



Les-infos n° 58

la newsletter du site <http://competences-relationnelles.com>

27 octobre 2014

Vous souhaitez réagir à cette lettre ou transmettre votre réflexion ? Ecrivez-nous [par mail](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

## Éditorial Oser le mouvement

Avec des amis, nous partions en randonnée. Plusieurs fois, il fallait traverser un torrent assez large en marchant sur des gros cailloux posés dans le courant.

Mal à l'aise, je me demandais comment trouver mon équilibre sur chacune de ces pierres rondes et irrégulières. J'avais un pied puis le deuxième, cherchant sur chaque pierre à trouver un équilibre... toujours instable... Et j'accusais ces pierres de ne pas être plates ! *Quand je suis en difficulté, je risque d'accuser l'autre ou les circonstances...*

J'ai regardé mes amis, plus expérimentés : ils passaient de pierre en pierre sans s'arrêter, comme s'ils marchaient sur un chemin plat. **Je me sentais incapable et je me culpabilisais de ne pas pouvoir en faire autant.**

Vint alors **le doute** : ne suis-je pas trop vieux pour faire une telle randonnée ? Et **le découragement**, l'envie d'arrêter là...

Pourtant j'avais envie de rester avec mes amis. J'ai donc voulu essayer de passer moi aussi de pierre en pierre... Mais j'étais tétanisé... J'ai alors pris conscience, que ce n'était pas les circonstances extérieures qui m'empêchaient, ni mon incapacité : j'avais seulement peur de tomber dans l'eau ! **C'était ma propre peur qui me déséquilibrait !**

A chaque pas, je voulais garder à tout prix l'équilibre dans la stabilité. **Ma peur me crispait, me figeait dans mes fausses certitudes, dans mes fausses sécurités !**

Cette prise de conscience m'a donné l'audace d'essayer, me disant que l'eau n'était pas bien profonde et qu'il n'y avait aucun risque de me noyer... Je prenais seulement le risque d'être mouillé... Je me suis donc fait confiance pour oser à mon tour passer de pierre en pierre, et tenter un mouvement continu... Je me suis aussitôt aperçu que j'y trouvais bien plus facilement mon équilibre et que je retrouvais une souplesse inattendue ! **Mon équilibre est dans le mouvement, jamais dans les peurs qui me figent et me crispent !**

Pour avancer, nous nous projetons dans un élan vers l'avant, en nous déséquilibrant en permanence d'une jambe sur l'autre... Dans un virage, nos voitures sont déportées si nous freinons, elles adhèrent à la route en accélérant.

**Accuser, culpabiliser, céder à la peur ou au découragement en se raidissant :** autant de coups de freins qui déséquilibrent et nous envoient dans le fossé !

**Oser, s'élaner avec confiance et souplesse en mesurant et assumant le risque, et avancer dans l'élan de nos déséquilibres.** En un mot : **vivre !** M.T.

## Boîte à outils

Quelques phrases d'Albert EINSTEIN pour nous donner à penser  
à [TECHARGER ICI](#)



« La vie, c'est comme une bicyclette : il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre » (A. EINSTEIN)  
Photo MT

## Ces formations vous intéressent

**PÔLE RÉUNION** ouvertes à tous :

**ÉCOUTE active**

[Initiation](#) 15-16 décembre

[Approfondissement](#) 9-10 février

**COMMUNIQUER** 30-31 oct + 28 nov

**CONFLITS** 17-18 nov + 19 déc

**CONFIANCE EN SOI** 22-23 nov ou 1-2 déc

**voir dates, programmes et inscriptions en cliquant ici**

**Contact** Marc THOMAS :

02 62 47 07 04 – 06 93 41 96 62

[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

## METRO-POLE

Les formatrices et formateurs de **Compétences relationnelles** continuent d'animer des formations en métropole  
Exprimez vos attentes à :

Delphine PIERREJEAN 07 70 77 82 20

**En octobre, Marc THOMAS anime des formations professionnelles à l'île de la Réunion** pour : Amis de l'Université de la Réunion (Médiation-St Denis) – Compétences relationnelles (Ecoute active - Communication) – CHU St Pierre (Communiquer en situation de violence)