



Devenir humain

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

Quand nos affects nous empoisonnent...

Dans des relations de couple, en famille, dans les équipes de travail, les « affects » sont souvent des occasions de tensions relationnelles et de souffrance : *« s'il regarde une autre femme que moi, je suis jalouse... Si ma femme ou mon mari rentre en retard, c'est qu'il ne fait pas attention à moi... Si mes enfants adultes n'ont pas les mêmes avis que moi, c'est qu'ils ne me respectent pas... Si mon chef ou mon collègue ne m'a pas transmis une information, c'est qu'il ne m'aime pas et qu'il veut m'éliminer... »...*

Ces « affects » ne sont pas des ressentis, mais des ressentiments, c'est-à-dire des réactions émotionnelles qui interprètent et jugent un comportement de l'autre à partir de ce que ça me fait, et non à partir de ce que l'autre a réellement voulu faire. Ce sont des ressentis-ment, des ressentis qui mentent : **quelle que soit l'intention de l'autre et sans m'en préoccuper, je le juge parce que moi j'ai mal.**

Ces affects-ressentiments sont du poison relationnel : ils détruisent à petit feu les relations interpersonnelles, les vies de couples, les coopérations d'équipe et leur efficacité, et finalement la motivation et la santé des personnes. Dans les contextes professionnels où ces affects négatifs pullulent, les congés maladie augmentent de façon significative, et la démotivation grandissante se traduit en inefficacité.

Un Directeur de CCAS disait récemment avoir organisé une formation à la Communication bienveillante et à l'affirmation de soi pour son équipe de professionnels. Résultats : 20% de congés maladie en moins, une plus grande motivation de ses personnels, une qualité et une efficacité du travail améliorés, et le plaisir à venir au travail en raison de la bonne ambiance dans l'équipe. Pourquoi se priver de cela en restant dans les récriminations ?

Ce travail sur la confiance en soi coupe le cercle vicieux des affects, en nous permettant de prendre en compte mes ressentis et ce qu'ils disent de moi et non de l'autre !

La communication peut alors redevenir bienveillante, c'est-à-dire sereine et constructive, même en situation de désaccord. Parce que **je distingue ce que je ressens et qui ne parle que de moi, et ce que l'autre fait** : je peux alors écouter ce qu'il dit de lui et de ses actes, et je peux lui dire ce que ça me fait, sans confusion. Ainsi s'ouvre **un espace de dialogue et de négociation où chacun se respecte lui-même et respecte l'autre.**

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »

juin 2017

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

Mais alors que faire de mes émotions ?

Lire ici : [« Tes émotions ne parlent que de toi »](#)