

Notre potentiel relationnel.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Chacun d'entre nous, quel que soit son milieu d'origine, son éducation, sa formation dispose de cinq positions relationnelles pour communiquer, c'est-à-dire pour échanger, mettre en commun avec autrui, et avec lui-même.

Il m'a paru intéressant de rappeler quelles sont les cinq grandes dynamiques relationnelles que nous nous proposons mutuellement, chaque fois que nous échangeons ou communiquons.

1- La dynamique de l'éponge :

Extrêmement fréquente, on la rencontre dans beaucoup de relations. Celui qui la pratique absorbe tout : malheurs, catastrophes, épidémies, souffrances individuelles et collectives mais il engrange aussi les bonheurs petits et grands, et dans la plus grande des confusions, il mélange le tout ! Tout ce qui arrive de par le monde, proche ou lointain... c'est pour lui, il est partie prenante, se sent concerné. Il s'approprie tout, et a un point de vue sur tout ! Mais, comme l'eau potable, quand elle est mélangée avec l'eau de vidange... rien n'est buvable à la sortie du tuyau ! Pour celui qui pratique la dynamique de l'éponge, quoi qu'il vive, le monde est toujours problématique, souvent grisâtre ou à irrémédiablement mauvais goût !

2- La dynamique du filtre :

Soyez prudent avec celui qui la pratique. Car celui-ci, retient surtout le mauvais d'un échange, voit toujours ce qui ne va pas, ce qui ne s'est pas passé, et laisse passer le bon... sans pouvoir le garder.

Vivre avec un "filtre" est très décourageant et même épuisant. Cela vous donne le sentiment d'être vraiment nul dans tous les domaines. Quoi que vous proposiez, offriez ou partagiez..., l'autre n'en retient que le négatif. Fuyez avant que le désespoir ne vous dévitalise !

« Dis moi ce que tu retiens, je ne te dirais pas ce que tu es, mais je saurais comment tu souffres ! » (ma grand-mère)

3- La dynamique de l'entonnoir :

Simple comme un entonnoir, celui-là sans état d'âme, ne garde rien. Il se laisse traverser par les événements de la vie sans rien en retenir d'essentiel. Il laisse tout passer, le bon et le pas bon. Il parcourt la vie avec un sentiment de manque permanent, ou alors totalement anesthésié. Il prétend n'avoir rien reçu, rien donné, tout gaspillé. Ce n'est pas vous bien sûr... c'est l'autre.

4- La dynamique de la passoire :

Celui qui en est l'adepte sait garder le bon, et sait surtout laisser passer le mauvais sans le retenir. Il trouve son compte à capter les rires, les douceurs, le positif, les possibles de l'existence. Il ne s'encombre pas de déchets, laisse la pollution à l'extérieur de lui ou de la relation. Il sait trier, dédramatiser et accepter beaucoup de la vie. C'est bon de vivre avec une passoire, il ne garde que le meilleur de la vie et il est même capable de vous y faire goûter.

5- La dynamique de l'alambic :

Celui-là est le plus rare, le plus attachant peut-être. Même s'il paraît fragile, à cause de son extrême sensibilité, il sait recueillir, transformer en bon et en merveilleux tout ce qu'il vit. Dans toute rencontre ou expérience de vie, il en retire l'essentiel, il en restitue le meilleur. Les alambics sont précieux, si vous en rencontrez un, gardez le... au plus près de vous, ils donnent à la vie le goût de l'apprécier.

Il peut arriver parfois qu'au cours d'une seule journée nous ayons le sentiment d'avoir pu passer d'une dynamique à l'autre et de les avoir toutes présentes en nous. Mais il est important de se rappeler que nous avons une dominante et qu'il convient de pouvoir la tempérer et de ne pas se laisser aveugler par elle.

Cette connaissance de soi est précieuse surtout si l'on sait en rire et la démystifier auprès de nos proches.