



Attention à nos interprétations !

Je devais arriver chez une proche que je vois une fois par an et avec qui les relations sont parfois difficiles. Comme convenu entre nous, je lui téléphone pour annoncer mon arrivée vers 16h. Elle me répond : « *Nous allons à la plage à 16h. Si on n'est pas là, tu trouveras la clef à tel endroit.* » Je ne dis rien, mais je rumine : « *Ca fait un an qu'on ne s'est pas vu, et elle ne peut même pas changer son programme de loisirs pour être là pour m'accueillir.* » Il s'en suit toute une liste de pensées négatives qui réactivent les souvenirs de relations tendues avec elle : une fois de plus, je ne compte pas à ses yeux... Elle ne pense qu'à elle...

J'ai fini par arriver. Elle n'était pas allée à la plage car il pleuvait ! Le lendemain, son fils et ses petits enfants s'annoncent pour 17h après toute une journée de route. Ses petits enfants sont tout pour elle. Et je l'entends répondre à son fils au téléphone : « *D'accord mais on va à la plage à 16h, vous trouverez la clef à tel endroit... ou bien rejoignez-nous à la plage.* » Je suis surpris : elle agit avec ses petits enfants qu'elle adore comme avec moi !

Première découverte : je me suis trompé hier en interprétant son absence comme un rejet de moi. C'est seulement sa manière à elle de vivre et de gérer ses priorités.

Vers 16h15, nous sommes en route pour la plage et son fils appelle à nouveau : « *nous serons là dans une demi-heure.* » Elle répond : « *on va à la plage, rejoignez-nous !* » Dans ma logique à moi, je lui dis : « *Si ton fils et tes petits-enfants arrivent, on peut rentrer à la maison pour les accueillir.* » Elle me répond : « *Non, ils connaissent la maison et ils peuvent nous rejoindre à la plage.* »

Deuxième découverte : sa manière d'accueillir n'est pas la même que la mienne. J'aurais changé mon programme pour accueillir ceux qui arrivaient chez moi. Elle invite ceux qui arrivent à la rejoindre pour partager ce qu'elle est en train de vivre. Nous sommes différents, nous n'avons pas les mêmes priorités.

Je continue à avoir du mal à comprendre qu'on ne change pas son programme, quand c'est possible, pour accueillir ceux qui arrivent. Mais au nom de quoi pourrais-je la juger ? Moi, je lâche mes activités pour accueillir l'autre et je n'ai pas envie de changer cela. Elle invite l'autre à la rejoindre dans ses priorités et, signe de confiance, laisse l'autre ouvrir sa maison et s'installer chez elle-même en son absence. Qui a tort ? Qui a raison ? Personne ! **Chacun de nous vit à sa manière le lien entre ses priorités et ses relations.**

Dans cette situation simple de vacances et de tensions relationnelles, j'ai beaucoup appris à vivre dans le quotidien ce que je transmets en formation : **nos interprétations parlent d'abord de nous et du sens que nous donnons aux comportements.** Malheureusement, nous nous servons de ces interprétations qui parlent de nous pour juger les autres, sans même chercher le sens qu'eux-mêmes donnent aux actes qu'ils posent !

La prochaine fois que tu vis une tension relationnelle, au lieu de partir d'emblée à juger l'autre, demande-toi d'abord : comment j'interprète cette situation ? Qu'est-ce que ça dit de moi, de mes priorités, du sens que je donne à mes actions ? Et ensuite seulement **essaye de constater et de comprendre – et pas de juger** - comment l'autre fonctionne et quel sens il donne à ses comportements. Tu constateras des différences. Il pourra y avoir des désaccords. Mais plus de jugements ni de rumination qui ne sont que de l'autodestruction !

Marc THOMAS, Consultant-Formateur en « Compétences relationnelles »
août 2014

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



Devenir humain

Extrait du livre :

Marc THOMAS : Devenir humain (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

mthomas@competences-relationnelles.com

Personne n'a tort ni raison !

Chaque jour dans les tensions interpersonnelles ou dans les situations de conflits, nous risquons de dépenser beaucoup d'énergie à vouloir **prouver à l'autre qu'il a tort et que nous avons raison**. Nous cherchons à le **convaincre**, à lui faire passer le message, à faire valoir notre bon droit...

Le problème c'est que l'autre cherche à en faire autant avec nous, convaincu d'avoir raison lui aussi ! Ainsi s'installent **des dialogues de sourds** où chacun, sur sa propre longueur d'ondes, veut être entendu de l'autre sans accepter d'entendre l'autre ! Chacun s'épuise dans cette volonté de passer en force, de faire pression, de gagner, d'avoir raison. Cela se termine par la victoire du plus fort toujours marquée de violence ou par **la rupture** du dialogue, voire de la relation.

Il y a une erreur fondamentale derrière ces dialogues de sourds : **l'erreur de croire que la vérité se réduit à ce que je vois, ce que je pense, ce que je comprends**. Faites un jour l'expérience, dans une situation relationnelle détendue : montrez une image ou un paysage à votre partenaire, et demandez-lui ce qu'il voit. Si vous le laissez décrire sa perception, vous serez probablement surpris en découvrant que, regardant la même image que vous, il n'y voit pas les mêmes choses, il met en valeur des détails que vous n'aviez pas vus et qui sont pour lui évidents et importants. Cette expérience nous permet de découvrir qu'aucun de nous ne voit tout ce qu'il y a à avoir. Chacun voit une partie qu'il repère en fonction de ses priorités à lui. De ce fait, à plusieurs, nous en, voyons davantage et pouvons devenir complémentaires.

Alors pourquoi donc continuons-nous à vouloir imposer notre point de vue ? Peut-être parce que nous avons peur d'avoir tort, d'être dévalorisés à nos propres yeux ou qu'on se moque de nous. Ou parce qu'on nous a appris que si « l'autre a juste », moi « j'ai faux » ! Or **nos deux visions sont justes, mais partielles et donc manquantes !**

Pourtant, il suffirait de dire à l'autre : « **voilà ce que je vois et ce que comprends, voilà ma position... Et toi, que vois-tu ? Que comprends-tu ? Quelle est ta position ?** » Ce faisant, plutôt que de s'affronter pour imposer « ma » vérité, plutôt que d'avoir peur de perdre, nos points de vue différents deviendraient autant de **ressources à partager**, de motifs de fierté d'avoir progressé ensemble, et autant d'occasion d'affûter ou d'ajuster notre regard.

Pour élargir l'espace de nos perceptions et pour assainir nos relations, il nous reste à « changer de logiciel » :

- Consentir au fait que je ne perçois pas la réalité telle qu'elle est : **je perçois la réalité à travers mon regard, mes attraits, mes rejets, mes peurs...** J'en ai une perception légitime, mais partielle et partiale.
- De ce fait, l'autre différent n'est plus un rival, mais une ressource : détendu et accueillant, je peux **voir ce qu'il voit et que je n'avais pas vu** : nous devenons complémentaires !
- Nous ne sommes plus dans une logique du « ou-ou » : ou j'ai raison, ou j'ai tort ; ou c'est moi ou c'est toi qui a raison et qui gagne... Nous entrons dans une nouvelle logique du « **et-et** » : je prends ce que je vois ET ce que tu vois de différent, je garde ce que je pense ET j'accueille ce que tu penses... **Le « ou-ou » construit des murs, le « et-et » ouvre des portes et élargit l'espace...**
- Nous pouvons continuer à coopérer, même dans la tension et le désaccord : « j'ai ma version des faits, tu as ta version des faits. Dans l'accueil réciproque de ces visions différentes, nous allons **construire ensemble une troisième version des faits enrichie**. Comme l'artisan ou l'artiste assemble les pièces différentes ou les couleurs pour construire son œuvre ; comme le cuisinier assemble les ingrédients pour cuisiner un plat. Il s'agit de bien plus que de trouver un compromis –même si c'est déjà bien ! - : grâce à nos différences, nous allons **devenir ensemble acteurs et créateurs de solutions innovantes**.

Marc THOMAS - Consultant Formateur en « Compétences relationnelles »

février 2016

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

Renoncer aux reproches et aux jugements...

Marc Thomas



Devenir humain

Les reproches et les jugements **pourrissent bien des relations**. Les couples, les familles, les équipes de travail en savent quelque chose !

Souvent en situation de tension, **chacun parle de l'autre pour le juger ou lui faire des reproches**, ou pour le convaincre qu'il se trompe : ceci ne fait qu'amplifier la tension. Parfois, pour éviter les conséquences désastreuses de ces reproches et de ces jugements, nous préférons **nous taire, accepter, nous soumettre...** mais à quel prix ! Car le silence nous enferme dans les rancœurs et les blessures et détruit la relation à petit feu.

Il est pourtant simple de sortir des reproches et des jugements, à condition d'accepter de se rééduquer en s'entraînant à utiliser des outils relationnels accessibles à tous. Ils permettent de dénoncer les actes sans juger les personnes, de sortir du silence pour nous exprimer sincèrement, sans peur ni agressivité.

Le premier « outil » relationnel consiste à **distinguer l'acte et la personne**, dans deux directions :

- **porter mon regard vers l'autre** : habituellement, **je juge la personne... à cause ce qu'elle a fait** ; je vais maintenant renoncer à juger la personne, mais pouvoir parler de qu'elle a fait : « *tu ne fais jamais attention à moi* » devient : « *quand es rentré dans le bureau, tu ne m'as pas dit bonjour, et cela arrive souvent* ». Ou encore : « *tu es nul...* » devient : « *ton devoir vaut zéro car tu as fait 10 fautes ; pourtant je sais que tu es capable de faire mieux* ».
- **porter mon regard vers moi** pour **distinguer les faits et ce que ça me fait** ; en effet, le reproche ou le jugement que j'adresse à l'autre ne vient pas d'abord de l'acte qu'il a posé, mais de son impact sur moi : selon les moments, les personnes et les circonstances, la même insulte peut me faire rire ou me blesser. L'acte ou l'insulte n'est que le déclencheur, ma réaction exprime la manière dont je le reçois : je peux réussir à me protéger en laissant à l'autre la responsabilité de ses actes et de ses paroles ; ou je les laisse entrer en moi et les prends pour moi... Ma réaction qui s'adresse à l'autre en terme de reproche ou de jugement ne parle que de moi, de mon ressenti, de ma blessure. Pour mettre en œuvre cet outil, je peux me retirer momentanément de la relation pour **écouter ce que ça me fait** sur le moment, ce que ça fait résonner en moi de vieilles blessures, et pour **en prendre soin** sans le projeter sur l'autre.

Le deuxième « outil » relationnel est la conséquence directe du précédent : il s'agit de **renoncer à parler de l'autre** pour **parler des faits** et pour **oser parler de soi**. Quitter les reproches et les jugements, c'est **renoncer au « tu » qui accuse et qui juge l'autre pour choisir le « je » qui exprime ce que je vis**. Par exemple, « *tu m'as blessé* » devient : « *quand tu as dit ceci..., j'ai été blessé parce que cela a touché quelque chose de très*

sensible en moi » ; ou encore : « *tu ne m'écoutes jamais* » devient : « *j'ai quelque chose à te dire, ça fait plusieurs fois que j'essaye de te parler mais je n'y arrive pas* (ou éventuellement : *je ne te sens pas disponible*) *et cela me perturbe* ».

Cette invitation à parler de soi peut nous faire hésiter et faire réagir le partenaire : est-ce judicieux de se mettre en avant ? de parler de soi comme si on était le centre du monde ? de s'imposer à l'autre comme si nous possédions la vérité ? Or il ne s'agit pas du tout de cela. Parler en « je » n'a pas pour but de m'imposer à l'autre, mais d'exister dans la relation : non pas imposer un « moi je » qui voudrait avoir raison et qui mépriserait l'autre, mais sortir du silence ou du reproche pour exprimer ce que je vis, ce que je ressens, ce que j'attends... Il s'agit d'oser parler pour m'affirmer comme sujet et acteur et d'inviter l'autre à en faire autant. Comment s'y prendre pour parler de soi sans apparaître prétentieux ?

C'est ici qu'intervient le troisième « outil » relationnel : il consiste à utiliser les quatre étapes d'une communication garantie sans violence (et donc sans reproche ni jugement), telle que l'a présentée Marshall Rosenberg : chacun peut **énoncer sa perception des faits, dire ce que ça lui fait, exprimer ce dont il a besoin**, et enfin **négoier avec l'autre les diverses manières de satisfaire ces besoins**. Par exemple : « *quand tu as dit que j'étais nul, je me suis senti blessé, parce que j'avais besoin d'être soutenu-reconnu-valorisé..., et je te demande de me signaler mes erreurs sans me juger ni me rabaisser... Et toi, peux-tu me dire comment tu as vécu cette situation ?* »

Dans ce type de langage, les erreurs peuvent être dénoncées de façon objective, mais il n'y a plus de place pour les reproches et les jugements subjectifs, car **chacun peut parler à partir de ses ressentis et de ses besoins et écouter ceux de l'autre**.

Voulez-vous essayer ? **Prenez le temps de vous entraîner** à utiliser chacun de ces outils. Essayez d'abord dans des situations pas trop difficiles et observez ce qui se passe dans la relation quand vous réussissez à remplacer les jugements par l'expression de vos ressentis et de vos besoins : vous allez rapidement vous sentir mieux, voir se développer une plus grande confiance en vous et même faire baisser la tension dans la relation. Observez aussi vos réactions quand l'autre vous juge ou vous reproche : grâce à ces « outils », vous allez découvrir que vous ne cherchez plus à vous défendre comme avant ; en effet, **vous êtes moins touché car vous laissez à l'autre la responsabilité de ses reproches et de ses jugements** qui ne parlent que de lui et de ses ressentis.

Une vie nouvelle s'offre à vous,
libérée et assainie de tout reproche, de tout jugement :
vous pouvez enfin être vous-même au milieu des autres !

Dans l'esprit du livre :

Marc THOMAS : Devenir humain (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

mthomas@competences-relationnelles.com

Marc THOMAS - février 2016

<http://competences-relationnelles.com>



Dans l'esprit du livre :

Marc THOMAS : Devenir humain (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

mthomas@competences-relationnelles.com

Tes émotions ne parlent que de toi !

Des relations tendues, des paroles blessantes, des émotions qui débordent, des affects qui pourrissent la vie familiale ou les relations professionnelles... Il nous semble si souvent impossible de ce cercle vicieux des émotions... Et plus vous refoulez vos émotions, plus elles vous grignotent à petit feu... Et plus vous dites qu'il faut laisser ses affects à l'extérieur, et plus elles vous conduisent au burnout ! Alors que faire ? Comment en sortir ?

L'AUTRE EST-IL RESPONSABLE DE MA SOUFFRANCE ?

Dans des relations tendues, nous accusons souvent l'autre : « *tu m'as blessé... tu m'as agressé... c'est de ta faute si je ne suis pas bien...* »...

Ou bien nous rendons l'autre responsable de nos émotions désagréables : « *Je suis en colère parce que tu ne me comprends pas... je suis triste parce que tu ne fais pas attention à moi... je suis bouleversé parce que tu m'as dit n'importe quoi...* »

Nos ressentis se transforment en reproches ou en accusations, et nous rendons l'autre responsable de notre mal-être... Nous prenons une posture de victime qui contribue à augmenter encore l'intensité de notre mal-être puisque nous croyons que nous n'y pouvons rien... Nous faisons dépendre notre bien-être de ses paroles ou de ses attitudes : **en rendant l'autre responsable de notre mal-être, nous lui remettons les clefs de notre bien-être...**

Alors certes, c'est une parole ou un comportement de l'autre qui a été **le déclencheur de notre émotion** : par exemple, nous savons tous qu'une parole maladroite peut nous faire très mal... Mais cette parole maladroite n'est qu'un déclencheur : chez moi elle va peut-être déclencher de la souffrance et des larmes, chez un autre elle va déclencher une accusation en retour, chez un troisième un éclat de rires... et un quatrième va peut-être rester indifférent... Un même déclencheur, quatre réactions émotionnelles différentes : **l'émotion ne parle pas du déclencheur, mais de la manière dont je le reçois.**

Si une ampoule électrique explose quand j'appuie sur le déclencheur-interrupteur, je ne vais pas m'en prendre à l'interrupteur, je vais regarder du côté de l'ampoule si le filament est rompu ou du côté des branchements s'ils sont en court circuit... Mais je ne vais d'abord accuser l'interrupteur que j'ai actionné... De même pour **nos émotions, elles ne parlent que de nous-mêmes** et jamais du déclencheur !

POURQUOI LA PAROLE OU L'ATTITUDE DE L'AUTRE ME FAIT SI MAL ?

Peut-être l'autre a-t-il vraiment voulu me faire mal ou m'agresser, mais **c'est moi qui n'ai pas su me protéger...** Je ressemble à un boxeur qui irait au combat sans protection, ou à un motard qui se plaindrait d'être blessé dans un accident alors qu'il n'avait ni casque ni vêtements de protection...

Peut-être la parole de l'autre a **touché un point très sensible chez moi** et a réveillé d'autres souvenirs douloureux bien enfouis en moi mais restés à vif parce que jamais traités... Comme une blessure non cicatrisée qui fait mal dès que quelqu'un approche la main : ce n'est pas la main qui caresse ou qui désinfecte qui est responsable de la souffrance, c'est la blessure à vif.

Peut-être la tension avec l'autre dure depuis longtemps, et chaque fois qu'il m'approche je prends une posture méfiante par peur d'être blessé... J'interprète tout à travers ma méfiance. Je ressemble alors à une personne qui a peur d'une araignée ou d'un chien : même si ces animaux sont inoffensifs sur le moment, **la méfiance et la peur sont responsables du mal-être...**

S'il en est ainsi, chaque fois que nous transformons nos émotions et ressentis en reproches et en accusations sur l'autre, nous ne faisons qu'amplifier notre souffrance et élargir nos plaies. **Récriminer, c'est verser du vinaigre ou de l'acide sur nos plaies.** Cela n'a aucun impact sur l'autre, c'est nous qui amplifions notre souffrance !

Toute cette énergie que nous perdons à critiquer l'autre, à lui faire des reproches ou à l'accuser, que produit-elle habituellement ? **Des altercations sans fin** où chacun s'épuise à vouloir convaincre l'autre qu'il a tort, sans y parvenir... ou bien **des silences résignés** qui nous grignotent à petit feu et n'empêchent pas les récriminations de tourner en boucle jusqu'à nous empoisonner la vie... ou bien des paroles ou des gestes de **violence** qui détruisent autant la relation que les personnes...

COMMENT FAIRE POUR TRAITER NOS EMOTIONS DIFFICILES ?

Essayez donc de quitter la volonté de régler vos comptes avec l'autre. Pour l'instant laissez l'autre, retournez-vous vers vous et **commencez par prendre soin de vous.**

D'abord changez un mot quand vous parlez ! Nous disons souvent : « *Je suis blessé parce que TU...* », « *je suis en colère parce que TU...* » Essayez d'abord de vous dire à vous-même : « **Je suis blessé parce que JE...** », « *je suis en colère parce que JE... Parce que je n'accepte pas... parce que je ne supporte pas... parce que je me sens... parce que ça me rappelle... parce que j'ai besoin...* Essayez... Vous verrez vite la différence !

Accueillez et écoutez vos ressentis, essayez de les nommer : tristesse ? déception ? peur ? honte ? jalousie ? haine ? etc. Tous vos ressentis sont légitimes tant que ce sont des ressentis. Quels mots ou attitudes ont déclenché ces ressentis ? Qu'est-ce que ça vous fait à vous ? Quelles sensations dans votre corps ? Quels ressentis dans votre cœur ? Comment s'expriment ces ressentis : des larmes ? des souffrances ? l'envie de crier ou de dormir pour oublier ? Est-ce un ressenti qui est fréquent pour vous ? qui vous arrive dans d'autres situations ou avec d'autres personnes ?

Ces ressentis sont vrais, ne les refoulez jamais ! Et ne vous jugez pas non plus en disant : « je ne devrais pas réagir comme ça » ou « je devrais être moins sensible » ! Ces ressentis parlent de vous et de votre être profond : accueillez-les, écoutez-les ! Ils sont porteurs d'un message à vous délivrer que vous n'entendrez jamais si vous continuez à vous laisser envahir par vos reproches sur l'autre...

Peut-être aussi vous vous sentez blessé ? rejeté ? abandonné, incompris ? Ces ressentis là ne sont pas vraiment des ressentis, parce qu'ils comportent encore une part de jugement : en effet, c'est toujours l'autre qui est censé m'avoir blessé, rejeté, abandonné ou n'aurait pas voulu me comprendre...

DES RESENTIS QUI NOUS ALERTENT SUR NOS BESOINS

Dans ce cas, passez vite à l'autre étape : il s'agit de **découvrir, cachés derrière nos ressentis - les vrais et les faux - de quels messages ils sont porteurs**. Car tous nos ressentis ne sont que des signaux d'alerte, des messages qui nous parlent des besoins de notre être profond. Ca vaut vraiment la peine de **quitter nos récriminations sur l'autre pour partir à la recherche de nos besoins profonds !**

Alors **de quoi avez vous besoin vraiment quand vos ressentis vous font souffrir ?** Avoir droit à la parole ? exister pour vous-même sans vous faire rabrouer ? vivre des relations sereines même en cas de désaccord ? être reconnu à votre juste valeur ? trouver les moyens de vous protéger en cas d'agression ?... **Ces besoins sont légitimes**. Ce sont vos besoins à vous : n'attendez pas que l'autre les découvre et les satisfasse ! **Ce sont vos besoins : c'est vous qui êtes responsable de les satisfaire !**

SATISFAIRE NOS BESOINS

Passez donc à l'étape suivante : qu'allez-vous faire pour satisfaire vos besoins ? qu'est-ce qui dépend de vous ? quelle liberté vous donnez-vous pour **dire oui ou pour dire non**, pour choisir ce qui est bon pour vous ? Vous pensez que vous ne pouvez pas dire non ? Alors faites le choix de demeurer esclave de l'autre ! Car il y a des manières de dire non pour se respecter soi tout en prenant soin de la personne à qui on dit non !

Lorsque vous aurez fait ce parcours, vous n'aurez plus perdu d'énergie comme quand vous faisiez des reproches à l'autre. Au contraire, vous vous sentirez déjà regonflés parce que vous aurez pris soin de vous et vous saurez maintenant que **c'est vous qui avez en vous les clefs de votre bien-être !**

RESTAURER LA RELATION AVEC L'AUTRE

Alors seulement à ce moment-là, vous pouvez aller retrouver l'autre et vous adresser à lui, sans reproche ni jugement. **Vous ne lui parlerez plus de lui, mais vous lui parlerez de vous**, de vos besoins, de vos limites... Vous pourrez lui dire : « *Quand tu as dit ça (c'est un constat), ça m'a fait mal... je me suis senti blessé, triste, humilié..... parce que j'ai besoin de dialogue, de sincérité, de respect... et je te demande si on peut trouver un moment pour s'écouter quand on a des avis différents... et je refuse les insultes et la violence... et je propose...* »

Vous pourrez même vous intéresser à la manière dont l'autre a vécu la situation, essayer de **comprendre pourquoi il a réagi de cette façon**. Il ne s'agit pas d'être d'accord avec lui, mais de chercher à comprendre, pour pouvoir négocier avec lui une sortie « par le haut » de cette situation difficile.

Oui, me direz-vous... mais **si l'autre refuse de m'écouter ou continue à vouloir me blesser ?** D'abord si vous ne le jugez plus, ça va nécessairement changer les relations... et vous avez beaucoup plus de chance que lui aussi s'adoucisse et devienne plus constructif. Mais s'il refuse, **affirmez-vous clairement et sans agressivité** : « *je ne t'ai pas jugé, je ne t'ai pas fait de reproches, alors je te demande d'en faire autant.* » Et si malgré cela il continue, quittez la conversation, éloignez-vous, et dites lui que vous êtes prêt à l'écouter et à reprendre le dialogue si lui aussi cesse de vous juger.

Vous avez **quitté les jugements et les reproches**,
vous avez **pris soin de vos ressentis et de vos besoins, et de ceux de l'autre...**
Vous voici dans une relation de **respect mutuel**, sereine et constructive...
Une relation de **liberté !**

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
juin 2017

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

à lire aussi dans le même esprit :

- [Quand nos affects nous empoisonnent la vie](#)
- [Que faire de nos émotions ?](#)
- [Traverser l'émotion jusqu'au besoin](#)