



Des contes de Noël à vivre en 2016

Françoise était venue deux jours en formation professionnelle pour apprendre à développer une communication sereine et efficace dans un Service Public. Elle était peu intervenue pendant ces deux jours. Un mois après, je la retrouve avec son groupe pour une troisième journée où chacun partage ses expérimentations des outils de formation et les résonances dans sa vie professionnelle et personnelle.

Très vite, Françoise prend la parole : *"Cette formation m'a beaucoup apporté au plan personnel. Avant je parlais peu et surtout, je disais toujours oui à tout le monde. J'ai compris à la formation que je n'étais pas bien comme ça, et que ça ne marchait pas comme ça."*

Et Françoise continue : *"Depuis la formation, je me suis mise à parler de moi, à exprimer mes ressentis. Aussitôt, j'ai eu moins de stress et j'ai pris davantage confiance en moi. Maintenant j'ose dire, je suis moins maladroite, et les autres m'écoutent."* Et Françoise explique à ses collègues qu'elle disait toujours oui de peur d'être moquée ou rejetée. Elle exprime sa grande surprise : en osant dire ce qu'elle pense, non seulement elle n'est pas rejetée, mais elle attire l'intérêt des autres et elle se sent écoutée ! L'une de ses collègues confirme le beau changement de Françoise !

Et Françoise a cette superbe conclusion : *"Il fallait juste que j'ose, que je me redresse..."* Voila un vrai conte de Noël vécu en décembre dans le sud de la Réunion... et accessible à tous.

Dans une autre formation, Bénédicte parle de ses difficultés avec son fils qui passe des heures à jouer sur Internet. Elle raconte comment elle est sans arrêt "sur son dos" pour qu'il travaille, lui répétant sans cesse qu'il ne pourra pas réussir s'il continue. Et Bénédicte ajoute que ses remarques ne changent rien et ne font qu'ajouter de la tension dans la relation avec son fils. Elle dit ne plus savoir comment s'y prendre.

Percevant le mal-être de Bénédicte, je lui demande alors : *"Bénédicte, de quoi as-tu besoin ?"* Elle me répond : *"J'ai besoin que mon fils se mette à travailler !"* Je lui dis : *"Bénédicte, je te parlais de ton besoin à toi, et tu me réponds en parlant de ton fils ! De quoi as-tu besoin pour toi dans cette situation ?"*

Les larmes viennent aux yeux de Bénédicte qui dit : *"Je suis une mère célibataire, et ici les mères célibataires sont souvent mal vues : on dit qu'elles ne seront pas capables d'élever leurs enfants... J'ai besoin de prouver à tout le monde que je peux aider mon enfant à réussir ! J'ai besoin d'être fière de lui et fière de moi !"*

Bénédicte fait une pause, elle entre dans un silence où chacun des participants voit que quelque chose se passe en elle. Elle vient de formuler son besoin, elle l'entends et l'intègre intérieurement... Alors une porte s'ouvre en elle et elle ajoute : *"Finalement, je faisais pression sur mon fils, non pas d'abord pour qu'il réussisse, mais parce que moi j'avais besoin de prouver que j'étais une bonne mère ! Je me servais de lui pour satisfaire mon propre besoin."*

Je demande à Bénédicte : *"Ton besoin d'être une bonne mère, fière de toi devant ceux qui te dévalorisent, ce besoin est-il légitime ?"* Elle hésite et répond timidement : *"Ben... oui..."*. Et le groupe et moi-même lui confirmons la légitimité de son besoin. A nouveau viennent des larmes, puis ces mots : *"Ce soir je vais parler à mon fils. Je lui dirai mon amour pour lui. Je lui dirai que je suis fière de lui et que c'est difficile pour moi quand les autres me jugent. Je lui dirai que moi je ne peux que créer toutes les conditions pour qu'il réussisse et que c'est ma fierté. Et que lui seul, mon fils, est responsable de sa réussite."*

Bénédicte a changé de posture. Elle a pris en compte son besoin. Et du coup, elle ne met plus sur son fils une pression à laquelle il cherche à échapper : elle le restaure dans son autonomie et dans sa propre responsabilité de construire sa réussite.

A la fin de la formation, Bénédicte est venue me dire à quel point elle se sentait détendue et soulagée : *"Ça fait des années que je ne me suis pas sentie si bien !"*

Voici donc encore un autre conte de Noël... dans la réalité de notre monde d'aujourd'hui... Et si vous racontiez les vôtres ?

Les chrétiens qui fêtent Noël chantent parfois un cantique qui dit ceci :
"C'est Noël sur la terre chaque jour, car Noël, ô mon frère, c'est l'amour."

Pour ma part, en ce temps de vœux, je souhaite à chacune et chacun des lecteurs et à votre entourage, de vivre tout au long de l'année 2016 des contes de Noël aussi ordinaires que les deux précédents... Je vous souhaite aussi de savoir les déguster, les valoriser, les partager... Ça contribuerait à créer d'autres énergies que nos récriminations ordinaires ou que la violence débordante...

Marc THOMAS, Consultant-Formateur en « Compétences relationnelles »
décembre 2015

* Histoires vraies, prénoms modifiés.

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