



Devenir humain

Dans l'esprit du livre :
 Marc THOMAS : **Devenir humain** (2ème édition. 2016)
 En vente auprès de l'auteur :
mthomas@competences-relationnelles.com

ACCOMPAGNER

Si tu veux aider, ne donne pas de conseil !

Il vous est sûrement arrivé d'être en difficulté ou de ne pas savoir quelle décision prendre et d'en parler à un proche... Parfois, celui-ci ne vous écoute pas jusqu'au bout et vous dit : "A ta place, je ferais ceci ou cela..." ou encore : "Tu devrais..." Et souvent cette réponse ne vous satisfait pas...

Il vous est aussi sûrement arrivé de vouloir aider l'un de vos proches et de lui donner un conseil. Mais il n'a pas accueilli ce conseil, ou vous avez été déçu de constater qu'il n'a pas été suivi d'effet...

Pourquoi ces situations se reproduisent-elles si souvent, malgré la bonne intention de celui qui veut aider l'autre ? Parce que la plupart du temps j'entends celui me raconte son problème à travers mes référents à moi sans prendre en compte suffisamment les siens : j'entends en effet ce qu'il me dit à travers ma manière de voir les choses, mon expérience, mes valeurs, mes priorités... Ce qu'il me dit me rappelle peut-être des situations semblables que j'ai vécues et je lui conseille de faire ce que j'ai fait à l'époque... Bref, **je risque de lui proposer les conseils ou les solutions qui seraient bonnes pour moi si j'étais à sa place...**

Or je ne suis jamais à la place de l'autre. Lacan disait : "Si tu te mets à la place de l'autre, l'autre se mettra où ?" Quand nous-mêmes nous sommes vraiment dans de grandes difficultés ou dans la déprime, nous avons aussi l'impression que personne ne peut se mettre à notre place ni même comprendre ce que nous vivons...

Vouloir conseiller et donner à l'autre la solution à ses problèmes a aussi un autre inconvénient : il renforce l'autre dans la fausse croyance qu'il ne peut jamais s'en sortir tout seul. Il me renforce moi dans la fausse croyance que je sais ce qui est bon pour l'autre. Les conseils que je donne risquent de ne pas permettre à l'autre de découvrir qu'il a en lui les ressources nécessaires pour réagir aux évènements et les capacités pour trouver ses propres solutions.

Pour trouver par nous-mêmes nos propres solutions, **nous n'avons pas besoin d'un guide qui marche devant nous** pour nous tirer dans sa propre direction, **nous avons besoin d'un accompagnateur qui marche à nos côtés** pour nous permettre, dans un dialogue sans conseil, de trouver notre propre chemin et de vérifier que ce chemin n'est pas sans issue. Mais comment faire pour accompagner l'autre et marcher à ses côtés ?

D'abord **demandez-lui ce qu'il ressent** dans la situation qui est la sienne. S'il est triste, ne lui dites pas : "Mais regarde ailleurs, il y a des tas de choses positives" Vous seriez alors en train de nier ce qu'il ressent... Dites-lui plutôt : "Qu'est-ce qui te rend triste ?" De même s'il a peur, ne lui dites surtout pas : "Ne t'inquiète pas !" Mais laissez-le exprimer sa peur : par ses mots il commence déjà à la mettre à distance et à en sortir... Et s'il est en colère, ne lui dites pas : "Calme-toi, il n'y a pas de raison..." car vous ne feriez là qu'exprimer inconsciemment votre peur de sa colère, et lui se sentirait encore un peu plus incompris... Dites-lui plutôt : "C'est quoi cette colère ?", sans toutefois accepter l'éventuelle violence, pour que lui-même en décrive les raisons et, ce faisant, se calme...

Lorsqu'il aura exprimé ses ressentis, continuez à l'accompagner en lui demandant : "**De quoi aurais-tu besoin pour être bien ?**" Aidez-le à parler de ses besoins, par exemple : "J'ai besoin de me reposer... J'ai besoin de retrouver du sens à mon existence... J'ai besoin de trouver des alliés..." Attention ! Il risque souvent de croire qu'il exprime ses besoins en parlant des autres ; aidez-le alors à exprimer des besoins qui ne parlent que de lui. Si par exemple il vous dit : "J'ai besoin que les autres me laissent tranquille", reformulez sa phrase en disant : "Si j'ai bien compris, tu as besoin de te retrouver tranquille avec toi-même sans être dérangé ?" Grâce à votre écoute, il va alors découvrir que **la satisfaction de son besoin ne dépend pas des autres, mais de ses choix à lui.**

En effet, lorsqu'il aura énoncé clairement de quoi il a besoin, vous pourrez lui dire : "**Comment pourrais-tu satisfaire ton besoin ? par quels moyens ? par quelles solutions ?**" Par exemple, il voulait que les autres le laissent tranquille, il découvre que son vrai besoin c'est de vivre à son rythme et prendre du temps pour lui sans être dérangé... Il peut alors en choisir les moyens, en tenant compte de ses goûts et de ses possibilités : partir en week-end, fermer son téléphone, aller voir un bon film ou faire du sport... ou toute autre activité ou solution à sa portée qui lui permettra de satisfaire son besoin. Il peut aussi, à ce moment là, dire à l'autre : "J'ai besoin de me retrouver avec moi-même et je te demande de ne pas me déranger aujourd'hui".

Vous vous rendrez compte que **cette méthode élimine automatiquement les reproches et les jugements sur l'autre**, en permettant d'écouter mes ressentis, de faire droit à mes besoins et de chercher les moyens de les satisfaire. Plutôt que de reprocher à l'autre d'être la cause de son mal-être, il pourra par lui-même protéger et développer son bien-être, sans rejeter l'autre : il deviendra même capable de reconnaître les besoins de l'autre, différents des siens et négocier avec lui la satisfaction de leurs besoins réciproques...

Vous l'aurez vraiment accompagné : sans lui donner aucun conseil, vous lui aurez offert **la possibilité de se retrouver lui-même et d'être autonome dans sa recherche de solutions**. Si vous n'êtes pas convaincu de ce que je propose ici, essayez la méthode pour vous-même, pas à pas, sans jamais chercher la solution avant d'avoir nommé vos ressentis et vos besoins... Et avec un peu d'entraînement, vous verrez les résultats !

Marc THOMAS, Consultant Formateur en Compétences relationnelles,
 avril 2015

mthomas@competences-relationnelles.com