



## Arrête de vouloir lui faire comprendre !

*Tu m'écris ce soir : "Il faut que je lui fasse comprendre...  
Pourtant j'ai essayé mais rien n'y fait."  
Et tu as perdu ton énergie pour rien !*



Cela nous arrive si souvent...  
de vouloir faire comprendre à l'autre...  
de vouloir convaincre...  
de vouloir "faire passer le message"...  
Par tous les moyens possibles,  
nous revenons à la charge  
autant de fois que nécessaire...  
et toujours sans résultat...

Parfois même, notre volonté de faire comprendre  
ne fait qu'aggraver l'incompréhension et tendre la relation...

Il est urgent de consentir au fait que  
**personne ne peut jamais rien faire comprendre à l'autre !**

*C'est comme en cuisine : il est de la responsabilité du cuisinier de chercher peut-être  
quels sont les goûts des invités, de choisir des bons produits et de trouver une  
bonne recette, d'assaisonner au mieux son plat... mais ce n'est pas lui qui peut  
forcer l'autre à manger et à apprécier...*

*Chacun de nous a le mauvais souvenir d'invitations où la cuisinière voulait vous  
forcer à manger davantage en ajoutant : "Pourquoi tu n'e reprends pas ? Ce n'est  
pas bon ce que je t'ai préparé ? Et nous aurions dû manger pour faire plaisir à la  
cuisinière au risque de nous rendre malades..."*

De même dans la relation :

si tu veux que l'autre écoute et accueille ce que tu dis,  
ne cherche pas d'abord à lui faire comprendre ou à le convaincre,  
mais interroge-toi d'abord sur ce qu'il peut entendre,  
adapte ton discours à sa "langue" à lui,  
essaye de t'exprimer avec clarté...  
Si tu fais cela, tu as fait le travail d'adaptation à l'autre nécessaire.  
Mais ton travail s'arrête là :  
il lui revient à lui d'accepter ou non d'entendre puis de comprendre :  
lui seul décide de ce qu'il laisse entrer en lui !

Alors comment faire dans les situations d'incompréhension ?  
Comment faire quand l'autre ne veut pas nous entendre ?  
D'abord **renoncer à vouloir qu'il comprenne.**

**Mais ne pas renoncer à nous affirmer :**  
pouvoir dire ce que nous ressentons ou ce que nous voulons  
clairement et sans jugement ni agressivité,  
en parlant de nous et pas de l'autre,  
en faisant en sorte qu'il entende, sans attendre qu'il accepte.

*Tu me parlais de ce garçon qui voulait que tu tombes dans ses bras, alors que rien  
ne t'attire vers lui... Et tu cherchais à lui faire comprendre qu'il perdait son temps.*

Arrête donc de vouloir lui faire comprendre...

**Ne lui parle pas de lui, mais ose lui parler de toi :**  
ose lui dire que tu n'es pas intéressée par ses attentes à ton égard,  
et que tu ne répondras plus à ses demandes.

Si tu peux **t'affirmer sans agressivité,**  
tu te sentiras déjà mieux, même s'il n'accepte pas.  
alors que si tu t'acharnes à vouloir lui faire comprendre,  
tu t'énerves davantage et tu perds ton énergie pour rien.  
Ce qui dépend de toi, c'est de pouvoir dire en parlant de toi,  
en énonçant ton choix et ta posture.  
Il ne dépend pas de toi que l'autre accepte de te comprendre.

**Tu n'as pas le pouvoir de changer l'autre,  
tu as seulement le pouvoir d'être toi-même,** cohérent-e avec tes valeurs.

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

5 août 2019

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

Dans l'esprit du livre : **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)