

Le bruit court qu'on  
peut être heureux ;  
j'entretiens la rumeur...

Inconnu



Ta blessure et tes émotions sont  
ta nappe phréatique, ta terre et ton eau  
pour faire éclore ta graine si belle et magique

Catherine GAUTHIER : *Au nom du Corps*. Ode à la blessure

St Denis – 1<sup>er</sup> mars 2018



proposent...

Reproches et jugements :  
comment les éviter  
ou s'en protéger ?

Conférence  
par Marc Thomas  
consultant-formateur  
dirigeant de Compétences relationnelles



Marc THOMAS    Consultant



Compétences relationnelles  
Océan Indien



**C'est sans espoir les reproches !  
Ca ne fait qu'abîmer la relation...**

**Et pourtant nous continuons !!!**



**SORTIR DU CERCLE VICIEUX !**

**Lâcher l'acharnement sur l'autre**

**PRENDRE SOIN DE MOI !**

Tu m'énerves !

Tu dis n'importe quoi!



C'est parce que TU ES TOUCHÉ  
que tu reproches !

Tu m'as blessé !

Tu ne m'écoutes jamais !

**Ton reproche parle d'abord de TOI**

Tu es nul !

Tu es un égoïste !

Tu es un incapable !



**DISTINGUER : ce qui parle de l'autre :  
son « agression »**

Tu ne penses qu'à toi !

**ce qui parle de moi : ma « douleur »**



**Tu es la personne la plus égoïste  
que j'ai jamais rencontrée !**

**Pas plus que toi ! Tu ne t'es pas regardé ?**

**N'importe quoi !**

**(....) silence...**

**C'est faux ! Tu as tort ! Avec tout ce que j'ai fait pour toi !!!**

**Tu n'as pas le droit de me dire ça !**

**Excuse-moi ! qu'est-ce que je t'ai fait ?**



**Tu es la personne la plus égoïste  
que j'ai jamais rencontrée !**

**Ton jugement t'appartient, je n'en veux pas !**

**Qu'est-ce qui te fait dire ça ?**

**Quand tu as gardé pour toi... Quand tu m'as dit...**

**j'ai eu mal... je me suis senti blessé...**

**parce que j'avais besoin d'exister... d'être reconnu...**

**et je n'ai pas osé te demander...**



# PRENDS SOIN DE TOI

## 1. PROTÈGE-TOI

*pas d'armure, pas la méfiance...*

*Laisse à l'autre ce qui lui appartient !*

*Ne le prends pas sur toi !!!*

## 2. DÉSINFECTE CE QUE CA TOUCHE EN TOI

*Plutôt que de te juger ou culpabiliser*

*Écoute ce que ça réveille en toi...*

*Nomme tes ressentis, ce qui fait mal...*



# OSE DIRE !

Comment dire ?

**STOP** au « TU » qui juge et accuse

**PLACE** au « JE »

- *ce que je vois*
- *ce que je ressens*
- *ce dont j'ai besoin*
- *ce que je demande, refuse, propose...*



**Télécharger les documents :**



**<http://competences-relationnelles.com>**

***dans la case « Rechercher sur le site » :***

***tapez : éviter***

**Vous avez gagné ! accès direct !**

**Cliquez ensuite sur les liens en rouge**

**Mot de Passe : AU974**

**En cas de difficulté : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)**

Marc Thomas



Devenir humain

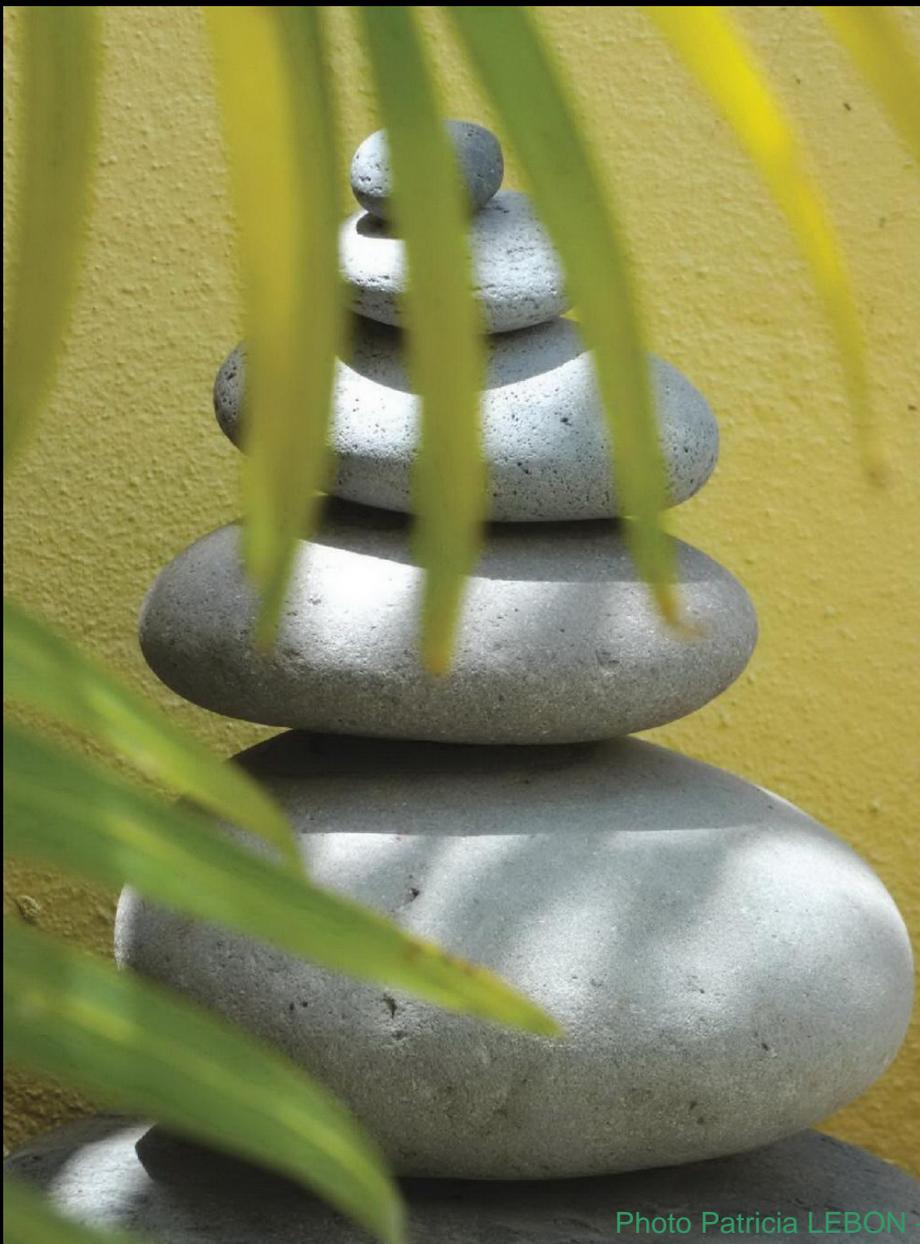
à paraître en mars...

Au coeur de soi



Marc Thomas

Patricia Lebon



« Seule la parole

peut désinfecter

et cicatriser

les blessures »

# COMMUNIQUER SANS VIOLENCE

Créée par Marshall ROSENBERG dans les années 1960, la Communication Non Violente propose un outil utilisable par tous pour établir des dialogues et des modes relationnels débarrassés de la peur et de l'agressivité, dans tous les contextes de la vie privée, familiale, sociale ou professionnelle. Il s'agit d'un processus en quatre étapes :

- 1. QU'EST-CE QUI S'EST PASSÉ ?**  
Nommer LES FAITS  
Prendre en compte la diversité des perceptions  
Sortir ainsi des reproches et des jugements
- 2. QU'EST-CE QUE CA M'A/T'A FAIT ?**  
Identifier et accueillir LES EMOTIONS  
les canaliser et en percevoir le message
- 3. DE QUOI J'AI/TU AS BESOIN POUR ETRE BIEN ?**  
Décrypter les BESOINS vitaux  
qui se manifestent à travers nos émotions,  
en termes de satisfaction ou de manques
- 4. QU'EST-CE QU'ON FAIT ?**  
Quelles DEMANDES exprimer à l'autre  
pour satisfaire nos besoins réciproques ?  
Quelles SOLUTIONS construire ensemble  
pour poursuivre la relation ?

© Marc THOMAS

## M'EXPRIMER et TRAITER LES SITUATIONS DIFFICILES avec la CNV



**Bibliographie :** Marshall ROSENBERG :

Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs, Initiation à la Communication non violente. Syros. Paris. 1999

## Analyser une situation difficile en mode COMMUNICATION NON VIOLENTE

d'après Marshall ROSENBERG

Document de TRAVAIL et d'ACQUISITION DES OUTILS de la communication bienveillante

MOI	TOI
<b>LES PERCEPTIONS : qu'est-ce qui s'est passé ?</b>	
qu'est-ce que je vois ? qu'est-ce que j'entends ?	qu'est-ce que TU vois ? qu'est-ce que tu entends ?
<p>→ nous avons besoin du regard de l'autre car il est difficile d'observer sans interpréter !</p> <p>→ passer du « ou-ou » (ou c'est vrai ou c'est faux) au « et-et » (ta perception ET ma perception)</p> <p>→ quitter définitivement : qui a tort ? qui a raison ? (ce que tu as vu/entendu de différent devient ressource pour moi)</p> <p>→ quitter définitivement le « tu » qui accuse pour utiliser le « je » qui affirme sans agressivité</p> <p>Je ne dis plus : « Tu as tort ! » ou : « tu racontes n'importe quoi ! »</p> <p>Je peux dire : « J'ai vu ça... et toi qu'est-ce que tu as vu ? » ou : « explique-moi, je ne comprends pas » ou encore : « je ne suis pas d'accord avec toi, mais je veux bien que tu m'expliques ton point de vue »...</p>	
<b>LES RESENTIS : qu'est-ce que ça m'a fait ?</b>	
je nomme MES ressentis, MES émotions	et lui/elle : SES ressentis, SES émotions
<p>→ Ce qui déclenche ma réaction, ce n'est pas ce qu'il/elle m'a dit, c'est « ce que ça m'a fait »</p> <p>→ L'autre n'est que le déclencheur : mes ressentis parlent de moi et de ce qui est touché en moi</p> <p>Je ne dis plus : « Tu m'a blessé » ou « tu es méchant »</p> <p>Je peux dire : « Quand tu as dit ça... j'ai été blessé... j'ai eu mal... »</p>	
<b>LES BESOINS : de quoi j'ai / tu as BESOIN pour être bien ?</b>	
je nomme MES besoins	et lui/elle : SES besoins
<p>→ Ce qui déclenche mes ressentis et mes réactions, ce sont mes besoins satisfaits ou insatisfaits.</p> <p>→ S'il s'agit de vrais besoins vitaux, mes besoins sont toujours légitimes. Ils ne sont pas négociables.</p> <p>→ Je ne peux pas obliger l'autre à satisfaire mes besoins, sinon j'en fais mon esclave.</p> <p>→ Je suis responsable de la satisfaction de mes besoins.</p> <p>Je ne dis plus : « Tu ne m'écoutes jamais ! » ou : « tu ne penses qu'à toi »...</p> <p>Je peux dire : « J'ai quelque chose à te dire... J'ai besoin de parler avec toi... » ou : « j'ai besoin de respect et d'attention... »</p>	
<b>LES DEMANDES, PROPOSITIONS, REFUS, SOLUTIONS : qu'est-ce qu'on fait ? comment on négocie ?</b>	
J'exprime MES demandes, mes propositions, mes refus, les solutions que je propose...	et lui/elle : SES demandes, ses propositions, ses refus, les solutions qu'il propose...
<p>→ Chacun propose la manière de satisfaire ses besoins et ceux de l'autre...</p> <p>→ On ne négocie pas sur les besoins, mais on négocie sur la manière de les satisfaire.</p> <p>Je ne dis plus : « Ecoute-moi » ou « tu dois faire attention à moi »</p> <p>Je peux dire : « Es-tu d'accord pour m'écouter et quand es-tu disponible ? » ou : « Es-tu d'accord pour prendre un moment ensemble ? »</p>	

© Marc THOMAS



Devenir humain

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



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

## Sortir de la COLÈRE et traiter les BLESSURES

### SUBMERGÉS !

Parfois, les émotions négatives et les blessures sont si fortes que nous avons l'impression qu'elles nous envahissent totalement. Comme si notre force de vivre était anéantie par la douleur ou par la colère. Dans ces situations, il est nécessaire de vider le trop plein en laissant s'exprimer les ressentis douloureux. C'est la seule manière de désinfecter les plaies ouvertes ! Pour qu'elles se vident et laissent place à l'extension de notre être intérieur et de nos valeurs d'autonomie et de liberté momentanément contraintes. Laisser sortir ces sentiments quand ils se présentent, et tels qu'ils viennent...

### DE VIELLES BLESSURES SE RÉVEILLEN

Quand nous nous donnons le droit de vivre une colère légitime, cela nous renvoie parfois à des événements du passé très douloureux, mais qui n'ont pas été traités, peut-être parce que, à l'époque, nous ne nous sommes pas donnés le droit à la colère : nous l'avons enfouie ou elle nous a été interdite...

Cette résurgence d'événements du passé dans une blessure d'aujourd'hui est souvent très éprouvante. Mais elle est aussi le signe que nous sommes maintenant mûrs pour nous en libérer : la colère d'aujourd'hui a ouvert la voie à d'autres libérations. C'est ce que j'appelle les mines antipersonnel, témoins de combats du passé, qui se réveillent chaque fois qu'un événement semblable survient et les réactive... jusqu'à ce nous acceptions de les traiter, et donc de nous en libérer.

### VIDANGER LA COLÈRE ET LA DOULEUR

Blessure d'aujourd'hui ou blessure du passé... La manière dont nous les exprimons n'est pas une parole raisonnée et distanciée. Car c'est le cœur qui parle sans être régulé par le mental. C'est un déversement d'affects, comme un vomissement qu'il faut laisser venir : nous « vidons, nous « vidangeons » tout ce que nous n'avons pas digéré aujourd'hui ou jadis, nous nous libérons enfin, par la parole, les larmes, les cris parfois, de ce poids sur l'estomac que nous portons parfois depuis tant d'années, consciemment ou inconsciemment...

Parfois nous avons peur d'être submergés par la douleur ou par la colère si nous l'exprimons et de dire ou faire n'importe quoi. Nous pouvons aussi avoir peur des réactions des autres et de leur jugements... Alors, plutôt que de nous laisser aller à vider et à « vidanger » le trop plein émotionnel, nous l'enfouissons en nous et nous nous réfugions dans le silence et le mutisme. Nous restons parfois des années dans le malaise, rongés de l'intérieur par l'insupportable que

nous avons enfoui. Comme si nous gardions des aliments avariés plutôt que de les vomir, jusqu'à l'intoxication alimentaire et à l'empoisonnement destructeur... De même nous préférons parfois garder en nous l'insupportable qui va nous ronger de l'intérieur et nous pourrir la vie. Nous nous taisons, pendant des années peut-être, notre souffrance ou notre rancœur nous mine de l'intérieur, et nous la ruminons. Finies la motivation, l'enthousiasme et la joie de vivre : nous voici aigris, dépressifs, acariâtres ou violents. Et même notre corps peut en être atteint jusqu'à de graves somatisations.

### SORTIR LIBRE DE LA VIOLENCE

Oser « lâcher tout ça », quand ça vient parce que c'est mûr, c'est la seule solution pour traiter la colère et les blessures ! Vider et « vidanger », sans nous préoccuper des formes : laisser venir comme ça vient, sauf la violence... Lâcher par écrit ou à l'oral, selon le besoin du moment et ce qui nous permet d'être le plus vrai. Exprimer par des mots, des larmes et d'autres manifestations émotionnelles, si possible en présence d'une personne de confiance qui saura accueillir et nous aider à canaliser le trop plein : sans le prendre sur elle, sans le minimiser ni donner de conseils, elle est présente à nos côtés, d'une présence bienveillante, à l'écoute avec empathie, témoin à la fois de l'expression de notre douleur ou de notre colère et de cette vidange libératrice...

Seule réserve quand nous vidons la colère et la douleur : pas de violence, ni sur nous, ni sur les personnes ou les objets qui nous entourent. Si la souffrance nous a « cassés », et que nous « cassons » à notre tour, nous restons prisonniers du cercle vicieux de la violence au lieu de nous « réparer ». Il s'agit bien de sortir la colère qui nous habite, sans la projeter sur les autres. Nous ne la déversons pas pour régler des comptes mais pour nous libérer intérieurement. Non seulement sortir la colère, mais aussi sortir DE la colère ! En vidant la colère sans chercher à atteindre qui que ce soit, nous ressentirons le relâchement de la fin d'un combat, et un sentiment de liberté. Et nous assisterons, étonnés, au commencement de la cicatrisation de nos blessures.

Plus tu pourras écouter et exprimer ta colère sans accuser l'autre,  
plus **ta liberté reprendra sa place.**

Plus tu écouteras ta tristesse,  
plus tu pourras **dénouer l'attachement** dont tu sors blessé.

Plus tu écouteras ta déception,  
plus tu découvriras que l'énergie déployée dans cette situation n'est pas peine perdue,  
car elle a développé en toi **la force de te protéger,**  
**de dire non et de renforcer tes choix...**

Marc THOMAS, Consultant Formateur en "Compétences relationnelles"  
25 août 2015

Ecrire à l'auteur : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

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

Source: Charles Brulhart... [http://www.lespasseurs.com/7\\_miroirs.htm](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'écartier 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."