



Compétences relationnelles

Les-infos n° 22

la newsletter du site <http://competences-relationnelles.com>

20 juin 2011

PAROLES de LECTEURS

Deux personnes ont réagi au dernier éditorial de cette newsletter : merci, Françoise et Marie-Emmanuelle ! Avec leur accord, [nous publions ici leur courrier](#)... Vous aussi, adressez-nous [par mail](#) vos réactions, propositions, expériences... à publier ici.

Éditorial *Quand l'agressivité de l'autre nous fait grandir...*

Il y a quelques jours, 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 la bouleversait et 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 à mon chef sereinement. 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 dénigrant l'autre, il est plus efficace de faire émerger ce que cet événement 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 ?

M.T.

Boîte à outils

Si vous n'arrivez pas à vivre ce que Gaëlle a expérimenté (voir ci-dessus), voici quelques pistes pour en chercher en vous la cause

Un document réalisé par Marc THOMAS [téléchargeable ici](#)



Dans les Ardennes, près de Revin

Photo MT

Bon été à vous tous lecteurs !

La sérénité d'une péniche qui avance vers son but... Je vous souhaite de tels moments de sérénité au cours de cet été !

Ces formations vous intéressent

Trois formations organisées par [Nancy Université Formation Continue](#) et animées par Marc THOMAS

- **S'AFFIRMER personnellement et professionnellement**

ouverte à toute personne désireuse d'un travail sur soi et sur ses relations

les 12-13/09 + 14/10 de 9h à 17h à Nancy

Renseignements et inscriptions [Mme COMMENVILLE](#)

- **Vivre ou travailler ensemble quand on est DIFFÉRENTS**

ou comment valoriser les atouts de la diversité tout en traitant les tensions qu'elle suscite - en coopération avec [Interstices](#)

les 19-20/09 de 9h à 17h à Nancy

Renseignements et inscriptions [Mme TIJOU](#)

- **Sortir du STRESS et du mal-être professionnel**

Maladie à la mode des entreprises ? Chacun peut apprendre à y résister

les 26-27/09 + le 21/10/2011 de 9h à 17h à Nancy

Renseignements et inscriptions [Mme COMMENVILLE](#)

Vous avez besoin d'une formation

pour votre entreprise ou votre association, ou avec vos amis

Faites-nous signe !

Nous organiserons avec vous une formation sur mesure, adaptée à vos besoins

Marc THOMAS anime des formations professionnelles en juin à : 32 ST CLAR (Agressivité-violence Éducateurs) - 51 REIMS (Communication, Référents Familles) - 54 NANCY (Stress, Réseau Éducatif 54) et (S'affirmer, Nancy Université Formation Continue)