



Devenir humain

Extrait du livre :

**Marc THOMAS : Devenir humain** (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

## Distinguer...

Les relations difficiles et conflictuelles entraînent souvent la confusion : tout se mélange, les reproches et les responsabilités se renvoient de l'un à l'autre, les accusations s'enchaînent en avalanche, les sentiments ressassés s'entremêlent... Tout est confus, plus rien n'est maîtrisé. Pour faire face à cette confusion des sentiments qui pollue et détruit la relation, il est nécessaire de distinguer...

**Distinguer l'acte et la personne** : ce n'est pas l'autre qui est méchant, c'est son acte que je ne supporte pas ; ce n'est pas l'élève qui est nul, c'est son devoir qui vaut zéro ou son comportement qui est inacceptable. Des professeurs ayant perçu l'importance de cette distinction

se sont mis à dire à leurs élèves : *« Ton devoir vaut zéro car il y a 10 fautes (l'acte), mais toi je te sais capable d'autre chose (la personne) »*. Et grâce à cette distinction qui pointe les erreurs, mais valorise les capacités de la personne, ils ont été surpris des discussions devenues possibles avec leurs élèves et de leur progression scolaire.

**Distinguer ce qui est de moi et ce qui est de l'autre** : *« C'est toujours pareil avec toi : tu ne m'écoutes jamais ! »* Voilà la confusion des sentiments (sous-entendu : *« puisque tu m'aimes tu dois m'écouter ! »*) Distinguer et affirmer mon légitime besoin d'être écouté et sa disponibilité à lui pourrait conduire à lui demander : *« J'ai besoin que tu m'écoutes ; quand seras-tu disponible ? »* Autre exemple : lorsque quelqu'un m'agresse, je découvre que son agression ne parle que de lui : il aurait pu me dire : *« J'attendais quelque chose de toi, je ne l'ai pas reçu, j'ai mal... »* Comme il ne sait pas dire cela (sur lequel on aurait pu discuter), il me juge et m'agresse avant même de m'en avoir expliqué les raisons.

**Distinguer l'intention et l'impact** : parfois je dis une parole qui me paraît anodine, et celui qui m'écoute se sent blessé par cette parole. Je n'avais pas l'intention de le blesser. En effet ce que je dis depuis mon contexte et dans mon histoire peut réveiller une vieille blessure dans son contexte et dans son histoire. Dans des discussions en situation de désaccord, il est nécessaire de bien préciser mon intention surtout si je perçois un impact inattendu ou une réaction démesurée chez l'autre.

Distinguer, séparer... Dans les récits judéo-chrétiens de création du monde, il est écrit que Dieu sépare pour créer : il sépare le ciel, la mer et la terre, le jour et la nuit, les animaux qui volent et ceux qui rampent... puis finalement l'homme et la femme. Ceux qui ont écrit cela ne savaient pas comment s'est passée la création du monde. Ils avaient juste compris qu'il faut se séparer pour exister (quitter le ventre, « s'individuer »). Quitter le fusionnel et la confusion... Se distinguer, et toujours distinguer... pour vivre... et pour entrer en relation !

**Marc THOMAS - Consultant Formateur en « Compétences relationnelles »**  
avril 2012

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