

## Sommaire:

- Une nouvelle news? Pour quoi faire?
- Les formations proposées à la rentrée
- Rencontre avec Etienne Chomé
- Les vacances : le plein ou le vide?
- Le rôle utile des sentiments et des besoins

n° 1. juin 2011

**La newsletter  
du parcours de  
formation à la méthode**

**CRITERE**

## Une nouvelle news? Pour quoi faire?

Nous vivons à l'ère de la communication, qui nous permet d'être en relation avec un être humain vivant à des milliers de kilomètres de chez nous. Nous vivons à l'ère de la super communication au risque de ne plus savoir communiquer avec ceux qui nous entourent. Nous vivons à l'ère de la mal communication qui nous donne l'illusion d'être « branchés », pour s'apercevoir, malheureusement et parfois trop tard, que nous ne sommes pas connectés à l'essentiel, c'est-à-dire à nous-même et aussi aux personnes importantes de notre vie... Naissent alors des malentendus, ou plutôt des mal-entendus, nous avons beau être connectés, mais nous ne sommes pas suffisamment ou pas d'une manière efficace ! On ne s'entend pas, on ne se comprend pas ! Arrivent alors les incompréhensions, les tensions...



Et voilà qu'aujourd'hui vous recevez une nouvelle newsletter ! Encore de la com ! Une de plus ?

Que peut elle vous apporter?

**A vous qui avez suivi la formation** **CRITERE** **en gestions de conflits**, nous espérons qu'elle vous donnera quelques pistes de réflexions, qu'elle vous rappellera les outils travaillés, afin de continuer à mettre en application tous les bienfaits que vous avez pu apprendre de cette formation.

**A vous qui recevez cette newsletter** par une relation très certainement bienveillante, nous espérons qu'elle vous donnera le désir de « travailler » les relations importantes de votre vie, de consacrer du temps pour les améliorer. Nous espérons que cela vous donnera le désir de prendre soin de vous-même également afin de pouvoir prendre soin de vos proches !

**Nous, formateurs communicActions**, nous sommes heureux d'animer ces formations qui proposent des outils concrets pour gérer les conflits en couple, en famille, en association, au travail mais aussi des outils pour améliorer et prévenir les conflits en amont.

Nous sommes heureux de vous faire parvenir cette news quelques jours avant cette période d'été. Temps de vacances pour certains, temps de changement de rythmes pour d'autres...**et pourquoi pas un temps pour regarder nos relations d'une manière différente?**

Voici, à travers cette news, ce que nous vous proposons pour cet été.

Cette news a pour objectif d'être diffusée largement, vous pouvez donc l'envoyer à toutes les personnes qui pourraient être intéressées ou en tirer un bénéfice.

## Des nouvelles de l'Association:

Cette année s'est révélée une fois de plus, riche en rencontres et en témoignages des participants des différentes formations de la méthode **CRITERE**.

De nouveaux parcours ont vu le jour à Londres, à Aix en Provence, à Antony.

Des associations (Fondacio, les Scouts de France, la Cité des jeunes...) ou des écoles nous ont demandé d'animer des ateliers au sein de leur structure.

Nous préparons déjà la rentrée et vous trouverez ci-dessous le planning des formations de la rentrée 2011. Aidez-nous à faire connaître la méthode en transmettant ce planning à votre entourage.

Des formations peuvent être organisées sur demande dans d'autres villes, pour plus de renseignements, contactez:

- Pour la Belgique: [bruxelles@communications.org](mailto:bruxelles@communications.org)
- Pour la France: [ghislaine.paul@live.fr](mailto:ghislaine.paul@live.fr)
- Pour l'Espagne et le Royaume Uni: [ghislaine.paul@live.fr](mailto:ghislaine.paul@live.fr)

## Nos formations pour l'année 2011-2012:

### Belgique:

- Bruxelles: le jeudi et vendredi matin et le lundi soir. Contact: [bruxelles@communications.org](mailto:bruxelles@communications.org)
- Louvain la Neuve: le mercredi et vendredi. Contact: [bruxelles@communications.org](mailto:bruxelles@communications.org)

### France:

- Paris: le mardi en journée entière. Contact: [florence.peltier@yahoo.fr](mailto:florence.peltier@yahoo.fr)
- Antony (92): le lundi soir ou le jeudi matin. Contact: [florence.peltier@yahoo.fr](mailto:florence.peltier@yahoo.fr)
- Noisy le Roi (78): le jeudi matin, vendredi matin et mardi soir. Contact: [chantal@alegera.fr](mailto:chantal@alegera.fr)
- Aix en Provence: le vendredi en journée entière. Contact: [ghislaine.paul@live.fr](mailto:ghislaine.paul@live.fr)
- Lyon: Contact: [tdemuizon@free.fr](mailto:tdemuizon@free.fr)
- Nice Valbonne: le jeudi et vendredi en journée entière. Contact: [jchverzat@yahoo.fr](mailto:jchverzat@yahoo.fr)

### Barcelone:

- En français le lundi. Contact: [christine.roll@gmail.com](mailto:christine.roll@gmail.com)
- En espagnol le mardi. Contact: [christine.roll@gmail.com](mailto:christine.roll@gmail.com)

### Londres:

- Le vendredi en journée entière. Contact: [ghislaine.paul@live.fr](mailto:ghislaine.paul@live.fr)



**Citation**

« On ne reçoit pas la sagesse. Il faut la découvrir soi même après un trajet que personne ne peut faire pour nous, et que personne ne peut nous épargner. »

**Marcel Proust**

## Une formation qui entraîne d'étonnantes trans- formations dans le quotidien!

### Rencontre avec Etienne Chomé, fondateur de la méthode Critere et de l'association CommunicActions qui initie des parcours de formations.



- **Etienne, comment en êtes vous venu à donner des formations en gestions des conflits?**

Je me trouvais sur l'Ile Maurice en 1999 au moments des émeutes de février de cette même année. On m'a demandé de lancer une formation en Gestion des Conflits en insistant pour que ce parcours soit accessible à tous, dans ce contexte multi-religieux et pluri-racial. J'ai ainsi travaillé à le rendre audible par tous, en partant de notre expérience humaine commune. En 2005, 45 animateurs mauriciens étaient formés pour prendre le relais. Et je rentrais en Belgique avec ma femme et mes quatre enfants, après 6 années intenses à l'île Maurice. Mais l'aventure « Gestion des conflits » ne faisait que commencer avec la création de l'association **CommunicActions** en 2006.

- **Comment se déroule le parcours ?**

D'abord poser des préalables à un dialogue de qualité. Deux personnes en conflit parlent spontanément sur l'autre et très peu d'elles-mêmes. Sur les 10 séances, Il en faut bien six pour que chacun lâche progressivement l'autre, quitte la tête qui juge, descende en soi et prenne toujours plus la responsabilité de ce qu'il vit. Derrière une parole poison (Jugement, Reproche et Exigence), il y a un trésor à entendre : une préoccupation, un besoin, une valeur. C'est en valorisant et en prenant au sérieux ce trésor que nous pouvons être délivrés de nos « tu qui tuent ». Après avoir écouté celui qui est fermé ou agressif au bon endroit, et une fois les besoins de chacun bien identifiés, nous pouvons chercher une solution 'Win-Win'.

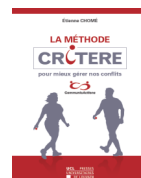
- **Quelle richesse vous a apporté cette formation ?**

Ma femme et mes enfants sont les premiers témoins et bénéficiaires du chemin que j'ai parcouru, grâce à ces outils qui ont profondément changé ma vie et mes comportements. Ayant appris à être meilleur compagnon avec moi-même, je peux mieux écouter les autres.

Je suis aussi frappé d'expérimenter notre commune humanité, malgré nos différentes cultures : les « tu qui tuent » existent partout, mais aussi la beauté du langage où je quitte la culpabilisation pour prendre la responsabilité de mes besoins.

- **Le mot de la fin...**

Une formule qui porte beaucoup de fruits est de se mettre en petit groupe et retravailler le livre de la méthode CRITERE. Cela permet de stimuler cette lecture par une rencontre mensuelle où chacun partage ce qu'il en a retiré, en lien avec ses expériences de vie.



**Citation**

**« Il y a deux sortes d'efficacité,  
celle du typhon et celle de la sève »  
Albert Camus**

---

## Qu'allons nous faire de nos vacances: le vide ou le plein?

*« Nous avons vu de magnifiques paysages, nous avons rencontré des gens très sympas, mais j'ai cette impression de vide en moi ! D'où me vient cette impression? »  
« Je suis tellement fatigué de mon année, que je n'ai rien fait des vacances, je n'ai même pas pris le temps d'être avec mes enfants! »*

Voici bientôt la période des vacances d'été, temps de repos pour certains ou temps de changement de rythmes pour d'autres. Qu'allons nous faire de ce temps différent ? Si l'année a été remplie d'occupations et d'engagements de toutes sortes, nous aspirons peut-être à faire le vide, à ne rien faire de ce temps pour se reposer pleinement. Mais ces vacances peuvent être aussi l'occasion de découvrir, d'apprendre, de s'enrichir, de faire le plein!

Il est intéressant de se poser la question: pourquoi faire le vide ou le plein pendant ces vacances ? Quel en est l'objectif ?

Serait-ce pour combler un manque ? Occulter certains problèmes ? Mettre un masque sur certaines angoisses ? Est-ce que ce plein ou ce vide me permet de me retrouver avec moi-même ? Est-ce qu'il va me permettre de me **recentrer sur l'essentiel** pour être pleinement moi ?

Si je peux m'offrir et offrir à mes proches des vacances, il est bon de ne pas oublier l'essentiel : une relation vraie à moi et une relation vraie avec chacune des personnes importantes de ma vie.

Si cette période d'été est synonyme de travail, je peux toutefois prendre le temps de **faire le point sur moi, sur mes besoins, mais aussi de rencontrer l'autre en profondeur.**

Et si, de ce temps de vacances, je mettais en place une communication vraie tout d'abord avec moi-même mais aussi avec mes proches ?

Je peux alors aller à la rencontre de moi-même et m'interroger sur mes besoins. Au-delà de ce plein ou de ce vide, quels sont les besoins profonds qui m'habitent ? De quoi ai-je besoin pour me sentir vivant, bien avec moi-même et avec les autres ?



---

## Profiter pleinement de cette période d'été avec la communication vraie?

### Ouvrir la boîte noire pour valoriser ce que je vis

Est-ce que cela vous est déjà arrivé de perdre tous vos moyens le jour d'un oral ou d'un entretien d'embauche ? Ou bien encore, enfant, c'est le trou face au maître vous demandant de réciter votre leçon debout devant la classe entière ?

Peur, angoisse, trou de mémoire, c'est la coupure avec soi, avec ses sentiments et ses besoins qui produit les jugements et les reproches et ce positionnement mal ajusté.

Cette intelligence émotionnelle, souvent peu développée chez chacun de nous, est pourtant essentielle pour se sentir bien, se positionner d'une manière juste par rapport aux autres.

## Alors qu'allons nous vivre pendant ce temps d'été?

### La nécessité de connaître ses sentiments et ses besoins

C'est comme si nous avions tous en nous une boîte noire qui a une importance certaine sur notre bien être émotionnel. Nous pouvons l'ouvrir pour y découvrir un trésor.

Nos sentiments sont des indicateurs qui nous renseignent sur l'état de nos besoins. Si nous les écoutons, ils nous poussent à chercher le problème en termes de besoins non satisfaits, de valeurs non respectées, de croyances bousculées.



*« J'aurais aimé des vacances reposantes et je me suis retrouvée à assurer une intendance de 15 personnes pendant 1 mois, pour faire plaisir à des amis, c'est toujours sur moi que ça tombe, les autres ne pensent qu'à eux! »*

Moins j'ai appris à valoriser mon vécu douloureux, plus je dénonce les autres et je les dévalorise. Et inversement, plus je prends soin de mes frustrations, colères, tristesses, inquiétudes et désespoirs, moins je produis de jugements, de reproches, d'exigences, des « tu » qui tue ! Je peux donc plus facilement entrer en **relation vraie** avec l'autre.

*« Cette année, j'ai décidé en accord avec mon mari et mes enfants de me consacrer chaque jour deux heures rien que pour moi pour me reposer, me promener, faire des choses que je ne prends jamais le temps de faire et dont j'ai vraiment besoin pour pouvoir ensuite me consacrer aux vacances familiales. Je suis beaucoup plus reposée et présente le reste de la journée. »*

Etre fort, c'est être capable de mobiliser nos forces non pas contre l'autre mais pour être vrai avec nous-mêmes et avec l'autre.

Etre fort, c'est pouvoir nommer ce qui ne nous va pas, en prendre soin en y trouvant des solutions possibles et les traduire en actions concrètes.

## A la rencontre de soi même et de l'autre...

Ce temps de vacances est une occasion pour aller à la rencontre de soi-même, de ses sentiments et de ses besoins pour **être au clair avec soi**. Puis dans un deuxième temps, bien avec moi-même et ses besoins, je peux aller vers l'autre pour établir une communication vraie.

*« Les vacances, ça se passe toujours mal! Pour faire plaisir à nos familles respectives, nous passons 15 jours chez l'une et 15 jours chez l'autre, sous tension, nous revenons toujours énervés de ces vacances car malgré la gentillesse de nos familles, nous ne sommes pas chez nous et devons suivre un rythme qui n'est pas le nôtre. J'ai pris conscience que je ne prenais pas vraiment soin de moi et de mon besoin de passer un vrai temps avec mon mari et avec les enfants. En en parlant avec mon mari, il m'a exprimé le même besoin non respecté qui provoquait de la tension chez lui aussi. Nous avons décidé, d'un commun accord de réduire ces vacances dans les familles pour partir tous ensemble pour d'autres vacances entre nous. Ce sont les vacances les plus agréables car nos besoins de nous retrouver sont satisfaits et nos vacances dans nos familles sont beaucoup plus pacifiées »*



## Le rôle de sentiments et des besoins...

### Le rôle utile des sentiments:

**Nos sentiments** fonctionnent comme des radars, des signaux clignotants à prendre au sérieux. Ils sont la clé d'accès à notre vie intérieure pour nous comprendre dans notre rapports aux autres. Ils nous mettent sur la voie d'un besoin non satisfait. Un sentiment est subjectif, il est le signal d'alarme d'un malaise, l'invitation d'un dialogue de moi à moi.

### Connecter ce que je ressens à mon besoin non satisfait:

Reconnaître **ses besoins** permet de sortir de la confusion de ce que nous vivons et de mettre des mots sur quelque chose de vital pour nous.

A approfondir dans le livre de la méthode **CRITÈRE** p196 à 216

## Bien travailler ses sentiments et ses besoins pendant les vacances pour être prêt pour la rentrée...



**La News**  **CommunicActions**

est un bulletin publié à l'intention des personnes ayant suivi le parcours de formation Critère.

Rédaction: Florence Peltier, Constance Van Der Hoeven, Florence Berranger.

CommunicActions A.S.B.L. - Cours du Cramignon, 21 - 1348 Louvain-la-Neuve - Belgique

Site internet : <http://www.communicactions.org/>

©Copyright CommunicActions

Toute reproduction, partielle ou totale, du présent ouvrage est interdite.

n° 1 juin 2011 - Parution 3 fois par an