



Compétences relationnelles

Les-infos n° 31

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

18 mars 2012

PRENEZ LA PAROLE !

« 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](#)

Éditorial Chercher derrière nos JUGEMENTS...

Dans une formation, Catherine raconte une situation de communication difficile : sa fille vient voir des membres de sa famille élargie ; Catherine habite juste à côté, mais sa fille ne s'arrête jamais chez sa mère. Et Catherine ajoute : « *Ma fille m'ignore !* » Cette phrase est une interprétation, voire un jugement de la conduite de sa fille, mais c'est la seule manière que Catherine a trouvée pour exprimer sa souffrance. Comme toujours dans un conflit, on parle de l'autre, souvent en l'accusant. Que de jugements et de reproches empestent les relations quotidiennes !

Je vais donc inviter Catherine à parler d'elle plutôt que de parler de sa fille. Je lui demande : « *Quand vous pensez à votre fille, de quoi auriez-vous besoin ?* » - « *Qu'on se reparle enfin après tant d'années lourdes de tensions et de conflits... Que je puisse lui dire que malgré tout cela je suis sa mère et que je l'aime... Que je puisse la serrer dans mes bras et lui proposer de renouer une relation apaisée...* » Derrière le jugement de Catherine, il y a avait donc la souffrance d'une mère blessée et un besoin légitime d'exprimer son amour et d'entreprendre un chemin vers sa fille. « *Ma fille m'ignore* » voulait dire : « *J'ai besoin de retrouver ma fille, malgré tout ce qui s'est passé.* »

Puisque ce besoin est exprimé, reconnu et valorisé, je peux poursuivre avec Catherine : « *Etes-vous sûre que votre fille vous ignore ? Peut-être ne sait-elle pas comment vous aborder après tant d'années ? Peut-être imagine-t-elle que vous allez lui faire des reproches ? Peut-être a-t-elle peur... Il n'y a qu'elle qui sait pourquoi elle ne vient pas frapper à votre porte !* »

Catherine est bouleversée. Elle évoque discrètement les souffrances passées et découvre que **son jugement sur sa fille n'était que l'expression maladroite de sa propre souffrance.** Et que peut-être sa fille est elle-même dans la souffrance...

Deux jours après, Catherine me remercie par mail, elle évoque un peu plus les raisons de sa souffrance. Elle peut enfin exprimer et regarder en face cette souffrance, elle commence à en sortir : « *J'ai commencé à entrevoir la façon de réagir positivement (...). Je vais essayer de renouer le dialogue avec ma fille, tout doucement, et je sais comment l'amorcer !* »

Quand tu souffres, arrête d'accuser l'autre ! Quand quelqu'un dit sa souffrance, arrête de vouloir le rassurer ou trouver des solutions à sa place. **Quand tu souffres, tu as besoin d'une oreille accueillante pour pouvoir exprimer tes ressentis et tes besoins.** Ensuite, sans jugement sur toi ni sur les autres, tu pourras repartir vers ceux avec qui tu étais en difficulté, et tu pourras les laisser expliquer eux-mêmes les raisons de leur conduite, toujours différentes de ce que tu imaginais !

M.T.

Boîte à outils

QUI SUIS-JE ? Un jeu pour se connaître... [à télécharger ici](#)



Photo MT

La phrase ... « Tout être est une île au sens le plus réel du mot, et il ne peut construire un pont pour communiquer avec d'autres îles que s'il est prêt à être lui-même et s'il lui est permis de l'être. » (Carl ROGERS)

Ces formations vous intéressent

PÔLE RÉUNION

ÉCOUTER sans interprétations ni jugements :

Formations d'APPROFONDISSEMENT pour ceux qui ont déjà participé à une formation à l'écoute : 24-25 mars à St DENIS. En coopération avec le [SEDIFOP](#) Ile de la Réunion.

MÉTRO-PÔLE

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

Un weekend de formation animé par Marc THOMAS

Sur un long WE férié : **du dimanche 29 avril 9h30 au mardi 1^{er} mai 14h.** Inscriptions par [mail](#) ou tél 06 18 46 31 61

- **Prévenir et traiter LES CONFLITS**

Une formation pour le CNFPT Alsace Moselle

A Metz, les 10-11 avril et 11 mai 2012. [Renseignements ici](#)

- **S'AFFIRMER personnellement et professionnellement**

ouverte à toute personne désireuse d'un travail sur soi et sur ses relations les 31 mai et 1^{er} juin + 25 juin de 9h à 17h à Nancy. Formation organisée par [Nancy Université Formation Continue](#) et animée par Marc THOMAS

Renseignements inscriptions [Mme Stéphanie AUGUSTE](#) 03 83 68 28 58

Vous avez besoin d'une formation

Faites-nous signe ! Nous organiserons avec vous une formation sur mesure, adaptée à vos besoins

Marc THOMAS anime des formations professionnelles en mars pour : l'Université de la Réunion (licence professionnelle : Communication - Conflits - Médiation) - en inter-entreprises (S'affirmer) - pour le Service diocésain de Formation (Ecoute, initiation et approfondissement) - pour les salariés de la Paroisse ND de la Délivrance (Stress)