



Devenir humain

Extrait du livre :

Marc THOMAS : **Devenir humain** (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

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

## « Nul n'est blessé par un autre que lui-même »

Cette phrase est écrite par le philosophe grec Epictète au 1<sup>er</sup> siècle. Bien sûr, je ne l'applique pas aux enfants abusés, ni aux femmes battues ou violées, ni à toute autre victime de comportements violents ou pervers !

Par contre, dans un certain nombre de tensions relationnelles ou de situations d'incompréhension, je crois que ce n'est pas d'abord l'autre qui nous blesse, mais nous qui ne savons pas nous protéger et qui nous laissons atteindre. Et nous nous sentons blessés !

**Blessés par une parole dite par un proche**, et pourtant celui-ci n'avait pas l'intention de faire mal. Mais ce qu'il dit réveille en nous une émotion ou une souffrance venue d'ailleurs et qui restait sensible. Ce n'est pas lui qui m'a blessé, c'est moi qui me suis senti blessé.

**Blessés, nous devenons agressifs envers l'autre** : l'agressivité vient quand nous-mêmes nous ne sommes pas bien ou que nous n'avons pas trouvé la manière de nous protéger devant une situation difficile.

A l'inverse, **blessés lorsque quelqu'un nous agresse** : nous pourrions nous dire que son agression ne parle que de lui et de son mal-être, car il aurait pu nous dire son désaccord ou son refus sans être agressif. Si nous sommes blessés, c'est que nous avons pris pour nous une accusation qui ne parle pourtant que du mal-être de l'agresseur.

**Blessés dans des situations de conflits**, quand nous nous épuisons à convaincre l'autre qu'il se trompe, et que l'autre en fait autant, quand nous nous acharnons à vouloir prouver que nous avons raison et qu'il a tort. Nous accusons l'autre de nous avoir fait du mal, alors que c'est d'abord notre acharnement qui nous a blessés.

Nous pouvons remplacer cet acharnement par l'acceptation de la différence de points de vue, choisir d'écouter le point de vue de l'autre, lui demander d'écouter le nôtre, proposer de chercher ensemble un compromis sans perdre. Même s'il n'accepte pas, nous serons moins blessés parce que nous aurons eu une attitude plus constructive.

**Blessés par les jugements que nous portons sur l'autre**, toutes les accusations qui fusent si vite en situation de tension. D'autres fois, c'est **la peur du jugement de l'autre** qui nous fait nous taire. Et nous ruminons en silence, nous installant dans le rôle de la victime blessée par l'incompréhension, le manque de reconnaissance, la soumission...

Nous pouvons décider une fois pour toutes de renoncer à tout jugement sur l'autre et sur nous-mêmes, de lâcher toutes les ruminations et ressentiments qui ne font qu'amplifier notre malaise comme une avalanche. Nous pouvons laisser à l'autre les jugements qu'il porte sur nous, et remplacer nos reproches et nos silences par des paroles en « je » : dire sans agressivité ce que nous pensons et ressentons, ce dont nous avons besoin, ce que nous demandons ou refusons...

Alors **nous ne pouvons peut-être pas changer l'autre**, car cela n'est pas en notre pouvoir. Mais **nous changerons de place dans la relation** : renonçant à prendre la place de la victime, nous choisirions de faire face, vrais avec nous-mêmes et devant l'autre... Nous ne nous blesserons plus nous-mêmes, nous déclencherons plus facilement le respect.

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »

avril 2013

Ecrire à l'auteur : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)