



Devenir humain

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

Je suis trop SUSCEPTIBLE

LA PART SOMBRE D'UNE BELLE SENSIBILITE

Mes amis réunionnais me disent souvent : « *Nous les créoles, nous sommes susceptibles* »... J'ai souvent envie de leur répondre : il n'y a pas que les créoles qui sont susceptibles ! Mais peut-être ont-ils une sensibilité particulière : les cartésiens d'Europe du Nord ont privilégié la raison et sont souvent coupés de leurs émotions ; les créoles et les peuples du Sud réagissent peut-être prioritairement avec leur cœur... et la susceptibilité ne serait alors que **la face sombre d'une belle sensibilité cordiale et affective...**

Que signifie donc « susceptible » ? Vexé... Touché dans mon amour propre... Blessé de ne pas être respecté...

COMMENT TRAITER MA BLESSURE ?

Une personne susceptible va souffrir dès qu'une remarque désobligeante ou un reproche lui sont adressés.

Lorsque je suis blessé par une remarque ou un reproche, j'ai souvent tendance à critiquer, à lui en vouloir, à ressasser ses paroles, à les répéter en « ladi-lafé » autour de moi... Et plus je les répète, plus je les amplifie... comme une petite boule de neige devient une avalanche à force de tourner sur elle-même. A force de ressasser, j'agis comme une personne qui passerait son temps à tripoter sa plaie et à écarter les bords de sa blessure plutôt que de la désinfecter...

Comment faire pour être moins affecté ?

LAISSER A L'AUTRE CE QUI LUI APPARTIENT

D'abord **distinguer ce qui appartient à l'autre et ce qui m'appartient** : à l'autre ses reproches, ses mots, son regard... A moi ma blessure, ma souffrance, mes émotions... Distinguer, pour sortir de la confusion.

Le reproche, le jugement, l'attaque que l'autre me fait lui appartiennent et parlent d'abord de lui : s'il me reproche, c'est qu'il espérait quelque chose de moi qu'il n'a pas reçu... S'il me juge, c'est qu'il n'apprécie pas ou n'est pas d'accord... S'il m'attaque, c'est qu'il se sent en danger ou veut me soumettre à son bon plaisir... Tout ce qui est blessant là-dedans ne parle que de lui et de son propre malaise : pourquoi donc le prendrais-je pour moi ou sur moi ? **L'erreur du susceptible est de prendre pour lui ce qui ne parle que de son agresseur.**

M'ACCUEILLIR AVEC MA SENSIBILITE

Pourquoi donc est-ce si difficile de rendre à l'autre ses accusations ? Pourquoi suis-je si fort touché par les appréciations ou les jugements des autres ?

Je ne trouverai la réponse à cette question qu'en choisissant de lâcher mes récriminations sur l'autre, et de les transformer en regard bienveillant et lucide sur moi. En effet, ma susceptibilité ne parle que de moi. D'autres à ma place seraient restés indifférents, ou auraient réagi du tac au tac, ou auraient pris ça avec humour. Moi je suis blessé, **cette blessure est la mienne et ne parle que de moi.**

Alors pourquoi suis-je si blessé ? Ce n'est pas en m'accusant ou en culpabilisant que je trouverai la réponse, mais seulement **en accueillant avec bienveillance mon ressenti et ma souffrance, en les écoutant, et en cherchant le message dont ils sont porteurs pour moi.**

.../...

Estime de moi

Ma susceptibilité dit peut être que **je n'ai pas une grande estime de moi...**

Dans ce cas j'attends toujours l'avis et les encouragements des autres pour croire que je suis quelqu'un de bien et pour faire grandir une confiance en moi fragile...

Du coup leur silence ou leurs remarques désobligeantes viennent renforcer ma fragilité et appuient là où ça fait mal.

Traiter ma susceptibilité consistera à travailler sur moi pour faire grandir la confiance en moi, à **aller chercher mes vraies « forces »** de vie, cachées sous mes fragilités et mes blessures, à **me protéger** des personnes dont la proximité est toxique pour moi, à **chercher des relations de bienveillance**, de soutien et d'accompagnement...

Mal aimé

Ma susceptibilité dit peut-être que **je me sens toujours ignoré, rejeté, jugé...** et que j'ai sans cesse **l'impression que personne ne m'aime...**

Dans ce cas je n'attends même plus rien des autres, ou chaque fois que je rencontre les autres, je suis dans une méfiance permanente, me disant que je vais me sentir mal au milieu d'eux, que je ne trouverai pas ma place et demandant ce qu'ils vont encore me reprocher...

Du coup chaque critique renforce mes plaintes d'être incompris : je tourne en rond dans ma tristesse, ma solitude, mes lamentations sur moi-même... et parfois ma jalousie envers les autres...

Traiter ma susceptibilité consistera à me tourner vers moi-même et à m'écouter sans me juger : n'est-ce pas parce que je ne m'aime pas moi-même que j'ai l'impression que personne ne m'aime ? Il s'agira alors de **porter sur moi un regard bienveillant**, de ne pas me laisser envahir par les aspects négatifs, mais de **chercher ce que mes blessures cachent comme pépites...** Par exemple, derrière le sentiment d'être victime, il y a souvent un désir de liberté... Derrière le sentiment de rejet, un désir de créer des liens de confiance... Derrière la culpabilité, un désir de changer... Traiter ma susceptibilité consistera à **couper le « saboteur » de moi-même** qui voudrait me faire croire que rien ne sera jamais possible. Je pourrai alors consacrer mon énergie à déguster mes désirs, à **prendre soin de mes désirs pour aller chercher leur réalisation**, avec le soutien de personnes de confiance.

Survalorisation

Ma susceptibilité dit peut-être que **je pense que je suis quelqu'un de bien...**

Dans ce cas, j'attends que tout le monde reconnaisse mes qualités, mes compétences... J'ai un besoin exacerbé d'être reconnu et valorisé.

Du coup je ne supporte pas de ne pas être apprécié à ma juste valeur et je ressens du mépris pour celles et ceux qui me semblent incapable de reconnaître mes talents !

Traiter ma susceptibilité consistera alors à m'interroger : **comment se fait-il** que j'ai tant besoin de **mettre en avant mes qualités et mes compétences ?** Quel serait pour moi le risque à **reconnaître des fragilités ou même des erreurs ?** à reconnaître que je ne suis pas parfait et que j'ai encore une marge de progrès ? Si je suis conscient et satisfait de mes valeurs, **comment se fait-il que j'ai tant besoin que les autres les reconnaissent et me félicitent ?**

DU JUGEMENT AU PROJET

Il s'agit de passer de « susceptible » à « susceptible DE... »

« Je suis susceptible » : c'est un jugement sur moi, où je m'identifie à ce que je juge : *« je suis comme ça, je ne pourrai pas changer... »* Comme si c'était mon identité d'être susceptible ! Stop à ce genre de jugement qui ne fait que rigidifier et pétrifier nos attitudes et nos comportements !

« Je suis susceptible DE... » : c'est un projet pour moi : **susceptible d'évoluer, de changer, de réaliser les désirs cachés sous mes souffrances...** Susceptible de traiter mes blessures, de les cicatriser, d'en faire le terreau de mes ressources... Susceptible de me protéger des relations toxiques et de repérer ou créer des relations de bienveillance... Osons croire en ces projets et en ces possibles qui vont **donner de la souplesse à nos vies**, à nos relations, et **permettre la croissance de notre être profond !**

Marc THOMAS, Formateur en Compétences relationnelles
octobre 2017 – mthomas@competences-relationnelles.com