

# 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>

# Chercher derrière nos jugements...



Dans une formation, Catherine raconte une situation de communication difficile : sa fille vient voir des membres de sa famille élargie ; Catherine habite juste à côté, mais sa fille ne s'arrête jamais chez sa mère. Et Catherine ajoute : « *Ma fille m'ignore !* » Cette phrase est une interprétation, voire un jugement de la conduite de sa fille, mais c'est la seule manière que Catherine a trouvé pour exprimer sa souffrance. Comme toujours dans un conflit, on parle de l'autre, souvent en l'accusant. Que de jugements et de reproches empestent les relations quotidiennes !

**Je vais donc inviter Catherine à parler d'elle plutôt que de parler de sa fille.** Je lui demande : « *Quand vous pensez à votre fille, de quoi auriez-vous besoin ?* » « *Qu'on se reparle enfin*

*après tant d'années lourdes de tensions et de conflits... Que je puisse lui dire que malgré tout cela je suis sa mère et que je l'aime... Que je puisse la serrer dans mes bras et lui proposer de renouer une relation apaisée... »*

Derrière le jugement de Catherine, il y a avait donc la **souffrance d'une mère blessée et un besoin légitime d'exprimer son amour et d'entreprendre un chemin vers sa fille.** « *Ma fille m'ignore* » voulait dire : « *J'ai besoin de retrouver ma fille, malgré tout ce qui s'est passé.* »

Puisque ce besoin est exprimé, reconnu et valorisé, je peux poursuivre avec Catherine : « *Etes-vous sûre que votre fille vous ignore ? Peut-être ne sait-elle pas comment vous aborder après tant d'années ? Peut-être imagine-t-elle que vous allez lui faire des reproches ? Peut-être a-t-elle peur... Il n'y a qu'elle qui sait pourquoi elle ne vient pas frapper à votre porte !* »

Catherine est bouleversée. Elle évoque discrètement les souffrances passées et découvre que **son jugement sur sa fille n'était que l'expression maladroite de sa propre souffrance.** Et que peut-être sa fille est elle-même dans la souffrance...

Deux jours après, Catherine me remercie par mail, elle évoque un peu plus les raisons de sa souffrance. Elle peut enfin exprimer et regarder en face cette souffrance, elle commence à en sortir : « *J'ai commencé à entrevoir la façon de réagir positivement (...). Je vais essayer de renouer le dialogue avec ma fille, tout doucement, et je sais comment l'amorcer* ».

Quand tu souffres, arrête d'accuser l'autre ! Quand quelqu'un dit sa souffrance, arrête de vouloir le rassurer ou trouver des solutions à sa place. **Quand tu souffres, tu as besoin d'une oreille accueillante pour pouvoir exprimer tes ressentis et tes besoins.** Ensuite, sans jugement sur toi ni sur les autres, tu pourras repartir vers ceux avec qui tu étais en difficulté, et tu pourras les laisser expliquer eux-mêmes les raisons de leur conduite, toujours différentes de ce que tu imaginais !

# Passer des reproches au dialogue

Nous traversons tous **des périodes de tensions interpersonnelles**.  
Nous passons alors notre temps à faire des reproches à l'autre,  
à parler de lui en l'accusant et en le jugeant,  
dans un climat d'agressivité et de pression.

Pour sortir de la spirale infernale qui conduit à la dénonciation  
et au jugement, **il suffirait que chacun parle de lui-même :**

« *Tu as tort* » pourrait devenir « *j'ai vu et compris ça !  
Et toi qu'as-tu vu et compris ?* »  
« *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,  
quand peux-tu m'écouter ?* ».  
« *Tu te moques de moi* » deviendrait : « *Je ne me sens pas respecté.* »

Continuez la liste... Entraînez-vous à « parler en Je »...

**Passe du « Tu » au « Je »** et constate les effets :

**Je me respecte moi-même :**

Je peux parler de moi, de mes constats,  
de mes ressentis et de mes besoins,  
je peux exprimer mes demandes et propositions.

**Je quitte le terrain de l'agressivité** en ne parlant plus de l'autre  
sous forme de reproches et de jugements.

J'ai donc davantage de chances  
qu'il ne me retourne pas cette agressivité...  
D'abord surpris par mon changement de posture,  
il peut être davantage prêt à reprendre un dialogue apaisé.

**Je commence à traiter le problème :**

je peux distinguer l'impact de la situation sur moi :  
ma perception, mes ressentis, mes limites, mes refus...

Et je suis davantage prêt à entendre quelle était l'intention de l'autre :  
voulait-il vraiment me blesser ? ou ses paroles ont-elles fait résonner  
en moi des douleurs mille fois ressassées ?

Et même si l'autre était vraiment agressif, le fait de pouvoir exprimer  
mon ressenti et mes limites me permet de me sentir davantage  
protégé : je vais découvrir que son agressivité ne parle que de lui  
et de son mal-être.

**Je facilite la restauration du dialogue**

Dire « Je »... non pas « J'ai raison » ni « Je suis le meilleur »  
car ce serait implicitement juger l'autre..  
Dire « Je » pour permettre à chacun d'exister et d'exprimer  
ce qui le traverse, sans interprétations ni jugements.  
Dire « Je » pour pouvoir écouter l'autre dire son propre « Je »...

« *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.**

