



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)

## Transformer nos barrières en pistes d'envol



Souvent, j'écoute des personnes me dire à quel point elles aimeraient changer... Mais elles ajoutent aussitôt que c'est impossible : leurs défauts ou leurs incapacités, le jugement ou la pression des autres, les bonnes résolutions toujours impossibles à tenir... Et finalement la désespérance et le sentiment d'échec : **"Je suis comme ça", "c'est ma nature", "je n'y arriverai jamais"...**

Je me suis souvent dit cela pour moi-même à une période de ma vie, en particulier par rapport à mon stress et surtout mon agressivité.

Mes bons amis me disaient parfois : *"Nous apprécions ce que tu es, mais quand tu n'es pas d'accord, tu as des mots qui tuent, tu deviens agressif, et si une personne "ne te revient pas", tu lui règles son compte de manière blessante."* Lorsque mes amis me le disaient, je savais que c'était vrai. Mais sur le moment où mes paroles étaient agressives et blessantes, je ne m'en rendais pas compte : **tellement envahi par mon stress ou mon énervement, je ne pouvais pas percevoir l'impact de mon attitude sur l'autre.** Combien de fois ai-je dit : *"Je suis comme ça, je ne peux rien y changer..."* J'étais déçu de moi-même, et en même temps je demandais aux autres de me prendre comme j'étais et de ne pas y faire attention... Mais cette agressivité blessante restait une barrière relationnelle, **et je ne voyais pas comment en sortir.**

Et puis des événements importants m'ont conduit à faire un travail accompagné sur moi-même... J'ai cherché les causes de mon stress, de mon énervement, et de mes conduites agressives. J'ai découvert que **ces "barrières" relationnelles n'étaient que la manifestation de mes peurs, de mes mal-être et d'un manque de confiance en moi.** Si bien que tout désaccord ou toute attitude qui venait me contrarier m'apparaissait comme un danger pour moi, et surtout une remise en cause de ma personne. Envahi d'un sentiment d'insécurité qui alimentait mon stress, je me défendais par l'énervement et l'agressivité...

**J'ai écouté ces peurs, ce stress, ce sentiment d'insécurité...** J'en ai cherché les origines dans mon histoire personnelle... J'ai identifié mes besoins, mes aspirations... J'ai nommé mes capacités et mes limites, mes solidarités et mes contextes de vie favorables ou défavorables... Alors que jusqu'à présent, je m'étais trop laissé guider par les orientations et les décisions des autres, je me suis mis à interroger mes choix et mes enjeux, à affirmer mes valeurs, mes objectifs et mes projets... Comme par hasard, dans cette écoute accompagnée de moi-même, j'ai vu grandir mon estime, à la fois de moi-même et des autres... J'ai appris à me protéger de ce qui me portait atteinte... **et j'ai vu se développer ma confiance en moi.**

Comme dans les histoires de vases communicants, **l'estime et la confiance en moi se développaient, et automatiquement, sans effort, mon stress et mon agressivité se dissolvaient.** Les personnes que je rencontrais me disaient : *"Tu sais nous écouter maintenant ; quand tu n'es pas d'accord, on peut discuter avec toi sans se faire rembarrer ; et tu parais plus calme et plus serein"*. Depuis, l'écoute et les relations humaines sont devenues mon métier, on me sollicite pour traiter des conflits et pour être médiateur.... Et quand j'anime des formations sur la gestion du stress et de l'agressivité, des participants me disent parfois : *"j'ai l'impression que vous connaissez bien ce dont vous parlez !"* **Mes anciennes barrières d'agressif se sont ouvertes par un travail sur moi et sont devenues la piste d'envol de mes activités d'aujourd'hui et surtout de mon bien-être quotidien.**

Bien sûr, ce travail est sans cesse à poursuivre. Lorsque je suis fatigué ou lorsque je suis confronté à des situations déstabilisantes, je sens mes vieilles ornières revenir... Je sens les barrières du stress et de l'agressivité qui risquent de se refermer. La grande différence avec le passé, c'est que je sais aujourd'hui : je sais que **la situation difficile que je vis n'est pas la cause de mon stress et de mon agressivité : elle n'en est que le déclencheur.** La cause du stress et de l'agressivité est en moi et ne parle que de moi, de mes limites, de mes peurs, de mon sentiment d'insécurité. Les écouter et les nommer me permet de mettre des limites, de me retirer avant d'agresser, de me reposer avant de traiter le problème... Je peux aussi transformer le reproche que j'ai envie d'adresser à l'autre en affirmation de mes limites et de mes choix, de façon sereine et

constructive. Je n'y arrive pas toujours et je laisse parfois échapper des paroles qui font mal... Mais sachant que ça parle de moi, je n'en accuse plus l'autre et je peux plus facilement lui proposer de restaurer la relation.

Pour chacun de nous il en va de même : **nos barrières ne s'ouvriront jamais par des résolutions à prendre**, par exemple pour "*faire des efforts pour être plus gentil ou moins agressif*" : vous savez bien que ce genre de résolution ne marche pas quand reprend la pression du quotidien ! Alors pourquoi continuez-vous à en prendre ? Vos cœurs deviennent les cimetières de vos résolutions non tenues, envahis des fleurs fanées de vos désespérances sur vous-mêmes ! Et vous finissez par vous enchaîner vous-mêmes à vos propres barrières, vous croyant incapables de changer et même d'avancer ou mettant sur le dos des autres ou de la société la responsabilité de vos échecs...

Pour en sortir, **portez un regard bienveillant sur vous même** en arrêtant de vous faire des reproches ou de vous dire incapables. **Ecoutez vos barrières et cherchez leurs causes en vous et non en l'autre... Ecoutez aussi vos aspirations.** Faites-vous accompagner si nécessaire par quelqu'un qui ne vous donnera pas de conseils, mais qui saura vous guider vers le meilleur de vous-même et vers la confiance en vous. Et vos cœurs deviendront la source vive de votre confiance et de vos choix, la pépinière de vos objectifs et de votre "devenir humain". Regardez la photo qui illustre cet article : c'est sur les épines que les fleurs ont poussé ! C'est à partir de nos barrières que chacun de nous peut construire ses pistes d'envol. **Il suffit de croire en soi ! Chiche ?**

**Marc THOMAS**, Consultant formateur en « Compétences relationnelles » - février 2015

à relire aussi sur le Blog de Marc THOMAS : <http://devenirhumainmt.canalblog.com>

