



## Comment me protéger ?

Une situation relationnelle difficile,  
en couple... en famille... avec des amis... au travail...  
Je me sens blessé... Comment me protéger ?

Souvent, nous cherchons à **convaincre l'autre**,  
à vouloir lui faire comprendre,  
ou nous lui demandons d'arrêter, de changer.

Dans un contexte conflictuel,  
l'autre ne peut pas ou ne veut pas comprendre...

Plus j'essaie de la convaincre, plus il résiste... et plus je stresse !  
En faisant cela, je me rends dépendant de la réponse de l'autre et je ne maîtrise plus rien.  
Confronté à l'échec, je "tourne en boucle", je rumine, je me fais "du mauvais sang"...  
et je ne fais que creuser ma blessure !

D'autre fois, je raconte à mes proches, **je parle de l'autre et de ce qu'il m'a fait...**  
Je répète à l'infini, et plus je répète mes malheurs, plus je m'y noie.  
A force de répéter, je ne fais qu'écartier les lèvres de la plaie,  
et par l'envenimer un peu plus...

La seule stratégie qui permet de se protéger,  
c'est de **lâcher l'autre et mes reproches**,  
**pour m'occuper de ma blessure**,  
comme je désinfecte une plaie pour lui permettre de cicatriser.

Alors je ne parle plus de ce que l'autre m'a fait,  
j'écoute et j'accueille ce que ça ma fait.  
**Je ne parle plus de l'autre, mais de ce que je ressens.**  
J'accueille et j'écoute ma colère, ma tristesse, ma déception, mon énervement...  
et je cherche ce que ces ressentis disent de moi.

Ma colère dit que je suis arrivé à la limite de ce que je peux supporter.  
Ma tristesse dit ma déception ou le constat de mon impuissance.  
Mon énervement dit que je suis dans un contexte toxique pour moi.  
Tout cela ne parle que de moi, et de ce que je veux accepter et dois refuser  
pour rester moi-même et vivre selon mes valeurs.

Par exemple, je ne dis plus : *"il ne fait que ce qu'il a envie,  
il vient me chercher seulement quand il en a besoin, il ne m'écoute jamais..."*  
mais je me dis : *"j'ai mal et je suis blessé parce que j'ai besoin d'être considéré(e)  
je ne veux plus être un objet, je veux être un homme/une femme libre..."*

**Au lieu de m'exciter sur l'autre,  
je prends soin de moi et je fais mes choix,**  
et je commence déjà à me protéger.

En disant non à toute personne qui me considère comme un objet,  
je dis oui à ce que je suis, je protège mon intégrité,  
je garde la maîtrise de ce que je peux donner et de ce que je peux recevoir.

**Pour te protéger, centre-toi sur toi,  
et apprend à dire non à ce qui te met en danger, pour dire oui à ce que tu es.**

En apprenant à te protéger ainsi, tu peux rester toi-même  
tout en apprenant à t'adapter et à t'ajuster à l'autre sans te renier  
dans des relations respectueuses et constructives.

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

24 novembre 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)