



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 »](#)



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

Que faire de nos émotions ?

Nous entrons en relation avec l'autre d'abord par nos émotions : la joie de se retrouver, l'élan, le sourire, les gestes d'affection ou d'amitié... ou bien la peur, la méfiance, les crispations et raidissements, les cris, les larmes, la colère, la rancœur...

Parfois, un simple regard suffit à nous rassurer ou à nous déstabiliser ; un mot de travers suffit à nous atteindre et à nous mettre dans tous nos états, alors qu'un signe de compréhension peut nous détendre...

Dans les désaccords et les tensions relationnelles, l'agressivité surgit rapidement, avec son caractère contagieux. Agresser, c'est toujours rendre l'autre responsable de mon ressenti difficile ou de l'atteinte qui m'a blessé. Et la violence des mots ou des gestes surgit quand les ressentis blessés de chacun ne sont plus sous contrôle et sont projetés sur l'autre comme des armes.

Comment faire pour éviter ces dérives d'agression et de violence ? Et que faire de nos émotions ?

LES FAUSSES PISTES du silence et de la violence

Certains pensent qu'il faut cacher ses ressentis, se taire et faire le gros dos. Mais cette intériorisation de nos ressentis nous pourrit la vie, se transforme souvent en récriminations qui nous font "macérer" dans l'aigreur, parfois jusqu'au mal-être, à la maladie, au burnout... Et les ressentis que nous avons fait taire restent tapis en nous, prêts à rejaillir douloureusement à la prochaine occasion. Alors ils débordent, non à cause de la situation nouvelle, mais à cause de tout ce qui est resté accumulé des précédentes et qui a pourri en nous ! Ou bien ils nous ligotent et habillent de méfiance et de peur chacune des situations à risque ou des relations difficiles. Ou encore ils nous endorment quand nous cherchons dans l'alcool et la drogue des échappatoires mortifères.

D'autres transforment leur ressentis en reproches et en jugements sur l'autre : "Tu m'as blessé... C'est de ta faute... Tu n'as pas le droit... Tu te moques de moi... Tu ne vauds rien...". Parfois jusqu'à l'insulte et à l'injure, et jusqu'à la violence. Souvent en les démultipliant, par du "ladi lafè" comme disent les réunionnais : des rumeurs que l'on colporte en racontant à notre entourage tout le mal que l'autre nous a fait... Cela ne fait qu'amplifier la colère intérieure et la tension dans la relation : mes reproches à l'autre enclenchent souvent les reproches de l'autre sur moi, et les jugements entraînent d'autres jugements... C'est la stratégie de l'avalanche : plus je ressasse et répète mes reproches et mes accusations, plus ils s'accroissent des commentaires de mes partisans et plus je les amplifie jusqu'à qu'ils occupent tout le terrain et finissent pas tout envahir. Tout cela ne fait qu'abîmer la relation, jusqu'à la détruire, et parfois jusqu'à se détruire mutuellement ou à s'en vouloir encore des années après. Douze meurtres depuis 6 mois dans des relations amoureuses à la Réunion !

CANALISER MES RESENTIS

Il n'y a qu'une solution pour canaliser mes ressentis : **les accueillir comme un message sur moi ou un signal d'alerte pour moi**. Mes ressentis ne parlent pas de l'autre ni de ce qu'il m'a fait, ils ne parlent que de moi et de ce que la situation a déclenché en moi : de la joie, de l'espoir, de la tristesse, de la colère, de la peur... Accueillir et écouter ce que ces émotions me disent de moi. Choisir de prendre soin de moi et m'interdire d'en faire des armes pour accuser l'autre. Accueillir et écouter mes ressentis car ils sont toujours vrais, en ce sens qu'ils surviennent sans ma réflexion ni ma volonté, et qu'ils ont toujours des raisons de survenir.

Déguster mes ressentis positifs et m'en nourrir parce qu'ils sont le signe que mes désirs, mes attentes et mes besoins sont satisfaits.

Écouter et prendre soin de mes ressentis négatifs comme on prend soin d'une blessure physique pour qu'elle cicatrise. Plus j'accuserais l'autre de m'avoir blessé en ressassant ma colère, plus j'écarterais ma plaie et plus elle me ferait mal. Mais je peux prendre soin de ce ressenti douloureux et l'accueillir :

- **en désinfectant la plaie** : débarrassé des accusations sur l'autre, je peux me soigner moi-même. Reconnaître d'abord ce qui parle de moi qui n'ai pas pu me protéger, ce que ça réveille en moi comme fragilité ou comme autre blessure ancienne non cicatrisée. Reconnaître ensuite sans jugement ce que je ne peux accepter dans les paroles ou les actes de l'autre et les lui "rendre", sans forcément lui en parler, mais en refusant de me laisser polluer par quelque chose qui ne m'appartient pas.
- **en identifiant les vraies causes de ces ressentis douloureux** : les vraies causes ne sont jamais l'autre, ni ce qui s'est passé : ceux-ci ne sont en effet que des déclencheurs. Les vraies causes sont toujours en moi : une de mes valeurs qui a été bafouée, un besoin vital insatisfait ou blessé, une impossibilité de me protéger...
- **en trouvant les moyens de restaurer mes valeurs, de satisfaire mes besoins**, de me protéger davantage. Non pas d'abord en demandant à l'autre de changer, mais en me renforçant moi-même : en nourrissant mes valeurs, en cherchant comment satisfaire mes besoins par moi-même, ou par des relations plus saines et plus sereines, en apprenant à me protéger des agressions comme on apprend à se protéger du froid, de la chaleur et de tous les risques de la vie quotidienne.

Tes émotions et tes ressentis t'appartiennent : ils sont **une parole vraie de ton être profond** ! Ne les transforme pas en armes contre toi en les ressassant ou contre l'autre en l'accusant. Accueille-les, écoute-les, laisse venir à toi leurs messages : bienfaisants ou douloureux, ils parlent toujours de vie à protéger et à faire grandir, de peurs à apprivoiser, d'espoirs à réaliser...

Marc THOMAS – Consultant formateur en compétences relationnelles
août 2016

Lire aussi : « **Traverser l'émotion jusqu'au besoin** »
<http://competences-relationnelles.com/IMG/pdf/TXT-Traverser-l-emotion.pdf>



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 sortir 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 pas 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](#)