



## Sortir des reproches pour entrer en dialogue

Nous traversons tous **des périodes de tensions interpersonnelles**. Parfois nous y sommes enfermés. Nous passons alors notre temps à faire des reproches à l'autre, à parler de lui en l'accusant et en le jugeant. Que d'agressivité et de violences morales ou physiques en découlent !

**Il suffirait que chacun parle de lui-même pour sortir de la spirale infernale qui conduit à la dénonciation et au jugement.**

« Tu m'as blessé » pourrait devenir : « Quand tu dis cela, je suis blessé. »

« Tu racontes n'importe quoi » pourrait devenir : « Je ne suis pas d'accord avec toi. »

« Tu ne m'écoutes jamais » se dirait : « J'ai besoin de te parler, peux-tu de m'écouter ? »

« Tu te moques de moi » deviendrait : « Je ne me sens pas respecté. »

Continuez la liste... Entraînez-vous à « parler en Je »... et constatez les effets :

D'abord **vous vous êtes respecté vous-même** : vous avez pu parler de vous, de vos constats, de vos ressentis et de vos besoins, et exprimer vos demandes et propositions.

En même temps, **vous avez quitté le terrain de l'agressivité** en ne parlant plus de l'autre sous forme de reproches et de jugements. Du coup, il y a davantage de chances qu'il ne vous retourne pas cette agressivité... D'abord surpris par votre changement de posture, il peut être davantage prêt à **reprendre un dialogue apaisé**.

De plus, **vous avez commencé à traiter le problème** : vous avez pu distinguer **l'impact sur vous** de la situation : votre perception, vos ressentis, vos limites, vos refus... Et vous êtes davantage prêt à entendre quelle était **l'intention de l'autre** : voulait-il vraiment vous blesser ? ou ses paroles ont-elles fait résonner en vous des douleurs mille fois ressassées ? Et même si l'autre était vraiment agressif, le fait d'avoir pu exprimer votre ressenti et vos limites vous permet de vous sentir davantage protégé : vous allez découvrir que son agressivité ne parle que de lui et de son mal-être.

On m'a appris jadis que dire « Moi, je... », ce n'est pas bien. C'est exact quand le « Moi je suis le meilleur », par exemple, sous-entend que les autres sont moins bons que moi. « **Parler en Je** », c'est **distinguer dans la relation ce qui vient de moi et ce qui vient de l'autre** ; c'est permettre à chacun d'exister et d'exprimer ce qui le traverse, **sans projeter sur l'autre des intentions qui ne parlent finalement que de mes interprétations**. C'est parce que je peux parler de moi-même et de la manière dont je vis la relation que je suis prêt à écouter l'autre parler de lui-même et de la manière différente dont il vit la relation. Tous les reproches et les jugements sont évacués et les différences peuvent s'exprimer et être entendues.

« *Le tu tue* » disait le psychologue Gordon. Les « Je » partagés suscitent le respect de chacun et permettent à la relation de se construire dans la sérénité et la complémentarité.

**Marc THOMAS**, Consultant Formateur en « Compétences relationnelles »

Juin 2014

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