
COMMENT OBTENIR DES AUTRES CE QUE VOUS DÉSIREZ

**Influencez votre entourage et obtenez ce qui est le meilleur pour eux... et
pour vous**

**THIERRY O. DE FOICHAINGS
(CHRISTIAN H. GODEFROY)**

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Publié avec Bookelis

ISBN 979-10-359-3889-5

Achevé d'imprimer en France

Dépôt légal décembre 2020

INTRODUCTION

“Les relations sont sûrement le miroir dans lequel on se découvre soi-même.”

— JIDDU KRISHNAMURTI

Si vous avez choisi cet ouvrage, c’est sans doute parce que vos rapports avec votre entourage ne vous donnent pas entièrement satisfaction. Et en effet, c’est souvent là que le bât blesse : incompréhensions, litiges, rancunes souvent bien enfouies mais jamais totalement désactivées, difficultés à communiquer, à se faire comprendre, à se faire accepter...

Si tel est votre cas, ami lecteur, je vous ras-

sure tout de suite : il ne faut pas grand-chose pour retrouver, ou établir, des rapports sains et satisfaisants avec autrui. Qu'il s'agisse de votre famille, de vos amis, de simples connaissances ou encore de votre entourage professionnel, les bases restent toujours les mêmes, et les solutions faciles à appliquer !

Si vous rencontrez des difficultés relationnelles, c'est tout à fait normal : Votre relation aux autres est le reflet de votre rapport à vous-même, comme le disait si bien Jiddu Krishnamurti. Et qui peut se targuer d'entretenir des rapports parfaitement équilibrés avec sa propre personne ? Vous exigez beaucoup de vous, vous doutez souvent de vos capacités, de votre jugement ? Ou au contraire, vous vous montrez particulièrement sûr de vous et vous avez du mal à vous remettre en question ?

Quel que soit le problème d'origine, le résultat est le même : **Vous projetez sur autrui votre propre manière d'être**, comme si vous mettiez un filtre sur vos lunettes qui déformait inmanquablement votre vision des choses... et des êtres.

Et si vous l'enleviez enfin, ce filtre ? Si vous appreniez à voir autrui tel qu'il est vraiment, et

non tel que vous le voyez à travers vos croyances et vos conditionnements ?

Apprendre à communiquer efficacement est à la portée de tous, soyez-en convaincu. Il vous suffit de me suivre, pas à pas, dans cet ouvrage que j'espère pratique et ludique, et qui vous permettra de devenir un vrai "communiquant" comme on dit de nos jours !

Après quelques conseils pour la lecture de cet ouvrage, vous verrez que c'est votre attitude qui va déterminer celle de votre entourage social. L'écoute, l'empathie, le sourire, l'honnêteté, le tact, la gestion des conflits... tout cela, vous l'aborderez dans les chapitres suivants, comme la zone d'influence, comment cultiver son leadership, etc. À la fin de chacun des chapitres, qui seront illustrés par des exemples et des témoignages concrets, je vous proposerai des exercices que je vous conseille vivement de pratiquer.

Les relations humaines sont sans doute ce qu'il y a de plus passionnant à observer, à étudier et surtout à pratiquer. Ce sont les autres qui vous font avancer, et c'est à votre contact qu'ils évoluent également. Si vous étiez un ermite perché sur sa montagne, je ne doute pas que vous seriez un grand philosophe... du vide !

Vous pouvez souffrir énormément de relations humaines désastreuses car rien n'est pire que de se sentir incompris, mal aimé, mal accepté.

Vous désirez avoir votre place dans l'aventure humaine que sont les relations ? Il ne tient qu'à vous d'y parvenir, et cela ne vous demandera que très peu d'efforts à fournir. Il vous faudra seulement prêter attention aux théories que je vais vous exposer, et vous prêter au jeu des exercices. Car la théorie sans la pratique n'a aucun sens, surtout en matière de communication !

Ne faites pas vôtre la si célèbre phrase de Jean-Paul Sartre : "L'enfer c'est les autres" ! Non, l'enfer n'est pas les autres, **l'enfer est de ne pas savoir communiquer avec les autres !**

Quelles que soient les difficultés que vous rencontrez dans vos rapports avec votre entourage, quelques attitudes et réactions suffiront à rendre votre vie sociale agréable, enrichissante et même passionnante !

"Presque tous les humains, au fond, sont nos amis, pourvu qu'on leur laisse la chance, qu'on se remette entre leurs mains et qu'on leur laisse voir le moindre signe d'amitié." Gabrielle

Roy l'a si bien dit qu'il ne me reste plus qu'à ajouter : tournez la page, au propre comme au figuré, et venez découvrir les secrets des relations humaines !

QUELQUES CONSEILS POUR ABORDER CET OUVRAGE

“L’amitié : c’est accepter chez les autres ce que l’on ne tolère pas chez soi.”

— EUGÈNE BEAUMONT —
EXTRAIT DU “PENSÉIER II”

Avant de démarrer la lecture proprement dite, je souhaite vous procurer quelques conseils pour lire cet ouvrage.

Chaque chapitre est indépendant l’un de l’autre, mais vous pouvez bien sûr choisir l’ordre qui vous plaira. Toutefois, la progression des exercices nécessite une lecture dans l’ordre “logique”.

Voici quelques éléments et conseils qu'il vous faudra prendre en compte.

GARDEZ VOTRE LIBRE ARBITRE

Vous êtes acteur de votre vie, et vous devez garder ce principe à l'esprit. Vous n'avez donc aucune obligation, hormis celles que je vais vous énumérer. Mais il ne s'agit, en fait, que de recommandations !

Mon seul et unique but est de faire en sorte que votre lecture soit efficace. Ceci posé, vous êtes majeur et vacciné et ferez bien ce que vous voulez ! Si vous avez envie de ne lire qu'un seul chapitre – celui-ci, par exemple – bien malin celui qui vous en empêchera ! Donc, cela fait partie du pacte : Vous êtes libre de faire ce que vous voulez, et même si vous le savez déjà, prenez-en bien la mesure.

Si vous n'êtes pas habitué à remettre en question vos croyances et vos certitudes, certaines de mes paroles pourront vous surprendre. Je vous demande simplement de ne pas vous “braquer” si l'idée que je développe ne vous convainc pas de prime abord.

Les exemples et les témoignages seront là

pour illustrer mes propos. Vous aurez des exercices dans votre “Carnet de Bord”, pour chaque chapitre. Même si vous n’êtes pas d’accord avec ce que je dis, testez-le avant ! Il est normal de douter, de s’interroger, c’est même l’une des choses les plus utiles à l’être humain : votre libre arbitre vous garantit votre liberté de pensée, mais ne fermez pas la porte en jetant la clef ! Gardez l’esprit ouvert, acceptez d’écouter même si vous n’êtes pas convaincu, et testez... Vous le verrez, vous serez surpris par les résultats !

N’HÉSITEZ PAS À ME REMETTRE EN QUESTION

Dans le même ordre d’idée, gardez en tête que je ne suis pas un gourou. Je ne détiens aucune vérité supérieure, je ne suis pas un guide spirituel et vous n’avez pas à abdiquer votre propre raisonnement devant le mien.

L’ouvrage que vous lisez, je l’ai écrit suite à mon expérience personnelle, mes recherches et certaines découvertes que je considère comme fondamentales. Mon but est de vous aider, de vous faire prendre conscience que ce que vous tenez comme certain – et dont j’étais convaincu

moi-même auparavant – n’est qu’une erreur de jugement. Vous ne devez pas hésiter à remettre en question mes dires, ni à faire travailler votre esprit critique !

Ce n’est pas votre adhésion que je recherche, mais votre prise de conscience. Même si vous n’adhérez pas à ce que je vais vous dire, ce n’est pas grave : vous aurez un autre regard sur ce qui vous arrive, et tôt ou tard, cela portera ses fruits. C’est la seule chose qui m’importe.

NE VOUS BRAQUEZ PAS

Autant il est capital que vous gardiez votre esprit critique et votre fameuse “liberté de penser”, autant je vous demande de ne pas vous opposer systématiquement à ce qui peut vous paraître totalement étrange. Remettre en cause n’est pas rejeter en bloc !

Il vous faut garder l’esprit ouvert si vous souhaitez être à même de comprendre pourquoi vous éprouvez aujourd’hui des difficultés à communiquer avec autrui. Être large d’esprit, vous l’avez prouvé en ouvrant cet ouvrage, ne vous arrêtez pas en si bon chemin ! Tout le monde est certain de sa capacité à être “open”, comme on le dit aujourd’hui. Dans les faits,

c'est une toute autre histoire ! Rares sont ceux qui se disent obtus ou inaptes à intégrer de nouvelles données, pourtant c'est bien ce qui arrive fréquemment. N'acceptez pas d'office tout ce que je vais vous dire, mais prenez tout de même la peine d'y réfléchir...

DÉTENDEZ-VOUS !

Ce conseil, je peux vous le donner aussi bien à la lecture de cet ouvrage que pour tout le reste de votre vie ! Je reviendrai plus longuement sur les effets du stress, notamment dans les attitudes non verbales, mais dès à présent sachez que vos émotions négatives influencent énormément votre comportement et la façon dont les autres vous perçoivent.

La gestion des émotions sera un point très important que j'aborderai avec vous, mais sachez dès à présent que c'est le stress qui constitue votre pire ennemi dans les relations humaines.

COMMENCEZ DÈS À PRÉSENT À TENIR UN JOURNAL

Sans attendre de continuer plus loin votre lecture, je vous conseille de vous mettre au travail.

Nul besoin de vous transformer en génie littéraire ni à vous astreindre à coucher sur le papier tout ce que vous ressentez ! Mais simplement, à noter au fil des jours et de votre lecture les points les plus importants.

Voici comment procéder :

- Achetez ou procurez-vous un cahier, un simple cahier d'écolier ou d'un genre plus élaboré, comme vous le préférez. Bien sûr, vous pouvez aussi utiliser votre Carnet de Bord.

- Donnez-lui un titre qui vous plaise et/ou qui vous amuse ou vous interpelle, comme par exemple "Journal des relations humaines" ou "Histoire d'un mauvais communicant". Faites appel à votre imagination, amusez-vous !

- Au fil de votre lecture, vous noterez tout ce qui vous passe par la tête. Que ce soit votre propre histoire, vos sensations, vos indignations, votre rejet de telle ou telle idée, etc. Absolument tout ce qui concerne vos pensées au sujet des relations humaines.

RELISEZ RÉGULIÈREMENT CET OUVRAGE

Une fois que vous aurez fini votre lecture, effectué les exercices et mis en pratique ce que j'ai indiqué au fil des chapitres, il vous sera très

utile de revenir régulièrement sur tel ou tel point. En effet, vos conditionnements ont la vie dure et si vous avez l'habitude d'agir d'une certaine façon, changer d'attitude ne sera pas automatique !

Il va vous falloir intégrer réellement les données et les théories, et pour cela les pratiquer souvent. Je vous donnerai des méthodes toutes simples et très efficaces pour “chasser le naturel” – si ce naturel est cause de vos soucis relationnels – sans qu'il revienne aussitôt au galop ! Les titres des chapitres vous aideront, je l'espère, à repérer plus vite sur quelle partie vous avez besoin de revenir porter votre attention.

N'HÉSITEZ PAS À VOUS INTERROMPRE

En cours de lecture, mes propos vous feront sûrement réagir, d'une manière ou d'une autre – du moins, je l'espère ! N'hésitez surtout pas à vous interrompre dans votre lecture pour réfléchir à ce qui vous perturbe ou vous interpelle, et à faire le lien avec votre propre expérience.

C'est également en cela que votre cahier de bord vous sera très utile : vous pourrez y noter, au fur et à mesure, tout ce qui vous passera par

la tête en cours de route, qu'il s'agisse de révélations, de prises de conscience, ou au contraire de remises en question de mes propos, d'incertitudes, etc. Vous seuls lirez ces lignes, donc ne vous limitez pas, ne vous censurez pas !

Lorsque vous aurez achevé la lecture de cet ouvrage, il vous sera aussi très utile de pouvoir revenir ainsi sur tout ce qui vous a marqué : une occasion de faire le point avec vous-même, et après avoir mis la théorie en pratique, de décider si la théorie fonctionne réellement !

FAITES-EN UN JEU

Ne faites pas cette tête, vous n'allez pas faire des devoirs de collège ou bien vous replonger dans vos grands oraux ! Cette découverte doit rester un jeu, un apprentissage amusant et ludique dont vous tirerez profit jour après jour. Faites des paris, décidez des enjeux ! Vous pouvez demander à l'un de vos amis proches, ou un membre de votre famille, de jouer les cobayes pour que vous puissiez tester sur lui ou sur elle vos toutes nouvelles connaissances ! Ou bien, vous pouvez demander à votre entourage proche de vous donner un gage à chaque fois que vous ne respecterez pas les