

LA RELATION, UNE CHANCE

Édito

La relation... une chance et une difficulté dans nos vies.

Ce numéro double vous dit l'intérêt que PRH porte à la relation. La dimension relationnelle est constitutive de la personne. Notre être n'est pas clos sur lui-même, nous naissons et devenons nous-mêmes grâce à d'autres personnes : nos parents en premier lieu, puis tous ceux qui sont importants pour nous, à chaque étape de notre vie.

C'est ce que nous expérimentons souvent dans nos stages et dans les temps d'analyse de pratique que nous proposons pour les professionnels des centres hospitaliers, maisons de retraite ou autres. Occasions de dire sa vérité, de la confronter à celle des autres et occasions de chercher ensemble comment avancer, pour rendre sa pleine humanité à la tâche à accomplir... Et parfois, cela fait merveille !

Nous disons qu'aucune croissance ne se fait hors de la relation. Les blessures relationnelles sont en même temps à l'origine de nos peurs les plus profondes. Et les désaccords, tensions, conflits sont bien souvent des occasions de nous fermer, de refuser à l'autre le droit de penser différemment de nous. Nous perdons alors l'occasion de lui laisser un espace de réponse et du même coup, celle de le comprendre. Nous nous vivons souvent comme des coquilles de noix bien difficiles à élargir !

Voici donc une lettre qui parle, sans les nommer, d'ouverture, d'amour, d'humanité. Elle nous incite à être clairvoyants, afin de progresser et de pouvoir en même temps, donner le meilleur de nous-mêmes en relation et recevoir le meilleur de l'autre.

C'est ce que je vous souhaite pour l'année 2010 qui s'en vient.

Afin qu'un jour nous puissions peut-être dire comme Sœur Emmanuelle :

« Le paradis, c'est les autres »



Agnès Rebelle
Présidente de PRH France

Ce numéro de la Lettre PRH inaugure un nouveau style graphique : nous espérons que vous apprécierez cette évolution de notre relation écrite !

RENCONTRE
AVEC

**PIERRE BEAULIEU
ET MICHEL BUNDOCK**

« La relation incite à la générosité »

La relation est un formidable levier d'entraide et de motivation : c'est ce qu'illustre, depuis plus de 35 ans, un réseau québécois de chefs d'entreprises baptisé le Groupement, qui fait de l'échange d'expériences le meilleur moyen de progresser. Une vision à la fois simple, volontaire et positive, comme en témoignent les propos très pragmatiques du Vice Président exécutif et du Directeur Général du Groupement.



■ Pour vous, l'entraide est donc à la base de la relation ?

Dans notre cas, oui, car la notion d'entraide est le fondement de notre modèle, dont le dénominateur commun est la détermination à progresser : tous les membres s'engagent à aider chaque personne dans le Groupement, au-delà des jugements personnels et des affinités.

Mais plus généralement, il y a toujours une recherche dans la relation : c'est la seule chose qui nous sorte de notre solitude. Nous entrons en relation pour trouver des réponses à une problématique, qu'elle soit d'ordre économique, affectif ou autre, car nous savons que des personnes qui partagent la même réalité, ou qui en possèdent déjà l'expérience, sont plus à même de nous écouter et de nous aider. Cela signifie aussi que la relation est plus riche, plus utile lorsque l'on partage un objectif commun. En ce sens, l'entraide est un levier universel...

■ Votre expérience vous a-t-elle permis d'observer un processus de la relation ?

Dans le cas de groupes restreints, comme nos clubs, il y a effectivement un schéma classique d'évolution. La première chose que les gens cherchent à faire c'est de se raconter : c'est une projection, un discours externe plus ou moins maîtrisé, agité, intellectuel, voire artificiel. Dans un deuxième temps, ils apprennent à se confier. Il y a une vraie différence ! Lorsqu'on se confie, on change de ton et de niveau dans la relation. On ne fait plus juste que s'entendre, on s'écoute et on va même jusqu'à s'accueillir, ce qui est la forme d'écoute la plus profonde. Tout le travail de la relation, c'est de dépasser cette phase

■ Présentez-vous votre réseau ?

L'idée est née en 1974 : des chefs d'entreprises québécois ont réalisé que la meilleure façon de trouver des solutions à leurs problèmes, c'était de se rassembler pour échanger et prendre des décisions ensemble. Ils ont donc bâti un modèle d'échanges d'expériences, structuré en clubs thématiques. Les clubs rassemblent 8 à 10 chefs d'entreprises (nombre idéal pour obtenir une dynamique d'échange tout en conservant l'intimité nécessaire) autour d'une problématique commune. Ils se réunissent une fois par mois et sont animés par un accompagnateur spécialiste de l'accompagnement de groupe. Nous organisons aussi en cas de besoin des mises en contact direct, ou encore des petits groupes d'urgence... En clair, nous sommes des « fabricants de rencontre », notre mission est de faire circuler les expériences jour après jour, dans un échange constant et constructif. Notre raison d'être, et notre compétence centrale, c'est de faire vivre cet esprit d'entraide.

d'approvisionnement pour atteindre ce degré d'intimité où les gens se disent des choses vraies, avec respect, parviennent à s'entendre au-delà des impressions.

■ **Mais cette dynamique d'échanges s'obtient rarement spontanément, comment faire pour encourager le dialogue ?**

C'est avant tout une question de confiance : il faut créer le climat adéquat, mettre en place des principes de rencontre qui favorisent la communication et l'intimité, et amènent progressivement à la confiance. Pour être fertile et durable, la relation demande un cadre structuré bien défini, une «règle du jeu» qui permette à chacun de se livrer en toute confiance. C'est pourquoi, par exemple, nos réunions de clubs s'effectuent à huis clos, avec des garanties de confidentialité, et sous le regard d'un accompagnateur neutre.

■ **Dans la présentation du Groupement, vous parlez de «30 000 années d'expérience cumulées». Suggérez-vous qu'à travers la relation nous accédons à la somme des expériences des personnes rencontrées ?**

Absolument ! La vraie force de la relation de groupe, c'est de faire partager les expériences vécues. Une personne seule pourrait bien vous écouter, mais avec son propre filtre, ses propres schémas. Quand vous êtes avec huit personnes en face, qui vous écoutent vraiment jusqu'au bout, qui s'entendent ensemble, vous n'êtes pas dans le jugement. Cela va bien plus loin que de simples conseils, vous en ressortez avec de vraies solutions ! Or c'est bien le cumul des expériences de chacun qui génère cette créativité et permet d'arriver à déterminer le meilleur chemin à suivre.

■ **Pour partager nos expériences, une certaine générosité paraît indispensable... mais ne sommes-nous pas naturellement réticents à livrer nos «recettes» personnelles ?**

On peut effectivement avoir cet a-priori, notamment au départ, et cela rejoint la notion de confiance. En réalité, les personnes qui entrent en relation réalisent très vite que la qualité de ce qu'ils peuvent recevoir est directement liée à la qualité de leurs apports. On peut donc dire au contraire que c'est la relation qui incite à la générosité : chacun a tout intérêt, pour qu'un échange profitable s'installe durablement, à fonder la relation sur des valeurs de partage et de confiance, quitte à élaborer pour cela un cadre formalisé.

Cette théorie peut d'ailleurs s'appliquer, au-delà du management, à bien d'autres domaines ! Car c'est l'un des grands mérites de la relation, que de nous amener à changer de logique, à passer du «seul on va plus vite», au «ensemble on va plus loin»...

Propos recueillis par
Christophe de Bourmont

Fondé en 1974, le Groupement des chefs d'entreprise du Québec rassemble aujourd'hui plus de 1500 chefs propriétaires et «aspirants-chefs» de PME, répartis dans plus de 200 clubs, dans toutes les régions du Québec, au Nouveau-Brunswick et en Belgique. Il prévoit la création de clubs en France et en Suisse prochainement, ainsi que l'organisation de rencontres internationales de chefs d'entreprise.

Pour en savoir plus : www.groupement.ca

Nous sommes tous «relation»

Il m'arrive d'entendre la réflexion suivante «chercher à se connaître c'est bien joli mais n'est-ce pas du nombrilisme ?». S'il est vrai qu'une première approche de sa personnalité dans le seul but de découvrir les traits de son identité pourrait être qualifiée d'égocentrée, c'est pourtant en approfondissant cette connaissance de nous-mêmes, que nous prenons conscience de l'importance de notre lien aux autres, à tous les stades de notre développement.

En fait nous sommes tous «relation». Cette dimension nous constitue véritablement : nous «venons» d'une relation et cette «marque», au commencement de notre personne, imprègne tout notre développement. Fruit d'une relation, l'être humain ne peut continuer de vivre sans un minimum relationnel. Cette vérité biologique se transfère sur le plan de la croissance de la personnalité. Il a été prouvé, notamment dans des orphelinats en Roumanie, qu'un nouveau-né privé de relations est voué, dans un délai rapide, à la mort. De même un jeune enfant qui n'évolue pas dans un milieu relationnel ne peut grandir dans sa spécificité d'être humain (ainsi Victor, cet enfant sauvage, qui avait grandi au milieu des loups). Cette loi de croissance biologique et psychologique est véritablement la loi de la vie et de sa transmission.

Si dans sa croissance biologique, l'être humain acquiert rapidement une certaine autonomie, le développement de sa personnalité reste dépendant de ses rapports aux autres, tout au long de son existence. Personne ne peut grandir en vase clos, et nous ne pouvons pas devenir vraiment nous-mêmes sans un milieu relationnel.

Un passage du livre PRH : «La personne et sa croissance» (page 46) évoque cette notion : il (l'homme) naît animé par une puissante aspiration à exister... Le fond positif latent de sa personnalité ne se révélera que s'il trouve les éléments nécessaires à son développement dans son milieu environnant : sécurité, reconnaissance, amour... ». C'est le sens même de l'éducation : éveiller l'enfant à lui-même, l'aider à mettre en œuvre progressivement ses qualités et capacités, l'accompagner pour qu'il devienne libre de choisir ce qu'il veut vraiment pour sa vie et prendre sa stature d'adulte.

Mais l'importance du rôle des autres, pour continuer de se réaliser et advenir toujours plus, se poursuit au fil de notre existence. Nous avons chacun en mémoire des personnes qui, au cours de notre histoire, nous ont marqués, ont su éveiller des dons particuliers (pour tel instrument de musique ou tel sport, pour manager une équipe, etc.). Cette réalité positive s'est révélée à leur contact, parce qu'el-

les ont su refléter ce qu'elles percevaient en germe en nous, nous encourage et nous soutiennent dans les différentes étapes vers la réalisation. Alors, en les évoquant nous affirmons «sans elles je ne serai pas ce que je suis !». Autre exemple, ce phénomène d'attraction qu'exercent certaines personnes qui vivent des valeurs assez semblables aux nôtres, ou qui mènent une action qui nous appelle : «c'est ça que j'aimerais faire dans la vie !». Cette prise de conscience nous amène souvent à opérer des choix et prendre des orientations qui vont dans le sens de cette intuition. Oui, en jetant un coup d'œil à notre parcours de vie, nous pouvons reconnaître, avec bonheur, que certaines relations ont pu ainsi, orienter le cours de notre existence... Sans elles nous n'aurions pas mis en œuvre ce qui aspirait à vivre en nous et nous serions passés à côté de quelque chose d'important pour le sens de notre vie.

...nous ne pouvons pas devenir vraiment nous-mêmes sans un milieu relationnel.

C'est donc certain, les personnes avec lesquelles nous sommes en relation ont une place fondamentale dans ce processus du développement de notre personnalité. Mais nous pouvons aller encore plus loin, en affirmant que tout être humain «est relation». Partons du constat que, dans sa nature, la personne humaine n'est jamais auto-suffisante : elle est mue par une aspiration à donner et elle a besoin de recevoir. Ce double mouvement, comme une respiration, est intimement lié au sens de la vie et au bonheur de sa réalisation. Aspiration à donner et besoin de recevoir contribuent d'une manière essentielle au processus de croissance et d'humanisation de chacun. Comme si nous étions faits pour cela, nous n'avons de cesse, au cours de notre existence, de chercher à vivre ce double mouvement : «j'ai besoin de recevoir de l'autre... et j'ai besoin de donner... ce que je sais... ce que je fais... ce que je suis...».

Cet échange est foncièrement constitutif de l'être humain : en entrant dans ce mouvement de vie, nous éprouvons un réel bonheur d'être, la sensation profonde d'occuper notre place, de nous accomplir et la certitude d'avancer dans le sens de notre vie.

Bien sûr, la manière dont ce double mouvement se concrétise au cours de l'existence est tout à fait unique et spécifique à chacun. Cependant, efforçons-nous de répondre personnellement à la question «et moi, comment je vis mon besoin de recevoir ? Comment se traduit mon aspiration à donner ?».



LA RELATION, UNE CHANCÉ.

La réponse nous aidera sans doute à prendre davantage conscience de cette dimension relationnelle, et de réaliser à quel point elle est vraiment vitale à notre déploiement.

Reconnaitre cette spécificité de notre condition humaine, comprendre que nous

sommes constitués pour la relation, peut permettre une stimulation heureuse du mouvement de vie en nous. Cette reconnaissance peut aussi être source d'une créativité insoupçonnée pour accomplir notre existence et trouver notre rôle social. A nous d'avancer sur ce chemin d'accep-

tation et d'y engager, avec enthousiasme et discernement, notre liberté. Car rien ne peut se faire sans elle. ■

Geneviève Descampiaux

Formatrice PRH

SAVOIR DÉVELOPPER NOTRE APTITUDE À LA RELATION

Par nature, chacun de nous aurait une aptitude à la relation. Pourtant ce «talent» nous apparaît plus ou moins évident selon les personnes.

Cela est frappant déjà chez le petit enfant, dès les premières années : certains iront vers l'autre, même inconnu, avec un élan et une spontanéité verbale immédiats. D'autres au contraire laisseront voir un côté réservé, en retrait et sans parole. Très tôt, nous constatons des différences marquées sur ce plan, même au sein d'une même fratrie. A l'âge adulte ce contraste demeure. Nous avons tous en mémoire des exemples de personnes qui nous ont marqués par leur aisance relationnelle immédiate et d'autres par leur grande réserve, voire timidité. Ces différences sont profondément liées à notre histoire de vie, à notre vécu relationnel de petit enfant, aux occasions et circonstances qui ont favorisé l'éveil ou non de cette dimension relationnelle en nous. Nous pouvons aussi observer qu'une personne timide est rarement satisfaite de se vivre ainsi : elle souhaite pouvoir sortir de sa difficulté, elle porte, consciemment ou non, le désir latent de laisser s'éveiller davantage son aptitude à la relation.

Lorsqu'elle parvient à se manifester, la capacité relationnelle prend des formes multiples et très variées ! En voici quelques exemples :

► Mireille, déjà avancée en âge, a une réelle facilité depuis toujours à entrer très aisément en contact avec ceux qu'elle rencontre dans son environnement immédiat, qu'elle les connaisse ou non (lors d'une réception, dans

la salle d'attente du médecin, ou sur le banc du parc public). Elle entame la conversation avec un naturel sympathique et apporte de suite une détente de l'atmosphère.

► Blandine, visage ouvert et souriant, manifeste toujours sa joie de vous rencontrer.

Elle vit un réel intérêt pour autrui et une disponibilité d'accueil qui fait que chacun se sent bien chez elle.

► Bertrand, responsable d'une petite entreprise, rencontre régulièrement ses employés sur le terrain pour parler avec eux et leur manifester son intérêt. Il explique que pour lui la relation de confiance est vraiment le moteur pour résoudre bon nombre de difficultés.

► Dernier «arrêté sur image» : Louise, très posée et chaleureuse en même temps. Elle semble emplie d'une profonde bonté qui imprègne sa manière de regarder l'autre. On est tout de suite frappé par sa grande capacité d'écoute et sa manière d'encourager chacun à être lui-même. Elle est vraie et suscite l'authenticité chez son interlocuteur : cela contribue beaucoup à la qualité des échanges que l'on a avec elle.

Ainsi, Mireille, Blandine, Bertrand et Louise ont chacun développé des composantes de leur aptitude à la relation : la facilité de contact, la disponibilité d'accueil, la capacité à faire confiance, la bonté, le sens de l'écoute, etc. Cela colore

leurs rapports avec les autres et apporte un plus être au sein même de leurs relations.

Comme ces personnes, nous pouvons nous aussi, analyser ce qui caractérise notre aptitude à la relation et chercher à la développer dans notre vie. Pour un bon nombre d'entre nous,

c'est vrai, ce développement peut rencontrer des obstacles. Les souffrances relationnelles anciennes ou récentes laissent des traces en nous : zone de peurs plus ou moins étendue, besoin de protection, attitude de défense permanente, non goût ou dégoût pour les relations... Ces blessures, issues de notre passé, ont pu abîmer le déploiement de notre aptitude à la relation. Faire un travail approfondi – et accompagné – sur ce passif affectif et relationnel apportera des solutions, mais une telle démarche prend du temps : c'est pourquoi il est indispensable de repérer au fond de nous les capacités que nous pressentons comme étant constitutives de cette aptitude, et de choisir de les vivre sans attendre. Pour cela, il nous faut chercher auprès de qui, au quotidien, réapprendre à les exploiter consciemment. De petite victoire en petite victoire, nous acquerrons ainsi progressivement un peu plus confiance en nous et notre aptitude à la relation grandira... accompagnée d'une sensation heureuse d'existence !

Geneviève Descampiaux

Formatrice PRH

« nous pouvons analyser ce qui caractérise notre aptitude à la relation »

TESTEZ VOS « PAROLES DE RELATION »

Nous définissons l'autonomie comme la capacité d'être en relation avec autrui de manière libre et authentique tout en vivant une proximité ou une capacité de proximité à son égard. Cela s'incarne dans un certain nombre d'attitudes et de comportements. Cela s'incarne dans des paroles...

Puis-je faire miennes les phrases ci-dessous ? Les ai-je pensées ? Les ai-je prononcées, ou leur équivalent,

à ceux avec lesquels je suis en relation ? A vous de faire le test !

- J'apprécie que tu sois différent(e), cela m'enrichit.
- Te voir évoluer me rend heureux(se) et fait grandir ma confiance.
- T'avoir pour partenaire me responsabilise, me dynamise et m'assure.
- Te dire merci nourrit notre relation.

- Négocier avec toi sert notre projet.
- Me respecter, te respecter, respecter notre relation, trois conditions pour notre entente.
- Rechercher un accord avec toi m'engage.
- J'ai d'abord vécu pour toi, puis pour moi. Aujourd'hui, ce qui m'importe, c'est de vivre avec toi.

Désaccord : rupture ? ou chance ?

Cantonner notre regard aux désaccords, mécontentements et incompréhensions aggrave souvent les phénomènes relationnels. Pourtant, le désaccord n'est-il pas aussi une chance qui nous est donnée, de s'ouvrir à l'autre et d'enrichir la relation ?

La relation vit, respire. Les décisions, les conversations, les projets l'animent. Les accords rassemblent. Mais les manières de décider, de parler, d'entrer en relation, peuvent ne pas être compatibles. Alors, elles accentuent les divergences. Pour l'un c'est «le plus intelligent qui cède», pour l'autre «la vérité sort de la discussion», pour un troisième «le salut est dans la fuite», pour un quatrième, «il faut tout se dire»... Ces différences augmentent désaccords et surprises.

Dialogue entre deux grands-parents Carole et Marc.

Carole : «Samedi prochain, je prendrai notre petite fille pour faire des courses avec elle».

Silence et acquiescement de Marc qui travaille ce jour-là et compte bien sur son samedi soir et son dimanche pour se reposer.

Le vendredi soir :

Carole (demande à Marc) : «Peux-tu m'aider à préparer la chambre de Pauline ?»

Marc (stupéfait) : «Pour quelles raisons ?»

Carole : «Ne sais-tu pas qu'elle dort à la maison samedi soir et repartira dimanche dans l'après-midi ?»

Marc, fatigué, désappointé, baisse le regard... Le silence s'installe.

La relation est la rencontre de deux différences. Pour le même week-end, Carole a élaboré un projet et croit avoir dit les choses à Marc, qui de son côté avait ses propres envies. Cette situation est un tremplin possible pour des jeux de pouvoir ouverts (l'un impose ses vues) ou tacites (l'autre sans rien dire retient «sa» vérité).

Jusqu'à ce que... : espace ouvert à l'accusation, au silence, à l'ouverture ?

Situation si ordinaire... Dire : est-ce parler ? ou informer ? Ne rien dire, est une parole !

La divergence peut se prolonger dès lors que l'un croit que l'un a raison (et l'autre tort) ou bien que l'un est actif (et l'autre passif), qu'il faut bien donner raison pour préserver la tranquillité. Les mots peuvent devenir des remparts, et la relation se mettre en sommeil.

Dans un tel système, la rigidité des comportements se traduit par l'attaque / défense, mène le jeu. La dimension humaine oubliée pourrait apporter souplesse et créativité.

Une fermeture, jusqu'à ce que...

Jusqu'à ce que l'un ou l'autre veuille bien, en dépassant son vécu personnel, choisir de rechercher, valider le besoin de l'autre, et de le laisser cohabiter à côté de son propre besoin. Faire se rencontrer à l'intérieur de la personne son besoin propre et celui de l'autre. Pour que de cette rencontre jaillisse une initiative imprévue, fédérante. Co-création d'un horizon nouveau.

Dans la situation citée : l
a joie éprouvée par la petite fille a permis le rapprochement.

L'espace inter-personnel n'est-il pas, finalement, un espace où nous sommes des " fabricants de rencontres ", comme il est dit dans l'interview de Pierre Beaulieu et Michel Bundock ? Et si nous pouvions transmettre ce maillon d'existence à ceux qui marchent avec nous...

Que pouvons-nous retenir de cette situation ?

1- Le désaccord : test pour la relation.

Dans l'action, la communication est plus souvent rapide, partielle, elle induit des réactions chez l'autre.

Il est aisé de rester sur le registre attaque/défense. Si nous nous attachions à considérer les désaccords comme positionnant l'existence de deux autonomies ? Savoir quitter la vision dualiste de la relation pour reconnaître à chacun ses besoins, accepter d'être gêné par la position de l'autre, relève d'une bonne santé de la relation.

2- Le désaccord : un prisme mettant en relief l'aspiration à l'autonomie et les mouvements égocentriques.

Les jugements, les étiquettes, la " radio intérieure " de l'interprétation, de l'accusation, la confusion entre spontanéité et réactivité, etc... sont autant de manifestations de notre égocentrisme, révélées dans les phases de désaccords.

A l'inverse, la véritable autonomie s'acquiert en cultivant l'ouverture, la tolérance avec l'autre, la créativité pour la solution partagée (celle qui ne verra ni perdant ni gagnant), la mobilisation pour faire le premier pas, la priorité donnée à la reprise de la parole réciproque,...

3 - Ces situations rappellent que le désaccord est un chemin d'expérience :

- pour apprendre à faire cohabiter la dimension sociale et la dimension personnelle de chacun de nous, dans et grâce à la relation.
- pour quitter une conception dualiste et accepter une interdépendance, dans laquelle l'influence mutuelle est réelle et demande à être prise en compte pour être gérée.

Jean-André Boissinot

Formateur PRH



La relation : un espace

L'expression « la communication interpersonnelle » a pris tout récemment du relief pour moi : « Inter », entre deux personnes. Entre celui qui s'exprime et celui qui écoute, il y a un espace.

Entre celui qui connaît son message, qui sait ce qu'il va dire et celui qui l'écoute et ne sait pas ce qu'il va entendre, il y a un espace.

Espace infime peut-être, espace vide, vacant, en attente d'être habité... Espace à la disposition de chacune des deux personnes selon son gré ou son éthique.

► **Bien souvent cet espace est envahi par l'imédiateté et la réactivité, formes de pseudo-spontanéité. Réduit à rien, il ne laisse la place qu'à l'attaque-défense.**

► **Etre conscient de l'existence de cet espace, c'est la signature du respect, de l'estime, de la confiance que chaque personne espère.**

Communication interpersonnelle, espace entre deux personnes, espace entre immédiateté et conscience. Tout un programme.

ARRÊTONS-NOUS SUR CET « ESPACE ».

1 - SA RAISON D'ÊTRE

La relation s'inscrit dans un cadre typé qui la dépasse : pour une conversation d'un père avec son fils, c'est le cadre de l'éducation, pour un manager et un membre de son équipe, il s'agit de la conduite d'un projet, pour les deux membres d'un couple, il s'agit de la réussite de leur relation, etc.

Dans ce cadre typé, une personne a besoin de l'autre pour réaliser une tâche, pour prendre une décision, pour obtenir une information, pour monter un projet... Il y a dépendance choisie, partagée, tolérée dans certains cas. Cela crée une tension entre deux recherches d'autonomie, deux besoins d'avoir une place, deux manières de s'exprimer, etc. En somme, avec la tâche elle-même, cohabite un immatériel relationnel souvent méconnu qui colore les échanges, génère les comportements.

Plus chacun aura accès en lui-même au sens profond, à la raison d'être de l'action, plus il pourra choisir de s'ouvrir à l'autre, si semblable et si différent, reconnaître ses propres étroitesse, rigidités, accepter la dépendance. Plus il pourra aussi, s'il le choisit, s'enrichir de la différence de l'autre, sans abdiquer sa propre identité. La dépendance choisie peut, alors, devenir une inter-dépendance constructive, source de coopération, d'entraide dans la réalisation d'une tâche, dans la résolution d'un problème.

2 - CET ESPACE : LIEU DES INTERACTIONS

La dépendance est à l'origine d'influences. Comme le sol humide et fécond influence la germination de la graine, comme la présence des autres arbres dans la pinède influence la croissance du pin, ainsi mes comportements, manières de faire, de penser, de m'exprimer influencent l'autre. Suis-je conscient de ce que j'induis, de ce pouvoir sur l'autre, sur sa façon de réagir et d'agir ?

Cette influence se manifeste par le jeu des accords et des désaccords, de la domination et de la soumission, des certitudes et des servitudes, des conflits et des tractations... limitant notre sens de l'action et notre aspiration à collaborer. Nous nommons là, **cet immatériel relationnel éveillé – ou réveillé à notre insu – qui colore les informations, les demandes, les actions par le poids des mots et des silences, par les dynamismes et les résistances.**

Cet immatériel relationnel comporte également des représentations concernant la relation. Tel le schéma dualiste dans lequel le comportement de l'un est la cause du comportement de l'autre, l'un a raison et l'autre tort. Schéma encore prégnant, même s'il divise, même s'il dénie à l'autre son autonomie. Schéma qui, si l'on veut s'en défaire, requiert guides, méthode et travail. Tant les racines de l'individualisme sont tenaces.

Pourquoi ne pas adopter la nature systémique de la relation ? L'univers de celle-ci est marqué par l'influence réciproque : les comportements de l'un donnent naissance à des comportements chez l'autre et vice versa. Chacun consent à regarder droit dans les yeux la différence de l'autre afin de se connaître avec davantage de réalisme, et de construire estime, confiance, valorisation. La relation est outil de connaissance de soi permettant de passer de la dépendance, qui aliène, à l'interdépendance par l'écoute d'une fine aspiration.

Cette aspiration, qui se présente souvent à l'improviste, l'avons-nous déjà perçue ? Cet élan qui nous conduit à dépasser nos habitudes, nos schémas, devant un autre si différent, pour aller vers la rencontre. Moment au goût d'aventure, même fugace, chargé de sens et de dynamisme. Ou au contraire, moment au goût de tristesse contenue parce que nous sommes restés prisonniers de nos préfabrifications, que l'élan n'a pu ou n'a pas osé s'exprimer.

Cet élan est le signe d'une fraternité humaine : au-delà des apparences, une personne attend d'être rencontrée. Vais-je y aller ? Vais-je oser vivre la rencontre... Ou bien passer incognito, mené par mes pensées, par l'urgence ?

3 - UN ESPACE POUR DEUX

► L'un qui exprime

Donner une information laisse sous-entendre que l'autre « n'a qu'à » enregistrer. Ce qui revient à le cantonner dans un rôle de passivité, à nier son existence en tant qu'interlocuteur.

L'expérience nous a souvent montré que le désir de comprendre une information, puis d'en tenir compte est proportionnelle à la qualité de la relation établie : estime, respect des capacités, accueil des différences, confiance.

Lorsque nous nous exprimons, prenons-nous le temps :

- d'accorder à notre interlocuteur la possibilité de ne pas savoir, de ne pas connaître les tenants et aboutissants de notre message ?
- d'accepter son étonnement, ses questionnements, ses réactions ?



- et... en lui répondant, d'admettre l'idée d'avoir été incomplet ?

Dès lors, « dépassant la phase d'approvisionnement », l'autre nous ouvre l'accès à une connaissance plus approfondie de nous-mêmes et nous pouvons atteindre le dialogue.

► L'autre qui écoute

Dans l'écoute, le silence est la valeur première. Non pas le mutisme, mais le vrai silence, celui qui sait reconnaître à l'autre l'importance de ce qu'il a à exprimer. Etre capable d'écouter sans évaluer, sans mettre d'étiquette, sans laisser jaillir la réponse toute faite, revient à lui donner une place, à lui offrir de la considération et à croire qu'il peut accéder à sa réponse, celle qui va le mobiliser.

Ce temps de l'écoute, du silence, est un temps où notre désir de faire confiance se heurte à nos conflits intérieurs, à nos contradictions. L'interaction y est reine et fait partie de cet immatériel dont nous avons déjà parlé. Tant et si bien qu'une « négociation interne » est nécessaire, dans laquelle il nous faut revenir à la raison d'être de ce temps de relation et reconnaître à l'autre son autonomie.

Des rites peuvent faciliter cette écoute :

- **pouvoir dire** : « je ne suis pas disponible en ce moment »
- **entendre l'interlocuteur** me demander si je suis occupé ou non... et choisir !

4 - FÉCONDITÉ DE CET ESPACE

Cet espace occupé par deux personnes à égalité produit des fruits individuels :

- Élan, énergie, éveil de la créativité.
- Adhésion, dynamisme, mobilisation.
- Affirmation de la liberté qui tient compte de l'autre.
- Croissance et enrichissement personnels.
- Besoin de la différence de l'autre.

... et communs :

- Engagement dans des changements.
- Créativité des solutions, des possibilités dépassant largement celles que l'on aurait trouvé seul.
- Joie de construire un tissu collectif qui libère les énergies, et dans lequel les limites permettent les complémentarités.

Pour conclure, donnons la parole à Jean Vanier : « Une rencontre est une chose rare et merveilleuse, présence d'une personne à une autre personne, la vie s'écoulant de l'un à l'autre ».

Jean-André Boissinot

Formateur PRH

Que serais-je sans toi ?

Il y a Corinne, Pierre, Mathieu, Jeanne... autant de noms, autant de visages qui habitent notre monde intérieur. Qui serions-nous sans eux ? Que serions-nous sans eux ? "Cette heure arrêtée au cadran de la montre" comme le dit le poète Louis Aragon ? La relation à l'autre est le principe et la finalité de notre mise en vie et en mouvement. Elle génère et accompagne notre existence et notre croissance.

Qui serions-nous sans eux ? Que serions-nous sans eux ? Un désert aride ? Un creux gigantesque ? Un ego illimité ? Les uns ignoreraient la poésie, d'autres le réalisme. Certains se recroquevilleraient à l'infini tandis que d'autres occuperaient démesurément l'espace. La parole s'enivrerait d'elle-même chez certains et le mutisme serait abyssal chez d'autres.

Comment sortir de nos enfermements, sinon par le lien tendu par un autre ou vers un autre ?

Comment, hors de ce lien, trouver le chemin qui conduit de l'aride désert à la terre qui nourrit ?

Où puiserions-nous l'eau apte à renouveler nos cellules affectives et notre vision du monde ?

Lorsque nous sommes seuls, nos limites ont tendance à se rapprocher. En relation, elles peuvent s'élargir, prendre du champ. De nouveaux horizons apparaissent. Nous sommes forcés d'aban-

donner le répétitif pour la créativité, l'égoïsme pour la décentration de soi, le tout subjectif pour une prise en compte plus objective de ce qui est.

"Comment passer le temps quand il neige en décembre et quand on n'a personne avec qui dire un mot ?"

Victor Hugo exprime en poète qu'être en relation, c'est ne pas être seul. Seul avec soi-même, seul face aux situations de nos vies, ou encore seul face au monde qui sans cesse bouge, sans cesse nous dérange... Il ne s'agit pas de réduire l'autre à un objet grâce auquel nous pouvons converser. Ce serait alors lui faire jouer le rôle de celui qui vient remplir notre vide à vivre et à être.

Il ne s'agit pas de cela, il s'agit au contraire d'expérimenter cette présence autre sans laquelle notre aventure dans le monde n'a ni possibilité d'existence ni sens. Ne pas être seul, être avec, c'est alors découvrir qu'à deux, à plusieurs, on donne plus, que le fruit de chacun se trouve plus mûr, meilleur et plus beau. C'est le mystère de la rencontre quand elle est basée sur **un engagement partagé et qu'on est prêt à être enseigné par l'autre ou les autres.**

Marie Ndiaye* nous décrit l'opposé de cela, l'inverse de l'attitude qui permet de recevoir de l'autre : *"Ayant eu l'habitude d'éduquer, mes élèves aussi bien que mon fils, je n'aime guère me voir enseigner quoi que ce soit. Il m'est arrivé souvent... de couper court à une conversation au cours de laquelle je présentais que me serait appris quelque chose... Et alors je riais ou lançais une boutade ou quittais la pièce, et je sentais combien ma peau se hérissait, frissonnait au contact de cette menace que constitue pour moi l'éventualité qu'un savoir me soit transmis."*

Il est ici question de **transmission de savoir**, et du refus face à cette possibilité. Pourtant ce que l'autre peut nous transmettre est plus large et peut être plus

profond qu'un savoir, fût-il de haute qualité.

Comment acquérons-nous nos manières d'être, nos valeurs... si ce n'est par voie de transmission, directe ou indirecte ? Que serions-nous sans tous ceux qui nous ont appris les multitudes de savoirs, savoir-faire et savoir-être ? S'arrête-t-on parfois, souvent ou... jamais, pour en prendre la mesure ?

Ne pas prendre cette mesure, ne pas manifester notre reconnaissance est un des pièges que nous pouvons vivre. Les pièges se rencontrent, par milliers.

Aussi, dans nos vies relationnelles, impossible de camper sur nos acquis !

C'est illusion de croire que, "une fois pour toutes",

les éléments sont en place pour que tout se passe bien. Au contraire, la douleur, les frustrations sont souvent, longtemps (toujours ?) au rendez-vous. Le lien peut s'embrouiller, se détendre, se perdre... Cela peut venir de soi, de l'autre, des deux, d'une situation dont l'issue ne peut se trouver, d'une impasse durable...

Pourtant, malgré et avec ce que la relation peut générer de tourments, comment ne pas, en contribuant à la faire vivre, **prendre le parti de la vie, c'est à dire du mouvement qui tend à nous unir ?**

Martine Mangin

Formatrice PRH

*in "Mon cœur à l'étroit", Gallimard 2007



une dépendance ? Est-ce que ma création, mon avenir, voire le sens de mon agir dépendent de l'autre ? En vérité ce n'est pas une relation d'esclavage. C'est une source nécessaire de stimulation. Ma liberté entravée par le doute est dégagée. En invitant l'autre à me rejoindre quand je suis dans l'impasse, je permets à son regard d'ouvrir une brèche, et cela me stimule... jusqu'à, parfois, décider de tout recommencer !

Si nous restons reliés...

Notre chef de service avait réuni notre équipe pour réorganiser l'un des services de notre Association. Nous apprécions la liberté de ces temps de recherche et elle appréciait nos apports. Son accueil nous surprit : "Je suis mutée sans préavis ni concertation et je n'ai rien demandé." Rien ne laissait pressentir un tel changement. Nous étions tous atteints, dans la peine. Cependant une certaine paix nous tenait ensemble. Pas de lamentations, pas d'accusations contre l'autorité. Qu'est-ce qui permettait ce climat alors que l'événement aurait pu provoquer une révolte légitime ? La préoccupation de l'avenir de nos "clients" transcendait cette épreuve. Je pris alors conscience de l'importance de la relation. Nous

vivions en bonne relation, mais j'ignorais à quel point cela pouvait transformer une situation. Là, dans cette circonstance exceptionnelle, notre cadre s'était livrée à nous dans une authenticité sans faille. Cette authenticité avait engagé la nôtre. Nous avons vécu ensemble la détresse et la solidarité. Ensemble nous pouvions accepter l'insupportable. "Le mal et le malheur ont ceci de terrible qu'ils nous divisent et nous exilent hors de nous-mêmes" écrit Francine Carillo. Ce jour-là, notre cadre ne s'est pas exilée dans son malheur. Elle a vécu une telle authenticité et une telle confiance dans la relation qui nous liait que nous avons baigné nous aussi dans la vérité et l'ouverture en recherche d'orientations pour l'avenir de notre structure.

La qualité de la relation, un enjeu fondamental pour notre époque

Nous disposons aujourd'hui d'une pléthore de moyens pour communiquer et entrer en relation. Et bien des commentaires pour nous dire les bienfaits, les risques et même les tromperies que notre époque «communicationnelle» induit. Cette évolution est inéluctable. Mais les outils font-ils la relation ?

En réalité, combien de personnes âgées se sentent isolées, faute de pouvoir ou savoir recevoir par Internet la photo de la dernière arrière-petite-fille arrivée, et s'inquiètent de savoir quel sera l'âge de l'enfant quand elles la verront «pour de vrai» !

Ou bien encore, nous apprenons que 86% des jeunes de 15 à 25 ans, pourtant grands adeptes des nouvelles technologies, ou peut être à cause de cela, ont l'impression que le monde est une jungle, et déclarent que pour eux les ressorts de la confiance sont la sincérité et la réciprocité.

Les moyens de communication ne font pas du «mieux» ou du «moins bien», que ce soit en famille ou dans la société. Il nous appartient de mener plus loin notre réflexion sur nos motivations profondes à entrer en relation et communiquer, afin que la relation devienne véritablement la clé de voûte d'une évolution positive du monde. Car il me semble que nous nous en sortirions ensemble... ou pas. Voici quelques points clés pour que nos relations réussissent et que nous puissions avancer véritablement ensemble :

► Mettre la personne au centre des préoccupations (et non la recherche de l'immédiateté des résultats)

Si nous revenons à l'enquête récente concernant les jeunes, 94 % d'entre eux pensent que l'argent gouverne le monde. Certaines des crises actuelles dans le monde viennent de là : nous sommes sous l'emprise de la recherche de rentabilité à court terme et le système bancaire encourage à continuer comme avant la crise, beaucoup de licenciements sont liés aux opérations boursières... la liste est longue des décisions qui font s'interroger sur le peu de place de la personne dans le règlement des difficultés actuelles.

Bien des personnes n'acceptent pas cela et nombre d'associations et d'organismes réagissent et cherchent à faire

pencher la balance de l'autre côté. Une goutte d'eau dans l'océan ? Pas si sûr ! Là est le signe d'espérance : les hommes ne peuvent se contenter de vivre ainsi et ils protestent fortement : ils ne sont pas d'abord cupides et indifférents aux autres. Ils cherchent un chemin où chacun peut avoir sa place.

Cela va de petites associations, comme par exemple Auboutdufil qui appelle les personnes âgées au lieu d'attendre qu'elles-mêmes le fassent, ou les cafés sociaux qui se mettent à l'écoute des vieux migrants... à d'autres voix plus structurées qui dénoncent la prise en main du monde par le G 20, au détriment des pays les plus pauvres, victimes pourtant de la crise déclenchée par les pays industrialisés.

► Laisser un espace libre pour l'autre

Parler n'est pas se parler. Certes, il faut une décision et une volonté des deux côtés pour se parler. Mais il arrive bien souvent que nous considérons notre parole comme plus importante, omettant de laisser un espace libre pour la réponse. Cela peut s'apparenter à de la domination, et celle-ci provoque peur puis rébellion à plus long terme.

Nous pouvons ressentir un risque à laisser cet espace ouvert pour l'autre. Un des exemples actuel à l'international concerne l'Iran et la manière dont Barack Obama ouvre le dialogue. Certains parlent de naïveté après tant d'années de confrontations idéologiques... S'il faut rester prudent quant aux suites données de part et d'autre, il sera intéressant d'observer les résultats de cette attitude nouvelle dans les échanges entre les deux pays.

► Envisager le point de vue de l'autre

De ce dernier point découle une autre attitude : faire de l'espace en nous pour accueillir le point de vue de l'autre. C'est reconnaître que l'autre est différent de

nous et que nous pouvons nous approcher de lui sans nous confondre avec lui, ni être dominé par lui. Cela demande d'être au clair avec ce que nous vivons et d'être solide, c'est-à-dire ouvert et authentique, ou authentique et ouvert.

Mais en tout premier lieu, il s'agit d'aller à l'encontre d'une difficulté universelle : celle qui dénie à l'autre son humanité. Nous refusons bien souvent de considérer l'autre comme une personne avec qui nous vivons un lien d'humanité.

Les travaux de l'ethnologue Lévi Strauss nous le rappellent pourtant : derrière les différences culturelles, les êtres humains ont des appareils cognitifs communs. Nous nous ressemblons. Or, nous vivons souvent certaines différences comme des fossés infranchissables.

Le dialogue interreligieux demeure difficile malgré la ténacité de ses partisans, rassemblés à Auschwitz en septembre dernier, et malgré la certitude que si nous sommes incapables en tant que chrétiens, juifs et musulmans de nous parler, c'en est fini de l'humanité !

Qu'il rend heureux ce dialogue quand il est vrai et qu'il permet de dépasser ses étroitesse pour arriver à être «avec» et «pour» l'autre (expression du Patriarche des Grecs catholiques). Vivre ainsi est la seule alternative à la violence. Il est nécessaire de souligner là, l'importance de l'éducation et de la formation à tous les âges de la vie afin d'y parvenir.

► Miser sur le bien commun

Par nature, chacun voit d'abord son propre intérêt. Il s'agit donc de prendre de la hauteur et d'élargir notre vision, pour établir une véritable égalité des chances dans la résolution d'un problème. Ainsi, nous constatons aujourd'hui, au niveau de l'écologie, que la valorisation d'un modèle unique mène dans l'impasse, et que d'autres moyens doivent – et peuvent – être recherchés et utilisés pour assurer une croissance respectueuse de notre environnement.

Le film Apocalypse, diffusé cet automne à la télévision, permet d'évaluer le chemin parcouru en Europe depuis la dernière guerre. L'humanité a eu la sensation de toucher le fond, d'avoir perdu le sens de l'humain. Il fallait absolument faire autrement. L'Europe est un miracle issu de cette volonté : des personnes ont été capables d'agir avec hauteur de vue, de ne pas poser des actes à partir de leurs blessures. Cela ne veut pas dire que les blessures sont guéries. Mais cela prouve que l'être humain sait, parfois, choisir de s'engager pour aller de l'avant.

Ainsi, dans notre monde bousculé par les avancées technologiques fulgurantes et l'aggravation des déséquilibres sociaux, économiques et démographiques, il semble de plus en plus urgent de travailler la qualité des relations. Car seule la prise en compte réelle, respectueuse et volontaire, de l'autre dans sa vérité et son intégrité, autorise la société à progresser vers des objectifs communs de paix et d'équilibre.

Agnès Rebelle. Formatrice PRH

Abonnez-vous à la lettre de PRH

Vous découvrez la lettre de PRH, support d'informations, d'échange d'idées et d'expériences pour tous ceux qui s'intéressent au développement de la personne et à l'évolution de la société vers plus d'humanité.

Notre souhait : vous accompagner dans votre recherche et garder le contact après les temps forts de formation.

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE

www.prh-france.fr, rubrique «Nos références».

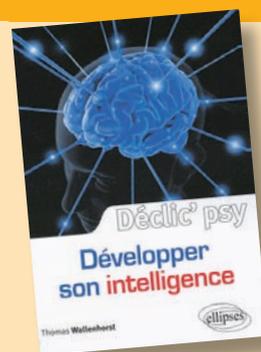
Vous pouvez y consulter les thèmes des numéros précédents et télécharger un bon de commande et des anciens numéros.

THÈME DU PROCHAIN NUMÉRO : Venir à bout de nos fragilités ?

En 2010 nous vous proposons 11 stages sur le thème de la vie relationnelle.

Chacun d'eux a des objectifs et des contenus spécifiques. Vous pouvez en prendre connaissance sur notre site www.prh-france.fr, en demandant un catalogue au Centre de Ressources au 09 75 61 42 87 ou prh@prh-france.fr, ou encore en prenant contact avec l'animateur du stage qui vous intéresse.

STAGES	LIEU	FORMATEURS
Développer mes capacités relationnelles		
05 - 07/04 2010	Paris (75)	Anne TRICAULT-CARPE
W - 13 - 15/05 2010	Montélimar (26)	Martine MANGIN
21 - 23/09 2010	Lyon (69)	Agnès REBELLE
13 - 15/10 2010	Lille (59)	Jean-Michel ANOT
W - 11 - 13/11 2010	Toulouse (31)	Philippe CHARRIER
Mieux gérer tensions et conflits		
11 - 12/06 2010	Angers (49)	Brigitte DAUNIZEAU
08 - 09/11 2010	Paris (75)	Anne TRICAULT-CARPE
Ma vie relationnelle aujourd'hui		
07 - 13/02 2010	Colmar (68)	Valérie BITZ
24 - 30/04 2010	Montélimar (26)	Maggy MASSETER
Vivre mes relations avec lucidité		
23 - 27/10 2010	Poitiers (86)	Michèle CALLET
Mieux prendre ma place dans les groupes		
10 - 14/07 2010	Anancy (74)	Martine MANGIN



Le nouvel ouvrage de
Thomas Wallenhorst,
psychiatre et formateur PRH :
«Développer son intelligence»
Ellipses, Collection Dédic'Psy,
Paris 2009

L'intelligence intéresse tout homme :
mais comment se développe-t-elle,
comment doit-on l'entretenir et est-il
possible d'améliorer son fonctionnement ?
Un regard sur les multiples facettes
de l'intelligence, et sur le rôle moteur
de l'expérience et de la relation.



En 1992, Claude Rouyer, alors président de PRH-France, est intervenu à Nîmes pour une conférence sur le nom de notre organisme dont le thème était : "Personnalité et

Relations Humaines, l'audace d'une foi en l'homme, en de vraies relations, en un monde vraiment humain." Nous vous en livrons deux extraits en rapport avec le thème de cette Lettre :

"...C'est dans les profondeurs de l'homme que Personnalité et Relations Humaines peuvent se conjuguer entre elles. Il n'y a pas d'autre endroit relationnel que celui-là. C'est au plus intime de son être que l'être humain découvre un « nous » plus grand. C'est dans sa profondeur que l'être humain découvre, comme le dit Carl Rogers, qu'il est fondamentalement socialisé. C'est sa nature. S'il n'est pas

en relation à partir du meilleur de lui, il n'est pas lui. Tant que cette prise de conscience n'est pas faite, tant que ce sentiment d'un « nous » plus grand, pas un plus grand écrasant, mais un plus grand qui nous transcende de l'intérieur, tant que nous n'avons pas accès à notre profondeur, tant que ce « nous » plus grand n'est pas éprouvé viscéralement, de l'intérieur, nous sommes peu ou prou, de quelque façon, tôt ou tard, acculés à ce choix : soit moi, soit les autres. Moi ou les autres. Or, oublier ou minorer à l'excès l'un des deux termes de l'ensemble " Personnalité et Relations Humaines " conduit inévitablement au malheur...

"... Edgar Morin s'exprime ainsi :

"Cette civilisation tend à atomiser les individus, à leur donner des existences abstraites, dans des HLM devenant des ghettos."

Nous n'avons pas fini de payer l'erreur fondamentale de l'urbanisme à la fin de la guerre. Cet urbanisme n'était pas

construit sur une perception de l'homme dans sa dimension "R H".

Quand on est seul, on est abstrait. On devient concret quand on est en relation. Autrement on flotte. On est quelqu'un, mais on flotte. Tout ceci se traduit par des malaises, tous vécus individuellement, mais qui ne sont jamais perçus comme un problème global, comme un problème de «R H», de relations. Alors les gens essaient de se défendre par des moyens individuels. On leur dit : " prenez des tranquillisants, voyez un professeur de yoga, courez chez votre psychanalyste, allez faire des sessions PRH " ! C'est bien de soigner «P». Mais vous comprenez combien la dimension «RH», collective, est importante " Aujourd'hui, dit Edgar Morin, on réalise combien Illitch avait vu juste dès les années 70 en mettant l'accent sur la notion de convivialité " ."

Bulletin d'abonnement

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Ville _____

E-mail _____

Abonnement 3 numéros : 15 € (tarif normal) 28 € (tarif soutien).

Abonnement 6 numéros : 25 € (tarif normal) 50 € (tarif soutien).

A retourner avec votre chèque à PRH Formation Développement
5, rue du Jasmin - 44230 Saint-Sébastien-sur-Loire

LA LETTRE PRH

Directeur de la publication : Agnès Rebelle - Rédaction : Christophe de Bourmont
 Mise en page : Atelier Graphique TAG - Nantes. Impression : Imprimerie Le Pape
 Dépôt Légal : N° 1695, Décembre 2008 - ISSN : 1271 - 1306
 PRH-FRANCE - 5, rue du Jasmin - 44230 Saint-Sébastien-sur-Loire - Tél. 09 75 61 42 87
 Email : prh@prh-france.fr - www.prh-france.fr