



# Compétences relationnelles

Les-infos n° 27

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

16 novembre 2011

## 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:marcthomas@orange.fr)

### Éditorial

#### Quand je parle, est-ce que tu m'entends ?

Ne vous est-il jamais arrivé de vouloir parler de quelque chose qui vous tient à cœur à un ami, et d'entendre celui-ci vous dire : « Ah oui, c'est comme moi... ». Et votre écoutant se met à vous raconter sa vie alors que vous aviez besoin d'être écouté...

Lorsque quelqu'un me parle, je l'entends, mais **ce qu'il dit m'évoque des situations semblables que j'ai vécues, ou réveille des sentiments que j'ai moi-même ressentis...** Par exemple, si j'ai des enfants et que quelqu'un me parle de ses difficultés avec un ado, je risque d'entendre ce qu'il dit à travers ma propre expérience avec mes enfants ados... Et je vais répondre à l'autre ce qui me convient à moi dans ma situation personnelle...

Mon expérience me permet de comprendre l'autre, mais elle risque aussi de m'empêcher d'entendre ce qu'il dit vraiment et qui ne parle que de lui. Il a un ado, moi aussi, et nous avons ensemble des difficultés relationnelles avec nos ados... Mais **ce que veut dire la personne que j'écoute est toujours unique et spécifique, et différent de ce que cela m'évoque dans mon univers à moi.**

**Écouter, c'est toujours se décentrer de soi pour se centrer sur l'autre.** Lâcher mes propres filtres. Laisser de côté mes interprétations qui ne parlent que de moi. Nommer mes ressentis à l'écoute de l'autre, mais les mettre de côté et les traiter ailleurs, pour que mes ressentis n'agissent pas comme un écran en l'écouté et moi, m'empêchant de ressentir ce que lui ressent..

Pour comprendre l'autre, je peux lui poser des questions (mais attention, ce n'est pas une enquête !). **Je peux surtout reformuler** : « Si j'ai bien compris, tu m'as dit que... » Si c'est juste, l'écouté se sent compris et entendu. Si c'est faux, il va lui-même corriger et me donner les précisions nécessaires.

Si vous voulez vraiment écouter l'autre, sans interprétations ni jugements, trois questions simples :

- comment ça s'est passé de ton point de vue ?
- qu'est-ce que ça t'a fait ?
- de quoi as-tu besoin pour être bien ?

Ces trois questions permettent à l'écouté de parler à partir de lui ; elles m'empêchent d'interpréter à partir de mes repères à moi toujours différents des siens. Elles permettent à l'écouté de trouver lui-même ses solutions : s'il nomme ses besoins insatisfaits, nous allons chercher ensemble comment les satisfaire ! **M.T.**

### Boîte à outils

#### « Simplement écouter »

Un texte d'un poète anonyme indien  
[téléchargeable ici](#)



Formation Ecoute St Benoît de la Réunion – nov 11 Photo Antoine

### La phrase

« Les mots qui vont surgir savent de nous des choses que nous ignorons d'eux. » (René CHAR)

### 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](#) et animée par Marc THOMAS

Renseignements et inscriptions [Mme COMMENVILLE](#)

##### - **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](#) ou tél 06 18 46 31 61

#### PÔLE RÉUNION

- **Prévenir et traiter les CONFLITS** : deux formations professionnelles (une dans le Nord, l'autre dans le Sud) organisées par Marc THOMAS. Prise en charge des frais possible par la Formation Continue (voir votre employeur). Renseignements à venir, mais **préinscription immédiate** auprès de [Marc THOMAS](#).

- **ÉCOUTER sans interprétations ni jugements** : une formation d'APPROFONDISSEMENT pour ceux qui ont déjà participé à une formation à l'écoute. En coopération avec le [SEDIFOP](#) Ile de la Réunion en février-mars. Renseignements : [Jacques FOURNIER](#)

#### 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 novembre** à : Ile de la Réunion Plaine des Cafres – Le Tampon – St Benoît – St Denis: « Apprendre à écouter sans interprétations ni jugements » – Nancy Université MEDIAL : « Communication » – Nancy Université Formation Continue : « S'affirmer ».