



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

Satisfaire tes besoins : à toi de jouer !

Combien de fois j'entends des personnes dire : "J'ai besoin qu'IL me reconnaisse et qu'IL me rassure... J'ai besoin qu'IL m'écoute, qu'IL me comprenne... J'ai besoin qu'IL ne m'agresse pas..." Lorsque nous disons des phrases de ce style, nous choisissons de faire dépendre de l'autre la satisfaction de nos besoins. Nous nous mettons dans une posture de dépendance du bon vouloir de l'autre. **Nous remettons à l'autre les clefs de notre bien-être...**

Combien de fois j'entends des reproches et des plaintes du genre : "Elle n'a même pensé à moi... Elle n'en fait qu'à sa tête... Elle pourrait quand même se rendre compte que..." Et nous nous enfignons alors dans la plainte, l'aigreur, les récriminations... jusqu'aux aigreurs d'estomac, jusqu'à amplifier notre propre blessure à force de la ressasser. C'est ce que j'appelle **le phénomène de l'avalanche** qui part d'une petite plaque qui se détache, ramasse et ressasse tout ce qu'elle trouve sur son passage, jusqu'à devenir une énorme masse qui détruit tout...

Combien de fois j'entends des injonctions du style : "Cessez de m'agresser !... Écoutez-moi !... Laissez-moi tranquille ! ... Vous devriez me comprendre..." Dites le plus souvent sur un ton agressif à une personne qui nous résiste, comment pouvons-nous imaginer que ces personnes vont se soumettre à nos exigences ? Cette attitude où nous donnons des ordres à l'autre ressemble à un élastique que l'on tend pour aller claquer sur l'autre et qui revient nous claquer nous-mêmes sans atteindre l'autre, nous laissant encore plus insatisfait qu'avant.

Combien de fois chacun de nous utilise ces stratégies ? **Nous savons pourtant que ces stratégies ne marchent pas et produisent la plupart du temps l'effet inverse** de celui que nous recherchons : elles ne font qu'amplifier la tension relationnelle, l'agressivité réciproque, les reproches et les jugements... Elles nous laissent de plus en plus insatisfaits et amers, et finissent par agrandir nos blessures intérieures et pourrir nos relations.

Dans ces conditions, nous sommes comme les habitants d'une case fragile et fissurée qui ignoreraient ces fragilités et rendraient le cyclone ou la tempête responsable de la destruction de la maison... Et qui seraient jaloux de ceux qui, ayant consolidé leur maison et verrouillé toutes les ouvertures, sont sortis du cyclone sans trop de dommages.

Pour sortir "debout" des tensions relationnelles ou des tempêtes quotidiennes, il est nécessaire de **cesser de récriminer contre les vents contraires venus de l'extérieur et de commencer par renforcer notre stabilité intérieure**. Cesser d'attendre de l'autre qu'il satisfasse nos besoins, et assumer notre dignité : lorsque nous serons convaincus que **la satisfaction de nos besoins est de notre seule responsabilité**, nous pourrons alors fixer nos propres objectifs et moyens, et aller négocier avec l'autre : nous lui adresserons alors des demandes avec délicatesse, dans le respect de sa liberté et de ses propres besoins.

Plutôt que de demander à l'autre de te rassurer, commence par te demander pourquoi tu te sens si souvent dans l'insécurité : tu pourras alors **laisser grandir en toi la sécurité** et les protections qui pourront te rassurer. Tu sauras mieux reconnaître autour de toi ceux qui peuvent t'apporter le réconfort dont tu as besoin.

Plutôt que de reprocher à l'autre sa méfiance ou son attitude déstabilisante, commence par te demander pourquoi tu perds si vite ton équilibre : tu pourras alors **chercher en toi la force intérieure** et faire grandir **la confiance en toi**. Et tu sauras choisir dans tes relations celles qui peuvent se vivre dans la confiance.

Plutôt que de reprocher à l'autre de t'énerver, commence par te demander pourquoi ce qu'il fait te touche tant : tu pourras alors **rester en toi sans être happé par l'autre et trouver en toi la juste distance** avec ses agissements. Et tu sauras trouver autour de toi les personnes saines et sereines qui nourriront ta propre sérénité.

Tu me diras peut-être que c'est facile à dire, et je t'entends déjà me demander : "oui, mais **comment on fait ?**"

D'abord, accepte de **lâcher tes attentes et tes exigences sur l'autre**, tes récriminations et tes injonctions, et **porte le regard sur toi, avec bienveillance**. Tu verras que ce simple changement de regard et de posture produit immédiatement une détente et un début de sérénité.

Attention aux fausses pistes : d'abord **ne t'accuse pas et ne te dévalorise pas** en pensant : "je n'y arriverai jamais... j'en suis incapable..." Comment sais-tu que tu en es incapable tant que tu n'as pas essayé ?! **Regarde toi avec bienveillance** : discerne ce qui reste fragile et demande-toi par quels moyens tu peux solidifier ce qui est fragile, cicatriser ce qui est blessé, laisser croître la confiance et la sérénité.

Autre fausse piste : ne te contente pas de construire **des protections extérieures**. Certes il faut parfois se protéger de situations dangereuses et de personnes toxiques. Mais il ne s'agit pas de t'enfermer dans une armure, de prendre les armes, ni de construire des barrières pour t'isoler des autres. Il s'agit de **laisser croître en toi la sécurité, la confiance en toi, la force d'être et de vivre**. Elles sont semées en toi depuis le jour de ta conception : comme les plantes au printemps, elles ne demandent qu'à se développer si tu prends soin d'elles, si tu jardines ta terre intérieure, si tu sais l'irriguer aux sources claires et rafraîchissantes de ton unité intérieure plutôt qu'à l'acidité de ton aigreur.

Pour faire ce travail, **cherche des alliés** : des personnes positives qui ont confiance en toi, des activités de loisirs qui te permettent de vivre tes passions, des lectures nourrissantes, des apprentissages qui te seraient utiles, un accompagnement personnel si nécessaire...

Et si tu souhaites poursuivre la réflexion commencée ici, tu peux lire cet autre article intitulé : "**En toi est la source de ce qui te manque**". J'ai essayé d'y ouvrir quelques pistes concrètes pour accompagner la recherche et le "jardinage" de tes ressources intérieures. Oui ! En toi es la source de ce qui te manque ! Pars à la découverte !

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
août 2016

Lire aussi : **En toi est la source de ce qui te manque**
<http://competences-relationnelles.com/IMG/pdf/TXT-En-toi-source-manques.pdf>