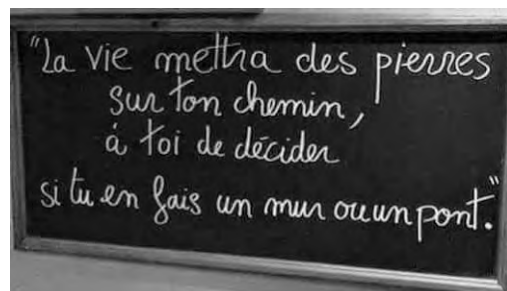




## En situation difficile...

commence par  
**PRENDRE SOIN DE TOI !**



En situation difficile,  
nous nous laissons souvent emporter  
par la peur, par la colère, par l'agressivité...  
Un imprévu désagréable, un reproche entendu, un désaccord exprimé...  
et nous voici submergés par ces événements extérieurs qui envahissent tout notre espace.  
Nous risquons d'en rajouter en racontant à qui veut l'entendre à quel point nous sommes victimes.  
Et plus nous racontons, et plus nous faisons grossir l'avalanche...  
Ou bien nous élargissons la plaie ouverte et y versons l'acide de nos récriminations et de nos plaintes...

Si tu fais une randonnée en montagne et que tu te blesses contre un rocher,  
vas-tu passer ton temps à récriminer contre ce rocher ?  
Tu vas plutôt prendre soin de ta plaie, la désinfecter, la protéger, et reprendre ta marche.

De même, en situation difficile,  
plutôt que de t'acharner sur l'événement ou la personne qui t'ont blessé,  
commence par prendre soin de toi, par prendre soin de ce qui est touché en toi,  
même si cela exige de différer momentanément le traitement du problème.

Il y a une manière très simple de prendre soin de toi en situation difficile :  
elle consiste à t'appliquer à toi-même les quatre étapes de la Communication Non Violente.  
On a parfois fait de ces quatre étapes une méthode ou une grille théorique.  
Utilise-les plutôt comme quatre étapes d'un soin de bien-être.

### Etape préliminaire : lâche l'autre, et occupe toi de toi !

#### Etape 1 : Prends soin non de ce que l'autre a fait, mais de ce que tu as perçu.

Remémore-toi ce que tu as vu et entendu.  
Peut-être n'as-tu pas tout vu, mais seulement une image, un regard qui t'a choqué...  
Peut-être n'as-tu pas tout entendu, mais peut-être un mot, une phrase qui t'a blessé...  
Cette image, ce regard, ces mots, tu les as pris pour toi, tu les as laissés entrer en toi,  
alors qu'ils appartenaient aux événements et aux personnes qui les ont exprimés.  
Rends-leur la responsabilité de leurs expressions,  
sans agressivité, simplement pour t'en dégager et t'en libérer...

#### Etape 2 : accueilles ce que tu ressens comme sensations, comme ressentis, comme sentiments...

De la peur, de la colère, de la peine, du rejet... ?  
D'habitude tu transformes ces ressentis en reproches ou en jugements en accusant l'autre d'en être la cause.  
Mais un autre que toi aurait senti autre chose devant les mêmes événements.  
Ces ressentis ne parlent que de toi, de ce que ça te fait, et les événements n'en sont que les déclencheurs.  
Ecoute donc en toi...  
Derrière cette peur, il y a quelque chose de précieux que tu veux protéger...  
Derrière ta colère, il y a tes limites de l'insupportable et tes valeurs...  
Derrière la peine et la déception, il y a des espoirs à réaliser...  
Derrière le rejet, il y a ton besoin légitime d'être aimé...  
Derrière tous ces ressentis douloureux,  
cherche la pépite précieuse, l'amour, l'espoir... et le meilleur de toi !

### **Etape 3 : accueille tes besoins.**

En accueillant tes ressentis,  
tu es déjà sur le chemin de la prise en compte de tes besoins à satisfaire.  
Nomme-les ces besoins : repos, respiration, sérénité, protection...  
relations authentiques, solidarité, confiance en l'autre, amitié, amour...  
estime, valorisation, confiance en soi...  
épanouissement, bien-être, réussite, réalisation de toi...  
Ces besoins sont les tiens, toi seul est responsable de les satisfaire.  
Si tu attends toujours de l'autre qu'il satisfasse tes besoins,  
tu te soumetts à lui ou tu le soumetts à toi,  
et tu vis dans la dépendance en lui remettant les clefs de ton bien-être.

Voilà, tu as pris soin de toi.

Tu as relu les événements et tu as peut-être élargi le champ de ta perception  
en découvrant des éléments que tu n'avais vu au premier regard...  
Tu as accueilli et canalisé tes ressentis en découvrant ce qu'ils exprimaient de précieux en toi...  
Tu as repris en main la satisfaction de tes besoins et la responsabilité de ton bien-être...  
Déjà tu te sens mieux, calmé, détendu, fatigué peut-être d'avoir lâché la pression, d'avoir lâché-prise...  
Tu pourras alors dans quelques moments passer à l'étape suivante.

### **Etape 4 : tu peux donc maintenant retourner vers le monde et la vie quotidienne :**

l'événement douloureux n'est plus l'arbre qui cache la forêt,  
et tu sors de cette épreuve renforcé pour mieux affronter les suivants...  
Tu peux aussi maintenant retourner vers l'autre et prendre soin de la relation.  
Tu peux écouter et accueillir sa perception et ses ressentis différents des tiens...  
entendre ses besoins sans te sentir obligé de les satisfaire...  
Et vous pouvez ensemble maintenant chercher des solutions à votre différend.  
Il s'agit de demandes à exprimer pour la satisfaction de vos besoins,  
de propositions à élaborer ensemble pour reprendre la relation ou la collaboration,  
de limites à exprimer, voire de refus à nommer sans agression pour restaurer la sécurité...  
Autant d'éléments d'une négociation qui permettent de trouver une nouvelle dynamique.

On nous a parfois fait croire que c'était de l'égoïsme de prendre soin de soi !

Je ne parle pas bien sûr de l'enfermement sur soi qui relègue et rejette...

Bien au contraire, prendre soin de soi est la condition sine qua non de la qualité de notre présence au monde  
et de l'établissement de relations authentiques et durablement sereines.

**En situation difficile, commence toujours par prendre soin de toi !**

**Marc THOMAS**, Consultant formateur en « Compétences relationnelles » - 2 mars 2019

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)

Autres points de vente : <http://competences-relationnelles.com/le-livre-au-coeur-de-soi/>