MON CHEMINEMENT AVEC LA VIOLENCE…

Un témoignage de Sophie

Bien que j'aie personnellement participé aux trois retraites-formations intitulées "Gérer les conflits, un cheminement à la lumière de l'Evangile", que je les aie appréciées et que cette démarche soit très importante pour moi, j'ai été partagée à l'idée d'écrire un témoignage. En effet, j'ai souvent peur d'ennuyer, de déranger avec des informations qui n'intéressent pas nécessairement les autres autant qu'elles m'intéressent moi. Je sais que notre temps est précieux, que nous avons tous nos priorités et qu'elles diffèrent pour chacun.

Aujourd'hui, je fais un choix différent, parce que je prends cette fois en considération le fait que si je ne fais pas de bruit à mon niveau, la lutte pour la paix va peut-être être plus longue encore, et au regard notamment des têtes, cœurs et corps qui tombent tous les jours dans les guerres un peu partout dans le monde, ou plus près de nous, de toute la souffrance et de la perte d'énergie générée au quotidien par nos conflits interpersonnels et nos petites injustices, je me dis que tout compte fait il y a peut-être bien urgence, au fond… Donc, espérant faire gagner du temps à l'humanité, j'écris quand même, me disant que vous ne pouvez pas deviner que ces formations existent si personne ne vous en parle et qu'après tout, votre liberté reste intacte de faire ce que vous voulez de ce témoignage!

Ce qui m'a surtout fait bouger et décider d'écrire, c'est une phrase qu'Ariane et Benoît Thiran m'ont écrite: "Beaucoup de personnes ne se sentent pas concernées par la violence parce qu'elles l'identifient uniquement à ses manifestations extrêmes."

Puis ils citent le Dr. Pat Patfoort, anthropologue : "La violence subsiste, croît et se développe parce que chacun de nous la nourrit continuellement, souvent sans nous en rendre compte et sans que la société s'en émeuve, parce que les premiers mécanismes de la violence ne sont pas identifiés comme tels : ils semblent appartenir à la sphère des comportements 'civilisés' et sont donc communément acceptés. Les êtres humains font généralement souffrir leurs semblables non par méchanceté mais par ignorance, et souvent même en étant animés de bonnes intentions." …

et encore : "Pour sortir de la violence, il est nécessaire de se former et de s'entraîner" (Gandhi).

Maintenant, je vais vous expliquer pourquoi je crois ce qui précède, comment j'en suis arrivée à la conviction qu'il y a un lien entre moi, mon propre comportement, ma manière d'être en relation avec moi-même, ma mère, mon père, mes co-locataires, mes collègues, mes amis … et les guerres qui ragent aux quatre coins de la planète ou les meurtres relatés dans nos faits divers, ainsi que comment j'ai réalisé qu'il ne me suffisait pas d'un peu de théorie pour changer mes attitudes violentes.

Il m'est arrivé quelques fois, je crois que j'avais alors entre 16 et 22 ans, d'avoir envie de tuer une ou l'autre personne de mon entourage. Je ne parle pas juste des mots « Je le/la tuerais bien » sans le penser vraiment, mais bien d'un réel désir d'en finir avec une personne. Au moment même où j'avais cette envie, il était déjà clair pour moi que je ne passerais pas à l'acte, et en même temps le désir était clairement là et concernait l'une ou l'autre personne précise de mon entourage. C'était bien concret. Ces moments m'ont fort interpellée et je me souviens bien que dans un de ces moments, j'ai compris comment quelqu'un pouvait en arriver à tuer et j'ai pris conscience que la différence entre moi et un autre être humain qui a commis un meurtre, n'était pas une différence intrinsèque, de nature, mais juste une différence de passage à l'acte, de degré. J'avais l'image d'un continuum, je me voyais à un bout, et je voyais le meurtre à l'autre bout, mais c'était le même principe. J'ai perdu ce jour-là la croyance confortable selon laquelle il y aurait deux catégories de personnes, les « bons », dont j'imaginais faire partie, et les « mauvais », un autre groupe tout à fait différent, comportant

Sortir de la Violence ASBL - Rue au Bois 365b/17 - 1150 Bruxelles - Belgique
Tél: 00 32 2 646 09 83 - Email: info@sortirdelaviolence.org - Site: www.sortirdelaviolence.org

notamment des personnes qui ont commis un meurtre. Depuis lors, je crois que tous les êtres humains ont la même « nature », sont faits de la même pâte … et capables de la même violence, à des degrés divers. Je reconnais bien sûr que la différence de degré entre des paroles ou une attitude et un meurtre est énorme, c'est la différence entre la vie ou la mort de la personne qui est l'objet de notre colère. Et cependant, je suis convaincue que le principe de la violence est le même pour mes petites violences au quotidien et les grandes violences qui sévissent sur la planète. Et dès lors, chaque fois que, même pour une petite chose, je me sacrifie pour l'autre ou je sacrifie l'autre (sa liberté, sa dignité, son intérêt…) pour moi, je contribue à la culture de la violence.

Après cette prise de conscience qui m'a marquée, j'ai perdu de vue la question de la violence. Et puis je me suis rendu compte que j'étais vraiment très allergique aux conflits, que je vivais très mal les situations de tension. Et comme je voyais, en-dessous de chez moi, les dépliants annonçant les formations en gestion des conflits, j'ai commencé à me dire que j'avais sûrement un apprentissage à faire dans ce domaine. Parallèlement, j'ai fait l'expérience du seau qui déborde. J'avais là 23-24 ans et, sans l'avoir vu venir, je me suis retrouvée en train de détester quelqu'un, parce j'avais trop accumulé pendant trop longtemps. De nouveau la haine en moi et la violence que j'ai mise en œuvre. Je considérais que c'était l'autre personne qui était mauvaise et responsable de tout. Je me comportais en conséquence. Je me présentais peut-être comme supérieure, et n'avais plus de place pour le dialogue. La tension a été très forte entre moi et cette autre personne et j'ai vécu cette situation comme une deuxième expérience « extrême ». A nouveau, la violence était là dans ma vie de manière très visible. Je crois que cette deuxième situation m'a permis de vraiment comprendre que la violence n'est pas un produit du hasard qui tombe de temps en temps dans ma vie comme une comète venue d'ailleurs, mais qu'elle fait partie de ma vie. Les tensions plus grandes sont l'aboutissement de tout un processus dans lequel j'ai ma part de responsabilité. Elles sont le résultat d'une mauvaise hygiène relationnelle prolongée. Depuis lors, j'ai cessé de croire que la question de la violence m'était étrangère … et du même coup, j'ai cessé de m'imaginer que je ne pouvais rien faire aux grandes violences du monde. Si la nature de la violence est la même à l'intérieur de moi, dans ma vie, dans mes relations proches, que dans les conflits relatés par la presse, alors la paix commence chez moi et je prends conscience de mon pouvoir de changer quelque chose à la violence du monde.

J'ai alors commencé à me former, pour mon bien-être personnel et la paix dans ma propre vie avant tout, au sein de l'asbl « Sortir de la violence » avec Ariane et Benoît Thiran et aussi en communication non violente (CNV). En comptant les deux créneaux, j'ai jusqu'à présent suivi un total de 31 jours de formation et participé à une vingtaine de soirées de pratique … et cela n'a pas suffi à me vacciner contre le réflexe d'envisager une situation de conflit en termes de « l'autre ou moi » (et donc, au degré extrême, on en tue un des deux) plutôt qu'en termes de « l'autre ET moi » (les deux vivront, les deux sont d'égale importance et on cherchera une solution qui tienne compte des deux). Cependant, cela m'a déjà permis de conscientiser de plus en plus de choses et de commencer à m'exercer à (ré-)agir autrement. Certaines personnes sont très surprises d'entendre que je me forme à la non-violence, parce qu'elles n'ont pas de moi l'image d'une personne très violente. Et pourtant je peux vous faire une liste d'exemples d'attitudes violentes que j'ai eues et que j'ai encore régulièrement. Etre de plus en plus souvent non-violente implique pour moi de changer ma mentalité, ma façon de voir, certains automatismes, certaines habitudes. Cela implique pour moi d'apprendre à reconnaître la violence, à l'identifier dans mon quotidien, et ensuite de développer la confiance, le courage et l'amour nécessaires pour développer d'autres manières de réagir et en faire de nouvelles habitudes ! Et cela, c'est pour moi un travail de longue haleine. C'est pourquoi je partage l'opinion de Gandhi qui pense que pour sortir de la violence, il est nécessaire de se former et de s'entraîner.

Aux retraites-formations de l'asbl « Sortir de la Violence », j'ai appris à entrer en contact avec ma violence, j'ai appris les différents visages de la violence (pas seulement la violence telle qu'on la conçoit

Sortir de la Violence ASBL - Rue au Bois 365b/17 - 1150 Bruxelles - Belgique
Tél: 00 32 2 646 09 83 - Email: info@sortirdelaviolence.org - Site: www.sortirdelaviolence.org

habituellement, mais également la passivité ou des apparences de non-violence sans ouverture réelle), j'ai appris différents outils pour analyser les situations de vie amenées par les participants et les miennes, en identifier la violence et y trouver des alternatives de paix. Je me rends bien compte que je ne vous ai pas tout dit. Il y a aussi l'aspect spirituel de ces formations (travail sur l'Evangile et temps de prière). Je n'ai pas donné d'exemple très précis de mes violences au quotidien parce que cela me semble difficile de le faire brièvement et sans utiliser de concepts appris précisément dans ces formations. J'ai fait allusion aux meurtres et j'ai passé sous silence d'autres formes de violence comme par exemple nombre d'injustices sociales. Bref, si vous voulez en savoir plus, le mieux c'est vraiment de vous inscrire aux formations !

Voici un exemple vécu par Sophie à son travail.

Ce matin, au travail, un collègue du service informatique vient me trouver en me demandant de sortir de notre programme de travail et d'y rentrer juste après, parce qu'il a installé une nouvelle version. Je le fais et en voulant rouvrir le programme, je n'y parviens pas parce qu'il y a un problème dans le programme. La même chose s'est produite il y a quelques jours, je suis occupée dans des dossiers qui me paraissent urgents et compliqués, et donc très contrariée par ce contretemps. Je m'énerve donc et s'ensuit cet échange de mails avec mon collègue.

Le mail de mon collègue :

Si j'ai bien entendu ta réflexion de ce matin
"Je sors du programme pour faire plaisir et, ensuite, tout se plante ! Et je prends du retard dans des dossiers urgents", etc...

Juste te faire remarquer que :
- si j'installe une nouvelle version, ce n'est certainement pas pour ME faire plaisir mais parce que je pense que cette nouvelle version peut vous aider dans VOTRE travail
- il s'agit d'un très gros programme, on ne peut tester tout et être certain que rien ne se plantera
- contrairement à ce que tu peux croire, nous essayons que tout se passe sans soucis

La nouvelle version de ce matin était installée pour mettre en route une nouvelle aide du produit X, produit dont je pense TU as la charge.
Pour cette raison, il m'a semblé normal de te demander à toi de prendre cette nouvelle version.

Crois bien qu'à l'avenir, j'essayerai de me souvenir de ta façon de penser et que je ne me permettrais plus de te déranger dans ton travail.

Ma réponse :

Merci pour ton mail.

Je sais bien que les nouvelles installations que vous faites dans notre programme informatique sont destinées à nous aider dans notre travail et pas pour votre plaisir. J'imagine bien que vous ne puissiez pas tout contrôler à tout moment et je suis convaincue que vous essayez que tout se passe sans soucis.
C'est effectivement moi qui suis responsable du produit X et je comprends que tu me demandes donc à moi d'essayer la nouvelle version. Je te remercie d'ailleurs de l'avoir installée.

Je me rends compte que personnellement je ne réalise pas toujours tout votre travail derrière nos programmes informatiques et j'imagine que cela doit être

Sortir de la Violence ASBL - Rue au Bois 365b/17 - 1150 Bruxelles - Belgique
Tél: 00 32 2 646 09 83 - Email: info@sortirdelaviolence.org - Site: www.sortirdelaviolence.org

frustrant pour vous de ne recevoir, de ma part en tout cas, que les critiques quand quelque chose ne va pas et pas les remerciements pour tout ce qui va bien à longueur de journée. J'ignorais ce matin que c'était pour une adaptation du produit X que tu avais créé une nouvelle version, mais j'imagine bien que cela te paraisse d'autant plus injuste que justement moi je m'énerve.

Je voudrais te dire que je n'ai pas de "façon de penser" particulière. Si je me suis énervée ce matin, c'est uniquement parce que j'étais pressée / stressée d'avancer dans des dossiers qui me semblaient compliqués. J'ai réagi avant d'avoir réfléchi et sans penser quoi que ce soit concernant ton travail, au fond. Je reconnais que c'était injuste que tu hérites de mon énervement de cette manière-là, je comprends bien que cela a été désagréable pour toi et je le regrette.

Je te souhaite une bonne après-midi.

Sa réponse à ma réponse :

Tu es quelqu'un de bien. Merci pour ton mail