

Jacques Dechance

LA CLARTÉ RELATIONNELLE

Guide de l'attention partagée

Préface de Jacques Salomé

Se rencontrer, c'est exister et faire exister l'autre.

Au quotidien, nous sommes souvent parasités par le jeu dominant-dominé et les comportements d'évitement. Ce guide répond à notre urgent besoin d'entrer dans la maturité relationnelle pour arriver à nous entendre, à créer de vraies relations, tant dans la vie personnelle que professionnelle.

La clarté relationnelle, deuxième guide de la collection « Entraîneur de vie » (après *Oser décider*, du même auteur), propose :

- de mieux se connaître au-delà du masque des habitudes ;
- de comprendre comment une relation échoue ou évolue, afin de mieux aimer et être aimé ;
- de transformer l'émotivité relationnelle en sensibilité bien vécue ;
- de se pacifier pour désarmer les jeux de pouvoir et autres violences relationnelles.

Cet ouvrage est engageant. Il invite à nourrir sa vie relationnelle de joie, de paix, de confiance, de bienveillance et de compassion, et entraîne à une attention pleine et entière pour aller vers des relations ajustées, pacifiées et aimantes.

Thérapeute, Jacques Dechance est le fondateur en 1978 d'un des premiers centres de formation en développement personnel « Le Corps à Vivre ». Après une analyse jungienne et un intense travail avec K.G. Dürckheim, il fut co-président du Collège International des Thérapeutes. Aujourd'hui, il intervient en tant que coach et consultant en entreprise. Il se définit comme un « entraîneur de vie » grâce à son ardent contact à la vie.

SOMMAIRE

PRESENTATION

AVANT PROPOS

CHAPITRE 1 : LA RENCONTRE SANS MASQUE

CHAPITRE 2 : LA SENSIBILITE ET LA MAITRISE EMOTIONNELLE

CHAPITRE 3 : S'ENTENDRE SANS SE TENDRE, ETRE CLAIR DANS SES RELATIONS

CHAPITRE 4 : LES JEUX DE PRESSION, MANIPULATIONS ET VIOLENCES

CHAPITRE 5 : LIBERER LA RELATION DANS LE COUPLE

CHAPITRE 6 : POUR UNE VIE EXITENDRE

FINAlité : De la rencontre à l'attention partagée

PRÉFACE

... de Jacques Salomé
Psychosociologue

Jacques Dechance développe dans cet ouvrage des idées, des propositions et des thèmes qui sont précieux à mon cœur, car ils sont à la fois proches et innovants de l'approche que j'enseigne depuis trente ans, la méthode E.S.P.E.R.E. Je souhaite que ce livre puisse trouver l'écho qu'il mérite, auprès des hommes et des femmes engagés dans un processus de changement et de développement personnel, soucieux de se respecter et de s'ouvrir à des relations plus vraies avec eux-mêmes et avec autrui.

L'accès à une meilleure relation avec soi, avec ses proches, débouche toujours sur un changement ouvrant à plus de créativité et d'amour ; toutes ces démarches semblent être au centre des préoccupations de beaucoup de personnes, qui comme l'auteur nous le rappelle «veulent progresser concrètement, à leur rythme, avec leur compétence propre, en se sentant entièrement responsable de leur cheminement...».

Le changement personnel, s'il est au début tourné vers soi, pour une meilleure compréhension de ses conduites et comportements s'ouvre toujours par la suite aux autres, pour mieux se relier à eux.

Toute démarche d'évolution intime, centrée, ne peut rester égocentrique, elle devient allocentriste, c'est-à-dire tournée vers le meilleur de l'autre. Et chaque page de ce livre, chaque exercice, chaque reliance avec d'autres approches nous renvoient à ce double mouvement.

Aller à la recherche de sa vérité profonde, y compris pour en découvrir les limites et les excès, c'est accepter de devenir un agent de changement pour soi et pour son entourage.

Les balises très concrètes, je devrais même dire opérationnelles, qui sont offertes par le travail de Jacques Dechance sont stimulantes, elles jalonnent un chemin où les pièges de l'autosatisfaction sont nombreux, où les malentendus et les impasses liés à une complaisance narcissique ne sont pas rares. J'ai aimé ses formulations simples, directes, pleines d'humour et de tendresse, accessibles à chacun, car inscrites dans un vécu proche du quotidien. Au-delà, j'ai aussi entendu tout le travail en profondeur de réflexion, d'analyse, de mise en forme qu'a pu faire ce thérapeute et formateur en relations humaines, doué d'une sensibilité rare, joyeuse et pertinente.

Ce livre est une invitation à se réconcilier avec tous nos possibles, en acceptant non seulement de les découvrir, mais aussi de les réveiller, de les mettre en oeuvre en les agrandissant dans les rires et les abandons d'une relation vivante et créatrice.

Si j'avais un sous-titre à donner, je nommerais ce livre: Manuel bienveillant et dynamisant pour développer l'attention à soi-même et aux autres.

*À toutes les relations qui ont éveillé mon Attention.
À Martine, "por ser una maravillosa mujer llena de amor"
Rendons grâce au Passé.
Imaginons le Futur...*

PRÉSENTATION

Tous les événements, qui se produisent sur notre planète en ce début de 21^e siècle, doivent nous inciter à entrer dans l'urgence et le devoir de maturité relationnelle. La révolution intérieure doit précéder l'action extérieure pour ne plus perpétuer le cercle vicieux de la violence et de la vengeance. En ce sens, "la clarté relationnelle" en est une pierre fondamentale. Être clair avec soi-même, et donc avec l'autre, c'est poser les bases d'une compréhension, d'une tolérance, voire d'un amour qui pourront mieux désarmer les situations difficiles plutôt que tout autre outil de réaction. Cet ouvrage peut vous donner le courage de mettre en œuvre ce que vous pressentiez déjà au fond de vous-même.

Une étude de l'INSEE effectuée auprès de 6000 ménages est formelle: entre 1983 et 1997, les échanges directs avec les autres (hors téléphone) sont en chute libre. Que ce soit avec les commerçants, entre voisins, au bureau et même au sein de la famille, le silence ou un verbiage privé de sens et de chaleur sont en train de coloniser l'esprit de la relation. Les vrais échanges entre amis ont baissé de 17%, alors que ceux effectués sur Internet augmentent régulièrement. Il y a encore 15 ans, les personnes allaient au contact et libéraient ainsi leur parole. Corollaire évident: les thérapies fleurissent et les associations d'écoute, les stages de communication et les cafés-philo n'ont jamais eu autant d'adeptes.

Retrouver le sens de la relation, le goût du contact, est source de santé physique et psychique. C'est aussi un élément fort de toute spiritualité vécue et incarnée.

Le souci dominant de toutes les forces politiques confondues est aujourd'hui le problème de la violence... dans une société industrialisée et "en paix". Les jeunes sont en manque de dialogue constructif et de réelle compréhension des vrais besoins. D'un autre côté, le manque de clarté des règles et la non-éducation au respect viennent renforcer les agissements "blessants".

Un groupe de jeunes s'exprimait d'ailleurs ainsi récemment: "au lieu de voter simplement des crédits pour refaire notre cité, demandez-nous, à nous, de la refaire. C'est notre cité, on la connaît et on a besoin de s'occuper! Si c'est nous qui la remettons en état, nous vous assurons qu'on veillera à ce que personne ne la dégrade. Mais personne ne nous a parlé de rien... et ils croient que 'leur' décision suffit pour faire baisser les violences ici?". Neuf fois sur dix, le manque de compréhension, de tolérance, de respect, de bonne gestion d'un conflit, voire de compassion, sont la source de la plupart des drames quotidiens.

Le couple n'y échappe pas avec son "terrorisme" relationnel fréquent qui rebondit sur les enfants. Eux-mêmes transportent ces contenus sur leurs petites épaules à l'école et les font se transformer en bourreaux ou en victimes dans leurs jeux. Ces jeux qui forment le devenir du futur adulte. Ce cercle infernal, il est urgent de le voir profondément. Il est surtout important d'arrêter de tourner "autour du pot" à titre individuel et de placer en priorité l'amour au centre de la vie. Mais ce mot, qui ne reste qu'un concept ou un mystère pour beaucoup d'entre nous, doit humblement s'incarner dans toutes nos manières d'être là, en présence de l'autre. En ce sens, l'entraînement concret auquel vous invite l'entraîneur de vie, tout au long de ce guide, est essentiel. Il pose les bases d'une attention partagée dans la relation pour être enfin plus clair. Cette clarté est source d'ajustements mutuels pour se comprendre et certainement s'aimer concrètement.

N'est-ce pas là une priorité de vie? Tout, autour de nous, crie l'urgence. Tous les événements terroristes, qui sont la face visible de ce que nous portons plus ou moins dans nos façons d'être en relation, sont porteurs de ce message. Selon la fameuse "étude Shell" le trait dominant de la génération 2000 est un "pragmatisme sans état d'âme"! Redonner un peu d'âme à notre relation à la vie, aux autres... voilà déjà l'orientation concrète à laquelle nous pouvons nous inviter.

Certains ouvrages débutent par: “Ce qui est écrit dans ce livre ne concerne pas la vie personnelle de l'auteur, mais...”. Avec le recul d'une vingtaine d'années de vie relationnelle de plus en plus consciente et responsable, les contenus qui vont suivre sont totalement en cohérence avec ce que je vis ou tente d'approcher un peu plus chaque jour. Ce n'est pas là une voie de rigidité, mais bien au contraire une pleine et entière attention qui est source de paix et de joie. J'ai la sensation profonde d'être aimant et d'être aimé... après être passé par des expériences de vie où la souffrance n'a pris son sens qu'au fil d'un travail passionnant. Mes rencontres, plusieurs mariages, l'éducation d'un enfant qui a été mon beau-fils, l'accueil à temps complet de trois enfants de la DDASS, l'accompagnement de groupes de développement personnel ou le travail thérapeutique individuel, m'ont aiguïté aux problématiques posées par la relation durant ces vingt années. Chaque jour était un jour “relationnel” nouveau et inconnu.

Ce que j'ai écrit dans ce guide est le fruit de ce frottement continu à la vie.

Cette collection se présente comme un “entraîneur de vie” qui vous invitera à progresser concrètement, à votre mesure, dans ce qui est de votre capacité et responsabilité personnelles.

Entendons-nous: au-delà d'un certain seuil de souffrance, seul un accompagnement pertinent vous permettra de vous clarifier.

Mais il faut bien regarder en face tout cet espace qui nous est offert pour exercer seul, avec les autres et avec la vie tout simplement notre liberté d'être, d'aimer et d'évoluer. Cette collection vise à stimuler la mise en action de choses que vous saviez sans doute déjà ou que vous remettiez à plus tard. C'est peut-être le moment pour vous de mettre du “cœur à l'ouvrage”!

Le premier guide¹ était centré sur l'urgence d'un quotidien-bonheur et la capacité à oser... pour changer.

Entrer en relation de manière plus claire est la proposition de ce nouveau guide très engageant. Vous pourrez ainsi vous ouvrir à l'expression de votre créativité, voire de votre création dans la vie, grâce au troisième guide qui sera une étape joyeuse et inventive. Dans le quatrième guide, nous pourrons entrer dans la merveilleuse sagesse de l'être, au-delà du quotidien ou du psychologique, pour passer ensemble dans d'autres profondeurs. D'autres explorations “humaines” suivront ; je vous les présenterai au cours des prochains guides.

La plus noble des œuvres à explorer n'est-elle pas le “mystère humain”? Alors, entrons dans le livre...

Personne ne détient la Vérité.

Chacun en délivre une partie.

Ceci est un simple miroir.

Je t'invite-là, lecteur attentif,
à voir briller l'éclat d'un Sens
pour OSER TA VÉRITÉ.

Chapitre 1.

“De l'air, de la lumière, un son clair aux mots, des gens sans masque et grandeur nature, voilà ce qui apparaîtra après l'orage... pour que se vive un peu de vérité et de fraternité.”

Yves Prigent

LA RENCONTRE SANS MASQUE

Le sens de l'observation développe l'attention qui est la qualité première de la relation.

“Ce que je suis parle toujours plus fort que ce que je dis!”. À discours égal et à contenu similaire, c'est bien ce qu'est la personne, exprimé par ses comportements, qui va “toucher” l'interlocuteur. 80% de la relation est non verbale! En ce sens, une immense partie de ce que “je suis” m'échappe, si je ne développe pas une attention particulière au corps et à l'émotion. Depuis une vingtaine d'années, des laboratoires de communication non verbale ont vu le jour. Des procédures ainsi que des protocoles de plus en plus fiables scientifiquement ont permis de démontrer que notre fameuse spontanéité... n'était que la somme de nos conditionnements et de nos habitudes. Nous nous croyons libres et naturels, alors que nous sommes joués et inconscients de ce que nous transmettons réellement.

Je me souviens de cet agent SNCF qui se postait systématiquement au bout du quai pour “attendre le client”. En séance de formation, cette personne avait fortement réagi lorsque nous décodions les attitudes non verbales, tel l'accueil avec les mains sur les hanches. En se voyant remettre en cause après trente ans de métier, sa réponse fut cinglante: “Tout ça, c'est des c...ries, ce n'est pas cela qui va influencer mes clients!”. Cet agent, par ailleurs très sympathique, fut sidéré de constater après observation, que les clients s'écartaient systématiquement de lui pour demander les renseignements à un autre collègue. Son comportement de défi, alors qu'il exprimait les bons mots et qu'il était prêt à informer, dominait la situation et la perturbait. Cet homme spontané a appris depuis à redevenir... naturel!, c'est-à-dire plus proche de sa nature non conditionnée, plus libre de ses actes, plus ajusté dans ses relations. C'est d'une attention détendue dont je vous parle et non pas d'une surveillance.

L'entraîneur de vie va vous éveiller à cette attention:

Se rencontrer c'est exister
et faire exister l'autre.

Tu ne peux pas tricher longtemps
avec le corps.

Bas les masques !

Sois cohérent pour être crédible.

Rencontrer et quitter seront tes premiers repères
pour ajuster tes relations.