



Compétences relationnelles

Les-infos n° 37

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

16 octobre 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](mailto:par_mail)

Éditorial Oser parler

Yvette* est retraitée et arrive à la formation en disant à mi voix : « *Moi je viens seulement pour écouter* ». De fait elle ne parle qu'à sa voisine bien connue. Dans l'après-midi, elle doit participer à un exercice où trois personnes reformulent ce qui vient d'être dit. Elle me fait signe qu'elle n'a rien à dire. Je lui dis : « *Yvette, seulement un mot...* » Elle hésite longuement, puis sort finalement deux phrases... et tous s'accordent à dire qu'elle a fait la reformulation la plus juste !

Le lendemain Yvette, toute heureuse, a apporté un repas à partager avec tout le monde. Elle s'exprime joyeusement dans les pauses, encore timidement dans le travail. Au moment de partir, elle vient me dire : « *Merci car, depuis toujours, j'étais renfermée. Vous m'avez libérée !* » - « *Yvette, c'est vous qui vous êtes libérée toute seule en osant dire.* » Il fallait seulement un climat où Yvette serait sûre que **personne ne la jugerait**.

Claire*, jeune mère de famille, est éducatrice spécialisée. Elle a vécu des expériences traumatisantes dans l'emploi qu'elle a quitté : un sentiment d'exclusion, de rejet, de racisme... au point d'en être profondément meurtrie. Elle est très émue, puis aussitôt elle parle de sa famille qui est le trésor de sa vie. Elle s'accroche à ce trésor et retrouve alors des paroles d'espoir, **elle trouve en elle le ressort pour rebondir** ! Heureusement que personne ne lui a donné des paroles de consolation à bon compte !

Je la retrouve quelques jours après : elle est en attente d'une proposition d'embauche, mais elle dit qu'elle ne se reconnaît plus dans sa léthargie. Je lui demande alors ce qu'elle aimerait faire si elle avait vraiment le choix. Elle me parle de ses désirs, de sa capacité à accompagner des enfants, des familles en difficulté. Je lui confirme l'intérêt de son projet. Reconnue dans ses désirs, l'énergie revient d'elle-même, et elle commence à parler d'organismes qu'elle pourrait aller rencontrer pour proposer ses compétences. **Le moteur s'est remis en marche parce son désir a pu être exprimé et entendu**.

Sandra* est responsable d'équipe dans une collectivité. Au premier soir de la formation, elle me dit que la formation ne l'aide pas « *parce je m'efface tout le temps pour faire plaisir à l'autre et pour ne pas blesser* ». Elle ne voit pas comment s'en sortir. Nous pointons que ça parle d'une longue histoire. Je lui demande : « *Pourquoi penses-tu que si tu t'affirmes sans agressivité, l'autre va nécessairement être blessé ? Tu n'es pas venue sur cette terre pour faire plaisir à l'autre, mais pour donner le meilleur de toi-même : ainsi le plaisir sera partagé !* »

La semaine suivante, Sandra a pu affirmer son point de vue sur sa place et sa mission devant son Chef de Service. Elle me raconte : « *Avant la formation, je me serais effacée et n'aurais rien dit. C'est la première fois que j'ose dire et du coup, mon chef m'a demandé de quoi j'aurais besoin pour mieux remplir ma mission.* »

Oser parler pour être soi, pour être libre, et ainsi construire des relations justes et constructives ! **M.T.** * *Histoires vraies, prénoms modifiés.*

Boîte à outils

Oser parler en « Je » : pouvoir dire sans juger, sans accuser, sans agresser

Exercice proposé par Marc THOMAS, sur le modèle de la CNV



Photo MT

Le Brûlé Réunion - août 2012

La phrase

« Je parle, donc je suis » (MT)

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

Ces formations vous intéressent

PÔLE RÉUNION

Formations SEDIFOP

Renseignements [ici](#)

Inscriptions : 0262 90 78 24 ou [par mail](#)

- **Oser parler... Apprendre à dire...**

à St PIERRE : 27-28 octobre

Formations Marc THOMAS Consultant ouvertes à tous. Prise en charge par budgets formation de votre entreprise. *Inscriptions : [par mail](#)*

- **Communiquer efficacement dans les relations professionnelles**

à St DENIS les 4-5 et 22 février 2013

MÉTRO-PÔLE

Formation UNIVERSITE DE LORRAINE – SFLTV ouvertes à tous

- **S'affirmer personnellement et professionnellement**

les 3-4 + 20 décembre à NANCY [Renseignements ici](#)

Formations Marc THOMAS Consultant ouvertes à tous :

- **Réaliser les vœux que je formule pour moi-même**

du 4 au 6 janvier 2013 en Lorraine

Marc THOMAS anime des formations professionnelles en septembre pour Université de la Réunion – SUFP (Licence Professionnelle Développement social et médiation par le Sport) – Association les AMIS DE L'UNIVERSITE de la Réunion (Relations interpersonnelles) – SECOURS CATHOLIQUE Antenne Réunion - SEDIFOP Diocèse St Denis