

*Reprenez le pouvoir sur votre propre vie !*

## **Changer dix habitudes qui empoisonnent notre vie relationnelle...**



**par Jean-Jacques Crèvecoeur**

**Synopsis de la formation  
à imprimer, à afficher, à partager  
sans modération...**

# Synopsis de « Changer dix habitudes qui empoisonnent notre vie relationnelle... »

par Jean-Jacques Crèvecoeur

## Habitude # 1 : Attendre

Attendre implicitement que l'autre devine ce dont j'ai besoin ou ce dont j'ai envie. Attendre que l'autre me comprenne d'un seul regard, se transformant par la même occasion en télépathe en puissance...

**Conseil :** explicitez à l'autre vos attentes et vos besoins.

## Habitude # 2 : Interpréter

Interpréter les non-dits de l'autre, ses sous-entendus, y compris quand l'autre ne place aucun non-dit. Avec pour conséquence, une mise en dépendance de l'autre et l'entretien de son incompetence à prendre sa vie en main et à expliciter ses besoins...

**Conseil :** demandez à l'autre ce qu'il attend de vous, ce qu'il veut dire.

## Habitude # 3 : Se raisonner

Se raisonner, se faire une raison, plutôt qu'écouter son ressenti, son malaise qui nous indique, à coup sûr, que quelque chose ne fonctionne pas dans notre vie relationnelle. Cette habitude héritée de notre éducation nous a fait perdre confiance en nous.

**Conseil :** faites confiance en votre ressenti, en toutes circonstances.

## Habitude # 4 : Concéder

Faire des concessions inacceptables sur nos besoins fondamentaux, pour éviter des conflits. En ne confondant pas, évidemment, nos besoins avec nos désirs, nos attentes ou nos caprices !

**Conseil :** soyez ferme sur le respect de vos besoins, mais souple dans la manière de les satisfaire.

## Habitude # 5 : Prendre en charge

Conséquence logique des points précédents : prendre en charge la réalité et les besoins de l'autre, sans qu'il n'ait à exprimer de demande, et mettre en place une relation de dépendance toxique, dans les deux sens...

**Conseil :** prenez 0 % la responsabilité de la réalité de l'autre.

## Habitude # 6 : Éviter

Éviter les confrontations, de peur de rompre ou de déplaire. Or, la confrontation, c'est mettre nos fronts ensemble dans une volonté de construire la relation, tout en respectant les limites de chacun.

**Conseil :** osez les confrontations respectueuses.

## Habitude # 7 : Accuser

Accuser l'autre d'être entièrement responsable de la dégradation des relations, alors que jusque là, nous avons pris la responsabilité de toutes les erreurs.

**Conseil :** discernez votre part de responsabilité et celle de l'autre.

## Habitude # 8 : Rêver

Croire qu'il existe une solution miracle pour sortir rapidement de nos problèmes relationnels. Chercher la phrase magique, la formule magique, le processus magique. Rêver qu'on peut tout recommencer comme avant, alors que c'est justement cela qui nous a amené là où l'on en est.

**Conseil :** acceptez d'investir du temps, de la patience et de la conscience pour mettre en place le changement.

## Habitude # 9 : Patienter

Croire que le temps va arranger les choses. Or, le temps ne guérit jamais nos blessures à notre place.

**Conseil :** posez les actes nécessaires pour régler vos affaires non terminées et pour guérir vos blessures relationnelles.

## Habitude # 10 : Répéter

Répéter les mêmes erreurs, parce qu'on ne tire pas les enseignements des événements que l'on vit. Du coup, on reproduit les mêmes schémas comportementaux avec les mêmes personnes ou avec des personnes différentes.

**Conseil :** tirez les enseignements de ce qui vous arrive, des échecs et des erreurs afin de découvrir la pépite d'or cachée au cœur de votre fumier relationnel.