



## Centré sur soi... Centré sur l'autre...

A la fin d'une formation au Tampon (île de la Réunion) en juillet dernier, un participant me disait : « Si je comprends bien, quand on est centré sur soi, on parle à l'autre en « tu », et quand on est centré sur l'autre, on lui parle en « Je ». C'est tout-à-fait ça !

**Si tu es centré sur toi**, tu vas dire à l'autre : « *tu devrais faire comme ci ou comme ça... A ta place, je dirais ça...* » Mais tu risques de projeter sur l'autre, sans l'avoir vraiment écouté, les conseils qui sont bons pour toi, les avis qui expriment ton point de vue... **Tout cela ne parle que de toi...**

**Si tu es centré sur l'autre**, tu vas **d'abord chercher à comprendre** : pourquoi pense-t-il cela ? Pourquoi ne voit-il pas la réalité de la même manière que moi ? Pourquoi prend-il cette position ? Lui seul le sait, et, en te le disant, peut le clarifier pour lui-même... Il a alors toutes les chances de trouver par lui-même, mais grâce à ton écoute, la solution qui est bonne pour lui...

**Si chacun est centré sur soi dans un conflit** interpersonnel, tu sais bien ce qui va se passer : chacun va chercher à convaincre l'autre qu'il se trompe, puis chacun va camper sur ses positions en jugeant l'autre, et cela se fait en « tu » souvent blessant : « *Tu ne comprends rien... Avec toi c'est toujours pareil... Tu dis n'importe quoi...* ». **Et ce tu « tue » : il accuse, il juge** à partir de MA vérité à moi (toujours partielle) que j'ai transformée en LA vérité universelle !

**Si dans un conflit, tu peux te centrer sur l'autre**, tu vas renoncer à convaincre et à faire passer le message : tu sais bien d'ailleurs que cela ne marche jamais, alors pourquoi te fatiguer ?! Tu vas chercher à comprendre les raisons qui le conduisent à penser, à ressentir, à agir autrement que toi. Dans la négociation, tu pourras aussi lui demander de t'écouter et tu parleras en « Je » pour lui dire comment tu vois les choses, ce que tu ressens, ce que tu proposes. Chacun de vous alors pourra dire : « *Je suis d'accord, ou je ne suis pas d'accord... Je propose... Je demande... Je refuse...* » Et si **chacun peut être respecté dans son « Je »**, alors il y a toutes chances que vous puissiez trouver un compromis, grâce au respect mutuel...

**Etre « centré sur l'autre » demande une réciprocité** : que l'autre accepte aussi de m'écouter et de respecter mon point de vue, mes ressentis, mes valeurs. Dans quelques rares cas, l'autre s'y refuse. Il faudra alors constater l'échec de la relation et se protéger des attaques possibles. Car il ne s'agit jamais de se soumettre à l'autre ni de se taire devant lui. Lorsque chacun accepte de se centrer sur l'autre, **les deux ouvrent un espace** où chacun peut s'exprimer et être entendu : ils se construisent ensemble les conditions d'**une relation sereine et durable**.

Marc THOMAS, Consultant-Formateur en « Compétences relationnelles »  
août 2011

Ecrire à l'auteur : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)