

Isabelle et Bruno Eliat-Serck

Une production

Sortir de la Violence asbl

Oser la relation

Exister sans écraser



fidélité



Oser la relation

Introduction	9
Préliminaires : S'ouvrir à la relation	11
Le regard fermé	12
Le regard du « tout ou rien »	12
Le regard qui se « raye »	14
Les « bons » et les « mauvais »	15
Cachée en nos regards : la violence	16
Essai de définition	16
Différentes expressions de violence	17
Démasquer la violence	19
Contamination du regard « fermé »	21
Le regard ouvert du respect	23
Parcours proposé	29
<i>Pour faciliter votre lecture</i>	30
Première partie	31
Chapitre 1 : Reconnaître l'autre	31
Vivre la relation au quotidien	31
C'est un homme, pas une chose !	32
Nos corps sont parole	33
Les paroles qui disent : tu es quelqu'un !	34
Fais-lui de la place : écoute-le !	35
Il joue son rôle	35
Stop, écoute !	35
Une ligne de vie : humilité et partage	35
Accueille sa souffrance pour découvrir sa vérité	37
Celui qui souffre se sent « rayé »	37
Je ne suis pas le sauveur	38
Oser la relation conflictuelle	39
Regarde-le avec le cœur !	39
Ôte les étiquettes	39
Ose la rencontre avec l'autre	41
C'est un être humain, il a une conscience !	41
Il a quelque chose à te dire !	42

Pénètre son point de vue	42
Découvre ses sentiments et ses besoins	43
Donne-lui des mots pour le dire	44
Accueille sa souffrance	45
Il crie sa douleur	45
Bouc émissaire : la cascade de violence	46
Nous sommes compagnons dans la souffrance	47
Chapitre 2 : Accueillir mes limites	49
Je n'ai pas toute la vérité	50
Ma juste place	50
M'accepter imparfait	50
Accepter de recevoir	51
Ma responsabilité dans le conflit	51
J'ose dire mon erreur	52
« Pardonne-moi »	52
Un engagement pour la justice	53
Me désarmer	54
Accueillir la critique sans me justifier	54
Me rendre vulnérable	55
Pardon pour « les miens »	58
Ne pas en rester là : poursuivre la démarche	59
Chapitre 3 : M'affirmer	61
J'ai droit au respect	61
Je suis quelqu'un !	61
Me redresser face au « puissant »	63
Je dis la vérité que je vis	64
Mon point de vue est respectable	64
Ne pas m'écraser : j'ai mes besoins propres	64
Écouter le cri de mon cœur	66
J'ai une mission propre	67
Je cherche une vérité commune	67
Oser mettre à l'épreuve ma vérité	67
Compagnons dans la vérité	68
J'ose la vérité	69
Le conflit, c'est la vie	69
Jusqu'à la persécution	70
Le choix de l'humain jusqu'au bout	71

Chapitre 4 : Interpeller	75
Clarifier son attitude de vie	75
Ni écraser, ni m'écaser	75
L'autre n'est pas parfait	75
Ne pas figer la relation dans l'interpellation	76
Interpeller, mais après les autres démarches	77
L'autre a droit à l'erreur	78
Accueillir les limites de l'autre	78
Ni flatterie, ni idolâtrie	78
Compagnons dans le négatif	79
Tous capables de violence	79
Non pas juge, mais compagnon de route	80
La démarche du pédagogue	81
Refuser la passivité	82
J'ouvre les yeux	82
Le mal me concerne	83
J'ose agir	83
Refuser la fatalité	83
Traverser la peur	84
« Tolérer » sans laisser-faire	85
Le faux pardon	86
Oser dire non	86
Ne pas rester seul	87
J'agis au lieu de ré-agir	88
Pour sortir ensemble de la violence	89
Faire une proposition concrète	90
Une coopération plutôt qu'une opposition	90
La politique des petits pas	91
La proposition minimale : garder le contact	91
Pas de solution précipitée!	91
C'est à la « victime » de lancer les propositions	92
Construire des alternatives	92
Une ligne de vie	93

<i>Deuxième partie</i>	95
Chapitre 5 : M'ajuster et y croire	95
S'ajuster	95
M'arrêter pour mûrir intérieurement	95
« Porter » l'injustice dans son vécu intérieur	97
Une force tranquille	98
Être actif sans devenir activiste	99
Lâcher le besoin de résultat	100
Y croire	101
Vivre le respect absolu de l'homme concret	101
Écouter ma conscience jusqu'à désobéir	102
Croire en la force de la vérité	103
Tenir dans le temps	104
Oser l'impossible !	105
Croire, c'est créer	105
Chapitre 6 : La « roue du changement de regard »	107
Le regard fermé	108
La position « fermée » induit la violence	108
La spirale de la violence	110
L'alternance des deux regards « fermés »	110
Le regard « ouvert »	112
Le mur devient passerelle	112
Les « ouvertures » apparentes	115
Les « quarts » sont liés deux par deux	115
Le regard utopique	117
La fusion	117
Le refus du « rayé »	118
Optimisme ou pessimisme irréalistes	119
La force du regard ouvert	120
L'axe et le moteur	121
Conclusion	123
Bibliographie	125
L'association «Sortir de la violence»	126

Introduction

La vie est essentiellement communication. Un mot, un regard et le contact entre les hommes s'établit. Pourtant, il ne faut pas grand-chose pour qu'entre moi et l'autre le lien se referme. Qu'est-ce qui fait écran entre nous ? Comment rétablir le passage qui permet la communication ?

Ce livre veut aller au cœur de la relation pour mieux cerner la secrète et universelle logique qui l'habite. Il veut surtout aider à croire qu'aucune relation ne doit être considérée comme définitivement fermée. Nous nous adressons à tous ceux qui cherchent à vivre ainsi de façon toujours plus intense.

Une même dynamique habite nos regards dans les relations les plus diverses : c'est pourquoi nous avons illustré nos propos d'exemples qui concernent aussi bien les relations interpersonnelles que les luttes plus politiques, sociétales. En travaillant humblement à **humaniser nos relations** avec nos proches, nous nous préparons à mieux aborder les conflits plus larges. Inversement, les luttes de libération des Indiens, des Noirs d'Amérique, des Philippins et de tant d'autres peuvent devenir source d'inspiration pour notre vie quotidienne.

C'est à Jean et Hildegard Goss-Mayr que nous devons l'intuition de l'outil, la « roue du changement de regard » qui nous a conduit à écrire ce livre. La conception de celle-ci est le fruit indirect de leur enseignement. Nous faisons de la « roue » une présentation plus systématique vers la fin du livre. Une petite « roue », à réaliser soi-même, se trouve en annexe. Prenez-la en main, manipulez-la : peut-être vous inspirera-t-elle comme elle l'a fait pour nous de façon étonnante. Elle nous a aidé à clarifier les quatre pôles de la communication et leurs interactions.

Dans ces pages, vous trouverez certains éléments de « technique de communication ». L'essentiel de notre propos n'est cependant pas de l'ordre du « comment faire ». En décrivant les quatre aspects de la communication, nous cherchons plutôt à **mieux comprendre** d'où découlent les innombrables façons de communiquer.

Vous l'aurez compris : ce n'est pas une nouvelle technique que nous proposons, mais plutôt un éclaircissement sur ce qui se passe dans le vécu intérieur de l'homme lorsqu'il s'ouvre ou se ferme à la communication. Nous espérons rejoindre ces nombreux hommes et femmes, connus ou inconnus, qui ont intuitivement vécu la relation, jusqu'au cœur des conflits, en toute humanité. Nous cherchons à mettre nos pas dans leurs pas.

Le livre est parsemé de citations puisées à la sagesse universelle, empruntées à différentes religions ou convictions philosophiques. Communiquer en vérité est en effet le fruit d'une démarche intérieure.