



Devenir humain

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

En toi est la source de ce qui te manque

Tu as beaucoup d'attentes vis-à-vis des autres. Tu voudrais qu'ils t'écoutent, qu'ils prennent soin de toi, qu'ils répondent à tes demandes, à tes exigences... Tu as souvent l'impression de donner beaucoup aux autres et de ne pas recevoir à la mesure de ce que tu donnes...

Je reviendrai plus bas sur ce que nous pouvons attendre des autres. Mais je veux seulement te rappeler ici que la satisfaction de nos besoins vitaux est toujours de notre responsabilité : c'est la conséquence de notre autonomie et de notre liberté. Et si tu attends tout de l'autre, tu transformes cet autre en « esclave » de tes besoins et de leur satisfaction.

C'est d'abord en toi qu'est la source de ce qui te manque...

Par exemple, si **tu as besoin de repos**, c'est ton corps et ton esprit qui expérimentent la fatigue, et personne ne peut se reposer à ta place ! Plus tu dis que c'est les autres qui t'empêchent de te reposer, et plus tu amplifies toi-même ta propre fatigue. Lorsque « trop c'est trop », c'est toi, et toi seul, qui a la responsabilité de dire « stop ». Dire que c'est la faute des autres n'est qu'une fausse excuse parce que tu n'as pas osé dire non ou tu n'as pas appris le dire autrement que par la rancœur ou la colère. Si tu as besoin de bien-être, il est de ta responsabilité d'en trouver les moyens : pourquoi remettrais-tu à l'autre les clefs de ton bien-être ?

Autre exemple : **tu as besoin d'être reconnu...** Ce besoin est légitime... Mais souvent tu attends de façon haletante que les autres te reconnaissent et te valorisent : tu es à l'affût de ce qu'ils vont dire, tu as un énorme besoin de leurs compliments, et tu es fort blessé si cette reconnaissance n'est pas exprimée... Cette réaction douloureuse est aussi le signe que ta propre confiance en toi est fragile... Le jour où tu es allé trouver en toi qui tu es et quelle est ta propre valeur, tu constates que les critiques des autres t'atteignent moins. Tu n'as plus besoin de leur reconnaissance pour aller bien, mais tu la reçois comme un cadeau gracieux et gratuit. Et même tes limites ou tes erreurs ne déclenchent plus ta peur d'être jugé, mais elles deviennent des occasions de complémentarité et de relation constructive.

Même **ton désir très (trop) fort de rencontrer quelqu'un** n'est pas d'abord un désir de l'autre, mais un besoin en toi... Ceci peut être très clair dans la tête et le mental, mais difficile à ressentir et à vivre dans la canalisation des affects et des manques...

Dans ton attente de vivre une rencontre amoureuse, deux mots très forts se sont imposés à toi : **tu as besoin de respect** (attentionné, présent, disponible ...) et **tu as besoin de tendresse** (douceur, intimité, délicatesse...). Ces besoins, tu en attends légitimement la satisfaction dans une rencontre. Et pourtant **ces besoins parlent d'abord de toi, de ce que tu es**, de ce que tu sais apporter à ceux qui te sont proches... Tu sais te rendre disponible et te donner avec délicatesse, dans le respect de la démarche de l'autre... Tu sais donner cela aux autres... mais tu ne sais pas encore te le donner à toi-même...

Le chemin qui te reste à faire est de **trouver en toi ce respect et cette tendresse** qui t'habitent et dont tu as tant besoin pour toi-même...

Le respect passe par un accueil attentionné de ce qui résonne en toi : ce que tu ressens et ce que tu désires ; ta capacité à nommer et à prendre en compte tes valeurs propres, tes compétences et tes limites ; la confiance que tu t'accordes dans ta manière de percevoir la vie et de te situer au milieu des autres ; le choix de prendre soin de ta santé, de tes rythmes de vie, du minimum de confort dont tu as besoin pour être efficace...

La tendresse passe par une bienveillance envers toi-même, surtout quand tu es confronté à tes limites, à tes erreurs, à tes échecs. Une bienveillance qui proscrit tout jugement sur toi-même, qui analyse les raisons des échecs et te permet d'apprendre de tes erreurs. Une bienveillance et une tendresse qui te permettent de te rappeler que le soleil est toujours présent derrière les nuages, de fêter avec plaisir tes avancées, d'accueillir avec joie les cadeaux relationnels offerts dans les échanges chaleureux avec tes proches...

Quand tu pourras adhérer à cela en profondeur, tu trouveras tes propres mots pour l'exprimer et surtout, tu le ressentiras comme une grande émotion : tu toucheras alors à ton besoin et à la source de sa satisfaction en toi, et tu ressentiras quelque chose comme un élargissement, une sensation de profondeur... Tu constateras alors que tu es plus serein, moins affecté par les réactions des autres, moins impatient ou moins exigeant vis-à-vis de ce que tu attends d'eux...

Certes, cela ne supprime pas le bonheur espéré d'une rencontre ou d'un partage, ni même la demande faite à l'autre de contribuer à la satisfaction de mes besoins. Cela ne supprime pas non plus tout manque ni toute impatience. Mais une sorte de « bascule » est alors en train de se faire qui va te permettre d'être moins « agressif » dans ton désir, de sortir de la rancœur et de la colère : tu auras cherché d'abord la source de leur satisfaction en toi. De ce fait, tu n'attendras plus de l'autre qu'il soit « aux ordres » de tes besoins, mais **tu entreras en négociation ou en collaboration avec lui, dans une relation d'échange** pour la satisfaction de tes besoins... et probablement aussi des siens par la même occasion !

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »
 octobre 2015

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