



Compétences relationnelles

Les-infos n° 50

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

20 février 2014

Déjà le n° 50 ! Un beau parcours avec vous ! Merci de votre fidélité !

Transmettez chaque numéro autour de vous !

Éditorial *Ecouter plus loin*

Je suis allé chez un ostéopathe pour une sciatique de la jambe gauche. Je signale au praticien un détail supplémentaire : j'ai comme des décharges électriques dans un doigt de la main gauche depuis une chute. **Surprise : il s'occupe d'abord du détail**, le doigt (« *mais ce n'est pas d'abord pour ça que je suis venu !* »). Puis il remonte vers l'épaule : c'est elle qui est bloquée et qui est la cause de tout le reste !

L'ostéopathe pose **délicatement** ses mains sur l'épaule, le bras, le poignet, le déplace le long des points sensibles et des circuits d'énergie et, sans faire mal, jusqu'au bassin, jusqu'à ce point qui faisait mal avec la sciatique.

Au bout de quelques minutes d'une manipulation très douce, je sens une détente dans le l'épaule et le bras, et un grand bien être dans tout le corps. Je ressens physiquement **une tension libérée et une sorte de courant d'énergie**. Au même moment, l'ostéopathe me dit : « *ça lâche !* »

Il termine son travail sur mon coude, toujours avec délicatesse, mais une douleur se fait sentir. Il me dit « *c'est bien verrouillé, il faudra plusieurs séances pour que ça lâche complètement.* » Puis il m'invite à me relever, en me prévenant qu'il est normal que je sente des courbatures dans les heures et jours prochains.

Sur la table de travail de l'ostéopathe, j'ai pensé que l'écoute et l'accompagnement ont quelque chose à voir avec l'ostéopathie... Dans des accompagnements individuels, nous venons souvent évoquer des problèmes douloureux dont nous ne savons pas comment sortir. Ils sont tellement envahissants qu'ils occupent tout le champ de notre conscience. Souvent **l'écouter nous interpelle sur une parole qui nous paraît être un détail** insignifiant ; ou bien il nous invite à **chercher dans notre mémoire** émotionnelle et mentale d'autres événements qui ont pu déclencher les mêmes réactions que celles d'aujourd'hui. **Nous voudrions qu'il nous apporte la solution au problème d'aujourd'hui, mais il nous oriente avec délicatesse sur ce qui a pu le déclencher et qui vient de plus loin...**

La personne qui nous écoute nous accompagne pour identifier le problème et son origine. **Sans jugement, sans interprétation, sans nous prendre en pitié, sans non plus souffrir avec nous. Mais avec délicatesse, dans une présence attentive.** Cette attitude merveilleuse, qui s'appelle **l'empathie**, suffit souvent à nous permettre de trouver les clefs de nos verrous et de nos ruptures.

Nous nous sentons alors moins écrasés, allégés et libérés, même si la solution n'est pas encore trouvée. Ce travail demande du temps, pour enlever les sédiments accumulés, **toutes ces résistances et blocages qui nous ont peut-être protégés au fil des ans, mais en nous verrouillant de l'intérieur.** Grâce à l'écoute empathique, l'énergie libérée par notre parole nous a soignés. Sans la main de l'ostéopathe, je ne peux pas libérer le blocage de l'épaule. De même, depuis des années peut-être, nous n'avons pas réussi à sortir tout seul du problème qui nous verrouillait : **c'est quand notre parole est accueillie et écoutée qu'elle devient libératrice.** M.T.

Boîte à outils

Des pistes pour RESTAURER LE DIALOGUE
en situation de tension



Photo MT

« L'esprit cherche, et c'est le cœur qui trouve ».
(George Sand)

Ces formations vous intéressent

PÔLE RÉUNION

- **Prévenir et traiter LES CONFLITS**
les 13-14 mars + 10 avril 2014 à LA POSSESSION
- **S'AFFIRMER personnellement et professionnellement**
les 27-28 mars 2014 à LA POSSESSION
- **COMMUNIQUER de façon sereine et constructive**
les 31 mars-1^{er} avril + 7 octobre 2014 à St PIERRE
les 7-8 avril + 6 octobre 2014 à St PAUL
- **S'EXPRIMER par la peinture et la parole**
12-13 avril à St DENIS, en partenariat avec Isabelle MARANDON, artiste peintre. (en cours d'élaboration)

Pour ces 4 formations : Renseignements et inscriptions :
mthomas@competences-relationnelles.com

METRO-POLE

4 formations ouvertes à tous

en partenariat avec [Université de Lorraine SFTLV](http://www.univ-lorraine.fr)

- **Réagir aux CHANGEMENTS professionnels**
les 12-13 mai et 2 juin à NANCY
- **S'AFFIRMER sans agressivité**
les 15-16 mai et 13 juin à NANCY
- **Sortir du STRESS**
les 26-27 mai et 1^{er} juillet à NANCY
- **Prévenir et traiter LES CONFLITS**
les 2-3 et 30 juin à NANCY

Pour ces 4 formations
Renseignements et Inscriptions ici

En février, Marc THOMAS a animé des formations professionnelles à l'île de la Réunion pour : Amis de l'Université de la Réunion (Conflits - Le Tampon / Confiance en soi - St Paul) - Centre Médico Psychologique pour adolescents (Analyse de pratiques - St Pierre) - Compétences relationnelles (Oser parler - St Denis)