

L'ÉNERGIE RELATIONNELLE

Si le relationnel était l'essentiel dans notre vie ?

Article rédigé par Ange Bidan à la suite d'une conférence sur l'énergie relationnelle animée par Isabelle Ganon, intervenante dans le cadre des « Mercredis de France Acouphènes » à Rennes.

Chacun de nous a fait l'expérience de se sentir bien après avoir discuté avec une personne, ou à l'inverse de ressentir une oppression au niveau de la tête à la suite d'une remarque, d'une contrariété, ou d'une discussion ombrageuse. Ce sont là des signes tangibles qui nous indiquent si notre énergie augmente ou diminue à la suite d'un échange, selon qu'il est agréable, facile ou non.

Qu'est-ce que l'énergie relationnelle ?

La personne humaine est un être rationnel et sensible. Dans l'énergie relationnelle, il s'agit de la relation humaine. Cette énergie est le résultat, le fruit, la conséquence de notre souplesse relationnelle avec les autres. Elle se mesure à travers nos actes, nos attitudes et comportements mais aussi à travers nos paroles.

Des facettes de la réalité

Nous réalisons notre vie par des actes et par des mots avec les émotions que ces deux éléments suscitent en nous. Dans une conversation ou un entretien avec une personne, nous entendons des mots, nous observons l'attitude des intéressés et nous répondons parfois mot pour mot, « du tac au tac », en fonction des émotions que les mots entendus ont déclenché en nous.

Une éducation fondée sur « il faut » ou sur « on doit » mais avec un exemple en contradiction du genre « laisser faire » ne transmet que le contenu des actes. Les mots ont peu d'impact par rapport à l'action. C'est dire le poids culturel dans l'éducation. Dans le milieu professionnel, chacun a fait l'expérience de l'attitude et de l'attention que nous ont accordées le responsable hiérarchique, des collègues, voire des clients. L'encouragement et la bienveillance nous ont motivés ; l'indifférence et le non respect ont ébranlé notre moral et cassé notre dynamique.

Alors que la confiance est un élément majeur pour qu'une relation bénéfique s'installe, on s'interroge parfois pour savoir si aujourd'hui on sait encore se parler, autrement que sur un mode de violence.

Chacun a peur de l'autre, peur que l'autre ne prenne le pouvoir, ce qui altère la qualité de la relation et de fait peut nous déstabiliser.

La réalité individuelle

Pour différentes raisons, selon les circonstances, il arrive que nous soyons dans l'incapacité de passer à l'action, incapable d'exprimer notre ressenti, comme si nous ne parvenions pas à sortir de nous-mêmes et à aller vers les autres.

« Je vous appelle de mon lieu de travail parce que j'ai des acouphènes. Je ne peux plus les supporter et je suis fatiguée. Je n'ose pas en parler dans mon entreprise ni à mon

entourage, tout le monde se moquerait de moi... Je ne vous dirai ni mon nom, ni mon adresse, et je vous demande de ne pas m'envoyer de documentation, car je crains d'être reconnue... Je vous rappellerai peut-être ».

Cet exemple illustre combien la personne qui souffre d'acouphène peut se recroqueviller sur elle-même, redoutant le jugement des autres, et comment elle risque de s'enfermer dans l'isolement social et la détresse.

« Ce qui compte dans l'existence,
ce n'est pas de réussir, qui ne dure
pas, mais d'avoir été là, qui ne s'efface pas »
Maritain

Stratégie de l'échec ou acceptation

À écouter les personnes qui souffrent, on observe souvent qu'elles sont enfermées dans un schéma de pensée sclérosante. Elles refusent de voir quelque chose en face, toutes occupées qu'elles sont à vouloir le contrôle sur leur entourage au lieu de s'ouvrir à ce qui est et d'apprendre à le contourner pour avancer avec.

Or, ce qui permet de sortir de cette stratégie de l'échec, c'est la prise de confiance en soi pour qu'une relation humaine puisse revenir et permette d'agir en accord avec soi-même et avec les autres. Que ce soit dans sa vie personnelle ou dans le milieu professionnel, il est préférable pour sa santé d'apprendre à se relier aux autres de façon satisfaisante pour soi-même. C'est un gage d'amélioration du bien-être, ou en tout cas d'un mieux-être. C'est toute la démarche pour trouver ses ressources personnelles et pour cheminer vers l'acceptation de ce qui est.

La force de l'empathie

À l'occasion d'évènements majeurs, des cellules d'aide psychologique d'urgence sont souvent mises en place.

Ainsi pour des victimes d'attentat, dans ces cellules, il est fait appel à des personnes ayant elles-mêmes été victimes d'un autre attentat et ayant surmonté les conséquences de ce traumatisme. Ces personnes sont

capables de compatir avec une victime encore sous le choc et de partager immédiatement un ressenti, ce qui facilite le cheminement vers une « guérison » parce qu'elle est rejointe par l'autre dans son parcours douloureux à un moment donné.

La relation interpersonnelle se fait par le lien affectif, c'est-à-dire par ce que l'on a à partager.

C'est la force des associations que de faire partager ce lien.

« Vous m'avez écoutée et comprise. Quel bien-être d'avoir parlé avec vous. Vous ne savez pas ce que vous m'avez apporté aujourd'hui ».

Tels sont les mots qu'une personne dit à l'écouterne bénévole après ¾ d'heure d'entretien téléphonique.

Est-ce à dire que cette personne avait retrouvé de l'énergie ? Sans doute, mais la bénévole avait aussi augmenté la sienne.

« Vous m'avez écoutée et comprise.
Quel bien-être d'avoir parlé avec vous. Vous
ne savez pas ce que vous m'avez apporté aujourd'hui ».

Conséquences

Notre capacité relationnelle conditionne notre énergie relationnelle qui est une de nos ressources principales.

L'énergie relationnelle c'est la relation humaine optimisée pour agir en accord avec soi-même et avec les autres.

À y regarder de près, nous nous sentons bien lorsque nous sommes en harmonie avec nous-mêmes et avec les autres, lorsque nous sommes en lien avec la terre, comme si notre énergie dépendait de la terre et des autres.

Nous parvenons ainsi à mieux gérer notre quotidien, avec ses imprévus et ses angoisses, notre façon d'être et nos projets. La finalité de la vie est d'être en « reliance » avec les autres directement ou à travers la terre qui nous unit. En matière de santé, la guérison implique de prendre soin de son corps par des approches thérapeutiques le cas échéant.

Mais les techniques et les gélules auront un effet optimisé si elles s'accompagnent d'un parcours de réparation de notre mode relationnel. Il s'agit d'entretenir notre élan de vie, d'entretenir ce qui nous anime au fond de nous-mêmes, en plus de maintenir le corps en vie.

Une réconciliation avec un ami est plus efficace que nombre de médicaments pour être mieux.

Tout simplement le fait d'être en « reliance » nous rend heureux.

Tinnitissimo 70 4° trimestre 2010