



Devenir humain

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

Prendre soin de soi

Mon ostéopathe me dit que mon bassin a basculé. Je lui demande pourquoi et il me répond : « *Qu'as-tu reçu comme coups de pieds aux fesses ?* » Et je me remémore trois situations de ces derniers mois : suite à une grande fatigue et à des paroles mal interprétées, une personne proche m'a dit avoir perdu confiance en moi. De passage chez d'autres proches, j'ai eu l'impression d'être à peine accueilli, d'être le seul à qui on ne demande pas ce qu'il veut faire ou ce qu'il veut manger : c'est comme si je n'existais pas... Dans le contexte professionnel, un de mes partenaires m'a annoncé qu'il cessait la collaboration avec moi sur une mission qui réunissait avec bonheur mes compétences d'hier et d'aujourd'hui.

Ces évènements m'ont fortement touché, et j'ai eu mal. Les douleurs du bassin sont probablement une somatisation liée à la manière dont j'ai vécu ces évènements où je me sens incompris et rejeté.

Je me suis interrogé sur mon propre comportement dans ces situations. J'ai pointé des maladresses de ma part, mais je ne me suis pas reconnu en faute. Le premier réflexe qui m'est alors venu était de reprocher aux autres leurs comportements et de me poser en victime, avec toutes les ruminations et les aigreurs que cela entraîne.

J'ai laissé passer ce désir de reproches sans m'y attacher et j'ai essayé de vivre ces évènements autrement. Je me suis d'abord dit que ces personnes avaient leurs raisons de réagir ainsi. Des raisons qui leur appartiennent, des réactions qui ne parlent que d'elles, de ce qu'elles ne supportent pas. Je n'ai pas toutes les clefs pour comprendre leur conduite : comment pourrais-je me permettre de les juger ?

J'ai ensuite écouté ce qui me faisait mal : le sentiment d'être incompris et rejeté. J'ai cherché derrière ces émotions négatives les besoins qu'elles révèlent : besoins d'être accueilli, aimé, apprécié, pris en compte. Besoins bien légitimes, même si je sais que leur insatisfaction fait parfois déborder mes émotions. D'autres à ma place auraient vécu ces évènements avec plus de détachement et de juste distance. J'ai toujours à apprendre à canaliser mes émotions !

J'ai senti le risque de me lamenter sur moi-même, d'y perdre la confiance en moi en m'accusant de mon incapacité à trouver la juste distance. Jadis, je cédaï à cette spirale destructrice : j'avais alors pour moi-même les mêmes attitudes que j'avais envie de reprocher aux autres : je ne pouvais pas m'accueillir, je me rejetais, je rêvais d'être autre, et donc je n'existais pas vraiment à mes propres yeux. Quand j'ai si mal de l'attitude des autres, est-ce ma propre dévalorisation qui se réveille ?

J'ai donc choisi de consentir à être ce que je suis, avec mes talents, mes aspirations, mes limites et mes débordements. Cela prend du temps. C'est un choix à refaire tous les jours et qui ne m'empêche pas de souffrir et de somatiser : mes douleurs corporelles et mon ostéopathe m'aident à éliminer les souffrances intérieures.

Mais ce consentement me permet de rester fidèle à mes convictions... de retrouver la sérénité et la bonne distance... de comprendre ceux qui sont confrontés à des situations difficiles... et de reprendre le contact et le dialogue quand les relations restent délicates. Avec un peu de travail sur soi, ce cheminement est à la portée de tous !

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »
 août 2013

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