



## A vous la parole...

Des expériences relationnelles marquantes dans votre vie personnelle ou professionnelle ? Des réactions par rapport au contenu de cette lettre ? Des questions à poser ? Des textes à partager ? [Ecrivez-nous](#)

### Éditorial

### Soumission

« La ZoneXtrême » : cette émission de télévision vient de tester notre degré de soumission à une autorité (ici la télévision) comme l'avait fait le scientifique Milgram dans les années 1960. Milgram avait conclu que 62,5% d'entre nous abdiquent tout libre arbitre dès lors que nous reconnaissons l'autorité de celui qui donne les ordres. L'expérience de ce mois de mars à la télévision démontre que 82 % d'entre nous peuvent prendre le risque de faire souffrir l'autre, voire de mettre sa vie en danger si une autorité le lui enjoint ! Au siècle dernier, cela a donné le Shoah !

Nous savons tous que des enquêtes sociologiques ont prouvé que dans la société française, 10 % au moins des femmes sont victimes de violences conjugales, beaucoup se taisant, dans la soumission à leur conjoint.

Une salariée me décrivait cette semaine la pression de plus en plus forte dans son entreprise, allant jusqu'à l'humiliation et au déplacement de secteur après un congé maladie. Cette salariée ajoutait que personne n'osait rien dire de peur de perdre son emploi.

Ces modes de soumission sont nourris par la peur, savamment entretenue par des « autorités » (les médias, le conjoint, l'entreprise et sa hiérarchie...) que nous reconnaissons comme légitimes. Ces autorités ne manquent pas une occasion de nous évoquer les risques que nous prendrions à leur résister. Pour nous en sortir, nous ne pouvons plus dire non, faisant resurgir des réflexes enfouis d'enfants sages à qui on a appris qu'il n'est pas bien de désobéir !

La soumission nous guette tous. Elle peut nous conduire à subir sans rien dire ou à détruire le voisin. Elle est peut-être une des explications du développement du chacun pour soi dans la méfiance de l'autre..

Compétences relationnelles... Le développement de la solidarité d'abord, car seul nous ne pouvons résister aux pressions. « L'assertivité » ensuite, comme affirmation de soi sans orgueil et sans violence. Ces chemins sont accessibles à chacun (et des « outils » existent) pour être soi au milieu des autres, sans soumission ni domination.

M.T.



Photo MT

### La phrase

« Les espèces qui survivent ne sont pas les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements » (Charles DARWIN, 1859)

### Ces formations vous intéressent

#### Initiation à la A RELATION D'AIDE centrée sur la personne

Cette formation de 12 jours sur des week-ends à partir d'avril 2010 est une initiation qui peut déboucher sur un diplôme européen officiel de psychotérapeute. Elle est proposée par AGANISIA, un organisme de formation de NANCY, dans l'esprit de Carl Rogers.

Voir [www.aganisia.com](http://www.aganisia.com)

Contact et inscription urgente :

[contact@aganisia.com](mailto:contact@aganisia.com)

#### ASSERTIVITÉ : S'AFFIRMER personnellement et professionnellement

Cette formation précédemment annoncée pour mars aura finalement lieu sur le week-end du **30 avril (soir) au 2 mai (16h)**.

*Il s'agit d'une formation d'approfondissement, destinée à toute personne qui a déjà une expérience ou une formation dans le contexte des relations interpersonnelles.*

Inscription urgente ICI : [marcthomas@orange.fr](mailto:marcthomas@orange.fr)

**Vous cherchez une autre formation** en compétences relationnelles ou interculturelles, pour vous, votre entreprise, votre institution ?

**Nous construisons avec vous une formation sur mesure !** Contact : [marcthomas@orange.fr](mailto:marcthomas@orange.fr)

### Boîte à outils

Téléchargez ici :

- le catalogue des [formations 2010](#)
- comment [canaliser ses émotions](#)