

Le bruit court qu'on
peut être heureux ;
j'entretiens la rumeur...

Inconnu



Ta blessure et tes émotions sont
ta nappe phréatique, ta terre et ton eau
pour faire éclore ta graine si belle et magique

Catherine GAUTHIER : *Au nom du Corps*. Ode à la blessure

Reproches et jugements :
comment les éviter
ou s'en protéger ?

Conférence
par Marc Thomas
consultant-formateur
dirigeant de Compétences relationnelles



Marc THOMAS Consultant



Compétences
relationnelles
Océan Indien

Le bonheur d'être soi au milieu des autres
Formations / Ateliers / Accompagnement / Conseil



**C'est sans espoir les reproches !
Ca ne fait qu'abîmer la relation...**

Et pourtant nous continuons !!!



SORTIR DU CERCLE VICIEUX !

Lâcher l'acharnement sur l'autre

PRENDRE SOIN DE MOI !

Tu m'énerves !

Tu dis n'importe quoi!



C'est parce que **TU ES TOUCHÉ**
que tu reproches !

Tu m'as blessé !

Tu ne m'écoutes jamais !

Ton reproche parle d'abord de TOI

Tu es nul !

Tu es un incapable !

Tu es un égoïste !



DISTINGUER : ce qui parle de l'autre :
son « agression »

Tu ne penses qu'à toi !

ce qui parle de moi : ma « douleur »



**Tu es la personne la plus égoïste
que j'ai jamais rencontrée !**

Pas plus que toi ! Tu ne t'es pas regardé ?

N'importe quoi !

(....) silence...

C'est faux ! Tu as tort ! Avec tout ce que j'ai fait pour toi !!!

Tu n'as pas le droit de me dire ça !

Excuse-moi ! qu'est-ce que je t'ai fait ?



**Tu es la personne la plus égoïste
que j'ai jamais rencontrée !**

Ton jugement t'appartient, je n'en veux pas !

Qu'est-ce qui te fait dire ça ?

Quand tu as gardé pour toi... Quand tu m'as dit...

j'ai eu mal... je me suis senti blessé...

parce que j'avais besoin d'exister... d'être reconnu...

et je n'ai pas osé te demander...



PRENDS SOIN DE TOI

1. PROTÈGE-TOI

pas d'armure, pas la méfiance...

*Laisse à l'autre ce qui lui appartient !
Ne le prends pas sur toi !!!*

2. DÉSINFECTE CE QUE CA TOUCHE EN TOI

Plutôt que de te juger ou culpabiliser

Écoute ce que ça réveille en toi...

Nomme tes ressentis, ce qui fait mal...



OSE DIRE !

Comment dire ?

STOP au « TU » qui juge et accuse

PLACE au « JE »

- *ce que je vois*
- *ce que je ressens*
- *ce dont j'ai besoin*
- *ce que je demande, refuse, propose...*



Télécharger les documents :



<http://competences-relationnelles.com>

dans la case « Rechercher sur le site » :

tapez : éviter

Vous avez gagné ! accès direct !

Cliquez ensuite sur les liens en rouge

Mot de Passe : AU974

En cas de difficulté : mthomas@competences-relationnelles.com

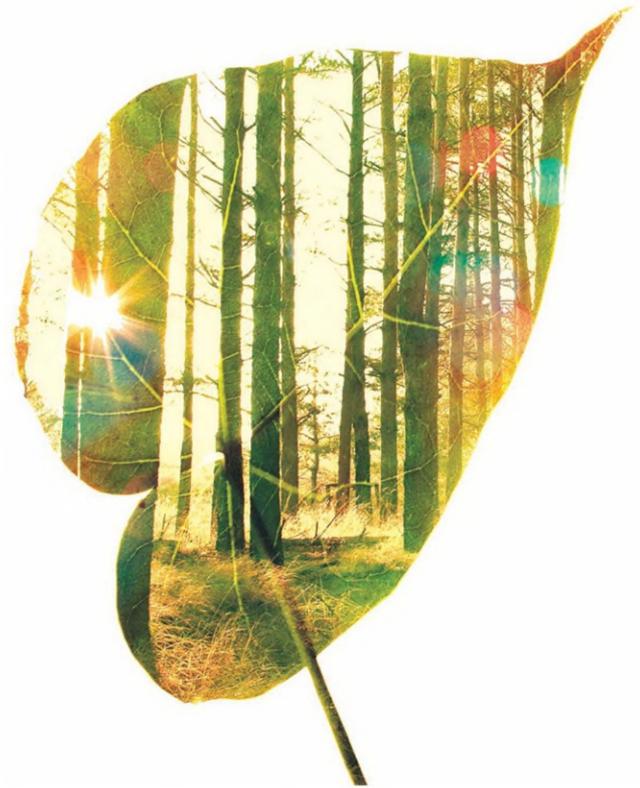
Marc Thomas



Devenir humain

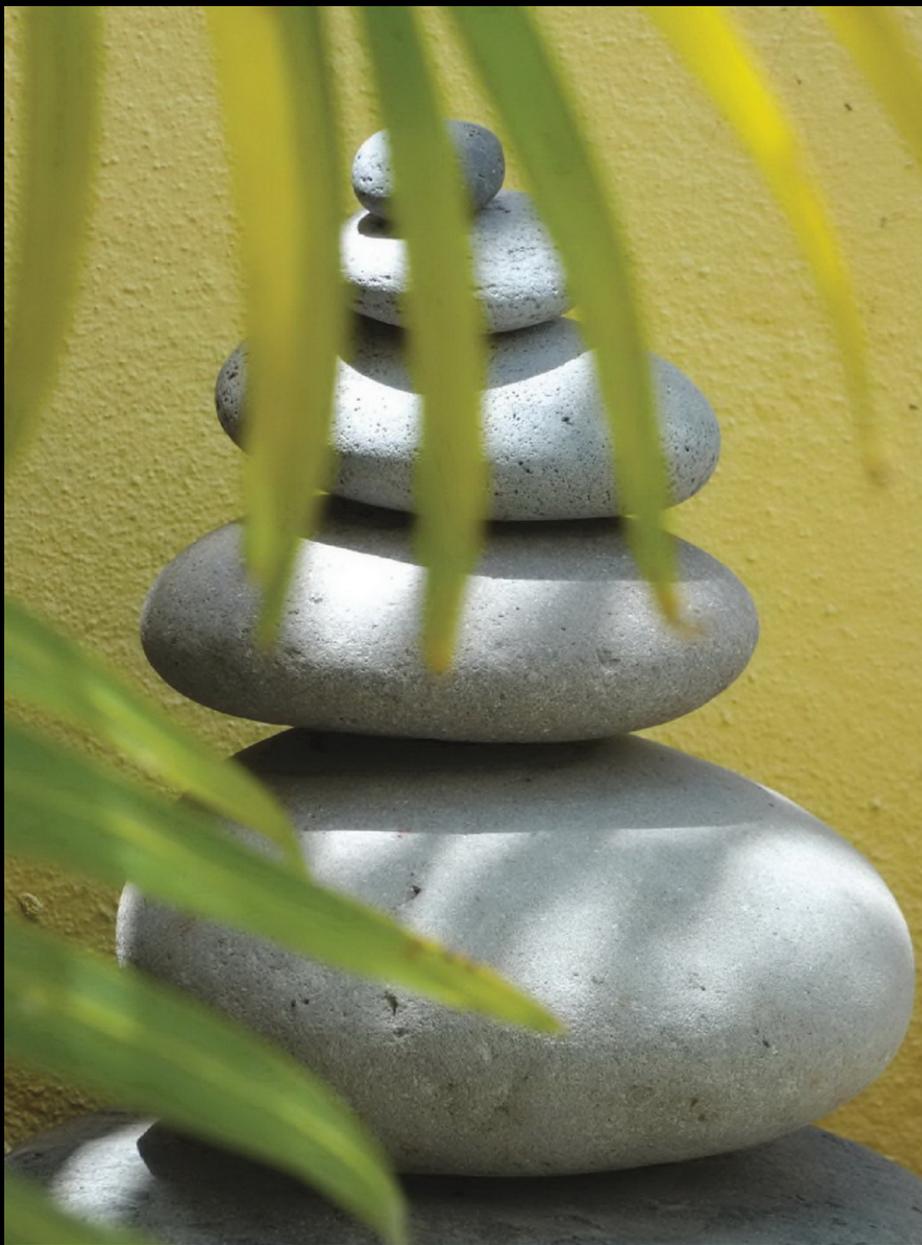
à paraître en mars...

Au coeur de soi



Marc Thomas

Patricia Lebon



« Seule la parole

peut désinfecter

et cicatriser

les blessures »