



## VOTRE newsletter !

« Les-Infos » : votre newsletter ! N'hésitez pas à proposer vos contributions, à faire connaître une formation, à signaler un livre, un article... Adressez vos propositions [par mail](mailto:marcthom@orange.fr)

### Éditorial

*Souffrances enfouies qui se réactivent sans cesse...*

#### *Comme des mines antipersonnel*

Dans son entreprise, Murielle est chef d'équipe. Elle exerce un management coopératif et les relations avec l'équipe se passent bien.

Murielle a des chefs qui sont eux aussi coopératifs, prévenants avec elle et facilement accessibles. Mais dès qu'elle se présente devant tel ou tel de ces chefs, Murielle perd ses moyens et se sent écrasée.

Murielle raconte cela en formation, ajoutant qu'elle ne comprend pas son attitude. Elle ajoute : « *Je suis vraiment ridicule de réagir comme cela avec des chefs sympas !* »

Je stoppe donc Murielle dans son jugement sur elle-même et je lui propose de chercher plutôt à comprendre : « *Il y a des raisons pour lesquelles vous réagissez ainsi. Vous seule pouvez les trouver.* » Rivée sur sa réaction devant ses chefs, Murielle ne trouve pas. Je l'invite alors à se demander si elle réagit de la même manière dans d'autres situations. « *Oui, répond-elle, chaque fois que je me trouve devant quelqu'un de supérieur à moi. C'est comme si j'avais envie de disparaître sous terre.* »

Un autre participant intervient pour l'encourager : « *Mais non, Murielle, tu n'as pas à t'écraser comme ça devant l'autorité.* » Je stoppe cette personne malgré sa gentillesse car Murielle ne pourra pas faire autrement tant qu'elle n'aura pas trouvé d'où vient sa manière de réagir.

Murielle cherche, silencieuse, puis son visage blêmit et se tend, des larmes coulent : « *C'est ma maîtresse, à l'école maternelle : j'étais la seule élève du monde rural. Quand j'ai ouvert la bouche, la maîtresse a dit : de toutes façons tu ne peux dire que des bêtises, toi, la fille de paysan.* ». Silence, larmes, émotion... ouvrant une prise de conscience.

C'était ça la mine antipersonnel, enfouie depuis plus de 40 ans : elle venait affleurer et exploser inconsciemment à chaque pas vers une autorité. Il a fallu que Murielle prenne le temps et les moyens de s'écouter elle-même, grâce à la formation, pour prendre conscience de la bombe d'origine qui lui explosait au visage chaque fois que la situation se reproduisait.

Murielle est revenue un mois plus tard terminer la formation. Elle nous a dit qu'elle avait été très fatiguée après cette prise de conscience, mais qu'elle avait dépassé la haine vis-à-vis de cette maîtresse. Et surtout, devant ses chefs d'aujourd'hui, elle se sentait déjà plus à l'aise, libérée.

Et vous, quelles sont vos mines antipersonnel ? **M.T.**

### Bannière du site Internet : une nouvelle photo



Fontaine de Langevin Réunion – Sud Sauvage

Photo MT

Une partie de cette photo illustre le logo du site : quand des énergies différentes se rejoignent et « entrent en relations » !

### Ces formations vous intéressent

#### MÉTRO-PÔLE

- **S'AFFIRMER personnellement et professionnellement**

ouverte à toute personne désireuse d'un travail sur soi et sur ses relations les 28-29/11 et 16/12 de 9h à 17h à Nancy. Formation organisée par [Nancy Université Formation Continue](http://www.nancy-formation-continue.com) et animée par Marc THOMAS

Renseignements et inscriptions [Mme COMMENVILLE](mailto:marcthom@orange.fr)

- **Canaliser les EMOTIONS et s'en servir pour agir**

Un weekend de formation en Lorraine animé par Marc THOMAS Sur un long WE férié : **du samedi 28 avril 18h au mardi 1<sup>er</sup> mai 14h** (dates modifiées en raison de l'élection présidentielle)

Préinscription URGENTE : si vous êtes intéressé(e), merci de le faire savoir dès maintenant à Marc THOMAS par [mail](mailto:marcthom@orange.fr) ou tél 06 18 46 31 61

#### PÔLE RÉUNION

- **ÉCOUTER sans interprétations ni jugements**

en coopération avec le [SEDIFOP](http://www.sedifop.com) Ile de la Réunion en novembre : 5-6 au Tampon (14<sup>ème</sup>) – 9-10 à St Benoît – 12-13 à St Denis

Renseignements [ici](mailto:marcthom@orange.fr) - Inscriptions : [Jacques FOURNIER](mailto:jacques.fournier@orange.fr)

#### 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.

**Marc THOMAS anime des formations professionnelles en octobre à :** 91 FLEURY-MEROGIS et 67 LINGOLSHEIM : Compétences relationnelles Policiers Municipaux – 54 NANCY : S'affirmer – 67 STRASBOURG : Conflits – 974 ST DENIS REUNION : Formation de formateurs