

**J'ai un Quotient Relationnel,
Tu as un Quotient Relationnel,
Nous avons un Quotient Relationnel...**
par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Nous avons tous remarqué au cours de nos rencontres, de nos échanges ou de nos engagements relationnels, que certaines personnes ont une sensibilité, une ouverture particulière à des relations plus directes, plus libres, plus en réciprocité, que d'autres.

Je considère pour ma part, les relations et la qualité des communications qui les nourrissent, comme la sève fertile qui irrigue la vivance de la vie.

Le système relationnel qui domine, dans notre culture, et que j'appelle Système S.A.P.P.E. (*) favorise les relations dominants/dominés, incite à la prise de pouvoir ou à la soumission, suscite des oppositions et des affrontements, cultive la dépendance, le doute, la non-confiance et par là-même la méfiance à l'égard d'autrui. Et malgré les tentatives de moralisation par la religion ou à partir de valeurs liées à une éthique personnelle, ce système débouche la plupart du temps sur beaucoup de violence et d'auto-violence.

Il y a donc, me semble-t-il, une culture implicite de l'incommunication et des relations humaines, qui ne favorise, ni au niveau de l'éducation familiale et scolaire, ni à celui de la vie sociale, le développement d'un quotient relationnel élevé chez la plupart des individus.

La notion de Q.I. (*quotient intellectuel*) a fait l'objet d'études approfondies et fait partie aujourd'hui du patrimoine des Sciences Humaines.

Depuis quelques années, le Q.E. (*quotient émotionnel*) a fait son apparition et cela me semble une belle avancée, complémentaire au Q.I. pour une meilleure compréhension de l'être humain et de sa dynamique.

Le Q.R., (*quotient relationnel*) pour Olivier Clerc qui a aussi abordé ce sujet sur Internet serait :

- « *l'art de nouer et de préserver des relations mutuellement enrichissantes, ainsi que la capacité de gérer des désaccords et des situations conflictuelles autrement que par la violence* ».

Pour Maryse Legrand, psychologue clinicienne, il y aurait :

« *une intelligence relationnelle différente de l'intelligence tout court et de l'intelligence émotionnelle qui s'évaluerait dans deux directions : la relation à soi et la relation aux autres* ».

Pour ma part je dirais que le Quotient Relationnel, est lié à la capacité plus ou moins développée chez une personne, à proposer pour elle-même et pour autrui, des relations qui participent à sa croissance et à son épanouissement. Nous pourrions dire d'un individu, qu'il a un quotient relationnel élevé, quand nous constatons qu'il provoque et développe des relations énergétigènes, créatives et stimulantes pour l'autre et pour lui-même. Nous dirions qu'il a un quotient relationnel moyen ou bas, quand il suscite, ou déclenche des relations infantilisantes, énergétivores et aliénantes, pour autrui et pour lui-même.

Comme ni notre éducation, ni notre environnement ne semblent nous avoir préparés à des relations vivantes et en santé, nous pouvons penser que le Q.R. pourrait être développé par un travail de conscientisation et par un travail sur sa propre dynamique relationnelle.

Je pense que tous ceux, qui en dehors de dispositions et d'expériences favorisantes, auraient l'intention d'épanouir, d'agrandir ou d'enrichir leur Q.R., pourraient avoir recours à un travail personnel d'éveil et de formation.

Le Q.R. est perceptible dès les premières rencontres, sa mise en jeu, son impact suscite chez l'interlocuteur divers sentiments et ressentis immédiatement perceptibles : lâcher prise sur le système défensif, écoute active, disponibilité à une implication personnelle plus grande, amplification des ressentis, ouverture aux résonances, développement d'une plus grande responsabilisation pour gérer ce qui se passe à son "bout" de la relation (*Nous considérons qu'une relation a toujours deux extrémités et que nous sommes seuls responsables de ce qui se vit, de ce qui se passe à notre extrémité*).

Je doute que la qualité d'une relation puisse s'évaluer quantitativement (*nombre des messages émis*) ou matériellement (*richesse des apports*) ou qu'elle puisse se mesurer à l'aune de l'amour donné et reçu.

Une relation de qualité, c'est une relation dans laquelle nos besoins non seulement physiques et affectifs, mais nos besoins psychiques et relationnels fondamentaux peuvent être identifiés, reconnus, entendus et confirmés - ce qui ne veut pas dire comblés. Besoin d'être accepté sans être jugé, besoin de s'exprimer dans sa singularité, besoin d'être reconnu dans son unicité et son altérité, besoin d'être valorisé et gratifié.

Une relation de qualité, c'est une relation dans laquelle circule un amour suffisamment bon. (*en référence à Winnicott, ce qui veut dire ni trop, ni trop peu*), et une possibilité de décentration sur l'autre. Ce qui veut dire la possibilité d'un amour oblatif (*qu'il s'agisse de l'amour amoureux, de l'amour parental ou filial, ou qu'il s'agisse encore de l'amour universel fondé sur la capacité de respecter l'altérité de l'autre, quel qu'il soit*).

Une relation de qualité se nourrit de toutes les rencontres positives et bénéfiques qui viennent renforcer l'assise en soi et le sentiment d'exister dans la dignité, la certitude de sa valeur propre et simultanément, stimuler l'élan, l'ouverture et *"le goût des autres"*.

Une relation de qualité c'est le vœu exaucé, d'une aspiration à devenir soi, dans la rencontre avec l'aspiration d'un autre à donner le meilleur de lui, quand il sait le mettre au service du vivant de la vie et de l'humanité.

En acceptant de nous interroger sur notre quotient relationnel nous pouvons ouvrir quelques chemins dynamiques... au changement.

(*) Une présentation et une analyse du **Système S.A.P.P.E.** (**S** comme **Sourd**, **A** comme **Aveugle**, **P** comme **Pernicieux** et **Pervers** et **E** comme **Énergétivore**) a été présentée dans *"Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE"* (Albin Michel)