



Se protéger de l'agressivité

Comprendre pourquoi l'agressivité de l'autre me touche tant

Pendant une formation professionnelle, Audrey (prénom modifié) nous racontait qu'elle a eu des relations très difficiles avec un responsable hiérarchique. Elle était consciente que celui-ci la manipulait, lui parlait de façon blessante. **Cette attitude agressive lui faisait perdre tous ses moyens.** Elle accusait son chef de la détruire.

Pour tenter de régler ce problème, Audrey a suivi une formation sur le stress. A la suite d'un jeu de rôle, le formateur lui dit en aparté : « *Il me semble que vous n'allez pas bien.* » Et Audrey de répondre : « *Mais si je vais bien !* ». Pourtant cette parole du formateur l'a « travaillée » douloureusement, lui permettant de mettre le doigt sur ses blocages et sur son mal-être qu'elle essayait de se cacher à elle-même. Elle a donc entrepris un travail sur elle-même.

Et Audrey raconte aujourd'hui : « *Ce travail m'a permis de me libérer de mes blocages. Par exemple, ce chef dont je pensais qu'il me détruisait, j'ai pris conscience un jour que la manière dont il s'adressait à moi me rappelait ma mère ! Et cela a réveillé une relation douloureuse avec ma mère, pas encore soignée 30 ans après ! J'ai été accompagnée pour faire émerger et pour traiter cette blessure ancienne qui était bien enfouie.* »

Et Audrey continue : « *Aujourd'hui, j'ai toujours le même chef, il s'adresse toujours à moi de la même manière, mais cela ne me touche plus. Son mode relationnel ne parle que de lui, et depuis que ma blessure enfouie est soignée, elle ne se réveille plus : je peux donc faire face sereinement à mon chef. Mes collègues me demandent même comment je fais pour rester calme devant lui.* »

Pour se préserver de l'agressivité ou de la violence de l'autre, sans s'écraser et sans renvoyer notre propre violence, il faut d'abord commencer à **comprendre pourquoi l'agressivité de cet autre nous touche tant** et nous laisse sans protection : la plupart du temps, cela ne parle que de nous et de blessures enfouies qui se réveillent. C'est ce que j'appelle les « mines antipersonnel » qui sommeillent en nous. Au lieu de se faire encore plus de mal en ruminant et en dénonçant l'autre, il est plus efficace de faire émerger **ce que cet événement réveille de notre propre histoire** et de **traiter cette blessure enfouie**. La plupart du temps, cela suffira à savoir ensuite se protéger de l'agressivité.

Il reste encore une deuxième étape : **savoir comment dire non**, fermement et sans violence, aux paroles agressives et aux attitudes manipulatrices. Comment faites-vous, Audrey ? Comment faites-vous, amis lecteurs ?

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »

juin 2011

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com

Voir la suite page suivante



Se protéger de l'agressivité

Réagir à l'agressivité

Avez-vous dans votre entourage une personne que vous connaissez bien et avec qui les relations sont souvent tendues ou conflictuelles ? Imaginez qu'elle arrive vers vous et vous dise sur un ton agressif : « *Tu es la personne la plus égoïste que j'ai jamais rencontrée !* » **Qu'allez-vous lui répondre spontanément ?**

« *Tu ne t'es pas regardée ! Je suis moins égoïste que toi !* » Sur le même ton qu'elle, vous l'agressez vous aussi dans l'escalade des accusations, des jugements et de la violence.

« *Ah non, ce n'est pas vrai... avec tout ce que j'ai fait pour toi !* » Vous vous justifiez, et vous prenez le risque qu'elle en rajoute ! Auriez-vous besoin de vous justifier et d'avoir raison ?

« *Oh ! Qu'est-ce que j'ai fait ?* » Vous culpabilisez parce qu'elle vous accuse... Et pourtant, elle ne vous a pas encore dit sur quoi repose son jugement. Ce sentiment de culpabilité parlerait-il de vous ?

« *Si tu le dis... tu peux penser ce que tu veux !* » Vous ne voulez pas perdre d'énergie à vous défendre dans une ambiance d'agression. Son jugement lui appartient. Vous choisissez de ne pas mettre d'huile sur le feu. Peut-être accepterez-vous d'en reparler si l'agressivité tombe.

Aucune de ces réponses ne résout le problème, et la relation restera tendue ou blessée. Pour avoir des chances d'avancer, il reste la piste de la justice en pays démocratique : **le jugement ne vient qu'à la fin, quand on a établi les faits et mesuré le degré de responsabilité de l'auteur.** Celui qui commence par me juger met les choses à l'envers, de façon dictatoriale ou terroriste, sans avoir établi les faits.

Je peux donc lui demander de remettre les choses à l'endroit : « *Qu'est-ce qui te fait dire ça ?* » Autrement dit : « **Quels sont les faits sur lesquels tu t'appuies pour porter ce jugement ?** »

Si cette personne savait parler le langage de la Communication Non Violente, elle pourrait vous répondre : « *Quand tu es passé dans la rue, l'autre jour, tu ne m'as pas regardé (fait). J'ai pensé que tu ne voulais pas me voir (interprétation). Ça m'a fait mal (ressenti), car j'avais besoin d'être reconnu (besoin).* » S'il parle ainsi de la manière dont il a vécu la situation, je peux l'entendre, puis lui dire comment j'ai vécu la situation : « *Je regardais les magasins, je ne t'ai pas vu ! Pourquoi ne m'as-tu pas appelé ?* »

Quand l'agresseur vous traite d'égoïste, vous pensez qu'il parle de vous. En fait, il ne parle pas du tout de vous : **son agression ne parle que de lui !** Elle signifie : « *J'attendais quelque chose de toi, je ne l'ai pas reçu, j'ai eu mal, car j'ai besoin d'être valorisé.* » Comme il ne sait pas dire cela, il projette sur vous sa douleur et la transforme en accusation et en jugement.

Si vous avez compris cela, vous allez vous sentir protégé des agressions... Vous contribuerez ainsi à éliminer **les accusations et les jugements**. Et vous apprendrez aussi que **votre propre agressivité contre les autres... ne parle que de vous !**

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »
 novembre 2012

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com