

Le génie menteur ou les 7 miroirs de l'âme.

Source: Charles Brulhart... http://www.lespasseurs.com/7_miroirs.htm

Il y avait une fois un jeune prince qui trouvait les gens autour de lui méchants et égoïstes. Il en parla un jour à son précepteur qui était un homme sage et avisé et qui confia une bague au prince.

- "Cette bague est magique. Si tu la tournes trois fois sur elle-même, un génie t'apparaîtra. Toi seul le verra. Chaque fois que tu seras insatisfait des gens, appelle-le. Il te conseillera. Mais fais attention : ce génie ne dit la vérité que si on ne le croit pas. Il cherchera sans cesse à te tromper."

Un jour, le prince entra dans une violente colère contre un dignitaire de la cour qui avait agi contre ses intérêts. Il fit tourner trois fois la bague. Aussitôt, le génie apparut:

- "Donne-moi ton avis sur les agissements de cet homme, dit le prince."

- "S'il a fait quelque chose contre toi, il est indigne de te servir. Tu dois l'écarter ou le soumettre." À ce moment, le prince se souvint des paroles étranges de son précepteur.

- "Je doute que tu me dises la vérité", dit le prince.

- "Tu as raison", dit le génie, "je cherchais à te tromper. Tu peux bien sûr asservir cet homme, mais tu peux aussi profiter de ce désaccord pour apprendre à négocier, à traiter avec lui et trouver des solutions qui vous satisfassent tous deux."

Parcourant un jour la ville avec quelques compagnons, le prince vit une immense foule entourer un prédicateur populaire. Il écouta un instant le prêche de cet homme et fut profondément choqué par des paroles qui contrastaient violemment avec ses propres convictions. Il appela le génie.

- "Que dois-je faire ?"

- "Fais-le taire ou rends-le inoffensif", dit le génie. "Cet homme défend des idées subversives. Il est dangereux pour toi et pour tes sujets." Cela me paraît juste, pensa le prince. Mais il mit néanmoins en doute ce que le génie avait dit.

- "Tu as raison", dit le génie, "je mentais. Tu peux neutraliser cet homme. Mais tu peux aussi examiner ses croyances, remettre en cause tes propres certitudes et t'enrichir de vos différences."

Pour l'anniversaire du prince, le roi fit donner un grand bal où furent conviés rois, reines, princes et princesses. Le prince s'éprit d'une belle princesse qu'il ne quitta plus des yeux et qu'il invita maintes fois à danser sans jamais oser lui déclarer sa flamme. Un autre prince invita à son tour la princesse. Notre prince sentit monter en lui une jalousie profonde. Il appela alors son génie.

- "Que dois-je faire, selon toi ?"

- "C'est une crapule", répondit le génie. "Il veut te la prendre. Provoque-le en duel et tue-le." Sachant que son génie le trompait toujours, le prince ne le crut pas.

- "Tu as raison", dit le génie, "je cherchais à te tromper. Ce n'est pas cet homme que tu ne supportes pas, ce sont les démons de tes propres peurs qui se sont éveillés quand tu as vu ce prince danser avec la princesse. Tu as peur d'être délaissé, abandonné, rejeté. Tu as peur de ne pas être à la hauteur. Ce qui se réveille en toi dans ces moments pénibles te révèle quelque chose sur toi-même."

À l'occasion de la réunion du grand conseil du royaume, un jeune noble téméraire critiqua à plusieurs reprises le prince et lui reprocha sa façon de gérer certaines affaires du royaume. Le prince resta cloué sur place face à de

telles attaques et ne sut que répondre. L'autre continua de plus belle et à nouveau le prince se tut, la rage au cœur. Il fit venir le génie et l'interrogea.

- "Ôte-lui ses titres de noblesse et dépouille-le de ses terres", répondit le génie. "Cet homme cherche à te rabaisser devant les conseillers royaux."

- "Tu as raison", dit le prince. Mais il se ravisa et se souvint que le génie mentait.

- "Dis-moi la vérité" continua le prince.

- "Je vais te la dire", rétorqua le génie, "même si cela ne te plaît pas. Ce ne sont pas les attaques de cet homme qui t'ont déplu, mais l'impuissance dans laquelle tu t'es retrouvé et ton incapacité à te défendre."

Un jour, dans une auberge, le prince vit un homme se mettre dans une colère terrible et briser tables et chaises. Il voulut punir cet homme. Mais il demanda d'abord conseil au génie.

- "Punis-le", dit le génie. "Cet homme est violent et dangereux."

- "Tu me trompes encore", dit le prince.

- "C'est vrai. Cet homme a mal agi. Mais si tu ne supportes pas sa colère, c'est avant tout parce que tu es toi-même colérique et que tu n'aimes pas te mettre dans cet état. Cet homme est ton miroir."

Une autre fois, le prince vit un marchand qui voulait fouetter un jeune garçon qui lui avait volé un fruit. Le prince avait vu filer le vrai voleur. Il arracha le fouet des mains du marchand et était sur le point de le battre lorsqu'il se ravisa.

- "Que m'arrive-t-il", dit-il au génie. "Pourquoi cette scène m'a-t-elle mis dans cet état ?"

- "Cet homme mérite le fouet pour ce qu'il a fait", répondit le génie.

- "Me dis-tu la vérité ?"

- "Non", dit le génie. "Tu as réagi si fortement parce que l'injustice subie par ce garçon t'a rappelé une injustice semblable subie autrefois. Cela a réveillé en toi une vieille blessure."

Alors le prince réfléchit à tout ce que le génie lui avait dit.

- "Si j'ai bien compris", dit-il au génie, "personne ne peut m'énerver, me blesser ou me déstabiliser."

- "Tu as bien compris", dit le génie. "Ce ne sont pas les paroles ou les actes des autres qui te dérangent ou que tu n'aimes pas, mais les vieux démons qui se réveillent en toi à cette occasion : tes peurs, tes souffrances, tes failles, tes frustrations."

Si tu jettes une mèche allumée dans une jarre d'huile, celle-ci s'enflammera. Mais si la jarre est vide ou qu'elle contient de l'eau, la mèche s'éteindra d'elle-même.

Ton agacement face aux autres est comme un feu qui s'allume en toi et qui peut te brûler, te consumer, te détruire. Mais il peut aussi t'illuminer, te forger, te façonner et faire de l'autre un allié sur le chemin de ta transformation. Toute rencontre difficile devient alors une confrontation avec toi-même, une épreuve, une initiation."

- "J'ai besoin de savoir encore une chose", dit le prince. "Qui es-tu ?"

- "Je suis, moi aussi, ton reflet dans le miroir."



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 »](#)



Devenir humain

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

Se protéger de l'agressivité

Comprendre pourquoi l'agressivité de l'autre me touche tant

Pendant une formation professionnelle, Audrey (prénom modifié) nous racontait qu'elle a eu des relations très difficiles avec un responsable hiérarchique. Elle était consciente que celui-ci la manipulait, lui parlait de façon blessante. **Cette attitude agressive lui faisait perdre tous ses moyens.** Elle accusait son chef de la détruire.

Pour tenter de régler ce problème, Audrey a suivi une formation sur le stress. A la suite d'un jeu de rôle, le formateur lui dit en aparté : « *Il me semble que vous n'allez pas bien.* » Et Audrey de répondre : « *Mais si je vais bien !* ». Pourtant cette parole du formateur l'a « travaillée » douloureusement, lui permettant de mettre le doigt sur ses blocages et sur son mal-être qu'elle essayait de se cacher à elle-même. Elle a donc entrepris un travail sur elle-même.

Et Audrey raconte aujourd'hui : « *Ce travail m'a permis de me libérer de mes blocages. Par exemple, ce chef dont je pensais qu'il me détruisait, j'ai pris conscience un jour que la manière dont il s'adressait à moi me rappelait ma mère ! Et cela a réveillé une relation douloureuse avec ma mère, pas encore soignée 30 ans après ! J'ai été accompagnée pour faire émerger et pour traiter cette blessure ancienne qui était bien enfouie.* »

Et Audrey continue : « *Aujourd'hui, j'ai toujours le même chef, il s'adresse toujours à moi de la même manière, mais cela ne me touche plus. Son mode relationnel ne parle que de lui, et depuis que ma blessure enfouie est soignée, elle ne se réveille plus : je peux donc faire face sereinement à mon chef. Mes collègues me demandent même comment je fais pour rester calme devant lui.* »

Pour se préserver de l'agressivité ou de la violence de l'autre, sans s'écraser et sans renvoyer notre propre violence, il faut d'abord commencer à **comprendre pourquoi l'agressivité de cet autre nous touche tant** et nous laisse sans protection : la plupart du temps, cela ne parle que de nous et de blessures enfouies qui se réveillent. C'est ce que j'appelle les « mines antipersonnel » qui sommeillent en nous. Au lieu de se faire encore plus de mal en ruminant et en dénonçant l'autre, il est plus efficace de faire émerger **ce que cet événement réveille de notre propre histoire** et de **traiter cette blessure enfouie**. La plupart du temps, cela suffira à savoir ensuite se protéger de l'agressivité.

Il reste encore une deuxième étape : **savoir comment dire non**, fermement et sans violence, aux paroles agressives et aux attitudes manipulatrices. Comment faites-vous, Audrey ? Comment faites-vous, amis lecteurs ?

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »
 juin 2011

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

Se protéger de l'agressivité

Réagir à l'agressivité

Avez-vous dans votre entourage une personne que vous connaissez bien et avec qui les relations sont souvent tendues ou conflictuelles ? Imaginez qu'elle arrive vers vous et vous dise sur un ton agressif : « *Tu es la personne la plus égoïste que j'ai jamais rencontrée !* » **Qu'allez-vous lui répondre spontanément ?**

« *Tu ne t'es pas regardée ! Je suis moins égoïste que toi !* » Sur le même ton qu'elle, vous l'agressez vous aussi dans l'escalade des accusations, des jugements et de la violence.

« *Ah non, ce n'est pas vrai... avec tout ce que j'ai fait pour toi !* » Vous vous justifiez, et vous prenez le risque qu'elle en rajoute ! Auriez-vous besoin de vous justifier et d'avoir raison ?

« *Oh ! Qu'est-ce que j'ai fait ?* » Vous culpabilisez parce qu'elle vous accuse... Et pourtant, elle ne vous a pas encore dit sur quoi repose son jugement. Ce sentiment de culpabilité parlerait-il de vous ?

« *Si tu le dis... tu peux penser ce que tu veux !* » Vous ne voulez pas perdre d'énergie à vous défendre dans une ambiance d'agression. Son jugement lui appartient. Vous choisissez de ne pas mettre d'huile sur le feu. Peut-être accepterez-vous d'en reparler si l'agressivité tombe.

Aucune de ces réponses ne résout le problème, et la relation restera tendue ou blessée. Pour avoir des chances d'avancer, il reste la piste de la justice en pays démocratique : **le jugement ne vient qu'à la fin, quand on a établi les faits et mesuré le degré de responsabilité de l'auteur.** Celui qui commence par me juger met les choses à l'envers, de façon dictatoriale ou terroriste, sans avoir établi les faits.

Je peux donc lui demander de remettre les choses à l'endroit : « *Qu'est-ce qui te fait dire ça ?* » Autrement dit : « **Quels sont les faits sur lesquels tu t'appuies pour porter ce jugement ?** »

Si cette personne savait parler le langage de la Communication Non Violente, elle pourrait vous répondre : « *Quand tu es passé dans la rue, l'autre jour, tu ne m'as pas regardé (fait). J'ai pensé que tu ne voulais pas me voir (interprétation). Ca m'a fait mal (ressenti), car j'avais besoin d'être reconnu (besoin).* » S'il parle ainsi de la manière dont il a vécu la situation, je peux l'entendre, puis lui dire comment j'ai vécu la situation : « *Je regardais les magasins, je ne t'ai pas vu ! Pourquoi ne m'as-tu pas appelé ?* »

Quand l'agresseur vous traite d'égoïste, vous pensez qu'il parle de vous. En fait, il ne parle pas du tout de vous : **son agression ne parle que de lui !** Elle signifie : « *J'attendais quelque chose de toi, je ne l'ai pas reçu, j'ai eu mal, car j'ai besoin d'être valorisé.* » Comme il ne sait pas dire cela, il projette sur vous sa douleur et la transforme en accusation et en jugement.

Si vous avez compris cela, vous allez vous sentir protégé des agressions... Vous contribuerez ainsi à éliminer **les accusations et les jugements.** Et vous apprendrez aussi que **votre propre agressivité contre les autres... ne parle que de vous !**

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »
 novembre 2012

Ecrire à l'auteur : mthomas@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

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](#)



Devenir humain

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

Traverser l'émotion jusqu'au besoin

Les émotions :

un **chemin** qui *transporte*, un **torrent** qui *déborde*, un **tunnel** qui *engloutit*, un **envol** qui *élève*...

Chemin, torrent, tunnel, envol : sans eux nous restons figés devant l'obstacle ; avec eux, nous traversons...
 Ce sont les chances des émotions, jusqu'aux plus grandes énergies !

Transporter, déborder, engloutir, élever : avec cela, nous risquons de ne plus rien maîtriser... Ce sont les risques des émotions, jusqu'aux plus grands bouleversements !

Les émotions sont notre réaction première et légitime aux évènements, aux rencontres, aux relations : nous ne commençons jamais par comprendre, nous commençons toujours par ressentir. Notre intelligence est d'abord émotionnelle : les ressentis déclenchent nos réactions, mais aussi notre pensée. Les émotions sont le premier langage de l'être humain.

Mais si nous restons dans l'émotion, nous risquons de nous y noyer : la peur conduit à l'agression, la colère à la violence, la tristesse à la déprime, et même parfois la joie conduit à l'inconscience. Sans canalisation, l'émotion devient un torrent indomptable et destructeur.

Même dans les contextes plus faciles, avec nos proches ou nos collègues, **nous risquons parfois de noyer l'autre dans le courant de nos émotions**. La relation en reste aux affects envoûtants ou tendus, mais elle ne construit rien. Or l'émotion n'est pas un lieu où l'on reste ; elle est un lieu où l'on passe pour aller à l'essentiel : les besoins à affirmer et à partager, les demandes à oser exprimer et à négocier.

L'émotion est d'abord un message pour moi-même, me permettant de me situer dans ce qui m'arrive. Elle n'est partagée que si nécessaire et dans un contexte où l'affectif peut s'exprimer. Il est même des contextes où l'émotion sera tue pour aller directement affirmer notre besoin, parce que ce n'est pas le lieu de "mettre son cœur sur la table", ou parce qu'il y aurait danger à s'exposer à la manipulation de l'autre.

Canaliser l'émotion, c'est l'**accueillir** là où elle jaillit, dans le cœur et dans les "tripes", prendre le temps de la **ressentir** et de la **nommer**... Mais si nous restons là dans l'affect, notre émotion n'aura pas remplie sa mission et il y a bien des chances pour qu'elle retombe et nous laisse dans la fatigue ou le regret. Canaliser l'émotion, c'est dans un deuxième temps articuler les "tripes" et le cœur avec la tête et le cerveau pour **comprendre** le message de l'émotion. Il s'agit d'identifier son origine ou ses causes, de reconnaître le déclencheur à l'extérieur de nous, de nommer ce qui a été touché en nous et de l'associer à d'autres émotions déjà vécues... Canaliser, c'est garder ainsi toute l'énergie de l'émotion, permettre à notre conscience pensante d'en irriguer tout notre être, nos paroles et nos gestes et de la transformer en énergie humanisante.

.../...

Ce travail de canalisation nous conduit plus loin encore : il s'agit de **traverser l'émotion dans toute son épaisseur et sa force pour y découvrir un besoin vital.**

Un besoin vital de sécurité **satisfait** quand je me sens rassuré sur ma santé, mon emploi ou le devenir de mes enfants... Un besoin vital de relations satisfait quand je ressens la joie des retrouvailles fêtées, le bonheur des amitiés ou des amours vécus... Un besoin vital de reconnaissance satisfait quand je ressens le plaisir de recevoir des appréciations positives de mon chef ou de mes proches... Un besoin vital d'accomplissement satisfait quand je ressens la fierté de la réussite ou la réalisation de mes projets... Traverser l'émotion dans toute son épaisseur pour découvrir au plus profond de moi des besoins satisfaits qui me tiennent debout, équilibré et me font **devenir moi-même au milieu des autres...**

Mais aussi à l'inverse un besoin vital de sécurité **insatisfait** quand la maladie, la perte d'emploi ou l'échec me font ressentir l'incertitude, me confrontent au risque non maîtrisé... Un besoin vital de relations insatisfait quand je ressens comme une blessure l'agression, la trahison, la rupture... Un besoin vital de reconnaissance insatisfait quand je me sens touché par les reproches, les jugements, surtout s'ils me paraissent injustes... Un besoin vital d'accomplissement insatisfait quand je me sens déchiré par l'échec et le désespoir... **Comment canaliser ces émotions douloureuses et destructrices, comment les traverser ?**

SILENCE ET DÉNI SONT TOXIQUES

Parfois **nous pensons qu'il faut se taire et ravalier nos émotions**, et nous disons : "**J'encaisse...**". Et pourtant, nous en connaissons le résultat : ayant encaissé, nous ruminons notre douleur comme un acide qui nous ronge de l'intérieur et nous conduit à la déprime, au désespoir, à la violence contre nous-mêmes et contre l'autre... Nous sommes restés dans l'émotion, nous n'avons pas traversé l'émotion jusqu'au besoin et nous n'avons donc pas cherché les moyens de le satisfaire. **Nous sommes restés dans un bain toxique d'émotion et nous nous retrouvons exsangue...**

Parfois, quand nous voyons des proches bouleversés d'émotion, nous pensons les aider en niant ces ressentis : "*Tu n'as pas besoin d'avoir peur pour cela...*" ou encore face à quelqu'un en colère : "*Calme-toi, il n'y a pas de raison...*" ou encore à un enfant : "*arrête de pleurer, tu es ridicule !*" Or, quand c'est nous-mêmes qui sommes dans la peur, la colère ou les larmes, nous savons bien que ce genre de paroles de déni ne font qu'amplifier notre malaise, parce que nous ne nous sentons pas compris et accueillis dans notre malaise. Et quand nous-mêmes nous prononçons ces phrases de déni, soi-disant pour calmer et rassurer, c'est plutôt parce que le malaise de l'autre nous perturbe, soit que nous ne sachions pas quoi lui dire, soit que sa peur ou sa colère déclenche notre propre peur. Loin d'aider et de calmer, **ce déni des ressentis est comme un déni de la personne** dans ce qu'elle vit sur le moment. Car les ressentis qui nous traversent sont toujours vrais ; ils ont toujours des raisons d'être qu'il faut mettre au jour ; ils manifestent toujours des besoins insatisfaits qu'il faut nommer.

ACCUEILLIR ET TRAVERSER POUR CANALISER

Ce qui est écrit ci-dessous sur la manière d'accueillir l'émotion de l'autre, je peux aussi me l'appliquer à moi-même lorsqu'il s'agit d'accueillir et de canaliser ma propre émotion...

D'abord **accueillir les ressentis** : face à la colère, je ne vais plus dire "*Calme toi, il n'y a pas de raison*". Je vais dire au contraire : "*C'est quoi ta colère ?*" ou "*Qu'est-ce qui te fait peur ?*" ou "*Je te sens excédé (ou meurtri, ou triste ou...)*." Et je vais laisser l'autre exprimer les raisons de sa colère ou de sa peur.

.../...

Je peux tout écouter, sauf les éventuelles insultes ou violences qu'il projetterait sur moi. Je peux tout écouter, même si je ne suis pas d'accord avec lui parce que ça vient de ses propres interprétations, même s'il me semble avoir donné trop d'importance à quelque chose qui me paraît être un détail. Surtout je ne vais pas l'interrompre en lui disant qu'il se trompe. Car en me disant sa colère ou sa peur, il ne me dit pas l'objectivité des faits et des situations : il est en train de me dire comment il vécu cette situation, ce que ça lui a fait, ce que ça a réveillé en lui... Et parce qu'il est différent de moi, il est légitime qu'il n'ait pas vécu cette situation de la même manière que moi.

La plupart du temps, **en exprimant les raisons de sa colère ou de sa peur, la personne se calme ou se rassure** lui-même parce que je le laisse vider le trop-plein qui rendait pour lui la situation insupportable. Il se calme lui-même, parce que mon écoute lui permet de refaire le lien entre son cœur et sa tête : l'émotion qui le débordait empêchait sa tête de penser. Quand je l'invite à parler de ses ressentis, il va commencer à balbutier car pour trouver les mots, il doit faire appel à sa capacité à analyser et à penser. Ce faisant, il rétablit le lien entre son cœur qui déborde et son cerveau qui peut à nouveau faire son travail d'analyse et de mise à distance, et donc commencer à canaliser ses affects.

Lorsque les ressentis ont été accueillis et exprimés, il reste à **les traverser jusqu'à la découverte des besoins insatisfaits**. Récemment, François, un participant à une formation, disait avoir été blessé par la réaction de son père : quand il avait voulu dire à son père qu'il choisissait un métier d'informaticien, son père lui avait répondu : *"Être toute la journée derrière un ordinateur, ce n'est pas un métier !"* François s'est senti profondément blessé, au point que plusieurs années après, il ne parle toujours pas métier avec son père.

Poursuivant la discussion avec François, je lui demande en quoi cette remarque de son père - dont il savait qu'il n'approchait jamais un ordinateur - l'a si fort blessé. François me regarde, une émotion monte sur son visage et dans sa voix, et il me dit : *"Parce que l'informatique, c'est ma passion"*. Sa passion, son besoin, la manière dont il s'accomplit... *"Si la remarque de ton père t'a tant blessé, c'est parce que ça touchait ton besoin d'accomplissement ."* *" Mais oui, c'est vrai,"* me dit François, *"j'en rêvais depuis toujours de l'informatique... alors que pour mon père l'ordinateur est un objet qu'il ne connaît pas et dont il a peur."* Reconnu dans son besoin, ce fils est même capable pour la première fois d'accueillir le ressenti de son père qui l'avait tant blessé.

Un peu plus tard dans la journée, François reviendra me dire ceci : *"En plus mon père était agriculteur, et quand j'habitais chez lui, j'étais le seul de ses enfants à participer aux tâches agricoles... Alors mon père a toujours espéré que je reprendrais la ferme !"* Ayant nommé son propre besoin et sa passion, ce fils peut maintenant accueillir et reconnaître le besoin déçu de son père qui aurait tant voulu transmettre sa passion à son fils...

Traverser l'émotion jusqu'au besoin, **jusqu'à identifier le besoin qui a déclenché cette émotion...** et donc ensuite **trouver les moyens concrets d'affirmer la légitimité de ce besoin et de le satisfaire**.

Ça y est, vous n'avez plus peur de vos émotions et vous savez quoi en faire ?
Entraînez vous... Vous allez grandir de l'intérieur et tenir debout !

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

Lire aussi : Que faire de mes émotions ?

<http://competences-relationnelles.com/IMG/pdf/TXT-Que-faire-de-nos-emotions.pdf>