

Au coeur de soi



**Toi qui veux CONVAINCRE...**

**essaye de  
T’AFFIRMER DANS L’EMPATHIE**

**Qui de nous n’a jamais dit : « Il faut que je lui fasse comprendre que... »**

Tu ne fais jamais rien comprendre à l’autre,  
car lui seul sait ce qu’il peut ou veut comprendre !  
Tu peux juste lui proposer une explication  
la plus claire possible, en t’adaptant à son langage à lui,  
en cherchant à rejoindre ses préoccupations ou intérêts...

*Comme un adulte adapte son langage à celui d’un enfant  
ou aux difficultés d’une personne de langue étrangère...  
Comme une maîtresse de maison qui prépare des plats appétissants  
en ayant pris soin de connaître les goûts de ses invités...*

**Qui de nous n’a jamais dit : « je veux leur faire passer le message... »**

Personne ne fait jamais passer de message !  
Car c’est toujours l’autre qui choisit  
ce qu’il peut ou veut laisser passer et entrer en lui !  
Tu peux juste avoir envie ou besoin de partager quelque chose d’important,  
énoncer ton message de façon « appétissante » pour lui,  
et prendre soin de lui parler quand il est disponible pour t’écouter...  
Ce qui « passe » en lui ne dépend pas de toi !

**Qui de nous n’a jamais voulu convaincre l’autre qu’il a tort ?**

Dans des relations tendues ou conflictuelles,  
nous voulons prouver à l’autre que nous avons raison.  
Chacun fait pression pour convaincre l’autre sans l’écouter,  
et sans jamais accepter de se laisser convaincre...  
Dialogue de sourds !

*Et pourtant il est si facile d’expérimenter que deux personnes  
qui regardent le même paysage ou le même évènement  
ne voient pas la même chose...*

*En regardant la mer,  
l’un verra les nuances de bleu,  
l’autre verra l’écume des vagues ou le mouvement des flots,  
un troisième verra la ligne d’horizon un peu concave...  
pendant qu’un quatrième regardera les nuages et le bleu du ciel !*

Lequel des quatre a raison, lesquels ont tort ?  
Il faut bien tous ces regards pour décrire la mer...  
Dans un conflit, il s’agit d’abandonner définitivement qui a tort et qui a raison,  
pour le remplacer par : **« Je vois ceci... et toi, et toi qu’est-ce que tu vois ? »**

Aucun de nous ne voit toute la réalité du premier coup :  
chacun sélectionne inconsciemment...  
et interprète ce qu’il voit à travers son mental et sa propre histoire...

Plutôt que de prendre nos points de vue partiels pour la vérité,  
nous pourrions **partager nos points de vue**  
et **nous enrichir du regard des autres.**

Loin de vouloir convaincre, chacun peut affirmer son point de vue,  
Jusqu’à nous découvrir complémentaires...  
Jusqu’à considérer la différence ou le désaccord  
comme une ressource pour la coopération. .../...



*Construire des ponts par-dessus nos brèches...*

*(Photo MT)*

Certains s'imaginent qu'en cessant de chercher à convaincre, ils vont devoir se taire. Se taire n'est jamais la solution Car le silence soumet à l'autre, nous transforme en victimes et en perdants et déclenche en nous aigreurs et ruminations qui polluent la relation.

**Cesser de vouloir convaincre, pour que chacun puisse s'affirmer...**

Ceci suppose que chacun accepte d'**écouter** l'autre, et c'est souvent le plus difficile !

*L'être humain marche sur deux jambes...*

*C'est plus facile que d'aller à cloche-pied !*

La relation constructive marche aussi sur deux jambes :

**l'empathie ET l'affirmation de soi.**

**L'empathie** pour accueillir l'autre tel qu'il est et prendre en compte son avis, pour consentir au fait qu'il ne voit pas comme moi, qu'il ne ressent pas comme moi... qu'il n'a pas les mêmes besoins... L'empathie qui reformule ce que j'ai accueilli de lui en l'écoutant...

**L'affirmation de soi** pour oser dire ce que je vois et ce que je pense, ce que je ressens, ce dont j'ai besoin, ce que je demande, ce que je propose, ce que je refuse... sans peur du jugement ni de ce que l'autre va penser...

S'il manque l'une des deux, la relation marche à cloche-pied !

**Sans empathie, l'affirmation de soi devient domination :**

elle impose son point de vue avec rigidité, autoritarisme et jugements.

**Sans affirmation de soi, l'empathie devient mièvrerie et soumission,** ou retrait par peur de déplaire à l'autre...

**L'empathie et l'affirmation allant de pair font avancer la relation !**

A condition de les prendre dans le bon ordre !

**Si tu commences par avancer le pied de l'affirmation de toi**

l'autre risque de se sentir en danger et de prendre du recul, parce qu'il ne sait pas encore que tu veux aussi le prendre en compte.

**Si tu commences par avancer le pied de l'empathie, il est probable que l'autre écoutera plus facilement ton affirmation de toi-même !**

Et si l'autre te refuse l'empathie à laquelle tu as droit et cherche à t'imposer ses prétendues vérités ?

Tu ne lui feras plus de reproches, tu ne rumineras plus...

Tu resteras à la bonne distance de lui,

te protégeant en te centrant sur ton affirmation de toi intérieure...

Car tu sauras que son autoritarisme n'est qu'une faiblesse et une peur :

comme s'il fallait qu'il ait raison envers et contre tout...

Comme s'il voulait tenir debout... sur une seule jambe !

Lequel de vous deux est le plus stable ?

Essaye l'empathie et l'affirmation de toi,

**l'empathie POUR l'affirmation de toi :**

tu y gagneras beaucoup d'énergies jadis perdues sans résultat, et tu découvriras que tu te sens bien moins blessé qu'avant !

Tu seras alors dans la vraie bienveillance !

**Marc THOMAS**, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

10 juin 2018

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

*Ce texte est écrit dans l'esprit des livres :*

**Devenir humain** par Marc THOMAS

2<sup>ème</sup> édition. La Réunion. 2016

**Au cœur de soi** par Marc THOMAS et Patricia LEBON.

La Réunion. 2018

à commander a [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)