



Devenir humain

Dans l'esprit du livre :

Marc THOMAS : **Devenir humain** (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

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 évènement 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



Devenir humain

Dans l'esprit du livre :
 Marc THOMAS : **Devenir humain** (2ème édition. 2016)
 En vente auprès de l'auteur :
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). Ca 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



Devenir humain

Dans l'esprit du livre :

Marc THOMAS : **Devenir humain** (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

mthomas@competences-relationnelles.com

Distinguer

Les relations difficiles et conflictuelles entraînent souvent la confusion : tout se mélange, les reproches et les responsabilités se renvoient de l'un à l'autre, les accusations s'enchaînent en avalanche, les sentiments ressassés s'entremêlent... Tout est confus, plus rien n'est maîtrisé. Pour faire face à cette confusion des sentiments qui pollue et détruit la relation, il est nécessaire de distinguer...

Distinguer l'acte et la personne : ce n'est pas l'autre qui est méchant, c'est son acte que je ne supporte pas ; ce n'est pas l'élève qui est nul, c'est son devoir qui vaut zéro ou son comportement qui est inacceptable. Des professeurs ayant perçu l'importance de cette distinction

se sont mis à dire à leurs élèves : « *Ton devoir vaut zéro car il y a 10 fautes (l'acte), mais toi je te sais capable d'autre chose (la personne)* ». Et grâce à cette distinction qui pointe les erreurs, mais valorise les capacités de la personne, ils ont été surpris des discussions devenues possibles avec leurs élèves et de leur progression scolaire.

Distinguer ce qui est de moi et ce qui est de l'autre : « *C'est toujours pareil avec toi : tu ne m'écoutes jamais !* » Voilà la confusion des sentiments (sous-entendu : « *puisque tu m'aimes tu dois m'écouter !* » Distinguer et affirmer mon légitime besoin d'être écouté et sa disponibilité à lui pourrait conduire à lui demander : « *J'ai besoin que tu m'écoutes ; quand seras-tu disponible ?* » Autre exemple : lorsque quelqu'un m'agresse, je découvre que son agression ne parle que de lui : il aurait pu me dire : « *J'attendais quelque chose de toi, je ne l'ai pas reçu, j'ai mal...* » Comme il ne sait pas dire cela (sur lequel on aurait pu discuter), il me juge et m'agresse avant même de m'en avoir expliqué les raisons.

Distinguer l'intention et l'impact : parfois je dis une parole qui me paraît anodine, et celui qui m'écoute se sent blessé par cette parole. Je n'avais pas l'intention de le blesser. En effet ce que je dis depuis mon contexte et dans mon histoire peut réveiller une vieille blessure dans son contexte et dans son histoire. Dans des discussions en situation de désaccord, il est nécessaire de bien préciser mon intention surtout si je perçois un impact inattendu ou une réaction démesurée chez l'autre.

Distinguer, séparer... Dans les récits judéo-chrétiens de création du monde, il est écrit que Dieu sépare pour créer : il sépare le ciel, la mer et la terre, le jour et la nuit, les animaux qui volent et ceux qui rampent... puis finalement l'homme et la femme. Ceux qui ont écrit cela ne savaient pas comment s'est passée la création du monde. Ils avaient juste compris qu'il faut se séparer pour exister (quitter le ventre, « s'individualiser »). Quitter le fusionnel et la confusion... Se distinguer, et toujours distinguer... pour vivre... et pour entrer en relation !

Marc THOMAS - Consultant Formateur en « Compétences relationnelles »
avril 2012

Ecrire à l'auteur : 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'essaie 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 quatrième « 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

Marc THOMAS - février 2016
<http://competences-relationnelles.com>



Devenir humain

Dans l'esprit du livre :

Marc THOMAS : **Devenir humain** (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

mthomas@competences-relationnelles.com

Sortir des reproches pour entrer en dialogue

Nous traversons tous **des périodes de tensions interpersonnelles**. Parfois nous y sommes enfermés. Nous passons alors notre temps à faire des reproches à l'autre, à parler de lui en l'accusant et en le jugeant. Que d'agressivité et de violences morales ou physiques en découlent !

Il suffirait que chacun parle de lui-même pour sortir de la spirale infernale qui conduit à la dénonciation et au jugement.

« Tu m'as blessé » pourrait devenir : « Quand tu dis cela, je suis blessé. »

« Tu racontes n'importe quoi » pourrait devenir : « Je ne suis pas d'accord avec toi. »

« Tu ne m'écoutes jamais » se dirait : « J'ai besoin de te parler, peux-tu de m'écouter ? ».

« Tu te moques de moi » deviendrait : « Je ne me sens pas respecté. »

Continuez la liste... Entraînez-vous à « parler en Je »... et constatez les effets :

D'abord **vous vous êtes respecté vous-même** : vous avez pu parler de vous, de vos constats, de vos ressentis et de vos besoins, et exprimer vos demandes et propositions.

En même temps, **vous avez quitté le terrain de l'agressivité** en ne parlant plus de l'autre sous forme de reproches et de jugements. Du coup, il y a davantage de chances qu'il ne vous retourne pas cette agressivité... D'abord surpris par votre changement de posture, il peut être davantage prêt à **reprendre un dialogue apaisé**.

De plus, **vous avez commencé à traiter le problème** : vous avez pu distinguer **l'impact sur vous** de la situation : votre perception, vos ressentis, vos limites, vos refus... Et vous êtes davantage prêt à entendre quelle était **l'intention de l'autre** : voulait-il vraiment vous blesser ? ou ses paroles ont-elles fait résonner en vous des douleurs mille fois ressassées ? Et même si l'autre était vraiment agressif, le fait d'avoir pu exprimer votre ressenti et vos limites vous permet de vous sentir davantage protégé : vous allez découvrir que son agressivité ne parle que de lui et de son mal-être.

On m'a appris jadis que dire « Moi, je... », ce n'est pas bien. C'est exact quand le « Moi je suis le meilleur », par exemple, sous-entend que les autres sont moins bons que moi. « **Parler en Je** », c'est **distinguer dans la relation ce qui vient de moi et ce qui vient de l'autre** ; c'est permettre à chacun d'exister et d'exprimer ce qui le traverse, **sans projeter sur l'autre des intentions qui ne parlent finalement que de mes interprétations**. C'est parce que je peux parler de moi-même et de la manière dont je vis la relation que je suis prêt à écouter l'autre parler de lui-même et de la manière différente dont il vit la relation. Tous les reproches et les jugements sont évacués et les différences peuvent s'exprimer et être entendues.

« *Le tu tue* » disait le psychologue Gordon. Les « Je » partagés suscitent le respect de chacun et permettent à la relation de se construire dans la sérénité et la complémentarité.

Marc THOMAS, Consultant Formateur en « Compétences relationnelles »

Juin 2014

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com