

Vitales différences

Il faut la différence pour créer de la vie...
Nous sommes nés de quelques cellules
qui se sont multipliées en se différenciant !
Nous avons été engendrés
par la différence entre un homme et une femme !
Nous sommes tous des métis de notre père et de notre mère !

Heureusement, nous ne sommes pas des clones !
Notre visage est unique comme notre ADN,
et si nous sommes d'une famille, d'un clan ou d'une ethnie,
chacun de nous est appelé à tracer sa route personnelle.

Selon les personnalités, les cultures et les métissages,
l'autonomie n'a pas la même ampleur,
l'un dans la conformité, l'autre dans l'originalité,
l'un dans la fidélité, l'autre dans la négociation,
un autre encore dans la rupture...
Cela aussi est différence !

Heureuses différences qui nous rendent complémentaires,
quand chacun devient ressource pour les autres.

Douloureuses différences qui nous opposent et nous déchirent
quand l'un veut s'imposer à l'autre
ou simplement quand chacun de nous souhaiterait
que les autres pensent et réagissent comme lui...

Décapantes divergences quand pour vivre ensemble,
il faut choisir le compromis et la négociation
plutôt que la violence et la guerre.

Heureuses différences, sans lesquelles la vie n'existerait pas !

« La vérité est une immense verrière tombée à terre, éclatée en mille morceaux. Les hommes se précipitent, se penchent, prennent un fragment, le brandissent comme une arme en disant : « je tiens la vérité. » Il faudrait patiemment rassembler les morceaux, les souder au ciment de l'amitié, et enfin la vérité ferait chanter la lumière. » (Jean SULIVAN)



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 trouvé 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 !



Comment me protéger ?

Une situation relationnelle difficile,
en couple... en famille... avec des amis... au travail...
Je me sens blessé... Comment me protéger ?

Souvent, nous cherchons à **convaincre l'autre**,
à vouloir lui faire comprendre,
ou nous lui demandons d'arrêter, de changer.

Dans un contexte conflictuel,
l'autre ne peut pas ou ne veut pas comprendre...

Plus j'essaie de le convaincre, plus il résiste... et plus je stresse !

En faisant cela, je me rends dépendant de la réponse de l'autre et je ne maîtrise plus rien.
Confronté à l'échec, je "tourne en boucle", je rumine, je me fais "du mauvais sang"...
et je ne fais que creuser ma blessure !

D'autre fois, je raconte à mes proches, **je parle de l'autre et de ce qu'il m'a fait...**

Je répète à l'infini, et plus je répète mes malheurs, plus je m'y noie.
A force de répéter, je ne fais qu'écartier les lèvres de la plaie,
et par l'envenimer un peu plus...

La seule stratégie qui permet de se protéger,
c'est de **lâcher l'autre et mes reproches**,
pour m'occuper de ma blessure,
comme je désinfecte une plaie pour lui permettre de cicatriser.

Je ne parle plus de ce que l'autre m'a fait,
j'écoute et j'accueille ce que ça ma fait.

Je ne parle plus de l'autre, mais de ce que je ressens.

J'accueille et j'écoute ma colère, ma tristesse, ma déception, mon énervement...
et je cherche ce que ces ressentis disent de moi.

Ma colère dit que je suis arrivé à la limite de ce que je peux supporter.
Ma tristesse dit ma déception ou le constat de mon impuissance.
Mon énervement dit que je suis dans un contexte toxique pour moi.
Tout cela ne parle que de moi, et de ce que je veux accepter et dois refuser
pour rester moi-même et vivre selon mes valeurs.

Par exemple, je ne dis plus : *"il ne fait que ce qu'il a envie,
il vient me chercher seulement quand il en a besoin, il ne m'écoute jamais..."*
mais je me dis : *"j'ai mal et je suis blessé parce que j'ai besoin d'être considéré(e)
je ne veux plus être un objet, je veux être un homme/une femme libre..."*

**Au lieu de m'exciter sur l'autre,
je prends soin de moi et je fais mes choix**,
et je commence déjà à me protéger.

En disant non à toute personne qui me considère comme un objet,
je dis oui à ce que je suis, je protège mon intégrité,
je garde la maîtrise de ce que je peux donner et de ce que je peux recevoir.

**Pour te protéger, centre-toi sur toi,
et apprend à dire non à ce qui te met en danger, pour dire oui à ce que tu es.**

En apprenant à te protéger ainsi, tu peux rester toi-même
tout en apprenant à t'adapter et à t'ajuster à l'autre sans te renier
dans des relations respectueuses et constructives.

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

24 novembre 2019

Écrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com



Dans l'esprit du livre : **Au cœur de soi**

par Marc THOMAS et Patricia LEBON. La Réunion. 2018
à commander a mthomas@competences-relationnelles.com

Se protéger de l'agressivité

Avez-vous dans votre entourage une personne que vous connaissez bien et avec qui les relations sont souvent tendues ou conflictuelles ? Imaginez qu'elle arrive vers vous et vous dise sur un ton agressif : « *Tu es la personne la plus égoïste que j'aie jamais rencontrée !* » **Qu'allez-vous lui répondre spontanément ?**

« *Tu ne t'es pas regardée ! Je suis moins égoïste que toi !* » Sur le même ton qu'elle, vous l'agressez vous aussi dans l'escalade des accusations, des jugements et de la violence.

« *Ah non, ce n'est pas vrai... avec tout ce que j'ai fait pour toi !* » Vous vous justifiez, et vous prenez le risque qu'elle en rajoute ! Auriez-vous besoin de vous justifier et d'avoir raison ?

« *Oh ! Qu'est-ce que j'ai fait ?* » Vous culpabilisez parce qu'elle vous accuse... Et pourtant, elle ne vous a pas encore dit sur quoi repose son jugement. Ce sentiment de culpabilité parlerait-il de vous ?

« *Si tu le dis... tu peux penser ce que tu veux !* » Vous ne voulez pas perdre d'énergie à vous défendre dans une ambiance d'agression. Son jugement lui appartient. Vous choisissez de ne pas mettre d'huile sur le feu. Peut-être accepterez-vous d'en reparler si l'agressivité tombe.

Aucune de ces réponses ne résout le problème, et la relation restera tendue ou blessée. Pour avoir des chances d'avancer, il reste la piste de la justice en pays démocratique : **le jugement ne vient qu'à la fin, quand on a établi les faits et mesuré le degré de responsabilité de l'auteur.** Celui qui commence par me juger met les choses à l'envers, de façon dictatoriale ou terroriste, sans avoir établi les faits.

Je peux donc lui demander de remettre les choses à l'endroit : « *Qu'est-ce qui te fait dire ça ?* » Autrement dit : « **Quels sont les faits sur lesquels tu t'appuies pour porter ce jugement ?** »

Si cette personne savait parler le langage de la Communication Non Violente, elle pourrait vous répondre : « *Quand tu es passé dans la rue, l'autre jour, tu ne m'as pas regardé (fait). J'ai pensé que tu ne voulais pas me voir (interprétation). Ça m'a fait mal (ressenti), car j'avais besoin d'être reconnu (besoin).* » S'il parle ainsi de la manière dont il a vécu la situation, je peux l'entendre, puis lui dire comment j'ai vécu la situation : « *Je regardais les magasins, je ne t'ai pas vu ! Pourquoi ne m'as-tu pas appelé ?* »

Quand l'agresseur vous traite d'égoïste, vous pensez qu'il parle de vous. En fait, il ne parle pas du tout de vous : **son agression ne parle que de lui !** Elle signifie : « *J'attendais quelque chose de toi, je ne l'ai pas reçu, j'ai eu mal, car j'ai besoin d'être valorisé.* » Comme il ne sait pas dire cela, il projette sur vous sa douleur et la transforme en accusation et en jugement.

Si vous avez compris cela, vous allez vous sentir protégé des agressions... Vous contribuerez ainsi à éliminer **les accusations et les jugements.** Et vous apprendrez aussi que **votre propre agressivité contre les autres... ne parle que de vous !**



Passer des reproches au dialogue

Nous traversons tous **des périodes de tensions interpersonnelles**.
Nous passons alors notre temps à faire des reproches à l'autre,
à parler de lui en l'accusant et en le jugeant,
dans un climat d'agressivité et de pression.

Pour sortir de la spirale infernale qui conduit à la dénonciation
et au jugement, **il suffirait que chacun parle de lui-même :**

« *Tu as tort* » pourrait devenir « *j'ai vu et compris ça !
Et toi qu'as-tu vu et compris ?* »
« *Tu m'as blessé* » pourrait devenir : « *Quand tu dis cela, je suis blessé.* »
« *Tu racontes n'importe quoi* » pourrait devenir : « *Je ne suis pas
d'accord avec toi.* »
« *Tu ne m'écoutes jamais* » se dirait : « *J'ai besoin de te parler,
quand peux-tu m'écouter ?* ».
« *Tu te moques de moi* » deviendrait : « *Je ne me sens pas respecté.* »

Continuez la liste... Entraînez-vous à « parler en Je »...

Passe du « Tu » au « Je » et constate les effets :

Je me respecte moi-même :

Je peux parler de moi, de mes constats,
de mes ressentis et de mes besoins,
je peux exprimer mes demandes et propositions.

Je quitte le terrain de l'agressivité en ne parlant plus de l'autre
sous forme de reproches et de jugements.

J'ai donc davantage de chances
qu'il ne me retourne pas cette agressivité...
D'abord surpris par mon changement de posture,
il peut être davantage prêt à reprendre un dialogue apaisé.

Je commence à traiter le problème :

je peux distinguer l'impact de la situation sur moi :
ma perception, mes ressentis, mes limites, mes refus...

Et je suis davantage prêt à entendre quelle était l'intention de l'autre :
voulait-il vraiment me blesser ? ou ses paroles ont-elles fait résonner
en moi des douleurs mille fois ressassées ?
Et même si l'autre était vraiment agressif, le fait de pouvoir exprimer
mon ressenti et mes limites me permet de me sentir davantage
protégé : je vais découvrir que son agressivité ne parle que de lui
et de son mal-être.

Je facilite la restauration du dialogue

Dire « Je »... non pas « J'ai raison » ni « Je suis le meilleur »
car ce serait implicitement juger l'autre..
Dire « Je » pour permettre à chacun d'exister et d'exprimer
ce qui le traverse, sans interprétations ni jugements.
Dire « Je » pour pouvoir écouter l'autre dire son propre « Je »...

« *Le tu tue* » disait le psychologue Gordon.

**Les « Je » partagés suscitent le respect de chacun et permettent
à la relation de se construire dans la sérénité et la complémentarité.**



Au coeur de soi



Toi qui veux CONVAINCRE...

**essaye de
T’AFFIRMER DANS L’EMPATHIE**

Qui de nous n’a jamais dit : « Il faut que je lui fasse comprendre que... »

Tu ne fais jamais rien comprendre à l’autre,
car lui seul sait ce qu’il peut ou veut comprendre !
Tu peux juste lui proposer une explication
la plus claire possible, en t’adaptant à son langage à lui,
en cherchant à rejoindre ses préoccupations ou intérêts...

*Comme un adulte adapte son langage à celui d’un enfant
ou aux difficultés d’une personne de langue étrangère...
Comme une maîtresse de maison qui prépare des plats appétissants
en ayant pris soin de connaître les goûts de ses invités...*

Qui de nous n’a jamais dit : « je veux leur faire passer le message... »

Personne ne fait jamais passer de message !
Car c’est toujours l’autre qui choisit
ce qu’il peut ou veut laisser passer et entrer en lui !
Tu peux juste avoir envie ou besoin de partager quelque chose d’important,
énoncer ton message de façon « appétissante » pour lui,
et prendre soin de lui parler quand il est disponible pour t’écouter...
Ce qui « passe » en lui ne dépend pas de toi !

Qui de nous n’a jamais voulu convaincre l’autre qu’il a tort ?

Dans des relations tendues ou conflictuelles,
nous voulons prouver à l’autre que nous avons raison.
Chacun fait pression pour convaincre l’autre sans l’écouter,
et sans jamais accepter de se laisser convaincre...
Dialogue de sourds !

*Et pourtant il est si facile d’expérimenter que deux personnes
qui regardent le même paysage ou le même évènement
ne voient pas la même chose...*

*En regardant la mer,
l’un verra les nuances de bleu,
l’autre verra l’écume des vagues ou le mouvement des flots,
un troisième verra la ligne d’horizon un peu concave...
pendant qu’un quatrième regardera les nuages et le bleu du ciel !*

Lequel des quatre a raison, lesquels ont tort ?
Il faut bien tous ces regards pour décrire la mer...
Dans un conflit, il s’agit d’abandonner définitivement qui a tort et qui a raison,
pour le remplacer par : **« Je vois ceci... et toi, et toi qu’est-ce que tu vois ? »**

Aucun de nous ne voit toute la réalité du premier coup :
chacun sélectionne inconsciemment...
et interprète ce qu’il voit à travers son mental et sa propre histoire...

Plutôt que de prendre nos points de vue partiels pour la vérité,
nous pourrions **partager nos points de vue**
et **nous enrichir du regard des autres.**

Loin de vouloir convaincre, chacun peut affirmer son point de vue,
Jusqu’à nous découvrir complémentaires...
Jusqu’à considérer la différence ou le désaccord
comme une ressource pour la coopération. .../...



Construire des ponts par-dessus nos brèches...

(Photo MT)

Certains s'imaginent qu'en cessant de chercher à convaincre, ils vont devoir se taire. Se taire n'est jamais la solution
Car le silence soumet à l'autre, nous transforme en victimes et en perdants et déclenche en nous aigreurs et ruminations qui polluent la relation.

Cesser de vouloir convaincre, pour que chacun puisse s'affirmer...

Ceci suppose que chacun accepte d'**écouter** l'autre, et c'est souvent le plus difficile !

L'être humain marche sur deux jambes...

C'est plus facile que d'aller à cloche-pied !

La relation constructive marche aussi sur deux jambes :

l'empathie ET l'affirmation de soi.

L'empathie pour accueillir l'autre tel qu'il est et prendre en compte son avis, pour consentir au fait qu'il ne voit pas comme moi, qu'il ne ressent pas comme moi... qu'il n'a pas les mêmes besoins...
L'empathie qui reformule ce que j'ai accueilli de lui en l'écoulant...

L'affirmation de soi pour oser dire ce que je vois et ce que je pense, ce que je ressens, ce dont j'ai besoin, ce que je demande, ce que je propose, ce que je refuse... sans peur du jugement ni de ce que l'autre va penser...

S'il manque l'une des deux, la relation marche à cloche-pied !

Sans empathie, l'affirmation de soi devient domination :

elle impose son point de vue avec rigidité, autoritarisme et jugements.

Sans affirmation de soi, l'empathie devient mièvrerie et soumission, ou retrait par peur de déplaire à l'autre...

L'empathie et l'affirmation allant de pair font avancer la relation !

A condition de les prendre dans le bon ordre !

Si tu commences par avancer le pied de l'affirmation de toi

l'autre risque de se sentir en danger et de prendre du recul, parce qu'il ne sait pas encore que tu veux aussi le prendre en compte.

Si tu commences par avancer le pied de l'empathie, il est probable que l'autre écoutera plus facilement ton affirmation de toi-même !

Et si l'autre te refuse l'empathie à laquelle tu as droit et cherche à t'imposer ses prétendues vérités ?

Tu ne lui feras plus de reproches, tu ne rumineras plus...

Tu resteras à la bonne distance de lui,

te protégeant en te centrant sur ton affirmation de toi intérieure...

Car tu sauras que son autoritarisme n'est qu'une faiblesse et une peur :

comme s'il fallait qu'il ait raison envers et contre tout...

Comme s'il voulait tenir debout... sur une seule jambe !

Lequel de vous deux est le plus stable ?

Essaye l'empathie et l'affirmation de toi,

l'empathie POUR l'affirmation de toi :

tu y gagneras beaucoup d'énergies jadis perdues sans résultat, et tu découvriras que tu te sens bien moins blessé qu'avant !

Tu seras alors dans la vraie bienveillance !

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

10 juin 2018

Écrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com

Ce texte est écrit dans l'esprit des livres :

Devenir humain par Marc THOMAS

2^{ème} édition. La Réunion. 2016

Au cœur de soi par Marc THOMAS et Patricia LEBON.

La Réunion. 2018

à commander a mthomas@competences-relationnelles.com