

Michel CLAEYS BOUUAERT

Pratique de l'éducation émotionnelle

APPRENTISSAGE DE LA RELATION
ET DE LA COMMUNICATION JUSTES

chrysalide



éditions

LE SOUFFLE D'OR



Michel Claeys Bouuaert

**PRATIQUE DE L'ÉDUCATION
ÉMOTIONNELLE**

**Apprentissage de la relation
et de la communication justes**

Éditions Le Souffle d'Or

5 allée du Torrent - 05000 Gap (France)

Tél. 04 92 65 52 24

www.souffledor.fr

© 2004 Le Souffle d'Or
Deuxième édition 2008

Tous droits réservés pour tous pays

Illustration couverture : Sandrine Bouet
Photocomposition : A' Prim / Serres (05)

Dépôt légal : janvier 2008
ISBN 978 2 84058 329 5

Éditions Le Souffle d'Or
5 allée du Torrent - 05000 Gap (France)
Tél. 04 92 65 52 24
www.souffledor.fr

SOMMAIRE

Introduction	7
1. Voir	11
2. Ressentir	27
3. Identifier nos besoins	41
4. Formuler des demandes	53
5. Voir le jugement	67
6. Prendre responsabilité.....	81
7. Écouter & communiquer	101
8. Le pouvoir de la pensée.....	121
9. Estime de soi et confiance.....	139
10. Lâcher prise et liberté	155
11. L'écoute active	169
12. Gérer les conflits	189
13. Qui suis-je ?	211
14. Le pouvoir de l'intention	227
15. Puissance et jeux de pouvoir	245
16. La loi du miroir	259
17. Explorer nos espaces intérieurs	273
18. Valeurs et objectifs	287
Conclusion	305
Index des Jeux et Animations	
Index thématique.....	307
Index alphabétique	318
Bibliographie	322
À propos de l'auteur	325

Introduction

Ce livre décrit un cours imaginaire. Une classe comme il n'en existe probablement pas beaucoup à l'heure actuelle, mais à laquelle chacun, je pense, rêvera d'avoir pu participer. Une classe comme je peux en imaginer d'innombrables dans un avenir pas trop lointain...

Dans ma pratique professionnelle de psychothérapeute, je reçois régulièrement des personnes confrontées à des difficultés personnelles et relationnelles. Normal, c'est mon boulot. Ce qui est moins normal, c'est le nombre de fois où je me dis : cette personne ne connaît même pas le B-A-BA des notions fondamentales du bien-être. Qu'a-t-elle donc appris à l'école ? À compter, à lire, à écrire ? Peut-être, mais les apprentissages essentiels liés à la gestion de son être intérieur, de la communication, de la relation à l'autre : rien ! Ou si peu... Notre civilisation contemporaine se soucie de former des êtres capables de lire un journal, de gagner de l'argent, de voter et de consommer gentiment, mais elle a négligé jusqu'à présent le domaine de l'éducation émotionnelle et relationnelle.

Pourtant les outils existent, je le sais pour les avoir pratiqués depuis plus de vingt ans. Je sais que la plupart de ces apprentissages se font le plus efficacement dans le cadre d'un groupe, par le biais d'une approche ludique. Je sais qu'ils sont parfaitement abordables pour des adolescents, et même à quel point il est essentiel que ceux-ci puissent y avoir accès. Alors je me suis mis au travail. En voici le résultat.

Je n'ai pas voulu d'un livre théorique, intellectuel, ni d'un recueil de fiches techniques (qui existe cependant, en complément de ce volume-ci¹). Je le voulais en même temps pratique, utile et très

1. Voir : *Education émotionnelle, guide de l'animateur*, Editions Le Souffle d'Or, 2007.

lisible. Je voulais qu'il puisse offrir au lecteur un cheminement comparable à celui qu'il décrit. J'ai donc opté pour un scénario vivant, constitué essentiellement de dialogues et d'exercices joués et commentés.

Certes, les jeunes de cette classe sont exemplaires, brillants, intelligents, parfaitement disciplinés. Ils servent mon objectif d'auteur et ne sont aucunement représentatifs de ce qu'un cours réel pourrait être. Mon objectif est de faire passer un message au lecteur, de lui proposer une expérience, de susciter d'autres questions, voire de l'inviter à aller plus loin dans un groupe de discussion. Si j'avais opté pour une classe de cancre, il m'aurait fallu mille pages de plus pour arriver au même résultat.

Le parcours éducatif proposé dans cet ouvrage constitue donc (tant pour le lecteur que pour l'animateur qui souhaiterait s'en inspirer) un programme visant à développer la capacité de voir, de ressentir, d'écouter, d'entendre, d'apprécier correctement, d'identifier ses besoins, de formuler des demandes, de « prendre responsabilité » (expression qui sera précisée), de se prendre en charge, de penser juste, d'agir, de s'exprimer, d'explorer son pouvoir sur les autres et surtout sur soi-même. Tout cela s'apprend, par le jeu et la dynamique de groupe.

Mon souhait, évidemment, est que ce type de travail soit largement intégré dans les programmes scolaires, comme le besoin s'en fait d'ailleurs ressentir de plus en plus clairement. Jusqu'à présent, les éducateurs n'ont eu accès, au mieux, qu'à des outils hétéroclites, incomplets, difficiles à utiliser ou exigeant de leur part une adaptation dont ils n'ont pas nécessairement les moyens. Cet ouvrage espère combler une lacune et rendre le travail abordable sans aucune compétence particulière autre que celle liée au métier d'enseignant ou d'animateur. De plus, l'outil proposé n'est pas incompatible avec d'autres approches. Quelle que soit la formation de l'animateur, il trouvera dans les pages qui suivent un support pédagogique performant. Et bien entendu, s'il a pu suivre une formation spécifique dans le domaine du développement personnel, telle que PNL, Sophrologie, Analyse Transactionnelle ou autre, ce livre-ci, complété par le deuxième dans lequel je livre toutes les fiches des jeux et d'activités en plus d'une introduction pratique, lui sera d'une grande utilité.

Simple et efficaces, les outils proposés peuvent d'ailleurs être utilisés dans toute configuration d'animation, que ce soit à l'école ou en dehors, avec des enfants, des jeunes ou des adultes. Mais l'école constitue un contexte idéal. C'est là que les jeunes passent la plus grande partie de leur temps, là qu'ils ont leurs repères dans des groupes stables et homogènes, là qu'ils rencontrent leurs premiers défis relation-

nels. C'est évidemment là que l'Éducation a sa place, celle qui englobe tous les apprentissages indispensables pour devenir un être humain accompli.

Un de mes amis, rompu au développement personnel, m'a déclaré après avoir lu le manuscrit : « J'ai eu l'occasion de pratiquer la plupart des exercices décrits, sous une forme plus ou moins analogue. Ils m'ont toujours beaucoup appris, soit au moment même, soit après. Mais je les ai faits sur le tard. Il m'aurait été bien plus profitable d'acquérir quelques-unes de ces compétences avant que je ne bousille la moitié de mon existence ! »

J'ai voulu proposer un outil prêt à l'emploi, un modèle suscitant et encadrant l'expérience, afin que l'apprentissage ne se résume pas à une approche purement intellectuelle.

Je n'ai pas la prétention d'avoir inventé une pédagogie « nouvelle ». Ce livre s'inspire de nombreuses écoles, impossibles à énumérer toutes. Ce serait d'ailleurs inutile. Certes j'ai créé et imaginé de nombreux exercices, mais fondamentalement je n'invente rien. Et je ne prétends pas davantage être complet. Mon souci a été de rassembler dans une approche pédagogique cohérente le meilleur de ce qui a été fait, imaginé et expérimenté dans les différentes écoles de développement personnel depuis des décennies.

Ce livre s'adresse en premier lieu aux jeunes et adolescents, dès l'âge de 12-13 ans, et idéalement aux grands adolescents. Il leur est destiné, comme outil et comme guide.

Il s'adresse ensuite aux enseignants, animateurs et formateurs. Ils trouveront ici un modèle qui leur permettra en même temps de se former, de préparer et d'animer leurs propres sessions. À leur intention, un complément est fourni sous forme d'un second volume, contenant des directives d'animation ainsi que toutes les fiches des jeux et activités : *Education émotionnelle - guide de l'animateur*. N'importe quel enseignant motivé et désireux de progresser lui-même sur la voie de l'intelligence relationnelle peut donc pratiquer cet outil.

Enfin, ce livre s'adresse aussi à toute personne qui souhaite apprendre et s'enrichir, et particulièrement aux parents, bien entendu. Pour eux-mêmes, pour le couple et pour la famille. Les outils et apprentissages présentés se révéleront essentiels pour l'éducation des enfants autant que pour la communication au sein du couple. Mais surtout, s'ils ne veulent pas être rapidement déphasés par rapport à leurs enfants, il leur faudra acquérir des compétences que ce vingt-et-unième siècle ne permettra plus d'ignorer. Les enfants d'aujourd'hui, dirigeants de demain, sont porteurs de responsabilités énormes face à la complexité des défis planétaires. Ils sauront, eux, trouver ce qu'il

leur faut pour s'armer correctement face à ces défis. Et il appartiendra à leurs parents de ne pas se laisser distancer. On voit aujourd'hui émerger une génération d'enfants pour qui certains apprentissages semblent ne poser aucun problème. Ils se familiarisent aux ordinateurs et appareils électroniques avec une déconcertante facilité. Gageons qu'ils feront preuve de tout autant d'aisance dans le domaine de l'éducation émotionnelle et relationnelle.

Depuis la première édition de ce livre, j'ai eu l'occasion d'animer des groupes d'éducation émotionnelle dans une dizaine d'universités de Pékin, où je réside depuis maintenant sept ans. L'enthousiasme est toujours au rendez-vous, tant chez les jeunes que chez les responsables qui sont chargés de développer ce que les Chinois appellent « l'éducation psychologique ». Il reste énormément à faire, les besoins autant que les appétits sont grands. Il y a une soif d'explorer, de grandir. Tant ici qu'ailleurs, c'est toute la collectivité humaine qui est prise d'un vaste élan de développement personnel. Ce besoin provient sans doute d'une sorte de 'poussée de l'âme', mais il répond aussi à une nécessité collective, à l'urgence de développer les compétences qui nous permettront de résoudre nos défis globaux. Il ne reste plus qu'à passer à l'action. Tous les outils sont là. L'éducation est le seul moyen de faire évoluer les consciences, condition indispensable pour développer une société humaine équilibrée, harmonieuse, respectueuse de chaque être vivant et de l'ensemble de notre environnement. Y a-t-il autre chose qui importe davantage ? Est-il encore justifiable de se cacher derrière des frilosités administratives, des rigidités culturelles ? À mon avis non. Il faut impérativement passer à l'acte et introduire le plus largement possible l'éducation émotionnelle dans tous les niveaux de l'éducation nationale. À défaut, ce pourrait être un autre domaine encore dans lequel la Chine damera bientôt le pion à la vieille Europe...

MCB

Chapitre 1.

VOIR

C'est le cours d'éducation émotionnelle. Les élèves sont dans la classe depuis plus d'une heure. Ils sont une trentaine, âgés de seize à dix-sept ans. Le professeur leur a demandé de rédiger une page ou deux sur le thème : « Je suis une caméra dans la rue. Quelles sont les images que j'enregistre ? » Certains ont déjà terminé, d'autres grattent encore intensivement leur papier. Il fait chaud, malgré les fenêtres ouvertes. Lorsque le temps est écoulé, le professeur leur dit :

— Gardez vos copies pour l'instant. Je vous demanderai tout à l'heure de revoir votre texte en fonction de ce que nous aurons découvert au cours de cette session... Oui, Sébastien ?

— Monsieur, pouvons-nous sortir pour chercher des boissons ?

— Que veux-tu dire, Sébastien ? demande l'enseignant.

— Ben, nous avons soif ! On voudrait boire quelque chose.

— Qui a soif ?

— On a tous soif ! s'exclame Sébastien.

— Comme c'est intéressant ! dit le professeur en feignant l'étonnement. Peux-tu me dire comment tu sais cela, Sébastien ?

— C'est évident ! Ça fait plus d'une heure qu'on travaille dans cette chaleur étouffante...

— Qu'est-ce qui est évident, dit le professeur, que vous êtes assis depuis plus d'une heure ?...

— Non, que nous avons soif !

— Comment sais-tu qu'ils ont soif, eux ? demande le professeur en s'approchant de Sébastien, as-tu vu tes condisciples tomber en syncope, l'œil hagard, la langue pendante ?... Qu'ont-ils fait pour que tu saches qu'ils ont besoin de boire ?

— Ben... c'est que... moi j'ai soif ! dit Sébastien penaud, tandis que les autres s'amusent de cette situation... et je suppose qu'ils ont soif aussi.

— Exactement, Sébastien, tu supposes. Tu ressens quelque chose, tu supposes que les autres ressentent la même chose, et tu parles pour eux, sans qu'il y ait aucune réalité objective sur laquelle tu puisses fonder ta supposition... Bien. Ceci n'est pas un reproche, Sébastien. Et s'adressant à toute la classe il poursuit : je saisis cet exemple pour souligner une tendance très générale dans nos modes de communication : nous faisons des suppositions plutôt que de simplement VOIR ce qui est et dire ce qu'on voit. Dans le langage courant, cela peut passer inaperçu. Mais il y a de nombreuses situations où cette mauvaise habitude peut créer des difficultés et entraîner des conflits. Sébastien, patiente quelques instants. Tu iras chercher quelques bouteilles d'eau et des verres, mais j'aimerais pousser cette réflexion un peu plus loin : je vais vous poser une question¹, et j'aimerais que vous observiez attentivement comment vous faites pour trouver la réponse. Fermez vos yeux un instant, voici la question : y a-t-il des taxis verts qui roulent dans cette ville en ce moment ?... Observez bien comment vous procédez pour trouver la réponse... Gardez les yeux fermés. Ceux qui affirment qu'il y a des taxis verts dans cette ville en ce moment, levez la main (*3 mains montent en l'air*). Parfait. Ceux qui affirment qu'il n'y en a pas, levez la main maintenant (*une douzaine de mains sont levées*). Très bien. Ceux qui disent ne pas savoir, levez la main maintenant (*encore une bonne douzaine de mains s'élèvent*). Parfait. Vous pouvez ouvrir les yeux. Quelques 10% ont dit « OUI », 40% ont dit « NON », et près de la moitié dit ne pas savoir. Bien. Jérôme, tu es de ceux qui ont dit « OUI ». Peux-tu nous dire comment tu fais pour savoir qu'il y a des taxis verts qui roulent dans cette ville en ce moment ?

— J'en ai vu.

— Quand en as-tu vu ?

— J'en ai vu un il y a quelques jours... lundi je pense.

1. Cet exercice est inspiré de celui qui faisait partie du séminaire de Pat Grove (« I AM » training). Il est adapté de son livre *I am complete*, Pat Grove, Kima Global Publishers, South Africa 1998.

— Comment sais-tu si ce taxi est toujours vert, et s’il roule en ce moment ?

— Ben... Ça me paraît logique...

— Ça te paraît logique...

— Oui, je suppose qu’il roule toujours...

— En effet, Jérôme, tu supposes ! Tu as trouvé une réponse dans ta tête, non dans la rue. Tu te crées une croyance sur la base d’une simple supposition. Plutôt que d’aller VOIR, tu échafaudes un point de vue sur la base de tes expériences passées, alors qu’en réalité rien ne te permet d’affirmer quoi que ce soit. Bien. Ceci est un autre exemple. Ce que je cherche à vous faire voir, c’est que nous avons tendance à procéder de cette manière la plupart du temps. Plutôt que de voir ce qui est, nous interprétons, supposons, généralisons, jugeons, projetons nos propres expériences, nos ressentis, nos souhaits, nos désirs, nos craintes... Nous percevons la réalité au travers de nos filtres ; nous portons des lunettes aux verres colorés. Et par conséquent, nous ne sommes pas en contact avec la réalité telle qu’elle est. Qui peut me dire ce qui en résulte ?

Les étudiants font mine de s’absorber dans une profonde réflexion, puis quelques mains se lèvent hasardeusement :

— Nous vivons isolés dans nos bulles.

— Nous avons des difficultés de communication.

— Nous sommes frustrés.

— Nous sommes malheureux.

— La vie est confuse.

— La vie est difficile...

— En effet ! dit le professeur. Et alors, où est la solution ?

— Apprendre à voir les choses comme elles sont, sans interpréter, sans supposer...

— Et comment fait-on cela ?...

Un silence profond plane sur le groupe. Le professeur s’approche du tableau, prend une craie et écrit :

INTERPRÉTER

connaître

savoir

affirmer

fermé

REGARDER

pas connaître

pas savoir

demander

ouvert

Puis il reprend :

— Que sait la caméra des images qu'elle enregistre ? Joëlle ?

— ... Rien.

— Rien ! La caméra ne sait rien, ne connaît rien ! Elle voit ce qui est là, elle fouille du regard, elle enregistre... Point !... Elle n'en pense rien !... Joëlle, que se passe-t-il lorsqu'un scientifique entend parler d'un OVNI, d'un extraterrestre, ou d'un rêve prémonitoire ?

— Il n'y croit pas.

— Et pourquoi pas ?

— Parce que cela ne correspond pas à la science qu'il a, je suppose.

— Très juste, Joëlle. Il dit : c'est impossible, donc cela ne peut être vrai. Bon, ne faisons pas un débat sur la valeur de la science. Il y a certainement d'excellents scientifiques qui peuvent voir et garder l'esprit ouvert. Ce que je veux dire, c'est que nous avons une fâcheuse tendance à filtrer nos observations selon nos schémas mentaux. Nous ne sommes pas libres de voir ce qui est là, dans la mesure où nous pensons savoir et connaître. Paradoxalement, l'intelligence est dans l'approche ouverte, celle qui ne sait pas, ne prétend rien. Nous pouvons apprendre à observer la vie autour de nous comme une caméra, sans filtre et sans aucune interférence de notre mental. Pour vivre en harmonie avec la réalité qui nous entoure, nous avons besoin de voir les choses et les personnes telles qu'elles sont. Et pour ce faire nous avons besoin de voir nos propres filtres, afin de pouvoir les lever. Nous regarder nous-même d'abord, voir nos projections, nos interprétations, nos jugements... C'est cet apprentissage que nous allons faire ensemble dans ce cours d'éducation émotionnelle, à travers des jeux et des activités. Un apprentissage simple et naturel. La seule chose qu'il vous sera demandé est d'y participer avec votre cœur, le plus ouvertement et le plus sincèrement qu'il vous sera possible.

Avant de procéder à quelques jeux, j'aimerais vous proposer cette petite histoire, racontée par Sarah Serievic dans son livre *Passage à l'Acte de Vie*¹ :

YASMINA ET ISABELLE

J'avais créé un atelier pour enfants dans le cadre d'une école. Avec eux nous faisons du théâtre spontané, des improvisations. Mon but était de les ramener à leurs [ressentis réels].

1. Extrait de *Passage à l'acte de vie*, par Sarah Serievic, Le Souffle d'Or, 1999, France.

Un jour, nous étions à l'époque de la Guerre du Golfe, je demande à une petite fille, Isabelle, de faire une improvisation avec une autre petite fille. Elle me répond aussitôt :

— Ah non, pas avec elle !

— Pourquoi pas avec elle ?

— Parce qu'elle est arabe !

Je n'en croyais pas mes oreilles ! Je savais que ces enfants étaient déjà séparés de leurs [ressentis réels], mais de là à se révéler racistes si tôt, j'ai trouvé cela pathétique. Calmement mais fermement je lui demandai :

— C'est quoi une Arabe pour toi ?

— Les Arabes, c'est des gens qui sentent mauvais, qui sont mal élevés, qui tuent... C'est des gens qui sont vraiment très méchants avec les autres !

— Mais qui tuent-ils ?

— Ils tuent plein de gens !

Je lui expliquai alors qu'avant de juger si sévèrement, il fallait peut-être essayer de comprendre pourquoi elle, Isabelle, n'aimait pas sa petite collègue arabe. Le silence fut très lourd dans le groupe d'enfants qui me regardait. La densité dans la pièce m'inspira une réflexion et une proposition :

— As-tu déjà rencontré et regardé un Arabe, toi ?

— Ah non !

— Alors, s'il te plaît Isabelle, nous allons tenter l'expérience. Tu vas te mettre face à Yasmina et, pour la première fois de ta vie, tu vas regarder vraiment un être humain, sans regarder une fille, sans regarder une Arabe, sans regarder une enfant de ta classe, tu vas regarder jusqu'à voir...

Isabelle et Yasmina se placèrent face à face. L'émotion se lisait sur leurs visages. Qu'allait-il se passer ? Je repris vers Isabelle :

— ... Tu vas regarder la couleur de ses yeux, la couleur de sa peau... Tu vas regarder tout ce que nous n'avons pas le temps de voir dans la vie parce que nous sommes toujours pressés...

Puis me tournant vers Yasmina :

— Et toi, tu vas regarder celle à qui tu fais peur, tu vas regarder Isabelle dans ses yeux bleus et tu vas voir que dans des yeux bleus il y a plein de petits carreaux que tu n'as jamais pris le temps de voir. Regarde ces petits carreaux dans les yeux bleus... Et toi, Isabelle, regarde toute la différence qu'il y a dans la frisure de ses cheveux... Regarde sa peau, tu vas voir que le front, les joues et le

mention n'ont pas exactement la même couleur, que vos peaux sont différentes, qu'il y a comme des pépites d'or dans les yeux marrons... Prends le temps de regarder les sourcils, la forme de sa bouche, de son nez...

Le silence devint moins tendu. Yeux dans les yeux, les regards d'Isabelle et Yasmina commençaient à se détendre... Sans briser l'instant naissant, je précisai :

— ... et puis, quand vous serez vraiment regardées, que vous aurez pris le temps d'être dans la réalité de l'instant, il y aura un mouvement qui va vous être commun... peut-être allez-vous partir en même temps, chacune de son côté, parce que vous ne pourrez pas supporter de vous regarder... peut-être ensemble allez-vous regarder un oiseau voler... peut-être allez-vous éclater de rire... on ne sait pas, c'est l'instant qui dira la vérité, vous verrez...

À ce moment-là, elles ont accepté de prendre le risque de se regarder avec le cœur. Il y eut un silence dans ces regards, un silence plein d'une beauté magique... Dans la salle, tout le monde était en harmonie, en union avec ce qui se passait. Là, nous étions reliés. Il y avait une telle paix dans le groupe. Obtenir le silence d'enfants de neuf ans pendant aussi longtemps relève vraiment du miracle.

Et le miracle eut lieu. Au bout d'un moment et en même temps, vraiment en même temps, les lèvres d'Isabelle et Yasmina s'ouvrirent dans un sourire qui éclaira leurs visages. Je les sentais aller dans une ouverture commune... Puis, au même quart de seconde, elles se jetèrent dans les bras l'une de l'autre. Dans le groupe, tout le monde pleurait d'émotion et de joie. La vie s'exprimait à travers nous tous, transpirait par nos yeux mouillés... Ce fut une rencontre grandiose, et elles devinrent évidemment les meilleures amies du monde.

Le professeur invite les élèves à ranger tables et chaises sur le côté, de façon à libérer l'espace pour un jeu. Ensuite il leur demande de se remettre en cercle et donne les instructions suivantes :

— Ce jeu s'appelle « LA PRATIQUE DU REGARD NEUF ». Vous allez vous promener librement dans la pièce, sans vous heurter, sans vous toucher, et en silence. Allez-y maintenant. Marchez lentement, les yeux ouverts, sans regarder les autres. Juste vous ressentir, bien centrés à l'intérieur de vous-mêmes... (1 minute)¹... Maintenant, tout en continuant de déambuler lentement, laissez votre regard rencontrer celui des autres, brièvement, sans vous arrêter... Relâchez vos pensées, mais restez attentifs à ce que vous ressentez... (2 minutes)...

1. Les indications de temps dans les activités sont destinées à l'animateur.

Maintenant, lorsque vous accrochez un regard, arrêtez-vous quelques instants face à cette personne... Recevez son regard, et autorisez-vous à plonger dans le sien. Juste quelques instants, face à face, toujours en silence... Et dès que vous ressentez l'envie de poursuivre votre chemin, allez-y... (2 minutes)... Maintenant, lorsque vous êtes face à quelqu'un, prolongez votre contact visuel. Prenez le temps d'observer, sans rien penser... Juste voir, et recevoir le regard de l'autre... Vous pouvez quitter les yeux de l'autre et regarder l'ensemble de sa personne, mais toujours sans le toucher. Explorez ce contact non verbal comme si vous étiez deux inconnus... Relâchez tout ce que vous pensez savoir des personnes autour de vous et explorez un regard totalement neuf... Maintenez le contact aussi longtemps que cela vous semble confortable. Soyez attentif à ce que vous ressentez... Lorsque vous le sentez, reprenez votre déambulation... (4/5 minutes)...

Les élèves s'attardent avec une curiosité croissante les uns sur les autres. Ils s'explorent, se sourient, se découvrent, se redécouvrent... Au bout de quelques minutes, le professeur interrompt l'exercice :

— Changez de partenaire, et asseyez-vous deux par deux... Décidez qui est « A » et qui est « B ». A tour de rôle, vous prendrez trois minutes pour décrire ce que vous voyez dans la personne en face de vous¹. Oubliez tout ce que vous pensez savoir d'elle. Regardez-vous comme si c'était la première fois. Comme Isabelle et Yasmina, restez dans la stricte observation. Verbalisez ce que vous voyez en commençant chaque phrase par « je vois... ». Décrivez ensuite le ou les détails que vous observez. Point par point, faites un tableau précis, dénué de toute interprétation. Votre attention peut être attirée par des caractéristiques physiques comme par des mouvements, des muscles tendus, des positions... Y a-t-il des questions ? Oui Linda.

— A parle et B reste en silence, si j'ai bien compris.

— Exact. Vous aurez l'occasion de partager vos ressentis après l'exercice. Ici, vous parlez à tour de rôle. Je vous dirai quand il faudra changer. Ceux qui écoutent peuvent néanmoins aussi rester dans la stricte observation : regardez votre partenaire, observez vos ressentis. Observez et relâchez vos pensées, votre mental. Détendez-vous et ouvrez vos yeux et votre cœur... Prêts ?... Allons-y. Fermez vos yeux quelques instants. Observez votre respiration... observez les bruits dans la salle... Maintenant, ouvrez les yeux et regardez votre partenaire : un être humain dont vous ne savez rien... Prenez conscience du fait que vous n'avez jamais réellement regardé cette personne... Les « A » prennent trois minutes pour décrire en détail ce qu'ils observent : « je vois... ». Les « B » restent en silence.

1. QU'OBSERVEZ-VOUS ? – Activité 1.5 (ces références renvoient à l'Index p. 327)

Tandis que la pièce s'anime de multiples chuchotements, les élèves s'impliquent avec un enthousiasme évident dans cet exercice. L'expérience est totalement neuve pour eux. Se découvrant comme ils ne s'étaient jamais découverts, ils perçoivent avec une certaine excitation l'opportunité qui leur est offerte de voir la vie sous un angle nouveau, plus riche, plus libre... Trois minutes plus tard, le professeur interrompt :

— Fermez les yeux s'il vous plaît. Revenez à vos propres sensations. Observez votre respiration, vos points de contact avec la chaise, avec le sol... Percevez les sons autour de vous... Parfait, ouvrez les yeux. Vous êtes assis face à une personne qui vous est inconnue. Vous ne savez rien d'elle... Les « B » prennent trois minutes pour décrire en détail ce qu'ils observent : « je vois... ». Les « A » gardent le silence.

À nouveau les élèves s'engagent avec enthousiasme dans le jeu. On entend quelques rires étouffés. Mais bien vite l'étrangeté de l'expérience reprend le dessus : laissant leur jugement de côté, ils observent toutes sortes de détails auxquels ils n'avaient jamais prêté attention auparavant... Lorsque trois minutes ont passé, le professeur interrompt à nouveau :

— Changez de partenaire maintenant. Allez vers la première personne que vous rencontrez et formez une nouvelle paire. Asseyez-vous ensemble et décidez qui est « A » et qui est « B ».

Ils refont le même processus, chacun à son tour décrivant pendant trois minutes ce qu'il observe chez l'autre.

— On termine !... Je vous propose de reformer un grand cercle ensemble, dit le professeur lorsque le temps est écoulé.

Les élèves bougent rapidement leur chaise et s'asseyent en cercle. Ils ont déjà pratiqué cela et savent qu'il est préférable d'avoir un cercle bien rond, de façon à ce que chacun puisse voir et entendre chacun. Ils connaissent également les règles du « cercle de partage », car ils les ont récemment discutées et reproduites sur un poster affiché au mur.

— Maya, peux-tu nous rappeler les règles du cercle de partage s'il te plaît ?

Maya se lève et lit le poster :

RÈGLES DU CERCLE DE PARTAGE

- **Nous acceptons de ne pas interrompre et de ne pas quitter la salle durant un cercle de partage.**
- **Nous acceptons de ne parler qu'un seul à la fois.**
- **Nous acceptons de ne parler qu'après avoir obtenu la parole.**
- **Nous acceptons de ne parler que de nous-même en utilisant des « messages-JE ».**
- **Nous acceptons de nous adresser au groupe et non à une personne en particulier.**
- **Nous acceptons de regarder la personne qui parle et de lui accorder notre pleine attention.**
- **Nous acceptons de laisser chacun exprimer ce qu'il ressent.**
- **Nous acceptons de respecter tout ce qui est exprimé, d'en respecter la confidentialité et de n'en faire aucun commentaire, ni pendant ni après la session.**

— Merci Maya. Qui veut partager son expérience concernant le jeu que nous venons de faire ? Oui Luis.

— Au départ, décrire Yassine dans le détail me semblait un peu gênant, comme si je pénétrais son intimité de façon intrusive. Ce n'était d'ailleurs pas évident d'être tout à fait sans interprétation ou sans jugement. Je me suis senti un peu embarrassé, surtout qu'il me fixait de son regard pénétrant... Puis je suis rentré dans une observation plus détaillée. Je me suis amusé de regarder son nez sous divers angles, depuis le bas, le haut... Les trois minutes sont passées trop vite en fait, mais cela ne changeait pas grand-chose, car même en silence, j'ai pu continuer à l'observer de la même façon. Et puis là mon sujet devenait mobile et faisait des sons. C'était tout aussi bien...

— Merci Luis. Oui David.

— J'ai beaucoup aimé ce jeu. Je n'avais jamais regardé personne de cette façon-là. C'est vraiment différent. En fait, j'aurais aimé faire cet exercice avec chacun...

— Merci David. Oui Alice.

— Je dois admettre que je ne me sentais pas à l'aise lorsque Fabien a commencé à me décrire en détail. Je ne pouvais m'empêcher de

penser qu'il allait s'attarder sur toutes mes imperfections physiques. Je me suis sentie piquer un fard !... Mais ce qu'il disait semblait plutôt neutre et positif, alors je me suis détendue. Pourtant, je ne trouve pas ça évident de se faire scanner comme ça !...

— Te faire scanner !...

— On aurait dit qu'il me regardait à la loupe...

— Et tu craignais qu'il juge tes imperfections physiques... ?

— Oui.

— Qu'était la réalité que tu observais à ce moment, Alice ?

— ...ma peur d'être jugée...

— Merci Alice.

... Bien, dit le professeur lorsque tous ceux qui avaient envie de s'exprimer l'ont fait. Je voudrais vous proposer un autre jeu maintenant. Choisissez de nouveau un partenaire, de préférence quelqu'un avec qui vous n'avez pas encore joué. Décidez qui est « A » et qui est « B »... Ceci est un exercice non verbal. Restez donc silencieux durant tout l'exercice. Vous pourrez parler de votre expérience après. L'objectif de ce jeu est de regarder et d'observer sans l'aide de vos yeux. Les « A » ferment les yeux maintenant. Les « B » gardent les yeux ouverts et guident leur partenaire par la main. Faites-lui toucher et explorer différents objets ou personnes dans la pièce. Faites-lui ressentir, pas seulement par les mains, mais aussi par d'autres sens, comme l'odorat, l'ouïe... Veillez bien à rester toujours respectueux de votre partenaire. Ceci est un jeu de confiance, et dans quelque temps vous inverserez les rôles. OK ? Y a-t-il des questions ?... Allez-y.¹

En paires, les élèves se dirigent vers les quatre coins de la pièce. Certains aveugles se mettent à explorer les tables et les chaises, d'autres explorent les murs, les fenêtres, les objets de la classe. D'autres encore s'explorent mutuellement du bout des doigts... et s'amusez autant que s'ils jouaient à colin-maillard. Bientôt il y en a partout dans toutes les positions...

— Prenez votre temps, dit le professeur, explorez la texture de ce que vous rencontrez, mettez-y votre nez, reniflez...

Ceux qui sont en contact avec des camarades de classe éclatent de rire.

— Et observez surtout vos propres ressentis. Êtes-vous dans vos pensées, dans vos suppositions, vos interprétations ? Ou êtes-vous dans la perception directe ?...

1. L'AVEUGLE – Activité 1.6.



Après plusieurs minutes, les rôles sont inversés.

— On arrête ! Tout le monde arrête ! Toujours en silence, les « A » ouvrent les yeux, les « B » ferment les yeux, et les « A » guident. Allez-y.

Lorsque le jeu est terminé, les élèves sont invités à reformer un cercle et à partager. Ils se sont beaucoup amusés et ont fait encore une fois une expérience nouvelle. Observer avec les sens, découvrir du bout des doigts, sans rien penser, juste ressentir... Être simplement dans l'expérience de l'observation...

— Notre objectif ici, rappelle le professeur, n'est pas de faire de la philosophie. On peut être d'accord ou pas avec les idées et les constats que nous avons formulés, peu importe. Nous ne cherchons pas à établir des lois comportementales. Ce qui nous intéresse c'est d'explorer un thème, de jouer, de partager des ressentis, et d'apprendre à fonctionner ensemble de façon plus satisfaisante. Ce qui nous intéresse c'est le processus d'apprentissage, pas les théories. Et notre premier pas dans notre processus d'apprentissage nous invite à regarder, à voir comment nous regardons la vie, et surtout, à voir comment nous nous regardons nous-même... Nous aurons de nombreuses occasions de jouer

avec ceci. Peu à peu cela deviendra une habitude : VOIR plus, PENSER moins. Observez comment vos pensées interviennent et compliquent l'existence, et relâchez-les. Observez ce que vous ressentez et accueillez ces ressentis sans les « penser ». Observez la réalité à laquelle vous êtes confrontés, et si vous pensez qu'elle ne vous convient pas, cherchez à la voir différemment. Prenez un temps d'arrêt et regardez mieux. De quoi s'agit-il exactement ? Quelle partie de mon regard est teintée par mon interprétation, ma projection ? Quelles sont les autres perspectives possibles ?... Tout cela, nous allons l'explorer ensemble, progressivement. Nous y reviendrons souvent. Dans quelques mois, vous serez devenus des experts dans le « recadrage » de vos perceptions. Recadrer est un terme qui nous vient de la photographie : cadrer l'image différemment, voir les choses sous un autre angle. Certes, agir directement sur la réalité qui nous entoure est une option qui peut être utile. Mais agir sur notre regard nous permet de choisir l'attitude la plus libre, et par conséquent la plus puissante et la plus efficace.

Avant notre prochaine session, j'aimerais que vous repreniez votre texte sur les observations d'une caméra dans la rue, et que vous le retravailliez en fonction des observations que nous avons faites aujourd'hui. Éliminez-en tout ce qui n'est pas de l'observation pure.

En clôturant la session, le professeur remercie la classe pour son ouverture et son excellente participation. Il leur rappelle sa demande de commencer à tenir un journal, tant pour prendre des notes en cours de session que pour y écrire des expériences personnelles ou des exercices pratiques hors session.

• • •

TENIR UN JOURNAL

1. Achetez un livre ou un cahier vierge et personnalisez-le.
2. Écrivez ce que vous retenir des sessions, ce que vous y avez vécu, découvert, appris. Écrivez ce que vous expérimentez à la suite des sessions, comme mise en pratique. Utilisez également votre journal pour prendre des notes durant les sessions.
3. Prenez au moins cinq minutes par jour, et de préférence chaque fois que vous ressentez le besoin de revenir à vous-même, lorsqu'il se passe quelque chose de difficile ou d'important pour vous.
4. PARLEZ DE VOUS-MÊME : vos processus intérieurs, vos ressentis, vos pensées, vos désirs, vos besoins, vos rêves, vos visions, vos affirmations...
5. Datez chaque entrée.
6. Vous n'aurez à partager de vos écrits que ce que vous voudrez bien partager. Votre journal vous appartient. Vous n'aurez pas à le remettre.

STRATÉGIES DE SUCCÈS¹ (OPTIONS CRÉATIVES)

- il n'y a pas de regard objectif
- je vois la vie, les choses, les gens à travers mes filtres colorés
- je donne à ce que j'observe le sens que les choses ont pour moi
- je suis 100% créateur de la réalité que je crois observer
- ce qui est vrai pour moi n'est pas nécessairement vrai pour un autre
- j'ai tendance à croire que je connais, alors qu'en réalité je ne connais pas
- j'ai tendance à voir dans le présent ce que j'ai enregistré dans le passé
- voir les choses d'un point de vue de « non-savoir » offre davantage de puissance et de possibilités créatives
- je peux toujours choisir de voir les choses avec un regard différent
- il est plus facile de modifier notre perception des autres que de les changer
- la manière dont nous percevons les autres nous en dit plus sur nous-même que sur les autres
- il m'est utile de m'observer moi-même

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- ce que je vois est vrai
- ce que je sais est vrai
- ce que je sens est vrai
- ce que je pense est vrai
- les choses sont telles que je les vois
- si tu ne vois pas les choses comme je les vois, c'est que tu regardes mal

1. Ces « stratégies » à la fin de chaque chapitre sont évidemment ouvertes et susceptibles d'être complétées. Faites-en l'exercice, discutez-les et complétez-les.

EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES

PREMIÈRE IMPRESSION ¹

Faites des groupes de 8 à 10 joueurs. Préparez autant de grandes feuilles de papier (A3) qu'il y a de joueurs. En haut de chacune des feuilles vous aurez collé une photo (trouvée dans un magazine) montrant des visages expressifs de gens de différentes cultures, âges, éducation... Demandez aux participants d'écrire, au bas de la feuille, leur PREMIÈRE impression de la personne sur la photo : « Quelle est votre première impression en regardant cette photo ? »... Ensuite, demandez-leur de plier le bas de la feuille de façon à tout juste cacher la phrase écrite. Puis les feuilles sont passées au voisin de droite, et chacun recommence avec la feuille reçue du voisin de gauche : « Quelle est votre première impression de ce que vous voyez sur cette photo ? »... Écrivez et pliez de façon à tout juste cacher la phrase écrite. Le processus se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait vu toutes les photos. Ensuite, lisez chacune des feuilles et faites un partage sur la diversité des premières impressions.

OBSERVATION

Étalez sur une table une série d'objets (15 - 20 - 25...) recouverts d'un tissu. Disposez les joueurs autour de la table, de façon à ce qu'ils puissent tous bien voir. Otez le tissu et donnez-leur une minute pour bien observer. Recouvrez les objets et demandez-leur de reconstituer la liste des objets.

Variante : après leur avoir montré les objets, demandez aux joueurs de fermer les yeux (ou de se retourner), retirez-en 3 ou 4 (ou déplacez-en...) puis demandez aux joueurs de dire ce qui manque ou ce qui a changé.

QUI EST LE MENEUR ?

La salle est dégagée d'objets encombrants. Le groupe se tient en cercle. Un volontaire sort. Le groupe désigne un meneur. Celui-ci fait un mouvement (se gratter le nez, le ventre, le genou... agiter la main, bouger le pied, le bassin, la tête, mimer quoi que ce soit...). Il changera

1. Adapté de *Tous différents, tous égaux – Kit pédagogique*, Centre Européen de la Jeunesse, Conseil de l'Europe, Strasbourg, 1995.

régulièrement de mouvement et sera chaque fois instantanément imité par l'ensemble du groupe, sans toutefois être regardé ou trahi.

Le volontaire entre et a trois minutes pour deviner qui est le meneur. Il peut faire trois tentatives. S'il échoue il doit exécuter une punition au centre du cercle : faire un mime, une gymnastique, une clownerie, imiter un cri d'animal, chanter...

Le meneur précédent sort et le groupe choisit un nouveau meneur.

Chapitre 2.

RESSENTIR

— Jérôme, veux-tu bien te lever et me tendre la main... Ferme les yeux. Je vais poser un objet sur ta main et j'aimerais que tu nous dises ce que tu sens. OK ?

Le professeur sort de sa poche une grande clé et la dépose dans la main de Jérôme. Celui-ci, les yeux fermés, la tâte et déclare sans hésitation :

— C'est une clé !

— Merci Jérôme. Patricia, peux-tu venir ici s'il te plaît ?

Patricia s'avance, tend la main et ferme les yeux, tandis que le professeur y pose une craie :

— Dis-nous ce que tu sens.

Patricia retourne la craie entre ses doigts et déclare :

— C'est une craie.

— Merci Patricia, dit le professeur en l'invitant à reprendre place sur sa chaise. N'est-ce pas intéressant ? Qui peut me dire ce qui s'est passé ? Qu'avez-vous observé ?... Oui, Alan.

— Ils n'ont pas regardé, dit Alan qui porte les cheveux longs et qui avec son air très « cool » a toujours plein d'humour. Et effectivement tout le monde éclate de rire.

— Évidemment qu'on n'a pas regardé, s'exclame Jérôme, on avait les yeux fermés !

— Alan, dit le professeur, tu as tout à fait raison : ils n'ont pas regardé. Qu'ont-ils fait ?

— Ils ont pensé, dit Alan.

— Exactement ! Ils ont pensé. Viens par ici, Alan. Ferme les yeux. Que ressens-tu lorsque je mets ceci dans ta main ? Il remet la clé sur la main d'Alan.

— ... C'est froid... c'est lourd... ça traverse ma main d'un bout à l'autre...

— Très juste, Alan. Et ceci, que ressens-tu ? Il place un livre sur la main d'Alan.

— ... Ça c'est sûr, c'est plus lourd, plus grand, plus plat... C'est sec et moins froid...

— Merci Alan.

Et tandis qu'Alan regagne sa place, le professeur poursuit :

— Bien. Encore une fois, ceci illustre à quel point nous avons tendance à laisser notre mental gérer notre existence. La plupart du temps, nous ne sommes pas dans nos ressentis directs, nous sommes dans notre interprétation, dans nos pensées, nos croyances, nos évaluations, nos jugements. Bien entendu, nos facultés mentales nous permettent de comprendre, de réfléchir, d'anticiper, voire d'imaginer des solutions créatives. Mais si nous ne sommes pas conscients de nos ressentis, il y a un danger : notre mental nous éloigne de nous-même, nous coupe de notre corps. Et pire encore, il nous éloigne aussi des autres. Lorsque nous vivons dans nos interprétations, nous avons beaucoup de mal à communiquer correctement. Par conséquent, l'éducation émotionnelle vise d'abord et avant tout à nous remettre en contact avec la simple vérité de nos ressentis physiques. Être davantage présents à la réalité physique du corps, cela fait partie de notre intention d'apprendre à mieux VOIR les choses pour ce qu'elles sont, avant même toute interprétation.

Bien. Faisons un petit exercice¹. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, les pieds à plat au sol, les bras relâchés. Fermez les yeux et détendez-vous. Observez votre respiration. Est-elle lente, ou rapide... est-elle profonde, ou en surface... Percevez la sensation de la respiration... l'air qui passe dans le nez, le mouvement du ventre, l'oxygénation qui se répand dans le corps... Puis percevez également le poids de votre corps... le contact avec la chaise... le contact au sol... Soyez réceptifs à toutes les sensations dans votre corps... Peut-être percevez-vous le battement de

1. Relaxation RESENTIR – Activité 2.2.

votre cœur... Quelles qu'elles soient, accueillez vos sensations... Juste respirer et ressentir... Inspirez profondément, et en expirant, laissez-vous plonger plus profondément encore dans cette détente... Sans rien forcer, laissez votre respiration s'approfondir davantage... Juste ressentir la respiration... Et observez bien, maintenant, la différence entre « ressentir » et « penser »... Observez vos pensées... et relâchez les... Gardez votre attention ouverte et détendue, simplement dans l'expérience des ressentis... Rien à penser... juste ressentir... Restez avec cela quelques instants... (30")...

Maintenant, préparez-vous à revenir à votre état d'éveil normal. À votre rythme, vous pouvez ouvrir les yeux et reprendre contact avec la classe...

Tandis que les élèves ouvrent les yeux, le professeur avance vers le tableau et demande :

— Comment les émotions et les sentiments se manifestent-ils physiquement ? Dressons la liste de nos sensations physiques. Que peuvent-elles être ?

Les élèves se mettent à faire des suggestions : colère, tristesse...

— Quelles sensations physiques vous signaleront que vous éprouvez ces sentiments-là ? Je veux connaître les sensations physiques pures...

— Lourdeur, tension, douleur, larmes...

Le professeur inscrit les mots au tableau, et bientôt la liste ressemble à ceci :

SENSATIONS PHYSIQUES

lourdeur	chatouillements	chute de tension
tension	frissons	faiblesse
douleur	pincements	rire
raideur	transpiration	force
chaleur	larmes	excitation
froid	respiration rapide	fatigue
faim	oppression	légèreté
soif	toux	chair de poule
tremblements	torpeur	dessèchement

— Parfait. Restons avec cela. Il y en a certainement bien plus, surtout si on va dans les sensations tactiles ou gustatives... Voilà donc les sensations physiques à l'état brut. Ce sont celles-là qui nous

intéressent le plus. Quelles sensations brutes éprouvez-vous en ce moment ?... Oui David.

— Je dois aller aux toilettes, Monsieur.

— Excellent, David. C'est un bon exemple, quoi qu'il indique déjà un besoin plus qu'une sensation brute. Quoi d'autre ?... Oui, Joanna.

— Je sens un pincement dans mon ventre. C'est légèrement inconfortable, mais supportable.

— Merci, Joanna. Ceci est intéressant : voyons de plus près comment nous communiquons nos ressentis. Joanna nous donne d'abord une sensation physique : un pincement. Puis elle dit : c'est légèrement inconfortable... Joanna, quelle est la différence entre pincement et inconfortable ?

— Je ne sais pas... C'est simplement une autre manière de m'exprimer.

— Joanna, lorsque tu dis : « c'est légèrement inconfortable, mais supportable », que fait ton mental ?

— Il décrit plus précisément ce que je ressens.

— Oui. Ou plus exactement, il évalue ta sensation physique. Et c'est très bien, je ne dis pas qu'il ne devrait pas. Observons simplement la manière dont nous communiquons. Nous avons des mots pour qualifier nos ressentis. Nous les évaluons, nous les interprétons. Nous tentons de les expliquer, de les rationaliser, et en fin de compte, nous en oublions souvent nos sensations originales. Il nous arrive de ne plus nous préoccuper que de la cause extérieure. Exemple :

- Juste là, dans ma poitrine, je sens un poids qui m'opprime.
- Mon mental interprète et me dit : « je suis triste ».
- Il ne tarde pas à m'expliquer : « je me sens seul ».
- Et aussitôt il comprend « je suis abandonné ».
- Bien entendu, il n'en reste pas là : il cherche le coupable : « TU m'as abandonné ».
- Il n'en faut pas plus pour mettre mon mental en grande agitation : « TU n'as pas le droit de m'abandonner ! ».
- et au même instant je me sens enragé contre TOI, et je ne m'occupe plus du tout de ma sensation...

Voyez-vous le processus ? Voilà comment la plupart des gens fonctionnent. Et qu'est-ce qu'il en résulte ?... Oui Tessi.

— Des conflits.

— Effectivement. Des conflits, des frustrations, des souffrances, et au bout du compte une vie difficile, parsemée d'embûches... Quelle est l'alternative ?... L'alternative est de rester le plus près possible de nos

sensations originales, et de trouver les mots qui communiquent ça et rien d'autre. Pourquoi ? Parce que cela fait une énorme différence. Mettre des mots sur nos ressentis, reconnaître nos ressentis pour ce qu'ils sont, les accueillir, les accepter... c'est nous permettre d'identifier de quoi nous avons réellement besoin, sans agresser personne. Exprimer des ressentis bruts permet d'être entendu, d'être respecté, d'être accepté...

Bien. Juste au-delà des ressentis bruts, nous utilisons toute une panoplie de mots qui qualifient ces ressentis. Ils sont également très utiles, car il n'est pas toujours pratique d'évoquer uniquement des sensations brutes. Faisons-en la liste.

Il s'approche du tableau et avec l'aide des élèves constitue la liste suivante :

RESSENTIS QUALIFIES

nerveux	honteux	déprimé
craintif	jaloux	fier
joyeux	stressé	excité
confus	guilleret	ennuyé
confiant	fatigué	insécurisé
frustré	malade	hilaré
déçu	irrité	sadique
en panique	en forme	méfiant
haineux	impatient	effrayé
en colère	terrifié	heureux
triste	coupable	fâché
désespéré	faible	concentré

— Parfait. Restons-en là. Il y en a bien plus, évidemment, et vous pourrez vous amuser à compléter la liste (*voir en fin de chapitre*). Remarquez qu'il y a des ressentis « positifs » et des ressentis « négatifs ». Ce qui les distingue est en rapport avec le fait que nos besoins soient satisfaits ou ne le soient pas. Nous explorerons cela dans la prochaine session.

Faisons une petite parenthèse pour clarifier une question de vocabulaire. Nous avons des sensations, des ressentis, des sentiments, des émotions... Ces termes peuvent entraîner une certaine confusion si

nous ne les définissons pas clairement. Nous utiliserons le terme « sensations » pour indiquer les impressions physiques. Le terme « ressentis » comprend cette vaste palette d'états intérieurs liés à des sensations diverses, parfois plus « subtiles » que les sensations purement « physiques ». Le grand avantage du terme « ressenti » est qu'il fait référence à l'expérience immédiate, ici et maintenant. Nous utiliserons très peu le mot « sentiments » que je définirais comme regroupant divers ressentis qu'on peut avoir envers une personne, comme le sentiment amoureux ou le sentiment de mépris. Le terme « émotion » quant à lui fait référence à un espace intérieur plus complexe, regroupant un ensemble de ressentis, besoins et schémas de pensées. Le problème du terme « émotion » est que la réalité qu'il recouvre est moins clairement saisissable. Nous l'utiliserons très peu, préférant celui de « ressenti » qui nous permet de rester dans la simplicité de l'expérience immédiate.

Pour l'instant, la question que je voudrais vous poser est la suivante : est-il possible de ne **pas** sentir nos sensations physiques, de ne **pas** être en contact avec nos ressentis ?... Oui, Simon.

— Il me semble possible de ne pas en être conscient.

— Donne-moi un exemple, Simon.

— Si j'ai faim et que je suis trop occupé pour m'en rendre compte.

— Très bon exemple. Qui peut m'en donner un autre. Olivia ?

— Si je fais du sport, et que je ne remarque pas une blessure ou un mal de tête...

— Bien. Oui, Linda.

— Il se peut que je me sente coupable de quelque chose, mais que je n'en sois pas consciente...

— Excellent, Linda. Oui, Nadia.

— Je pourrais me sentir en colère et tendue, mais sans me laisser vraiment explorer toute l'étendue de mes sentiments...

— Parfait. Oui, David.

— Il peut m'arriver d'avoir envie de pleurer mais je n'ose pas le faire et je ravale mon chagrin ou même je l'oublie...

— Merci, David. Donc en effet, il y a de nombreuses manières pour éviter de sentir nos ressentis. Maintenant, j'aimerais explorer avec vous **POURQUOI** et **COMMENT** nous faisons cela.

Il écrit au tableau et complète avec eux :

- **Pourquoi nous nous coupons de nos ressentis ?**
 - pas le temps**
 - autres intérêts, autres priorités**
 - interdit ou culpabilité (il ne faut pas... on ne doit pas...)**
 - éducation (on ne nous a jamais appris à...)**
 - peur (peut-être qu'on ne m'aimera plus...)**
 - honte**

- **Comment nous nous coupons de nos ressentis ?**
 - le mental nous aide à les nier**
 - se concentrer sur autre chose**
 - manger, boire, fumer, fuir dans des sensations de plaisir**
 - fuir la situation**
 - oublier**
 - dormir**
 - regarder la télévision**

— Bien. Vous en découvrirez d'autres. J'aimerais que vous observiez dans votre vie courante comment vous faites pour éviter de ressentir les sensations inconfortables. Notez vos observations dans votre journal, et partagez-les lors de la session suivante... Quelles sont les CONSÉQUENCES de ce déni de nos ressentis ? Que se passe-t-il lorsque nous ne sommes pas en contact avec nos sensations, que nous passons outre, que nous les nions ? Faisons encore une liste.

- **Conséquences du déni de nos ressentis**

sensation de mal-être

impuissance

inefficacité

faim

difficultés relationnelles

conflit

échec

tension musculaire

respiration déficiente

douleur

anxiété

maux de tête

maladie

mort

— Comme vous le voyez, les conséquences sont énormes ! Nous payons un prix exorbitant pour le déni de nos sensations ! Il est donc extrêmement important de réapprendre à écouter correctement nos signaux corporels, quels qu'ils soient. Et c'est ce que nous allons faire... Y a-t-il des questions ?... Bien. Je voudrais vous proposer un jeu¹ : j'ai ici une trentaine de cartes. Sur chacune est écrite une sensation, un ressenti précis. À tour de rôle vous viendrez en prendre une et vous mimerez la sensation au groupe. Aucun mot, uniquement des attitudes, mimiques, expressions corporelles. Prenez le temps de ressentir la sensation dans votre corps, puis laissez-la s'exprimer spontanément. Ressentez-la plutôt que la penser... Allons-y.

Alice se lève et vient prendre une carte. En silence elle lit : « DÉGOÛTÉE ». En quelques secondes, elle se tort le visage, se penche, se tient l'estomac et semble vomir. Des mots surgissent : malade, aigrie, écoeuvée, dégoûtée... Correct ! Yassine avance à son tour et tire une autre carte : « TRISTE ». Il prend une profonde respiration. Son visage s'allonge, son regard se vide, ses épaules et son dos se replient, sa bouche et son nez grimacent légèrement, ses yeux semblent larmoyer...

— Un instant ! interrompt le professeur. Reste bien avec cette sensation et cette position, Yassine. Explore ton ressenti, amène-le dans tout ton corps, regarde comment il se met dans la position qui correspond. Même l'intonation de ta voix serait différente si tu étais autorisée à parler... Puis, se tournant vers le groupe : et vous, ne vous dépêchez pas de trouver. Ceci n'est pas un jeu de devinette pour qui trouve le premier. C'est un jeu pour explorer le langage corporel. Observez bien sa position et imitez-la. Accédez par le même langage corporel à la sensation qu'il cherche à vous montrer. Ne laissez pas votre mental une fois de plus vous couper de l'expérience directe... Allez-y !

Les élèves ont soudain tous une mine misérable, reflétant la position de Yassine. Bientôt quelques mots sont suggérés : désespéré, déprimé, triste... « Oui », dit Yassine, qui en une fraction de seconde a retrouvé sa jovialité naturelle. Tout le monde se détend et Olivia s'avance pour tirer une autre carte : « CONFIANT(E) ». Elle respire, s'en imprègne, laisse la confiance pénétrer son corps. Les yeux fermés, elle laisse peu à peu son être s'éclaircir. Un léger sourire apparaît sur ses lèvres. Son visage et ses épaules se détendent, sa respiration s'approfondit. Le groupe, impressionné, se met à l'imiter, repositionnant la tête et les épaules, s'appliquant à reproduire le même petit sourire. Ils se prennent au jeu : heureuse, optimiste, satisfaite, confiante...

1. MIMÉZ LE RESSENTI – Activité 2.7.

« Oui ! »... Et le jeu se poursuit avec « EXASPÉRÉ », « JALOUX », « ENRAGÉ », « CURIEUX », « SOULAGÉ », « SURPRIS », « HILARE », « SUSPICIEUX », « INNOCENT », « COUPABLE », « IMPATIENT », « PRUDENT », « DÉTERMINÉ », etc.

Lorsqu'ils ont tous eu leur tour, le professeur les invite à partager :

— Vous avez été excellents. Qu'avez-vous appris à ce jeu ? Quels ressentis avez-vous envie de partager ?... Oui Julie.

— Je trouve cet exercice fascinant. Je n'aurais jamais cru qu'il était si facile de mimer tous ces sentiments et de vraiment les ressentir. Certains m'ont paru plus familiers que d'autres, et certains me parurent franchement désagréables à explorer... mais tous sont bien là en moi !...

— Merci Julie. Oui Simon.

— Je suis surpris de voir à quel point il est facile de passer d'un ressenti à l'autre. Cela me fait réfléchir. C'est comme s'il y avait là... une compétence qui pourrait m'être utile dans la vie de tous les jours...

— Excellente réflexion, Simon. Oui, Elisa.

— Je me demande pourquoi cela me paraît si facile ici, alors que dans la vraie vie on reste souvent coincé dans ces sentiments. On ne sait pas vraiment comment les gérer.

— En effet, Elisa. Mais n'oublie pas qu'il vaut mieux parler pour toi-même plutôt que pour « on ». C'est vrai, ici vous êtes dans un contexte d'apprentissage, vous « jouez » des émotions plutôt que de les vivre dans toute l'intensité des circonstances réelles. Elisa, c'est pour cela que nous sommes ici. Si nous voulons développer cette liberté intérieure qui nous permet de modifier nos états émotionnels à volonté, il nous faut acquérir une série de compétences bien précises :

1. être en contact avec nos ressentis ;
2. identifier les besoins non satisfaits qui sont liés à ces ressentis ;
3. assumer la pleine responsabilité de nos ressentis ;
4. communiquer nos ressentis, nos besoins, et exprimer correctement des demandes.

Voilà les premières compétences que vous allez acquérir au cours des activités que nous allons explorer ensemble. À ce stade, je voudrais vous inviter à prendre l'habitude, dans votre vie courante, de conscientiser vos ressentis, vos sensations physiques. Je veux que vous deveniez des experts dans l'identification de vos ressentis, quels qu'ils soient. Des ressentis le plus proche possible des sensations physiques brutes, le plus dénué possible de toute interprétation ou jugement. Encouragez-vous mutuellement, autant que vous pouvez, à ressentir

et à communiquer vos ressentis. Les ressentis sont des ressentis, des sensations qui passent, qui changent tout le temps. Ne vous y identifiez pas. Ne vous y accrochez pas. Accueillez-les quand elles sont là, oubliez-les quand elles n'y sont plus... Même dans votre vie de tous les jours, faites-en un jeu. Amusez-vous de vos multiples ressentis...

Il y a une dernière remarque, importante : ne parlez que pour vous-même. Vous n'avez pas d'avis à donner sur les ressentis des autres. Cela veut dire que les seuls messages corrects sont les « messages JE » : je sens ceci, je sens cela... Le message-je est une manière de communiquer qui évite de parler de l'autre. La communication est bien plus fluide et plus juste lorsqu'on se limite à exprimer ce qu'on ressent soi-même. Ni « tu », ni « il » ou « elle »... Uniquement « je » ! Ceci est une règle d'or que nous appliquerons constamment. Et vous constaterez bien vite qu'il faut y être attentif, car on déborde facilement au-delà du JE. Par exemple, que se passe-t-il lorsque vous dites : « On a eu les boules ! » ou : « Il fait froid ici ! »... ?... Patricia.

— C'est une affirmation qui parle pour l'autre également.

— Exactement. Et le résultat en est que l'autre n'a aucun espace pour s'exprimer. Votre communication n'est pas ouverte. Dans une relation affective, lorsque les sentiments prennent davantage d'importance, les malentendus sont fréquents. Si vous dites : « Ne sommes-nous pas heureux ensemble ? », quelle place laissez-vous à l'autre pour exprimer son propre ressenti ?... Aucune !... C'est comme si vous disiez : « N'est-ce pas que nous nous aimons ! » Et l'autre ne peut qu'avaler sa langue et se sentir dépouillé de son droit à la parole. Donc, ne parlez que pour vous-même ! Utilisez autant que vous pouvez des messages-JE. Non pas des

messages qui disent : « Je sens que tu me tapes sur les nerfs... » Les « je sens que tu... » ne sont pas de réels messages-JE. Quelle serait la bonne manière d'exprimer ce ressenti d'énervement, Patricia ?

— ... Je me sens devenir nerveuse... j'ai les nerfs qui se mettent en boule...



— Oui. Ou encore : « J'ai comme une légère palpitation qui m'opresse la poitrine... » ou « Je ne sais pas pourquoi j'ai une envie irrépressible de me ronger les doigts rageusement... » Quelle que soit la formule, évitez de parler pour l'autre, ni même de l'autre. Surtout si la situation est tendue. Demandez plutôt : « Et toi, que ressens-tu ? »...

Terminons avec un jeu. Celui-ci est appelé « LÉVITATION »³. C'est un jeu qui fait appel à la confiance et à la tendresse. Il vous met en contact rapproché les uns avec les autres. Soyez donc attentionnés et respectueux. Répartissez-vous en trois groupes d'une huitaine de joueurs... et mettez-vous en cercles. Dans chaque cercle une personne va se coucher au sol, les bras croisés sur la poitrine, les yeux fermés... Détendez-vous et faites confiance à ceux qui vous entourent. Les autres s'agenouillent autour de la personne couchée. Chacun s'occupe d'une partie du corps, de la tête, du tronc, du bassin, des jambes... Approchez en douceur, placez vos mains en dessous du corps, et tous ensemble, tout doucement, en parfait synchronisme, élevez la personne. Levez-vous ensemble et maintenez la personne à hauteur de la taille... Balancez-la doucement... Après quelques instants de balancement, reposez doucement la personne au sol, tous bien ajustés. Parfait !... Accordez-lui le temps d'émerger, et lorsqu'elle est prête, refaites le même exercice avec un autre joueur.

Lorsqu'ils ont tous eu l'occasion de « léviter », l'atmosphère dans le groupe est à la détente et la confiance. Ils se remettent en un seul cercle et font un partage concernant ce jeu et l'ensemble de la session. D'autres ressentis sont exprimés et ils apprennent à s'exposer davantage et à utiliser des messages-JE. Le professeur leur rappelle d'écrire dans leurs journaux ce qu'ils ont appris aujourd'hui, de pratiquer l'observation de leurs ressentis, d'explorer les stratégies de succès et d'identifier les stratégies d'échec. Il termine en les remerciant pour leur participation ouverte et sincère.

• • •

1. Adapté de *Playful self-discovery*, par David Earl Platts, Findhorn Press, Scotland 1996 (nouvelle édition 2003 sous le titre *The Findhorn book of building trust in groups*) www.findhornpress.com. Disponible en français aux éditions Le Souffle d'Or : *Dynamisez votre groupe*, 2004.

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- quels que soient mes ressentis, ils sont OK
- je ne pense pas mes sensations, je les sens
- j'ai besoin d'écouter mes ressentis, pas de les interpréter
- tout ressenti d'inconfort exprime un besoin non satisfait
- je ne suis pas ce que je ressens
- passer d'un espace émotionnel à un autre est chose facile

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- être dans l'émotion est une faiblesse
- être « émotionnel » c'est être bourré de problèmes
- il faut « contrôler » ses émotions
- un homme ne pleure pas
- je suis fort, je ne ressens rien
- les personnes émotionnelles sont difficiles à vivre
- j'ai peur de mes émotions
- j'ai honte de mes émotions
- analysons, il nous faut comprendre pourquoi...

ACTIVITÉ SUPPLÉMENTAIRE

Faites une liste des ressentis liés à un état de satisfaction de nos besoins (ressentis « positifs »).

(*) non exhaustif.

(**) de nombreux « ressentis » impliquent un jugement. Ce ne sont pas des ressentis nets, ils relèvent davantage de nos schémas de pensée. C'est plus fortement le cas des mots *en italique*, par exemple. Mais on peut se demander si d'une manière ou d'une autre la plupart de nos « ressentis » ne sont pas l'effet d'un « jugement »... Qu'en pensez-vous ?

Inventaire* de nos ressentis lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits

<i>abandonné **</i>	dégoûté	gelé	<i>négatif</i>
abattu	démoralisé	géné	nerveux
à bout (de nerfs)	dépassé	<i>grincheux</i>	noué
<i>abusé</i>	déprimé	<i>grognon</i>	<i>nul</i>
accablé	dérangé	haineux	paniqué
affamé	désappointé	hésitant	perdu
affligé	désemparé	honteux	perplexe
affolé	désespéré	horrifié	pessimiste
agacé	désolé	horripilé	peur (j'ai)
agité	désorienté	hors de moi	<i>rejeté</i>
<i>agressé</i>	déstabilisé	<i>idiot</i>	renfermé
<i>agressif</i>	<i>dévalorisé</i>	impatient	ressentiment (j'ai)
aigri	ébranlé	impuissant	réticent
amer	écœuré	<i>incompris</i>	sans énergie
angoissé	<i>écrasé</i>	inconfortable	<i>saturé</i>
anxieux	effrayé	incrédule	<i>seul</i>
apathique	embarrassé	indécis	sidéré
assoiffé	embrouillé	indifférent	sombre
atterré	ému	inerte	soucieux
blessé	en colère	inhibé	souffrant
bloqué	endormi	inquiet	soupçonneux
<i>bougon</i>	énervé	insatisfait	stupéfait
bouleversé	ennuyé	<i>instable</i>	stressé
cafardeux	enragé	<i>insécurisé</i>	submergé
chagriné	entêté	<i>intimidé</i>	surpris
choqué	envieux	irrité	tendu
<i>coincé</i>	épouvanté	jaloux	terrifié
confus	<i>éprouvé</i>	las	terrorisé
consterné	épuisé	lourd	tiède
<i>contraint</i>	éreiné	mal	tiraillé
contrarié	étonné	malade	tourmenté
coupable	exaspéré	mal à l'aise	<i>trahi</i>
craintif	excédé	malheureux	tremblant
crispé	fâché	<i>manipulé</i>	triste
débordé	faible	mécontent	<i>trompé</i>
déboussolé	fatigué	méfiant	troublé
déchiré	fermé	mélancolique	ulcéré
déconcerté	fragile	<i>minable</i>	<i>vexé</i>
décontenancé	<i>frigide</i>	<i>misérable</i>	<i>violé</i>
découragé	frustré	moral à plat	<i>violent</i>
déçu	furieux	morose	vulnérable

(*) (**) voir page précédente.

PRATIQUE INDIVIDUELLE
(ÉCRITURE DANS VOTRE JOURNAL PERSONNEL)

Identifiez trois situations dans votre vie où :

- niez vos propres ressentis
- niez les ressentis des autres
- avez pu exprimer vos ressentis de façon juste et vraie
- avez encouragé les autres à exprimer leurs ressentis
- avez reconnu quelqu'un dans ses ressentis

Quels sont vos ressentis en ce moment précis ?

Chapitre 3.

IDENTIFIER NOS BESOINS

— Imaginez que vous avez la charge d'un enfant d'un an. Il ne parle pas encore, et il est tout à fait adorable. Il vous fait de grands sourires et s'abandonne à vous en toute confiance. Vous craquez complètement et vous vous en occupez le mieux que vous pouvez... Bien. Que feriez-vous si soudainement cet enfant se mettait à pleurer ?... Oui Luis.

— Je le prendrais dans mes bras et le bercerais.

— Et pourquoi donc ferais-tu cela, Luis ?

— Ben... pour qu'il ne soit plus triste !

— Et comment sais-tu que cela l'aidera à se sentir mieux ?

— ... C'est une simple hypothèse de travail...

— En effet, Luis, ce n'est qu'une hypothèse. Une supputation. Que pourrais-tu faire pour vérifier ton hypothèse ?

— Eh... peut-être que je pourrais le regarder d'un peu plus près...

— Ce serait une excellente idée, Luis. Regarder ! Voir et observer ! Cela veut dire : te mettre dans un état de réceptivité. Et en observant cet enfant, que chercherais-tu à voir ?

— Je suppose que je pourrais trouver de quoi il a besoin.

— Très juste, Luis. Tu te mettrais en quête de son besoin. Bon, restons dans l'imaginaire. De quoi penses-tu qu'il pourrait avoir besoin, cet enfant ?

— Il pourrait être... mouillé ?

— Très bien, Luis. Un besoin de propreté...

Le professeur va au tableau et y inscrit le mot « propreté ».

— De quoi d'autre cet enfant pourrait-il avoir besoin ?

— Il pourrait... avoir faim.

— En effet. Besoin de nourriture. Quoi d'autre ?

— Il pourrait avoir soif... avoir froid, ou trop chaud, ou avoir mal au ventre, ou avoir peur, parce que...

— Non Luis, pas « parce que ». Nous ne sommes pas intéressés aux causes. Nous regardons simplement...

Après quelques efforts supplémentaires et avec l'aide de toute la classe, il inscrit sous le mot BESOINS la liste suivante :

BESOINS

propreté	contact	confiance
nourriture	amour	ordre
boire	oxygène	harmonie
chaleur	sommeil	rire
confort	mouvement	sens
santé	liberté	vérité
sécurité	reconnaissance	amitié

— Très bien !... Il y en a bien davantage et, ici aussi, vous vous amuserez à compléter la liste (*voir en fin de chapitre*). Vous remarquerez que nous avons des besoins physiques, des besoins sociaux, et même des besoins qu'on peut qualifier de spirituels. Mais quelle que soit la catégorie, un besoin est un besoin. Et lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits, que se passe-t-il ?

— On pleure, lance Alan.

— Très juste. Mais pleurer est déjà une manière d'exprimer, d'extérioriser, de communiquer nos ressentis. Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits, nous sommes mal. Et notre corps nous le dit... Donc, au départ nous avons des besoins. S'ils ne sont pas reconnus et satisfaits, des sensations physiques sont là pour nous le signaler. Il est essentiel de bien comprendre que tout ressenti d'inconfort cache un besoin non satisfait. Un besoin physique ou un besoin psychologique. Avoir des besoins est une chose tout à fait naturelle. Nous en avons tous, et nous ne pourrions survivre sans les respecter. Nous nous devons de rencontrer nos besoins physiques, comme nos besoins



BESOINS

psychologiques et spirituels. Bien, ceci est une évidence, je ne vous apprend rien. Mais la compétence magique qui change tout, c'est la capacité de VOIR quels sont les besoins qui se cachent derrière nos ressentis. Lorsque vous pouvez faire cela, lorsque vous pouvez communiquer clairement vos ressentis et vos besoins, cela change radicalement votre relation à vous-même et aux autres. Cela vous donne un pouvoir et une liberté qui transforment votre existence... Oui Yassine.

— Que se passe-t-il lorsque mes besoins sont en conflit avec les besoins d'un autre ? Par exemple si je suis amoureux d'une fille et qu'elle ne l'est pas. Mon besoin est de sortir avec elle et elle ne respecte pas mon besoin...

— Bien. C'est exactement le genre de question que nous voulons éclaircir. Première chose : imaginons que tu sois dans cette situation. Quel est ton ressenti, Yassine ?

— Je me sentirais très frustré.

— OK. Prend le temps de bien rentrer dans ton ressenti. Qu'y a-t-il d'autre comme sensations dans ton corps ?

— Je me sens triste. Peut-être noué dans l'estomac...

— Très bien. Reste avec cela et dis-moi : quel est ton besoin derrière cette sensation ?

— J'ai besoin d'elle...

— « Elle », Yassine, c'est déjà l'objet de ton besoin. C'est une réponse à ton besoin. Tu es déjà à l'extérieur de toi-même, tu n'es plus dans le ressenti de ton besoin. Il y a une distinction à faire entre un BESOIN et un DÉSIR. Le besoin est non spécifique, indépendant de toute solution, de tout objet. Le désir lui est spécifique, impliquant un choix de solution. Lorsque vous avez soif, votre besoin est de boire, pas d'avoir cette boisson particulière, ce coca ou ce jus de fruit. Si vous avez faim, votre besoin est de manger, pas d'avoir ce morceau de gâteau. Vous pouvez avoir besoin de chaussures, vous pouvez désirer cette paire de chaussures rouges... Donc, ce qui nous intéresse ici ce sont nos besoins. Nos désirs ont leur place également dans notre vie, et il est important de pouvoir les communiquer, mais à ce stade-ci, ce sont nos besoins que nous cherchons à identifier. Alors, Yassine, quel besoin se cache derrière tes ressentis ?

— J'ai besoin d'amour, et d'intimité.

— Super, Yassine ! Merci. C'est très exactement ce dont tu as besoin dans ce cas-là. Dis-moi, Yassine, le fait de pouvoir exprimer cela clairement change-t-il quelque chose ?

— Oui, je me sens davantage reconnu.

— Si tu retournes à la situation que tu évoquais, perçois-tu un changement dans tes ressentis ?

— ... Ils sont toujours là, mais j'ai l'impression que c'est plus léger....

— Voyez-vous, il est souvent tout aussi utile de reconnaître nos besoins que de les satisfaire. La satisfaction immédiate n'est pas toujours possible, mais si on peut reconnaître le besoin, cela apaise déjà les sensations d'inconfort. Nous avons un besoin fondamental d'être présents à nous-même, et cette présence nous apaise... Bien, faisons un peu d'exercice.

Le professeur sort un paquet de cartes de son sac et en distribue une à chaque élève.

— Vous avez tous une phrase ou un court dialogue sur votre carte. Je vous propose de prendre quelques minutes pour écrire les ressentis possibles liés à cette situation, et les besoins possibles derrière ces ressentis. Nous ferons ensuite le tour pour entendre vos propositions. Vous pouvez commencer.

Quelques instants plus tard, ils sont prêts à partager leur exercice.

— Maya, peux-tu nous lire ta carte ?

— **Un garçon dit à sa mère : « Quoi ! Tu lui as payé ces chaussures ! Il reçoit toujours tout ce qu'il veut et moi jamais rien ! Ça fait des mois que je te demande un nouveau sac à dos ! »** Les ressentis que je suggère sont : il se sent jaloux et en colère. Son besoin pourrait être : un besoin de reconnaissance, un besoin d'amour, un besoin d'attention.

— Très bien, Maya. Oui, Linda.

— La carte dit : **Un père à sa fille : « S'il te plaît, ne m'ennuie pas avec cette histoire. Je suis pressé, tu vois bien que je ne peux pas t'écouter maintenant. »** Les ressentis du père pourraient être : le stress, l'agitation, peut-être la fatigue, un mal de tête, un état de faiblesse... Son besoin serait : du repos, du calme, ou peut-être de l'écoute... La fille ressent probablement de la frustration, de la tristesse, peut-être de la culpabilité. Elle a besoin d'attention, d'écoute, de présence, de contact.

— Excellent, merci Linda. David ?

— **Un élève à un copain : « Je déteste cette école. Personne ne m'aime ici. Tous les professeurs sont contre moi ! »** Son ressenti peut être : suspicion, peur, tristesse, déprime. Son besoin serait un besoin d'amour, d'acceptation, de reconnaissance.

— Très bien. Suivant.

— **Une mère à sa fille : « J'en ai assez de cuisiner tous les jours, de nettoyer, de ranger, de m'occuper des enfants... »**

Tu pourrais bien rester ici et me donner un coup de main plutôt que de t'en aller voir tes amis. » Son ressenti : déception, fatigue, jalousie, tristesse... Ses besoins : amour, attention, repos, plaisir, solitude...

— Excellent. Suivant.

— **« Au secours ! Un serpent !... »** Le ressenti est : panique, peur. Le besoin est : sécurité, confiance.

— Parfait. Alice.

— Ma carte dit : **« Je n'en peux plus. J'en ai marre de la vie. Je vois à peine la lumière du jour dans cet atelier où je bosse de 6 heures du mat à 10 heures du soir... »** Le ressenti est : désespoir, épuisement. Le besoin est : confort, lumière, gaieté, sécurité, affection...

Lorsqu'ils ont terminé l'exercice, le professeur propose un jeu, LES PASTILLES DE COULEUR¹ :

— Ceci est un jeu non verbal. Respectez donc un silence total jusqu'à la fin, nous partagerons après. Vous pouvez en revanche échanger des signaux, des gestes, tant que cela reste non verbal. Je vais vous mettre à tous une pastille colorée sur le front. Ne la regardez pas, vous n'êtes pas censés savoir la couleur que vous portez. Attendez les instructions pour la suite.

Le professeur fait le tour du groupe et colle une pastille sur chaque front, de telle manière que l'élève ne puisse en voir la couleur. Il y a 5 couleurs différentes, en nombres inégaux : 10 bleues, 10 rouges, 6 jaunes, 3 vertes, une orange. Lorsqu'ils ont tous leur pastille de couleur sur le front, il donne les instructions suivantes :

— Bien, je voudrais maintenant que vous vous regroupiez par couleur. Restez en silence et rejoignez votre groupe de couleur.

Les élèves mettent quelques instants à saisir exactement de quoi il s'agit et comment s'y prendre, puis certains se mettent à faire des signes. Ils commencent à bouger dans tous les sens, à la recherche d'indications, se saisissant par la main, se poussant mutuellement dans différentes directions. Des groupes se mettent à s'assembler, tandis que certains semblent encore perdus. Un gars, porteur de la pastille orange, est désespérément en quête d'une indication utile. Personne semble ne pouvoir l'aider. Lorsque l'agitation s'apaise et les groupes se complètent, les quelques errants finissent par trouver leur place. Seul l'orange reste isolé, comprenant désormais qu'il est unique. Il sourit et s'adapte avec humour à la situation, tandis que tous les regards sont braqués sur lui.

1. Adapté de *Tous différents, tous égaux – Kit pédagogique*, Centre Européen de la Jeunesse, Conseil de l'Europe, Strasbourg, 1995.

— Observez bien vos ressentis, dit le professeur. Observez vos besoins, vos désirs, vos craintes... Êtes-vous satisfaits ou non de votre situation ?... Maintenant, j'aimerais que vous vous regroupiez en groupes multicolores. Attendez mon signal. Aucun groupe ne peut comporter deux fois la même couleur. Est-ce clair ? Allez-y.

À nouveau, les élèves s'élancent dans tous les sens, à la recherche d'un groupe auquel se joindre. Cette fois, l'orange et les verts ont le plus de facilité. Les bleus et les rouges quant à eux se trouvent le plus souvent renvoyés des groupes. Puis ils finissent par se joindre en nouvelles paires...

— Bien, résonne à nouveau la voix du professeur, prenez le temps d'explorer vos ressentis. Vous êtes-vous souciés d'aider les autres à trouver leur groupe ? Étiez-vous frustrés de ne pas trouver le vôtre ? Que ressentiez-vous lorsque vous étiez rejetés, ou que vous deviez rejeter quelqu'un ?... Reformons un grand cercle. Vous pouvez enlever vos pastilles. Qui veut s'exprimer sur ce qu'il a ressenti dans ce jeu ? Alexis, oui.

— J'avais la pastille orange, et... c'était plus surprenant que difficile. Je ne me suis pas vraiment senti exclu, bien qu'au début j'étais frustré de ne pas trouver de groupe qui voulait de moi...

— OK, je voudrais entendre tes besoins, Alexis. Identifie systématiquement tes besoins derrière tes ressentis, s'il te plaît... Continue Alexis.

— ... Au début, j'avais besoin de trouver mon groupe, d'appartenir quelque part... Et comme personne ne pouvait m'aider, je me suis senti assez frustré. Je suppose que mon besoin était alors... de recevoir de l'aide. J'avais besoin d'indications. Et comme personne ne pouvait m'en donner, je me sentais... impuissant. Je ne pouvais trouver de solution par moi-même, donc je suis resté planté là, à observer le processus, à donner des indications aux autres... Ce n'est que lorsque je les ai tous vu rejoindre leur groupe que j'ai compris que j'étais seul à porter ma couleur. Soudain cela ne me parut plus être un problème. En fait je me suis senti différent et unique. Ils me regardaient tous, et j'avais l'impression d'être une star. C'était plutôt marrant. Je suppose que mon besoin d'être reconnu était totalement comblé. Peut-être que si personne ne m'avait regardé, je me serais senti minable... Quoi qu'il en soit, la seconde partie du jeu fut facile pour moi. Ils se sont tous rués sur moi comme des affamés sur un bol de riz. J'ai eu alors un réel besoin de respirer !...

— Très bien, merci Alexis, dit le professeur tandis que le groupe rit de bon cœur. Qui d'autre veut partager ? Oui, Katarina.

— Au début je me suis sentie totalement perdue. Je pense que j'aurais eu besoin que quelqu'un me prenne par la main et m'indique ma place. Mais comme personne ne l'a fait, je me suis sentie toute bête, à ne pas savoir qui j'étais et ce que je devais faire. Puis on m'a dit de me joindre à un groupe. Je me suis sentie rassurée et en sécurité dans ce groupe. Du coup je savais quelle couleur je portais. La seconde partie fut pire encore, car j'arrivais toujours en retard. Il y avait des rouges partout et j'étais systématiquement rejetée. J'avais besoin de trouver ma place, j'avais besoin d'être acceptée... Et en fin de compte je me suis retrouvée avec Thibaut.

— T'es-tu préoccupée d'aider les autres, Katarina ?

— ... Un peu, trop peu probablement... Je pense que j'étais trop préoccupée par ma propre situation. Je suis trop lente aussi. Il me faut du temps avant de comprendre de quoi il s'agit...

— Merci Katarina... De quelle manière ce jeu reflète-t-il la vie réelle ? Quels problèmes de société qui se retrouvent ici ?... Oui, Simon.

— C'est en rapport avec la discrimination, l'exclusion, les idées préconçues...

— En effet, Simon. Peux-tu nous donner un exemple de discrimination dans ta vie de tous les jours ?

— Euh... Je suppose, oui... Il y en a beaucoup... Je pense que tous les groupes ont des critères d'admission : il faut être conforme pour faire partie du groupe, sinon c'est l'exclusion...

— Peux-tu nous donner un exemple concret ?

— Évidemment, il y a les groupes ethniques, les nationalités, mais aussi les écoles, les clubs d'intérêt, les familles...

— Et comment ressens-tu l'application stricte des critères d'admission ?

— ... Il y a toujours un risque d'intolérance, d'exclusion, un risque de blesser ou de rejeter...

— Quels sont les besoins liés à ces ressentis ?

— Un besoin d'appartenance, de reconnaissance, d'ouverture, d'harmonie...

— Quelle est ta conclusion pour ce jeu, Simon ?

— Je dirais qu'il est instructif comme jeu, mais qu'il est surtout bon de se retrouver réunis dans le grand groupe.

— Merci Simon.

Lorsqu'ils ont complété le partage, le professeur les remercie tous pour leur ouverture et leur excellente participation.

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- il est normal d'avoir des besoins
- mes ressentis sont l'expression de mes besoins
- nos besoins doivent être identifiés avant de pouvoir être satisfaits
- « reconnaître » un besoin est déjà un début de solution
- dans la conscience de chacun de mes besoins je peux respirer et m'apaiser
- je peux toujours prendre mes propres besoins en charge
- je peux entendre les besoins des autres derrière leurs ressentis et leurs attitudes

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- TU dois t'occuper de mes besoins
- TU n'as pas besoin de ça !
- je sais ce dont TU as besoin

EXERCICE SUPPLÉMENTAIRE

Quels besoins sont sous-jacents aux ressentis suivants ?

abandonné	dévalorisé	inquiet
abusé	ému	intimidé
affamé	endormi	jaloux
affolé	épuisé	manipulé
agressé	faible	méfiant
cafardeux	grincheux	rejeté
chagriné	haineux	seul
contraint	honteux	stressé
coupable	idiot	trompé
débordé	impatient	violé
découragé	incompris	vulnérable
désorienté	indifférent	

Inventaire des besoins

besoins physiques	besoins sociaux	besoins spirituels
air	mère	humour
eau	père	amour
nourriture	attention	beauté
chaleur	autonomie	harmonie
lumière	liberté	joie
soleil	identité	rêve
abri	choix	inspiration
espace	contact	paix
territoire	amour	sens
action	proximité	sagesse
toucher	écoute	savoir
sexualité	expression	vérité
plaisir	être entendu	justice
rire	acceptation	identité
énergie	considération	valeurs
force	reconnaissance	célébration
mouvement	appréciation	fête
exercice	respect	légèreté
sécurité	soutien	ordre
santé	empathie	équilibre
repos	confiance	grâce
sommeil	sécurité	unité
équilibre	honnêteté	communauté
abondance	vérité	appartenance
argent	justice	transcendance
oxygène	repères	
confort	rythme	...
détente	solitude	
propreté	territoire	
silence	objectifs	

À compléter pour vous-même...

PRATIQUE INDIVIDUELLE
(ÉCRITURE DANS VOTRE JOURNAL PERSONNEL)

Identifiez trois ressentis précis dans votre vie réelle. Isolez ces ressentis de toute interprétation ou de toute pensée. Ramenez-les à des perceptions physiques dans votre corps. Ensuite, identifiez vos besoins sous-jacents. Identifiez éventuellement aussi vos désirs précis. Observez la différence entre désirs et besoins. Notez vos observations.

Chapitre 4.

FORMULER DES DEMANDES

Les tables et les chaises ont été rangées sur le côté, de façon à libérer l'espace.

— Le jeu que je vous propose maintenant, dit le professeur, s'appelle « CAR WASH »¹. Chacun à votre tour, vous allez vous identifier à la voiture de votre choix, et traverser un tunnel de lavage automatisé. La machine va vous donner exactement le traitement que vous désirez, mais bien entendu vous devez exprimer votre demande avant de vous engager dans le tunnel. Mettez-vous ici, en deux rangées, de façon à vous faire face à environ 80 centimètres (la largeur d'une porte). Serrez-vous, épaule contre épaule. Voilà ! Ceci est le tunnel de lavage. Vos mains vont faire le travail selon les indications du client. Soit vous faites un effleurage délicat, soit vous massez énergiquement, frottez et polissez... mais sans jamais faire mal. Soyez toujours respectueux et attentionnés. La machine est conçue pour offrir exactement ce que le client souhaite. Et celui-ci vous accorde sa confiance. Vous ne pouvez en aucun cas le (ou la) décevoir. Bon ! À cette extrémité-ci vous allez, lorsque viendra votre tour, vous positionner devant le tunnel et annoncer clairement quel type de voiture vous êtes, dans quel état vous êtes, et quel traitement vous souhaitez. Par exemple : « Je suis une FERRARI toute neuve et j'ai besoin d'un dépoussiérage

1. Adapté de *Playful self-discovery*, par David Earl Platts, Findhorn Press, Scotland 1996 (nouvelle édition 2003 sous le titre *The Findhorn book of building trust in groups*) www.findhornpress.com. Disponible en français aux éditions Le Souffle d'Or : *Dynamisez votre groupe*, 2004.

délicat », ou : « Je suis une vieille RENAULT rouillée et je souhaite un lavage intensif complet, avec polissage superwax... ». Ensuite, vous avancez dans le tunnel, à la vitesse qui vous convient. Vous pouvez le traverser en 10 secondes, ou au contraire vous y prélasser pendant plusieurs minutes, sans toutefois vous y endormir. Et vous ne pouvez pas faire marche arrière. Arrivés à l'autre extrémité vous vous replacez dans une des rangées, et à l'autre bout le suivant se met en position... OK ? Si vous portez des lunettes, il peut être utile de me les remettre pendant votre passage. Y a-t-il des questions ?... Prêts ? Allons-y...

Le premier à se présenter est Alan. Il annonce :

— Je suis une JEEP CHEROKEE, tout juste de retour d'une rando off-track, et je veux un lavage complet.

Les bras et les mains commencent à s'animer tandis qu'il avance lentement dans le tunnel. Il reçoit un massage complet et visiblement s'en délecte. Les élèves s'adonnent à ce contact rapproché avec enthousiasme, accordant leurs soins tant au visage et la tête entière qu'au torse, aux bras, aux jambes... Lorsque enfin il rejoint le rang, Patricia se place devant l'entrée du tunnel.

— Je suis une VW POLO, dernier modèle. J'ai besoin d'un simple dépoussiérage, tout léger...

Elle avance prudemment et se tortille de chatouillements rien qu'à la vue des mains qui se lèvent vers elle. Se souvenant qu'elle ne peut faire marche arrière, elle ferme courageusement les yeux et cherche à se détendre. Les mains l'effleurent gentiment, de la tête aux jambes. Elle ralentit sa progression et devient plus réceptive... 40 secondes plus tard, elle débouche à l'autre extrémité et rejoint le rang avec un sourire soulagé.

— Je suis une grosse Américaine décapotable, et je veux un nettoyage complet intérieur et extérieur, annonce Nadia qui de toute évidence en veut.

Et elle en reçoit ! On la frotte, on la bichonne, on la brosse, la frictionne et la tapote de partout comme elle n'y a jamais eu droit. Elle s'en délecte et prend son temps... Jérôme à son tour déclare :

— Je suis une PORSCHE et je veux un traitement en douceur...

Lorsqu'ils sont tous passés par le tunnel de lavage, le professeur les invite à se remettre en cercle :

— Comment avez-vous vécu cette expérience ? Qui veut partager ses ressentis ?

— C'était génial ! Peut-on recommencer ? s'exclame Simon. Et tous rient dans une atmosphère détendue.

— Cela m’a paru assez effrayant et inconfortable au départ, dit Anna. Je ne savais pas trop comment ces mains allaient me traiter. Je craignais qu’elles ne soient trop intrusives. Mais j’avoue que je me suis détendue lorsque j’ai vu qu’elles me touchaient avec douceur et respect.

— Je me suis rendu compte que j’avais le choix de prendre ou de ne pas prendre, en avançant plus vite ou moins vite. En fait c’est moi qui gérais les choses. Comme j’avais demandé un traitement en profondeur, je suis resté plus longtemps en certains endroits qu’en d’autres. Tout dépendait de moi.

— Merci David. Oui Olivia.

— J’ai eu du mal à choisir entre un traitement léger ou profond. J’avais un peu peur du côté intrusif, mais en même temps je me suis sentie frustrée de n’avoir reçu que des effleurements. Je ne sais toujours pas si j’ai fait le bon choix...

Lorsque les élèves ont pu exprimer leurs ressentis, le professeur se rend au tableau et écrit :

VOIR
RESSENTIR
IDENTIFIER NOS BESOINS
FORMULER DES DEMANDES

— Après avoir exploré nos ressentis et nos besoins, le thème d’aujourd’hui s’appelle « formuler des demandes ». Pourquoi est-ce important d’apprendre à formuler des demandes correctement ?... Que se passe-t-il si on ne demande pas ?... Oui Jérôme.

— On n’obtient pas ce dont on a besoin.

— En effet, Jérôme. Un enfant qui veut quelque chose va souvent le demander en pleurant, en tapant du pied, en se pendant aux bras de sa mère, hurlant, gesticulant, se rendant détestable... Qu’est-ce qu’il obtient ?

— Une claque !

— Exactement, le contraire de ce qu’il veut. S’il connaissait la bonne stratégie, il formulerait calmement des demandes claires : j’ai encore faim, je voudrais boire quelque chose, j’aimerais une petite douceur, j’ai besoin d’un gros câlin... Formuler des demandes claires et recevables est le meilleur moyen pour obtenir ce qu’on veut. À défaut de demander, on ne reçoit souvent pas. Que peut-il se passer alors ?

— ... On prend sans demander.

— Très juste. Jérôme, imagine que tu sois amoureux d'une charmante jeune fille, et tu veux quelque chose d'elle... Peux-tu imaginer cela ?...

— Sans peine, dit Jérôme, qui crâne un peu sous les regards amusés de la classe.

— Bien. Vas-tu lui faire une demande très directe tout de suite, vas-tu l'inviter au cinéma, ou vas-tu lui demander de venir t'expliquer un exercice de math en prétendant que tu n'as rien compris... ?

— ... Je choisirais probablement le cinéma.

— C'est sans doute une excellente idée, Jérôme. Mais je voudrais attirer votre attention sur le fait que bien souvent nous allons tenter d'obtenir des autres ce que nous voulons sans prendre le risque de nous exprimer de façon directe et sans ambiguïté. Dans certains cas, nous pouvons même imposer nos choix et nos désirs sans nous préoccuper de ce qu'en pense l'autre. Jérôme, imagine que ton petit frère souhaite venir avec toi au cinéma, alors que tu veux vraiment être seul avec cette fille. Comment vas-tu lui demander de ne pas venir ?

— ... Je m'arrangerais pour l'en empêcher, ça c'est sûr.

— Exactement. Tu mettrais sur lui une pression dingue. Et je ne dis pas que tu aurais tort... Mais ce que je veux mettre en évidence, c'est que lorsque nous ne demandons pas, nous imposons, nous mettons les autres sous pression. Et qu'est-ce qu'on ressent quand on est mis sous pression ?

— Vraiment pas gai !...

— On ne se sent pas respecté, on peut se sentir manipulé, dépouillé, voire violé. Il y a des chances que cela engendre de la frustration et du conflit... Bon, changeons d'exemple. Thibaut, imagine que tu aies une petite amie depuis quelque temps. Elle espère rester avec toi pour l'éternité. Elle se comporte comme si tu lui appartenais, et elle se sent très insécurisée dès que tu tournes ton regard vers une autre fille. Comment te sentirais-tu, Thibaut ?

— Je pense que je me sentirais un peu sous pression !

— Quoi encore ?

— Je me sentirais contrôlé, entravé dans ma liberté...

— Bien. Et que ferais-tu ?

— Je la larguerais vite fait.

— Et comment se sentirait-elle ?

— Je suppose qu'elle m'en voudrait à mort.

— Bon. Elle te met sous pression, tu es frustré et tu l'envoies promener ailleurs... Y a-t-il une alternative ? Imagine que tu lui parles. Si tu sais ce que tu ressens et ce dont tu as besoin, que pourrais-tu lui demander, Thibaut ?

— ... Je pourrais lui demander de m'écouter, d'entendre mes besoins, de respecter ma liberté, de ne pas me considérer comme sa propriété...

— Ne serait-ce pas mieux ?... Imaginons qu'elle t'écoute, qu'elle te demande de l'écouter aussi, qu'elle exprime ses propres besoins et ses propres demandes. Si vous pouviez faire cela, vous pourriez aboutir à un accord clair entre vous. Et vous auriez appris à mieux communiquer. Sans aucun doute, vous vous sentiriez mieux... La conclusion de tout ceci est que si nous voulons que nos besoins soient pris en considération par ceux qui nous entourent, nous obtenons de bien meilleurs résultats en exprimant nos demandes d'une manière qui soit recevable. Supposer que les autres vont deviner nos besoins est une erreur qui mène à la frustration et au ressentiment. Encore faut-il, bien entendu, que nous soyons capables d'identifier nos besoins. Nous avons vu précédemment qu'il était important d'être à l'écoute de nos ressentis afin d'identifier nos besoins réels. En supposant que nous ayons acquis cette compétence, que nous sachions exactement ce qu'il nous faut, nous devons donc apprendre à demander correctement. Il y a quelques erreurs à ne pas faire. Voyons quelles sont les stratégies susceptibles de produire les meilleurs résultats.

La première chose à savoir est que le principal responsable de veiller à la satisfaction de nos besoins, c'est... nous-même ! Personne ne nous doit rien. Nous pouvons facilement tomber dans cette tendance à considérer la vie et les autres comme si nous avions des droits et qu'ils avaient des obligations envers nous. Nous nous mettons alors à faire pression et à exiger plutôt qu'à demander. Cette attitude mène tout droit à l'échec et à la frustration. À l'inverse, il y a une attitude où NOUS nous prenons en charge. Quelle que soit notre demande, elle n'est qu'une demande. Nous sommes à la recherche d'une réponse à nos besoins. Il n'est pas question de pression, ni de faire comprendre aux autres qu'ils doivent s'occuper de nous... Si vous parcourez la liste de nos besoins, en trouverez-vous un seul auquel vous êtes impuissants à répondre par vous-même ?... Oui, Linda.

— Pourtant l'amour, l'attention, la reconnaissance... on ne peut se l'accorder à soi-même !

— Merci, Linda. C'est la question que j'attendais. Dis-moi, Linda, si tu vas vers une personne et que tu lui dis : tu dois m'aimer, j'ai besoin de ton amour. Est-ce que ça marche ?

— Pas nécessairement.

— Ce n'est pas la bonne manière, en effet. Et plus tu insistes, moins tu as des chances d'obtenir satisfaction. Bien, disons que tu désires vraiment l'amour de cette personne, comment ferais-tu pour l'obtenir ?

— Je pense que je devrais commencer par lui témoigner un peu d'amour et d'attention moi-même.

— Absolument, Linda. Tu ne pourras réellement satisfaire ton besoin que dans la mesure où tu te prends en charge et communique depuis ton espace intérieur de pouvoir, dans une attitude de confiance et de don... En quelque sorte, tu ne peux trouver ce que tu veux que si tu le possèdes en toi... C'est un paradoxe un peu subtil qu'on aura l'occasion de vérifier dans nos activités ultérieures. Essentiellement, ce qu'il est important de retenir est que toute attitude de dépendance est contre-productive. Demander implique une négociation, une attitude ouverte, à l'exclusion de toute exigence. Toute pression ne peut produire que soumission ou résistance, et dans les deux cas il y a une forme de violence qui engendrera de la souffrance, du conflit et en fin de compte une situation d'échec. La pression est une stratégie qui ne fonctionne pas. Chaque fois qu'on dit à quelqu'un « tu dois », on le déforce, on l'infantilise, on lui enlève son pouvoir et sa capacité de faire précisément ce qu'on souhaite. Cela ne fonctionne pas !... Par conséquent, la première exigence pour la formulation correcte d'une demande « recevable » est de la formuler comme une question ouverte. La personne à qui on s'adresse doit se sentir libre de répondre OUI ou NON. Une demande ouverte laisse vraiment la porte ouverte, elle offre un vrai choix.

Le professeur écrit au tableau :

1) une demande doit être **OUVERTE**, négociable, sans pression

— Cette première exigence implique que le demandeur soit lui aussi prêt à entendre le besoin et la demande de l'autre. Vous pouvez vouloir une chose, et lui ou elle peut vouloir le contraire. C'est là que vos talents de communication deviennent indispensables. Quelle est la stratégie qui donne satisfaction, quelle est celle qui mène à l'impasse ? Où est la solution créative qui peut satisfaire les deux ? Comment aboutir dans tous les cas à une issue où il n'y a que des gagnants ?... Oui, Alice.



— Si j'ai besoin d'être respectée et que ma demande est « Dégage ! Fous-moi la paix ! », comment puis-je formuler cela en une question ouverte ? Si c'est une question sur laquelle je n'ai vraiment pas envie de négocier quoi que ce soit...

— Je vois bien ce que tu veux dire, Alice. Merci, c'est un excellent cas de figure... Imaginons, Alice, qu'un garçon essaye de te draguer et te mette la pression pour obtenir ce qu'il veut. Te demande-t-il quelque chose ?

— Non, pas vraiment.

— En effet, il va tout droit vers un échec parce qu'il n'applique pas la bonne stratégie. Il ne sait pas comment formuler une demande. Tout ce qu'il peut faire, c'est prendre et s'enfuir ensuite comme un voleur. Et en réalité ce n'est pas vraiment ce dont il a besoin, ni ce qui le rendra heureux... Bien. Alice, prends le temps de ressentir cette situation... Quels sont tes ressentis ?

— ... J'ai peur, et je suis en colère. Peut-être plus en colère d'ailleurs qu'apeurée.

— Là dans cette situation, quels sont tes besoins, Alice ?

— Je veux être respectée, je veux qu'il me laisse tranquille... et je veux qu'il m'entende...

— Très bien. Quelle est la meilleure manière de lui communiquer cela et d'obtenir satisfaction ?

— ... Je ne sais pas.

— Que se passerait-il si tu lui cries : « Dégage ! » ?

— Je suppose que ça ne va pas lui plaire et qu'il risque de devenir plus agressif.

— Très juste. Soit il abandonne, soit il combat. Dans les deux cas il est perdant. Comment pourrais-tu l'inviter dans un type d'échange différent, dans une communication où vous vous sentez tous les deux respectés ?

— Je ne sais pas.

— Qu'arriverait-il si tu lui demandes : « Que veux-tu exactement ? »

— Je sais très bien ce qu'il veut.

— Alice, rappelle-toi, nous avons déjà exploré ces questions. Un : tu fais des suppositions, tu crois savoir... Deux : tu ne lui laisses pas l'occasion de mettre des mots sur ses propres ressentis, d'identifier ses vrais besoins. Si tu parviens à le faire parler de ses sentiments, de ses désirs, si tu peux reconnaître ses besoins et les admettre comme des besoins parfaitement acceptables, si tu peux faire passer le message que tu respectes son désir mais que le choix qu'il fait est inapproprié

à ce moment précis, penses-tu que cela pourrait modifier son attitude ?

— Je ne sais pas...

— Imagine que tu l'aies invité à exprimer ses ressentis et ses désirs. « Que veux-tu exactement ? Que ressens-tu envers moi ?... » et qu'après l'avoir écouté tu lui dis : « Je comprends parfaitement ce que tu ressens. Je pense que ton désir et ton besoin... disons d'intimité, d'amour ou d'amitié, sont tout à fait acceptables. » Cela ne changerait-il pas le ton et l'atmosphère entre vous ?

— Probablement, oui.

— Et lorsqu'il aura senti ton ouverture, ton écoute et ton attitude de soutien envers ses ressentis et ses besoins, ne seras-tu pas en meilleure position pour faire passer ton propre ressenti, ton besoin et ta demande ?

— Sans doute, oui.

— Alors, quelle stratégie vas-tu choisir ?

— Faudra que j'apprenne celle-là.

— Merci, Alice... Ainsi donc, cet exemple nous apprend que dans toute confrontation, nous pouvons choisir de nous inviter mutuellement à identifier davantage nos ressentis, nos désirs, nos besoins. Cela rend les choses beaucoup plus claires, et plus simples. Cela ouvre les portes à une communication plus vraie. Cela permet à chacun d'EXISTER et d'être reconnu, d'être accepté pour ce qu'il est. C'est la porte de sortie de tous les rapports difficiles, la voie vers des relations plus respectueuses, et en finale vers une vie heureuse et satisfaisante... Questions ?...

Il se tourne vers le tableau et écrit :

2) une demande doit être explicite

— De toute évidence, cela veut dire qu'il est préférable de ne jamais attendre des autres qu'ils devinent et devancent nos besoins et nos souhaits. Bien des couples se séparent parce qu'ils ont accumulé du ressentiment, estimant que l'autre ne répond pas aux besoins. Ils ont beaucoup d'attentes l'un vis-à-vis de l'autre, mais ne les ont jamais exprimées clairement.



Tout commence là : exprimez ce que vous souhaitez, formulez vos demandes de façon claire et explicite. Un exemple ?... Imaginez que vous rentrez à la maison, affamé. Vous n'avez qu'une envie, c'est de vous mettre quelque chose sous la dent, et le frigo semble désespérément vide. Ils sont tous installés devant la télé, et vous dites : « Je vois que vous avez déjà mangé ! » — Oui » répond votre mère. « Je meurs de faim ! » reprenez-vous, comme si c'était une demande claire. Bien entendu, personne ne bouge. Quelle serait la bonne demande, claire et explicite ? Oui, Dimitri.

— Maman chérie, pourrais-tu s'il te plaît me cuisiner mon plat préféré tout de suite maintenant ?

— Pas mal, Dimitri. Est-ce une question ouverte ? Es-tu prêt à entendre un NON ? Laissons-tu un espace ouvert à un choix réel ?

— Euh... oui, bien sûr !

— Que dirais-tu si ta mère te répondait : « Va prendre quelque chose dans le frigo, mon chéri. »

— J'irais voir ce qu'il y a.

— Et s'il n'y a rien et que tu crèves la dalle ?

— Je retournerais chez ma mère et je lui demanderais si elle veut bien me faire des pâtes.

— Voilà qui est clair et explicite. Très bien. Mais si elle te répond : « Mon chéri, ceci est mon feuilleton préféré. Ne peux-tu pas te faire tes pâtes toi-même ? »

— Je ne sais pas comment faire.

— Bien, on arrive au choix entre un coup de colère et une solution négociée. Quelle genre de solution peux-tu imaginer, Dimitri ?

— Dois-je lui offrir quelque chose en échange ?

— Et voilà ! Tout de suite prêt à acheter sa mère, le Dimitri ! Que penses-tu de lui demander ce qu'elle propose comme solution ?

— Ouais. « Hé mam, comment on fait pour éviter la syncope quand on est gravement sous-alimenté ? »

— Très bon, Dimitri. Tu t'améliores. Et si elle te répond : « Mon chéri, peux-tu attendre 10 minutes ? Mets déjà de l'eau à bouillir. Après je m'occupe de toi. »

— Cela pourrait aller.

— Voilà qui est réglé alors... Donc, les demandes doivent être explicites ! Ensuite, elles doivent être réalistes.

3) une demande doit être réaliste



— Que cela veut-il dire... Fabien ?

— ... Elle doit être... possible ?

— Peux-tu nous donner un exemple d'une demande irréaliste ?

— Je voudrais... une Ferrari rouge, maintenant tout de suite.

— Très bien. Cela paraît évident, mais la manière dont nous formulons nos demandes est souvent disproportionnée par rapport aux possibilités immédiates. Il est important de rester dans l'ici et maintenant.

On ne refait pas le passé, et on ne se projette pas dans le lointain futur. Vous pouvez demander à votre petit ami (ou petite amie) : « J'aimerais que tu me témoignes un peu plus d'attention. » Mais si vous dites : « J'aimerais que tu restes avec moi chaque weekend » ou « J'aimerais que dorénavant tu sois toujours à l'heure »... ce n'est pas très réaliste. Lorsque Dimitri demande à sa mère de lui préparer sur le champs son plat préféré, est-ce une demande réaliste ? Non !...

4) une demande doit être positive

— En y prêtant attention, vous remarquerez à quel point il est plus facile et fréquent de demander ce que vous ne voulez pas que de demander ce que vous voulez. Ce qui nous ennuie génère tout de suite une réaction facile : « Ne fais pas cela, s'il te plaît ! » Ce n'est pas de la communication créative. L'opposition et la négativité sont facilement conflictuelles. Il ne s'agit pas de demandes recevables. Celles-ci sont formulées de façon positive : « Pourrais-tu faire ceci, cela... Serait-ce envisageable de... »

J'aimerais maintenant vous proposer un peu d'exercice pratique. Je vous donne une carte, vous la lisez et vous reformulez en une demande correcte et recevable. Observez au passage combien il est fréquent d'exprimer des jugements et de mettre de la pression pour obtenir ce qu'on veut. Et bien entendu, cela ne fonctionne pas. C'est la raison pour laquelle il y a tant de frustration, de colère et de tensions dans les relations humaines. Appliquons donc les bonnes stratégies. Voici vos cartes.

Le professeur distribue les cartes, et l'un après l'autre les élèves la lisent et proposent une formulation correcte.

« **Arrête cette musique, je travaille !** »
— « Serait-il possible d'éteindre cette musique, car en fait elle me dérange... ? »

« **J'espère que tu viens à ma fête d'anniversaire !** » — « Peux-tu venir à ma fête d'anniversaire ? »

« **S'il te plaît, ne me mens plus jamais !** » — « Je pense qu'on pourrait tenter d'être plus vrais, plus transparents ensemble... »

« **Si tu ne me prêtes pas ta bécane, je ne te parle plus.** » — « J'aurais vraiment besoin que tu me prêtes ton vélo... »

« **Ne sois pas si égoïste, donne-moi un de tes cookies.** » — « Puis-je en avoir un ? »

« **Tu ne fais jamais la vaisselle ! C'est à ton tour de la faire !** »
— « Voudrais-tu bien faire ta part et donner un coup de main pour la vaisselle ? »

« **Arrête de souffler ta fumée dans ma figure !** » — « S'il te plaît, j'ai du mal avec cette fumée. Cela ne te dérangerait pas de fumer un peu plus loin ? »

« **Si tu m'aimais, tu resterais avec moi plutôt que de rejoindre tes copains.** » — « J'apprécierais que tu puisses rester avec moi, mais fais ce qui te paraît le plus important... »

« **Pourquoi ne nettoies-tu toujours pas la salle de bains après l'avoir utilisée ? C'est vraiment pénible de passer après toi.** »
— « Pouvons-nous s'il te plaît reparler de la salle de bains ? Il faut vraiment que nous trouvions une solution. Que proposes-tu ? »

« **Viens jouer avec moi** » — « Aimerais-tu venir jouer avec moi ? »

« **Embrasse-moi !** » — « Veux-tu bien que je t'embrasse ? »



Après avoir fait le tour, les élèves ont encore quelques questions.

— Oui, Sébastien.

— Quand on a des demandes opposées, comment gérer cela sans gueuler l'un sur l'autre ? Par exemple si je veux sortir un soir et ma mère veut que je reste pour garder ma petite sœur parce qu'elle a plein de travail...

— Bonne question, Sébastien. Comment ?...

— ... Il faut déjà qu'elle accepte de négocier !

— Il n'y pas d'autre issue que l'écoute et la communication. Reconnaître les besoins respectifs, formuler de part et d'autre des demandes correctes, négocier un accord respectueux et satisfaisant pour chacun. Bien souvent, chez ceux qui n'ont pas appris à communiquer correctement, c'est le plus inflexible qui va faire le plus de pression, ou qui va abuser d'une position de force. En criant plus fort, il va obtenir gain de cause. Il s'agit là d'un jeu de pouvoir où les apparences sont trompeuses : le plus fort n'est pas celui qu'on croit. La pression ou la force ne sont toujours qu'un aveu d'impuissance à communiquer correctement... Il n'y a pas d'issue satisfaisante dans ce type de rapport. On est toujours dans un rapport de force dominant-dominé qui ne peut conduire qu'à la soumission ou l'affrontement, la souffrance ou le conflit. La seule alternative est dans une communication vraie et respectueuse.

Cela dit, dans l'hypothèse où vous êtes capables d'exprimer vos ressentis et vos besoins, et où vous pouvez vous écouter, il peut encore se produire un conflit d'intérêts, de besoins, ou de désirs. Dans ce cas vous pouvez négocier un arrangement qui offre une compensation à celui qui cède. Dans l'exemple de Sébastien, cela pourrait être : « D'accord, je reste à la maison ce soir, mais tu me laisses aller au cinéma demain soir. » Comme ça chacun se sent respecté et satisfait. Une autre possibilité est de quantifier vos besoins opposés sur une échelle de 1 à 10 : « Mon besoin de sortir a une valeur de 6. Ton besoin de travailler a une valeur de 9. Bon, d'accord, mais je voudrais te demander de ne pas abuser de ce genre de situation... De mon côté je t'avertirai de mes projets deux jours à l'avance... » Si vous avez une relation de confiance, cela vous aidera à gérer vos différences de besoins... Oui, Maya.

— Je réalise que mes parents prennent toujours les décisions pour moi et me demandent rarement mon avis. Ils pensent savoir mieux que moi ce dont j'ai besoin.

— J'entends bien, Maya, et je sais qu'une telle situation n'est pas facile. C'est cependant un défi intéressant pour toi, où tu pourras mettre en pratique ce que nous explorons ici. Aimerais-tu partager avec nous un exemple d'une situation où tes parents décident pour toi ?

— Par exemple, mon père veut que je fasse des études de droit et devienne avocate. Et moi ça ne me branche pas du tout.

— Qu'aimerais-tu faire, toi ?

— Je ne sais pas vraiment encore, mais je préférerais en tout cas étudier les langues et voyager. Pour eux c'est hors de question.

— Maya, tes parents t'aiment. Ne l'oublie pas et sois patiente. Ils souhaitent le meilleur pour toi, et ils ont peur que tu fasses des choix que tu pourrais regretter. C'est leur peur. Beaucoup de parents partagent cette angoisse. Si tu peux entendre leur préoccupation, leur peur, mais aussi leur amour... et si d'une manière ou d'une autre tu peux répondre à leur besoin d'être rassurés, tout ira bien. Tu feras ce que tu veux. Ne force rien. Il n'est pas nécessaire d'en faire un combat. Laisse le temps arranger les choses. Ce qu'ils expriment vraiment est leur crainte que tu ne sois pas heureuse. Entends cela, et accepte-le. Dis-leur que tu perçois cela, et dis-leur que c'est bien... Tu peux t'exercer à formuler des demandes et à exprimer tes désirs dans des domaines de moindre importance... Pratique avec eux une communication plus juste, et tu verras que les choses iront dans le bon sens... OK ?... »

Maya s'imprègne du message et fait un signe affirmatif de la tête.

Ils terminent la session par un autre jeu, appelé RENCONTRES AVEUGLES :

— Marchez librement dans la pièce, dit le professeur, en silence et sans vous toucher... (une minute)... Maintenant, marchez plus lentement et fermez les yeux. Lorsque vous rencontrez quelqu'un, explorez-vous par les mains... Laissez vos mains établir un dialogue. Uniquement les mains. Maintenez ce dialogue aussi longtemps que cela vous paraît confortable. Éloignez-vous si c'est ce que vous avez envie de faire... Gardez bien les yeux fermés... Ne fuyez pas les contacts qui se présentent, même si vous vous retrouvez à plusieurs... Observez bien vos ressentis, vos besoins... et observez comment vous les exprimez à travers votre toucher et votre comportement...

Ils poursuivent le jeu pendant une dizaine de minutes, puis reforment le grand cercle, font un partage, et clôturent la session avec un bref moment de silence, tandis que le professeur une fois de plus les remercie de leur participation.



STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- la seule vraie personne en charge de répondre à mes besoins, c'est moi-même
- personne ne me doit rien
- les besoins des autres sont aussi importants que les miens
- si j'attends quelque chose des autres, il faut que je leur adresse des demandes ouvertes, explicites, positives, réalistes
- exprimer clairement mes besoins et mes désirs est la meilleure façon de les voir satisfaits
- j'énonce mes demandes avec précaution : penses-tu que... serait-il envisageable de... ce n'est qu'une demande...

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- tu dois...
- c'est mon droit de...
- tais-toi et écoute-moi
- c'est ton devoir de...
- je ne devrais pas te le demander... tu devrais le savoir, le sentir par toi-même

PRATIQUE INDIVIDUELLE

Écrivez dans vos journaux :

- Identifiez une frustration, une quelconque expérience désagréable.
- Observez le ressenti.
- Identifiez le besoin derrière le ressenti.
- Identifiez et formulez la demande correcte qui aurait pu être faite.

Chapitre 5.

VOIR LE JUGEMENT

— Je vais vous mettre à chacun une étiquette sur le front, dit le professeur. Chaque étiquette indique une qualification quelconque, et vous ignorerez laquelle. Ceci est un jeu non verbal. Je vous invite par conséquent à rester silencieux. Vous aurez l'occasion de partager votre expérience à l'issue du jeu. Avant cela, vous vous comporterez les uns avec les autres conformément aux étiquettes sur vos fronts. L'objectif du jeu est évidemment de conscientiser nos jugements. Soyez donc bien attentifs aux regards que vous portez les uns sur les autres et à la façon dont ce regard influence vos interactions.¹

Le professeur ouvre un sac dont il sort un paquet de rubans de coton, qu'il distribue en demandant aux élèves de s'en nouer un autour de la tête. Ensuite il fait le tour du cercle et applique sur chaque front enrubanné une étiquette autocollante. À mesure de sa progression, les élèves découvrent les caractéristiques dont ils se voient mutuellement affublés : STUPIDE, PAS FIABLE, PARESSEUX, INTELLIGENT, IMMATURE, HONNÊTE, HÉROÏNOMANE, FRAGILE, VIOLENT, FAIBLE, FORT, RICHISSIME, SÉDUCTEUR, CLEPTOMANE, MIGNON, COMPÉTENT, CORROMPU, SAGE, MENTEUR, RÊVEUR, AMNÉSIQUE, CHEF D'ENTREPRISE, RELIGIEUX, ALCOOLIQUE, TRICHEUR... etc.

— Évitez toute réaction, leur rappelle le professeur, vous n'êtes pas sensés vous donner le moindre indice sur l'étiquette que vous portez...

1. Adapté de *Tous différents, tous égaux – Kit pédagogique*, Centre Européen de la Jeunesse, Conseil de l'Europe, Strasbourg, 1995.

Bien ! J'aimerais maintenant que vous formiez des groupes de six. Toujours en silence, regardez les étiquettes autour de vous, choisissez cinq partenaires de jeu, et regroupez-vous par six.

Les élèves se dévisagent, se mettent à bouger dans tous les sens à la recherche de bons partenaires. Certains se voient délaissés, alors que d'autres sont sollicités par tous. Certains sont surpris par l'attitude de leurs compagnons habituels, d'autres se sentent perdus, d'autres encore se montrent pleins d'initiative... Finalement les groupes se forment et le professeur les invite à s'asseoir en cercles.

— Votre tâche maintenant est de choisir un « président » pour votre groupe. Sans parler ni écrire, regardez autour de vous, évaluez vos qualités et décidez qui sera votre chef en fonction de votre « qualité affichée ». Vous pouvez communiquer par gestes, mais pas par sons. Le choix du président doit être un choix unanime, ce qui veut dire qu'il doit lui-même être d'accord également. Lorsque vous vous serez mis d'accord, attendez en silence que tous les groupes aient terminé leur processus. Y a-t-il des questions ? Allez-y.

Les groupes s'engagent dans des tractations faites de gestes et de mimiques. Certains visages sont souriants et confiants, d'autres se montrent perplexes, déroutés par le fait qu'ils ne parviennent pas à assurer leur rôle habituel. Au bout de cinq minutes, les présidents (et présidentes) sont désignés et les groupes attendent tous la suite des instructions.

— Parfait, dit le professeur. Je voudrais vous rappeler qu'il s'agit d'un jeu. Observez bien vos ressentis dans cette expérience. Vos rapports sont le reflet des étiquettes que vous portez sur le front, et vos étiquettes n'ont évidemment rien à voir avec ce que vous êtes vraiment. Ne l'oubliez pas, ce n'est qu'un jeu. Observez et ressentez. Pour la suite du jeu, j'aimerais maintenant que vous sélectionniez dans chaque groupe une personne qui doit se retirer. Le membre que vous estimez le plus faible, le plus indésirable. Les cinq membres restants doivent être unanimes dans cette décision. Quel est le membre dont vous pouvez vous passer... ? Observez bien comment la décision se fait... Toujours en silence complet, bien entendu. Allez-y.

Les groupes restent quelque peu pétrifiés. De nombreux joueurs se sentent plutôt mal à l'aise avec cette nouvelle directive. Elle est peu plaisante, assurément. Ils ne peuvent s'empêcher de se regarder avec une certaine suspicion. Aucun ne tient à se faire éjecter, et personne ne sait exactement si son « qualificatif » le met à l'abri d'une mauvaise surprise. Certains « présidents » prennent l'initiative et font des suggestions. D'autres se contentent d'observer... Après cinq ou six minutes, les groupes ont fait leur choix pénible et les joueurs écartés sont invités à former un nouveau groupe et à se choisir un président.

— Bien, dit le professeur. Pour l'étape suivante, chaque groupe va désigner un ambassadeur, un membre qui sera envoyé en mission vers les autres groupes. Cet ambassadeur ne peut pas être le « président » désigné, et la décision doit encore une fois être unanime. Allez-y.

Le processus est plus rapide maintenant. Les joueurs commencent à être rodés. Lorsque les ambassadeurs sont désignés, le professeur leur demande de se rendre dans un autre groupe et d'y désigner d'autorité la personne qui cadre le moins bien dans le groupe visité. Celle-ci est alors invitée à se retirer du groupe... Les ambassadeurs sont ensuite priés de lever le silence et de partager avec le groupe dans lequel ils se trouvent comment les choses se sont passées dans leur groupe d'origine, quelles observations ils ont faites, quels ressentis ils ont eus et perçus...

Quelques minutes plus tard, tous les joueurs sont appelés à reformer un grand cercle.

— Avant que vous n'enleviez vos étiquettes, essayez de deviner ce qu'elle mentionne. Faisons le tour, dites-nous votre idée, puis enlevez votre bandeau et regardez... Linda, commençons avec toi.

— Je pense que j'étais... quelque chose de positif ou d'important, car j'ai été choisie comme présidente. De toute évidence, on me regardait avec envie et considération. Peut-être « célèbre » ou « fortunée »...

Elle enlève son bandeau et lit : « richissime ». Jérôme à son tour essaye de deviner :

— Je ne vis que des ricanements plutôt méprisants et fus éjecté sans grande discussion. Ça doit être quelque chose comme « idiot » ou « dangereux criminel »...

Il enlève son bandeau et lit : « menteur ».

— Je ne sais pourquoi ils me faisaient tous de grands sourires, dit Alexis à son tour, mais ils ne voulaient pas de moi comme président. Peut-être quelque chose comme « beau » ou « sympa »...

Il regarde son étiquette et découvre : « mignon » sous les exclamations et rires du groupe, car de toute évidence, nombreuses sont celles qui trouvent l'étiquette bien appropriée...

Lorsque le tour a été fait, le professeur les invite à partager.

— Le thème, leur rappelle-t-il, est celui du jugement, des étiquettes qu'on colle sur les autres. Était-ce difficile pour vous de porter ces « étiquettes » ? Comment ressentiez-vous l'obligation de voir les autres selon leur étiquette ? Aviez-vous du mal à oublier la personne que vous connaissiez sous l'étiquette ? Quel parallèle pouvez-vous voir entre le jeu et la vie réelle ?

Et les élèves s'engagent dans un partage animé.

— J'ai trouvé pénible de supporter leurs regards méprisants, dit Olivia qui portait « cleptomane » et semble ne pas avoir trop apprécié le jeu. Je trouve ce jeu très injuste. Évidemment, j'ai été éjectée d'emblée et systématiquement déconsidérée. Ça fait mal !...

— Merci, Olivia. J'apprécie ta franchise et ton courage d'exprimer tes ressentis sans détour, dit le professeur. C'est une grande force de pouvoir le faire. Bon, explorons ceci un peu plus loin. La première chose à ne pas oublier est que vous n'êtes pas vos étiquettes, ni dans le jeu ni dans la vie. Observez à quel point vous pouvez avoir tendance à vous identifier à ce qu'on vous colle sur la tête, ou sur le dos... Observez aussi combien vous avez tendance à identifier les autres aux jugements que vous portez sur eux. Deuxièmement, l'objectif de ce jeu est d'attirer votre attention sur l'importance des étiquettes et du jugement dans nos rapports. Olivia, tu as parfaitement raison de souligner à quel point cela entraîne de la souffrance. Ce que tu ressens est tout à fait légitime. Le jugement est à l'opposé de nos besoins d'amour, de reconnaissance, d'appartenance, d'union... C'est la racine de tous nos maux sur cette Terre. Notre objectif dès lors est de VOIR très exactement comment nous créons les conditions du conflit et de la souffrance.

Il s'approche du tableau et y trace une ligne verticale, à gauche de laquelle il écrit VOIR, et à droite : JUGER.

— Quand sommes-nous dans l'observation correcte, voyant les choses pour ce qu'elles sont, sans jugement, sans interférence ? Quand au contraire sommes-nous dans l'évaluation selon des critères subjectifs de ce qui est bien et ce qui ne l'est pas ? Remarquez que nous utilisons le terme JUGEMENT dans son sens le plus large possible, c'est-à-dire : *quoi que ce soit qui comprend une quelconque évaluation selon un quelconque critère de BIEN ou de MAL*. Quoi que ce soit que vous « pensez » de quelqu'un, de quelque chose, ou même de vous-même, avec la moindre interprétation de valeur, vous êtes dans le jugement !... Dans son sens large, l'impression du « bien » est une impression de « c'est OK », tandis que le « pas bien » sera ressenti comme « pas OK ». VOIR, ainsi que nous l'avons vu précédemment, implique un regard de caméra, libre de toute évaluation. Pour la caméra, il ne s'agit pas de savoir si c'est bien ou pas, tout est accepté. L'image est ce qu'elle est, la caméra n'en pense rien. Dans notre regard à nous, tout ce qu'on en « pense » est déjà une forme de jugement, un déni de l'image telle qu'elle EST.

Il complète au tableau :

VOIR
OK

JUGER
PAS OK

Puis il poursuit :

— Olivia, si je dis : « Tu as mal ? Tu te sens frustrée ? », suis-je dans le jugement ?

— Il me semble que non.

— En effet, je ne le suis pas. Et si je dis : « Tu es trop sensible ! », suis-je dans le jugement ?

— Oui.

— Pourquoi ?

— Vous n'acceptez pas ma sensibilité.

— Exactement, je n'accepte pas. Il y a quelque chose dans mon message qui dit : « Ce n'est pas OK ». Quelle partie du message, Olivia ?

— Dans le « trop ».

— En effet. Et si je dis : « Olivia, je vois que tu pleures comme un bébé », suis-je dans le jugement ?

— Oui, je ne me sentirais pas reconnue ou acceptée telle que je suis.

— Exactement. Même si je dis : « Tu pleures comme un bébé, et c'est OK », dans ma comparaison avec un bébé il y a quelque chose qui dit : ce n'est pas vraiment 100% OK. Le non-jugement, c'est l'acceptation totale, inconditionnelle, sans aucune comparaison, sans évaluation. Quoi que ce soit que vous observez, apprenez à voir depuis un espace intérieur qui dit « OK ». S'il y a un quelconque sentiment que vous n'êtes pas dans l'acceptation, vous allez d'une manière ou d'une autre, forte ou subtile, exercer une pression pour obtenir un changement. Vous vous mettez en opposition, et vous êtes par la force des choses dans une énergie conflictuelle. Finie la paix, finie l'harmonie... Cela dit, vivre dans une attitude d'acceptation totale est une compétence qui s'acquiert, qui s'apprend. Les messages exprimant l'une ou l'autre forme de non-acceptation sont extrêmement variés. Même sans aucun message explicite, la simple pensée de non-acceptation aura déjà des effets négatifs... Oui, Joanna.

— Qu'en est-il des choses justes et des choses injustes ? Si quelqu'un me ment, ou me vole... Ce n'est tout de même pas quelque chose de juste. On ne peut pas l'accepter ! Que puis-je faire d'autre que penser et dire : « Ce n'est pas OK du tout ! ».

— Bien, Joanna. Prenons le temps de mettre ceci bien au clair. La question du jugement est une clé très importante pour apprendre à communiquer efficacement et sans violence. La première chose que je voudrais dire est ceci : je ne dis pas que juger est MAL. Ce serait juger également. Ce que je dis est : le jugement est une stratégie d'échec. Cela ne fonctionne pas. En tout cas pas dans les relations humaines. Bien entendu, je ne dis pas non plus qu'un état, ou une organisation quelconque, ne doit pas être fondé sur des règles et des lois qui établissent clairement les modes de fonctionnement. Par conséquent, du point de vue de l'organisation de la vie en groupe, il y a des comportements appropriés et des comportements inappropriés, des comportements en conformité avec les règles et d'autres enfreignant les règles. Et le non-respect des règles peut entraîner des conséquences, mais dans ce cas il s'agit d'un contrat dont les termes ont été clairement définis et auquel les différents partis ont librement adhéré... Maintenant, si je dis que le jugement est une stratégie d'échec, c'est parce qu'il met la personne visée dans une position de perdant. Celui qui juge se place dans une position de dominant, tandis que le jugé est dans la position du dominé, qui est une position d'échec, une position sans puissance, sans pouvoir. Le jugé ne peut se sentir accepté tel qu'il est, ni donc reconnu et respecté. Il se trouve du mauvais côté, du côté perdant. S'il le peut, il va vouloir se défendre et cela risque de ne rien arranger, car chacun confirmera sa position et l'affrontement tournera en conflit. S'il ne peut se défendre il devra se soumettre et ravalier sa rancœur. En aucun cas il se trouve en bonne position pour apprendre quelque chose de façon constructive. Ce jeu de pouvoir est le même à tous les niveaux, qu'il s'agisse de relations personnelles, d'une équipe de collaborateurs dans une entreprise ou une institution, ou de la Justice d'un pays. Où donc est la solution à ce problème ?...

Le professeur complète au tableau :

<u>VOIR</u>	<u>JUGER</u>
OK	PAS OK
reconnaître	nier
enseigner	punir

... La solution n'est **pas** dans l'idée que n'importe qui peut faire n'importe quoi. Ce serait également l'échec assuré. La solution est dans une approche permettant à chacun de prendre responsabilité pour ses attitudes et ses actes. Et cette approche est une approche éducative,

une approche qui reconnaît, soutient et valorise l'individu. Elle vise l'apprentissage des compétences relationnelles. Elle tient compte des besoins de chacun et permet l'intégration dans les règles du jeu. C'est la stratégie qui vise à ce qu'il n'y ait aucun perdant, seulement des gagnants. Elle commence par inviter chacun à se regarder lui-même, à se positionner clairement pour lui-même. Personne ne se positionne pour un autre, cela ne fonctionne pas. Par conséquent, plutôt que de dire à quelqu'un ce qu'on pense de lui, il est bien plus efficace de demander à cette personne ce qu'elle pense d'elle-même, ou plus exactement, ce qu'elle ressent, ce dont elle a besoin, ce qu'elle préconise comme solution. Le non-jugement implique l'acceptation de nos ressentis réciproques, et la capacité de nous recentrer sur eux. C'est une stratégie qui vise à exprimer ce qu'on ressent plutôt que ce qu'on pense, et de demander à l'autre de faire pareil. Et derrière les ressentis, comme vous savez, il y a des besoins qui doivent être entendus et reconnus...

Maintenant, revenons à Joanna : si tu as l'impression que quelqu'un te ment, Joanna, la meilleure chose que tu puisses faire est de lui dire non pas ce que tu penses, mais ce que tu « ressens ». Admettons que le mensonge soit évident, que ce ne soit pas une simple supposition. Comment te sentirais-tu, Joanna ?

— Je me sentirais mal, et trahie, probablement...

— Bon. J'aimerais te demander d'être vraiment honnête avec toi-même, Joanna. As-tu un sentiment d'acceptation ou de non-acceptation ?

— De non-acceptation.

— Bien. En effet, le mot « trahie » exprime plutôt que ce n'est pas « OK ». Joanna, tu es donc dans le jugement. Et c'est OK ! Je ne vais certainement pas t'en faire le reproche. Il est parfaitement « normal » et compréhensible que tu ressenties ce que tu ressens. La question ici est plutôt : comment vas-tu gérer cette situation ? Quelle stratégie vas-tu adopter pour ne pas aller tout droit vers la souffrance et le conflit, si c'est ce que tu choisis ?... Comment vas-tu faire ?...

— Dois-je dire au menteur que je me sens fâchée et trahie ?

— Si tu lui colles d'emblée une « étiquette » de menteur, penses-tu que cela va favoriser un bon dialogue ?

— Bon, je peux laisser tomber l'étiquette et juste lui dire que je me sens trahie.

— Joanna, observons cette situation de façon vraiment très pratique : tant que tu t'accroches à l'idée que ce n'est pas « OK », ta communication avec cette personne et toute ton attitude sera faite de

confrontation. Tu es une victime d'injustice et tu exiges un aveu, des excuses, voire une réparation. Dans ce cas de figure, ton opposant est par la force des choses invité à se défendre. Joanna, tu pars en guerre. Tu choisis le combat, la violence, la souffrance. Est-ce cela que tu veux ?

— Quelle est l'alternative ?

— L'alternative est dans l'attitude qui regarde, qui voit ce qui est, sans aucun jugement. Vois ce qui est ressenti, vois ce qui est jugement, et surtout VOIS l'autre, rencontre le vraiment. Demande-lui : « Que s'est-il passé ? Que ressens-tu, que veux-tu exactement ? Quel est ton besoin ? Quelle est ta réalité ?... Lorsqu'il aura perçu ton attitude ouverte, il sera bien davantage disposé à entendre ton ressenti, ton besoin et ta demande.

— Ça a l'air tout simple !...

— C'est comme tout apprentissage, Joanna. Au début ça a l'air difficile, et lorsqu'on a suivi une formation adéquate cela devient facile. À force de pratique, cela devient comme une seconde nature. Plus besoin même de réfléchir... Merci Joanna. Y a-t-il d'autres questions ?... Oui Joëlle ?

— Si on est toujours dans le non-jugement, n'y a-t-il pas un risque de n'être plus qu'un mouton dans un troupeau ? Un autre professeur nous disait : soyez critiques ! Pensez par vous-même !

— Merci Joëlle, c'est une question très pertinente. Elle relève encore une fois d'une distinction à faire. Le non-jugement signifie-t-il que vous allez « acheter » tout ce qu'on vous dit ? Y a-t-il moyen de dire « non » sans juger ? Imagine, Joëlle, que tu sois mère d'un petit garçon qui veut apprendre à rouler en vélo. Il n'est vraiment pas doué. Il n'y arrive pas. Quelle est ton attitude ?

— Je serais patiente. Je lui dirais de persévérer, je l'encouragerais...

— Super. Tu n'aurais aucune difficulté à lui dire : « Non, pas comme ça, ce n'est pas la bonne manière... » Il ne se sentirait pas culpabilisé de faire des erreurs. Et plus tard lorsqu'il aura des difficultés à l'école ou dans sa vie sentimentale, tu pourras l'aider à y voir plus clair, à éviter de faire des erreurs, à condition que tu saches comment le lui exprimer sans le culpabiliser, sans renoncer à l'encourager... Le non-jugement n'a rien à voir avec une attitude laxiste qui se désintéresserait de tout ou dirait oui pour n'importe quoi. Le non-jugement est un choix d'attitude qui implique au contraire de voir les choses telles qu'elles sont, et en même temps qui n'impose rien, qui reflète, qui parle pour soi-même et non pour l'autre. Le non-jugement est par excellence le langage de l'autonomie, mais aussi de la non-pression,

de la non-violence. Il n'empêche aucunement le discernement, la lucidité, l'appréciation juste des choses. Apprécier correctement ce que vous observez relève du regard clair, non biaisé par les croyances et les projections. À l'opposé de JUGER, nous avons VOIR.

Faisons un peu d'exercice pratique. De nombreux mots dans notre langage expriment un jugement, souvent de façon bien subtile, sous le couvert de valeurs, ou même sous le couvert de ressentis. Il est toujours utile de conscientiser le jugement dans ce que nous pensons et exprimons. J'aimerais vous remettre à chacun une carte avec un mot ou une courte phrase exprimant un ressenti. À votre tour, vous lirez la phrase et ferez une suggestion du ressenti, du besoin ou de la demande correspondante qui ne comporte pas de jugement.

L'enseignant distribue les cartes et Thibaut commence.

- « **ARRÊTE DE PLEURER !** », lit-il...
- Comment peux-tu exprimer cela d'une manière qui dit : « Tu es OK » ?
- « Vas-y, pleure ! » dit Thibaut, et certains se mettent à rire.
- À qui peux-tu imaginer dire cela, Thibaut ?
- À un enfant qui n'est pas content...
- Bien. Te sens-tu agacé ou désireux de lui accorder ton attention ?
- ... Je ne sais pas trop, peut-être un peu agacé.
- Et si tu veux lui accorder une attention bienveillante, tu dirais quoi ?
- ... Rien... ou alors : « Qu'y a-t-il qui ne va pas ? » ou « Je comprends que tu sois triste... »
- Merci Thibaut. Oui Julie.
- « **TU ES AGRESSIVE** », lit Julie.
- Que pourrais-tu dire d'autre qui exprime de la reconnaissance et du soutien ?
- J'accepte que tu sois agressive... dit Julie sans trop de conviction.
- Imagine que tu sois en face d'une personne qui se montre agressive. Que vois-tu, Julie ?
- Une personne agressive ?
- Es-tu dans l'observation ou dans le jugement ?
- ... Je suppose que je juge.
- Alors, que vois-tu ?
- ... une personne...

— En effet. Et que pourrais-tu vouloir dire à cette personne ?

— Tu me fais peur...

— Est-ce OK de te faire peur ?

— Non.

— Alors, comment peux-tu exprimer à cette personne ce que tu ressens sans lui dire que c'est de sa faute et qu'elle est coupable de te faire ressentir cela ?

— ... J'ai peur...

— Cela me paraît déjà mieux, en effet. Mais si cette personne n'est pas prête à entendre ce que tu ressens toi, tu pourrais aussi lui demander : « Que se passe-t-il ? », « Que veux-tu ? »...

— Oui, je vois... « Que ressens-tu exactement ? »...

— Très bien. Merci Julie. Oui David.

— « **TU N'ES QU'UN PARESSEUX !** », lit David... « Tu n'as donc pas envie de travailler aujourd'hui ? » suggère-t-il.

— OK, David. C'est une bonne question ouverte, qui invite à s'exprimer davantage. Suivant.

— « **JE ME SENS TROMPÉ** », lit Fabien... « Je me sens... triste ? »

— D'accord, Fabien. Se sentir triste ne comporte pas d'accusation en soi. Tu t'occupes de ton ressenti, pas de ce qui le cause. C'est parfait. Suivant.

— « **JE ME SENS REJETÉE** », lit Nadia... « Ça me fait mal ».

— OK, Nadia. Suivant.

— « **JE ME SENS MANIPULÉE** », lit Linda... « Je me sens mise sous pression ».

— Pense à une situation, Linda. Que peux-tu imaginer ?

— ... Disons, mon petit ami me fait des déclarations d'amour, alors que je sais qu'il court aussi après d'autres filles.

— Excellent. Linda, es-tu dans le voir ou dans le jugement ?

— ... Je suppose que je suis dans le jugement.

— En effet. Tu as donc intérêt à être très attentive à la façon dont tu communique. Que peux-tu lui dire qui ne comporte pas de jugement ?

— ... « Cette situation ne me convient pas ».

— Oui, c'est bon. Tu parles de toi-même. Tu donnes une indication précise de tes limites. C'est parfait. Voudrais-tu que nous explorions ceci un peu plus loin ?... Que pourrais-tu lui dire encore ?

— « Que veux-tu vraiment ? »

— Excellent, Linda. Et s'il te répond : « Je veux toutes les filles du monde »... ?

— Je lui dirais : « Va te faire voir ! »

— Bon. Voici donc une situation où tu indiques clairement ce que tu veux et tu dis « NON ». Il est tout à fait acceptable et même important de pouvoir faire cela. Mais il y a aussi moyen de dire NON sans entrer dans le jugement. Si tu dis « va te faire voir », tu exprimes quelque chose d'un peu ambigu qui signifie soit que tu le considères comme un malade, soit que tu es en colère... Quoi que ce soit, l'important est de le percevoir. Si tu dis « je me sens en colère » ou « cela me fait mal – je suis triste... », tu laisses la porte ouverte pour un échange plus approfondi. Et si tu peux dire : « C'est ton choix, et le mien est de ne pas aller plus loin dans ma relation avec toi », cela ne créerait-il pas une situation claire, ouverte et sans conflit ?

Linda acquiesce. Ils passent aux cartes suivantes, explorant les différentes manières d'éviter le jugement et d'adopter des attitudes ouvertes et créatives :

CECI EST RIDICULE : je ne me sens pas à l'aise avec ceci.

TU ME JUGES : que ressens-tu exactement ?

TU NE M'ÉCOUTES JAMAIS : pourrais-je te demander de m'écouter ?

JE NE ME SENS PAS RESPECTÉ(E) : cette situation ne me convient pas.

JE NE TE FAIS PAS CONFIANCE : je ne me sens pas en confiance.

JE NE TE CROIS PAS : me dis-tu la vérité ?

JE ME SENS TRAHI(E) : cela me fait mal.

JE ME SENS ABANDONNÉ(E) : cela me fait mal que tu aies décidé de me quitter.

JE ME SENS ACCUSÉ(E) : je me sens coupable.

IL EST TOUJOURS FATIGUÉ : il semble qu'il soit souvent fatigué.

JE SENS QUE TU NE M'AIMES PAS : je me sens frustré dans mon besoin d'attention et d'amour...

TU NE CHANGERAS JAMAIS : je réalise que j'essaie de te changer.

JE ME SENS HUMILIÉ(E) : mon image de moi en prend un coup.

JE ME SENS PIEGÉ(E) : je me sens victime et impuissant(e).

JE ME SENS STUPIDE : je ne parviens pas à avoir de l'estime pour moi-même dans cette situation.

JE ME SENS ÉGOÏSTE : je réalise à quel point il m'est difficile d'être généreux.

JE SENS QU'ON PROFITE DE MOI : cette situation me fait prendre conscience de ma difficulté à dire non.

C'EST INJUSTE : je réalise que je me sens victime – je mérite d'être traité comme les autres – je souhaite que les règles soient respectées.

J'EN AI MARRE DE TOI : je sens que je deviens moins tolérant, moins patient, plus irritable...

— Oui Luis.

— Comment faire si les autres interprètent mes mots comme du jugement alors qu'en moi-même je ne me sens pas juger ?

— La clé qui te permet de savoir si tu es ou non dans le jugement, c'est de **RESSENTIR** si tu es dans le « OK » ou dans le « pas OK ». Ne te préoccupe pas de ce que les autres pensent, préoccupe-toi de ce qui se passe en toi, sois clair et vrai avec toi-même. Et si tu perçois que ce n'est « pas OK », reste avec ton ressenti, explore-le, identifie ton besoin. Derrière une attitude de jugement il y a toujours un besoin ! Après avoir invité l'autre à exprimer ses ressentis et ses besoins, tu auras peut-être l'occasion de formuler ta demande. Si tu l'exprimes sans jugement, elle aura toutes les chances d'être recevable, et tout le monde s'en trouvera mieux. Tout cela est en réalité fort simple. Vous verrez, cela viendra naturellement.



STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- je peux VOIR en relâchant mon besoin de penser, d'évaluer, de comparer ou d'interpréter
- je n'ai rien à penser de personne
- me percevoir moi-même est la seule chose qui compte réellement
- toute colère trouve sa source dans le jugement
- le jugement et la critique mènent à la violence et au conflit
- mes jugements sont une expression détournée de mes besoins non reconnus
- exprimer mes ressentis et mes besoins me permet d'être vrai, d'obtenir ce que je veux et de maintenir des relations harmonieuses
- il dépend de moi de me positionner clairement dans ma vie
- je ne peux prendre une quelconque position pour quelqu'un d'autre
- amour et acceptation sont des clés pour accéder à un espace intérieur de liberté
- un comportement ou une attitude n'est pas la personne elle-même ; je peux ne pas me sentir bien avec un comportement et néanmoins respecter la personne
- la violence et la punition sont des aveux d'impuissance

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- il est de mon devoir de me battre pour que justice soit faite
- la justice est la victoire du bien sur le mal
- la loi est la loi ; elle doit être respectée quel qu'en soit le coût
- le jugement est indispensable pour identifier les comportements nuisibles
- la violence est nécessaire pour combattre ceux qui n'entendent que ce langage-là
- mes points de vue sont fondés sur des constats objectifs
- le bien et le mal ont toujours existé et existeront toujours
- la punition est un outil d'éducation comme un autre...

EXERCICE SUPPLÉMENTAIRE

CARTES JUGEMENT

Reformulez en observation libre de tout jugement. Voir les cartes dans le livre *Éducation émotionnelle, guide de l'animateur*.

PRATIQUE INDIVIDUELLE

(ÉCRITURE DANS VOTRE JOURNAL PERSONNEL)

Identifiez trois situations réelles dans votre vie où vous interprétez, supposez, comparez, critiquez, évaluez, jugez ou justifiez un quelconque jugement. Identifiez les conséquences de ces 'jugements'. Identifiez un choix plus approprié, une attitude mentale dénuée de tout jugement. Recadrez (reformulez) votre observation de manière à ce qu'elle ne comporte plus aucun jugement. Cherchez et identifiez la meilleure formulation possible. Ressentez la différence. Observez éventuellement vos résistances à pleinement accepter cette nouvelle position. Notez vos observations.

Chapitre 6.

PRENDRE RESPONSABILITÉ

Le professeur se tient debout face au groupe et le regarde en silence avec une intensité inhabituelle. Ils se demandent tous quelle surprise il leur réserve...

— Voulez-vous bien vous lever s'il vous plaît, leur dit-il. Et le groupe se lève. Encore un moment de silence au cours duquel tous se demandent ce qui va se passer.

— Asseyez-vous s'il vous plaît, dit le professeur. Et le groupe s'assied, perplexe.

— Pourriez-vous vous lever à nouveau, demande le professeur. Ils se lèvent. Certains sourient, persuadés qu'il s'agit encore d'une de ses trouvailles amusantes.

— Asseyez-vous. Ils s'asseyent...

— Levez-vous. Ils se lèvent...

— Asseyez-vous. Ils s'asseyent. Les regards se font de plus en plus interrogateurs. Est-il tombé sur la tête ?...

— Bien, dit le professeur. La question que je voudrais vous poser est la suivante : qui vous a fait vous lever et vous asseoir ?... Alice.

— C'est vous-même, Monsieur, dit Alice candidement.

— Vraiment ?... Peux-tu me dire, Alice, comment j'ai réussi à faire une chose pareille ?

— Vous nous l'avez demandé, reprend Alice toujours souriante, convaincue qu'il s'agit de quelque nouveau jeu.

— Alice, si je te demande maintenant de te jeter par la fenêtre, vas-tu le faire ?

— Non.

— Pourquoi pas, puisque je te le demande.

— Mais... je n'ai pas vraiment envie de me casser la figure, alors je n'obéirais pas.

— Alice, essayons de mettre les choses tout à fait au clair : qui a le pouvoir de choisir quand tu obéis et quand tu ne le fais pas ?

— Moi-même, évidemment.

— En effet. Tu as le choix. Soit tu choisis de suivre, soit tu choisis de ne pas le faire. TU as choisi de te lever ou de t'asseoir. TU choisis de jouer le jeu, exactement aussi longtemps que TU en décides. Quoi que tu fasses, c'est toujours ton choix de le faire, ou de ne pas le faire. Tu es celle qui as le plein pouvoir sur toi-même. Sommes-nous bien d'accord avec ceci ?...

Ils le sont.

— Bien. Dites-moi, y a-t-il des situations où vous renoncez à votre pouvoir ?... Oui Fabien ?

— Il me semble que souvent nous ne sommes pas vraiment libres de faire ce que nous voulons. Comme ici, ou à la maison, ou au regard de la loi. Nous nous devons de respecter l'autorité, non ?

— Merci, Fabien. C'est bien ça la question. Devons-nous, ou CHOISSONS-nous ?

— ... Je suppose que nous choisissons.

— En effet, Fabien. Tu choisis. Et tu peux avoir de très bonnes raisons de choisir. Mais le fait est que tu choisis de vivre en respectant les règles de la vie en communauté. Tu peux toujours prendre le risque de ne pas les suivre... Dis-moi, Fabien, lorsque tu dis « je choisis », comparé à « je dois », cela fait-il une différence ?

— Quand « je dois » je n'ai pas le choix.

— Fabien, tu as toujours le choix, mais lorsque tu dis « je dois » tu l'ignores. Tu crois être impuissant. Tu renonces à ton pouvoir. Tu cèdes ton pouvoir à d'autres, qui bien entendu l'utilisent et te confirment que « tu dois ». Pourrais-tu nous donner un exemple d'une situation où tu concèdes ton pouvoir ?

— ... Je ne sais pas... Je crois que je préfère choisir...

— OK les gars, j'aimerais que vous preniez tous une feuille de papier et que vous écriviez dix situations dans lesquelles vous DEVEZ (ou deviez) faire quelque chose.

Ils saisissent leur matériel d'écriture et se mettent à sucer leurs stylos, les regards perdus au loin en direction de la fenêtre... Cinq ou six minutes plus tard, le professeur les invite à lire leur production.

— Oui Patricia, dis-nous ce que tu as écrit.

— Je dois cuisiner le soir, je dois nettoyer ma chambre, je dois gagner de l'argent, je dois dormir, je dois me lever le matin, je dois aller à l'école, je dois travailler dur, je dois rester assise, je dois faire cet exercice, je dois le lire... Comme elle a parlé quasiment d'une traite, elle finit à bout de souffle et tout le monde éclate de rire.

— Super boulot, Patricia, dit le professeur. Tu dois être épuisée à mener une vie pareille !

— Je survis tout juste, dit-elle en souriant.

— Dis-nous, Patricia, est-ce la vie que tu choisis de vivre ? demande-t-il en la regardant droit dans les yeux.

— Je ne pense pas, dit-elle en soupirant. J'aurais plutôt choisi une famille riche, une vie vraiment cool...

— Patricia, veux-tu bien s'il te plaît te jeter par la fenêtre ?

— Oh, ce n'est pas à ce point-là !

— Qui choisit de ne pas le faire ?

— Moi.

— En effet, Patricia. C'est TOI qui prends ta vie en charge. Tu es la seule à avoir un réel pouvoir sur toi-même. Peux-tu s'il te plaît relire tes phrases en disant « je choisis » à la place de « je dois » ?

Patricia lit :

— Je choisis de cuisiner le soir, je choisis de nettoyer ma chambre...

— Un instant, Patricia. Ne te contente pas de le « dire », « sens-le » également... OK ?... Continue.

— ... je choisis de gagner de l'argent, je choisis de dormir, je choisis de me lever le matin, je choisis d'aller à l'école, je choisis de travailler dur, je choisis de rester assise, je choisis de faire cet exercice, je choisis de le lire... Lorsqu'elle s'arrête, son visage s'éclaire d'un ravissant sourire.

— Ressens-tu la différence ?

— Oui.

— Que perçois-tu exactement comme différence ?

— ... C'est comme si... ça me permettait de mieux respirer.

— Pour quelle raison, penses-tu ?

— On dirait que ça déstresse. Je me sens plus légère, comme si j'avais plus d'énergie.

— Exactement, Patricia. Si tu choisis d'être sans pouvoir, ton corps est sans pouvoir également. Pas d'énergie ! Si au contraire tu choisis d'être dans ton pouvoir, ton corps se trouve littéralement reconnecté à la force en toi. Et tu as l'énergie de faire ce que tu choisis de faire.

Le professeur va vers le tableau et y écrit :

JE DOIS
pas de pouvoir

JE CHOISIS
pouvoir

— Bien, voyons la suivante. Qu'as-tu écrit, Tessi ?...

Ils font le tour de la classe en lisant les « je dois », suivis d'une relecture modifiée en « je choisis ». Et tandis que cette simple évidence pénètre dans leur corps et leurs cellules, l'atmosphère du groupe est joyeuse et légère.

— Oui Alan.

— Comment faire s'il m'arrive quelque chose que je ne veux vraiment pas et que je suis bien obligé d'assumer ?

— À quoi penses-tu, Alan ?

— Et bien, par exemple, mes parents ont eu la bonne idée de construire une maison tout près d'un ruisseau. Évidemment, chaque année il y a des inondations, et chaque fois nous devons tout bouger et tout nettoyer. C'est une vraie crasse et vraiment pas une partie de plaisir. Je ne peux pas imaginer choisir cela.

— Bien, Alan. Admettons que ce ne soit pas ton choix d'avoir de la boue dans la maison. J'entends que tu aurais préféré ne pas avoir à faire face à cette situation. Mais étant donné que la situation est ce qu'elle est, quel est ton choix ? Es-tu une victime impuissante ou es-tu dans ton espace de pouvoir, assumant la situation, plein d'énergie ? As-tu ce choix ou ne l'as-tu pas ?

— Je suppose que je l'aie.

— Autant pour toi ! Et si tu choisis de sentir que tu n'as pas de choix et que tu es une pauvre victime, c'est bien aussi : tu choisis d'être sans pouvoir, sans puissance... Mais tu sais, s'il y a quelque chose que tu ne veux vraiment pas faire, tu peux toujours dire : je choisis de ne pas le faire !

— Mais je ne peux pas laisser cette boue dans la maison. Il faut bien que j'aide !

— Que se passerait-il si tu ne le faisais pas ?

— Ma famille serait furieuse.

— Et alors ?... Que se passerait-il si elle était furieuse ?

— Je me sentirais terriblement coupable.

— Et alors ?... Pourquoi ne pas se sentir coupable ?

— Non... ça je ne pourrais pas...

— Donc que fais-tu ?

— Je choisis d'aider !

— Nous y voilà ! Donc c'est bien toi qui choisis. C'est toi qui es au pouvoir. Tu choisis de ne pas te sentir coupable. Merci Alan... Bien, ceci est-il clair ? Vous avez toujours le choix. VOUS êtes les seuls au pouvoir, vous êtes RESPONSABLES de quoi que ce soit que vous fassiez. Il en découle également que quels que soient vos ressentis, ce sont VOS ressentis. C'est votre choix de les avoir, ce sont VOS pensées qui les animent. Appropriiez-vous vos ressentis, ce sont les vôtres. Vous en êtes les seuls responsables. Si vous choisissez de vous sentir blessés, c'est votre choix. Si vous êtes en colère, c'est votre choix. Si vous êtes tristes, dans la peur, dans la déprime, c'est toujours votre choix... Personne ne vous oblige jamais à ressentir quoi que ce soit. Personne ne vous fait jamais rien !...

Les élèves arborent une mine perplexe. Cela leur semble un peu difficile à avaler...

— Reprenons cet exercice, dit le professeur. Écrivez trois phrases sur le schéma : « **Je me sens... quand tu...** » Exemple : « **Je me sens blessé quand tu** me dis que tu ne veux pas m'écouter ». Le « tu » peut être qui vous voulez, votre père, votre mère, votre meilleur ami, n'importe qui... mais vous n'êtes pas obligés de l'identifier. OK ? Allez-y.

Les élèves saisissent leur stylos et se remettent au travail. Cinq minutes plus tard, le professeur invite Maya à commencer le partage. Elle lit :

— Je me sens fâchée quand tu prends mes affaires sans me le demander... Je me sens désolée quand tu pleures... J'ai peur quand tu es en colère.

— Très bien, Maya. Peux-tu s'il te plaît relire ces phrases et ajoutant « JE CHOISIS DE » avant de préciser tes ressentis ?

— Je choisis de me sentir fâchée quand tu prends mes affaires sans me le demander... Je choisis de me sentir désolée quand tu pleures... Je choisis d'avoir peur quand tu es en colère.

— Peux-tu ressentir la différence ?

— ... Oui... dit Maya, mais elle ne semble pas très convaincue.

— Peux-tu redire ta première phrase, Maya ?

— Je choisis de me sentir fâchée quand tu prends mes affaires sans me le demander.

— Quel exemple pourrais-tu nous donner d'une telle situation ?

— ... Ma mère m'a pris mon vieux jean et l'a jeté. Elle trouvait qu'il était devenu immettable, mais moi je l'adorais...

— Très bien. Tu te sens comment en repensant à cette situation ?

— Assez en colère !

— Et comment ressens-tu le fait de dire « JE CHOISIS d'être en colère » ?

— ... « JE CHOISIS d'être en colère »... Cela me fait un peu bizarre. Je ne vois pas très bien comment je pourrais « choisir », je SUIS en colère !...

— Maya, quels autres ressentis seraient possibles dans cette situation ?

— ... Je suppose que je pourrais dire : « Formidable, maman, tu as jeté mon vieux jean. C'est génial !... » mais ce n'est pas du tout ce que je ressens.

— OK, Maya, tu ressens de la colère. Pas de problème ! Et qu'obtiens-tu en étant en colère ?

— Je n'en sais rien, c'est juste ce que je ressens...

— Maya, tu as de très bonnes raisons d'être en colère. Tu veux quelque chose. Sais-tu ce que tu veux ?

— Je veux mes jeans !

— Bien. Et quoi d'autre ?

— ... Je veux pouvoir mettre ce que je veux !

— Super. Quoi encore ?

— Je veux... être traitée en adulte.

— Excellent. Continue, que veux-tu encore ?

— Je veux être reconnue et respectée...

— Que veux-tu encore ?

— ... Je ne sais pas...

— Maya, il y a au moins une chose encore que tu veux en choisissant d'être en colère : tu veux que ta mère entende que tu n'es pas contente. Tu manifestes ton mécontentement. Es-tu d'accord ?

— Oui.

— Ta colère est une manière d'exprimer ta désapprobation. Mais au-delà de cette désapprobation, il y a tous ces besoins que tu viens d'énumérer. Peux-tu imaginer une manière d'exprimer ces besoins qui t'offrirait davantage de satisfaction ?

— ... Je suppose que j'aurais pu choisir de lui dire simplement quels étaient mes besoins.

— Bravo, Maya. Exprimer clairement tes besoins, et formuler des demandes recevables. En effet. Et dans cette perspective, qu'y a-t-il d'autre encore que tu pourrais faire ?

— Je pourrais... peut-être... demander à ma mère quels sont ses besoins à elle ?

— Oui, Maya, ce serait une excellente idée. Dis-moi, maintenant que tu sais que tu as un choix et que tu connais les différentes options, dans quel choix te sens-tu forte et dans quel choix te sens-tu faible ?... Où es la puissance, où est l'absence de puissance ?

— Je me sens impuissante quand je suis en colère, ça c'est sûr.

— Maya, tu te sens impuissante lorsque tu crois que c'est elle qui mène le jeu. Or c'est toujours toi qui mènes le jeu. Tu te sens puissante lorsque tu SAIS que tes ressentis sont l'expression de tes besoins. Et la manière dont tu gères tes besoins dépend de toi. Tu peux choisir de crier sur elle, tu peux choisir de lui parler calmement et de lui exprimer tes besoins. Tu peux choisir de prendre le temps de ressentir et d'identifier tes besoins, ou tu peux choisir de te concentrer sur tout le jugement qui agite ton mental... Tout cela c'est ton choix. Mais il n'y a que deux stratégies, une qui fonctionne, et une qui ne fonctionne pas. Soit tu restes en contact avec toi-même et tu cherches à voir clair dans tes besoins, soit tu restes dans la confusion, la confrontation et la souffrance...

— Oui, je vois, dit Maya pensive, mais qui maintenant semble avoir réellement compris.

— Merci Maya. Qu'as-tu écrit, Simon ?

Simon lit à son tour :

— Je me sens énervé quand tu me marches sur les pieds. Je me sens seul quand tu t'en vas. Je me sens tendu quand je dois passer un examen...

— Bien, Simon, peux-tu redire ces phrases avec « je choisis de... » ?

— Je choisis de me sentir énervé quand tu me marches sur les pieds. Je choisis de me sentir seul quand tu t'en vas. Je choisis de me sentir tendu quand je dois passer un examen...

— Sens-tu la différence, Simon ?

— Oui, mais... j'ai tout de même une question : si je me sens fatigué, ou affamé... Quel est mon choix ?...

— Bonne question, merci Simon... Dis-moi, pourquoi cette question ? Y a-t-il une différence entre « se sentir seul » et « se sentir affamé » ?

— Ben... il me semble avoir moins de choix quand il s'agit de mon ventre...

— Simon, ton choix est d'être ou de ne pas être AVEC ton ressenti et ton besoin. Si tu as un besoin, ton choix est de le reconnaître et d'y donner une réponse appropriée. Tu pourrais parfaitement choisir de jeûner, ou de te nourrir de sucre coloré, ce qui ne manquerait pas de te rendre malade. Comprenez bien que votre choix n'est pas dans tel ou tel besoin, votre choix est dans la manière dont vous répondez à vos besoins. Vous pouvez soit être AVEC VOUS-MÊME, soit être CONTRE ce qui se trouve à l'extérieur de vous-même. Prendre responsabilité, c'est la capacité de regarder dans sa propre sphère plutôt que de regarder à l'extérieur. Savoir que mes ressentis et mes besoins sont exclusivement mon affaire, voilà la stratégie qui ouvre de nouvelles portes et permet de vivre dans la force et la puissance. »

Se tournant vers le tableau, il écrit :

<u>RESPONSABLE</u>	<u>VICTIME</u>
AVEC	CONTRE
MOI	TOI
mon ressenti, mon besoin	ta faute
« j'ai mal... »	« c'est de ta faute !... »
choix	pas de choix
puissance	pas de puissance

— Oui David, peux-tu nous lire tes phrases ?

— Je me sens frustré quand tu ne me laisses pas regarder la télé. Je me sens enragé quand tu essayes de m'imposer tes décisions. Je me sens triste quand tu ne veux plus me parler.

— Bien. Comment ressens-tu cela avec « je choisis de » ?

— Je choisis de me sentir frustré quand tu ne me laisses pas regarder la télé. Je choisis de me sentir enragé quand tu essayes de m'imposer tes décisions. Je choisis de me sentir triste quand tu ne veux plus me parler... Je peux le dire ici, mais j'ai vraiment du mal à imaginer dire cela lorsque je me trouve en face de mon père...

— Bien sûr, David. L'idée n'est pas que vous exprimiez vos ressentis de cette manière-là. L'objectif de cet exercice est de vous permettre de percevoir clairement ce que cela veut dire de « prendre responsabilité » pour vos ressentis et vos besoins. Je veux que vous puissiez vous approprier pleinement vos ressentis, identifier vos besoins et

exprimer des demandes sans vous sentir victime de qui que ce soit ou de quoi que ce soit. Oui, Alexis ?

— Je ne comprends pas bien cette idée de victime. Il y a des cas où nous sommes réellement malmenés par d'autres. J'admets qu'on doit pouvoir se regarder soi-même, mais je trouve qu'on doit aussi pouvoir rappeler aux autres leurs responsabilités.

— Donne-nous un exemple précis, Alexis.

— ... Bon, ben... David a parlé de son père qui lui impose des décisions. Moi mon père c'est pareil. Il a son idée et il n'est pas capable d'écouter une idée différente. Cela me rend fou des fois. Même lorsqu'il s'agit de ma vie, il ne veut rien entendre. Et il est comme ça avec tout le monde. Dès qu'on lui fait opposition, il a tendance à se montrer violent...

— Bien, et quel est ton ressenti là, Alexis ?

— Je me sens frustré, plutôt en colère et mal à l'aise avec lui.

— Que choisis-tu donc ?

— Je choisis de ressentir la frustration et la colère, d'accord. Et je peux lui dire ce dont j'ai besoin et lui adresser mes demandes. Mais il ne m'écouterà pas.

— De quoi as-tu besoin, Alexis ?

— Je veux qu'il m'écoute... J'ai besoin qu'il me voie comme un adulte... J'ai besoin qu'il se montre plus ouvert, qu'il soit plus calme...

— Très bien, Alexis. Il est vraiment important de pouvoir reconnaître ses besoins. Mais ton souhait qu'il se montre plus ouvert n'est peut-être pas un vrai besoin. Dans la mesure où tu le rends responsable de ce que tu ressens, tu lui donnes un pouvoir sur toi... Cela s'appelle être victime.

— Mais je veux qu'il change !

— J'entends bien. Et cela n'est pas en ton pouvoir. Tu es en charge de toi-même, et de personne d'autre. Quel choix as-tu ici ?

— M'occuper de lui ou m'occuper de moi.

— Exactement. Soit tu cherches à le changer, soit tu l'acceptes comme il est, ce qui implique que tu cherches à changer quelque chose dans ta manière de le voir.

— Mais je me crispe dès qu'il m'adresse la parole. Il est vraiment pénible. Même si je ne cherche pas à le changer, je ne pourrai m'empêcher de voir comment il est. Tout le monde fait le même constat.

— Alexis, es-tu obligé de le voir comme cela, ou choisis-tu de le voir comme cela ?

— C'est tout de même une réalité objective, je ne peux pas faire autrement que de voir les choses telles qu'elles sont.

— En es-tu bien sûr ?... Quoi que tu regardes, c'est ton choix de le regarder. Même si tu penses que ton œil est comme un objectif de caméra, qui dirige la caméra ? Qui choisit de faire un gros plan sur telle ou telle image ?... TOI !... Souviens-toi aussi que si tu ressens qu'il n'est pas « OK », tu es dans le jugement. Tu peux donc choisir de voir que tu es dans le jugement, et tu peux choisir de regarder différemment, selon une autre optique, en zoomant sur un autre aspect de la réalité... Il y a d'innombrables angles sous lesquels tu peux filmer ton existence... C'est toi qui diriges. D'accord ?

— Vous voulez dire que je peux choisir de voir mon père sous un autre angle ?

— C'est exactement ce que je veux dire, Alexis.

— Et cela changerait quelque chose dans nos rapports ?...

— Absolument.

— ... Mmm... Je pense que je vois...

— Merci Alexis. Oui Patricia.

— Pourquoi est-ce toujours « moi » qui suis responsable de tout ? Les autres ne seraient-ils jamais responsables ?

— Chacun est responsable de tout ce qui se passe dans son univers, Patricia. Prendre responsabilité implique qu'on ne cherche pas à rendre les autres responsables de ce qu'on ressent. Cela n'exclut pas que les autres puissent avoir été des instruments déterminants dans l'émergence de nos ressentis. Cela n'exclut pas que les autres aient aussi des choses à voir, des choses à faire, des choses à être... Disons que « prendre responsabilité », c'est le choix de ne pas chercher qui est « coupable ». Il n'y a pas de coupable, il n'y a que des ressentis et des besoins. La stratégie gagnante est dans la capacité à communiquer cela. La stratégie perdante est celle qui cherche à identifier des culpabilités, ou à s'en défendre. Il s'agit de choisir une stratégie, d'adopter un mode de fonctionnement. Il ne s'agit donc pas d'évaluer tous les aspects d'une situation. Si quelqu'un fait quelque chose qui te déplaît, voire même qui te blesse, choisiras-tu de dire « cela me fait mal » ou « c'est de ta faute ! » ?... Dans ce choix d'attitude se trouve la clé d'une relation harmonieuse et d'une existence plus satisfaisante.

Après avoir complété l'exercice, le professeur invite les élèves à dégager l'espace et se mettre en cercle.

— Ce jeu s'appelle « LA MACHINE VIVANTE ». Comme il nous faut diviser le groupe en deux, j'aimerais que vous fassiez le tour du cercle en comptant alternativement « un », « deux », « un », « deux »... etc. (Ils font le tour en disant alternativement un, deux, un, deux...) Bien. Tous les « un » par ici, tous les « deux » par là. Nous ferons le jeu en deux fois, un groupe joue tandis que l'autre regarde. Les « un » vont commencer : faites un grand cercle, le plus grand possible, en laissant un peu de place pour les « deux », qui sont spectateurs... Parfait !... Un de vous, quiconque se sentira prêt, va venir au centre du cercle et entamer un mouvement rythmique, n'importe lequel, dans n'importe quelle position, qu'elle soit debout, couchée, assise... Et le mouvement sera accompagné d'un son. Exemple... (le professeur fait tourner ses bras lentement en soufflant bruyamment à chaque tour, un peu comme les roues d'une locomotive à vapeur...) OK ? Lorsque le premier joueur sera bien installé dans son mouvement, un second joueur pourra venir se joindre à lui, avec un mouvement et un son différents, mais dans un rythme synchronisé. Il peut y avoir un contact physique, mais cela n'est pas obligatoire. Ne vous précipitez pas, prenez le temps d'observer. Allez-y un seul à la fois, et attendez que le nouveau venu soit bien dans son mouvement. Appréciez le nouvel état de la machine. Soyez créatifs, et autant que possible cohérents. Restez dans un même rythme, dans un concert de bruitages. Et bien entendu sans vous parler... Y a-t-il des questions ?... Préparez-vous, quiconque se sent prêt peut saisir sa chance...

Le cercle se tient un instant dans un silence expectatif, tandis que le groupe des « deux » observe attentivement. Alors Luis s'élance vers le centre et entame un puissant mouvement circulaire avec ses bras et le haut de son corps, accompagné d'un son profond suivi d'un relâchement de pression. Le groupe apprécie silencieusement. Puis Joanna avance, se baisse, saisit Luis à la taille de sa main droite, tandis que sa main gauche semble ramasser quelque chose au sol, s'élever, puis retourner vers le sol... Elle accompagne ce mouvement d'un bruitage drôle, vaguement semblable au roucoulement d'un dindon, qui s'ajuste parfaitement dans la vague sonore produite par Luis. Tout le monde rit et s'amuse du nouvel assemblage. Ensuite David pénètre dans le cercle et ajoute à la machine un mouvement de balancier accompagné d'une clochette bien dans le rythme... À mesure que les joueurs s'y joignent, l'engin se développe en un ensemble complexe s'agitant dans tous les sens dans un vacarme assourdissant. Les « deux » apprécient bien le spectacle. Lorsque tous ont rejoint la machine, le professeur s'écrie :

— Continuez, mais ralentissez progressivement le rythme, toujours bien ensemble.



Telle une lourde et monstrueuse machine, ils ralentissent peu à peu le rythme, maintenant un parfait synchronisme, jusqu'à ce qu'ils soient presque à l'arrêt...

— Bien, dit le professeur, reprenez progressivement de la vitesse à nouveau, jusqu'à plein régime...

La machine repart, prend de la vitesse, puis s'emballe dangereusement jusqu'à frôler la surchauffe et l'explosion...

— Merci, s'écrie le professeur avec de grands gestes. On arrête ! On arrête !...

Soudain tout est fini, la machine se disloque. Les « deux » applaudissent avec enthousiasme. Dans une atmosphère hilare, les « un » cèdent la place aux « deux » qui à leur tour se mettent en cercle.

Lorsqu'ils ont terminé, le professeur les invite tous à reformer un seul grand cercle et à partager leur expérience. Au cours du partage, Katarina exprime sa frustration :

— ... Il était tout le temps à se pendre à moi, je ne parvenais plus à faire mon mouvement. Puis, se tournant vers Yassine : Je sais que tu le faisais exprès, pour m'embêter !

— Bien Katarina, dit le professeur. Nous entendons ton mécontentement et ta frustration. Je te rappelle néanmoins nos règles : nous ne parlons que de nous-même et nous utilisons des « messages-JE ». Pourrais-tu reformuler cela en message-je s'il te plaît ? »

— ... Je me sentais très frustrée. Je sentais qu'il cherchait à m'embêter...

Le professeur l'arrête.

— Bon, arrêtons-nous un instant pour éclaircir ceci. Nous avons vu que la notion de « responsabilité », tout comme celle du « non-jugement », nous invite à développer la capacité de nous exprimer en parlant de nous plutôt que de l'autre. Qui peut nous donner une définition de ce qu'est un « message-JE » ? Oui Sébastien.

— C'est un message à la première personne du singulier, qui parle de moi, de mes ressentis, de mes besoins, et qui évite tout jugement.

— Parfait. C'est très complet. Peut-on y ajouter encore autre chose ? Tessi ?

— Les messages-je ne recherchent pas de coupable, ils cherchent à identifier des ressentis et des besoins, pas à pointer le doigt vers ce qui les a provoqués.

— Excellent. Oui Yassine.

— Les messages-je expriment une pleine prise de responsabilité, à l'exclusion de toute victimisation.

— Très bien. Alice ?

— Les messages-je expriment ma réalité intérieure, sans références aux causes extérieures.

Le professeur complète au tableau :

MESSAGE-JE

utilise le « JE »

parle de MOI, mes ressentis, mes besoins

aucun jugement

non culpabilisant

zéro victime

PAS DE PRESSION

— Je vois que vous avez bien compris. Le principal bénéfice que nous obtenons en utilisant un message-je est d'éviter toute agression ou toute pression sur la personne à laquelle nous nous adressons. Et par conséquent, cette personne peut plus facilement nous écouter. En renonçant à tout jugement, le message-je laisse à l'autre le soin de prendre ou de ne pas prendre ses responsabilités. Les responsabilités de l'autre ne sont pas notre problème. Notre seule préoccupation est

d'identifier nos besoins, et de les exprimer sous forme de demandes recevables. C'est la seule manière de créer une situation où personne n'est perdant : l'autre se sentira respecté et libre de déterminer par lui-même comment il veut se positionner. Les messages-je sont donc un outil essentiel pour une communication sans violence et sans conflit. C'est aussi le meilleur moyen d'obtenir ce que nous voulons... J'aimerais maintenant que nous pratiquions la formulation correcte de messages-je. J'ai ici une liste de messages qu'il faudrait reformuler correctement...

Il saisit une feuille et lit :

— « **Tu es une égoïste ! Tu ne me prêtes jamais tes affaires !** »... Alice, peux-tu reformuler cela en message-je ?

— ... « Je me sens... frustrée. Cela me fait mal que tu ne me prêtes pas tes affaires... »

— Bien, Alice. Mais dire « que tu ceci ou cela... », c'est peut-être déjà trop. Tu n'es plus vraiment dans le message-je. Tu n'as pas besoin de préciser pourquoi, dire ce que tu ressens suffit. Tu te souviens ?

— Oui, je la culpabilise !

— Exactement !... Comment dirais-tu alors ?

— Cela me fait mal. J'aimerais que tu puisses me faire confiance...

— Très bien. Anna, peux-tu reformuler ceci : « **Je ne peux pas te faire confiance ! Tu ne respectes jamais tes engagements !** » ?

— « Je me sens trahie ».

— Tu y vas peut-être un peu fort là, Anna. De plus, la trahison implique déjà un jugement. Que pourrais-tu dire d'autre ?

— « Je me sens... déçue... »

— C'est beaucoup mieux en effet. Précise encore ta réponse...

— « Je me sens déçue. J'ai peur d'être trahie, j'ai du mal à faire confiance... »

— Parfait. « **Arrête de faire tout ce bruit, tu me déranges** », Alexis ?

— « Je ne parviens pas à me concentrer. Pourrais-tu faire moins de bruit s'il te plaît ? »

— Très bien. « **Tu ne m'écoutes pas !** » Simon ?

— « Je ne me sens pas entendu ».

— C'est correct. David : « **Arrête de te comporter comme un bébé. J'en ai assez de m'occuper de tes affaires !** »

— « Je me sens très en colère. J'ai l'impression de devoir en faire trop... »

— D'accord. Dimitri : « **Pourquoi ne me parles-tu plus ? Tu me tires la tête ?** »

— « Ai-je dit quelque chose qui t'a blessé ? J'aimerais qu'on soit de nouveau amis ».

— OK, Dimitri, c'est bon...

Après avoir fait le tour de la classe, Joanna a encore une question :

— J'ai du mal avec le mot « responsabilité ». Je ne comprends pas pourquoi je dois être toujours responsable de tout. Ce n'est tout de même pas moi qui suis responsable lorsqu'un autre fait une bêtise !

— J'entends bien Joanna. Nous avons en effet beaucoup parlé de « prendre responsabilité ». Ce sont des mots, et nous devons être attentifs à bien saisir le sens dont ils sont porteurs. Un même mot peut parfois recouvrir différents concepts. En l'occurrence, si je dis « Joanna est responsable du nettoyage de la classe », cela signifie que tu es de corvée. Si je dis « Joanna est la responsable de la classe », cela signifie que tu en exerces la supervision, en quelque sorte. Et si je dis : « Joanna est responsable de cet enfant », c'est que tu en as la garde. Ou encore : « Joanna est responsable d'avoir brisé cette vitre »... dans ce cas le responsable est celui qui doit rendre des comptes. Bon. Ici, la « responsabilité » dont nous parlons est celle qui refuse d'être victime, celle qui assume sa réalité, qui choisit de se considérer comme créatrice de sa réalité. La question à se poser est toujours : « Qu'est-ce qui EN MOI fait que je vois et ressens les choses ainsi ? »... Tu es créatrice, mais pas pour autant « coupable ». Car il importe ici de ne pas confondre responsabilité et culpabilité. La culpabilité résulte d'un jugement. Lorsque nous parlons de « prendre responsabilité », nous quittons tout besoin de juger, nous entrons résolument dans un espace d'acceptation de ce qui est : voir, ressentir, identifier les besoins, exprimer des demandes... C'est là que se trouve la clé de la puissance, du succès, d'une vie heureuse et créative... Est-ce plus clair, Joanna ?

— Oui... Si quelqu'un d'autre fait une erreur, ce n'est donc pas mon affaire !...

— Il n'est jamais question que de « prendre responsabilité » pour soi-même. Mais lorsque tu prends responsabilité, tu renonces à juger... Ne vous inquiétez pas, tout cela se précisera progressivement au cours des sessions suivantes. Jouez, expérimentez, explorez, observez... et n'oubliez pas d'écrire dans vos journaux. Merci à tous pour votre participation vraie et enthousiaste. À très bientôt. »

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- je gère mon existence
- quoi que je fasse, c'est toujours mon choix
- ce que je vois est mon choix de voir ; je peux toujours modifier mon regard
- mes pensées et mes ressentis sont mes propres créations
- mes ressentis m'appartiennent ; ils expriment mes besoins
- je choisis d'être AVEC mes ressentis plutôt que CONTRE ce que je perçois comme étant leur cause
- ce qui en moi me fait réagir, je ressens, je vois, j'accueille, je relâche
- le jugement et la critique sont des manières de concéder mon pouvoir
- il n'y a pas de coupables, il n'y a que des ressentis et des besoins
- ce que je hais ou crains me tient ; ce que je combats je renforce
- je suis 100% créateur de ma réalité

STRATÉGIES D'ÉCHEC

- LE « CREDO » DE LA PARFAITE VICTIME -

- je n'ai aucun choix
- ce n'est pas de ma faute
- c'est toi qui as commencé
- je ne suis pas responsable
- tu dois t'occuper de mes besoins
- je suis victime d'injustice
- pourquoi moi ?
- n'importe qui dans mon cas ferait pareil
- la vie est un calvaire
- je n'ai pas choisi d'être ici
- c'est inacceptable
- tu es coupable, tu payeras
- je me battrais pour mes droits

JEU SUPPLÉMENTAIRE

LE JEU DE LA VÉRITÉ (c'est MON jeu — c'est TON jeu)

Les joueurs sont répartis en groupes de 7 ou 8. Chaque groupe se met en cercle (ou autour d'une table) et dispose au milieu un paquet de cartes retournées (une trentaine au moins, qui devront être préparées au préalable). Avant de commencer, on explique que le jeu consiste à tirer une carte, la lire à un partenaire, et que celui-ci doit choisir une réponse parmi 6 réponses préétablies, autant que possible en accord avec ce qu'il ressent réellement. Il n'y a ni gagnant ni perdant. Le but du jeu est d'être vrai... Les 6 réponses sont énumérées sur une feuille dont chacun reçoit une copie. On les lit avant de commencer. Elles sont :

• **SOIT :**

1. J'entends ce que tu me dis. **Je n'en pense rien**, cela t'appartient.

(conséquence : *c'est TON jeu. TU PRENDS une carte*)

2. D'accord, **c'est comme tu veux**.

(conséquence : *c'est TON jeu. TU PRENDS une carte*)

3. J'entends bien, et **cela me fait mal**. Mais c'est à toi de savoir ce que tu veux et choisis de faire.

(conséquence : *c'est TON jeu. TU PRENDS une carte*)

• **SOIT :**

4. Pas du tout, **tu n'as rien compris**.

(conséquence : *c'est MON jeu. JE PRENDS une carte*)

5. **C'est dégueulasse** de me faire ça ! Tu n'as pas le droit !...

(conséquence : *c'est MON jeu. JE PRENDS une carte*)

6. **C'est inadmissible**, injuste, intolérable. Je vais faire tout ce que je peux pour t'en empêcher.

(conséquence : *c'est MON jeu. JE PRENDS une carte*)

Un joueur (au hasard) commence, choisit un partenaire (choix libre), tire une carte et la lit au partenaire. Celui-ci donne une réponse, après avoir pris le temps de bien ressentir la réponse correspondante (une seule réponse !). Aux réponses indiquant « TON jeu » le joueur qui avait la main choisit un autre partenaire, tire une nouvelle carte et la lui lit... Aux réponses indiquant « MON jeu », le répondant prend

la main, choisit un partenaire, tire une nouvelle carte et la lui lit... et ainsi de suite. À la fin du paquet de cartes, les joueurs font un partage sur ce qu'ils ont appris durant ce jeu. Questions à explorer :

- Quelle différence y a-t-il entre les réponses « MON jeu » et les réponses « TON jeu » ?
- Que signifient réellement ces mots « mon jeu » et « ton jeu » ?
- Y a-t-il là une notion de « territoire » ?
- Quelle est l'importance de la notion de « territoire » ?
- Que remarquez-vous concernant les phrases inscrites sur les cartes ?
- Qu'apprenez-vous en n'utilisant que les trois premières réponses dans toutes les situations ? (Faites l'essai !)
- Pouvez-vous citer d'autres réponses courantes et les classer en « mon jeu » ou « ton jeu » ?

SUGGESTIONS de CARTES :

- Je n'ai pas l'intention de te laisser partir. Tu resteras dans ta chambre jusqu'à ce que je le décide.
- Je ne pense pas que tu sois capable de réussir.
- Tu m'as déjà menti, je n'ai aucune confiance en toi.
- Je compte vendre ces bijoux de famille. Pour moi, il n'y a que l'argent qui compte. Je n'ai rien à foutre de tes discours moralisants.
- La force est la seule manière de faire entendre raison à ces abrutis.
- Je t'ai menti. En réalité on a fait une petite fête, mais je ne voulais pas que tu sois là.
- Je ne veux rien entendre. Tu iras là où je te dirai d'aller.
- Je vois que tu es quelqu'un de très complexé, incapable de t'affirmer dans un groupe.
- Tu paniques toujours pour un rien, c'est insupportable !
- Tu n'es jamais là quand j'ai besoin de toi.
- Je t'aime à en mourir. Je ne pourrais jamais me passer de toi. Je veux que tu sois à moi pour toujours.
- Toi tu ne sais pas écouter ! Tu crois toujours tout savoir, tu as réponse à tout !
- Tu me fais peur. J'ai toujours l'impression que tu me détestes et que tu me prépares un mauvais coup.
- Je ne supporte pas ta présence dans ce groupe. Je ne te fais pas confiance.

- Je n'irai pas avec toi en vacances, je ne suis plus ton ami(e).
- Je ne veux plus jamais travailler ni jouer avec toi, on se dispute toujours.
- Tu me prends pour un(e) idiot(e) ou quoi ! Je sais bien que tu ne t'intéresses à moi que parce que mes parents sont riches.
- À cause de toi j'ai tout raté. Tôt ou tard tu me le payeras !
- Je ne supporte pas les gens qui trichent. Je vais le dénoncer.
- Cette fille-là, c'est une pétasse de la pire espèce, méfie-toi d'elle. Si tu lui parles encore moi je ne te parle plus.
- Il est inadmissible que tu ne m'aies toujours pas rendu ces affaires que je t'ai prêtées. Tu ne respectes jamais tes engagements !
- La couleur de ta peau ne me plaît pas. Tu ne feras jamais partie de notre équipe.
- Je suis déçu et découragé. Je compte abandonner.
- Pour qui te prends-tu à me parler sur ce ton-là ? Tu me dois respect et soumission !
- Je suis extrêmement déçu par ton comportement. Je te croyais plus intelligent.
- S'il te plaît, je t'en supplie, pardonne-moi. J'ai tellement besoin de toi. Si tu me laisses tomber, j'en mourrai...
- Je m'inquiète tellement pour toi. Il faut que tu abandonnes ces projets stupides et que tu reviennes au bon sens...

RESPONSABILITÉ

MA MÈRE
ME DÉTESTE...



MON PÈRE NE
VEUT PLUS ME VOIR...



MON PATRON
M'A VIRÉ...



MA FEMME
M'A QUITTÉ...



ON A CAMBRIOLÉ
MON APPART...



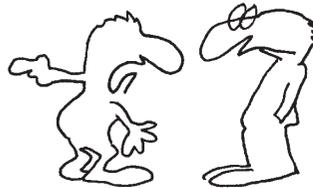
ON M'A VOLÉ
10.000 €...



JE N'AI JAMAIS
EU DE CHANCE...



ET DONC CE TYPE
VEUT ME FAIRE CROIRE...



QUE C'EST EXACTEMENT
L'EXPÉRIENCE DE VIE QUE
JE ME SUIS CHOISIE...



... POUR ARRIVER À COMPRENDRE
QUE JE DEVRAIS AVOIR PLUS D'ESTIME
POUR MOI-MÊME !



Alain

Chapitre 7.

ÉCOUTER ET COMMUNIQUER

Les tables et les chaises ont une fois encore été rangées sur le côté, de façon à dégager le plus d'espace possible pour les jeux.

— Choisissez un partenaire, dit le professeur, et éparpillez-vous deux par deux¹... Décidez lequel des deux est A et lequel est B... Ceci est un jeu non verbal. Respectez donc un silence total jusqu'à la fin. Les A vont maintenant se mouvoir librement et lentement à travers la pièce, tandis que les B les suivent en les imitant le plus parfaitement possible, comme une ombre. L'objectif du jeu est de rester tous deux en parfait synchronisme. Les A ont donc intérêt à ne pas rendre les choses inutilement compliquées. Ils doivent au contraire veiller à ce que les B puissent rester à l'unisson. Vous pouvez aller dans tous les sens, en avant ou en arrière, marcher ou danser... comme deux dauphins dans un même mouvement. Soyez donc attentifs à votre partenaire, ainsi qu'à l'environnement autour de vous. Après cinq minutes nous inverserons les rôles. Y a-t-il des questions ?... On y va !...

Les paires entament leurs mouvements, un peu maladroitement au départ, puis s'ajustant progressivement. Le groupe s'absorbe dans un ballet complexe. L'atmosphère est très concentrée et ludique en même temps. Quelques rires étouffés ne troublent en rien l'attention... Tandis que certains cherchent encore le bon rythme ou dérangent des voisins, d'autres évoluent avec aisance en parfaite unité...

Six ou sept minutes plus tard, ils inversent les rôles. Les mêmes paires poursuivent et les B mènent la danse. Lorsque le temps est écoulé, le professeur avance au centre de la pièce et dit :

1. DANSE MIROIR – Activité 7.1.

— Arrêtez ! Restez où vous êtes. On passe au jeu suivant. Celui-ci s'appelle « ARRÊT INSTANTANÉ ». Nous allons tous marcher librement, dans toutes les directions, et toujours en silence. Je vais marcher avec vous, et lorsque je m'arrête, vous devez vous arrêter instantanément avec moi. Soyez donc vigilants. Lorsque je reprends la marche, marchez également. OK ? Je m'arrêterai trois fois, ensuite je désignerai un autre meneur. Je ferai un grand signe, de façon à ce que vous sachiez tous bien qui est le nouveau meneur. Lorsqu'il s'arrêtera, vous vous arrêterez instantanément, lorsqu'il repartira, vous repartirez également. Il s'arrêtera trois fois, puis je frapperai dans mes mains et il n'y aura plus de meneur. À ce moment, le premier qui s'arrêtera devra être suivi de tous. Il y aura trois nouveaux arrêts initiés par n'importe lequel d'entre vous. L'objectif du jeu est évidemment de rester le plus alerte possible, à l'écoute des autres et de l'ensemble du groupe. OK ? Des questions ?... On y va...¹

Le jeu se déroule sans difficulté, dans une concentration amusée. Après trois arrêts, le professeur fait de grands gestes pour indiquer Nadia. Les arrêts se succèdent en bon unisson. Puis le professeur claque des mains, indiquant qu'il n'y a plus de meneur. L'attention monte d'un cran. Ils s'observent tous intensément, tandis que l'allure ralentit légèrement. Qui va prendre l'initiative ?... Le temps s'allonge et la tension monte... Soudain Alan s'arrête, et le groupe entier l'imité. Des sourires illuminent les visages. Alan se remet en marche et le groupe suit comme un seul homme. Trente longues secondes plus tard, Joanna saisit sa chance. Le groupe reste très alerte... Il se remet en marche après une attente soutenue où Joanna a fait durer le suspense... Ensuite Jérôme est le dernier à explorer le plaisir d'imposer son initiative au groupe...

— Parfait. Reprenons nos chaises et remettons-nous en cercle, dit le professeur.

Lorsqu'ils sont prêts, il demande à Elisa de relire les règles du cercle de partage, qu'ils connaissent bien déjà. Elle lit :

1. Adapté de *Playful self-discovery*, par David Earl Platts, Findhorn Press, Scotland 1996 (nouvelle édition 2003 sous le titre *The Findhorn book of building trust in groups*) www.findhornpress.com. Disponible en français aux éditions Le Souffle d'Or : *Dynamisez votre groupe*, 2004.

RÈGLES DU CERCLE DE PARTAGE

- Nous acceptons de ne pas interrompre et de ne pas quitter la salle durant un cercle de partage.
- Nous acceptons de ne parler qu'un seul à la fois.
- Nous acceptons de ne parler qu'après avoir obtenu la parole.
- Nous acceptons de ne parler que de nous-même en utilisant des « messages-JE ».
- Nous acceptons de nous adresser au groupe et non à une personne en particulier.
- Nous acceptons de regarder la personne qui parle et de lui accorder notre pleine attention.
- Nous acceptons de laisser chacun exprimer ce qu'il ressent.
- Nous acceptons de respecter tout ce qui est exprimé, d'en respecter la confidentialité et de n'en faire aucun commentaire, ni pendant ni après la session.

— Merci Elisa. Qui a quelque chose à partager concernant les jeux que nous venons de jouer ? Qu'avez-vous découvert d'intéressant ?... Oui, Patricia.

— J'ai trouvé ces jeux très exigeants sur le plan de l'attention. Mais dans cette attention, je percevais comme un fil qui nous reliait. C'était assez fascinant. J'ai eu l'impression de vivre plus intensément nos connexions, ce qui nous tenait ensemble...

— Merci Patricia. Oui Julie.

— Le premier jeu surtout demandait une grande concentration. J'avais beaucoup de mal à rester bien ajustée. Ça allait beaucoup trop vite. Ou bien j'étais en retard, ou bien j'essayais d'anticiper... Cela m'a paru bien plus facile de guider...

— Oui Alan.

— J'ai bien aimé le sentiment de puissance lorsque tout le groupe devait me suivre. Un vrai plaisir de pouvoir être le chef, pour une fois...

— Qu'as-tu ressenti au moment de prendre l'initiative ?

— ... Je ne sais pas... C'est venu tout seul. Soudain j'ai senti comme un espace ouvert et je suis entré dedans...

Lorsqu'ils ont exprimé ce qu'ils avaient à dire concernant les jeux, le professeur enchaîne :

— Bien, le thème d'aujourd'hui est donc l'écoute. Je voudrais vous proposer un petit exercice¹.

Installez-vous bien droits sur vos chaises, les pieds à plat au sol, les bras retombant sur vos cuisses... Fermez les yeux. Respirez confortablement et relâchez vos tensions... Portez votre attention sur les bruits qui vous entourent... (10") Rien à penser, juste entendre les sons... Certains sont proches... D'autres sont plus lointains... (10") Peut-être y a-t-il des sons à l'intérieur même de votre corps... (10") Écouter, c'est vous laisser pénétrer de tout ce qui est là... Percevoir sans rien penser... Juste entendre... (10") Il se peut que certains sons vous plaisent, et que d'autres vous déplaisent... Observez comment vous pouvez tous les recevoir, sans y résister... sans rien en penser... Ce ne sont que des sons... (10") Maintenant, ramenez votre attention vers cette pièce... Percevez les présences autour de vous... Juste le ressenti des présences... pas besoin de « penser », simplement percevoir les sensations... (10") Vous sentez-vous « ouverts » et en sécurité?... Vous sentez-vous « défensifs »... À l'aise ou mal à l'aise... Juste observer... et OUVREZ-vous comme vous pouvez... (10") Simplement être là... être présent... recevoir... (10") L'espace intérieur dans lequel vous êtes en ce moment est votre espace de réceptivité... un espace dans lequel vous pouvez recevoir ce qui est là, en toute sécurité... Vous pouvez retrouver cet espace à tout moment, lorsque vous avez en besoin... Préparez-vous maintenant à revenir à votre état d'activité habituel... prenez une profonde respiration... et lorsque vous vous sentirez prêts, ouvrez les yeux et étirez-vous...

— Qui souhaite partager quelque chose concernant cet exercice ?
Oui, Olivia.

— Je me rends compte que je ne prends jamais le temps d'écouter vraiment les bruits environnants. C'est une expérience toute neuve pour moi que de rester là dans l'ouverture, dans la réceptivité de TOUS les sons... À un moment il y a eu ce bruit de machine à l'extérieur, et je me suis aperçu qu'il me dérangeait. J'attendais qu'il cesse, je cherchais à l'ignorer... Puis j'ai réalisé que je luttais contre ce son... Et lorsque j'ai cessé de chercher à m'y opposer, ce fut très différent...

— Merci, Olivia. dit le professeur en se dirigeant vers le tableau. Il prend une craie et écrit :

ÉCOUTE
RÉCEPTIVITÉ
accueillir
OUI

NON ÉCOUTE
NON RÉCEPTIVITÉ
repousser, résister
NON

1. Relaxation TROUVER SON ESPACE D'ÉCOUTE – Activité 7.3.

— Que signifie écouter ?... Joëlle, es-tu en train de m'écouter ?

— Oui.

— Dis-moi, Joëlle, lorsque je parle qui écoute ?

— Nous.

— Lorsque je parle, qui communique ?

— Vous.

— Joëlle, nous communiquons tous tout le temps ! Cela veut dire que nous sommes constamment en train de donner et de recevoir des messages. Je vous écoute lorsque je parle, vous communiquez avec moi lorsque vous m'écoutez. Que ce soit verbal ou non verbal, vous exprimez en permanence toutes sortes de choses. L'écoute est donc une activité que nous exerçons en permanence également, que ce soit conscient ou non. Et bien entendu, de la qualité de notre écoute dépend la qualité de notre communication, ainsi que la qualité de nos relations et la qualité de notre existence... Joëlle, qu'est donc l'écoute, fondamentalement ?

— C'est rester ouvert et réceptif.

— Exactement. L'écoute, c'est la capacité de dire OUI. C'est une des compétences que nous allons acquérir et développer, afin qu'elle devienne un automatisme. Une bonne écoute est une compétence qui requiert des attitudes bien spécifiques. Qui peut me dire quelles sont les caractéristiques du bon écoutant ?... Oui Thibaut.

— Regarder la personne, dit Thibaut.

— Ne pas interrompre, dit Linda.

— Poser des questions, dit Nadia.

— Bien, dit le professeur, c'est un bon départ. Un bon écoutant a une attitude OUVERTE parce que son mental est comme une page blanche. Il ne sait rien et il veut VOIR, c'est-à-dire en l'occurrence « entendre »... Lorsque quelqu'un pense qu'il sait, il a une attitude FERMÉE. Le mental affiche complet, la page est pleine ! Nadia, quel genre de questions un bon écoutant pourrait-il poser ?

— « Que ressens-tu ? », « Que veux-tu ? », « Quel est ton besoin ? »...

— Parfait, Nadia. Et on peut y ajouter « Que veux-tu dire ? » ou « Voudrais-tu m'en dire davantage ? »... Quelle que soit la question, l'objectif du bon écoutant est de LAISSER LA PORTE OUVERTE : il invite à parler, il invite à explorer davantage. « Mais encore... » dit-il, « précise-moi cela... », « dis-moi », « parle-moi »... Mais attention, l'écoutant n'est pas un enquêteur. Son invitation à parler est toute en délicatesse, en suggestion, en questions ouvertes.

Ce disant, il complète le tableau :

<u>ÉCOUTE</u>	<u>NON ÉCOUTE</u>
<u>RÉCEPTIVITÉ</u>	<u>NON RÉCEPTIVITÉ</u>
accueillir	repousser, résister
OUI	NON
regarder la personne	
ne pas interrompre	
poser des questions	

Puis il ajoute :

— Il y a encore une chose importante qu'un bon écoutant doit pouvoir faire, c'est « accuser réception » du message. Exprimer d'une manière ou d'une autre que le message est bien reçu. Verbalement et non verbalement, l'écoutant doit s'assurer qu'il envoie des signes clairs que le message est entendu. En y prêtant attention, vous verrez à quel point il est fréquent de dire NON lorsqu'une personne parle, généralement pour signifier un point de vue différent. C'est très frustrant pour celui qui parle. Il a le sentiment de n'être pas entendu, et il aura tendance à répéter son message tant qu'il n'aura pas reçu un signal clair qu'il a été entendu. Accuser réception d'un message n'implique pas que vous soyez d'accord, cela implique seulement que vous exprimez clairement : « oui, j'entends, je comprends ce que tu veux dire ». Vous verrez que cette compétence enrichit considérablement la qualité de votre communication. Voyons quels sont les messages qui « accusent réception ». Qui peut nous donner quelques exemples ? Oui, Fabien.

— « Oui », « D'accord », « OK », « Message reçu cinq sur cinq », « J'entends ce que tu dis », « Je vois », « Vraiment ? », « Sans blague ! »...

— Super, Fabien. Il y a aussi des messages non verbaux, tels que « Mmmm » ou hocher la tête... Et il y a aussi des messages plus complexes du genre : « C'est intéressant ce que tu dis là... » ou « Je comprends... », voire si ce n'est pas le cas : « Que veux-tu dire exactement ? »... Un pas plus loin dans l'expression d'un « message reçu », c'est de reformuler la phrase pour vérifier qu'on l'a correctement entendue. Ceci n'est pas toujours nécessaire, mais dans certaines situations tendues, quand il est vraiment important de s'assurer qu'on s'est bien compris, cela peut être indiqué. On peut dire alors : « Tu veux dire que ceci... cela... » ou « Si j'ai bien compris, tu dis que... ceci, cela... »

Il complète au tableau :

<u>ÉCOUTE</u>	<u>NON ÉCOUTE</u>
<u>RÉCEPTIVITÉ</u>	<u>NON RÉCEPTIVITÉ</u>
accueillir	repousser, résister
OUI	NON
regarder la personne	
ne pas interrompre	
poser des questions	
accuser réception du message	

— Oui, Luis.

— Comment peut-on dire « oui » alors qu'en réalité on pense « non », si on n'est vraiment pas d'accord ?

— OK, imaginons que Linda te dise : « Luis, voudrais-tu m'épouser ? » Quelle serait ta réponse, en bon écoutant ?

— Euh... « Linda, tu es une bonne copine, mais... je ne suis pas prêt pour le mariage ».

— Bien, Luis. Nous venons de voir comment nous pouvons accuser réception d'un message. As-tu accusé réception de son message ? Lui as-tu dit, d'une manière ou d'une autre : « Oui, j'ai bien entendu ce que tu veux dire » ?

— Non.

— Alors, comment voudrais-tu lui exprimer que tu as bien reçu son message avant de lui donner ta réponse ?

— « OK, Linda, j'ai bien compris ».

— Parfait. Tu lui dis « OK » non pas en réponse à sa question, tu lui dis « OK » comme signal que tu as bien compris ce qu'elle te demande. C'est ce dont elle a besoin, avant même de savoir si tu vas lui dire oui. Parce que cette question est évidemment très importante pour elle. Donc tu lui dis d'abord : j'ai bien compris. Merci pour cette demande... Dis-moi, Luis, face à une telle demande, vas-tu simplement lui dire « non » et retourner à d'autres affaires plus importantes, ou souhaiterais-tu creuser un peu cette déclaration d'amour que Linda te fait de façon inattendue ?

— Euhh... Oui, bien sûr, j'aimerais en savoir plus.

— Et que pourrais-tu lui dire avant de donner ta réponse ?

— ... « C'est une très surprenante question, Linda... J'aimerais t'entendre un peu plus sur tes sentiments à mon égard. Dis-moi, quels sont tes désirs, tes ressentis ? »...

— C'est parfait, Luis. Tu vois, tu n'as toujours pas donné ta réponse, tu peux encore dire NON, et cependant tu lui offres ta réceptivité, tu ouvres la porte d'une vraie communication... Bien. Quels sont maintenant les pièges que le bon écoutant doit éviter ? Quelles sont les attitudes à proscrire ? Oui, Dimitri ?

— Dire « NON », « pas du tout », « tu te trompes », « tu n'as rien compris »...

— En effet, Dimitri. Ce sont les réponses les plus évidentes qui indiquent la non-réceptivité. Il y en a beaucoup d'autres. Oui, Joanna.

— Tout ce qui ramène à « moi »...

— Tout à fait, dans la mesure où cela exprime « moi je sais, toi tu ne sais pas »... Quoi encore ?

— ... Tout jugement, toute critique, toute interprétation...

— Très bien. Voilà les erreurs classiques qui entravent la communication. Pas de réelle écoute. La plupart des gens ont tendance à écouter avec leur tête et répliquent immédiatement avec leurs propres points de vue : « moi je ceci, moi je cela... », « tu es complètement à côté de la plaque, tu dois ceci..., il te faut cela... » Le résultat en est que la personne qui parle ne se sent pas entendue. Chacun dit « écoute moi », et personne n'écoute vraiment...

Il complète au tableau :

<u>ÉCOUTE</u>	<u>NON ÉCOUTE</u>
<u>RÉCEPTIVITÉ</u>	<u>NON RÉCEPTIVITÉ</u>
accueillir	repousser, résister
OUI	NON
regarder la personne	réagir sur les mots
ne pas interrompre	moi, moi, moi
poser des questions	juger, critiquer
accuser réception du message	interpréter
dire OUI	conseiller

— Oui, Alexis.

— Le problème c'est qu'il y a des gens qui parlent tout le temps et ne vous laissent jamais placer un mot. Comment fait-on alors ?

— Je vois bien ce que tu veux dire, Alexis. En effet c'est important. Certaines personnes ont tendance à parler beaucoup, d'autres sont plus facilement dans l'écoute. Cela peut déséquilibrer la communication et entraîner des frustrations. La première chose que je voudrais dire est que si une personne répète son message comme un disque rayé, c'est qu'elle ne reçoit pas l'attention dont elle a besoin. Lorsque son ressenti, son besoin et sa demande auront été correctement reconnus, elle s'apaisera naturellement et sera plus ouverte à entendre à son tour. Si ce n'est pas le cas, si vous vous trouvez en face de quelqu'un qui a vraiment du mal à vous écouter, il faut prendre le temps d'établir une règle : je parle d'abord, tu parles ensuite. On parle cinq minutes chacun. Si l'interlocuteur ne peut s'empêcher d'interrompre, il peut être utile de matérialiser le droit à la parole : celui qui parle prend possession d'un objet comme un micro, un bâton, une cuillère... ou un coussin. Et il sera aussi utile de rappeler constamment les règles de communication, telles que le « message-je », le non-jugement, l'accusé de réception des messages, dire OUI avant de répondre, etc. Cela répond-il à ta question ?

— Oui, dit Alexis.

— Patricia ?

— J'ai remarqué que j'avais tendance à materner les gens et à leur offrir des solutions lorsqu'ils avaient des problèmes. Je ne peux m'empêcher de venir en aide aux autres. Mais je me suis rendu compte que cela n'était pas toujours bienvenu. Je me sens rarement reconnue dans cet élan. Et je réalise maintenant que c'est peut-être parce que je n'écoute pas suffisamment.

— Merci, Patricia. Voilà une belle prise de conscience. Tu as donc un besoin de reconnaissance, et il est bon que tu puisses reconnaître ton besoin toi-même, voir d'où il vient. Tu peux certainement utiliser tes ressources maternantes pour rencontrer les besoins de ton propre enfant intérieur... Tu verras que lorsque tu auras rencontré le besoin de reconnaissance de la petite fille en toi, il te sera plus facile d'écouter et d'entendre les vrais besoins des autres... Bien, faisons un peu d'exercice pratique...

Le professeur saisit une feuille de papier imprimée :

— Je vous lis une phrase, une communication quelconque, et vous m'exprimez d'une manière ou d'une autre que vous avez bien reçu le message. David, « **Je ne veux pas que tu partes** »...

— J'entends bien.

— Parfait, David. Nadia : « **Je n'y arriverai jamais !** »

— Ah bon ?

— OK. Luis : « **Tu sais, c'est terrible, chaque fois que j'ouvre la bouche j'ai l'impression que les gens me prennent pour un idiot !... »**

— Vraiment ?

— **Pourquoi ne m'écoutes-tu jamais quand je te parles ?**

— Je ne t'écoute jamais ?

— **Tu te rends compte, mes parents ne veulent plus que je sorte seule en ville...**

— Oh !

— **Je n'en sortirai pas avec tous ces devoirs et ce contrôle à préparer...**

— Je comprends...

Quelques instants plus tard, le professeur propose :

— J'aimerais maintenant que vos réponses m'invitent à parler davantage. OK ? Jérôme : « **J'ai un besoin urgent de 50 euros, peux-tu me les prêter ?** »

— Vous voulez que je vous prête 50 euros ?

— Yassine, « **C'est toujours moi qui dois faire la vaisselle, c'est injuste !** »

— Toujours toi, vraiment ?

— « **Vas-y sans moi, je n'ai pas le cœur à manger.** »

— Que se passe-t-il ?

— « **Je t'ai dit de le faire comme ça ! Je veux que tu le fasses comme ça et pas autrement, compris ?** »

— Que voulez-vous dire exactement ?

— « **Je ne sais pas si je serai encore ici l'année prochaine.** »

— Ah bon ? Où donc serez-vous ?

Quelques exemples plus loin, le professeur interrompt encore une fois :

— J'aimerais maintenant que vous me donniez un exemple de ce qu'il ne faut pas faire, une réponse qui bloque la communication... Elisa : « **Ce n'est pas parce que tu es riche que tu peux te croire supérieure !** »

— Il est temps, il faut que j'y aille.

— « **Je m'inquiète beaucoup à cause ma sœur, elle est vraiment dans une mauvaise passe.** »

— Tu t'inquiètes toujours pour tout, de toute façon !

— « **Je ne supporte pas qu'on me regarde quand je travaille.** »

- Arrête de dire des bêtises !
- « **Pourquoi riez-vous toujours dès que j'ouvre la bouche ?** »
- Si j'étais toi je garderais la bouche fermée !...

Tandis qu'ils continuent à parcourir cet exercice, ils s'amuse^{nt} beaucoup à y répondre. Ils ont bien saisi le sens et la plupart des réponses font mouche. Simon a une question :

— Je vois bien l'utilité de ces techniques de communication, mais j'imagine mal les utiliser dans la vie courante. Cela ne paraît pas très naturel, et je crains qu'on nous trouve un peu bizarres...

— OK, Simon. Détends-toi, et tu verras qu'à mesure que nous progressons, cela deviendra plus naturel. Lorsque tu auras bien intégré les attitudes qui correspondent aux « stratégies de succès », tu ne devras même plus y réfléchir. Pas plus que tu ne dois réfléchir à la manière dont tu marches. Cela dit, tu as raison, ces stratégies de communication n'ont pas toujours la même importance. Dans la plupart des échanges que nous avons, la qualité de notre écoute est d'une importance moindre. Mais dès que nous nous investissons plus émotionnellement dans nos échanges, nous devons être capables de le percevoir et de nous y ajuster. Plus nos ressentis sont intenses, plus il est important que nous soyons clairs et précis dans notre communication. Pourquoi penses-tu que nous avons besoin d'être entendus, Simon ?

- ... pour faire passer notre message, répond Simon.
- Pour avoir le sentiment d'être reconnu, propose Elisa.
- Pour nous sentir vivants, avance Sébastien.
- Pour nous sentir connectés, dit Alice.
- Oui, dit le professeur. Tout cela est correct, mais n'oubliez pas ceci : l'écouter n'est en réalité qu'un miroir. Celui qui parle a généralement surtout besoin de s'entendre lui-même, d'identifier ses ressentis, ses besoins, ses désirs... Quoi que ce soit qu'on exprime, mais bien entendu surtout lorsque le message est chargé d'émotion, on exprime principalement des ressentis et des besoins... Ne l'oubliez pas. Un bon écoutant cherche à entendre ce que le message dit concernant celui qui l'émet. Voyez-vous ce que je veux dire ?... Si quelqu'un se montre agressif envers vous, c'est de lui-même qu'il est en train de vous dire quelque chose. Un bon écoutant voit cela, et trouve les mots pour faire miroir. Il ne tombe pas dans le piège de la réactivité. Il ne prend pas sur lui, il renvoie l'interlocuteur à lui-même. Et cela exige une grande délicatesse. Quelle est la bonne manière de faire miroir ? D'abord et avant tout en accusant réception du message, ensuite en posant des questions, en invitant à en dire davantage... Écouter c'est

comme éplucher un oignon : couche après couche, en douceur, on enlève les pelures pour accéder au centre. Cependant, cela ne doit jamais être intrusif. Un miroir reflète, il ne mène pas une enquête. À part poser des questions ouvertes et recevables, que peut-on faire encore pour refléter une image, Olivia ?

— ... Regarder la personne...

— En effet, le miroir ne renvoie pas que des mots, il renvoie également une image. Soyez donc attentifs à votre position. Regardez la personne qui vous parle. Adoptez une position similaire, cela aide à faire passer le message. Observez comment votre attitude non verbale peut favoriser ou au contraire inhiber la communication. Observez comment la qualité de votre écoute peut elle aussi faciliter la formulation du message. En vous alignant sur votre interlocuteur, votre attitude peut établir une connexion invitante et sécurisante. Ensuite, vous pourrez explorer les mots adéquats exprimant le plus justement possible ce que vous observez : « tu as l'air triste... tu as l'air fatigué... tu m'as l'air tendu... tu as l'air absent... » L'objectif étant d'inviter à parler, pas d'interpréter. Abstenez-vous de toute analyse psychologique, cela ne favorise en rien une bonne communication. Un miroir n'a aucun besoin de dire : « Je vois que tu as un problème, et je vais te dire quel est ton problème !... » Cela ne fonctionne pas ! Quiconque a un problème a besoin de mettre des mots sur ses ressentis et ses besoins... Oui Anna ?

— Et si la personne qui parle cherche vraiment à avoir un avis, un échange de point de vue ?

— Tu veux savoir ce que j'en pense ?

— Oui.

— Et bien mon avis est qu'en effet, cela est parfaitement possible... Je plaisante, Anna. Il est évident qu'on peut échanger des points de vue. Il reste tout aussi important de bien s'écouter avant de répondre, d'accuser réception des messages, de s'écouter au-delà des mots. Même si on est dans un échange d'idées, on est toujours un miroir pour l'autre. OK ?... Bien, assez de théorie, faisons un peu de pratique.

Il sort deux feuilles de papier et les tend à deux élèves, leur demandant de lire le dialogue, l'une étant A, l'autre étant B.

A — S'il te plaît arrête de faire du bruit, je ne parviens pas à me concentrer sur mon travail.

B — Je ne fais pas de bruit !

A — Si, tu fais du bruit.

B — Pas du tout.

A — Arrête s'il te plaît !

B — Je fais le moins de bruit possible.

A — Et bien cela me dérange. Je ne parviens plus à travailler.

B — M'enfin, n'importe qui peut travailler avec un petit fond de bruit. Tu l'entends à peine.

A — Cela me dérange que tu fasses tous ces va-et-vient. J'ai besoin de calme et de concentration pour faire ceci, et je n'y arrive pas.

B — Va t'installer ailleurs alors.

A — Très drôle ! Où veux-tu que j'aille ?

B — Dehors.

A — Il gèle !

B — Va où tu veux, mais moi j'ai besoin de terminer ceci.

A — Tu es vraiment une chieuse !...

— De toute évidence, dit le professeur, ceci n'est pas un exemple de bonne communication. Pouvez-vous, s'il vous plaît, reprendre ce dialogue au début, et imaginer un autre développement, respectant les règles d'écoute que nous avons établies ? Allez-y.

Nadia et Joanna rejouent la scène :

Nadia : *S'il te plaît arrête de faire du bruit, je ne parviens pas à me concentrer sur mon travail.*

Joanna : *Oh ! Je fais du bruit ?*

Nadia : *Oui, je ne parviens pas à me concentrer sur mon travail.*

Joanna : *Je suis désolée, je te dérange donc ?*

Nadia : *Oui, tu me déranges. Pourrais-tu arrêter de faire tous ces va-et-vient ?*

Joanna : *C'est que... je comprends bien que tu aies besoin de calme, mais j'ai un problème...*

Nadia : *Quel problème ?*

Joanna : *Il faut absolument que je finisse ceci, maintenant.*

Nadia : *Est-ce moi qui te dérange ?*

Joanna : *Non, pas du tout. Mais... je ne peux pas arrêter maintenant...*

Nadia : *Et moi je dois terminer mon devoir. Comment allons-nous faire alors ?*

Joanna : *... Peut-être que... Combien de temps te faut-il pour terminer ?*

Nadia : *Une heure devrait me suffire.*

Joanna : *Bon, une heure, après je reviens pour terminer mon travail ici.*

Nadia : *Super ! Merci.*

Le groupe applaudit la performance.

— Très bien, les filles, dit le professeur. Voyez-vous la différence ? La première stratégie amène de la tension, de la souffrance, et en fin de compte l'échec. La seconde stratégie permet de dégager une solution créative : les deux protagonistes sont gagnantes. Le choix de l'une ou de l'autre stratégie est une question d'apprentissage... Y a-t-il des questions ? Oui Sébastien.

— Mais si moi je peux le faire et que l'autre ne peut pas, comment éviter le conflit. Comment amener l'autre à m'écouter aussi ?

— Comment amènes-tu quelqu'un à t'écouter ?...

— Oui. Je veux dire, il y a des gens qui sont incapables de faire autre chose que réagir et agresser...

— Et bien, Sébastien, une telle personne est pour toi une excellente occasion de mettre en pratique ce que tu as appris ici. Avec un tel maître tu deviendras rapidement un expert. Remercie-le... Plus tu t'amélioreras, plus tu verras qu'il fera des progrès également... Cela dit, Sébastien, lorsque tu observes des gens qui se montrent réactifs, mordants, bagarreurs... toujours sur la défensive,... que crois-tu que cela exprime ?

— Ils sont mal avec eux-mêmes.

— Très juste. Dès que tu peux entendre cela, voir ce mal-être, qu'y a-t-il de mieux à faire ?

— ... Je ne sais pas, rien peut-être...

— « Rien » c'est déjà formidable. Cela montre que tu ne te laisses pas prendre au jeu, tu ne tombes pas dans le piège. L'agressivité n'est toujours que l'expression maladroite d'un manque. L'expression maladroite d'une demande. Quelle est-elle ? Tu peux toujours tenter de la rendre explicite : « Que veux-tu vraiment ? »... Voilà une question souvent très utile... Si au contraire tu cherches à te défendre, que se passe-t-il ?

— C'est l'affrontement.

— Exact. Et on s'affronte à tout bout de champ. On réagit, on se défend, on se justifie... Pourquoi donc ? Que cela exprime-t-il ? Oui Patricia.

— On se sent menacé.

— Et pourquoi se sent-on menacé ?

— Parce qu'on a peur.

- Et pourquoi avons-nous peur ?
- Parce que... nous manquons de confiance en nous-même.
- Et quel est le besoin qui se cache derrière le manque de confiance ?
- Un besoin d'amour, de reconnaissance... de valorisation...
- Exactement, Patricia. Le besoin de se justifier est d'abord et avant tout l'expression d'un manque de confiance en nous. Un manque d'estime de nous-même. Nous « achetons » les jugements et les accusations des autres parce que nous acceptons l'idée qu'ils puissent être vrais !... D'accord ?... Observez attentivement vos tendances à vous justifier, à être sur la défensive... Identifiez vos vrais besoins derrière... Et notez ces observations dans votre journal... Comment pouvons-nous sortir de ce jeu d'impuissants qu'est l'affrontement, Patricia ?
- En ouvrant les yeux sur ce qui se passe, en étant à l'écoute.
- ... et en choisissant de ne voir, de part et d'autre, que des ressentis, des besoins et des demandes. Voir, écouter, prendre responsabilité, utiliser des messages-je... Tous ces outils de communication nous permettent de percevoir les messages pour ce qu'ils sont vraiment... Linda, si je te dis : **« Où as-tu mis mon livre ? Il a de nouveau disparu ! Quand vas-tu cesser de déplacer mes affaires sans me le dire ?... »** Que suis-je vraiment en train de te dire ?
- Que vous êtes très fâché.
- En effet. Et que vas-tu me répondre, si tu m'écoutes bien ?
- « Je vois que vous êtes très fâché ».
- Merci, Linda. C'est exactement la réponse que je voulais entendre. Pourquoi ? Parce que cette réponse exprime une reconnaissance de mon ressenti. Et je n'en demande pas plus. Je me sens déjà mieux... Linda, quel type de réponse aurait mené à davantage de tension ?
- ... par exemple : « Arrêtez de crier sur moi, je n'y suis pour rien ! »
- OK. Elle aurait aussi pu se justifier : « Il fallait bien que je le range... », ou s'énerver à son tour, m'insulter... Rien que de l'affrontement ! Linda, si tu avais choisi l'affrontement, qu'aurais-tu réellement exprimé ?
- Que je me sentais agressée.
- Qu'est-ce qui aurait fait que tu te sentes agressée ?
- Vous m'accusiez.
- Tu aurais donc choisi de te sentir accusée, OK ?
- Mais vous m'accusiez réellement !

— Peut-être, mais tu avais le choix entre entendre et réagir. Entendre mon émotion, ou réagir avec la tienne... Quelle est la différence ?

— ... Dans un cas je reste calme, dans l'autre je m'énerve.

— En effet. Et que préfères-tu ?

— Rester calme.

— Donc tu choisis d'entendre, de faire miroir, de ne pas prendre sur toi... C'est cela l'écoute...

— Je vois.

— Merci, Linda... David, si je te dis : « **Arrête un peu de faire le séducteur avec ta voisine, tu n'es pas ici pour draguer les filles !** », quel serait le vrai message ?

— Dois-je choisir entre me sentir agressé et entendre l'émotion qui vous anime ?

— Effectivement, David.

— Je dirais : « Seriez-vous jaloux ? »...

— Mmm... Pas mal. Mais je pourrais me sentir piqué à vif. Je suis quelqu'un de sensible et très susceptible. Si tu appliques les consignes du bon écoutant, que pourrais-tu répondre lorsque je te dis : « **Arrête de faire le séducteur avec ta voisine, tu n'es pas ici pour draguer les filles !** »...

— ... Oh, désolé, je ne me rendais pas compte. Cela vous gêne-t-il ?

— C'est déjà beaucoup mieux. Tu me questionnes, tu laisses une porte ouverte, tu me renvoies gentiment à moi-même... Merci David... Encore une fois, la réponse réactive ou défensive ne serait pas la plus intéressante. Pourquoi pas ?... Nadia ?

— Cela ne sert à rien de se justifier, dit Nadia.

— Se justifier c'est entrer dans la confrontation, dit Elisa.

— En réagissant on se laisse prendre, on donne son pouvoir à l'autre, dit Simon.

— Dans la confrontation on renonce à son choix, dit Maya.

— Merci, merci à tous, vous êtes super ! Écrivez bien tout cela dans vos journaux. Et observez comment vous écoutez dans la vie de tous les jours. Nous partagerons et continuerons à faire des exercices d'écoute dans les prochaines sessions, dit le professeur en clôturant la rencontre.

ENTRE

*ce que je sens
ce que je pense
ce que je voudrais dire
ce que je crois dire
ce que je dis
ce que tu crois entendre
ce que tu entends
ce que tu veux bien comprendre
ce que tu crois comprendre
ce que tu dis que tu as compris...*

*Il y au moins 10 occasions
pour que le message d'origine
soit sensiblement
déformé...*

(d'après Jacques Salomé)

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- je ne peux parler que de moi-même
- c'est OK d'avoir une opinion différente, des ressentis différents
- nous pouvons avoir des ressentis différents et néanmoins nous entendre et nous reconnaître dans nos différences
- sans respect de l'autre il ne peut y avoir de réelle communication
- nous communiquons tout le temps, que ce soit verbalement ou non verbalement
- les mots que nous utilisons ne sont pas l'essentiel de notre message, ou :
- le vrai message peut être très différent de celui exprimé par les mots utilisés
- l'information donnée par l'attitude et le comportement est généralement plus juste que celle exprimée par les mots
- j'accuse réception des messages reçus avant d'exprimer une réponse
- entendre est aussi important que m'exprimer
- je m'écoute (et m'entends) moi-même autant que j'écoute (et entends) les autres

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- lorsque je suis confronté à une opinion différente, j'argumente, je me justifie, je juge, je donne des conseils, je me sens menacé, je menace...
- si je veux qu'on m'entende, il faut que je crie plus fort que les autres
- je sais quel est ton problème
- laisse-moi te dire ce dont tu as besoin
- pas le temps d'écouter
- et MOI, et MOI, et MOI ?...

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

QUESTIONS OUVERTES

- Écrivez deux questions « fermées », et reformulez-les ensuite en questions ouvertes.

- Écrivez deux questions « ouvertes » et reformulez-les en questions fermées.

(Variante : échangez-vous vos questions, reformulez les questions ouvertes et fermées des autres.)

ÉCRIVEZ UNE CONVERSATION CONFLICTUELLE

Réécrivez le dialogue en choisissant cette fois une écoute correcte et une issue créative « gagnant-gagnant ».

RESSOURCES

Différents ouvrages proposent des activités et exercices de communication et d'écoute, parmi d'autres : *L'oral en groupe 6^e/5^e*, M. Gellereau, Lefrançois, Mouchon, éditions Magnard, Paris 1997.

PRATIQUE INDIVIDUELLE

(ÉCRITURE DANS VOTRE JOURNAL PERSONNEL)

Identifiez trois situations dans votre vie où votre écoute pourrait être améliorée. Identifiez-en les conséquences. Identifiez une meilleure attitude d'écoute, une meilleure stratégie. Imaginez et reformulez des messages plus appropriés, des invitations à parler davantage, des questions ouvertes...

Identifiez également vos ressentis, vos jugements, votre réactivité, vos besoins, vos demandes... Identifiez les meilleurs choix.

Chapitre 8.

LE POUVOIR DE LA PENSÉE

— Asseyez-vous bien droits, bras et jambes décroisés. Détendez-vous et fermez les yeux... Relâchez vos préoccupations, vos tensions... et concentrez-vous sur votre respiration... Respirez profondément, et observez les sensations dans votre corps... Le poids du corps, des jambes... le contact avec la chaise... Les sons, les odeurs... Juste respirer et vous laisser traverser des sensations physiques diverses... Les sensations de votre corps... Vous respirez, vous observez... mais vous n'êtes pas votre corps... Vous n'êtes pas vos sensations... vous êtes celui qui observe... Vous entendez les mots, votre mental les saisit, les comprend... les transforme en pensées... des pensées qui traversent l'espace de votre conscience comme des nuages traversent le ciel : elles viennent, elles passent, elles disparaissent... Observez les mots, les pensées... laissez-les s'en aller... (10") Vous n'êtes pas vos pensées, vous les observez simplement... Vous êtes celui ou celle qui choisit de leur accorder de l'attention ou non... (10") Maintenant, j'aimerais que vous répétiez à l'intérieur de vous-même : « je suis faible »... « très faible »... (10") Observez bien les ressentis qui accompagnent ces mots... « je suis faible »... Résistez-vous à ces mots ? Ou au contraire vous paraissent-ils familiers ?... Ceci n'est qu'un exercice, nous jouons avec des pensées et des énergies... vous n'avez rien à craindre... « je suis faible »... (10") Bien, j'aimerais maintenant que vous répétiez intérieurement : « je suis fort(e) et puissant(e)... infiniment puissant(e) »... « je suis fort(e) et puissant(e)... infiniment puissant(e) »... Observez les ressentis qui accompagnent ces mots... continuez à répéter... Résistez-vous ?... Accueillez-vous ?... (10") Bien, relâchez maintenant cette pensée... relâchez toute pensée... Reconcentrez-vous sur votre respiration... (10") J'aimerais maintenant que vous laissiez résonner en vous les mots TENSION !... CRISPATION !... tendu !... crispé !... Observez bien l'énergie qui accom-

pagne ces mots... (10") Bien, relâchez à nouveau ces mots, ces pensées, ces énergies... Respirez et laissez la détente se réinstaller dans votre corps... Laissez les nuages se dissiper... (10") Puis, à votre rythme, préparez-vous à revenir à votre état d'éveil normal... Respirez profondément, laissez vos muscles s'étirer... et quand vous vous sentez prêts, ouvrez les yeux...

Ils ouvrent les yeux, un rien secoués par l'expérience... Lorsqu'ils semblent prêts, le professeur les invite à se lever, s'étirer et s'ils en ressentent le besoin, émettre des sons libérant l'énergie : ouaaahhhh !!!...

— Bien, dit-il alors. Faisons un partage. Qu'avez-vous observé au cours de cette expérience ?... Oui, Tessi.

— C'était très étrange. L'idée d'être faible me paraissait familière, je pouvais m'y identifier sans difficulté. Il y avait comme une tristesse qui montait en moi. Mais lorsque l'idée d'être forte chercha à s'imposer, ce fut plus difficile. Quelque chose résistait en moi. Je me suis vraiment concentrée sur les mots, et peu à peu les sensations ont changé. J'ai vraiment eu l'impression que les mots forçaient les sensations à s'ajuster... Et cela m'impressionne beaucoup. Je réalise que les mots sont plus forts que les ressentis...

— Merci Tessi. C'est bien là le sens de l'exercice... Oui Thibaut.

— J'ai eu une expérience similaire, mais c'est surtout avec l'idée de tension que je me suis dit : c'est bizarre, je n'ai vraiment aucun désir d'être tendu, mais il y a comme une vague de tension qui m'envahit. Elle ne m'a pas vraiment rendu hyper tendu ou stressé, mais je pouvais la sentir...

— Bien, dit le professeur en se dirigeant vers le tableau. Notre première observation ici est que...

PENSÉE = ÉNERGIE

— ... Les pensées sont énergie, les mots sont énergie, les sons sont énergie. Et par conséquent, les pensées et les mots ont un pouvoir, une force... Lorsque vous prononcez un mot, il produit un effet. Plus vous mettez de la force et de l'intention dans le mot, plus il produit de l'effet. Quand vous laissez l'idée de tension vous pénétrer, cette idée affectera votre corps. Votre corps y répond. Vous ne pouvez pas faire résonner en vous le message « stress » sans que cela n'affecte l'ensemble de votre univers intérieur... Ça, c'est l'aspect négatif de la chose. L'aspect positif étant que vous ne pouvez pas émettre le message « détente » sans que cette pensée n'affecte votre univers intérieur de la même manière... Donc, si vous pensez « tension », vous aurez de la ten-

sion, si vous pensez « détente », vous aurez de la détente. Et devinez qui est aux commandes ? Qui fait les choix ?... Vous-même évidemment !... Oui Dimitri.

— Dans cet exercice que nous venons de faire, c'est vous qui dirigez notre expérience. Alors quel choix avons-nous réellement ?

— Merci Dimitri, c'est une excellente question... Les sons sont énergie, les mots sont énergie, les pensées sont énergie. Et bien entendu, les émotions sont énergie également, les ressentis sont énergie, les gens sont énergie... la vie toute entière n'est qu'un grand jeu d'énergie. Donc, effectivement, nous sommes tous reliés à cette vaste toile énergétique, et nous avons des interactions constantes les uns avec les autres. Nous avons des échanges d'énergie à travers les mots, les pensées, les émotions, les contacts physiques... Et quelle que soit la qualité de ces échanges, Dimitri, est-ce ton choix de prendre et de gérer ce que tu prends, ou es-tu une victime impuissante de la vie ?...

— Mais vous nous avez dit « tension », « crispation », et nous avons ressenti l'énergie de ces mots. Quel choix avons-nous ?

— En effet, Dimitri, je vous offrais un message puissamment suggestif. Mais vous aviez le choix entre être réceptif, combattre ou laisser passer l'énergie du message sans qu'elle ne vous affecte... Oui, oui, vous aviez ce choix. Si vous avez choisi de répercuter en vous le message « tension », c'est que vous choisissiez de me faire confiance et d'accepter de jouer le jeu. Et votre corps a répondu à VOTRE message, tel que VOUS l'aviez répercuté en vous... Dimitri, si je te dis que tu es un imbécile, cela va-t-il t'affecter ?

— Peut-être pas.

— Pourquoi pas ?

— Parce que je n'y crois pas vraiment.

— Dimitri, je pense vraiment que tu n'es qu'un pauvre imbécile, et je sais que tu y crois...

— ... Mmm, vraiment ? dit Dimitri un peu interloqué, ne sachant trop comment se tenir.

— Non, ce n'est qu'un exemple, Dimitri. Un exemple de pensée négative un peu plus appuyée. Je sais parfaitement que tu es brillant et intelligent. Mais observe bien comment tu réagis. Ce n'est qu'une pensée, chargée d'une énergie qui va te pénétrer, faire le tour de ton univers intérieur à la recherche d'une énergie d'une vibration similaire à laquelle elle pourrait se rattacher. Si elle ne trouve rien, elle finit par s'en aller. Si elle trouve, elle vient nourrir ce qu'elle trouve... C'est ce jeu-là qui fait nos réactivités. Un jeu d'énergies. Observez-le, et notez bien que tout ce qui vous pénètre et provoque une réaction en

vous, c'est parce que vous l'avez choisi...¹ Ceci ne veut pas dire que nous n'avons aucune responsabilité dans les pensées et énergies que nous émettons. Exactement pour les mêmes raisons : nous récoltons ce que nous semons. Nous attirons vers nous ce que nous choisissons de voir. Et si nous ne voulons pas vivre dans un monde d'imbéciles, qu'avons-nous grand intérêt à faire ?... Olivia ?

— Ne pas voir des imbéciles partout.

— Exactement. Quelle conséquence cela aurait-il sur ta vie, Olivia, si tu étais persuadée d'être moche et idiote ?

— Cela ne m'aiderait pas à faire de ma vie ce que je voudrais qu'elle soit.

— En effet. Cela te rendrait misérable aussi longtemps que tu laisserais cette croyance gérer ton existence à ta place. Voudrais-tu venir au tableau s'il te plaît ?... Olivia, peux-tu dessiner ?

— Non, je ne suis pas bonne du tout en dessin.

— Veux-tu bien s'il te plaît nous dessiner un chat ?

— Je veux bien mais j'en suis incapable.

— Tu dois ! S'il te plaît, dessine-nous un chat !

Olivia semble embarrassée et mal à l'aise. Elle prend la craie que lui tend le professeur et lève la main vers le tableau. Ne sachant trop comment s'y prendre, elle reste là, confirmant désespérément son incapacité.

— Olivia, est-ce une réalité ou une croyance négative ?

— C'est une réalité, je ne peux pas dessiner.

Se tournant vers la classe, le professeur demande :

— Que voyez-vous ? Quelle réalité observez-vous ?... Oui Jérôme.

— Olivia se tient devant le tableau, la main levée, sans bouger.

— Très bien. Pouvez-vous VOIR qu'elle ne peut pas dessiner ?

— Non, elle ne dessine pas, c'est tout ce qu'on voit.

— Exactement. La réalité c'est qu'elle ne dessine pas. Qu'est donc cette idée qu'elle serait incapable de dessiner ?

— Une croyance négative.

— Merci Jérôme. Olivia, aimerais-tu pouvoir dessiner ?

— ... Oui.

— Alors, où cela commence-t-il ?

— ... En pensant que peut-être je pourrais en être capable.

1. Voir le jeu supplémentaire en fin de chapitre : QUI SE RESSEMBLE S'ASSEMBLE.

- Pourquoi « peut-être » ?
- Parce que je n'en suis pas encore tout à fait convaincue.
- Que te faudrait-il pour en être convaincue ?
- ... Je ne sais pas... Peut-être quelques résultats...
- Olivia, tu auras des résultats lorsque tu intégreras la croyance « je peux ! »... On est d'accord ? Cela peut-il t'aider de faire quelque chose en croyant que tu n'en es pas capable ? Non ! Cela ne peut que t'handicaper lourdement. Et lorsque tu auras en effet échoué, que diras-tu ?

- J'avais raison, je suis incapable.
- Exactement. Tu penses négatif, tu obtiens le négatif, et tu te renforces dans ta croyance négative. Merci Olivia... Pouvez-vous me donner quelques exemples de croyances **positives** qui peuvent vous aider à faire de votre vie une réussite pleinement satisfaisante ? Oui Alice.

- « Je suis bien comme je suis »... « Je suis capable »...
- D'autres proposent :
- « Je suis fort »
 - « Je sais ce que je veux »
 - « Je vois le bon côté des choses »...
 - Bien !... Et pouvez-vous donner quelques exemples de croyances **négatives** qui vous aideront à rendre votre vie misérable à souhait... ?

- « Je ne suis pas suffisamment intelligent »
- « Je n'ai pas assez d'argent »
- « Je n'y arrive pas »
- « Je ne serai jamais riche »
- « Je n'ai pas envie de travailler »
- « La vie est dure »
- « Personne ne m'aime »
- « Les temps sont difficiles »
- « Les gens sont méchants »
- « Je suis trop moche pour qu'on s'intéresse à moi »
- Très bien, merci. Il me semble qu'il vous est plus facile de trouver des croyances négatives que des positives..., dit le professeur en prenant une craie. Il écrit :

PENSÉE = ÉNERGIE

PENSÉE NÉGATIVE

PENSÉE POSITIVE

— Nous observons donc que de nombreux schémas de pensée sont limitants et inhibants, tandis que de nombreux autres sont créatifs et libérateurs. L'important pour nous est de parvenir à les identifier, à VOIR quand nos pensées sont négatives et à les transformer en schémas de pensée qui nous ouvrent de nouvelles possibilités. Comment identifier les pensées négatives ? Quelles sont les caractéristiques des pensées négatives ?... Oui Alexis.

— Elles expriment une angoisse.

— Donne-nous un exemple, Alexis.

— ... Comme quand j'ai peur d'un échec, ma peur prend le dessus et je perds mes capacités.

— OK, très bien. Les pensées négatives sont l'expression de nos peurs. Quoi d'autre ? Oui Thibaut ?

— Elles sont l'expression de nos manques de confiance aussi.

— Oui, nos manques de confiance. Quoi encore, Yassine ?

— Elles nous limitent. Par exemple si je pense que l'avion est dangereux, je ne pourrai pas voyager aussi facilement.

— Bien, elles nous limitent. Olivia.

— Elles expriment un jugement.

— Oui, Anna.

— Les pensées négatives voient toujours le problème plutôt que la solution.

— Excellent ! Complétons notre tableau :

PENSÉE = ÉNERGIE	
<u>PENSÉE NÉGATIVE</u>	<u>PENSÉE POSITIVE</u>
peur (manque de confiance)	
limitation	
jugement	
FIGÉE SUR LE PROBLÈME	

— Et quelles sont les caractéristiques des pensées positives ? Sébastien ?

— Je dirais qu'elles expriment la confiance, qu'elles offrent de nouvelles possibilités, qu'elles sont dans le non-jugement, et qu'elles sont orientées vers une solution créative...

— Parfait, notre tableau se complète donc ainsi :

PENSÉE = ÉNERGIE	
<u>PENSÉE NÉGATIVE</u>	<u>PENSÉE POSITIVE</u>
peur (manque de confiance)	confiance
limitation	ouverture, expansion
jugement	non-jugement
FIGÉE SUR	ORIENTÉE VERS
LE PROBLÈME	LA SOLUTION

— Faisons un petit exercice. Prenez vos journaux et écrivez trois aspects de votre vie qui vous paraissent difficiles, trois choses que vous n'aimez pas en vous, ou dans votre environnement. Trois choses dont vous diriez « **À cause de ceci, je ne peux pas cela...** » ou « **Parce que ceci, je suis obligé de cela...** » Exemple : « Parce que je suis né dans une famille pauvre, je ne peux pas venir à l'école en voiture... ou je dois venir à pied... » Veillez à produire un schéma négatif. OK ? Allez-y.

Les élèves se mettent au travail. Il y a quelques chuchotements et le professeur leur rappelle de travailler chacun pour soi. Lorsqu'ils sont prêts, il donne la suite des instructions :

— J'aimerais maintenant que vous repreniez chacun de ces trois défis et que vous les reformuliez en commençant par « **grâce à...** », suivi de « **je peux...** » et vous imaginez une suite positive. Exemple : « Grâce au fait que je sois né dans une famille pauvre, je peux vivre avec mes grands-parents et bénéficier de leur présence attentionnée. » Là votre intention est donc d'imaginer une perspective positive. OK ? Allez-y.

Lorsque tous ont terminé l'exercice, il invite Katarina à partager le sien. Elle lit :

— « Parce que je suis née italienne, j'ai du mal à apprendre l'anglais. » – « Grâce au fait que je sois née italienne, je peux voyager avec un passeport européen. » « Parce que j'ai deux frères, je dois toujours me battre pour obtenir ce que je veux. » – « Grâce à mes deux frères, je rencontre beaucoup de chouettes garçons... » « Parce que je suis une fille, je ne suis pas assez forte pour m'imposer à mes frères. » – « Grâce au fait que je sois une fille, j'obtiens beaucoup plus de mes parents. »

— Merci Katarina.

Les élèves poursuivent la lecture de leurs phrases. Ensuite le professeur déclare :

— Il me semble que vous avez bien compris la différence entre une

manière négative et une manière positive de voir les choses. Allons un pas plus loin : j'aimerais que vous fassiez preuve d'audace et d'imagination : imaginez que vous puissiez avoir, réaliser ou être tout ce que vous souhaitez, sans aucune restriction, comme par un coup de baguette magique. Faites une liste de trois choses que vous aimeriez avoir, trois choses que vous aimeriez faire, et trois choses que vous aimeriez être. Soyez concrets et précis. Restez le plus possible en contact avec vos vrais besoins, vos vrais désirs, vos vrais objectifs... Au travail !

Lorsqu'ils ont couché leurs souhaits sur papier, le professeur poursuit :

— Maintenant, énumérez les faits, circonstances, pensées ou croyances qui font obstacle à la réalisation de vos souhaits. Faites la liste de tout ce qui selon vous constitue un empêchement. Allez-y.

Lorsqu'ils ont terminé l'inventaire des obstacles, le professeur reprend :

— Bien, maintenant veuillez reformuler ces obstacles et les remplacer par une perspective positive. Trouvez une formulation qui vous permet de croire que tout est possible, qui vous rend confiants. Allez-y.

Cette partie de l'exercice semble plus ardue. Certains cherchent désespérément un peu d'inspiration. Le professeur leur laisse le temps de terminer, puis invite les élèves à partager, tour à tour. Joanna commence :

— Ce que j'aimerais faire, c'est voyager et faire mes études d'architecture en Italie. Ce qui pourrait m'en empêcher, c'est l'argent, ou peut-être mes résultats à l'examen d'entrée...

— Quelle est ta croyance négative, Joanna ?

— Je ne suis pas sûre de pouvoir réunir l'argent nécessaire, ni de réussir l'examen d'entrée.

— Bien. Et comment reformules-tu cela en croyance positive ?

— ... J'aurai l'argent, et je passerai l'examen.

— OK, tu formules cela comme une simple affirmation au futur. Ce n'est pas la manière la plus efficace. Pourquoi ? Parce que le plus important est que tu croies en ce que tu affirmes, sinon ce ne sont que des mots sans énergie. Si tu ne sais pas encore exactement comment les choses vont se passer, tu peux laisser la question ouverte et simplement affirmer ta confiance, ton intention de faire tout ce que tu peux... Vois-tu la différence ?... Essaie encore, Joanna.

— J'ai confiance que j'aurai l'argent...

— Sens ce que tu dis. Mets-y de l'intention, de la conviction, de l'énergie... C'est cela qui va faire la différence.

— J'ai confiance que tout s'arrangera et je ferai de mon mieux pour réussir l'examen.

— Super ! Peux-tu ressentir l'effet de cette affirmation ?

— Oui.

— Penser positif, c'est AFFIRMER ! C'est utiliser la force de votre intention pour charger une pensée d'énergie, dans le sens de votre choix. Puisque vous savez que les pensées sont de l'énergie et produisent des effets, soyez donc bien sûrs de ne maintenir en vous que des pensées et des croyances qui travaillent POUR vous. Chargez-les de toute la force d'intention que vous pouvez trouver en vous-même. Et laissez de côté tout ce qui travaille CONTRE vous... Linda, que voudrais-tu avoir, faire ou être ?

— J'aimerais avoir une grande famille avec au moins quatre enfants.

— Génial, Linda. Quelles sont les croyances qui font obstacle ?

— Pour commencer je ne suis pas sûre de trouver un mari qui voudra la même chose, puisque les hommes ne s'intéressent qu'à leur boulot et leur confort. En plus je dois trouver un homme riche, puisque je ne pourrai pas travailler. Et puis, quand je vois dans quel monde nous vivons, alors que déjà tant d'enfants sont malheureux ou abandonnés et auraient besoin de soins et d'attention, je me demande si mon désir est réaliste...

— Cela fait une belle liste de pensées négatives, Linda. Prenons-les une par une. Occupons-nous de ton mari d'abord : comment pourrais-tu reformuler les choses positivement ?

— ... Eh bien... il est probablement déjà là quelque part, sans le savoir... et je crois que je le trouverai quand le moment sera prêt.

— Très bien, Linda. C'est un bon départ. Comment peux-tu maintenant rectifier tes croyances concernant les hommes ?

— Quelles croyances ?

— Qu'ils ne s'intéressent qu'à leur boulot et leur confort.

— Oh, je dois faire ça aussi ?

— Bien entendu ! C'est une croyance très encombrante pour toi. Cela ne correspond pas du tout à ce que tu veux. Comment peux-tu la modifier et en faire une force qui va dans le sens de ce que tu souhaites ?

— ... Peut-être... Non, pas « peut-être » !... Sûrement qu'il y a des hommes qui aiment les enfants également, et je m'arrangerai pour trouver un de ceux-là.

— Linda, est-ce que les hommes ne s'intéressent vraiment qu'à leur boulot et leur confort ?

— Plus que les femmes en tout cas. C'est peut-être ma croyance, d'accord... mais, je pense que c'est un peu vrai, oui...

— C'est ta croyance, on est d'accord là-dessus. Est-elle jugeante et limitante, pour toi ou pour les hommes qui peuvent faire partie de ta vie ?

— Oui, probablement. Certainement même.

— Alors, oublie-la, cette croyance. Ne lui donne pas d'énergie. Et si possible, formule-en une autre qui soit davantage dans la ligne de ton choix.

— Les hommes sont... merveilleux !...

— Linda, tu as intérêt à formuler les choses de telle façon que tu puisses réellement les investir de toute ton adhésion.

— ... Il existe des hommes merveilleux, et ce sont ceux-là que je veux rencontrer.

— Merci, Linda...

La discussion se poursuit tandis qu'ils font le tour des rêves d'avenir de chacun. Puis Alexis soulève une question :

— En faisant de la pensée positive une règle générale, n'y a-t-il pas un danger de dénier la réalité ? Si je vois quelque chose qui me paraît négatif, et que je détourne mon regard pour ne voir que ce qui me paraît plus conforme à mes désirs, plus confortable, à mon avis je dénie une partie de la réalité.

— Merci Alexis, c'est une excellente question. Il est vraiment important en effet que ces questions soient bien claires. Première chose : n'oubliez pas de faire une distinction entre VOIR et INTERPRÉTER. L'objectif est toujours de VOIR, bien entendu. Voir, entendre, percevoir, sentir... conscientiser ce qui est là, dans votre réalité extérieure ET intérieure. Il ne s'agit jamais de détourner le regard, car le déni, en effet, est une stratégie d'échec. Dénier ne fonctionne pas ! Si vous êtes malade, votre corps manifestera différents symptômes. Vous pouvez avoir de la fièvre, de la douleur, des gonflements, des boutons... Quels qu'ils soient, les symptômes ont besoin d'être vus et « reconnus ». Si vous les ignorez, vous n'arrangerez certainement pas votre état. Mais la MANIÈRE dont vous regardez ces symptômes peut avoir différents effets : si vous les voyez comme une menace, ils vous affecteront différemment que si vous comprenez qu'ils font partie d'un processus de rééquilibrage naturel de votre organisme. Lorsque arrive le médecin, s'il déclare : « Ces symptômes sont alarmants, vous avez choppé un virus mortel !... » c'est une toute autre affaire que s'il vous dit : « Votre système immunitaire est en train de réagir violemment, et il y a de bonnes chances pour que le problème soit rapidement

réglé »... Soyez donc bien attentifs à la manière dont vous regardez. Voyez-vous l'aspect PROBLÈME ou l'aspect SOLUTION de la chose observée ? La clé est là. C'est l'éternelle histoire du verre à moitié vide ou à moitié plein : lorsque vous regardez un verre d'eau rempli à moitié, avez-vous tendance à dire « zut, il est presque vide ! » ou « chic, il est presque plein ! » ? C'est une image, bien sûr, mais vous serez surpris de voir à quel point elle s'applique à nos petites affaires journalières. Dans l'écoute, c'est pareil. Lorsque vous êtes face à une personne qui pleure en évoquant une situation difficile, vous pouvez voir la souffrance et partager sa détresse, ou vous pouvez voir qu'elle parvient à libérer l'émotion et à prendre le dessus de son défi. Votre regard vous affectera différemment, mais affectera également la qualité de votre écoute, ainsi que la personne qui vous parle. Observez bien et identifiez chaque fois que vous regardez une situation ou une personne sous l'angle du « problème ». Voir ce qui est absent plutôt que voir ce qui est présent, voir ce qui n'est pas donné plutôt que voir ce qui est donné... Notre objectif est de développer notre capacité de regarder sous l'angle positif, l'angle de la solution, l'angle des possibilités créative présentes... Est-ce que cela répond à ta question, Alexis ?

— Oui. Mais s'il y a un problème quelque part, je veux dire si de toute évidence « quelque chose ne va pas », on peut tout de même le dire et rechercher la solution ensuite ?

— Certes ! Ne prenez jamais ce que je dis à la lettre. Cherchez à saisir ce qu'il y a au-delà de la lettre. Bien sûr, « Quelle est la solution ? » plutôt que de rester coincé dans l'optique « Ça, ça ne va vraiment pas ! »...

Fabien lève une main et demande :

— Qu'en est-il de ces chaînes superstitieuses où on vous prédit d'infinies richesses si vous ne rompez pas la chaîne et reproduisez le message ? Et si vous ne le faites pas on vous annonce un désastre imminent... Si les gens y croient vraiment, cela marche alors ? Si on y met de l'énergie, on récoltera ce qu'on sème ?

— Bien. Je vois, il y a là en effet quelque chose d'interpellant en rapport avec les croyances. Mais ne vous y trompez pas : pour que vos pensées et croyances produisent des effets, elles doivent avoir de la puissance, de la vraie force. Si vous doutez, si vous n'avez que de vagues espoirs, ce sont des pensées flasques qui ne produiront rien. N'attendez pas de petits souhaits qu'ils produisent de vrais miracles ! Mais surtout, ceci n'est pas un jeu. Les pensées ont un pouvoir réel, apprenez à le vérifier, et ne vous amusez pas à prédire des catastrophes. Si on récolte ce qu'on sème, c'est parce que l'énergie émise finit toujours par revenir à son point de départ. La raison en est que dans

notre univers tout est basé sur la forme sphérique. Les pensées vont bien plus vite que la lumière, et font le tour de l'univers en pas plus de temps qu'il ne faut pour recevoir une claqué en retour. Pourquoi une claqué alors qu'on n'a émis qu'une simple « pensée » ? C'est qu'en faisant le tour de la sphère, l'énergie gagne en puissance. Soyez donc bien prudents dans la manière dont vous formulez des pensées. Vous avez tout intérêt à les faire travailler de façon positive et créative. Prévoyez des miracles, certes ! La meilleure attitude est de savoir que tout est toujours possible. Mais il vous faut savoir aussi qu'aucun miracle ne se produira pour vous sauver de vos angoisses ou parce que vous appelez désespérément à l'aide. Les miracles se produiront dans votre vie lorsque VOUS les aurez amenés à se produire. Et cela requiert de prendre en main votre propre pouvoir. C'est cela qui nous intéresse. Les messages en chaînes sont pour les superstitieux et les faibles. Ils vous manipulent, menacent et promettent n'importe quoi. Ignorez-les. Ils n'ont aucun pouvoir et ne vous apporteront rien. Si vous voulez des miracles dans votre vie, commencez dès maintenant à vous installer solidement dans votre propre force créatrice... Pensez-vous pouvoir obtenir des résultats en répétant des milliers de fois « je veux devenir riche » si dans votre for intérieur subsiste une croyance que vous ne le méritez pas, que vous ne valez rien ?... Non ! Vous serez riches le jour où vous saurez vraiment que vous n'avez aucun besoin d'accumuler quoi que ce soit, car l'univers tout entier vous appartient... Percevez-vous la différence ?... Oui Sébastien.

— Monsieur, je ne pense pas que je sois un minable, et pourtant je ne suis pas riche !

— Qu'est-ce qui te manque, Sébastien ?

— ... Plein de choses !

— Alors, tu n'es pas riche en effet, et peut-être pas prêt de l'être.

— Mais je VEUX être riche, Monsieur !

— OK, ne jouons pas sur les mots. C'est une question importante. Observez bien votre attitude intérieure : êtes-vous dans un état d'esprit qui exprime le manque ou qui exprime l'abondance ? Si vous « êtes » dans le manque, vous trouverez le manque, si vous « êtes » dans l'abondance, vous trouverez l'abondance. Non pas parce que vous focalisez votre attention sur ce que vous avez ou sur ce que vous n'avez pas, mais parce que l'énergie que vous émettez est différente. Soit vous êtes dans la peur de manquer et la frustration, soit vous êtes dans la confiance et la certitude que vous ne manquerez jamais de rien. Et cela engendre des effets opposés...

Je voudrais vous proposer un jeu maintenant, « LE PESSIMISTE ET L'OPTIMISTE »¹. Vous pouvez rester assis, car il s'agit de créer une histoire ensemble. Je vais vous donner un point de départ, et vous allez raconter l'histoire, un petit bout à tour de rôle. Dans un premier temps, je voudrais que vous développiez l'histoire de la façon la plus pessimiste possible, choisissant systématiquement un regard négatif, un choix sans pouvoir, une issue problématique. OK ? Elisa commence. Tu dis quelques phrases, et quand tu te sens prête tu passes le « micro » à ton voisin. Voici l'amorce : « **Tu te réveilles. Il est dix heures du mat. Tu réalises avec horreur que ton réveil n'a pas sonné. Tu es en retard !...** »

— Je m'habille en cinq secondes, commence Elisa, affolée à l'idée d'avoir probablement raté cette interrogation qui était prévue pour ce matin. J'ai étudié tard hier soir, mais là je crois que c'est loupé. Dans ma course, j'oublie de me laver. Tant pis pour le petit déj. Je file en hâte, terminant de boutonner ma chemise en courant dans la rue...

Elle s'arrête et regarde Fabien assis à côté d'elle. Il poursuit :

— ... Dans ma course j'accroche quelqu'un, me tord la cheville et m'étale sur le trottoir. Mon pantalon est abîmé, je sens mon genou et mes mains éraflées. J'arrive en clopinant à l'arrêt du bus et saute dans le premier qui passe. Il est bondé. Je me sens misérable. Alors que je m'efforce de me calmer, je jette un œil sur mes mains qui me brûlent. Je ne remarque pas que le bus prend une direction qui n'est pas celle de l'école. Plusieurs minutes plus tard je réalise que je ne suis pas dans le bon bus. Je dois attendre l'arrêt suivant. Quand finalement je sors, je suis loin de ma route...

— ... Je commence à courir, poursuit Sébastien, dans l'espoir de trouver un autre bus qui me ramènera dans la bonne direction. Soudain je me trouve nez à nez avec quelqu'un que je connais : un prof de l'école ! Le prof d'il y a deux ans. « Bonjour » me dit-il. « Que fais-tu ici ? » Je me sens terriblement embarrassé et je commence à lui expliquer que je me rends à l'école, après avoir été à un rendez-vous d'urgence chez un dentiste. Je n'ose évidemment pas lui dire que j'étais encore dans mon lit il y a un quart d'heure...

— « Oh, » dit-il, « viens avec moi, je suis en voiture, je peux t'y amener, j'y vais aussi. » Je me dis « chouette, quelle chance ! », mais il me fait marcher loin jusqu'à sa voiture, et je peine avec mon genou endolori. Lorsque enfin on se met en route, il m'annonce qu'il doit faire un rapide arrêt pour déposer une enveloppe quelque part. On arrive à un immeuble devant lequel il se gare et dans lequel il disparaît. Le

1. Inspiré de *Taking care of me*, M.K. Mueller, Findhorn Press, Scotland 1996.

soleil tape fort et la voiture se fait étouffante. J'ai soif et ma tête est prête à éclater. Il met une éternité à revenir, et lorsqu'on se remet en route les embouteillages se font plus denses. Nous arrivons à l'école lorsque le dernier cours de la matinée est déjà largement entamé...

— ... Je cours vers ma classe, et à ma grande surprise je la trouve vide. Je ne sais pas quoi faire. Espérant découvrir où ils sont, je ressors du bâtiment, et je tombe sur le proviseur. Obligé de m'expliquer, je raconte mon retard tel que je l'ai raconté au professeur qui m'a conduit. « As-tu une attestation de ton dentiste ? » me demande-t-il. Je dis que non, il me demande le nom du dentiste et je lui dis que j'ai oublié comment il s'appelle. Ça sent le roussi. Le proviseur m'emmène dans son bureau...

— « Je sais que tu avais un examen de géographie ce matin » me dit-il. « Oui, je sais, » je lui réponds, « j'ai étudié jusque tard hier soir, mais j'ai été pris d'une rage de dents cette nuit... » Il me regarde avec méfiance, me demande quelle dent et ce que le dentiste a fait. Comme je m'embrouille, il me demande pourquoi je mens et me menace de me donner un zéro pour cet examen auquel j'aurais tenté d'échapper. Il me dit de rester dans le secrétariat et de l'attendre là, puis il disparaît. Peu après j'entends la cloche annonçant la fin de la matinée...

— ... Je suis en pleurs. C'est l'heure de la cantine et je meurs de faim. Je suis toujours assise misérablement dans ce secrétariat, n'osant bouger. Une heure plus tard, je vois par la fenêtre de la porte un groupe d'élèves entrer joyeusement dans l'école : c'est ma classe ! Je me demande d'où ils viennent, mais je ne peux leur parler. Certainement que le proviseur attend le professeur pour lui dire un mot me concernant... Je crains un effet désastreux sur mon rapport. Que vont dire mes parents ?...

— Bien, dit le professeur. J'aimerais maintenant que les suivants reprennent depuis le même point de départ, et imaginent un enchaînement d'événements sous l'angle le plus positif possible. Yassine, tu commences : « **Tu te réveilles. Il est dix heures du mat. Tu réalises avec horreur que ton réveil n'a pas sonné. Tu es en retard !...** »

— ... Mmmmm... Je m'étire, ouvre un œil. Un petit rayon de soleil inonde la pièce... Je referme l'œil et replonge dans mes rêves pour quelques délicieuses minutes... Je pense : « La vie est géniale ! » et je rêve d'une chevauchée folle à travers des paysages magnifiques...

— ... Puis je me réveille à nouveau. Il est dix heures et demie. Soudain je réalise qu'on est jeudi et que je suis supposé être à l'école. Je

m'habille vite fait et découvre que je suis seul dans la maison. Ma mère m'a préparé un petit déjeuner et laissé un mot sur la table. En savourant mon croissant et une tasse de chocolat chaud, je ne résiste pas à allumer la télé...

— ... Je zappe sur différentes chaînes et me retrouve sur un programme d'info avec des images de pompiers. Je réalise rapidement qu'il s'agit d'une explosion dans une école. Mon croissant se fige dans mon gosier lorsque je réalise qu'il s'agit de mon école !... Quelque chose de grave s'est passé alors que j'étais dans mon lit ! Je vois des ambulances qui évacuent des blessés. Le speaker ne dit pas très précisément ce qui s'est passé, et je décide d'y aller sans plus tarder...

— ... Arrivé à l'arrêt du bus, j'ai juste le temps de sauter dans le mien. Il est quasi vide et je m'installe confortablement tandis que mes pensées sont déjà à l'école. Je me dis que mon réveil m'a peut-être sauvé la peau, et j'espère ardemment qu'il ne soit rien arrivé de fâcheux à mes copains. J'arrive en courant à l'école et me faufile à travers l'intense ballet des ambulances et des pompiers. Il y a du monde partout. De la fumée sort des fenêtres à l'étage. Des pompiers descendent des corps inanimés le long des échelles...

— ... Près d'une ambulance, quelqu'un me demande si je suis disponible pour donner un coup de main. On me pousse dans l'ambulance pour accompagner un des blessés à l'hôpital. Je m'assieds à côté du brancard où est étendue une jeune fille dont je ne perçois que les cheveux noirs. L'ambulance démarre en trombe, la sirène hurlante...

— ... Soudain la fille sur le brancard se tourne vers moi et me fait un large sourire. Je reconnais une fille d'une autre classe et je lui demande ce qui est arrivé. Surprise elle me dit : « Comment tu ne sais pas ? » Je dis : « Non, je suis arrivé en retard ! » « Et bien, c'est un exercice. Il y a eu une simulation d'explosion et de feu, et nous devons évacuer par les sorties de secours, tandis qu'un grand nombre de blessés devaient permettre aux sauveteurs de s'entraîner également... » Je n'en reviens pas et j'éclate de rire !...

— ... L'ambulance en effet ne roule pas très loin et bientôt nous sommes autorisés à sortir. L'exercice a été un grand succès et lorsque nous retournons à l'école, nous sommes accueillis par le proviseur qui se trouve justement interviewé par les médias. Il nous fait signe de le rejoindre et me félicite pour mon comportement héroïque. Un reporter braque la caméra sur moi et me demande comment était l'expérience. Je lui dis : « Oh, c'est un peu comme si j'avais fait cela toute ma vie ! La gestion des crises, ça me connaît ! J'ai probablement sauvé plusieurs vies !... »...

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- les mots ont du pouvoir
- les pensées sont énergie
- l'énergie suit ma pensée
- la qualité de mes pensées et croyances détermine la qualité de ma vie
- je choisis mes pensées, et donc je choisis ce qui m'arrive
- ce que je pense engendre ce que j'obtiens
- ce que je vois reflète ce que je pense
- je récolte ce que je sème
- je suis 100% créateur de ma réalité
- je peux choisir de modifier toutes les pensées qui jugent ou qui limitent
- mes pensées et croyances ont des effets même au-delà de ma propre sphère
- l'attitude positive est la seule manière de manifester ce que je veux
- je mérite le meilleur
- ce que je veux, je peux...
- l'échec n'existe pas ; tout est expérience et apprentissage

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- je ne peux pas
- je n'ai pas le temps
- je n'ai pas l'argent
- trop difficile, trop fatigant
- on ne peut rien y faire ; ce n'est pas en notre pouvoir
- les choses ont toujours été comme cela et le seront toujours
- je ne mérite pas, je ne suis pas digne, je ne vaud rien...
- je ne veux prendre aucun risque
- il vaut mieux ceci que rien du tout

EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES

QUI SE RESSEMBLE S'ASSEMBLE

En cercle, on compte 1-2-3-4 1-2-3-4 1-2-3-4, etc. Les joueurs disent chacun à leur tour le chiffre qui leur revient. (Note : si vous êtes moins de 15, ne comptez que jusque 3, si vous êtes moins de douze, ce jeu perd de son sens.) Ensuite les joueurs peuvent quitter le cercle et se mouvoir librement dans l'espace de la pièce. Bien, le jeu est le suivant : il y a quatre groupes, les 1 rient, les 2 pleurent, les 3 ont peur, les 4 sont en colère. Ne commencez pas avant mon signal. Vous allez fermer les yeux et marcher librement, en silence, à tâtons. Lorsque vous rencontrerez quelqu'un, vous lui faites votre cri : soit un rire, soit un pleur, soit un cri d'effroi, soit un cri de colère. Lorsque vous rencontrez quelqu'un qui est de votre famille émotionnelle, vous le prenez par l'épaule et formez une chaîne. Si vous tombez sur une chaîne déjà constituée et dont le cri est le vôtre, avancez à tâtons jusqu'au bout de la chaîne et joignez-vous-y. Le jeu dure jusqu'à ce que tout le monde ait rejoint sa chaîne. Y a-t-il des questions ?... Maintenant, fermez les yeux, et allez-y.

Lorsque tous les participants sont regroupés, l'animateur invite les participants à rouvrir les yeux et reformer un cercle. (Note : ce jeu est très amusant également dans le noir, ou les yeux bandés...)

L'objectif de ce jeu est d'illustrer l'idée que l'énergie, quelle que soit sa nature, cherche toujours à s'associer à son semblable. Ainsi également les pensées, les croyances, les énergies émotionnelles... Observez comment ceux qui « pensent comme vous » vous rassurent. Observez comment vous recherchez chez les autres la confirmation de vos propres croyances.

CARTES : REFORMULEZ SOUS FORME D'AFFIRMATION POSITIVE

Voir les cartes individuelles dans le livre *Éducation émotionnelle*, guide de l'animateur.

PRATIQUE INDIVIDUELLE (ÉCRITURE DANS VOTRE JOURNAL PERSONNEL)

Identifiez au moins trois schémas de croyances ou de pensées négatives dans votre vie réelle. Identifiez la croyance ou la pensée positive qui peut offrir une ouverture, une porte de sortie, une possibilité créative, un espoir réel... Ressentez la différence. Explorez comment vous pouvez investir une réelle adhésion/intention dans ces pensées positives.

Chapitre 9.

ESTIME DE SOI ET CONFIANCE

Les tables ont été mises sur le côté et les chaises disposées en demi-cercle, sur plusieurs rangées. La classe ressemble à un mini théâtre, avec un espace faisant office de scène, dans le coin opposé à la porte. Les élèves prennent place.

— Certains d'entre vous, dit le professeur, vont avoir l'occasion de faire un petit exercice dont je vais vous préciser les éléments dans un instant. Vous ne pourrez pas tous passer aujourd'hui, mais nous y reviendrons dans nos sessions suivantes, car je tiens à ce que vous ayez tous l'occasion de passer en scène. Vous verrez, c'est une expérience très instructive. Quant à vous qui serez spectateurs, vous aurez à faire un travail d'observation. Je voudrais vous scinder en cinq groupes, chacun observant un aspect différent du « spectacle ». Le premier groupe, ici, vous observerez la tête, les yeux et l'expression du visage. Vous ici vous observerez les bras, les mains, la gesticulation. Ce groupe-ci regardera les jambes et la démarche. Celui-ci observera la voix, le discours. Et le reste ici se concentrera sur le rythme et l'impression globale de la prestation. (*Note : on peut modifier les tâches d'observation, ou spécialiser davantage...*) OK ? Après chaque prestation je vous demanderai à chacun d'exprimer vos observations, qui bien entendu ne devront être que des observations visuelles, libres de tout jugement, de toute interprétation, afin que l'artiste puisse se voir comme dans un miroir. Il ne s'agit donc pas d'apprécier ou de donner un jugement de valeur, il s'agit de VOIR et de dire ce qu'on a vu... Quelle que soit la performance, elle est acceptée telle qu'elle est. Nous n'en pensons rien ! Lorsque nous ferons notre partage sur cette

prestation, l'artiste se tiendra debout, devant nous, en écoutant sans réagir. Il n'aura aucun droit de réponse, il n'en aura pas besoin. Ensuite, il pourra refaire son show une seconde fois... Bien ! L'objectif de cet exercice, pour celui qui assure le spectacle, est d'explorer et de développer autant que possible la qualité de sa PRÉSENCE dans son corps et son comportement. Le joueur se dirigera vers la porte, il quittera la pièce, et fera son entrée. Il marchera ensuite jusque devant le groupe, se tiendra face à lui et déclarera : « JE SUIS LÀ ! », ce qui est le nom de l'exercice¹. C'est tout. Encore une fois, l'objectif de ce jeu est de vous faire prendre conscience des attitudes corporelles qui nient votre présence. Faites votre entrée et votre déclaration de façon à affirmer au mieux votre présence. Celle-ci peut être puissante ou douce. Il s'agit de la qualité de votre « présence », pas de l'intensité de votre voix. Êtes-vous là ou êtes-vous absent ? Êtes-vous présent ou êtes-vous fuyant ? Explorez le ressenti d'être vraiment là... Y a-t-il des questions ?... Commençons. Quiconque se sent prêt ou prête peut y aller.

Un léger flottement parcourt la classe tandis que chacun se tâte. Courageux, Jérôme se lève et sort. Il referme la porte, attend deux secondes, puis la rouvre et entre. Tous les yeux sont braqués sur lui lorsqu'il fait calmement le tour du groupe pour venir se placer devant lui. Son pas est ferme. De la main droite il écarte une mèche de cheveux. Aussitôt arrivé au centre de l'espace prévu il déclare : « Je suis là ! »... Soudain le jeu est terminé, et chacun se demande quelle va être la suite. Le professeur intervient :

— Bien, Jérôme, reste là et écoute. Faisons le tour en commençant par ici, quelles sont vos observations ?

Un à un les éléments de la prestation sont restitués : la tête était bien droite, il a eu un regard vers la fenêtre, son visage était souriant, il a regardé vers le groupe, en particulier vers Alice, puis son regard s'est dirigé vers le haut. Les bras pendaient le long du corps, balançant légèrement selon la démarche. Le bras droit a relevé sa mèche de cheveux juste avant qu'il ne s'arrête. Après qu'il eut parlé il a croisé les bras sur la poitrine. Sa bouche fit une moue lorsqu'il termina sa phrase. Son pas était plutôt rapide et déterminé. Lorsqu'il fut à l'arrêt, ses jambes étaient droites, légèrement écartées. Sa voix était claire et forte, mettant l'accent sur le mot « là ». Les mots furent prononcés d'une traite. Il n'y eut aucun temps d'arrêt entre la marche et l'énoncé...

1. Adapté de *Enseigner avec aisance grâce au théâtre*, par Gérard Quentin, Chronique Sociale, France 1999.

— Voilà ! C'était Jérôme à ce moment-là, dans cet exercice particulier, dit le professeur. Reçois simplement l'image qu'on te renvoie, Jérôme, et utilise-la pour explorer comment tu peux être davantage présent encore. Tu es parfait comme tu es. Pas besoin de te forcer à être différent. Juste être toi-même, le plus « présent » possible. C'était très bien. On t'aime tel que tu es. Tu peux maintenant retourner et refaire ton entrée.

Jérôme ressort. Lorsqu'il rouvre la porte, il est souriant. Il refait le tour du groupe, d'un pas légèrement plus lent, jusque devant. Il s'attarde sur différents regards tournés vers lui. S'étant immobilisé, il se tient droit, prend le temps de respirer et dit : « Je suis là ».

Une nouvelle fois, ils expriment leurs observations : le pas était plus lent, la tête toujours bien droite, le regard droit devant, les épaules relâchées, les bras pendants, le corps entier bien dans le rythme de la démarche... Son virage sur la fin fut un peu théâtral, son regard cherchait et rencontrait ceux du groupe, les mains étaient relâchées... la parole vint après un court temps de respiration, la voix était claire, posée, accentuant encore le mot « là »...

— Merci Jérôme. Te sens-tu « présent » ?

— Oui, ça va...

— Était-ce difficile ?

— Non, c'est plutôt amusant...

— OK, on enchaîne. Quel est notre prochain candidat ?

Maya, qui est assise non loin de la porte, se lève brusquement et sort. Après quelques secondes d'attente, elle ouvre la porte toute grande d'un geste théâtral et fait son entrée la tête haute. Très vite elle ne peut réprimer un fou rire, mais elle se reprend et marche vers le devant de la « scène » avec de petits pas incertains, presque en titubant d'émotion. Sa main droite devant la bouche cache mal son trop large sourire. Avant de s'arrêter elle lâche les mots « je suis là » et s'apprête à retourner sur sa chaise, mais le professeur l'arrête d'un geste tandis que le groupe éclate de rire.

— Merci Maya, reste là, ne bouge pas. Il te reste à entendre nos observations... Regarde-toi dans le miroir que t'offrent leurs mots, et amuse-toi comme nous nous sommes amusés.

Chacun exprime son observation : la tête était penchée, instable, tombant presque sous l'effet du fou rire. La main droite s'efforçait de cacher la bouche, le bras gauche gesticulant dans le vide. Ses premiers pas furent fermes, mais rapidement ses jambes et sa démarche se ramollirent. Les petits pas nerveux semblaient davantage chercher à éviter une chute qu'avancer fermement sur le parcours prévu. Elle se

penchait en avant, se précipita vers la fin, se débarrassant des mots plutôt que de les affirmer. Il n'y eut aucun contact du regard, aucun espace de respiration...

À mesure que le partage se poursuit, Maya retrouve son calme. Son visage s'assombrit et vers la fin elle semble presque déprimée face à l'image pathétique qu'elle a offerte.

— Maya, dit le professeur, c'était là le jeu que tu as joué à un moment précis dans le temps, un moment qui maintenant est révolu. Il y avait beaucoup d'émotion et c'était bien. L'image que tu offres n'est pas ce que tu ES. Il n'y a aucun jugement. Aucun besoin de te juger toi-même. Nous avons apprécié le spectacle, et nous t'apprécions telle que tu es. Ceci est pour toi une occasion d'explorer ce que c'est qu'être « présente ». Veux-tu bien nous refaire cet exercice...

Maya prend une respiration et se sent réconfortée. Elle se dirige vers la porte et sort. Une seconde plus tard, c'est une toute autre personne qui fait son entrée. Elle est plus détendue, son rire nerveux a disparu. D'un pas nettement plus assuré, elle avance vers le devant de la scène, attend quelques secondes, prend le temps de regarder le groupe, respire et déclare très lentement : « Je... suis... là... »

Les élèves expriment ensuite leurs observations : Le visage était plus serein, à peine un léger sourire au coin des lèvres. Les yeux regardaient à gauche, à droite. La tête en revanche restait assez figée. Les bras pendaient le long du corps, les mains fermées trahissant un résidu de tension. La démarche était posée, le rythme plus naturel, les jambes soutenant réellement le corps. Un arrêt prolongé face au groupe, un vrai contact visuel, un sourire, une voix émergeant du fond du ventre, ni trop forte ni trop faible, une diction très lente, insistant sur chaque mot...

— Très bien, dit le professeur. Merci Maya. C'est une excellente prestation. Je vois que tu es vraiment là maintenant... Comment te sens-tu ?

— Mieux. C'est vrai que la première fois, j'étais morte de trac. Je me suis un peu forcée à y aller et je n'ai pas pu m'empêcher de faire la folle...

— Qu'est-ce qui était différent la seconde fois ?

— Quand je me suis vue dans les commentaires, ça m'a fait l'effet d'une douche froide. Soudain j'ai compris que je pouvais montrer un autre visage... Je me suis dis : je me calme...

— Qu'est-ce qui en toi n'était pas « présent » la première fois, Maya ?

— Je n'étais pas du tout là, c'est clair. Ni dans mes jambes, ni dans ma tête, ni dans mon regard, ni dans ma voix...



— Bien. Continue à explorer comment tu peux être davantage présente, dans chaque instant. Affirmer « je suis là » est une attitude qui peut être permanente, même sans prononcer les mots, même sans rien dire... Merci Maya. Quelle est notre prochaine candidate ?...

Lorsque quatre élèves ont fait l'exercice et partagé leurs ressentis concernant cette expérience, le professeur demande au groupe :

— J'aimerais que vous preniez vos journaux et que vous y écriviez en quelques lignes ce que les mots ESTIME DE SOI signifient pour vous.

Se dirigeant vers le tableau, il y inscrit **ESTIME DE SOI** ainsi que les trois questions suivantes :

1) qu'est-ce ?

2) qu'est-ce qui empêche, ou rend difficile ?

3) qu'est-ce qui peut faciliter ou développer ?

Lorsqu'ils ont clarifié leurs esprits et couché quelques idées sur le papier, le professeur reprend :

— Alors, que signifie pour toi ESTIME DE SOI, David ?

— Me sentir bien tel que je suis, dit David.

— M'aimer moi-même, dit Julie.

— Être en confiance, dit Olivia.

— Penser que je suis capable, dit Sébastien.

— Ne pas m'encombrer de jugements sur moi-même, de culpabilité, dit Linda...

— Très bien, dit le professeur, pouvons-nous résumer tout ceci par les mots **ÊTRE DANS SON ESPACE DE POUVOIR ?**... Je vous propose de concevoir l'estime de soi comme un espace à l'intérieur de nous-même, un espace que nous avons tous, et auquel nous pouvons avoir accès plus ou moins facilement. Un espace ou un « état », un « mode de fonctionnement », comme nous en avons toute une panoplie. Celui de l'estime de soi est celui qui nous permet d'être davantage « présents » à nous-même, bien centrés dans notre force intérieure, notre capacité d'agir, notre créativité. C'est donc une dimension importante de nous-même, à laquelle il est évidemment utile de pouvoir accéder aussi souvent que possible. Nous avons vu comment différents choix peuvent soit nous mettre en contact avec la force en nous, avec notre pouvoir intérieur, soit nous couper de cette force et nous plonger dans un état d'impuissance. L'estime de soi est l'aspect de cet espace de puissance intérieure qui relève de notre capacité à nous accepter et nous aimer tels que nous sommes. Et nous avons vu que l'acceptation est étroitement liée au non-jugement. Quels sont donc les facteurs qui vont nous empêcher d'être dans cette estime de nous-même ? Oui Nadia ?

— Nos schémas de pensées et croyances négatives.

— Effectivement. Pour rejoindre notre espace de puissance, nous avons besoin d'identifier nos schémas négatifs et les relâcher. Quoi d'autre constitue un obstacle à l'estime de soi ? Oui Anna ?

— Lorsque nous nous sentons blessés.

— En effet, nous avons également besoin d'identifier nos schémas blessés, de les explorer juste ce qu'il faut pour pouvoir les relâcher. Là aussi : voir et relâcher. Quoi encore ?

— Lorsque nous nous sentons coupables.

— Lorsque nous restons coincés dans une attitude de victime.

— Lorsque nous remettons notre pouvoir aux autres.

— Lorsque nous nous accrochons à une image négative de nous-même.

— L'éducation que nous recevons.

— Quand l'éducation a-t-elle un impact négatif sur l'estime que nous avons de nous-même, Dimitri ?

— Quand les parents sont dans le jugement avec leurs enfants et qu'ils ne sont pas suffisamment encourageants ou aimants.

— Très juste, Dimitri. Les enfants sont trop souvent dépouillés de leur pouvoir. Leur vie est remplie de « **il faut** », « **tu dois** », « **on ne fait pas ceci** » ou « **on ne peut pas cela** »... Bien sûr, les enfants ont besoin de directives, de rythmes, d'ordre et d'exemples. Mais ils ont aussi besoin d'être reconnus dans leur propre pouvoir, dans leurs ressentis, dans leurs choix, dans leurs rêves... Ils ont besoin d'espace pour s'exprimer. Trop souvent encore les parents ignorent ce qu'est une communication juste. Ils n'ont pas appris à formuler des « messages-je », des demandes recevables. Ils n'ont pas appris à écouter correctement, à éviter les jugements, à prendre responsabilité pour ce qu'ils ressentent. En conséquence, les enfants sont souvent culpabilisés, mal aimés, sous-estimés, ou à l'inverse surestimés ou adulés... Afin de développer sa confiance, son estime de lui-même et de l'aider à explorer son propre pouvoir, un enfant a besoin d'être apprécié pour ce qu'il est, encouragé correctement, aimé et guidé avec justesse. Dès leur plus jeune âge, les enfants ont besoin d'être considérés comme de petits adultes. De petits adultes « responsables ». Non pas de petits rois ou petites reines qui mènent leur monde par le bout du nez, mais des êtres à part entière, qui méritent d'être reconnus dans leurs ressentis et leurs besoins, et qui ont également l'obligation d'apprendre à écouter l'autre. La communication avec les enfants repose sur les mêmes principes que celle avec les adultes. Vous qui allez être parents, vous aurez — j'espère ! — tous les outils nécessaires pour les éduquer correctement. Vous saurez comment les amener à prendre une décision en commun, et à en respecter les termes. Vous saurez négocier des contrats respectueux de chacun. Vous saurez écouter et entendre leurs vrais besoins. Vous saurez comment exprimer votre confiance et la tendresse qui vous anime... Bien, quels sont les facteurs qui peuvent nous aider à développer notre estime de nous-même...Thibaut ?

— Relâcher nos culpabilités.

— Quelles culpabilités entretiens-tu, Thibaut ? Peux-tu nous donner un exemple ?

— ... Je me sens coupable si je ne travaille pas assez et que mes résultats ne sont pas bons.

— Très bien, Thibaut. Comment pourrais-tu reformuler ceci en une affirmation qui te soulage de toute culpabilité et t'encourage ?

— Je vais faire de mon mieux, et quels que soient mes résultats, je suis bien tel que je suis et je mérite le meilleur dans ma vie.

— Super, Thibaut. Écris cela en grandes lettres dans ton journal, et dans ta tête. Répète-le souvent ! Qui d'autre peut identifier des schémas négatifs, jugements ou croyances qui vous limitent ?... Oui Katarina ?

— Je pense que... enfin, je veux dire que parfois... il me semble que j'ai cette idée que je ne plais pas trop aux garçons... et que c'est normal parce que je ne le mérite pas...

— Merci, Katarina. C'est très courageux de ta part d'exprimer cela face au groupe. Que veux-tu dire exactement ?

— Je pense que je ne suis pas assez bien. Ils n'ont tout simplement pas l'air intéressé.

— Quelle est la partie de toi que tu n'aimes pas, Katarina ?

— ... Je crois que je n'aime pas vraiment mon corps...

Katarina se montre soudain plus émotive. Elle rougit et semble mal à l'aise. De toute évidence elle retient ses larmes.

— C'est OK, Katarina. Merci d'être si vraie avec nous. J'aimerais t'inviter à fermer les yeux quelques instants, si tu veux bien, et reste avec ce que tu ressens là... Il y a ces pensées, ces mots que tu viens d'exprimer, et leur énergie a mis en éveil l'émotion qui y est liée. Tu te trouves dans cet espace intérieur où tu n'aimes pas ton corps... Katarina, lorsque tu es dans cet espace, quel est ton besoin ?...

— ...

Soudain Katarina éclate en sanglots, comme si une douleur trop longtemps contenue parvenait enfin à se libérer.

— C'est OK, Katarina. Laisse sortir ce qui a besoin de sortir. Quoi que ce soit que tu ressens, tout est bien...

Pendant quelques instants Katarina continue à pleurer. Elle sort de sa poche un petit paquet de mouchoirs et s'essuie les yeux. Le groupe se tient dans un silence compatissant, tandis que le professeur est totalement présent, debout face à elle, sans la toucher, sans la quitter du regard... Lorsqu'elle s'apaise quelque peu, il lui dit doucement :

— Peux-tu nous dire quel est ton besoin ?

Elle hoche la tête affirmativement, puis dit :

— ...Oui, je sais, j'ai besoin d'un peu d'attention de la part de mon père... J'ai besoin d'exister pour lui, besoin de sentir que je mérite son regard...

— Merci Katarina. Tu sais, il y a en toi un espace qui sait cela, qui entend cela. Un espace qui est femme, belle et puissante, une mère nourricière. Elle voit et entend la petite fille en toi qui exprime son besoin. Elle peut la prendre dans ses bras maternants et lui dire combien elle l'aime... TU peux lui donner ce dont elle a besoin, cette petite fille. Tu peux lui donner ce qu'elle demande... Réalises-tu cela ?...

Katarina hoche la tête encore une fois, puis ouvre ses yeux humides et esquisse un léger sourire. Le groupe soudain se relâche. L'émotion est palpable tandis que chacun respire à nouveau et se réinstalle sur sa chaise.

— Revenons à la croyance négative, Katarina. Comment ressens-tu maintenant cette pensée que tu exprimais tout à l'heure : je n'aime pas mon corps — je ne mérite pas le regard des hommes... ?

— ... Je ne sais pas... Je ne suis plus très sûre...

— C'est très bien comme ça, Katarina. Si tu ne sais plus, c'est que le processus émotionnel t'a permis de relâcher l'énergie de ce schéma. L'étape suivante est de formuler un message positif destiné à ton corps et aux hommes. Quel message pourrais-tu formuler ?

— Mon corps est bien tel qu'il est, et je mérite d'être aimée.

— Peux-tu réellement ressentir ces paroles ? Redis-les encore une fois.

— Mon corps est bien tel qu'il est, et je mérite d'être aimée.

— Excellent, Katarina. Inscris cela en grand dans ton journal... Se tournant vers la classe le professeur enchaîne aussitôt : Qu'y a-t-il d'autre qui puisse nous aider à développer notre estime de nous-même ?... Oui, Simon ?

— Les affirmations positives.

— En effet, Simon. Nous venons d'en avoir un bon exemple. Quelle est l'affirmation positive dont tu aurais besoin toi, Simon ?

— ... Comme je suis plutôt timide, et que j'ai du mal à me lever devant un groupe et à me montrer en spectacle, je pense que j'ai surtout peur du jugement des autres...

— Très bien, Simon, quel est le besoin lié à cette peur ?

— ... Besoin d'être apprécié, je suppose, besoin d'être aimé...

— Et quelle serait alors l'affirmation qui te conviendrait ?

— Je suis bien tel que je suis. Je mérite l'amour... Je peux le faire...

— Parfait, Simon. Écris cela en grandes lettres dans ton journal... et dans ton cœur.

Ils poursuivent l'exercice, partageant leurs écrits et leurs ressentis.

— Comme vous pouvez le constater, l'estime de soi est liée à la capacité d'accéder à cet espace de confiance, cette partie de nous-même dans laquelle nous sommes en contact avec notre puissance intérieure. Elle est toujours là, mais nous ne sommes pas toujours dedans. Dès que vous êtes dans cet espace de pouvoir, vous disposez des ressources nécessaires pour faire ce que vous voulez de votre existence : vous êtes parfaits tels que vous êtes, vos possibilités sont sans limites. Votre vie n'aura que les limites que vous lui mettrez vous-mêmes. Et dès que vous prenez conscience de ces limites, vous pouvez toujours les neutraliser...

Bien, nous aurons tout le temps de revenir sur ces apprentissages. J'aimerais maintenant vous proposer encore un jeu. Choisissez un partenaire et éparpillez-vous deux par deux... Décidez lequel de vous deux est A et lequel est B. Ceci est un exercice non verbal, je vous demande donc de rester en silence jusqu'à la fin. Ce jeu s'appelle LA SCULPTURE. Voici ce que vous allez faire : les A vont modeler une sculpture, les B sont l'argile à modeler. Il s'agit pour les A de créer une statue exprimant un état émotionnel. Le sculpteur doit s'assurer que la situation et la pose qu'il choisit sont suffisamment confortables pour que la sculpture ne s'effondre pas. Sculpez le corps entier dans la position corporelle de l'état émotionnel que vous voulez exprimer. Les B quant à eux se comportent comme un paquet d'argile. Ils se laissent modeler sans faire aucun mouvement par eux-mêmes. Laissez le sculpteur autant que possible réaliser son œuvre. Figez-vous dans la forme qu'il vous imprime... Y a-t-il des questions ?... Vous avez quatre minutes pour réaliser votre œuvre. Allez-y.

Les élèves se mettent au travail. Un peu maladroits au départ, ils tâtonnent et recherchent un bon projet. Ce jeu les amuse beaucoup et les fait rire. Le professeur leur rappelle qu'il s'agit d'un exercice non verbal. Peu à peu, ils rentrent dans les implications plus profondes du jeu. Modeler une personne invite à une grande proximité physique. Les sculpteurs lèvent les bras, tordent les corps, bougent les jambes, tournent les têtes... Ils prennent conscience de leur responsabilité, obligés de respecter l'intimité et le confort de leur paquet d'argile. À la recherche d'un thème émotionnel, la plupart se concentrent sur l'expression du visage. La classe s'amuse beaucoup...

Après plusieurs minutes, le professeur demande aux sculpteurs de terminer leur œuvre. Lorsqu'il donne le signal de la fin, il demande aux sculptures de rester en place. Les sculpteurs font le tour de l'atelier et admirent les œuvres. S'arrêtant devant chacune d'elles, leur créateur explique ce qu'il a voulu exprimer. Yassine est debout, regardant le ciel la bouche ouverte, les mains sur le cœur comme s'il était frappé par l'éclair... ou par une balle ? Non dit son sculpteur, il meurt d'une crise cardiaque en voyant sa femme dans les bras d'un autre... Olivia est toute enroulée sur elle-même, exprimant une profonde tristesse. Joanna a l'air d'une enfant devant un arbre de Noël au pied duquel elle découvrirait plein de cadeaux fabuleux. Julie a le visage méchant de quelqu'un qui prépare un mauvais coup... Lorsqu'ils ont fait le tour, le professeur leur demande d'inverser les rôles. Les B sortent de leur position, se dérouillent les membres, les A se figent en tas d'argile, et le jeu se poursuit dans l'enthousiasme général.

Lorsqu'ils ont terminé, ils s'asseyent en cercle pour le partage.

— Quels ont été vos ressentis ? Qui veut partager ?... Oui, Nadia ?

— C'était très amusant de modeler des expressions de visage. Mais ce n'est pas si simple lorsque l'argile ne parvient pas à garder l'expression exacte qu'on essaye de lui donner. La mienne avait une fâcheuse tendance à reglisser vers sa position originelle. Sinon, jouer à donner une forme à un corps qui se laisse totalement faire est assez rigolo. Lorsque ce fut mon tour, j'ai découvert à quel point cela pouvait ne pas être évident de comprendre ce que le sculpteur veut. J'avais tendance à anticiper ou à exagérer son geste...

— Qu'as-tu appris de cette expérience, Nadia ?

— ... Disons que c'est une occasion de relâcher nos attentes, de nous abandonner complètement, de faire confiance à l'autre...

— En effet. Merci Nadia. Oui, Tessi ?

— Ce que j'ai aimé dans ce jeu c'est qu'il te permet de délirer complètement sans prendre aucun risque...

— Peux-tu redire cela en parlant pour toi s'il te plaît, Tessi ? N'oublions pas de rester dans le message-JE !

— OK, ce que j'ai aimé dans ce jeu c'est qu'il me permet de délirer complètement sans prendre aucun risque... C'est bon de pouvoir sortir de mon image habituelle, ma gestuelle, mes mimiques. Je pense que trop souvent je me prends trop au sérieux. En tout cas j'ai bien aimé m'abandonner aux mains d'un autre. Il pouvait faire de moi n'importe quoi, je n'avais pas besoin de m'y identifier. C'est un peu comme si on pouvait sortir de son être habituel, et ça fait du bien...

— Merci Tessi. Alan ?

— Oui, j'ai eu un peu la même impression. Mon apparence n'avait aucune importance, d'abord parce que ce n'était qu'un jeu, ensuite parce que c'était l'œuvre de l'autre. Donc je pouvais me laisser aller plus librement. Peut-être pourrais-je trouver le même relâchement dans la vraie vie ?...

— Bonne question. Oui, Joëlle.

— Se pourrait-il que nous découvriions de nouvelles sensations lorsque nous adoptons une position qui ne nous est pas habituelle ?

— Quelle position par exemple, Joëlle ?

— J'étais sensée exprimer la paranoïa, du moins c'est ce que j'ai compris d'après la position que ma sculptrice me faisait prendre. J'ai mis du temps à le comprendre, d'autant plus que ce n'est pas un ressenti qui m'est familier. Mais lorsqu'elle a positionné mes épaules d'une certaine façon, tordu mon corps et mes mains, j'ai soudain perçu la sensation dans mon corps. C'était assez étrange...

— Oui, c'est le langage du corps. Les différents états émotionnels ont en effet des positions corporelles qui leur correspondent. C'est intéressant à voir. Et bien entendu, cela est vrai aussi pour nos états ressources, nos états dits « positifs », tels que la confiance par exemple. Quelle position votre corps prend-il lorsque vous êtes dans votre espace de confiance ?... Explorons cela un instant¹ :

Fermez les yeux... Détendez-vous et respirez profondément... Installez-vous bien droits... Relâchez vos pensées... Imaginez une situation dans laquelle vous vous sentez parfaitement bien... en totale sécurité, fiers d'être qui vous êtes... Vous êtes dans un cadre chaleureux, entourés de personnes qui vous aiment. Comme si vous étiez dans un lieu de vacances idéal, occupés à votre passe-temps favori... dans une activité où vous excellez et pour laquelle on vous admire... (10") Votre torse se gonfle d'une légitime assurance... vous respirez très à l'aise, profondément... Prenez le temps de bien ressentir cet état... un sentiment de puissance vous envahit... Vous êtes en pleine confiance... Vous êtes dans votre espace intérieur de puissance et de confiance... Observez bien toutes les sensations dans votre corps... votre respiration... le relâchement de vos épaules, de la nuque, des bras... Votre tête se dresse bien droite... Vos pensées sont au repos... Vous savez que tout est bien... (10") Cet espace intérieur est bien réel, et bien à vous... Il est toujours là, et vous pouvez y accéder à tout instant, pour autant que vous le souhaitez... Cet espace de pouvoir peut vous aider à traverser toutes les difficultés de la vie... Utilisez-le, retrouvez-le aussi souvent que vous le pouvez... en une fraction de seconde... Respirez-le et imprégnez-en vos cellules... (10") Et lorsque vous vous

1. Relaxation ACCÉDEZ À VOTRE ESPACE DE CONFIANCE – Activité 9.6.

sentirez prêts, préparez-vous à revenir à votre état d'éveil normal, dans la réalité de cette classe... Ouvrez les yeux et étirez-vous...

Lorsqu'ils sont prêts, le professeur reprend :

— Alors, quelles sont les caractéristiques de cet espace de confiance ?

Et de toutes parts, les réponses fusent : relâchement, sensation de force, bien-être, puissance, absence de peur, sentiment d'être capable, enthousiasme, énergie, respiration profonde, assise droite, etc.

— Maintenant, qu'y a-t-il moyen de faire pour aider une autre personne à s'installer dans cet espace de confiance ?

À nouveau, les suggestions se font nombreuses : l'écouter, le regarder, reconnaître ses ressentis et ses besoins, l'accepter tel qu'il est, le toucher, l'aimer, lui faire entièrement confiance, l'encourager...

— Parfait. J'aimerais maintenant que nous fassions un tour de cercle, et que chacun de vous exprime à son sculpteur de tout à l'heure une APPRÉCIATION, une observation encourageante, sincère, du fond du cœur, qui souligne un aspect positif de l'expérience que vous avez eue avec lui, ou avec elle. Cet exercice vous apprendra à exprimer du soutien, de l'encouragement. Il ne s'agit en aucun cas de donner un conseil, d'interpréter quoi que ce soit. Juste une brève appréciation, un mot qui reconnaît l'autre, qui souligne un trait positif. OK ? Qui veut commencer ? Oui, Dimitri.

— Thibaut, tu as vraiment été excellent. J'ai beaucoup aimé faire cet exercice avec toi.

— Maya, j'ai bien apprécié ton toucher, tout en douceur. Merci.

— Linda, je me suis sentie très en confiance avec toi. Merci.

— Joanna, ta créativité m'a époustouflé. Tu avais une vision très claire de ce que tu voulais faire. C'était une super expérience.

— Jérôme, tu t'es montré très patient avec moi. J'avais du mal à comprendre où tu voulais en venir, mais ta patience et ta persévérance ont finalement obtenu un beau résultat.

Ils poursuivent et complètent le CERCLE D'APPRÉCIATION, et tous perçoivent l'énergie positive que cet exercice dégage dans le groupe.

— Avant de clôturer cette session, dit le professeur, je suggère que nous nous donnions les mains quelques instants, afin de reconnaître et d'apprécier cette énergie de soutien qui nous unit en ce moment... Merci à tous pour votre ouverture et votre confiance...

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- je suis OK tel que je suis
- j'ai juste besoin d'être « présent », totalement là, ici et maintenant
- j'ai un corps, mais je ne suis pas mon corps ; j'ai des ressentis, mais je ne suis pas mes ressentis ; j'ai des pensées, mais je ne suis pas mes pensées
- je suis ce que je suis
- je peux rejoindre à tout instant cet espace en moi où tout est bien
- je mérite le meilleur
- quel que soit mon objectif, ce que je veux je peux
- si un autre peut le faire, je peux aussi
- tout défi est une invitation à VOIR
- l'échec n'existe pas, tout est expérience

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- je ne suis pas capable
- peut-être plus tard, un jour, dans le futur...
- je ne vauds rien
- je suis moins bien que toi (que lui...)
- je suis meilleur que toi (que lui..., qu'eux...)
- j'ai toujours besoin d'être le meilleur, le premier, le plus grand...
- je ne suis pas sûr de ce que je suis vraiment
- je ne suis pas sûr que je mérite d'être aimé...

ACTIVITÉ SUPPLÉMENTAIRE

JE SAIS QUI TU ES

Un joueur se place devant le groupe et lui tourne le dos. Il regarde droit devant lui ou ferme les yeux ; il ne peut pas tourner la tête. Depuis le groupe, rassemblé en silence à quelques mètres derrière le joueur, un participant avance et, toujours en silence, vient se placer juste derrière le joueur en lui mettant une main (ou deux) sur l'épaule. Le joueur doit reconnaître qui se trouve derrière lui. S'il se trompe, l'inconnu doit prononcer un mot d'une seule syllabe. S'il se trompe encore, l'inconnu prononce un mot de deux syllabes, puis trois... jusqu'à ce qu'il soit reconnu. Pour éviter que le jeu ne dure trop longtemps, une dizaine de participants seulement avancent, puis on change de joueur. Chaque participant doit avoir l'occasion d'être celui qui devine.

PRATIQUE INDIVIDUELLE

(ÉCRITURE DANS VOTRE JOURNAL PERSONNEL)

Identifiez trois situations, trois personnes à qui vous pourriez exprimer une appréciation positive précise, un encouragement, une reconnaissance. Formulez votre appréciation avec soin. Explorez la possibilité de les exprimer réellement. Cela vous paraît-il faisable ? Cela vous gêne-t-il ?

Identifiez également trois situations précises où vous pouvez exprimer une appréciation envers vous-même.

Chapitre 10.

LÂCHER PRISE ET LIBERTÉ

— Pour ce jeu, « LE CARRÉ BRISÉ »¹, je voudrais vous répartir en petits groupes de cinq joueurs... Chaque groupe s'assied en cercle sur le sol. J'ai préparé une enveloppe pour chacun de vous. Dans cette enveloppe, vous trouverez une série de triangles de tailles différentes. Le contenu de chaque enveloppe est différent. L'objectif du jeu pour chaque groupe est de parvenir à former, avec les pièces de vos enveloppes, cinq carrés de même dimension, un devant chaque joueur.

Le professeur écrit au tableau :

chaque groupe forme cinq carrés de même dimension

— Maintenant, écoutez bien :

- 1) Les cinq carrés doivent être de la même dimension.
- 2) Toutes les pièces doivent être utilisées.
- 3) Le jeu se déroule dans un silence absolu. Aucune communication n'est autorisée, ni verbale ni non verbale.
- 4) Les joueurs peuvent donner certaines de leurs pièces à d'autres joueurs de leur groupe, mais ils ne peuvent ni demander, ni prendre, ni intervenir dans le jeu des autres. Vous pouvez regarder, vous pouvez accepter ce qu'on vous offre, vous pouvez refuser de prendre ce qu'on vous offre. C'est tout. Chacun pour soi.

1. Cet exercice est inspiré de celui qui faisait partie du séminaire de Pat Grove (« I AM » training). Il est adapté de son livre *I am complete*, Pat Grove, Kima Global Publishers, South Africa 1998.

5) Le jeu est terminé lorsque tous les groupes ont assemblés leurs cinq carrés identiques. Tout le monde reste assis et en silence jusqu'à ce que le dernier groupe ait terminé.

OK ?... La question pour chacun est donc « je donne ou je garde ». On ne demande rien, on ne communique pas. On laisse chacun faire ce qu'il veut. Vous n'êtes pas censés aider les autres ou vous mêler de ce qu'ils font. Est-ce clair ? Y a-t-il des questions ?... Vous pouvez commencer.

Les joueurs ouvrent leurs enveloppes et étalent devant eux les triangles de tailles différentes. Tous se mettent à tourner les pièces de leur puzzle dans tous les sens, s'efforçant d'assembler un carré. Certains découvrent rapidement qu'ils n'ont pas ce qu'il faut, d'autres pensent avoir trouvé une solution facile et regardent fièrement autour d'eux pour voir où en sont les autres... Certains prennent le temps de regarder ce qu'ont les autres et de se faire une image plus complète du problème posé : quel genre de pièces ont-ils ? Quel genre de carré identique pouvons-nous faire ?... Des pièces commencent à circuler, mais certains restent avec ce qu'ils ont, tandis que d'autres acceptent tout, ou se mettent à donner sans trop savoir ce qu'ils devraient garder... L'observation se précise, et une recherche concertée, mais sans que rien ne soit communiqué, prend forme. Un format s'impose et les pièces commencent à circuler plus vite. Certains cependant n'y sont pas encore et s'accrochent à une solution qui bloque les autres, ou accumulent des pièces inutilement. Les premiers groupes ont déjà terminé alors que d'autres sont toujours dans l'impasse. Finalement, les plus bornés acceptent de modifier leur approche et débloquent le processus...

— Bien ! dit le professeur. Reformons un seul grand cercle. Qui veut partager son expérience de cet exercice ? Oui, Anna ?

— Je me sens un peu honteuse d'avoir bloqué le jeu pendant tout un temps. Je n'avais pas bien compris que toutes les pièces devaient être utilisées. Comme j'avais deux grands triangles dans mon enveloppe, j'avais tout de suite mon carré. Je n'avais besoin de rien d'autre. Ils me regardaient tous d'un air réprobateur, alors qu'en réalité ils auraient pu se débrouiller...

— Bien, Anna. Juste là, que ressens-tu ?

— Un peu honteuse d'avoir été lente à comprendre, et en même temps frustrée du rapport que j'ai eu avec les autres joueurs...

— Merci, Anna. Ce que tu ressens est parfait. C'était un jeu. Tu l'as joué, tu as eu des ressentis, tout cela est parfait tel que c'est. Ce que je veux vous dire ici est qu'il y a toujours deux niveaux auxquels on peut percevoir le jeu qu'on joue : il y a le jeu lui-même, avec son

objectif, ses règles, ses rôles, ses résultats... et il y a le processus intérieur : vous vous impliquez dans une expérience, vous vivez des choses, et quelle que soit cette expérience, elle est toujours parfaite, que vous soyez perdants ou gagnants... c'est votre expérience. Elle vous parle de vous, de votre regard, vos ressentis, vos besoins... Dans la vie, c'est pareil. Merci Anna. Tu as joué ton jeu comme tu l'as joué, tu as ressenti ce que tu as ressenti, c'était parfait. Il n'y a pas d'obligation d'être comme ceci ou comme cela. Il n'y a aucun jugement sinon peut-être le tien, et dans ce cas relâche-le. Voir, ressentir, accueillir, et ensuite relâcher. C'est tout ce qu'il y a à faire... Bien, qui d'autre ? Qu'avez-vous observé durant cette expérience ?... Oui, Joëlle.

— Je ne sais pas pourquoi je me suis empressée d'offrir mes pièces aux autres. En fait, cela les a probablement aidés, mais moi je n'ai compris le jeu qu'après que les autres aient compris...

— Et alors ? Qu'as-tu appris de cette expérience, Joëlle ?

— ... Et bien, peut-être que je cherche à plaire avant même de savoir ce dont les autres ont besoin...

— Et alors ?

— ... Je me rends compte qu'il serait bon que je regarde un peu mieux avant d'agir...

— Excellent constat, Joëlle. REGARDE !... Vois et entends... Merci Joëlle. Oui, Tessi.

— J'ai eu du mal à rester impassible, à ne pas donner de directives aux autres. Une fois que j'avais compris, il est clair que j'aurais plutôt eu tendance à prendre les choses en main. Mais le jeu exige de laisser à chacun son propre rythme. J'ai dû ronger mon frein et relâcher ma tendance à contrôler...

— Merci, Tessi. Oui, Jérôme.

— Pour moi le plus difficile fut d'accepter l'idée d'abandonner ma solution. J'avais mon carré correct, mais apparemment j'utilisais des pièces dont d'autres avaient besoin. J'ai tenu bon tout un temps, puis j'ai accepté l'idée d'aider quelqu'un. J'ai défait mon carré et cela a débloqué les choses pour le groupe...

— Alors, qu'as-tu appris de cette expérience, Jérôme ?

— ... Je pense que... cela m'apprend à ne pas m'accrocher trop fort à ce que j'ai, à ma perspective des choses... Peut-être aussi que pour voir correctement il faut une attitude d'humilité...

— Merci, Jérôme. Tu as parfaitement raison : il n'y a pas moyen de voir clair si on ne parvient pas à relâcher sa propre perspective, ses verres de couleur. Et c'est exactement cela, l'humilité.

Lorsque les partages sont terminés, le professeur propose un nouveau jeu :

— Je demande deux volontaires pour un jeu d'improvisation dont je vais préciser les éléments. Qui veut venir ?

Luis et Nadia se lèvent et avancent vers le centre du cercle.

— Pendant trois minutes, vous allez vous parler en n'utilisant que les deux mots suivants : « DONNE » et « PRENDS ». Vous pouvez dire l'un ou l'autre, mais rien d'autre. Explorez toutes les intensités émotionnelles que vous voulez, mais vous n'êtes pas autorisés à vous toucher !

Luis et Nadia commencent à tourner l'un autour de l'autre comme deux coqs de combat prêts à s'affronter. Nadia soudain prend l'initiative : elle tend un bras et lui dit « Donne »... Luis lui répond d'un air hautain : « Prends »... Nadia semble piquée à vif et réagit avec colère et mépris : « Prends ! »... Luis reste calme et réplique sur un ton toujours hautain : « Donne »... Ils continuent à tourner l'un autour de l'autre. Nadia réprime sa colère et dit d'un air faussement calme : « Donne »... « Prends » lui répond Luis immédiatement. Nadia se calme. « Prends » dit-elle sur un ton plus conciliant. Luis devient très tendre, presque charmeur : « Prends » insiste-t-il. Nadia semble s'ouvrir et dit en souriant « Donne »...

— Bien, dit le professeur. Merci beaucoup. Vous êtes d'excellents comédiens. Vous pouvez vous rasseoir. L'intérêt de cet exercice est dans le jeu d'improvisation. Le joueur est obligé d'être totalement spontané, de relâcher ses résistances, de s'abandonner au jeu. Un excellent exercice pour apprendre à se libérer de nos inhibitions. Qui est prêt à se jeter à l'eau pour un autre exercice d'impro ?

Joanna et Alexis se lèvent et viennent au centre. Le professeur explique :

— Faites le même type d'improvisation, mais cette fois les seuls mots que vous pouvez utiliser sont : « JE TE DÉTESTE » et « JE T'AIME »... Allez-y.

Cette nouvelle donne est accueillie par les candidats joueurs avec surprise et perplexité. Mais rapidement ils s'y ajustent et Joanna prend l'initiative sans tarder : elle prend Alexis par la main et lui déclare tout simplement : « Je t'aime ». Alexis semble totalement pris au dépourvu, retire sa main, fait un pas en arrière, la regarde fixement et prononce lentement, avec grande fermeté : « Je te déteste ! »... Joanna est ahurie, puis éclate en sanglots, murmurant « Je t'aime, je t'aime »... Alexis répète, comme en écho : « Je te déteste, je te déteste, je te déteste »... Joanna pleure encore plus fort, puis soudain hurle :

« Je te déteste ! »... Alexis semble touché et reste interloqué. Il se rapproche d'elle, et lui dit doucement comme si c'était une évidence malheureusement incontournable : « Je te déteste »... Joanna continue à se tordre les mains en murmurant sans conviction : « Je te déteste, je te déteste... » Alexis lui met une main sur l'épaule, et d'une toute petite voix incertaine lui dit : « Je t'aime ? »... Joanna se redresse, le regarde, puis se jette à son cou : « Je t'aime ! »... Mais Alexis, se sentant pris au piège, saute en arrière et la ramène à l'ordre : « Je te déteste ! »...

— Parfait, interrompt le professeur au milieu des rires et applaudissements. Vous êtes excellents. Merci.

Il se dirige vers le tableau.

— Assez ri, ceci est une affaire extrêmement sérieuse maintenant : qu'est-ce que le lâcher prise ?

Il écrit au tableau les suggestions des élèves

LE LÂCHER-PRISE EST :

- **accepter les choses telles qu'elles sont**
- **dire OUI**
- **percevoir ce qui est là**
- **entendre ce qui est dit**
- **être vraiment présent**
- **accepter de relâcher son propre point de vue**
- **être ouvert**
- **relâcher les résistances**
- **renoncer à combattre**
- **relâcher la tension**
- **relâcher la pression**
- **abandonner les peurs**
- **renoncer à se justifier, à se défendre**
- **relâcher les préjugés, les attentes**
- **faire une pause, s'arrêter un instant**
- **revenir à un espace de réceptivité**
- **revenir au silence**
- **respirer...**

— Excellent, dit le professeur. Oui, Julie ?

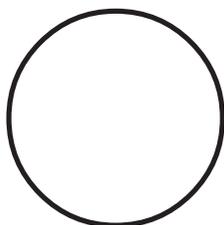
— Je ne suis pas sûre de bien comprendre. Pourquoi faut-il renoncer et abandonner ? Pourquoi ne pas au contraire s'accrocher et persévérer, tenir bon ?

— Bien. Notre objectif est de découvrir comment nous pouvons vivre avec davantage d'efficacité, de bonheur, d'enthousiasme et de puissance. Sommes-nous d'accord là-dessus ?

— Oui.

— Alors, quelles sont les stratégies qui vont nous permettre d'atteindre ces objectifs ? Et quelles sont les stratégies qui, au contraire, vont nous mener tout droit à l'impasse ? Voilà ce que nous sommes en train d'explorer. Or il se fait qu'il y a un outil stratégique très intéressant, c'est celui du lâcher-prise. Pourquoi est-il intéressant ?... Imagine, Julie, que nous vivons tous au centre d'une sphère, une bulle de vie et d'activité. Chacun de nous est dans sa propre sphère...

Il dessine un cercle au tableau :



— Julie, à quel endroit dans ce cercle préfères-tu te tenir ?

— Je ne sais pas. Partout...

— Et à quel endroit de ce cercle te sentirais-tu la plus puissante ?

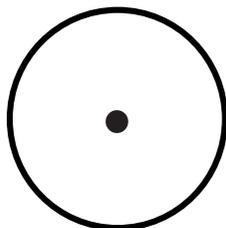
— Au milieu peut-être.

— Pourquoi au milieu ?

— Je ne sais pas, je m'y sentirais le plus en sécurité...

— Exactement, Julie.

Il dessine un point au centre du cercle.



— Bon, qu'est-ce que cela veut dire ?... Cela veut dire qu'il y a dans votre sphère, à l'intérieur de votre être, un endroit qui est votre « centre », un espace intérieur dans lequel vous pouvez vous sentir en même temps plus en sécurité et plus fort, plus puissant. Où est cet espace ? Comment le rejoindre ? C'est une question très simple et très pratique : c'est une question de « lâcher prise ». Lâcher prise à quoi ? À tout ce qui vous attire vers l'extérieur de votre sphère et vous maintient dans l'agitation. La puissance est au centre. Très concrètement, où est ce centre ? Il est en vous, à tout instant, toujours très exactement dans votre « ici et maintenant ». Nulle part ailleurs, ni chez un autre, ni hier, ni demain, ni dans vos pensées ou vos projections... Il est dans votre respiration, dans l'ouverture, dans le relâchement... Julie, peu importe l'explication, la seule chose vraiment utile à retenir est qu'il y a en chacun de nous un espace où nous pouvons nous détendre, abandonner nos préoccupations, et où les choses deviennent soudain plus simples. C'est cet espace qui nous intéresse. Et le moyen d'y accéder s'appelle « lâcher prise »... Julie, cela veut-il dire qu'il ne faut jamais être persévérante, ou même combative dans certains cas ?

— Non.

— Aucunement... Les caractéristiques de cet espace de puissance sont celles que nous avons énumérées. Il s'agit de relâcher ce qui nous maintient dans l'agitation, de prendre un peu de recul afin d'observer, voir et accepter les choses telles qu'elles sont... Oui, Sébastien ?

— Cela signifie-t-il que nous devons tout accepter, tout laisser faire ?... Je ne comprends pas vraiment comment on peut se sentir plus puissant en restant passif. Il y aura toujours quelqu'un pour tirer profit de notre passivité !...

— Je vois très bien ce que tu veux dire, Sébastien. Merci pour cette remarque. Mettons bien les choses au clair : nous parlons ici de l'espace intérieur dans lequel vous pouvez choisir de vous positionner afin de vous sentir plus puissants. Nous ne parlons pas de l'action extérieure que vous pouvez choisir de mener. Quelle que soit cette action, elle sera le reflet de votre énergie, et celle-ci dépend de votre positionnement intérieur. D'une part, vous pouvez avoir une attitude réactive, toute dirigée vers l'extérieur. La tendance sera au combat, à la tension, la peur, le jugement, la victimisation, car la conscience n'est pas centrée dans son espace de paix et de confiance. D'autre part, vous pouvez avoir une attitude où l'énergie est dirigée vers l'intérieur : elle ne se perd pas dans la réactivité ou l'agressivité, il y a une tendance à la responsabilité, au calme, au sourire, à la confiance... et par conséquent à l'absence de peur. Laquelle des deux attitudes génère de la puissance ?...

Il dessine au tableau :

— La puissance est au centre, évidemment.

— En effet, Sébastien. Au centre. Cela signifie-t-il que tu ne peux plus combattre, ou dire « non » ? Certainement pas. Celui qui combat en étant centré est bien plus fort que celui qui combat dans l'agressivité et la peur... Tous les arts martiaux sont fondés sur ce principe. Le judoka ou le maître kung-fu commence par s'installer solidement dans son centre. Il ne s'oppose pas à l'énergie de son opposant ou d'un agresseur, il utilise cette énergie et la redirige. Sa stratégie n'est pas une stratégie de résistance, mais une stratégie de gestion intelligente des flux d'énergie. Il sait que dans la résistance on donne sa force à l'autre... Écoutez cette petite histoire, que je tiens d'un maître bouddhiste chinois :

L'ENTRAÎNEMENT DU JEUNE MOINE

Alors qu'il n'avait qu'une dizaine d'années, un jeune moine était en apprentissage chez un maître de la tradition Chan. Ce maître lui imposait constamment toutes sortes de tâches insensées. Le garçon devait murer une porte, et ensuite réaménager une nouvelle porte juste à côté. Il devait chercher du bois loin dans la montagne pour que son maître puisse faire son thé sur un feu de bois, alors qu'ils avaient une cuisinière à gaz. Sans être fâché, le maître n'était cependant jamais content parce que le bois n'était jamais assez bon, assez petit ou assez sec... Quand il s'asseyait, le maître lui disait qu'on ne pouvait jamais devenir un bouddha en passant sa vie assis. Alors, quand il n'avait rien à faire, le garçon devait faire des prosternations. Quand il en avait fait pendant des heures le maître lui disait : « Tu ressembles à un chien qui bouffe de la merde. Va lire des Sutras ». Il lisait alors des Sutras pendant des heures ou des jours, jusqu'à ce que le maître lui dise : « Les Sutras c'est juste bon pour se torcher le cul. Va écrire une dissertation ». Et quand elle était écrite le maître la déchirait en disant que ce n'était que des idées volées : « Utilise ta propre sagesse et dit quelque chose de vrai ! »

Mais rien n'était jamais bien. La nuit les jeunes moines étaient censés méditer, alors il ne pouvait pas même garder une couverture sur lui... Et jamais le petit moine ne se révoltait. Aujourd'hui, ce moine, devenu un maître qui voyage de par le monde et enseigne à des milliers de personnes, dit qu'il ne serait jamais arrivé à maîtriser son corps et son mental s'il n'avait pas eu la chance de passer par là...

— Alors, demande le professeur, ce garçon était-il victime de maltraitance ?... Non, bien sûr, parce qu'il ne se comportait pas en victime. Il était dans l'acceptation, et ces circonstances l'ont aidé à consolider sa capacité à vivre dans son « centre », dans son espace de puissance. Concrètement, qu'est-ce que cela veut dire pour nous ? La compétence que nous cherchons à développer s'appelle « lâcher prise »... Oui, Joanna.

— Ce garçon savait qu'il était en formation avec un maître. Il pouvait lui faire confiance. Mais la vie n'est pas toujours comme ça : elle est pleine d'embûches et de difficultés, de gens mal intentionnés... Faut-il faire confiance à tout le monde ?

— Joanna, si tu peux voir la vie et tout ce qui se présente dans ta réalité comme si c'était ton maître, tu saisiras l'occasion de recevoir la plus parfaite formation que tu puisses imaginer. Comprends-tu ce que je veux dire ?

— Je ne suis pas sûre.

— Fais confiance dans le fait que toute embûche ou difficulté, toute personne mal intentionnée est là pour t'enseigner quelque chose. Cette manière de voir les choses offre un maximum de puissance, car elle te permet de rester centrée en toute circonstance. Et tu es toujours libre de choisir de quelle manière tu veux agir...

Bon, faisons un jeu. Celui-ci s'appelle LA QUILLE VACILLANTE. Il est très simple. Répartissez-vous en groupes de huit à dix joueurs et mettez-vous en cercles. Un joueur se met au centre du cercle, les autres se tiennent serrés les uns contre les autres, de façon à former autour de la personne au centre un mur solide. La personne au centre se tient bien droite, les pieds joints, les yeux fermés. Elle peut se croiser les bras sur la poitrine. Ressentez bien ce point d'équilibre où la force gravitationnelle est facilement contenue par votre position bien droite... Les joueurs autour mettent leurs mains en avant, de façon à retenir la personne du centre. Et la personne du centre peut maintenant se laisser tomber en toute confiance, en restant raide et sans chercher à se protéger... Laissez-vous aller en confiance, laissez-vous tomber, le cercle vous retient gentiment... et vous repousse vers le centre. Explorez le lâcher-prise, explorez la confiance, comme une

quille vacillant sur sa base... (environ 1 à 2 minutes)... Bien, la personne du centre peut maintenant rejoindre le cercle et un autre joueur va au centre...

À tour de rôles les élèves explorent ce simple jeu de confiance. Ensuite ils reforment un grand cercle.

— Voilà donc un petit jeu très simple qui nous permet de jouer avec la sensation physique d'être centrés ou décentrés. Qu'avez-vous remarqué lorsque vous vous laissez tomber hors du centre ?... Alice ?

— Ça fait peur, on perd le contrôle... et c'est lourd pour ceux qui doivent retenir la chute...

— C'est exactement ça : au centre il y a la stabilité, la paix, la sécurité. Dès qu'on quitte le centre, on se trouve fragilisé. Les arts martiaux nous apprennent comment puiser de la force dans notre centre. Lorsque nous sommes dans la peur, nous sommes coupés de notre source et de nos ressources. Pour nous recentrer, il nous suffit de voir et de relâcher. Relâcher la peur après l'avoir identifiée et reconnue pour ce qu'elle est. Ainsi, nous pouvons retrouver la force et l'action juste... Oui, Simon.

— Mais, concrètement, si je me trouve dans une situation inacceptable, comme par exemple lorsque quelqu'un m'insulte ou me manipule, comment dois-je y faire face ?

— OK, Simon. Nous avons exploré précédemment les différents aspects de la communication. Ils incluent VOIR, RESSENTIR, IDENTIFIER NOS BESOINS, EXPRIMER CORRECTEMENT NOS DEMANDES, ÉCOUTER et PRENDRE RESPONSABILITÉ. Ce que nous explorons en ce moment représente un outil supplémentaire pour nous aider à rester solidement installés dans notre espace de puissance. Fondamentalement, l'outil est celui-ci : lorsqu'il vous arrive quoi que ce soit de désagréable, de difficile ou qui éveille en vous une réactivité inconfortable, prenez un temps d'arrêt. Respirez et revenez à cet espace intérieur où vous observez simplement. Ce faisant, vous pouvez vous relâcher et prendre un peu de distance par rapport à l'événement. Cette distance, aussi minime soit-elle, vous permettra de voir plus clair, d'identifier vos ressentis, vos besoins, et d'ajuster votre stratégie de communication, ou votre action... Ainsi donc, Simon, il n'est jamais nécessaire de fuir, ni d'être soumis ou de capituler. Mais pour pouvoir faire face correctement à ce qui se présente, il est nécessaire de se recentrer d'abord. Et pour se recentrer il faut prendre ce petit recul. Cela ne signifie pas qu'il faille fuir ou nier, mais simplement prendre le temps de bien voir ce qui est là. Là se trouve le pouvoir du lâcher-prise : relâchons un instant, de quoi s'agit-il exactement ? Suis-je bien en contact avec moi-même ?... Ne suis-je pas en train de me tromper d'objectif ?...

Bien, libérons l'espace au maximum pour un autre jeu¹. Tenons-nous tous debout au centre de la pièce. Rapprochons-nous de façon à faire un groupe serré, tout en maintenant à chacun suffisamment d'espace de mouvement. Ceci est un jeu non verbal. Gardez donc le silence. L'objectif de ce jeu est de se comporter comme un banc de poissons : sans qu'on sache très bien qui mène, tous se dirigent toujours comme un seul être dans la même direction. Lorsqu'il y en a un qui ressent le besoin de changer de direction, tous suivent instantanément. Aucun signal. Soyez bien attentifs, toutes antennes dehors. Restez à l'écoute des besoins du groupe en termes d'espace et de mouvement... Prenez le temps de bien ressentir les choses avant de prendre une initiative. Restez en mouvement, dans un rythme continu et si possible harmonieux... On est prêt ?... On y va !...

Le banc prend quelques secondes pour bien s'ajuster aux consignes et aux exigences de la situation. Puis Fabien initie le mouvement. Tous suivent, tandis que le banc prend une forme légèrement allongée... Lorsqu'il s'approche de la paroi de l'aquarium, Linda change de direction et le groupe s'ajuste presque instantanément. Encore un rien maladroit, évitant de se marcher sur les pieds... un banc de poissons qui se cherche, mais qui fait son possible... Soudain Olivia vire vers le côté. Ils répondent déjà plus vite. Quelques virages plus tard, le groupe se révèle être un banc de poissons fort convaincant...

— Qui veut partager ? Oui, Luis ?

— J'ai vu des images de ces bancs de poissons. Des milliers de poissons qui évoluent comme un seul corps. Apparemment sans qu'aucun d'eux ne joue un rôle de meneur... Mais ici, c'est contre nous-même qu'il faut lutter : qu'est-ce que je fais ? J'y vais, j'y vais pas ? Qui fait quoi ?... C'est beaucoup plus difficile qu'il n'y paraît.

— Qu'as-tu appris avec ce jeu, Luis ?

— Je ne suis pas sûr, peut-être une manière d'être à l'écoute, ou de s'adapter...

— Bien. Oui, Alexis ?

— Il m'a semblé y avoir comme un état d'attention relâchée où mes propres désirs s'effaçaient et où le mouvement approprié s'imposait comme une évidence...

— Merci Alexis. Elisa ?

— Je me suis sentie très en sécurité au milieu de ce banc. Aucune décision à prendre, je n'avais qu'à me laisser porter par le mouvement ambiant. Je suppose que cela convient à ma personnalité...

1. LE BANC DE POISSONS – Activité 10.7.

— C'est parfait, Elisa. Pas besoin de justifier ou d'analyser. Tu es comme tu es et c'est parfait. J'aimerais d'ailleurs vous poser la question suivante : où est le centre du banc de poissons ?

— ... Le centre ? C'est au milieu...

— Tessi, où est le centre du banc de poissons ?

— Vous voulez dire le centre où se prennent les décisions ? Ou le centre d'équilibre ?...

— Je veux dire le centre de pouvoir, de force, de volonté ?

— ... Je ne sais pas.

— Je vous propose de considérer que le centre de votre groupe est dans votre propre centre à chacun. Que vous soyez positionnés sur les bords du banc ou en son centre, le vrai centre est là où vous êtes, dans votre centre à vous. Tous les centres individuels sont reliés et ne font qu'UN. C'est là le secret du banc de poissons...

Ils terminent le partage et prennent un court moment de silence avant de clôturer. Le professeur les remercie une nouvelle fois pour leur participation et leur ouverture.

• • •

STRATÉGIES DE SUCCÈS
(OPTIONS CRÉATIVES)

- oui !
- d'accord !
- respirer
- voir et relâcher
- prendre un temps d'arrêt ; faire un STOP
- en moi se trouve un espace de paix et de sécurité
- je ne connais que l'instant présent
- je n'ai rien à craindre
- je n'ai besoin de m'accrocher à rien ni à personne
- je peux relâcher tout ce qui me limite
- plus je suis libre, plus je peux me sentir relié
- aucun jugement
- aucune peur
- tout est bien
- je peux tout pardonner
- rien ne dure, tout passe
- la vie est un perpétuel changement
- en un instant tout peut changer
- il n'existe pas de ligne droite dans l'univers

STRATÉGIES D'ÉCHEC
(OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

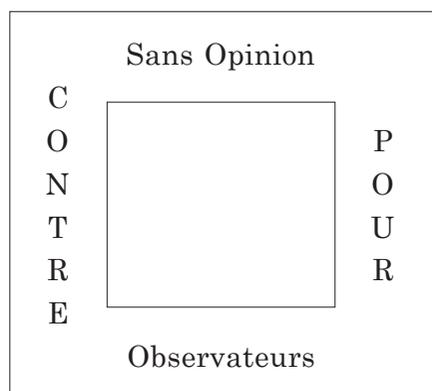
- NON !
- je m'accroche à mon point de vue
- je m'accroche à mes ressentis
- tu ne comprends pas !
- tu ne devrais pas
- on ne peut rien y faire, c'est comme ça
- mes repères et mes principes sont immuables
- maintenant et pour toujours
- jamais je ne renoncerai
- jamais je n'oublierai
- œil pour œil, dent pour dent



LÂCHER PRISE

L'ÉCOUTE ACTIVE

— Répartissez-vous en quatre groupes égaux, vous ici, vous par là, vous là, vous là... Parfait, asseyez-vous en carré, un groupe de chaque côté du carré, de façon à vous faire face. D'un côté il y aura les « POUR », de l'autre les « CONTRE ». Entre les deux il y a d'une part les « SANS OPINION », ceux qui seront à convaincre, et d'autre part les « OBSERVATEURS » qui prendront des notes et feront un rapport détaillé de la manière dont le débat se sera déroulé, la qualité de l'écoute, les jugements, les pressions, etc. L'objectif des « POUR » est de convaincre les « sans opinion » que leur projet est valable, tandis que les « CONTRE » vont s'efforcer de les convaincre du contraire. Pour chacun de ces deux groupes il est important d'obtenir l'adhésion du troisième groupe, car de cette adhésion dépendra le choix qui sera appliqué au groupe tout entier. Les « sans opinion » n'exprimeront leur décision qu'à la fin du débat, et ils l'exprimeront d'une seule voix. Les observateurs quant à eux auront intérêt à se répartir leur travail. Certains se concentreront sur l'écoute et la réception des messages, d'autres sur les attitudes de questionnement (questions ouvertes, questions fermées), d'autres encore sur les jugements, les interprétations, les projections, d'autres enfin sur la communication non verbale... Des questions à ce stade ?...



Le thème de votre débat est le suivant : le groupe doit se mettre d'accord sur l'activité dans laquelle il souhaite s'engager pendant une semaine à passer ensemble. Les « POUR » ont pour projet de partir à la montagne, pour une randonnée vers les hauts alpages. Les « CONTRE » s'y opposent, préférant rester dans la région et s'occuper de quelque projet social ou environnemental... Notez que ce débat n'est pas nécessairement une fiction : il se pourrait que nous ayons l'occasion de réaliser ce projet dans la réalité... Vous avez trois minutes pour vous préparer. Allez-y.

Durant un bref instant de silence, chacun évalue les implications de l'exercice proposé. Puis la classe s'affaire. L'idée que cela puisse être un projet réel les enthousiasme. Mais très vite ils mesurent les exigences de l'exercice. Que doivent-ils faire, que doivent-ils dire ? Déjà les observateurs saisissent leurs carnets de notes et discutent leurs tâches réciproques. Les « sans opinion » s'efforcent de rester détendus et sans *a priori*. Les « pour » et les « contre » se lancent dans d'intenses discussions pour se mettre d'accord sur le projet à défendre. Après trois minutes, les « pour » sont prêts et lancent leur offensive.

— Le projet est le suivant, entame Jérôme. Nous prendrons un bus aussi loin que la route pourra nous mener. Ensuite nous marcherons pendant trois jours, jusqu'au petit lac tout près des sommets enneigés. Nous y resterons un jour, puis nous redescendrons en deux jours. Nous bivouaquerons en cours de route, avec un matériel de rando réduit à son strict minimum. Qu'en pensez-vous ?...

— Attends un peu, dit Patricia du groupe des « sans opinion ». Nous aimerions avoir une idée plus précise de ce projet avant d'entendre les alternatives possibles. Quelle est la distance à parcourir ? Quelle est la difficulté d'accès de ce lac ? Y a-t-il des habitations le long du parcours, des endroits où nous pourrions nous ravitailler ou nous loger ?

Quel équipement nous faudra-t-il ? Et quel est le coût de ce projet ?...

— Aucun problème, répond Sébastien qui fait partie des « pour ». Nous avons pensé à tout cela et nous avons toutes les réponses. Laissez-nous vous expliquer...

— Sois pas stupide, Sébastien, lance Yassine du groupe d'en face, tu connais ce projet depuis à peine quelques minutes et tu as déjà toutes les réponses ! Faut rester sérieux mon petit gars...

— S'il vous plaît, reprend Patricia, procédons avec calme et logique. Écoutons d'abord ce que les « pour » ont à dire. Quelles sont vos propositions ?...

Il leur faut une demi-heure pour tirer les choses au clair. Le débat devient rapidement très animé. Les « pour » parviennent à présenter un projet cohérent et attrayant, mais les « contre » s'opposent au coût élevé. Ils doutent aussi de leur niveau de préparation physique et des risques liés à la haute altitude. Le projet prévoit de séjourner dans une région non peuplée, ce qui exige d'emporter tout l'équipement nécessaire, y compris l'alimentation pour plusieurs jours. Cela représente un défi non négligeable, et certains ne se sentent pas à la hauteur, malgré l'argument qu'il y aurait moyen de louer des animaux ou des porteurs... L'alternative proposée par les « contre » en revanche manque sérieusement d'attrait et reste dans un flou peu convaincant. Les « sans opinion » ont également à régler leurs propres différences d'opinion avant d'atteindre un consensus. Et en finale, leur décision commune est d'adopter le projet de randonnée, mais ils se sont mis d'accord pour examiner plus à fond quelques questions pratiques avant de s'engager définitivement si le projet devait se faire réellement.

Les observateurs quant à eux ont une masse de commentaires à faire. D'une manière générale, ils constatent que le débat s'est déroulé de façon fluide et positive. Ils ont observé un niveau d'écoute satisfaisant, avec de nombreuses questions ouvertes invitant à préciser un point de vue. Ils indiquent néanmoins que les « accusés de réception », tels que « oui, je comprends ce que tu veux dire », furent très rares... Il y eut en fait un grand nombre de réponses réactives commençant par « non, pas d'accord... » Tessi, qui s'est concentrée sur les questions, a noté un grand nombre de questions fermées, n'invitant qu'à une réponse par oui ou par non. D'autres questions suggéraient clairement la réponse escomptée. Bon nombre de messages comportaient un jugement, mais ils n'ont généralement pas provoqué de réactions conflictuelles, car l'atmosphère générale était détendue et cordiale. Thibaut s'est concentré sur les attitudes non verbales. Il souligne qu'à plusieurs reprises le ton chez certains est monté, que ceux qui s'impliquaient davantage émotionnellement avaient tendance à se pencher

en avant, à gesticuler, à couper la parole... Certains, dit-il encore, excitaient le débat alors que d'autres au contraire l'apaisaient non seulement par le contenu de leurs interventions, mais également par le ton utilisé...

— Merci à tous pour votre part dans cet exercice, dit le professeur en guise de conclusion. J'aimerais maintenant vous inviter à explorer davantage ce qu'est vraiment l'écoute, en tant que dimension essentielle à toute vraie communication. Je vais vous lire cette petite histoire rapportée par Jacques Salomé¹ :

LE PÉDIATRE, LA MÈRE ET LE BÉBÉ

Une jeune femme de trente ans raconte ce qui s'est passé pour elle à la maternité, juste après la naissance de sa petite fille Juliette, lorsque celle-ci n'était âgée que d'une dizaine d'heures : Je vis entrer dans ma chambre un monsieur en blouse blanche. Il se présenta en disant : « Je suis le docteur X. pédiatre. » Il s'approcha du berceau, regarda la fiche et tout de suite s'adressa à ma fille. « Alors tu t'appelles Juliette, tu es donc une fille. Je suis là pour t'examiner et confirmer si tu as tout ce qu'il faut pour te développer et devenir plus tard une femme. »

Il prit ma fille dans ses bras et la posa sur le bord de mon lit, puis s'agenouilla. J'ai pensé « ce type-là n'est pas un docteur ! » et je l'ai agressé : « Ce n'est pas la peine de lui parler, elle ne comprend rien, elle vient juste de naître et je ne l'ai pas encore touchée. »

Il continua de parler à ma fille : « Tu vois ta maman est persuadée que tu ne comprends pas ce que je dis. Pourtant, moi je vois bien que tu me suis des yeux quand je bouge la tête en te parlant... J'ai l'impression que ta maman n'est pas contente, je sens de la colère dans sa voix. Est-ce que tu sais, toi, ce qui ne va pas ? »

Alors là j'ai éclaté, je lui ai dit : « Non je ne suis pas contente, j'attendais un garçon, car vous ne savez pas que j'ai eu quatre sœurs et j'en ai ras-le-bol des filles. » Il dit alors calmement au bébé : « Tu vois, ta maman est très en colère que tu sois née fille. Elle est très déçue, elle attendait un garçon, et surtout elle craint d'avoir une mauvaise relation avec toi, parce qu'elle a eu des difficultés avec ses sœurs. Je comprends maintenant sa tristesse et sa déception. Mais revenons à toi, voyons un peu ta langue, car tu en auras besoin pour te faire entendre... » Il poursuivit l'examen pendant un quart d'heure tout en expliquant chaque fois au bébé ce qu'il faisait. Puis à la fin il demanda à ma fille : « Bon, qu'est-ce que je fais maintenant, je te

1. Extrait de *Apprivoiser la tendresse*, par Jacques Salomé, Jouvence, p.94-95.

remets dans ton berceau ou je te laisse un peu avec ta maman ? » À ce moment-là, j'ai saisi ma fille dans mes bras et je me suis mise à pleurer de bonheur. J'avais l'impression que pour la première fois depuis qu'elle était née, je pouvais enfin la reconnaître comme ma fille.

— Question : quelles sont les attitudes d'écoute que ce docteur démontre ? Oui, Joëlle.

— Il entend et parvient à mettre des mots sur ce que la mère ressent, de telle manière qu'elle se voit comme dans un miroir.

— Effectivement. Merci Joëlle. Que percevez-vous encore dans l'attitude de ce docteur ? Oui, Dimitri.

— Il parle au bébé, mais son message s'adresse également à la mère. Il évite de parler directement à la mère...

— C'est exact. Il utilise la communication avec le bébé pour envoyer des messages à la mère. Quoi d'autre encore ? Tessi ?

— Il ne prend rien personnellement, il ne se laisse pas toucher par l'agressivité de la mère.

— En effet. Il ne s'implique pas émotionnellement. Il perçoit les ressentis et les verbalise sans aucune réactivité. Il pose des questions, en apparence au bébé... Oui, David.

— Il reconnaît et accepte totalement les ressentis de la mère.

— Oui, David. Pas le moindre jugement, de telle sorte que la mère puisse se sentir reconnue et accéder elle aussi à un état d'acceptation de ses propres ressentis. Bien... Toutes ces compétences communicationnelles sont en même temps essentielles et faciles à acquérir. Il y a en chacun de nous un espace intérieur dans lequel nous pouvons être totalement ouverts et réceptifs, sans aucune peur et sans besoin de devoir justifier quoi que ce soit. Un espace dans lequel vous savez parfaitement que la personne en face de vous, quelle que soit son attitude, vous parle avant tout d'elle-même. Et vous êtes là pour l'entendre, pour l'aider à mettre des mots sur ce qu'elle ressent, sur ses besoins, ses désirs. Et si les mots semblent vous agresser, vous savez qu'ils ne sont qu'une expression maladroite de ressentis. Ils ne vous sont pas réellement destinés, quoiqu'en pense la personne qui les dit... Cet espace intérieur de réceptivité et de liberté, vous pouvez lui donner un nom, comme par exemple L'ÉCOUTANT, LE RÉCEPTIF, ou « l'espace d'écoute », et vous pouvez y accéder à tout instant. Souvent vous le ferez spontanément, mais quelques fois il faudra vous y amener par un effort conscient. Il est parfaitement normal que nous ne soyons pas en permanence dans une réceptivité optimale ; nous avons

bien d'autres espaces intérieurs et chacun d'eux peut à l'occasion prendre les commandes de notre vécu. Nous sommes comme un bus transportant une série de passagers, tous capables de prendre le volant. En tant que « manager » du bus, il ne tient qu'à nous d'appeler au volant le passager le plus compétent pour le type de parcours auquel le bus se trouve confronté. Lorsque je communique avec quelqu'un, je dois pouvoir changer de conducteur instantanément selon le sens de la communication. Il y a la partie écoute, et il y a la partie où je m'exprime et explore mes propres ressentis. C'est un espace différent, un autre conducteur. Et c'est MOI qui gère le passage de l'un à l'autre. Je sais que je dispose toujours des chauffeurs compétents pour chaque situation, et je choisis celui qui convient le mieux.

Votre espace d'écoute peut certainement développer quelques compétences supplémentaires. Et la première chose que j'aimerais vous proposer est de vous familiariser avec cet espace, de façon à bien le connaître et de pouvoir le retrouver instantanément lorsque vous en aurez besoin.

Asseyez-vous bien droit, les jambes décroisées, regardez-moi et prenez conscience de votre respiration... Détendez-vous et respirez à l'aise... Rien à penser, juste observer ce qui se passe autour de vous... (10") En cet instant, vous êtes dans votre espace d'écoute. Vous êtes attentifs et réceptifs... Observez bien comment vous vous sentez, votre position, votre respiration... Vos épaules sont relâchées, votre visage est relâché, votre respiration est relâchée... tout votre corps est détendu et confortable... Vous pouvez vous sentir en sécurité et votre attention peut se diriger vers l'extérieur... Vous êtes bien là, à l'écoute de tout ce qui vous entoure... (10") Ceci est votre espace d'écoute. Et vous pouvez retrouver cet espace sans aucune difficulté à chaque fois que vous en avez besoin.

La première compétence indispensable pour un bon écoutant est de pouvoir faire la distinction entre différents aspects des messages qui nous sont communiqués :

1) IDENTIFIER LE MESSAGE

qu'es-tu réellement en train de me dire ?

1) S'agit-il d'un message purement pratique ?

Exemple : « Je viens d'acheter quelques boissons. Veux-tu boire quelque chose ? »

De toute évidence, ce type de message ne représente aucune difficulté. C'est une communication simple et sans ambiguïté. Elle ne vé-

hicle aucune émotion particulière. Mais vous pouvez néanmoins en accuser réception et y répondre : « Super ! Oui je veux bien... »

2) S'agit-il d'un **message miroir**, qui parle de moi et m'invite à voir quelque chose ?

Exemple : « Il me semble que ton attention durant les cours est bien faible ces jours-ci. Y a-t-il quelque chose qui te perturbe et dont tu aimerais parler ? »

Ce message s'adresse directement à moi. Dois-je me sentir agressé, nier, me justifier, éluder... ? Dois-je répondre : « Et toi, que ressens-tu ? »... Non, cela ne serait pas très approprié. De toute évidence, il s'agit d'une question ouverte et dénuée d'intention ambiguë. Je peux la recevoir pour ce qu'elle est, l'entendre et accepter d'exprimer ma vérité, ce que je perçois comme ressenti, comme besoins.

3) S'agit-il d'un **message émotionnel**, qui me parle de la personne qui s'adresse à moi ?

Exemple : « J'ai un boulot énorme, en plus je suis crevé, donc je ne t'accompagnerai certainement pas chez ce type. Et puis c'est ton ami à toi, moi il ne m'intéresse vraiment pas... »

Il est clair ici qu'il y a de l'émotion, des ressentis divers, et peut-être des choses insinuées et pas clairement exprimées. La réponse la plus appropriée pourra l'entendre, le reconnaître, et éventuellement poser les questions qui conviennent, telles que « Ah bon ? que penses-tu de lui ? », « Que ressens-tu exactement ? »... L'objectif de l'écouter est d'être présent, de permettre à l'autre de s'exprimer, et de ne surtout pas tomber dans le piège de la réactivité (« Non mais, pour qui tu te prends... » ou « Comment ! Tu me laisses tomber ? »... etc.)

4) S'agit-il d'un **double message**, ambigu ou contradictoire ?

Exemple : « De toute manière, tu es libre de faire ce que tu veux. Cela m'est totalement égal. »

Ou : « Bien entendu, c'est toujours toi qui as les meilleurs résultats ! »

Si la voix trahit que l'auteur de cette communication n'en pense pas moins, ou pense autre chose que ce qui est dit, l'écouter attentif perçoit cela et peut choisir d'aller à la rencontre de cette ambiguïté, non pour la critiquer mais pour permettre à l'interlocuteur d'exprimer librement ce qu'il a vraiment sur le cœur : « Veux-tu que nous mettions cela au clair ? », « Que cherches-tu réellement à me dire ? », « Quels sont tes ressentis réels ? »...

5) S'agit-il d'un **message non verbal** ?

Nous communiquons tous à chaque instant, et nous pouvons développer notre capacité de voir et d'entendre ces messages exprimés par différentes attitudes.

Exemple : l'humeur, le ton de la voix, un silence inhabituel, un geste, un regard... peuvent attirer notre attention et appeler exactement les mêmes questions : « Que se passe-t-il ? », « Que ressens-tu ? », « Peux-tu mettre des mots sur ce que tu ressens ? », « De quoi aurais-tu besoin ? »...

Le professeur va vers le tableau et écrit :

2) L'ATTITUDE D'ÉCOUTE

— Nous pouvons identifier toute une série d'attitudes d'écoute que je vais classer de la meilleure à la pire. Nous les discuterons ensuite une par une.

faire confiance	+++++++
reconnaître	+++++++
aider à identifier les ressentis profonds	+++++++
formuler des questions appropriées	++++++
reformuler	+++++
faire miroir	++++
formuler un message qui accuse réception	+++
entendre	++
écouter en silence	+
maintenir le contact visuel	-----
abonder, prendre parti	-
rassurer, minimiser	--
analyser, interpréter	---
donner des conseils	----
souffrir, réagir émotionnellement	-----
opposer un avis différent	-----
nier, se justifier, combattre	-----
critiquer, juger	-----
menacer	-----

— De toutes ces attitudes, il est évident que certaines fonctionnent bien, tandis que d'autres nous mènent tout droit vers un échec de la communication. Il est donc utile que vous appreniez à situer vos attitudes d'écoute sur cette échelle. Bien entendu, cette échelle ne donne qu'une indication approximative. Utilisez-la comme un rappel... Au centre, presque sur une ligne neutre, nous avons le contact visuel. *A priori* c'est déjà plutôt une attitude positive, toujours utile. Examinons d'abord les attitudes qui posent problème. En premier lieu nous avons **abonder, prendre parti**. Pourquoi le fait de prendre parti dans une situation d'écoute peut-il poser un problème ? Nadia ?

— Nous rajoutons de l'énergie à un schéma négatif et inharmonieux.

— Par exemple ?

— Mettons que j'exprime à une copine mon écœurement face à l'attitude machiste de mon petit ami, si elle se met à le critiquer de plus belle, elle ne m'aide pas à exprimer mes propres ressentis, ni à résoudre mon problème.

— Parfait, Nadia, c'est exactement cela. Dire « oui » ou « j'entends bien ce que tu dis » ne signifie pas qu'il faille s'engager sur une prise de position. Or cela arrive très facilement. On pense souvent que l'autre aura davantage le sentiment d'être entendu et compris lorsqu'on le rejoint dans sa position de jugement ou de victime, sans se soucier de faire miroir. Reconnaître les ressentis ne signifie pas qu'il faille emboîter le pas dans les sentiments négatifs. Cela peut paraître amical, mais en réalité cela signifie surtout qu'au lieu d'aider l'autre à voir plus clair dans ce qu'il vit, on plonge ensemble dans la confusion. Si elle dit en pleurant : « Tu te rends compte, il a osé me faire ça à moi !... » et que tu lui réponds : « Le salaud ! C'est vraiment dégueulasse ! À ta place je serais vraiment furieuse !... » vous voilà toutes les deux dans le même bateau : déprimées, enragées, impuissantes victimes... Pas de réelle écoute, pas de ressource créative disponible. Un bon écoutant n'a aucun besoin d'exprimer son point de vue, tant qu'il est en phase d'écoute. Il pourra toujours le faire lorsqu'il sera en phase de partage...

Bien, l'attitude suivante est celle qui **minimise et rassure**. Quand ceci ne représente-t-il pas une bonne attitude d'écoute ? Oui, Luis ?

— Lorsque cela empêche la personne qui parle d'explorer ses ressentis.

— Oui. Lorsqu'on rassure quelqu'un qui exprime un vécu émotionnel, une inquiétude, une tristesse, un désespoir... c'est comme si on disait : « Il n'y a pas de vraies raisons de ressentir ce que tu ressens ». De toute évidence, cela est contraire à l'écoute. La personne ne se sentira ni entendue ni reconnue dans ses ressentis. Bon, ne prenez pas

ceci comme une vérité absolue. Dans certains cas on peut aider à dédramatiser, à voir les choses plus objectivement, mais soyez bien attentifs aux risques de nier les ressentis et éluder les vraies questions. Il est toujours préférable d'aider quelqu'un à trouver les réponses par lui-même plutôt que de chercher à le convaincre qu'il n'a aucune raison de s'inquiéter. Généralement cela ne marche pas...

Ensuite nous avons l'attitude qui **analyse et interprète** le message exprimé. Quel est le problème ici, Linda ?

— Cela ramène la communication à soi... et puis c'est dans la tête, généralement déconnecté des ressentis et des besoins.

— Un exemple ?

— ... Si je dis : « je suis vraiment déçue de mon résultat » et qu'on me répond : « mais il est parfaitement logique, puisque tu n'as pas répondu à la deuxième question... », je ne me sentirais pas entendue.

— Exactement. Expliquer, comme asséner des vérités psychologiques ou philosophiques, cela ne sert en aucun cas à élaborer une réelle communication lorsque l'enjeu est émotionnel. L'objectif de l'écouter est encore toujours de poser des questions ouvertes et d'inviter à parler, plutôt que d'intervenir avec ses propres théories sur la question. Et si vous exprimez votre point de vue, lorsque c'est opportun, assurez-vous que votre interlocuteur soit prêt à l'entendre. Apprenez à distinguer clairement quand vous parlez de vous-même et quand vous parlez de l'autre. Lorsque vous parlez de vous, utilisez des « messages-JE ». Lorsque vous parlez de l'autre, soyez un parfait miroir, invitez à dire davantage, dites ce que vous voyez, et évitez d'écouter avec votre « tête »...

Donner des conseils est du même ordre, souvent même lorsque le conseil est demandé. Tous les « tu dois ceci », « tu devrais cela » ou « à ta place je ferais ça »... sont une manière de priver votre interlocuteur de son propre pouvoir. Cela ne peut que l'infantiliser et le déforcer. La seule manière de l'aider à reconnecter avec son espace de confiance est de le renvoyer à lui-même, à ses ressentis, ses besoins, de lui permettre de se voir, de conscientiser par lui-même ses jugements et sa victimisation. Les injonctions déforcent, les questions ouvertes et respectueuses renforcent...

Ensuite nous avons la **réaction émotionnelle**. Lorsque votre propre angoisse, votre colère ou votre sensibilité viennent encombrer l'écoute. En réponse à ce qu'on vous dit, vous exprimez : « Je ne supporte pas d'entendre ce que tu me dis. » Mais vous l'exprimerez peut-être de façon bien indirecte, par un message chargé lui aussi d'émotion. C'est votre réalité, mais cela rompt l'écoute. Il vaut mieux en prendre conscience et exprimer clairement : « Désolé, je ne peux pas

bien t'écouter en ce moment, car je me sens moi-même dans un espace émotionnel »...

Avec les **bagarres de mots** et d'opinions, on entre dans les stratégies de résistances et de conflits qui représentent un déni de l'autre, et également un déni de ses propres ressentis. Cela ne peut que saboter toute vraie communication. Nous avons déjà exploré ces questions et nous ne les discuterons donc plus ici... Oui, Katarina.

— Comment peut-on rester dans l'écoute face à des attitudes agressives ou des propos jugeants ?

— Peux-tu nous donner un exemple, Katarina ,

— ... J'ai une sœur qui a trois ans de plus que moi. Elle n'arrête pas de me donner des ordres et de se montrer exigeante. Il y a toutes sortes de choses qu'elle estime ne pas devoir faire, ou ne pas être capable de faire, et bien entendu c'est à moi de m'en occuper. Bon d'accord, elle a un handicap physique, elle a une jambe plus courte que l'autre et un problème au dos, mais de toute évidence elle abuse de cette situation. Cela lui fait une bonne excuse, et elle me considère comme sa servante. Elle se plaint tout le temps, elle n'est jamais contente. Comment puis-je l'entendre et lui faire miroir ?...

— Bien. Merci de ce partage, Katarina. Première chose : n'oublie pas qu'il y a deux miroirs, le sien et le tien. Regarde bien le tien d'abord. Qu'y vois-tu ? Que ressens-tu ?

— Je me sens utilisée, et je lui en veux...

— De quoi as-tu peur ?

— ... D'être utilisée comme une esclave.

— Y a-t-il du jugement dans ton regard sur cette situation ?

— ... Je suppose qu'il y a en a, oui.

— Bien, identifie ce jugement, vois-le, et relâche-le. Quel est ton besoin, Katarina ?

— J'ai besoin d'être respectée, j'ai besoin d'être reconnue pour ce que je suis.

— Parfait. Peux-tu le lui exprimer ?

— Elle ne m'écoute pas. Elle trouve toujours à se justifier.

— Cela ressemble donc à un de ces matches de ping-pong où on se renvoie la balle constamment, de préférence avec un bon smash... Katarina, estimes-tu que tu te respectes toi-même ?

— ... Que voulez-vous dire ?

— Quel est TON choix dans cette situation ? Que choisis-tu de faire, que choisis-tu de ressentir ?... Est-ce elle qui est responsable de ce que tu ressens ou est-ce toi qui choisis de jouer le jeu et d'acheter ses pressions ?

— ... Mmmm !... Je joue son jeu ?

— Bien sûr !

— Comment puis-je arrêter de le faire ?

— Comment peux-tu retrouver ton centre et reprendre possession de ton propre pouvoir ?

— ... Je ne sais pas trop...

— Regarde-la avec un regard différent. Écoute ce qu'elle exprime au-delà des apparences. Ouvre ton cœur à ce qu'elle ressent, à son besoin profond. Peut-être ne le sait-elle pas elle-même. N'essaye pas de le lui dire, mais sois simplement présente à elle de manière différente, elle se détendra et s'exprimera autrement...

— ... Mais concrètement, dois-je accepter de faire ce qu'elle me demande de faire ? Dois-je lui résister ou non ?

— Katarina, être « présente » à ce qu'elle exprime réellement, au-delà des mots et des attitudes apparentes, c'est très concret. Ce faisant, tu te maintiens dans l'écoute, sans résistance, sans réaction. Cela n'implique pas que tu t'exécutes et te soumettes. Que tu agisses ou non dépend de ton appréciation de ce qu'il convient de faire. Si tu choisis de ne pas faire ce qu'elle demande, tu n'as aucun besoin de te justifier. Tu t'abstiens, tout simplement, et tu la laisses se débrouiller avec ses ressentis, sa frustration ou quoi que ce soit qui lui appartient. Tu n'as pas besoin de la juger. Tu peux choisir de l'entendre, de reconnaître son droit à la frustration... C'est là que se trouvent ton pouvoir et ta liberté...

— ... Mmm... Merci.

— Merci à toi, Katarina...

Poursuivons nos commentaires sur les attitudes d'écoute. Dans les attitudes positives, au-dessus du contact visuel, nous avons **l'écoute silencieuse**. Le silence n'est toujours qu'un seul aspect, car toute l'attitude non verbale peut exprimer que nous sommes tout à fait là, dans une attitude réceptive, bien ajustés sur la personne qui parle. Le pas suivant est celui où nous formulons un **accusé de réception**. « Message reçu cinq sur cinq »... Nous en avons déjà parlé. Qui se souvient des différentes manières d'accuser réception ?... Anna ?

— « Oui », « J'entends bien », « Je vois ce que tu veux dire »... « Je comprends »...

— Bien. Le **reflet** ou **faire miroir** est une manière plus élaborée d'accuser réception. On le fait en renvoyant simplement ce qui a été dit, comme pour demander d'explicitier davantage. Exemple :

— Je n'ai pas été au cours ce matin...

- Tu n'as pas été au cours ?
- Non, j'ai été ailleurs...
- Comment, ailleurs ?
- Oui, j'ai décidé que je voulais aller dire bonjour à ma grand-mère...
- Ta grand-mère !?
- Je me suis souvenu que c'était son anniversaire...

Etc. Ceci bien sûr n'est qu'un exemple. Il ne faut pas abuser du « re-flet », sous peine de sembler jouer au perroquet et paraître moqueur. Mais c'est un mode de communication qui peut être utile afin de signifier tout simplement « continue » en montrant qu'on suit bien ce qui est dit.

Ensuite il y a la « **reformulation** » : « Ai-je bien compris que tu as dit ça et ça... » Ceci peut s'avérer utile dans une conversation très délicate, où les mots ainsi que les messages sous-jacents sont fort chargés de signification. La reformulation peut aussi offrir une autre manière de formuler les choses, dans le but de clarifier le vrai message, de le formuler de façon plus positive, de suggérer un besoin inexprimé... Mais cela doit toujours rester une délicate suggestion, sur le mode interrogatif. Il ne s'agit en aucun cas d'imposer un message différent. Exemple : si on me dit : « J'en ai marre que tu rentres toujours tellement tard », je pourrais répondre : « Tu veux dire que tu as envie de passer un peu plus de temps avec moi ? »... Ou si on me dit : « Je ne pense vraiment pas que tu aies adopté la bonne attitude face à cette situation », je pourrais répondre : « Tu veux dire que mon attitude t'a énervé ou insécurisé ?... » Et si la réponse est affirmative, je pourrais enchaîner : « Veux-tu me donner ton ressenti et ton point de vue... ? » La reformulation est un outil efficace pour aider l'autre à se sentir entendu, à s'ouvrir davantage et à communiquer mieux.

L'outil suivant est celui du **questionnement**. La formulation de questions appropriées vise à enlever délicatement les couches de protection que chacun se met autour de lui afin d'arriver au cœur de ce qu'on cherche à communiquer. L'objectif reste toujours d'amener l'interlocuteur à se rapprocher autant que possible de ses vrais ressentis et besoins, de le ramener vers son centre, vers son espace de puissance. Pour beaucoup ceci paraît difficile, mais en réalité le questionnement n'est approprié que lorsqu'il reste le plus proche possible de « QUE CHERCHES-TU VRAIMENT À ME DIRE ? »... Le souci de l'écouter est d'entendre ce que la personne dit d'elle-même, quels que soient les mots utilisés. Ramener la personne à elle-même est toujours l'objectif principal... Mais attention, questionner n'est pas interroger.

L'écouter n'a pas à mener une enquête, et les « pourquoi ? », « où ? », « qui ? », « comment ? » sont rarement appropriés. L'écouter se limite à aider son interlocuteur à mettre des mots sur ses ressentis réels et ses besoins profonds. Le message réel n'est souvent pas ce qu'il paraît être : un jugement cache une croyance négative, qui cache un ressenti, qui à son tour cache un besoin non reconnu. Le questionnement ne suggère pas les réponses. Il cherche uniquement à offrir des occasions de préciser le message. Si l'écouter a une petite idée de ce que l'interlocuteur ressent ou de son besoin, il est préférable que ce ne soit pas lui qui l'exprime. Amener quelqu'un à voir, à identifier, à prendre conscience, à verbaliser ses ressentis réels exige de la délicatesse, de la retenue, de la douceur... On ne peut espérer amener un autre à se montrer plus ouvert que si on adopte soi-même une attitude d'ouverture et d'humilité. On ne peut forcer quiconque à « admettre » des ressentis ou des besoins. Cela assurément ne fonctionne pas. Toute attitude de supériorité ou de jugement, même si cela vient d'un désir de bien faire, d'aider ou de donner conseil, n'aura que des effets contraires. Il doit y avoir un respect total de la personne, de son rythme et sa capacité à saisir les choses. L'écoute est toujours et avant tout une question d'accueil inconditionnel. L'écouter n'est jamais là pour faire pression, il est là au contraire pour offrir un espace de confiance et de sécurité. Il accueille, il dit oui, il reconnaît ce qui est là, il est en dehors de tout jugement, il est dans le « tout est bien »...

Bon, je suis sûr que vous êtes prêts pour un peu d'exercice pratique. Lisons cet exercice et repérons-y les attitudes d'écoute inadéquates :

A — Mmm, ça sent bon !

B — Oui, c'est notre dîner.

A — Comment ça notre dîner ?

B — J'ai préparé du poisson et deux trois autres choses. Viens, assieds-toi.

A — Mais tu ne m'avais pas dit que tu m'invitais à dîner. J'ai rendez-vous avec quelqu'un tout à l'heure, il m'est impossible de rester...

B — Comment as-tu pu penser que tu ne resterais pas dîner avec moi ? Viens, assieds-toi. Tout est prêt.

A — ... Quelques minutes alors, et il faut que je passe un coup de fil...

B — Quel genre de coup de fil ? Qui dois-tu appeler ?

A — Je te l'ai dit, j'ai un rendez-vous. Il faut que j'appelle.

B — Mangeons d'abord. Je suis si content que tu sois là. Je n'ai aucune envie que tu téléphones maintenant. Tu appelleras plus tard. Assieds-toi et mange.

- A — *Allez, d'accord... Ça sent vraiment bon. Quel poisson est-ce ?*
- B — *Je te verse un peu de vin !*
- A — *Je ne suis pas vraiment un grand amateur de vin...*
- B — *Juste un doigt...*
- A — *Allez, un doigt.*
- B — *Alors, raconte-moi, comment progresse ton affaire ? Tu as déjà commencé ?*
- A — *Je suis presque prêt. J'attends la livraison des catalogues.*
- B — *Je t'ai dit d'aller voir cet ami pour ta publicité. Tu l'as fait ?*
- A — *Pas encore. Mais je vais le faire.*
- B — *Bien. Encore un peu de poisson ?*
- A — *Non merci, vraiment pas. Je n'ai pas très faim...*
- B — *Allez, allez... Je l'ai fait pour toi. Il faut le manger maintenant !*
- A — *Un tout petit peu alors...*
- B — *Tais-toi, mange !*
- A — *Il faut que j'appelle maintenant. Ils vont m'attendre.*
- B — *Mais détends-toi donc, arrête de courir. Parle-moi un peu de ton nouveau business.*
- A — *Là, je me jette à l'eau. C'est un peu stressant, c'est vrai...*
- B — *Tu n'as pas besoin d'avoir peur. Ton idée est bonne. Tu vas réussir, tu verras.*
- A — *Oh là, je sens que ce vin me monte à la tête...*
- B — *C'est mon meilleur vin. Il ne peut certainement te faire que du bien. J'en bois presque tous les jours. Je te ressers un coup ?*
- A — *Non, vraiment ! Faut que j'y aille maintenant... Je vais être en retard.*
- B — *Attends, j'ai un petit cadeau pour toi... Je suis sûr que tu l'aimeras !...*

Après avoir identifié et commenté les questions fermées, les pressions évidentes, les dénis de ressentis et autres attitudes de non-écoute, le professeur leur propose un autre jeu¹ :

— Répartissez-vous en groupes de trois, A, B et C. Asseyez-vous ensemble, en vous faisant face... J'aimerais que chacun de vous s'intériorise quelques instants et choisisse deux difficultés auxquelles vous

1. TRIANGLES D'ÉCOUTE ACTIVE – Activité 11.5.

avez été confrontés, deux défis quelconques, qu'ils soient émotionnels, relationnels ou autres. Cela peut être un conflit que vous avez eu, une expérience d'angoisse ou une frustration quelconque à un moment particulier... Identifiez deux expériences que vous êtes disposés à partager. Ensuite, chacun partagera une expérience à chacune des deux personnes qui vous font face, tandis que l'autre observera la qualité de l'écoute et fera ensuite son commentaire. L'écouter a le droit de réagir et de poser des questions, de façon à favoriser la parole. L'observateur a le droit de prendre des notes mais ne peut faire aucun commentaire avant son temps de parole. A raconte sa première histoire à B tandis que C observe. Ensuite C fait un bref commentaire sur ce qu'il a observé. Puis A raconte sa deuxième histoire à C tandis que B observe, et B fait ensuite un bref commentaire. Puis B raconte à A tandis que C observe, et ainsi de suite... Chaque histoire peut prendre maximum trois minutes, puis une minute pour le commentaire. OK ? Y a-t-il des questions ? Allez-y, préparez vos sujets...

Lorsqu'ils sont prêts et qu'ils ont commencé leur premier partage, le professeur précise encore :

— Ceux qui parlent, prenez le temps de bien reconnecter avec le souvenir de l'expérience que vous souhaitez partager. Ceux qui écoutent, assurez-vous de bien reconnecter avec votre espace d'écoute et de réceptivité. Ceux qui observent, percevez le rapport non verbal également... Vous pouvez continuer...

Après avoir complété l'exercice, ils reforment un grand cercle et certains partagent comment ils ont vécu cette expérience. Ensuite le professeur les invite à exprimer à tour de rôle une appréciation envers leurs partenaires dans l'exercice.

— ... Je vous rappelle que l'appréciation est un mot gentil, un message de soutien et de reconnaissance.

La session se termine par un bref moment de silence, après que le professeur eut remercié chacun pour le climat de confiance et leur participation.

• • •

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- être simplement présent
- offrir confiance et empathie
- maintenir le contact visuel et une attitude réceptive
- faire miroir
- accuser réception du message : oui...
- proposer des reformulations (si nécessaire)
- ramener vers les ressentis ou les besoins par des questionnements appropriés
- voir au-delà des apparences : un jugement cache une croyance négative, qui à son tour cache une émotion, un ressenti, un besoin...

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS QUI MENENT A L'IMPASSE)

- interrompre, être inattentif, impatient, égocentré...
- réagir, prendre sur soi
- se justifier
- juger, critiquer, accuser, menacer
- interpréter, analyser, comparer
- expliquer, conseiller, avancer des solutions, se montrer directif (tu dois...)
- interroger de façon intrusive
- minimiser, nier, se moquer, rire (d'une façon qui exprime une non-réceptivité)
- encourager les schémas négatifs, entrer dans le jugement
- se montrer hypersensible



JEUX ET EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES

• **La pratique des questions ouvertes** : Je vous lis une série de phrases, un quelconque message qui vous est adressé, et vous me répondez à chaque fois par une question OUVERTE, une question invitant à expliciter le message, qui ne soit ni intrusive ni inductrice de la réponse, et qui n'invite pas à une réponse par oui ou par non.

Exemples : « Je ne sais pas comment je vais faire, mais je n'ai vraiment pas envie d'aller à la gym demain. »

« Désolé(e) je n'ai pas pu venir hier, je ne me sentais pas bien. »

« J'en ai marre que tu me fasses toujours cette tête, tu as l'air de m'en vouloir... »

« J'ai eu peur, j'ai cru que tu allais me détester... »

« Les gens sont méchants, ils ne pensent toujours qu'à prendre, quitte à ce que ce soit sur le dos des autres. »

« Je trouve qu'il est normal de suivre l'avis de ses parents pour le choix d'un mari ou d'une épouse. Ils ont plus d'expérience que nous. »

« Je ne supporte pas qu'on me touche ! »

« Je suis amoureux(se) à en perdre la tête. Je ne sais pas comment je vais faire pour que mes parents ne remarquent rien... »

« Arrête de te moquer de moi. Je sais que tu mens : tu n'étais pas chez ta tante hier. »

• **Jeux de rôles** : Reprenez les phrases ci-dessus ou préparez-en une nouvelle série. Pour chacune d'elles demandez à deux volontaires d'improviser la suite du dialogue devant le groupe durant trois minutes. Sans préparation. « A » dit la phrase et joue celui qui s'exprime, « B » joue l'écouter, mais les rôles peuvent éventuellement être inversés en cours de jeu. Il s'agit d'un « jeu », et de « rôles », les joueurs ne sont donc pas obligés de ne dire que des choses qui correspondent réellement à leur vécu personnel. Le groupe est observateur et donne ensuite ses commentaires sur la qualité de la communication.

• **Mimes en Miroir** : Choisissez un partenaire et répartissez-vous deux par deux. « A » et « B » se font face, debout, les yeux dans les yeux, à distance d'un mètre (les deux bras tendus). « A » fait des mouvements libres, « B » le suit en miroir, veillant à rester en parfait synchronisme. Après deux minutes, on inverse les rôles : toujours en contact visuel, B mène et A suit en miroir. Deux minutes plus tard, on poursuit sans meneur : cette fois les deux peuvent prendre l'initiative, mais vous devez rester parfaitement à l'unisson. Soyez donc tous les deux attentifs. Après trois minutes : maintenant vous avez le droit de rompre brièvement le synchronisme pour ensuite y revenir, puis reprendre distance... Restez à l'écoute, reliés et en harmonie, mais pas nécessairement en parfait miroir. Explorez une relation qui maintient le lien tout en autorisant une plus grande liberté...

• **L'interprète**

Ceci est une improvisation pour deux joueurs. Ils se tiennent face à une audience : l'un est conférencier, l'autre est son interprète, car le conférencier parle un langage totalement incompréhensible (improvisant n'importe quels sons bizarres). L'interprète, quant à lui, doit parvenir à échafauder un discours sensé, tout en restant en apparence collé au ton et au langage non verbal du conférencier. Il peut au besoin lui poser des questions (dans son langage incompréhensible), afin de clarifier l'un ou l'autre point. Il n'y a pas de préparation ni de concertation préalables entre les deux joueurs.

L'objectif du jeu est de rester dans l'écoute du message par l'expression non verbale. Ce jeu, généralement très drôle, requiert une grande écoute réciproque des deux joueurs. L'un et l'autre doivent s'adapter à ce qui est exprimé. L'interprète doit limiter son intervention à la traduction. Il ne fait pas de commentaire personnel. Le groupe exprime ses observations à la fin de l'exercice.¹

• Vingt ans plus tard

Deux joueurs se livrent à un jeu de rôle : ils imaginent se retrouver vingt ans plus tard, ne s'étant plus revus depuis les années d'école passées ensemble. Plusieurs scénarios sont possibles :

1) L'un(e) a brillamment réussi, l'autre a échoué et vit misérablement.

2) (un garçon et une fille) Tous deux malheureux dans leur vie sentimentale, ils découvrent progressivement qu'ils auraient pu s'aimer et qu'ils auraient mieux fait de s'épouser et de vivre ensemble.

3) Ils/elles se détestaient à l'école, ils/elles découvrent qu'ils/elles sont vraiment heureux/ses de se revoir et qu'il ne subsiste plus rien de ces sentiments anciens.

4) Ils/elles étaient proches et ami(e)s, ils/elles découvrent peu à peu qu'ils/elles sont maintenant très différent(e)s et éloigné(e)s...

PRATIQUE INDIVIDUELLE (ÉCRITURE DANS VOTRE JOURNAL PERSONNEL)

Identifiez trois situations dans votre vie où votre écoute pourrait être améliorée. Évaluez vos attitudes d'écoute à l'aide de la grille reproduite dans ce chapitre. Identifiez une attitude plus appropriée.

1. Adapté de *Enseigner avec aisance grâce au théâtre*, par Gérard Quentin, Chronique Sociale, France 1999.

Chapitre 12.

GÉRER LES CONFLITS

Le cours d'aujourd'hui commence par un jeu qui s'appelle NŒUD DE GROUPE¹.

— Mettons-nous en cercle et tenons-nous les mains, dit le professeur. Nous sommes là, aujourd'hui, pour explorer les moyens de dénouer les nœuds relationnels de notre existence. Dans ce jeu, nous allons nous nouer les uns aux autres, et nous nous efforcerons ensuite de coopérer le plus efficacement possible afin de nous dénouer et de retrouver l'harmonie du cercle. Nous allons nous séparer en deux cercles, car ce jeu fonctionne mieux avec des groupes de 10 à 15 personnes...

Lorsque les deux cercles sont établis, il poursuit :

— Bien, lâchez maintenant les mains de vos voisins, tendez vos bras devant vous, et avancez vers le centre du cercle. Rapprochez-vous de façon à ce que toutes les mains se rejoignent. Je vais compter jusqu'à trois, et à trois chacune de vos mains saisira gentiment une autre main et ne la lâchera plus. Mais vous devez vous assurer de ne pas prendre les deux mains d'une même personne, ni celles de vos voisins directs. OK ?... Un, deux, trois... Saisissez deux mains... Pas la même personne, pas vos voisins... Très bien : vous voilà noués. L'objectif maintenant est de vous dénouer sans lâcher les mains. À vous de

1. Adapté de *Playful self-discovery*, par David Earl Platts, Findhorn Press, Scotland 1996 (nouvelle édition 2003 sous le titre *The Findhorn book of building trust in groups*) www.findhornpress.com. Disponible en français aux éditions Le Souffle d'Or : *Dynamisez votre groupe*, 2004.



trouver les meilleures solutions qui vous permettront de reformer un cercle, ou plusieurs... Allez-y.

Les deux groupes noués entament chacun de leur côté un étrange ballet. Ils s'enjambent les uns les autres, passent sous des bras levés, se tortillent et se contorsionnent... Ils se coincent et se décoinent, explorent des voies qui s'avèrent sans issue, font marche

arrière, trouvent autre chose... Et peu à peu le nœud se dénoue, assez facilement dans le premier cercle, un peu plus difficilement dans le deuxième, où les joueurs décident de lâcher brièvement une main pour arriver à une solution. Enfin les deux groupes se retrouvent en cercle.

— Prenez vos chaises et reformons un seul cercle, dit le professeur. Aujourd'hui, nous allons définir de façon claire et pratique le parcours à suivre pour solutionner les situations qui d'une manière ou d'une autre apparaissent comme conflictuelles. Que celles-ci soient minimales ou sérieuses, dans le cadre d'une relation amoureuse, familiale, scolaire ou professionnelle, voire même dans des relations entre communautés ou entre pays, le chemin qui mène vers la paix est toujours le même. C'est une procédure très précise qui utilise tous les outils que nous avons explorés jusqu'à présent. Je vous conseille de prendre quelques notes au cours de cette session, car je vous demanderai à la fin de récapituler cette procédure... Pour solutionner un conflit, il y a sept étapes à prendre en considération...

Il écrit au tableau :

ÉTAPES POUR LA GESTION D'UN CONFLIT

- 1. percevoir les signes**
- 2. arrêter les hostilités (faire un STOP)**
- 3. définir les règles de communication**
- 4. COMMUNIQUER**
- 5. négocier une solution**
- 6. exprimer une reconnaissance réciproque**
- 7. vérifier la validité de la solution**

— Vous remarquez qu’au centre se trouve l’élément essentiel : la COMMUNICATION. Quel qu’il soit, un conflit reflète toujours fondamentalement un problème de communication. Tout est dans la communication. Chaque pensée, chaque ressenti, chaque geste ou action émet un message, une énergie. Mais lorsque la communication s’est transformée en dialogue de sourds, en bagarre de mots ou d’actions nuisibles, comment ramener les choses sur la bonne voie ? Dans la vie courante, la plupart des gens ont la capacité de gérer leur communication de manière plus ou moins satisfaisante. Mais les conflits occasionnels sont inévitables. Les compétences que nous avons explorées et qui sont liées à la capacité de voir, de ressentir, d’écouter, d’exprimer des demandes et d’éviter les jugements constituent l’essentiel des outils dont vous avez besoin pour gérer votre communication. Si dans certains cas cela vous suffira pour éviter des problèmes, dans d’autres la situation exigera une gestion plus rigoureuse. C’est alors que vous aurez besoin d’appliquer ces étapes que nous allons définir maintenant.

Il arrive que nous soyons si impliqués dans une communication défailante que nous ne réalisons pas tout de suite que nous sommes entraînés dans un conflit. Dès lors, la première étape est d’apprendre à percevoir les signes qui nous alertent. Quelles sont les sonnettes d’alarme qui nous signalent que nous sommes en train de faire fausse route ?... Patricia ?

— ... Un nœud dans mon estomac.

— D’accord ! Votre corps est votre premier signal d’alarme : il manifestera tout de suite un sentiment de malaise si quelque chose ne tourne pas rond. Et comme le centre de votre vécu émotionnel se trouve dans le plexus solaire, à hauteur de l’estomac, c’est là qu’un signal peut se manifester. Cela arrivera surtout dans les relations personnelles où vous êtes fortement impliqués. Très bien, Patricia. Quoi d’autre ?... Oui, Fabien ?

— Lorsque le ton monte et qu’on commence à crier.

— En effet. Surveillez le ton utilisé dans votre communication. Dès que les choses s’enveniment, observez l’intensité de la voix, l’énergie des mots. Tout de suite, cela peut vous alerter. Quoi encore ?... Elisa ?

— Les signes non verbaux qui indiquent un problème.

— Très juste. Vous pouvez constater des gestes, des agissements, des attitudes qui trahissent un mal-être, une agressivité. Toute forme de violence indique à l’évidence qu’il y a un problème. C’est un signal d’alarme très explicite, un signe qu’il est grand temps d’appliquer la « procédure de gestion des conflits »... Il est essentiel de prendre

conscience rapidement qu'il y a quelque chose à faire. Pour percevoir les signaux qui nous alarment, il convient de rester toujours en contact avec notre espace d'écoute, l'Observateur en nous. Voir et entendre, que le déclic se fasse dès que les choses deviennent inconfortables. Ceci est d'autant plus facile lorsqu'on sait qu'on détient les outils pour gérer le conflit.

Le pas suivant est très évident, mais pas forcément le plus facile : il s'agit d'arrêter l'affrontement. Faire un STOP !... Un temps d'arrêt au cours duquel on peut commencer à se dire : « Attends, que se passe-t-il ? Que sommes-nous en train de faire ?... Ceci n'est pas la bonne stratégie, il y a certainement moyen de gérer la situation autrement... » Quoi que vous vous disiez à ce moment-là, c'est l'étape où vous agitez le drapeau blanc, celui qui signifie : arrêtons de tirer, de nous renvoyer la balle, trêve de combat !... Ce n'est pas un signal de soumission, mais l'expression claire d'un choix, celui de changer de stratégie. Cette étape est extrêmement importante. Elle implique qu'intérieurement on accepte de passer d'un espace à un autre. Le « Réactif » passe le relais à l'« Observateur ». Mais le « Réactif » peut être si pris par le jeu et l'émotion qu'il a du mal à relâcher sa position de « conducteur » et à laisser l'Observateur prendre le relais. Néanmoins, il ne peut y avoir de paix sans cessez-le-feu. Il suffit souvent qu'une seule personne change d'attitude pour que l'autre se relâche. Observez bien le processus en vous-même... Faire un STOP est un geste de puissance, toujours payant. Ce faisant vous adressez à l'autre une invitation à sortir de l'impasse et à rechercher une vraie solution.

L'étape suivante consiste à définir la nouvelle stratégie, de façon à ce que toutes les parties en présence puissent s'engager sur la conduite à adopter. Avant de commencer à discuter sur le fond, il s'agit de se mettre d'accord sur les règles du jeu. Ces règles sont simples et très concrètes, vous les connaissez déjà. Elles peuvent varier légèrement selon le type de conflit, de relation ou le nombre de personnes impliquées, mais on retrouve toujours les mêmes éléments. Faisons-en la liste :

NOUS ACCEPTONS DE :

- respirer, relâcher la tension, nous « recentrer »**
- nous asseoir en cercle (si possible)**
- maintenir le contact visuel avec celui qui parle**
- ne pas interrompre : une personne à la fois s'exprime**
- parler à tour de rôle (et mettre une limite de temps si nécessaire)**
- entendre et accuser réception des messages (« OUI »...)**
- s'exprimer par des messages « JE »**

exprimer nos RESENTIS, nos BESOINS, nos DEMANDES
éviter de faire PRESSION
éviter tout JUGEMENT
prendre responsabilité pour ce qu'on ressent
si nécessaire, avoir recours à un modérateur/médiateur

Il est important que toutes les parties en présence expriment leur accord sur ces règles du jeu avant de commencer à échanger sur le fond. Il se peut que ces règles soient évidentes, mais même s'il ne s'agit que d'un bref rappel, celui-ci est toujours utile. Il permet d'ancrer plus profondément le changement d'énergie, le STOP, le passage à un autre mode de fonctionnement. Dans certains cas, il peut être indiqué de ne pas passer immédiatement à la phase de communication sur le fond et de remettre celle-ci à plus tard, lorsque les esprits se seront calmés. Mais dans ce cas il convient de fixer clairement le moment où cette communication aura lieu.

Une fois que vous vous êtes mis d'accord et que vous vous êtes installés face à face, calmement, ou en cercle s'il s'agit d'un groupe de personnes, la vraie COMMUNICATION peut commencer. Celle-ci, vous le savez déjà, comprend quatre aspects, que chacune des personnes impliquées doit pouvoir explorer dans la plus grande liberté d'expression, en étant entendue et reconnue. Il s'agit de :

VOIR
RESSENTIR
IDENTIFIER SES BESOINS
EXPRIMER SES DEMANDES

- 1) Que s'est-il passé réellement ? Quelle est ma perception des FAITS ?
- 2) Qu'est-ce que je RESSENS ?
- 3) Quels sont mes vrais BESOINS ?
- 4) Quelles DEMANDES puis-je formuler, de façon ouverte, positive, réaliste ?

Pour pouvoir explorer ces quatre questions, on doit se sentir en SÉCURITÉ. Cette atmosphère de sécurité est fondamentale. Si quelqu'un a des difficultés à s'ouvrir, à exprimer ses ressentis réels, c'est que le sentiment de sécurité et de confiance n'est pas suffisant. S'il existe une atmosphère de suspicion, de jugement, de négativité, il est utile de pouvoir **simplement le reconnaître**. Ici, comme toujours,

l'objectif n'est pas de pointer le doigt vers le ou les coupables, mais de reconnaître ce qui est, sans critiquer, sans culpabiliser. Et même s'il y a critique ou jugement, il s'agit toujours de **simplement le reconnaître**. Plus on est reconnu dans ce qu'on ressent, dans ses craintes, ses blessures, ses colères, plus on pourra s'ouvrir et accepter de se montrer tel qu'on est. Rien que ceci contribuera à établir un climat moins menaçant... Comment peut-on « reconnaître » ?... Oui, Simon ?

— En faisant miroir...

— Faire miroir, d'accord. Mais souvenez-vous : faire miroir renvoie une image, à l'exclusion de toute interprétation. On peut ainsi dire : « ... Je vois que tu ne te sens pas à l'aise ». Or pour que quelqu'un puisse se sentir vraiment reconnu, il y a un petit quelque chose de plus. Qui peut me dire ce que c'est ? Oui, Tessi ?

— Il faut exprimer l'acceptation.

— Exactement, merci Tessi. Reconnaître c'est exprimer une réelle acceptation : « Je vois que tu es mal à l'aise, et je comprends parfaitement ! » — « Tu es OK tel que tu es ! » Il est important de pouvoir exprimer ce genre de message et de faire passer le sentiment d'une réelle acceptation. Si au contraire vous restez dans une position qui exprime un « pas OK », l'autre ne peut que rester sur la défensive. Cela dit, ne reconnaissez que ce que vous pouvez réellement reconnaître. Si vous êtes dans la non-acceptation, dans le jugement, la seule chose que vous puissiez faire est de vous reconnaître vous-même : « Je vois que je suis dans le jugement »... Toute communication juste comporte une bonne part d'écoute et de reconnaissance.

Lorsque les ressentis, les besoins et les demandes ont été exprimés et reconnus, l'étape suivante est celle où on négocie une solution. Le fait d'identifier ses besoins ne suffit pas toujours à dégager une solution, car il peut évidemment y avoir des besoins contradictoires, irréalistes ou inacceptables. Les pas à suivre sont alors :

- 1. faites une liste de toutes les solutions possibles (y compris des options nouvelles, créatives, inhabituelles...)**
- 2. écartez de la liste les options inacceptables (pour l'un ou pour l'autre)**
- 3. négociez une solution où chacun se sent satisfait (solution gagnant-gagnant)**
- 4. élaborer bien tous les détails d'application**

L'idée maîtresse lors de cette négociation d'une solution est que chacune des parties en présence soit mise sur un pied d'égalité. Qu'il

s'agisse d'une relation patrons-ouvriers, parents-enfants, maîtres-élèves, de grands ou de petits... les ressentis et les besoins de chacun sont entendus et reconnus. Personne n'impose de solution à personne, chacun se détermine pour lui-même. Les différences d'opinion ou d'intérêt sont entendues et acceptées. La solution n'est qu'une affaire de négociation afin de trouver un arrangement acceptable pour chacun. Dans cet arrangement, une concession ou une perte peut devenir acceptable si elle est compensée par un bénéfice ailleurs : « Je te donne un morceau de mon gâteau si tu me donnes la moitié de ta pomme. » — « Ah non, répond l'autre, pas ma pomme ! Mais un quartier d'orange d'accord. » — « Une orange entière alors, d'accord ? » — « Vendu ! »... Si la gestion de conflit s'apparente fort à un marchandage de marché, c'est que c'est la meilleure manière : un arrangement qui marche est un arrangement respectueux, où chacun trouve son compte. Pas de pression, pas de jeux de pouvoir, pas de manipulation. « Tu as besoin de ceci, moi de cela. Est-ce que ça marche si on fait comme ceci ? comme cela ? »... Et lorsqu'on s'est mis d'accord, soyons bien sûrs qu'il ne subsiste aucun malentendu. Assurons-nous que tous les détails pratiques ont été réglés dans l'accord. Récapitulons et vérifions... Oui, Joëlle ?

— Pour les décisions qui doivent être prises en groupe, comment faut-il procéder ? Faut-il organiser un vote ?

— Merci, Joëlle, c'est un point important en effet. Comment prendre des décisions en groupe ? Imaginons que nous ayons à décider ensemble, ici, si oui ou non nous allons tenir une session de toute une journée un dimanche. Quels sont les moyens d'aboutir à une décision qui engagerait toute la classe ?

— On pourrait voter.

— Certes, nous pourrions avoir une majorité qui décide pour l'ensemble du groupe. Quelles sont les autres options, Joëlle ?

— ... On pourrait vous laisser décider pour nous.

— Effectivement, vous pourriez tous, explicitement ou tacitement, renoncer à votre pouvoir et le déléger à une personne, ou même à un petit groupe de personnes qui décideraient pour l'ensemble. Mais imagine, Joëlle, qu'on te suggère toi comme décisionnaire déléguée, et qu'une quinzaine de tes condisciples t'acceptent tandis que dix autres s'écrient « pas question !!! »... Comment faire ?

— On devrait trouver une solution qui puisse mettre tout le monde d'accord.

— En effet. C'est ce qu'on appelle un consensus. Or le consensus est un concept très intéressant. Quelle est sa différence fondamentale par rapport au vote ?

— Dans le vote il y a une minorité qui n'a rien à dire : on lui impose la solution.

— Exactement. Cela peut s'avérer être un jeu de pouvoir où un groupe impose sa solution à un autre sans aucune considération pour le ou les points de vue minoritaires. Et bien entendu, cela peut créer tensions et conflits. Dans le consensus en revanche, la prise de décision respecte chacun des points de vue. Mais comment atteindre un consensus sans s'enliser dans des palabres interminables ?

— Peut-être peut-on commencer par un vote et espérer atteindre l'unanimité.

— Un vote unanime n'est possible que si tout le monde est d'accord d'emblée. Mais comment faire justement lorsque les positions des uns et des autres divergent ? L'aspect le plus intéressant du CONSENSUS est le processus par lequel on peut atteindre ce stade où tout le monde adhère à la décision qui est prise. Comment procède-t-on ? De façon très similaire au processus de gestion des conflits : il s'agit de s'assurer d'abord que chacun ait exprimé les raisons de ce qui pour lui est préférable et ce qui ne l'est pas. On dresse ainsi la liste des options possibles, et on élimine ensuite ce qui n'est pas acceptable. Si une partie du groupe persiste à défendre un choix tandis que d'autres continuent à s'y opposer, on peut poursuivre le débat, expliquer, argumenter ou même entamer une négociation comprenant l'une ou l'autre forme de marchandage. Ce qui compte c'est que chacun se sente entendu et respecté, et non pas que chacun obtienne son meilleur choix. Une décision de groupe qui convient à tout le monde nécessitera des aménagements et de la souplesse. Mais elle aura le mérite de convenir à tous, ou en tout cas de ne faire violence à personne. Voyons notre exemple : qui est en faveur d'une session spéciale dimanche prochain ?

Une douzaine de mains se lèvent.

— Qui est en faveur de cette formule, mais un dimanche ultérieur ?
Six autres mains s'élèvent.

— C'est ici que le travail commence : douze personnes restent à convaincre si ce projet veut aboutir. Première question : pouvez-vous, s'il vous plaît, nous dire chacun les raisons de vos réticences ? Seconde question : quelle alternative proposez-vous ? Quelles adaptations à ce projet pourraient rencontrer vos besoins et souhaits ? Katarina, veux-tu commencer ?

— J'habite loin de l'école et je ne rentre dans ma famille qu'en fin de semaine. Revenir un dimanche me pose un vrai problème...

— Quelle proposition pourrais-tu faire pour qu'une session d'une journée soit acceptable pour toi ?

— Je ne sais pas... Peut-être pendant une période de vacances.

— Merci Katarina. Et toi, Alan, quelle est ta réponse à mes deux questions ?

— Je vais au judo le dimanche matin et cela m'ennuie beaucoup de manquer ce cours. Mais un dimanche après-midi pourrait m'aller.

— Merci Alan. Et toi Dimitri ?

— Je joue au foot le dimanche après-midi. Je fais partie d'une équipe et on joue presque tous les dimanches. Il faut absolument que j'y sois. En général on ne joue pas le dernier dimanche du mois, c'est pour moi la seule possibilité.

— OK, Dimitri, merci. Anna, qu'en est-il pour toi ?

— Je travaille tous les dimanches dans une boutique, il faut que je sois là de 7 à 15 heures. C'est donc difficile pour moi.

— J'entends bien, Anna...

Ils poursuivent le tour des différentes situations et des suggestions concordantes. Il semble bien qu'il sera impossible de mettre tout le monde d'accord, lorsque Thibaut suggère un samedi plutôt qu'un dimanche. Il y a moins d'objections, quoique certains en aient toujours, mais moins impératives, telles que le besoin de se reposer ou de faire des devoirs. Finalement, l'idée d'avoir une session un samedi de 16 à 22 heures obtient le consensus recherché. Tous y adhèrent, même si certains doivent pour cela renoncer à autre chose. Le processus a pris 20 minutes.

— Obtenir un consensus exige davantage de temps qu'un simple vote. Mais le processus est bien plus respectueux de chacun. Et s'il est mené correctement, il peut assurer un niveau de satisfaction et d'harmonie nettement plus élevé. Lorsqu'on gère un conflit, l'obtention d'un consensus est particulièrement important, car personne ne doit être laissé de côté. Aucune solution ne sera valable si elle n'obtient pas une pleine adhésion de la part de chacun des partis en présence.

Poursuivons notre examen de la procédure de GESTION DES CONFLITS. Lorsqu'un accord a été obtenu sur un arrangement précis, il peut être utile de faire un tour de cercle afin que chacun puisse clairement exprimer son engagement à respecter les termes de l'accord. C'est le moment de prendre des résolutions fermes et d'affirmer ses intentions. Ceci permet de clôturer dans une énergie constructive. Ensuite, lorsque la solution est bien enracinée, il est souhaitable de prendre le temps d'exprimer une APPRÉCIATION envers les personnes impliquées, afin de remercier et reconnaître l'effort et la bonne volonté de chacun.

La dernière étape de notre procédure de gestion d'un conflit n'intervient que plus tard, lorsque la solution négociée trouve un début d'application. Il est utile de réévaluer la solution et de vérifier si elle rencontre effectivement les besoins de chacun. Si ce n'est pas le cas, une nouvelle séance de « communication » sera nécessaire, suivie d'une nouvelle négociation afin de trouver une solution plus adaptée.

Bien, j'aimerais maintenant que vous écriviez un schéma récapitulatif de cette PROCÉDURE DE GESTION DES CONFLITS. Ce sera votre guide personnel sur le chemin de la paix.

Lorsqu'ils ont fait leur compte-rendu, ils font une mise-en-commun et établissent un schéma complet (voir page suivante).

— Oui, Alexis ?

— La question de la « pression » n'est pas encore claire pour moi. Je ne vois pas bien comment on peut éviter d'être soi-même et de faire ainsi d'une manière ou d'une autre pression sur les autres.

— Merci, Alexis. En effet, c'est une question que nous pouvons creuser. Observe bien comment les gens font pression les uns sur les autres. Quelle en est la raison, selon toi ?

— Ils cherchent à obtenir ce qu'ils désirent.

— Et penses-tu que ce soit la meilleure manière ?

— Je suppose que non, encore que parfois... ce l'est peut-être...

— OK, comment faisons-nous pression sur les autres ? Quels sont les moyens utilisés ?

— Exiger, insister... critiquer...

— D'autres suggestions ? Tessi ?

— Chercher à convaincre, ne pas écouter, être émotionnel, obliger, interdire, menacer...

— Effectivement. Les moyens de faire pression sont variés et souvent subtils. Nous utilisons très facilement l'émotion pour exercer une pression sur les autres : la colère, bien sûr, mais parfois le simple fait de se sentir blessé. Tout cela exprime l'exigence d'un comportement différent de la part de l'autre : « Si tu ne te comportes pas comme ceci ou cela, tu me fais souffrir ! ». Plus explicitement, tout jugement est une pression : « Tu dois..., sinon tu mérites blâme et châtement... » Bien sûr, ces stratégies peuvent obtenir quelques résultats, pour peu que la pression soit suffisante et que la victime s'y soumette. Mais en fin de compte, qu'obtient-on réellement ?

— ... Un conflit !

— Soit un conflit ouvert, soit un ressentiment refoulé, ou dans les cas moins graves une mauvaise communication ou une attitude sans réelle motivation. Alexis, quelle est l'alternative à la pression ?

PROCÉDURE DE GESTION DES CONFLITS

1. **percevoir les signes** (les sonnettes d'alarme) : voix, tension, émotions, attitudes...
2. **faire un stop** :
 - drapeau blanc : « cessez le feu ! »
 - nous avons besoin de « gérer » ce problème
 - nous avons besoin de vraie communication
3. **définir les règles du jeu** : NOUS SOMMES D'ACCORD DE :
 - respirer, nous accorder un répit, un moment de silence, nous « recentrer »
 - nous asseoir en cercle, si possible (face à face si à deux)
 - garder le contact visuel avec celui qui parle
 - ne pas interrompre celui qui parle
 - ne parler qu'un seul à la fois (au besoin se passer un « micro » symbolique, et définir une limite de temps)
 - entendre et accuser réception des messages (OUI...)
 - utiliser des « messages-JE »
 - exprimer des **RESSENTIS**, des **BESOINS**, des **DEMANDES**
 - éviter de faire pression
 - éviter d'être dans le jugement
 - au besoin avoir recours à un médiateur pour assurer une communication juste et une écoute plus fine
4. **communiquer** :
 - que s'est-il passé exactement : **voir** les faits
 - qu'est-ce que je ressens exactement : explorer les **ressentis**
 - identifier les **besoins**
 - formuler les **demandes** correctement (ouvertes, positives, réalistes)
5. **négoier une solution** :
 - dresser la liste de toutes les solutions possibles, en explorant des options nouvelles, créatives, imaginatives
 - éliminer les options inacceptables
 - négocier un arrangement équitable
 - en préciser tous les détails pratiques
 - obtenir un consensus : s'assurer que tous les besoins aient été rencontrés
 - formuler des engagements clairs :
 - intentions : je veux...
 - affirmations : je peux... je suis...
6. **Clôture** : exprimer remerciement et appréciation
7. **Vérifier** : réévaluer la validité de la solution après un début d'application

— La négociation.

— Oui. Et celle-ci repose sur une communication juste et respectueuse, dans laquelle les demandes de chacun sont entendues et reconnues. Pas de gagnant, pas de perdant. La pression n'est qu'une demande unilatérale qui ne laisse pas de place à l'autre. La pression cherche à forcer le résultat car elle vient d'un espace qui manque de puissance. Elle est une expression de faiblesse, de peur, un manque d'écoute, un manque de confiance. Elle mène inexorablement à l'impasse, car elle s'oppose à une communication juste. Oui, Olivia.

— Mais il me semble que tout le monde fait tout le temps pression sur tout le monde. C'est un cercle vicieux. Si on se le reproche on tourne en rond...

— En effet, si je te dis : « Arrête, tu ne vois pas que tu fais pression sur moi ? » tu vas me répondre : « Mais toi aussi tu fais pression ! »... et tu auras raison. Ou plutôt nous aurons tous les deux tort ! Se renvoyer la balle n'aboutit généralement à rien.

— Comment pouvons-nous faire face correctement à une pression utilisée contre nous ?

— Nous pouvons la reconnaître, sans la juger. Nous pouvons dire à quelqu'un qui fait pression : « Je vois que tu fais pression », ou mieux encore : « Je vois que ceci est vraiment important pour toi ». Le mot pression va paraître jugeant, il vaut mieux l'éviter. Ce qui compte c'est d'arriver à dire « parlons-en ; quels sont nos besoins réciproques ? »... En faisant cela vous agissez depuis votre espace de puissance intérieure, un espace sans peur. Si au contraire vous êtes pris par la peur, le mieux que vous puissiez faire est d'en prendre conscience et si possible de l'exprimer : « Cela me fait peur, et je pense qu'il faudrait que nous en parlions »... Utilisez simplement tous les outils de communication que nous avons explorés. Si vous parvenez à entendre, à être vrais et à établir une communication plus juste, vous parviendrez à exprimer vos besoins et vos demandes. Et vous serez gagnants.

— Et si je ne reçois en retour qu'une volée de critique agressive ?

— Même chose : reconnais-le, sans jugement. Ne tombe pas dans le panneau. Si tu « réagis » tu mets de l'huile sur le feu, tu rajoutes de l'énergie trouble et les choses s'enveniment davantage. Et si tu le fais, observe-toi bien : identifie tes peurs. Qu'est-ce en toi qui te fait réagir ? Exprime ce que tu ressens, exprime tes besoins plutôt que de te défendre ou te justifier. Reste avec toi-même plutôt que d'accepter le combat. Observe la peur et relâche-la. Regarde l'autre avec un regard neuf, un regard clair. Vois son mal-être et son besoin... Tout ce qui a une apparence d'agressivité n'est en fin de compte qu'un appel à l'aide.

Vous pouvez apprendre à rencontrer cet appel sans aucune peur, et cela transformera votre réalité... Oui, Quentin ?

— Et les punitions ? Faut-il les considérer comme des stratégies d'échec ?

— Qu'en penses-tu ?

— Je pense que oui.

— Et pourquoi ?

— Parce qu'elles menacent et humilient, ce qui ne peut être réellement efficace.

— Très juste. Les punitions relèvent d'une stratégie défailante, un jeu de pouvoir qui mise sur la menace et la peur. Ne parlons même pas des cas qui expriment l'une ou l'autre forme de vengeance. Les stratégies éducatives les plus intéressantes sont celles qui valorisent et renforcent l'individu, celles qui éveillent la motivation et offrent des perspectives nouvelles. Si quelque chose ne fonctionne pas, il vaut mieux s'asseoir et en parler que menacer et punir. Mais ceci n'exclut pas qu'il puisse être utile d'élaborer des CONTRATS, où le suivi est récompensé et où le non-suivi sanctionné d'une manière clairement prévue et négociée. La sanction peut faire partie d'un arrangement. Il est même souhaitable qu'elle en fasse partie. Lorsque nous élaborons des règles pour nos jeux et nos activités, on peut prévoir que le non-respect des règles implique l'exclusion. Ceci n'a rien d'une punition ou d'un jeu de pouvoir, cela fait partie d'un contrat. Il s'agit de bien faire comprendre que le jeu n'est possible que si les joueurs en acceptent les règles. Si elles ne le sont pas, vos sortez du jeu. C'est votre choix et c'est OK. Si vous voulez reconsidérer votre position, libre à vous. On ne peut jouer au foot avec les mains ! Certaines règles ne sont donc pas forcément négociables. Ou alors il faut mettre au point les règles d'un nouveau jeu... D'accord?... Tous les groupes ont des règles de fonctionnement. Mais il faut qu'elles soient bien expliquées, tout comme les éventuelles sanctions qu'elles entraînent. Et ces sanctions devraient toujours être acceptables et respectueuses de l'individu. L'objectif d'une sanction est de permettre le bon fonctionnement des choses, pas de châtier, de se venger ou de décharger une colère. Quelle autre genre de sanction peut-on considérer comme acceptable et respectueuse ?

— ... Payer.

— Payer comment ?

— Avec de l'argent.

— OK, ce genre de sanction est très courante dans les affaires judiciaires, dans les affaires civiles, commerciales, et même pénales.

Mais il y a bien des manières différentes de payer, qui vont de la réparation à l'exécution d'un travail gratuit au bénéfice de la communauté. Ici, nous pourrions par exemple convenir qu'un participant qui ne respecterait pas son contrat doive se soumettre à un massage par le groupe, ou à un exercice de « lévitation »... Il n'est pas impossible d'imaginer des « sanctions » amusantes et pourtant efficaces.

Bien, il est grand temps de faire un peu d'exercice pratique. J'aurais besoin de deux volontaires pour un jeu de rôle. Oui Tessi, et Alice. Venez au milieu...

Imagine que toi, Tessi, tu sois la mère et elle, Alice, est ta fille. Elle sort avec une copine et tu lui dis : « Promets-moi d'être rentrée pour dix heures ce soir. » À dix heures trente elle appelle pour dire qu'elle a raté le dernier bus et demande si elle peut rester dormir chez sa copine. Comme c'est loin et que tu ne vois pas d'autre solution, tu acceptes du bout des lèvres, mais cela ne te plaît pas du tout. Imagine qu'à onze heures tu l'appelles chez les parents de sa copine, parce que tu as décidé d'aller la chercher avec la voiture du voisin. Surprise, elle n'est pas là ! Elle était là plus tôt dans la soirée, mais elles sont parties à une fête chez d'autres amis et elles sont censées rester loger là... Où est-elle ? Personne ne peut te donner l'adresse. Ton inquiétude grandit en même temps que ta colère. Peux-tu imaginer tout cela ?

— Oui, oui, parfaitement.

— Comment te sentirais-tu ?

— Pas très contente qu'elle m'ait menti.

— Très bien. Disons que tu es absolument enragée, au bord de la crise de nerfs... Comment a-t-elle pu te faire un coup pareil ? Tu passes une nuit blanche, prête à lancer toute la police de la ville à sa recherche. Bien... Comment vas-tu gérer la situation lorsqu'à huit heures du matin Alice rentre à la maison, un large sourire aux lèvres, ignorant tout de la nuit d'horreur que tu as passée ?... Improvisez cette situation en explorant d'abord un violent conflit émotionnel, et ensuite — à mon signal — en appliquant notre procédure de gestion de conflit. La classe observe et fera ses commentaires. Allez-y.

— Bonjour maman.

— Où as-tu été ?

— Chez ma copine...

— Je sais que tu mens ! Tu n'y étais pas. Où étais-tu ? Pourquoi m'as-tu menti ?

— ... Ben... On a été à une fête...

- Où as-tu logé ? Je veux savoir exactement ce que tu as fait !
- S'il te plaît, maman, je ne suis plus une gamine...
- Si, justement ! Et tu vis sous mon toit, et je ne peux pas accepter que tu me mentes et que tu disparaisses sans me dire où tu es ! J'ai été morte d'inquiétude toute la nuit... Comment peux-tu me faire ça à moi ?...
- Bon d'accord, j'ai été avec ma copine chez son petit ami qui organisait une soirée d'anniversaire. On a dansé, c'était super, et on est restées dormir là.
- Pourquoi ne me l'as-tu pas dit ?
- Parce que... ses parents ne savent pas qu'elle a un petit ami... et puis tu ne m'aurais pas laissée aller, de toute manière...
- Tu as trahi ma confiance. Je ne vais plus te laisser sortir, et je ne veux plus que tu voies cette amie, ni aucun autre de cette bande !...
- Tu pêtes les plombs là, maman ! Tu ne penses quand même pas que...
- Ne me parle pas sur ce ton !...
- Bien ! interrompt le professeur. Appliquez maintenant la procédure de gestion du conflit.
- ... Calmons-nous, maman, reprend Alice. Je pense que nous avons besoin de nous asseoir et de parler un peu...
- ... Je suis vraiment très en colère... et très déçue... Bon, respirons et parlons...
- Il serait bon que nous utilisions des messages-je, que nous évitions le jugement et la pression... Es-tu d'accord ?
- D'accord. Que s'est-il passé exactement, Alice ?
- Comme je t'ai dit, nous avons été à cette fête, sans en parler à nos parents par crainte de ne pouvoir nous y rendre. Nous leur avons dit que nous allions chez une autre amie. Je ne regrette rien, c'était génial. On a dansé jusqu'aux petites heures du matin, puis on a dormi quelques heures et je suis rentrée...
- Comment te sens-tu là ?
- Un peu fatiguée, et culpabilisée de te voir dans cet état...
- Je me sens très en colère, Alice. J'ai le sentiment d'avoir été trompée et roulée dans la farine. J'ai l'impression de ne plus pouvoir te faire confiance... J'ai besoin... d'être rassurée que tu ne me feras plus jamais ce genre de coup.
- Je comprends, maman, mais ce dont moi j'ai besoin, c'est un peu plus de liberté. Je n'ai pas l'impression que tu me fais vraiment

confiance. Et j'aimerais te demander d'arrêter de me contrôler tout le temps.

— Bon, mais ma demande à moi est que tu me dises toujours la vérité sur ce que tu fais.

— D'accord, mais j'ai besoin que tu n'interviennes pas systématiquement dans mes choix.

— Dois-je te faire confiance que tu feras toujours le bon choix ?

— Oui, maman, c'est exactement cela que je demande.

— Bon, faisons un essai de transparence et de confiance...

— Pas un essai, maman, un vrai choix...

— Allez, d'accord.

— Merci maman, tu es vraiment super !...

Et tandis qu'Alice se jette spontanément dans les bras de sa mère, tout le groupe applaudit la performance.

— Bien joué, les filles, dit le professeur. L'issue est excellente, même si la procédure fut un peu brève. Mais il est vrai que dans ce genre d'exercice on ne peut pas vraiment explorer les émotions à fond, et ce n'est d'ailleurs pas le but. Qui a des commentaires à faire sur la manière dont elles ont géré cette crise ?... Oui, Nadia ?

— J'ai observé qu'Alice a formulé ses demandes de façon négative : « Arrête de me contrôler » et « N'interviens pas »...

— Très bien. Quelle formulation aurait été meilleure ?

— Peut-être à la manière dont elles s'expriment vers la fin : « Je te demande de me laisser plus de liberté, de me laisser faire mes choix moi-même, de m'accorder une vraie confiance... »

— Merci Nadia. D'autres observations ? Oui, Sébastien.

— Elles auraient peut-être pu davantage accuser réception de leurs messages et se reconnaître. Leur communication fonctionnait bien, mais elles oubliaient de se donner de vrais messages de reconnaissance.

— Très bonne remarque, Sébastien. Peux-tu nous donner un exemple de message de reconnaissance ?

— « D'accord », « j'entends bien ce que tu dis », « je comprends »...

Lorsqu'ils ont fait le tour des commentaires, le professeur invite deux autres joueurs et leur propose une nouvelle situation. Un troisième exercice ensuite implique quatre joueurs dans un conflit familial. Lors de la discussion qui suit, Elisa pose une question :

— Que faut-il faire dans une situation où on se trouve face à quelqu'un qui ne parvient pas à jouer le jeu, qui reste dans une espèce de « mauvaise foi », qui ne lâche pas prise ?...

— Bien, je vous propose de rechercher la réponse à cette question par vos propres moyens, chacun pour vous, comme devoir à faire pour la prochaine session¹. Pensez à une situation précise dans votre vécu, quelqu'un avec qui vous avez eu une confrontation difficile, quelqu'un envers qui vous pensez avoir d'excellentes raisons d'entretenir une opinion négative, un ressentiment, une colère... De préférence une personne proche et bien réelle dans votre vie... Ensuite, vous répondrez à une série de questions que je vais vous donner. Prenez le temps de bien ressentir ces questions et d'être honnêtes avec vous-même. Nous ferons un partage de cet exercice la prochaine fois. Vous n'aurez pas à révéler les détails de cette situation si vous ne le souhaitez pas, car nous parlerons surtout du processus. Voici les questions :

1) Que s'est-il passé exactement ? Quelle est ma perception des FAITS ?

- quelle est la part d'observation objective ?
- quelle est la part d'interprétation, de projection ?

2) Qu'est-ce que je RESSENS exactement ?

- distinction entre ressentis et pensées : quels sont mes ressentis réels ?
- quelles pensées sont jugeantes ?
- quelles pensées sont des « projections » ?
- est-ce que je « prends responsabilité » ?
- est-ce que je fais « pression » ?
- quelle est ma peur ? de quoi ai-je peur ?
- est-ce que je « résiste » à quelque chose ?
- est-ce que je me justifie ?

3) Quels sont mes BESOINS réels, profonds ?

4) Quelles DEMANDES puis-je formuler (négociables, positives, réalistes) ?

5) Est-ce que j'ÉCOUTE et accepte les messages de l'autre ?

- quels sont ses ressentis à mon égard ?
- quels sont ses pensées/croyances à mon égard ?

1. EXPLOREZ UNE SITUATION CONFLICTUELLE – Activité 12.4.

- **quels sont ses jugements à mon égard ?**
- **puis-je trouver cet espace intérieur où je peux voir et accepter sans avoir besoin de réagir et me défendre, sans me sentir agressé ?**

6) Quelle serait la solution gagnant-gagnant qui permettrait à chacun de se sentir respecté ?

- **puis-je retrouver mon centre, mon espace de paix ?**
- **puis-je changer mon regard sur cette personne ?**
- **y a-t-il un arrangement concret à proposer ?**

7) Comment exprimer un message de reconnaissance et d'appréciation ?

- **si je revois cette personne, que pourrais-je lui dire qui exprimerait ma nouvelle attitude ?**
- **suis-je prêt(e) à le faire ?**

• • •

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- identifions nos peurs
- dans chaque crise, j'identifie ma peur et je la relâche : c'est ce qui va permettre à une solution d'émerger
- nous recherchons une solution, pas un coupable
- les punitions sont des jeux de pouvoir inefficaces ; négocions des sanctions justes dans le cadre de contrats précis
- les meilleures stratégies éducatives sont celles qui reconnaissent la valeur de la personne, qui renforcent la confiance et l'estime de soi, qui éveillent la motivation
- il n'y a jamais d'échec, il n'y a qu'expérience et apprentissage
- le vrai succès résulte d'une attitude positive de puissance et de créativité, non pas d'une quelconque attitude de combat
- mon bien-être est lié au bien-être global de mon environnement ; les besoins des autres sont aussi importants que mes besoins à moi

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS QUI MENENT A L'IMPASSE)

- à qui la faute ?
- le coupable doit être puni !
- l'éducation est une affaire de discipline et d'effort
- il n'y a pas de grande réalisation sans que règnent intransigeance et fermeté
- la compétition est une excellente manière de stimuler la motivation
- un gagnant doit être un tueur
- la loi du plus fort est une loi de la nature, c'est la vie, c'est comme ça
- après moi le déluge !
- gagner, vaincre, dominer, être le premier, le plus grand, le plus fort...

JEUX & ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

LES ÉTAPES DU CONSENSUS

1. s'asseoir en cercle, de manière à ce que chacun puisse être vu et entendu
2. choisir un modérateur
3. identifier les questions et traiter une question à la fois
4. expliquer clairement la question et énumérer les options possibles
5. faire le tour et demander à chacun (temps de parole limité)
 - quelle option est la meilleure (+ motiver)
 - quelle option est inacceptable
6. identifier la (ou les) meilleure(s) solution(s)
7. identifier les résistances qui subsistent
8. entendre les arguments ; poursuivre le débat jusqu'à obtention d'une décision sur laquelle tout le monde peut s'aligner ; si nécessaire explorer les besoins et demandes de chacun
9. en cas de difficulté : prendre un temps d'arrêt, un moment de silence ensemble, au cours duquel chacun se détend, se recentre et visualise une solution créative dans le plus grand intérêt de l'ensemble (au-delà de l'intérêt personnel, mais pas pour autant contraire à celui-ci)

EXERCICES DE CONSENSUS

Explorez la recherche d'un consensus en petits groupes de 5, 8, 10, 15... d'abord, avant de le faire dans un groupe plus important. Obtenez un consensus sur chacun des sujets qui suivent (ou d'autres). Minutez l'expérience, et tâchez d'être le plus efficace possible, sans perdre sur la qualité du résultat :

- Choisissez-vous un modérateur, une personne responsable pour mener les débats et vérifier que les règles du jeu soient respectées. Ceci est un premier pas indispensable à tout processus de consensus.

- Recapitulez et mettez-vous d'accord sur les règles de débat.

- Choisissez-vous un « président » (ou un « délégué », voir chapitre 15) et définissez son rôle.

- Établissez un calendrier pour une réunion de classe, ainsi que ses objectifs, son mode de fonctionnement, son ordre du jour type.

- Définissez des tâches dans le groupe, leur mode d'attribution, leur mode de rotation.

- Décidez si votre groupe a besoin d'un « médiateur », quelqu'un chargé de se rendre disponible pour intervenir dans les conflits et veiller à l'application du processus de résolution du conflit. Le cas échéant, nommez un médiateur et précisez la durée de son mandat.

- Pour des raisons de santé, d'hygiène ou de protection de l'environnement, décidez d'une pénalité sur les comportements suivants dans l'enceinte de l'école (par exemple) :

- fumer
- boire de l'alcool
- détenir ou distribuer de la drogue
- se débarrasser d'un chewing-gum ailleurs que dans une poubelle
- tenir un langage grossier
- faire acte de violence

- Si vous étiez une assemblée législative et que vous aviez la charge de prononcer de nouvelles lois pour la protection des animaux, quelles sont les espèces animales que vous autoriseriez de tuer, dans quelles conditions, et quelles espèces placeriez-vous sous protection de la loi ?

- Décidez d'un spectacle que tout le groupe devrait faire pour une fête de l'école à la fin de l'année : choisissez entre un chant, une pièce de théâtre, un spectacle de danse, ou une formule originale à créer ensemble. Chacun doit pouvoir participer au spectacle. Mettez-vous d'accord sur une des quatre formules.

- Un membre de votre groupe a été impliqué dans un cambriolage. Il a été arrêté et détenu pendant quinze jours. Un procès est en cours. Il risque un an de prison au moins. Ses parents et la direction de l'école pensent qu'il ferait mieux de ne plus venir à l'école jusqu'à la fin du procès (et de sa peine s'il y a lieu). Qu'en pensez-vous ? Allez-vous tenter de convaincre le directeur de changer de position ? Allez-vous vous organiser pour l'aider à suivre les cours chez lui afin de ne pas perdre son année ?

QUI SUIS-JE ?

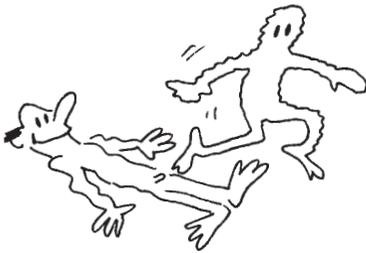
JE NE SUIS PAS MES VALISES...



JE NE SUIS PAS MES HABITS...



JE NE SUIS PAS MA PEAU...



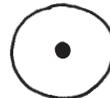
JE NE SUIS PAS MES ÉMOTIONS...



JE NE SUIS PAS MES PENSÉES...



Ni MES INTERROGATIONS...



SUIS- JE DONC SEULEMENT CE PETIT POINT DE CONSCIENCE
QUI SE POSE LA QUESTION ?



Chapitre 13.

QUI SUIS-JE ?

Les élèves ont eu un quart d'heure pour répondre en 10 lignes maximum à la question « QUI SUIS-JE ? »

— Qui veut lire sa réponse ?... Oui, David.

— Je m'appelle David. Je suis un garçon, né à Bangkok le 19 août 1987. Je mesure 1 mètre 78, je suis blond et j'ai des yeux verts. J'ai deux sœurs, un chien et une tortue. Ma plus importante réussite à ce jour a été de remporter un tournoi de tennis junior, ce qui m'a valu d'avoir mon nom cité dans un journal. J'aime aussi jouer au piano et j'aimerais devenir un joueur professionnel de piano jazz. Je suis plutôt amical et ouvert, j'aime rire avec mes copains. Je me sens bien dans ma vie et j'adore le cours d'Éducation Émotionnelle.

— Merci David. Voilà donc la réponse de David à la question « Qui suis-je ? ». Bien, voyons cette réponse d'un peu plus près, à titre d'exemple... David, qui es-tu ?

— Je viens de le dire. Dois-je le relire ?

— OK, posons la question différemment : David, qui es-tu VRAIMENT ?

— ... Ben... Il n'y a pas un seul mensonge dans ce que j'ai dit.

— Je n'en doute pas un seul instant. David, quel souvenir as-tu de ta naissance ?

— Aucun.

— Donc, cette partie-là de ta réponse te vient de ce qu'on t'a dit, ou de ce que tu peux lire sur ta carte d'identité. Grâce à un journal, tu

t'es souvenu que tu avais un nom. David, es-tu ton nom ?

— Non.

— Donc ce n'est pas cela que tu es. C'est quelque chose qui t'a été donné et qui sert surtout aux autres pour te repérer dans la masse. Ça aurait pu être un numéro, cela n'a aucune importance. Ce n'est en tout cas pas ce que tu es. Qu'en est-il de tes sœurs, ton chien et ta tortue, ton piano, tes fringues et tes raquettes de tennis ?... Est-ce cela que tu es ?

— Non.

— En effet, ce sont des choses que tu possèdes, si on peut dire... Si un jour tu perds tes raquettes, ou ton chien, ou tout le reste, que reste-t-il de TOI ?

— ... Mon corps tout nu...

— Très bien, David. Mais tu sais, certaines personnes ont fait la difficile expérience de perdre un membre, un pied, une jambe, parfois un bras ou même un morceau de leur cerveau... et ils sont toujours là, bien vivants. Ils sont toujours qui ils sont. Alors, quelle partie de ton corps est ton vrai TOI ?

— ... Peut-être n'est-ce pas mon corps. Peut-être est-ce ma conscience, mes ressentis, mes pensées...

— Ah, on se rapproche. Mais tes pensées, tes émotions, tes ressentis changent tout le temps. Peux-tu me dire quelles pensées et quels ressentis tu es ?...

— ... Je suis... peut-être simplement celui qui regarde ce qui se passe..

— Très juste, David. Celui que tu es vraiment est dans cet espace intérieur qui observe l'expérience de la vie. Cette partie de toi qui dit simplement « je suis », bien au-delà de tout ce à quoi tu pourrais chercher à t'identifier. Les humains ont tendance à s'identifier à toutes sortes de choses, telles que leur nom, leur corps, leurs rôles, leur histoire, leurs origines, leurs réalisations, leur culture, leur pays... et bien entendu leurs croyances et leur vécu émotionnel. Mais si j'y regarde d'un peu plus près, tout cela n'est pas ce que JE SUIS. Pourquoi pensez-vous que nous avons tendance à nous identifier à tout cela ? Oui, Patricia ?

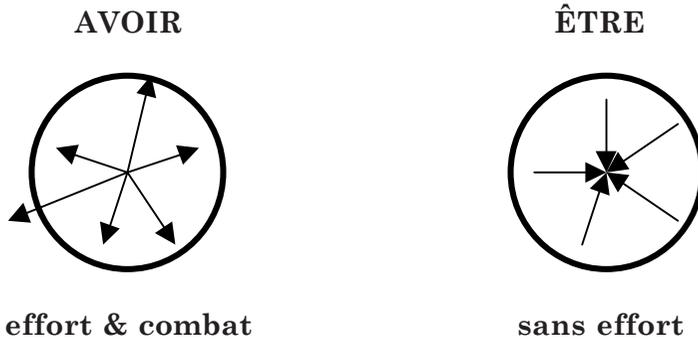
— Parce que nous ne savons pas vraiment qui nous sommes.

— En effet, Patricia. Rappelez-vous notre sphère individuelle et son centre. Lorsque vous êtes dans la puissance de votre centre, vous n'avez pas besoin d'être désespérément à la recherche de ce qui donnera un sens et une valeur à votre existence. Vous êtes dans la force

et la confiance, vous n'avez rien besoin d'autre. Si vous n'êtes pas dans cet espace de force et de confiance, que se passe-t-il ?

— On se raccroche à tout ce qu'on trouve autour de nous.

— Exact. On cherche alors à assurer son pouvoir sur les choses, à accumuler des possessions et se sécuriser dans l'AVOIR, alors que c'est dans l'ÊTRE qu'on peut le trouver. C'est une quête désespérée, qui ne mène qu'à la frustration et la souffrance.



Bon, cela signifie-t-il qu'il faille rester assis et méditer pour le restant de ses jours ? Assurément, non ! Si vous observez les flèches dans ce dessin, qu'indiquent-elles ? Elles indiquent la direction de l'énergie. Lorsque vous êtes dans l'ÊTRE, l'avoir vient vers vous. Pas besoin de courir derrière, vous n'avez qu'à prendre ce qui est là. Lorsque vous êtes dans l'AVOIR, l'être se disperse. Qu'on soit dans l'être ou dans l'avoir, on peut toujours AGIR, mais pour agir juste, la puissance de l'être est indispensable. Bien des philosophes se sont penchés sur cette question : « avoir » ou « être »... Et de toute évidence les réponses les plus significatives aux questions de l'existence se trouvent d'abord dans l'être, non dans l'avoir. Être, agir et avoir sont trois aspects de la vie ; il est utile de les placer dans le bon ordre. Explorez ces notions et voyez si cela vous parle...

Ceci, je vous l'accorde, est un peu théorique. Vous n'êtes pas obligés de voir les choses de cette manière. La réponse à la question « qui suis-je ? » vous appartient. À vous de l'explorer, de découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous. Je ne peux que vous inviter à ne pas rester coincés dans des états intérieurs déconnectés de votre source de puissance et de créativité. Et pour vous y aider, nous allons faire quelques exercices pratiques.

J'aimerais commencer par un exercice de relaxation¹. Asseyez-vous bien droits, les jambes et les bras décroisés... Confortablement... Fermez les yeux, et portez votre attention sur votre respiration... Prenez quelques respirations profondes, relâchez vos tensions, et installez-vous dans votre espace intérieur de détente et de confort... Prenez conscience des sensations dans votre corps... vos contacts avec le siège, avec le sol... Relâchez vos pensées... Relâchez toute préoccupation... Juste respirer et ÊTRE là, dans la respiration, dans votre espace intérieur de détente, et de paix... votre mental est comme un étang paisible, sous un ciel bleu... respirer et relâcher... et vous pouvez vous installer plus profondément encore dans cet espace de paix en répétant intérieurement : « Je suis en paix, et tout est bien »... (10")... Ceci est votre espace de paix... Dans cet espace, vous êtes davantage en contact avec votre moi profond, cette partie de vous-même qui est bien plus vaste que le petit moi conscient... Répétez simplement les mots « je suis »... sans chercher à y donner aucun contenu... Respirez dans cette simple affirmation : je suis... (10")... Que vous l'appeliez votre Essence, votre Moi Supérieur ou autrement encore, il y a là une Présence qui vous enveloppe, qui vous guide, qui vous relie... Vous pouvez vous abandonner à cette Présence... Elle peut vous guider dans toutes les difficultés que vous rencontrez... Elle est votre source d'amour et de sagesse... Pas besoin de la chercher... vous ÊTES cette Présence... « Je suis la Présence »... Laissez-vous simplement glisser dans cet espace de paix... et de confiance...

Votre conscience peut explorer d'autres espaces intérieurs, divers états qui sont autant de modes de fonctionnements plus ou moins éloignés de votre Moi Profond. Vous pouvez être dans un état concentré, actif et efficace, ou dans un espace ludique... un espace de rire ou un espace blessé... un espace de colère ou un espace de déprime... Il peut y avoir un espace téméraire et aventureux, un virtuose de musique, un sportif passionné, ou encore un espace qui aime se prélasser devant la télé, un espace timide ou un espace maternant... Tous ces espaces intérieurs, qui constituent votre personnalité présente, ont chacun leur compétence, leurs croyances, leur mode de fonctionnement et leurs ressentis correspondants. Ils prennent les commandes de votre vécu soit quand vous en avez besoin, soit quand ils réagissent à des circonstances particulières... Ces espaces, vous les connaissez, vous savez qu'ils font partie de votre personnalité, comme autant de sous-personnalités... et vous savez également qu'ils peuvent évoluer, se modifier... Ils ne font pas partie de votre Essence... Celui ou celle que vous êtes réellement est le gestionnaire de ces espaces...

Il se peut qu'une partie de vous, une de ces sous-personnalités, aimerait sortir et se balader, tandis qu'une autre choisit de rester ici et d'explorer l'exercice présent... Il se peut qu'une partie de vous veuille travailler dur et réussir l'un ou l'autre projet, tandis qu'une autre préférerait se prélasser sans trop se fatiguer... Il peut y avoir une partie de vous qui est amoureuse et ferait n'importe quoi pour être avec une personne aimée, tandis

1. Relaxation QUI SUIS-JE ? – Activité 13.2.

qu'une autre partie a peur de perdre ou manque de confiance... Tous ces espaces intérieurs font partie de votre expérience de vie... Mais ce ne sont que des aspects de cette expérience... des espaces constitués de mémoires, d'apprentissages, de croyances, de ressentis... Vous pouvez observer ces espaces, vous pouvez leur parler, les écouter, identifier leurs besoins... Quels qu'ils soient, ils ne sont pas celui ou celle que vous êtes réellement... « Je suis la Présence, et tout est bien »...

Lorsque vous vous sentirez prêts à revenir à votre état d'éveil normal, ici, dans cette classe... vous pourrez ouvrir les yeux et vous étirer...

Après que les élèves se soient ébroués, le professeur leur donne les instructions suivantes¹ :

— Choisissez deux partenaires pour un exercice à trois, en évitant si possible de prendre vos meilleurs amis. Asseyez-vous ensemble, en triangle. Décidez qui est A, qui B, qui C. Vous allez maintenant, chacun à votre tour, répondre à trois questions :

- 1) Si j'étais un animal, je serais...
- 2) Si j'étais un arbre, une plante ou une fleur, je serais...
- 3) Si j'étais un objet, je serais...

Les A commencent. Les deux autres lui accordent écoute et attention en maintenant le contact visuel. Il n'y a aucun commentaire à faire. Lorsque A a terminé, B commence, et puis C. OK ?... Allez-y.

La classe s'emplit soudain d'un brouhaha chuchoté. Quelques rires occasionnels témoignent de la bonne humeur ambiante. L'exercice est facile, et il suffit de quelques minutes pour que la plupart des A cèdent le relais aux B. Lorsqu'à leur tour les C ont tous terminé, le professeur reprend :

— Veuillez changer de partenaires, deux autres personnes avec lesquelles vous formez un nouveau petit groupe de trois. Asseyez-vous ensemble et décidez une nouvelle fois qui est A, qui B, qui C... L'objectif maintenant est d'identifier vos propres qualités, votre valeur personnelle, vos meilleures compétences... ou quoi que ce soit qui fait votre force et votre beauté. Exprimez-le aux deux personnes qui vous font face. Il s'agit non pas de vous vanter, mais d'exprimer une sincère appréciation de qui vous êtes. En commençant par A, prenez chacun quelques minutes pour énumérer : « CE QUE J'AIME EN MOI, C'EST... »². Ne parlez pas des choses que vous aimez, parlez de vous-

1. SI J'ÉTAIS UN ANIMAL – Activité 13.3.

2. Adapté de *Playful self-discovery*, par David Earl Platts, Findhorn Press, Scotland 1996 (nouvelle édition 2003 sous le titre *The Findhorn book of building trust in groups*) www.findhornpress.com. Disponible en français aux éditions Le Souffle d'Or : *Dynamisez votre groupe*, 2004.

même, de vos plus belles qualités, de ce qui fait votre valeur unique. Les deux autres offrent leur écoute et leur support, sans aucune réplique. Lorsque je vous ferai signe, passez le tour au suivant : B, puis C... Y a-t-il des questions ? Commencez.

Les groupuscules entament leur processus. Patricia, Luis et Linda sont ensemble. Étant « A », Patrica commence. Elle se concentre quelques instant pendant que les deux autres la regardent avec attention.

— Ce que j'aime en moi... ? dit-elle en dirigeant un regard perdu vers le plafond... J'aime mes oreilles, mes lèvres, ma peau... J'aime mes pieds et mes mains... J'aime mon intégrité, ma joie de vivre, ma manière d'être avec les gens... J'aime mon rire... J'aime aussi ma sensibilité, ma manière d'être émotionnelle... J'aime mon sens de l'humour, mon sens pratique... J'aime la manière dont je peux me sentir disponible lorsqu'on me demande de l'aide... J'aime mon sens de l'écoute... J'aime mon sens de l'image et de la peinture...

À mesure qu'elle avance son inspiration se tarit. Cela devient plus difficile d'encre trouver des choses à dire... Il en est de même dans les autres groupes. Aussi, le professeur ne tarde-t-il pas à intervenir :

— On arrête ! Les « B » prennent le relais. Les autres restent en silence...

Sans autre commentaire, les B entament leur série d'auto-appréciations... Et quelques minutes plus tard c'est au tour des C. Lorsqu'ils ont terminé le professeur leur dit :

— Très bien. Restez où vous êtes et prenez quelques minutes maintenant pour partager vos impressions concernant cet exercice...

Les groupes entament leur partage.

— J'étais bien content que ce soit toi qui commences, dit Luis à Patricia, tu avais l'air très à l'aise dans cet exercice. Cela m'a bien aidé. Je crois que sans ton exemple j'aurais eu du mal. Ce n'est pas si évident comme exercice... Mais fort intéressant, tant à faire qu'à entendre...

— Oui, lui dit Linda sur un ton taquin, je n'aurais jamais cru que les poils sur tes jambes étaient pour toi un tel sujet de fierté... Mais tu as raison, j'aime bien les mecs poilus !

— Nous ne sommes pas censés faire des commentaires, Linda. Mais je le prendrai comme un compliment... Et toi Patricia, comment as-tu vécu cela ?

— ... Après vous avoir entendus j'ai encore d'autres idées... Je pourrais allonger la liste, mais je me rends compte aussi que c'est plus un espace intérieur à contacter qu'une liste à établir. Si je m'aime telle que je suis, je trouve plein de choses à dire...

— Très bien, lance le professeur quelques minutes plus tard. Je voudrais maintenant vous proposer un autre exercice, le « JEU DES QUATRE VÉRITÉS ». Prenez vos chaises et disposez-vous en demi-cercle sur plusieurs rangées de ce côté-ci de la pièce, de façon à former un public face à un espace ouvert. À tour de rôle vous viendrez vous tenir face au groupe, immobile et en silence, pendant que chacun dans le groupe vous dira deux choses : « Ce que je n'aime pas chez toi, c'est ... » et « Ce que j'aime chez toi, c'est ... ».

La personne qui se tient face au groupe ne peut répondre que « OUI » ou « MERCI ». Entendre et accepter, sans aucun autre commentaire, ni verbal ni non verbal. Ce qu'on vous dit peut être vrai ou faux. Observez bien si vous vous laissez toucher ou non. Quels que soient vos ressentis, sachez que vous êtes parfaits tels que vous êtes. Vous n'êtes aucunement obligés de vous identifier à quelque commentaire que ce soit, qu'il soit négatif ou positif. Voyez si vous parvenez à rester centrés dans votre espace de paix et accueillir ce qui vous est dit sans vous laisser décentrer. Voyez les mots qui vous sont adressés comme des énergies, non comme des vérités. Laissez-les passer... Vous verrez la force qui se dégage lorsqu'on peut accueillir un commentaire critique avec un sourire détaché, en disant simplement « merci ». Nous explorerons ensuite les manières intéressantes de faire face à une énergie critique ou négative... Une dernière chose avant de commencer : chacun de vous dans le groupe, après avoir exprimé « ce que je n'aime pas... », vous devez y ajouter : « C'est mon ressenti et je prends pleine responsabilité ». OK ?... Si vous ne trouvez rien à dire que vous n'aimez pas, ou si vous ne voulez rien dire de négatif, vous n'êtes pas obligés de le faire. Allons-y. Qui est volontaire pour commencer ?

Les élèves restent hésitants quelques instants. Ce jeu-ci semble bien plus périlleux que les précédents. Lorsque enfin Alexis se lève, la tension baisse d'un cran. Il avance vers l'espace ouvert et se plante face au groupe, les bras croisés sur la poitrine, le regard défiant.

— Comme nous sommes un groupe important, dit encore le professeur, veillez à vous exprimer spontanément, sans délai de réflexion. Allez-y.

Yassine est à l'extrémité du premier rang. Il commence :

— Ce que je n'aime pas chez toi c'est ton air d'autosatisfaction... C'est mon ressenti et je prends pleine responsabilité. Ce que j'aime chez toi c'est ta force et ta confiance...

Alexis regarde Yassine dans les yeux et acquiesce de la tête en disant « Merci ». Nadia est la suivante :

— Ce que je n'aime pas trop chez toi c'est ta voix... C'est mon ressenti et je prends responsabilité. Ce que j'aime chez toi c'est ton sens de l'humour.

— OK, dit Alexis en acquiesçant avec un sourire.

— Ce que je n'aime pas chez toi, dit Maya, c'est ta nouvelle coupe de cheveux... C'est mon ressenti et je prends pleine responsabilité. Ce que j'aime chez toi c'est ta façon de communiquer et de parler...

— Merci.

— Ce que je n'aime pas chez toi c'est ton nez. C'est mon ressenti et je prends responsabilité... Ce que j'aime chez toi c'est ta façon de t'habiller.

— Merci Linda.

— Ce que je n'aime pas chez toi c'est que tu parles trop. C'est mon ressenti et je prends responsabilité. Ce que j'aime chez toi c'est ta gentillesse.

— Oui, merci.

— Ce que je n'aime pas chez toi c'est que tu sois tellement meilleur que moi en sports. C'est mon ressenti et je prends responsabilité. Ce que j'aime chez toi c'est quand on joue dans la même équipe...

— Merci Alan.

— Ce que je n'aime pas chez toi, c'est quand tu fais le chef et donnes des ordres. C'est mon ressenti et je prends responsabilité. Ce que j'aime chez toi c'est ta fiabilité...

Ils poursuivent ainsi la série. À chaque fois, Alexis fait face en disant « oui » ou « merci », sans autre réaction. Lorsqu'ils ont terminé, le professeur dit :

— Excellent, Alexis. Que ressens-tu ?

— Ça va, je me sens bien.

— Respire profondément, Alexis, et laisser passer tout cela... Tu es toi-même, bien centré dans cet espace en toi où tu sais que tu es bien tel que tu es... OK, il y a plusieurs manières de gérer ce genre d'expérience. Comme toute autre situation où nous faisons face au jugement ou à la critique, nous pouvons soit « acheter » et nous sentir blessés, fâchés, agressés... soit considérer que la personne qui nous parle exprime son regard à elle, sa projection sur nous, son agacement et peut-être même son propre problème... Dans ce cas, cela lui appartient et il n'y a rien à en penser. Ce qui est utile de voir c'est la mesure dans laquelle nous sommes libres ou non. Pouvons-nous entendre et ne pas nous laisser atteindre, ou sommes-nous « touchés », blessés, réactifs et défensifs ?... En pratiquant l'écoute centrée, celle qui accueille et

dit « oui » tout en restant libre du contenu du message, vous aurez l'occasion d'explorer la force de votre liberté intérieure. Qui veut être le candidat suivant ?... Oui, Joanna.

Joanna prend place debout devant le groupe, un sourire aux lèvres, prête à entendre tout. Le professeur rappelle :

— Installe-toi dans ton espace de confiance. Tu es une personne magnifique, parfaite telle que tu es. Quoi qu'ils disent, ceci n'est qu'un jeu, des mots avec lesquels tu peux choisir de t'associer ou de ne pas t'associer. Respire et relâche ton mental, souris et accueille. On y va !... Oui, Luis.

— Je n'aime pas tes chaussures, et c'est mon ressenti, j'en prends pleine responsabilité. Mais j'aime ton sourire et ton caractère joyeux.

— Oui.

— Ce que je n'aime pas chez toi, c'est le bruit que tu fais. C'est mon ressenti et je prends pleine responsabilité... Ce que j'aime chez toi c'est ton énergie et ta créativité.

— Merci.

— Ce que je n'aime pas chez toi c'est la sélectivité de tes amitiés. C'est mon ressenti et j'en prends pleine responsabilité... Ce que j'aime chez toi c'est ton enthousiasme.

— Merci.

— Ce que je n'aime pas chez toi c'est la pince dans tes cheveux. C'est mon ressenti et je prends pleine responsabilité... Ce que j'aime chez toi c'est ton dynamisme et ta gaieté...

— Merci.

— Ce que je n'aime pas chez toi c'est ton penchant pour les suceries. C'est mon ressenti et je prends pleine responsabilité... Ce que j'aime chez toi c'est tes cheveux...

Lorsque six d'entre eux ont courageusement essuyé le feu nourri de la classe, ils reforment un grand cercle.

— Nous reprendrons cet exercice, pour ceux qui n'ont pas eu l'occasion de passer aujourd'hui, mais personne ne sera forcé d'y aller. Comment avez-vous vécu cette expérience ?... Olivia ?

— Ce ne fut pas facile de me décider à y aller. J'avais en même temps fort envie et très peur. Certainement que mon enfant intérieur manque encore de confiance et a peur de ne pas être accepté... Mais ma curiosité l'a emporté, et en réalité ce fut plus facile que ce que je ne l'avais craint. J'ai pu ressentir le soutien que constituent tous les messages positifs, et j'ai pu ne pas me sentir agressée par les messages négatifs. La plupart m'ont amusée... Sauf un seul qui me chipote

un peu : lorsque Alan a dit qu'il n'aimait pas la manière dont je semblais l'ignorer... Je ne me rendais pas du tout compte de cela, et je voulais dire qu'en réalité, Alan, je t'apprécie beaucoup...

— Merci Olivia de partager tes ressentis avec honnêteté. Mais n'oublions pas que cet exercice propose d'éviter toute justification, tout débat sur ce qui a été dit. Ce n'est évidemment pas l'objectif. Comment te sens-tu maintenant, Olivia ?

— Je me sens soulagée d'avoir pu dire ce que je voulais qu'Alan sache.

— OK, sens bien le soulagement, respire-le à travers ton corps... Oui, Anna ?

— Comment faire si à la suite de cet exercice on se prend la tête et on se retrouve vraiment dans un conflit ?

— Quelle est ta peur, Anna ?

— Et bien... s'ils sont vraiment méchants et en profitent pour faire mal avec leur critique.

— Quelle genre de critique te ferait vraiment mal, Anna ?

— Je ne sais pas... peut-être quelqu'un relèverait un de mes vrais points faibles, et je me sentirais honteuse...

— Et alors ?... Tu peux toujours observer tes ressentis et les explorer. Rien de ce qui peut être dit, ici ou ailleurs, n'est vrai, sauf si toi tu y donnes de l'énergie, du pouvoir. Si tu te sens honteuse, tu découvriras que nous sommes tous ici à tes côtés pour t'aider à accueillir, à comprendre et à relâcher ce ressenti. Tu vas ressentir plus de soutien que tu n'en as jamais ressenti, et tu découvriras les besoins profonds qui attendent toujours d'être reconnus. Tu disposes de toutes les ressources nécessaires, fais-toi confiance, Anna. Il n'y a rien que tu ne puisses voir et surmonter.

— Et si c'est après la session que les choses se compliquent ? Si on se dispute après le cours ?

— OK, remettons ceci en perspective. Il s'agit d'un exercice, que je vous propose car j'estime que vous avez suffisamment de maturité émotionnelle pour gérer le défi qu'il représente. N'oubliez pas que c'est un jeu, tout comme la vie elle-même n'est qu'un grand jeu. Vous pouvez aimer ou apprécier maintenant ce que vous n'appréciez pas nécessairement l'instant suivant, et inversement. Vous pouvez vous sentir blessés maintenant et en rire l'instant d'après. Si vous vous sentez contrariés par ce qu'a dit un des joueurs, utilisez cette occasion pour mettre en pratique ce que nous avons appris : qu'est-ce qui en vous fait que vous « achetez » ce jugement, quel est votre besoin profond ?... Vérifiez la réelle intention du message, exprimez s'il y a lieu

un « je suis désolé », ou une demande ouverte. Et puis, n'oubliez pas la cerise sur le gâteau : dites « merci » ! Merci pour le cadeau qui vous est fait d'apprendre quelque chose. Voyez et ressentez comme le fait de remercier renforce... Maintenant, je voudrais te demander une chose, Anna : si cet exercice n'existait pas, penses-tu que les ressentis que vous avez les uns envers les autres ne trouveraient pas d'une manière ou d'une autre une voie d'expression ?

— Peut-être bien.

— Je le pense aussi, que le message soit verbal ou non verbal... Merci Anna... Poursuivons. Oui, Sébastien ?

— J'ai eu beaucoup de mal à exprimer le négatif. En fait, je m'en suis abstenu le plus souvent, comme vous avez pu remarquer. Ou je faisais des remarques anodines qui ne pouvaient pas être blessantes. Je pense que je ne supporterais pas de blesser quelqu'un comme cela, sciemment...

— Pas de problème, Sébastien. L'objectif n'est pas de blesser. L'objectif est de parvenir à être vrai sans blesser. Comment parvient-on à être vrai sans blesser lorsqu'on a un fort ressenti négatif vis-à-vis de quelqu'un ?

— ... En exprimant ce qu'on ressent tout en prenant pleine responsabilité.

— Exact. Si tu étais vraiment en colère contre moi, Sébastien, comment pourrais-tu me le dire sans me blesser ?... Veux-tu bien accéder à un espace de colère en toi, ne fut-ce qu'un peu, une colère dirigée contre moi... ressens-la, et exprime-toi.

— ... Ben... je suis désolé de devoir vous dire... je me sens vraiment très en colère, je me sens noué dans le ventre, comme quelque chose de violent qui me met hors de moi... C'est mon ressenti, et j'en prends pleine responsabilité... J'avais juste besoin de vous le dire...

— Et bien voilà, ce n'est donc pas si difficile ! Merci Sébastien... Qui d'autre veut partager ? Oui, Joëlle ?

— Il m'a semblé que c'était un excellent exercice d'humilité de pouvoir se tenir ainsi debout face à tous et d'affronter les critiques en disant « oui ».

— En effet, Joëlle. C'est une très bonne remarque : l'humilité. Qu'est-ce que l'humilité ?

— Il me semble que c'est la capacité de se faire tout petit.

— Et quelle est la condition pour pouvoir faire cela, Joëlle ?

— ... Peut-être de savoir que tout cela n'a aucune importance...

— Exactement, Joëlle. Tu as parfaitement compris. L'humilité résulte d'une solide connexion avec son espace de confiance. L'humilité implique qu'on puisse s'identifier à son Essence, et se désidentifier de tout le reste. L'humilité exprime l'acceptation de tout ce qui est, car rien n'a réellement d'importance. Acceptation et lâcher-prise. Nous pouvons faire face à la critique sans aucune crainte dans la mesure où nous savons que « JE SUIS, et tout est bien »... Merci, Joëlle... N'oubliez pas, ceci n'est qu'un jeu, OK ?... Un grand jeu !...

Prenez vos journaux et notez-y la série de questions suivante. J'aimerais que vous répondiez à ces questions, chacun pour vous, la prochaine fois que vous faites face à une critique quelconque.

Il écrit au tableau :

FACE À LA CRITIQUE

1) Qu'est-ce que j'entends ?

- est-ce que j'entends l'entièreté du message ?
- est-ce que j'interprète le message ?
- est-ce que je perçois les messages non-verbaux ?

2) Qu'est-ce que je ressens ?

- est-ce que je me sens réceptif(ve) ?
- est-ce que je me sens blessé(e) ? fâché(e) ? coupable ? déçu(e) ?...
- est-ce que j'achète ? (est-ce que je crois ce qui est dit ?)
- est-ce que je résiste, nie... ?

3) Qu'est-ce que la personne cherche à me dire exactement ?

- est-ce que je vérifie le message ? (ai-je bien entendu que... ?)
- y a-t-il un autre message derrière le sens explicite des mots ?
- le message est-il émotionnel ?
- le message est-il jugeant ?
- est-ce de l'interprétation ?
- est-ce de la projection ?
- est-ce un reflet clair et neutre ?

4) Qu'est-ce que je réponds ?

- est-ce que j'accuse réception ?
- est-ce que je reconnais la validité du message ?

- est-ce que je m'excuse ? (explorant la magie du « pardon », « désolé »...)
- est-ce que je me justifie ?
- est-ce que je réponds par l'agression, renvoyant la balle (et toi, tu...) ?
- est-ce que je cache mes vrais ressentis ?

5) Qu'ai-je appris ?

- est-ce que cela m'invite à voir quelque chose en moi ?
- y a-t-il quelque chose que je puisse (et désire) changer ?
- est-ce que je peux encore m'aimer et m'accepter ?
- est-ce que je peux encore aimer et accepter l'autre ?
- ai-je la force et la liberté de reconnaître mes imperfections tout en sachant au fond de moi que je suis parfait(e) tel(le) que je suis ?
- est-ce que je peux ressentir ce qu'est vraiment l'humilité ?

• • •

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- j'ai un corps, je ne suis pas mon corps
- j'ai des pensées, des croyances, je ne suis pas mes pensées
- je ne suis pas mes émotions, mes ressentis, mes qualités, mes faiblesses...
- je ne suis pas mon passé, mon histoire, mes réalisations, mes rôles, ma position sociale...
- j'ai de nombreux espaces intérieurs, qui sont OK tels qu'ils sont
- je peux accéder facilement à tous ces espaces, et les gérer selon mes besoins
- un de ces espaces est celui qui observe, qui accueille, qui sait, qui aime : c'est mon moi profond, mon essence, mon moi supérieur...
- ce que je suis est au-delà de toute identification, au-delà de toute limitation
- je suis ce que je suis
- mon être profond est dans la perfection
- tout passe ; il n'y a rien à quoi j'ai réellement besoin de m'accrocher
- mon vrai moi est totalement libre
- mon vrai moi est dans la puissance, la joie et la créativité...

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS QUI MENENT A L'IMPASSE)

- je suis un tas de chair et d'os, venant de poussière et retournant à la poussière
- je dois m'accrocher à mes croyances, mes origines, mes traditions, sinon je ne sais plus qui je suis
- je suis mes émotions, mes peines, mon passé douloureux...
- je suis ma personnalité, mon caractère, mes forces, mes faiblesses
- je suis une femme, un homme, un enfant, un père, une mère...
- je sais ce que je suis et cela ne changera pas
- je suis un petit humain limité et démuné

JEUX ET ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

• DESSIN DE GROUPE

Rassemblez le groupe (ou plusieurs sous-groupes) en cercle autour d'une grande feuille de papier, avec une boîte de crayons de couleur ou de feutres. Demandez aux participants de venir un à un vers le papier et d'y dessiner un symbole les représentant au sein de ce groupe (ou d'y écrire une qualité, une valeur les représentant).

Alternative : la même activité peut se faire au tableau avec des craies de couleur.

• QUI EST QUI ?

Demandez à chaque participant d'inscrire sur un bout de papier (préalablement distribué) en lettres majuscules claires et bien lisibles une qualité à laquelle il peut s'identifier. Les papiers sont ensuite rassemblés et lus un à un par l'animateur (qui ne participe pas au jeu) ou écrits au tableau si le groupe dépasse la quinzaine de joueurs. L'objectif du jeu est de retrouver le propriétaire de chaque qualité. Un joueur commence et demande à un autre joueur s'il est ceci ou cela... S'il ne s'est pas trompé il peut continuer, dans le cas contraire c'est l'autre qui joue à son tour. Si les qualités sont écrites au tableau, on peut les rayer une à une. Si on joue de mémoire, tout le monde reste en jeu jusqu'à la fin, car le gagnant est celui qui parvient à identifier tout le monde sans se tromper.

Alternative : le même jeu peut être fait avec n'importe quelle autre identification : un animal, un défaut, un objet favori, un surnom inconnu, etc.

• POINTS COMMUNS ¹

La salle est dégagée. L'animateur demande que chacun se trouve un partenaire. Ensemble, deux par deux, identifiez trois choses que vous avez en commun : une chose que vous ne faites/pensez/ressentez JAMAIS, une chose que vous faites/pensez/ressentez PARFOIS, et une chose que vous faites/pensez/ressentez TOUJOURS.

Lorsque les trois points communs ont été identifiés, partez à la recherche d'une paire partageant les mêmes points communs. Si vous n'en trouvez pas, mettez-vous à quatre et recherchez trois points

1. Adapté de *Tous différents, tous égaux – Kit pédagogique*, Centre Européen de la Jeunesse, Conseil de l'Europe, Strasbourg, 1995.

communs aux quatre : une chose que vous ne faites/pensez/ressentez JAMAIS, une chose que vous faites/pensez/ressentez PARFOIS, et une chose que vous faites/pensez/ressentez TOUJOURS.

Ensuite, les groupes de quatre vont partir à la recherche d'un autre groupe de quatre partageant les mêmes points communs. À défaut, mettez-vous à huit et identifiez trois nouveaux points communs à tous les huit.

Les groupes de huit partent à la recherche d'un autre groupe de huit et refont le même processus. L'activité prend fin lorsque tous les participants se sont regroupés et sont parvenus à identifier trois points communs à tous. Pour cette dernière étape, l'animateur peut proposer des caractéristiques et demander que ceux qui s'y identifient se lèvent. Tant qu'il y en a un qui reste assis, il faut trouver autre chose...

PARTAGE : qu'avez-vous ressenti et appris ? Dans la vie quotidienne, quand avons-nous besoin de nous sentir unique, et quand avons-nous besoin de nous sentir comme les autres ? Avez-vous déjà eu le sentiment de devoir renoncer à (ou cacher) une partie de votre identité pour pouvoir être accepté au sein d'un groupe ?

PRATIQUE INDIVIDUELLE (ÉCRITURE DANS VOTRE JOURNAL PERSONNEL)

Faites la liste de toutes vos identifications imaginables. Explorez pour chacune le ressenti de cette identification, décidez si vous pouvez vous désidentifier, ressentez la différence.

Explorez l'affirmation de votre essence, de quelque chose en vous de non identifiable et pourtant de bien plus 'réel', 'présent', 'puissant'... Formulez des affirmations qui vous paraissent plus justes, commençant par 'je suis...'

Chapitre 14.

LE POUVOIR DE L'INTENTION

— Choisissez un partenaire, dit le professeur, et éparpillez-vous deux par deux, face à face, à distance de vos deux bras tendus¹. Ceci est un exercice non verbal, je vous demande donc de ne pas parler, de rester bien centrés à l'intérieur de vous-même. Gardez le contact visuel avec votre partenaire. Les yeux dans les yeux. J'aimerais que vous exploriez ce contact visuel sans exprimer aucun message. Absolument aucun message. Aucune intention. Aucune pensée... Simplement être là, présents mais sans message... (30")... Maintenant, rapprochez-vous d'un petit pas, jusqu'à n'être plus à distance que d'un seul bras. Toujours les yeux dans les yeux, exprimez dans votre regard l'INTENTION suivante : « Je voudrais établir un contact avec toi »... Pas de mouvement, pas d'autres pensées... simplement cette intention : « Je voudrais établir un contact avec toi »... (30")... Ressentez, percevez la différence... (10")... Maintenant, changez de partenaire, allez vers la première personne libre que vous rencontrez... et refaites le même exercice : mettez-vous face à face à distance de vos deux bras tendus. Maintenez un contact visuel sans aucun message, aucune intention... Aucune pensée, aucune expression. Une présence sans message... (30")... Puis rapprochez-vous d'un petit pas et exprimez dans votre regard l'intention suivante : « Je voudrais établir un contact avec toi »... (30")... Percevez la différence... Changez de partenaire encore

1. RESSENTIR L'INTENTION – Activité 14.1.

une fois. Refaites le même exercice. Face à face, aucun message, aucune intention... (30")... Un pas plus près, exprimez maintenant l'intention suivante : « Je voudrais établir un VRAI contact avec ton ÊTRE PROFOND »... (30")... Percevez la différence... Ressentez aussi bien l'intention reçue que l'intention exprimée...

Ils changent de partenaire quelques fois encore. Puis le professeur les invite à se rasseoir en cercle.

— Qu'avez-vous observé ? Oui, Fabien ?

— J'ai eu du mal à n'émettre aucune intention. Mon mental a vite fait d'en fantasmer toutes sortes...

— Pas de problème, Fabien, c'est l'occasion de le voir et d'apprendre à relâcher un peu. Exerce-toi à garder un mental au repos. On ne peut pas se battre contre des pensées, mais on peut éviter de leur accorder de l'attention, et se concentrer sur autre chose. En l'occurrence, tu as pu voir ce que cela signifie de se concentrer sur une seule intention, sur une seule pensée... Oui, Simon.

— Découvrir l'absence d'intention comme un espace blanc, vide, immobile, et ensuite le remplir de quelque chose, cela m'a paru fascinant !...

— Et qu'as-tu appris de cette expérience, Simon ?

— ... Je me rends compte que j'ai tout le temps des intentions, je suis donc en permanence occupé à dire, à vouloir, à faire toutes sortes de choses...

— Et alors ?...

— ... C'est comme une agitation. Peut-être que je pourrais apprendre à utiliser mon intention de façon mieux dirigée. Peut-être qu'il serait bon de parfois m'arrêter et observer la vie sans intentions... pour ensuite exprimer mon intention de manière plus claire, plus forte...

— Voilà une excellente intention, Simon, merci. Oui, Thibaut.

— Pour moi c'était presque impossible de ne pas avoir d'intention. Je n'y arrive pas. Je veux dire, quoi que ce soit que je regarde, j'ai des pensées qui émergent. Déjà à regarder quelqu'un dans les yeux, je ne parviens pas à décider de regarder l'œil droit ou l'œil gauche, alors je passe de l'un à l'autre ou j'essaye de regarder entre les deux et je me demande s'il le remarque...

— Bien, Thibaut, c'est OK, c'est pour cela que l'exercice est intéressant : il permet d'en prendre conscience. Et par la même occasion, il te permet d'entrevoir cet autre état mental où tu peux arrêter ce petit jeu et découvrir soudain que tu es dans un espace de silence... Oui, Katarina.

— Est-ce que le mental et l'intention sont la même chose ?

— Bon, considérons que le mental soit la voiture, l'intention serait alors le conducteur. Ou si vous préférez une autre image : le mental est l'arc et la flèche, l'intention est la force et le bras qui propulse, en même temps que le regard de l'œil sur la cible. Le mental est notre outillage. Il ne peut fonctionner correctement que s'il est dirigé par une volonté claire et bien ciblée. À défaut c'est lui qui nous mène par le bout du nez... Votre vraie force créative est votre intention. Pour la préciser, il vous faut savoir ce que vous voulez réellement. La réponse à cette question se trouve bien davantage dans le cœur que dans la tête, où le mental risque de nouveau de nous égarer. Et lorsque vous savez ce que vous voulez, il vous faut encore VOULOIR. L'intention est donc le bras qui va propulser la flèche vers la cible... La plupart des gens ont tendance à subir leur existence sans réaliser qu'il ne tient qu'à eux-mêmes de faire des choix, sans utiliser leur pouvoir créatif, leur intention. Ils se comportent comme des victimes de l'existence. Et comment peut-on arrêter de vivre comme une victime ?... Tout commence par l'intention. Si vous rencontrez une difficulté quelconque, la première question à vous poser est : quelle est mon intention ?

Le partage se poursuit, et lorsqu'ils ont suffisamment exploré le sujet, le professeur les invite à prendre leurs journaux.

— Je voudrais que vous écriviez chacun trois choses que vous désirez POSSEDER, trois choses que vous désirez FAIRE, et trois choses que vous désirez ÊTRE. Allez-y.

Les élèves se mettent au travail, tandis que le professeur écrit au tableau une série de questions qu'ils vont devoir explorer.

DU DÉSIR À LA RÉALISATION

- 1) Vérifiez si votre objectif correspond bien à un RÉEL désir.
- 2) Identifiez les pensées et/ou circonstances que vous considérez comme un OBSTACLE.
- 3) Transformez vos croyances négatives en croyances POSITIVES.
- 4) Regardez vos « obstacles » et affirmez votre INTENTION de les surmonter, d'une manière ou d'une autre.
- 5) Écrivez plusieurs AFFIRMATIONS (je peux... je veux...) que vous répéterez régulièrement.
- 6) VISUALISEZ-vous ayant atteint votre objectif.
- 7) CROYEZ-y. SOYEZ votre intention. Considérez votre objectif comme étant déjà atteint, comme une réalité présente.
- 8) Élaborez bien les étapes pratiques à parcourir, et lorsque vous êtes prêts, AGISSEZ !

Dix minutes plus tard, ils ont terminé la liste de leurs souhaits. Le professeur les invite à prendre note des étapes à explorer.

— La première chose à faire, commente-t-il ensuite, est de vérifier si votre objectif correspond bien à ce que vous voulez « vraiment ». Comment fait-on cela ? Imaginez que vous ayez envie d'aller au pôle nord, comment savoir si c'est une lubie passagère ou un projet réellement important pour vous ? Oui, Elisa ?

— C'est une question d'intuition.

— L'intuition, d'accord. J'aime bien ce mot. Et comment savons-nous si c'est l'intuition qui parle ou notre mental qui nous mène en bourrique ?

— On le sent.

— Aah ! Voilà qu'on revient vers les ressentis. Et quels sont les ressentis lorsqu'il s'agit de quelque chose qu'on veut « vraiment » ?

— Des ressentis agréables, de l'excitation, de l'enthousiasme...

— D'accord, et quels ressentis avons-nous lorsqu'il s'agit de quelque chose qui ne correspond pas à un vrai besoin ?

— Des ressentis moins agréables ou moins clairs.

— Bien. Elisa, veux-tu bien fermer les yeux quelques instants. Je tiens dans mes mains une banane et une pomme, toutes deux belles et bien mûres... Si tu écoutes les sensations dans ton corps, laquelle aimerais-tu manger en ce moment ? Ne pense pas, ressens...

— ... Je veux la banane.

— Peux-tu « sentir » la différence ?

— Oui.

— Merci, Elisa. Alice, ferme les yeux un instant, s'il te plaît. J'ai ici deux billets gratuits, un pour un concert de piano, l'autre pour un film d'aventures. Je ne peux t'en dire plus. Lequel voudrais-tu ? Évite de « penser » ton choix, respire et ressens... Perçois-tu une différence ?...

— ...Mmm, je crois que je veux plutôt le concert.

— Prends le temps de bien ressentir l'un... puis l'autre...

— ... Oui, le concert !

— Merci, Alice. Jérôme, ferme les yeux s'il te plaît. J'ai deux billets d'avions, deux voyages gratuits d'une semaine pour deux personnes dans un hôtel quatre étoiles... L'un en Grèce, l'autre aux Antilles. Ne pense pas. Respire et ressens, un choix puis l'autre... Perçois-tu une différence ?...

— Non...

- Que ressens-tu ?
- ... Les deux destinées me paraissent plaisantes.
- Reste bien avec ce que tu ressens dans ton corps. Une semaine en Grèce... Y a-t-il une sensation de bien-être, de joie, d'excitation ?... Une semaine aux Antilles... Y a-t-il la même sensation de bien-être ?... Où est le message le plus clair ?
- En Grèce.
- Est-ce vraiment clair ?
- Je pense, oui.
- Jérôme, si tu avais dû clarifier ce choix par une approche purement réfléchie et intellectuelle, serais-tu arrivé à la même conclusion ?
- En fait non, j'aurais choisi les Antilles, car *a priori* elles me paraissent plus exotiques et moins polluées.
- OK, voilà donc la démonstration de comment on peut vérifier un choix par les ressentis du corps. Vous pouvez faire confiance à votre corps. Quel que soit l'objet de votre désir ou d'un choix à faire, quelque chose en vous vous dit ce qui vous conviendra le mieux. Et votre corps le sait. Écoutez-le, et faites-lui confiance... Vient ensuite le deuxième point : une fois que votre objectif est clair, vérifiez vos schémas mentaux, vos croyances. Vérifiez les « obstacles » que vous croyez fermement voir. La chose est-elle « possible » ? Croyez-vous en être capable ? Pensez-vous que vous y arriverez ?... À défaut de vous installer clairement dans une disposition mentale favorable, vous risquez de ne pas porter votre projet bien loin. Identifiez donc bien les obstacles supposés, qu'ils soient en vous ou à l'extérieur de vous. Ensuite remplacez ces « obstacles » par des possibilités créatives. Formulez des affirmations positives, des possibles, des ouvertures... Imaginez que vous souhaitiez posséder une moto... Qui souhaite posséder une moto ?... Alexis ! Super. Y a-t-il un obstacle ?
- L'argent !
- Bien, Alexis. Soyons très concrets. Quel regard as-tu sur ta réalité, comment perçois-tu ta situation financière ?
- Ma réalité est claire : je n'ai pas l'argent qu'il me faut. Je peux en gagner un peu, mais je ne sais pas comment je vais faire pour amasser le montant nécessaire.
- OK, travaillons là-dessus. Alexis, observe que tu perçois l'argent comme étant un obstacle. La première chose à faire est de rectifier ton schéma mental : l'argent n'est PAS un obstacle. L'argent est une énergie, qui circule en abondance autour de nous. Place-toi dans cet espace de confiance où tu sais que tu auras exactement ce qu'il te faut... Peux-tu répéter cela ?

— J'aurai exactement ce qu'il me faut.

— Depuis le début s'il te plaît : l'argent n'est pas un obstacle. L'argent est une énergie, qui circule en abondance autour de moi. J'ai confiance et je sais que j'aurai exactement ce qu'il me faut.

— L'argent n'est pas un obstacle. L'argent est une énergie, qui circule en abondance autour de moi. J'ai confiance et je sais que j'aurai exactement ce qu'il me faut.

— Dis-le encore une fois, Alexis, et assure-toi de bien ressentir ce que tu dis. Mets-y de l'intention, mets-y toute la conviction que tu peux trouver.

— L'argent n'est pas un obstacle. L'argent est une énergie, qui circule en abondance autour de moi. J'ai confiance et je sais que j'aurai exactement ce qu'il me faut...

— Très bien !... Perçois-tu la différence lorsque tu t'investis réellement dans les mots que tu prononces ? C'est cela, AFFIRMER. Faire des affirmations est un outil très puissant. C'est ce qui permet de donner du corps à vos intentions. C'est ce qui façonne votre réalité. Faites-en et usez-en !... Le plus souvent possible !... Il est toujours utile de répéter vos affirmations régulièrement, de manière à ce qu'elles imprègnent votre être et votre réalité... Cela dit, l'argent est aussi une question qu'il est nécessaire d'aborder de façon directe et pratique. Je ne prétends pas que vous pouvez vous asseoir en attendant qu'il tombe du ciel. Il vous faudra agir, mais avant d'agir, autant vous assurer d'être dans la bonne disposition mentale, celle d'un créatif capable plutôt que celle d'un impuissant... Bien, quel autre outil peut être utilisé pour soutenir l'affirmation et manifester ce que tu veux dans ta vie, Alexis ?

— ... Je ne sais pas...

— Tu peux VISUALISER. Qu'est-ce que cela peut vouloir dire, concrètement, dans le cadre de ton projet d'avoir une moto ?

— En avoir l'image clairement devant les yeux.

— En effet. Visualiser, c'est donner une forme précise à votre objectif. C'est VOIR ce que vous « intentionnez » comme si c'était déjà là. Visualiser est très proche de l'affirmation. Cela fait partie de votre démarche créative : vous positionner dans la réalité souhaitée. Bien entendu, vous savez qu'il s'agit d'un projet, mais vous savez aussi que ce projet sera, parce que vous en avez décidé ainsi. Visualiser, comme affirmer, c'est amener le futur dans le présent, c'est gommer la distance qu'il y a entre le futur et le présent. Le futur EST présent, et vous le voyez, maintenant. C'est ce vouloir et cette confiance qui donnent littéralement corps à vos projets... Oui, Patricia.

— N'y a-t-il pas un danger de vivre en étant déconnecté de la réalité ?

— Certes, Patricia, ce danger existe si tu projettes le présent dans le futur plutôt que l'inverse. Si tu perds le contact avec la réalité présente, avec ce qui est là, ce que tu vois et ressens, tu perds tout pouvoir de manifester quoi que ce soit. Ce n'est pas ce que nous recherchons. En revanche, si tu peux voir ce qui est, et en même temps voir ce qui peut être, sans aucunement combattre ce qui est, mais en invitant ton intention, ta vision, à prendre corps, là tu crées une nouvelle réalité. Tu es dans la confiance, non dans la fuite. Peux-tu voir la différence ?...

— Je pense, oui... Mais... si cela ne marche pas ?...

— Ok, Patricia. Nous parlons ici de la manière dont nous pouvons être créatifs et réaliser nos objectifs. Il s'agit d'abord de faire des choix, et ensuite d'adopter la bonne attitude afin de permettre à nos choix de se concrétiser. L'attitude principale dans tout cela est celle de la confiance : se recentrer dans cet espace intérieur où nous savons que quoi qu'il arrive, nous acceptons les choses telles qu'elles sont. Par conséquent, la question de savoir si cela marche ou pas est sans intérêt, puisque la crainte que cela puisse ne pas marcher risque de mettre en place une dynamique d'échec. Il y a une différence fondamentale entre « utiliser des moyens pour parvenir à ses fins » et « exprimer ses objectifs dans la confiance que quoi qu'il arrive, tout est bien ». Peux-tu voir quelle est cette différence, Patricia ?

— ... D'un côté on manipule et on fait pression, de l'autre... on crée des circonstances favorables mais on reste libre...

— Exactement. Crois au résultat, mais relâche toute attente. Il s'agit de vouloir, non pas de forcer. Il est important de rester dans le détachement par rapport au résultat. Ce qui compte surtout, c'est cette attitude intérieure de confiance. Observez qu'il y a une affirmation qui sert de fondement à toutes les autres : « Tout est bien. J'ai toujours tout ce qu'il me faut. Tout est toujours parfait !... » Lorsque vous pouvez vraiment adhérer à cette affirmation, vous êtes vraiment libres, et les portes de l'abondance sont dès lors grandes ouvertes...

— Oui, je peux voir cela.

— Merci, Patricia... Est-ce que cela veut dire qu'il n'y a aucun travail pratique à faire, qu'il n'y a pas besoin de planifier, de s'engager, de travailler, de persévérer ?... Aucunement ! Mais nous nous sommes penchés ici sur l'attitude intérieure qui doit être ajustée avant de commencer. C'est pareil lorsqu'on veut prendre le volant d'une voiture pour atteindre une destination : la première chose à faire est de s'assurer qu'on est bien en état de conduire. Ensuite on peut visualiser le

parcours à suivre, et ensuite on roule... Ces différents aspects de l'action sont tous d'égale importance.

L'intention va donc bien au-delà d'un simple choix d'objectifs extérieurs. L'intention est surtout un choix d'attitude intérieure. Un choix et une gestion correcte de ses espaces intérieurs. Le choix de résider dans son espace de puissance. Le choix de prendre pleine responsabilité dans sa vie, de savoir qu'on est totalement créateur de sa réalité... Que se passe-t-il lorsque ce n'est pas le choix qu'on fait ?

— L'échec.

— L'impuissance.

— La victimisation.

— Bien !... J'ai ici une série de CARTES D'INTENTIONS. Je vous lis une situation ou un ressenti. Celui ou celle parmi vous qui peut s'identifier à cet énoncé me le signale, et je vous demanderai alors de formuler votre intention par rapport à cette problématique. OK ? Voici la première :

« Je suis au lit et je ne parviens pas à dormir. L'examen de demain, ou un départ, un événement quelconque... me tient agité. Je me tourne et me retourne. Je pense que je risque bien de passer une nuit blanche... »

Qui peut s'imaginer dans une telle situation ?... Qui parmi vous a vécu un moment pareil ?... Oui, Linda. Imagine que tu sois dans cette situation... Que fais-tu ? Quelle est ton intention ?...

— Mon intention est de dormir, mais je n'y arrive pas.

— OK ! Sois bien attentive à ceci : si ton intention est de dormir, tu dormiras. Du moins si tu es dans une condition physique normale. Si tu ne dors pas, c'est que ton intention n'est pas suffisamment claire ou forte, et ton mental a tout le loisir de te maintenir dans un état agité... Linda, tu es au lit, et tu ne parviens pas à dormir. Quelle est ton intention ?

— Je veux dormir !

— C'est déjà mieux. Ressens bien cette intention, Linda... Dis-moi, sur une échelle de 1 à 10, à combien évalues-tu cette intention en ce moment ?

— ... Peut-être 5.

— Bien. Ferme les yeux, respire et reste avec cette intention... Vois si tu peux relâcher le « je veux » et t'installer dans le « dormir »... Laisse l'intention t'envelopper et prendre le relais de ton être... Plus besoin de penser, juste « être » dans le « dormir »... et cela implique de relâcher totalement le mental, de te laisser flotter dans l'espace du rêve...

- ... Oui, je vois...
- Que se passe-t-il ?
- Je deviens plus calme, je me relâche...
- À combien évalues-tu ton intention en ce moment ?
- 8.
- Génial ! Merci, Linda... La situation suivante est :

« Je me sens découragé(e). La vie est difficile, trop difficile. Je ne me sens pas de taille à l'affronter... »

Qui peut s'associer à cette phrase ?... Bien, Anna, imagine que tu te trouves dans cet état d'esprit. Prends le temps de bien le ressentir... Ensuite, dis-moi ce que tu peux faire pour sortir de cet état : quelle est ton intention ?...

— Mon intention est... de relever le défi qui se trouve devant moi et de me faire confiance...

— Super. Ferme les yeux, Anna, et mets-toi bien dans cette intention. Respire-la, imprègne-toi d'elle... Laisse-la s'amplifier... Laisse-la prendre le relais dans ton corps... Tu la sens bien ?

- ... Oui...
- Merci, Anna.

« Je ne supporte pas d'être rejeté(e). J'ai souvent l'impression d'être de trop, d'être gênant(e), de ne pas être désiré(e)... »

Qui veut prendre ceci ?... Oui, David. Imagine que tu sois dans ce ressenti-là... Prends le temps de t'en imprégner... Que fais-tu pour solutionner ce problème ? Quelle est ton intention ?

- ... Mon intention est de ne plus être rejeté.
- David, qui est-ce qui te rejette ?
- Les autres.
- Peux-tu avoir une intention pour les autres ?
- ... Mais c'est moi qui ne veut plus être rejeté.

— C'est une formulation négative, qui implique que « les autres » ne fassent plus ce qui te dérange. Cela ne marche pas, David. Nous sommes impuissants sur les autres, nous ne pouvons que demander, ou faire pression. Cela ne relève pas de l'intention. Que peux-tu faire sur toi-même ? Quelle est ton intention ici ?

— ... Me détendre et développer ma confiance en moi.

— En effet ! Ferme les yeux, David, et ressens bien cette intention. Inspire-la... Redis-la intérieurement. Laisse cette intention s'accroître... OK ?

— ... Oui.

— Merci, David.

« Je me ronges les ongles. À la moindre angoisse ou nervosité j'ai les doigts dans la bouche... »

Qui peut s'identifier à ceci ?... Oui, Katarina. Prends le temps de bien rentrer dans cet espace, ronge-toi les ongles... Qu'es-tu prête à faire pour résoudre ce problème ? Quelle est ton intention ?

— ... J'aimerais bien me débarrasser de cette mauvaise habitude, mais je n'y arrive pas...

— Quelle est ton intention, Katarina ?

— ... De m'en débarrasser.

— Ce n'est pas une intention positive, Katarina. Un souhait négatif n'aura jamais une vraie force créatrice. Quelle réelle intention peux-tu formuler ?

— ... Bon, d'accord, je veux arriver à me libérer de ma nature angoissée.

— Très bien. Et mieux encore : « Je veux apprendre à me détendre et relâcher mes angoisses »... Ferme les yeux, Katarina, et rentre bien dans cette intention. Redis-la : « je veux apprendre à me détendre et relâcher mes angoisses »... Respire et imprègne-toi... Sur une échelle de 1 à 10, à combien évalues-tu l'intensité de ton intention en ce moment ?

— ... 5.

— Bien, laisse-la t'imprégner davantage, et vois si tu peux l'augmenter à 7...

— ... Oui, c'est bon...

— Merci Katarina.

L'exercice se poursuit (*voir la liste des ressentis proposés à la fin de ce chapitre*). Lorsqu'ils ont tous eu leur tour, le professeur enchaîne :

— Voyons d'un peu plus près ce qu'est une AFFIRMATION. Nous avons vu que les affirmations sont des mots véhiculant une force positive, formulés pour vous-même (et vous-même uniquement !) en mode « JE ». Une affirmation n'est vraiment utile que lorsqu'elle est chargée d'intention. Sinon elle n'est qu'une flèche sans mouvement, elle ne peut atteindre son objectif toute seule. L'affirmation est d'autant plus efficace si vous la répétez souvent, de façon à en laisser la force créatrice pénétrer profondément dans votre être. Qui peut me donner un exemple d'une affirmation positive ?

Il écrit au tableau :

AFFIRMATIONS

- je suis ce que je suis et je suis bien tel(le) que je suis
- où que je sois, je suis toujours en parfaite sécurité
 - je mérite le meilleur
 - je mérite d'être aimé(e)
- je suis parfaitement capable de gérer ma vie
- je suis parfaitement capable d'atteindre mes objectifs
- je peux accueillir mes ressentis tels qu'ils sont, sans me juger
 - je choisis d'être libre et heureux(se)
 - je dis OUI à la vie

— Préparez vos journaux devant vous, puis asseyez-vous bien droits pour une petite relaxation... Fermez les yeux, et respirez à l'aise, lentement, confortablement... Observez votre vie présente, et identifiez-y un problème, une petite ou une grande question qui vous préoccupe et que aimeriez solutionner... (15") Une fois identifié ce problème, voyez-le comme un défi et identifiez votre objectif, votre solution, votre intention... (15") Identifiez bien ce qui en vous semble faire obstacle à la solution... et formulez une affirmation... celle qui rencontre le mieux votre besoin... Identifiez les mots qui vont vraiment modifier votre perception des choses... (15") Lorsque vous êtes prêts, prenez votre journal et écrivez-y votre affirmation...

Quelques minutes plus tard, ils ont terminé et sont prêts pour l'étape suivante.

— Le jeu que je vous propose maintenant est un « AMPLIFICATEUR D’AFFIRMATION » : un à la fois, vous pourrez vous placer au centre du cercle et dire l'affirmation que vous avez choisie de travailler. Simplement l'affirmation, pas l'histoire autour, à moins que vous souhaitiez nous raconter brièvement de quel problème il s'agit, afin que je vous aide à formuler la bonne affirmation. Ensuite, tout le groupe à l'unisson répétera l'affirmation comme en écho, aussi longtemps que vous estimez avoir besoin de l'entendre. Qui veut commencer ?... Oui, Nadia. Viens te mettre au centre. Quelle est ton affirmation ou ton objectif, si tu choisis de nous en parler ?

— Je veux devenir médecin, mais mes parents ne sont pas d'accord. Ils disent que ces études sont trop longues, trop coûteuses, trop difficiles...

— Bien, Nadia, c'est un superbe objectif, et un sacré défi. Quelle est l'affirmation dont tu as besoin pour aborder ce défi avec force et confiance ?

— « Je serai un médecin ! »

— OK, cette affirmation est acceptable, mais pas très puissante. Peux-tu nous dire pourquoi ?

— ... Non.

— Nadia, l'affirmation a pour objectif de donner du corps à ton intention. Elle ne prend réellement de la puissance que si tu peux affirmer dans l'instant présent ce que tu peux ÊTRE dans l'instant présent. Autant que possible, il faut donc formuler ses affirmations au présent, pas au futur. Si tu veux qu'un souhait se réalise dans le futur, tu ne peux réellement affirmer que ta détermination présente. Cela passe encore, mais il y a mieux à faire. Que pourrais-tu affirmer qui t'aiderait vraiment dans le présent, face au défi que représentent tes parents ?

— Ma capacité à leur faire face... Ma confiance dans le fait que les choses évolueront favorablement...

— En effet. Et comment formulerais-tu cela de façon affirmative ?

— Je peux faire face à mes parents avec amour, respect, confiance... et détermination.

— Excellent ! Maintenant, reste bien là au centre du cercle, et accueille ce que tu vas entendre. Fais-nous un signe lorsque tu estimeras que tu as entendu assez. Et tous ensemble, nous allons répéter plusieurs fois pour elle, en la regardant : « TU PEUX FAIRE FACE À TES PARENTS AVEC AMOUR, RESPECT, CONFIANCE ET DÉTERMINATION »

Le groupe entier, debout, en cercle serré, reprend à l'unisson :

« TU PEUX FAIRE FACE À TES PARENTS AVEC AMOUR, RESPECT, CONFIANCE ET DÉTERMINATION »...

« TU PEUX FAIRE FACE À TES PARENTS AVEC AMOUR, RESPECT, CONFIANCE ET DÉTERMINATION »...

« TU PEUX FAIRE FACE À TES PARENTS AVEC AMOUR, RESPECT, CONFIANCE ET DÉTERMINATION »...

Nadia ferme les yeux et absorbe... Lorsqu'elle fait un signe, le groupe arrête.

— Merci, » dit-elle alors en se réintégrant au cercle.

— Peux-tu répéter encore une fois toi-même s'il te plaît ?

— Je peux faire face à mes parents avec amour, respect, confiance et détermination.

— Merci Nadia. Qui veut venir ensuite ?... Oui, Elisa. Tiens-toi au centre et dis-nous ton objectif.

Elisa avance vers le centre et déclare avec détermination :

— Je veux être plus forte, plus assurée, et moins émotionnelle.

— C'est un très beau programme, Elisa. Quelle est ton affirmation.

— Je suis forte et je n'ai pas besoin d'être émotionnelle.

— Bien, nous allons légèrement ajuster cela. Être émotionnelle, Elisa, cela ne peut être un problème en soi. Quoi que tu ressentes, tes ressentis sont ce qu'ils sont. Ne t'y oppose pas. De plus, une affirmation ne fonctionne pas lorsqu'elle est formulée négativement : affirme ce que tu veux être plutôt que ce que tu ne veux pas être. Tu pourrais donc dire : « Je suis bien telle que je suis » ou « Ma vraie nature est forte et puissante » ou encore « Mon émotivité est ma beauté et ma force »... Laquelle choisis-tu ?

— J'aime bien la dernière...

— C'est vendu ! Accueille et imprègne-toi. Fais-nous un signe quand tu l'as entendue suffisamment. Nous répétons ensemble : « TON ÉMOTIVITÉ EST TA BEAUTÉ ET TA FORCE »...

Le groupe répète à l'unisson :

« TON ÉMOTIVITÉ EST TA BEAUTÉ ET TA FORCE »...

« TON ÉMOTIVITÉ EST TA BEAUTÉ ET TA FORCE »...

« TON ÉMOTIVITÉ EST TA BEAUTÉ ET TA FORCE »...

« TON ÉMOTIVITÉ EST TA BEAUTÉ ET TA FORCE »...

Alors qu'Elisa absorbe ce message fort, des larmes se mettent à couler sur ses joues. Jamais elle n'a fait l'expérience d'une telle reconnaissance de sa nature émotionnelle. Le groupe continue à dire l'affirmation, jusqu'à ce qu'elle fasse un geste. Elle sourit à travers ses larmes et dans le silence répète doucement :

— « Mon émotivité est ma beauté et ma force »...

Puis son sourire s'élargit et elle rejoint sa place dans le cercle.

— Qui est le suivant ? lance le professeur. Joanna avance vers le centre.

— Je veux devenir une artiste, une illustratrice reconnue. Et je veux gagner suffisamment d'argent pour vivre confortablement.

— Magnifique, Joanna. Quel est le problème ?

— ... Mon problème, c'est que je ne parviens pas à croire qu'il soit possible que je gagne ma vie avec mes dessins et mes peintures.

— Pourquoi pas ? Sont-ils vraiment nuls ?

— Non, j'aime bien ce que je fais, mais je n'imagine pas que je puisse les vendre. Je suis trop désorganisée...

— Alors, quelle est ton intention ?

— Peut-être dois-je apprendre à m'aimer et m'accepter... et avoir confiance en l'avenir...

— Cela semble juste. Quelle est ton affirmation ?

— Je peux m'aimer telle que je suis et avoir confiance en l'avenir.

— Bien. Nous allons répéter pour toi : « TU PEUX T'AIMER TELLE QUE TU ES. TU PEUX TE FAIRE CONFIANCE »...

Et le groupe répète en regardant Joanna :

« TU PEUX T'AIMER TELLE QUE TU ES. TU PEUX TE FAIRE CONFIANCE »...

« TU PEUX T'AIMER TELLE QUE TU ES. TU PEUX TE FAIRE CONFIANCE »...

« TU PEUX T'AIMER TELLE QUE TU ES. TU PEUX TE FAIRE CONFIANCE »...

La session se poursuit et tous ceux qui le souhaitent ont l'occasion de faire l'expérience de ce jeu. Lorsque vient le temps du partage, plusieurs remercient le groupe pour ce solide témoignage de soutien. Ils se sentent reconnus et ils voient mieux comment clarifier leurs intentions et formuler leurs affirmations.

— Pour terminer, dit le professeur, je voudrais vous proposer un petit exercice de visualisation¹. Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Relâchez vos pensées, respirez profondément, et détendez-vous... Imaginez que vous soyez à la veille d'un examen difficile et important, ou une quelconque épreuve représentant pour vous un réel défi... (10") Je vous propose de prendre le temps de laisser se dérouler le film idéal de cette situation, COMME SI tout se passait le mieux possible... (10") Visualisez le déroulement de l'épreuve du début jusqu'à la fin... Tout se passe de façon parfaite, idéale... Vous êtes en totale confiance, vous souriez, on vous sourie... vous êtes physiquement, émotionnellement et mentalement parfaitement à la hauteur... Tout se déroule conformément à vos souhaits... (2 à 3 minutes)... Maintenant, inspirez profondément et imprégnez-vous de cette confiance, de cette atmosphère idéale... Laissez-la pénétrer toutes les cellules de votre corps... Puis revenez à votre état d'éveil normal...

1. Relaxation VISUALISER LA RÉUSSITE – Activité 14.5.

Vous pouvez refaire cet exercice par vous-même, quelques minutes chaque jour, chaque fois que vous souhaitez vous préparer à affronter avec succès un défi quelconque. Cela transformera votre vie ! Faites-le ! Vous verrez que c'est un outil très efficace.

• • •

INTENTION



STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- il n'y a aucun objectif que je ne puisse atteindre
- je dispose des ressources intérieures nécessaires pour réaliser mes aspirations profondes, quelles qu'elles soient
- l'échec n'existe pas, tout n'est qu'expérience et apprentissage
- ce que je veux, je peux
- JE SUIS dans la confiance, la paix, la puissance, l'amour, la joie... et l'abondance
- lorsque je suis dans le doute, je rejoins mon centre et j'écoute
- mon intention est de...
- chaque matin je fais mon affirmation du jour
- je regarde et je vois toujours la solution
- je visualise la réussite face aux défis qui se présentent

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS QUI MENENT A L'IMPASSE)

- je ne sais pas ce que je veux
- même si je savais ce que je voulais, cela ne m'aiderait pas
- ce que je veux m'est inaccessible
- je ne peux que prier et attendre qu'un miracle se produise
- mais qui viendra donc me sauver ?
- je ne vois que des problèmes...
- je visualise l'échec

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES**CARTES D'INTENTIONS ¹**

L'animateur lit la situation ou le ressenti. Celui ou celle qui peut s'identifier à cet énoncé le signale, et formule ensuite son intention par rapport à cette problématique.

- Je me sens terriblement jaloux(se) et possessif(ve).
- Je me sens coupable de voir mes parents passer leur vie à travailler dur pour m'offrir une éducation et une existence meilleures que la leur.
- Je n'arrive pas à être à l'heure. Je suis toujours en retard.
- Il y a une personne dans mon proche entourage avec laquelle je ne parviens pas à m'entendre.
- Parler en public est pour moi un défi insurmontable.
- Je déteste prendre des risques ; je choisis toujours l'option facile, même si cela me plaît moins.
- Je me sens coupable lorsque je dépense de l'argent pour me faire plaisir.
- Je communique très peu avec mes parents. J'ai le sentiment qu'ils ne me connaissent pas et qu'ils sont incapables de vraiment m'écouter.
- J'ai tendance à prendre les autres en charge, à m'occuper de leurs besoins et à négliger les miens.
- Je suis hyperactif(ve), toujours sous pression, jamais au repos.
- Je supporte mal la frustration. Je deviens agressif(ve) lorsque les choses ne vont pas comme je veux.
- J'ai une profonde méfiance envers les hommes (ou les femmes).
- Je suis souvent déçu par les autres ; je me sens souvent trahi(e).
- J'ai tendance à être boulimique, à manger trop ou boire trop.
- Je suis gros(se) et cela devient un vrai problème.
- Je ne parviens plus à fonctionner normalement lorsque je stresse.

1. Voir les cartes individuelles dans le livre *Éducation émotionnelle, guide de l'animateur*.

PRATIQUE INDIVIDUELLE
(ÉCRITURE DANS VOTRE JOURNAL PERSONNEL)

Identifiez trois problèmes réels dans votre vie et formulez vos intentions les plus créatives par rapport à ces problèmes.

Chapitre 15.

PUISSANCE ET JEUX DE POUVOIR

Les élèves sont assis en cercle et le professeur demande un volontaire comme assistant pour l'animation d'un jeu¹. Ils se dévisagent, craignant quelque nouveau piège. Yassine se dévoue courageusement.

— Bien ! dit le professeur, Je voudrais que vous preniez tous vos chaises et que vous vous rangiez face à ce mur. Yassine reste derrière avec moi. Tous les autres s'asseyent face au mur, le dos tourné vers la classe... Maintenant écoutez bien : pour ce jeu il vous est interdit de vous retourner et de regarder derrière vous. Jusqu'à la fin, d'ici un quart d'heure, vous devez maintenir votre regard dans la direction du mur. Et vous devez rester assis où vous êtes. Interdiction de bouger ! Interdiction de vous retourner !... Moi je vais m'absenter quelques instants, et je laisse à Yassine, assis ici derrière vous, le soin de diriger l'exercice : je lui donne plein pouvoir pour essayer de vous convaincre de vous retourner et de le rejoindre. OK ? On commence.

Soudain les élèves réalisent qu'ils sont embarqués dans quelque chose dont ils ne perçoivent pas clairement les implications. La plupart n'ont pas encore bien compris de quoi il s'agit et s'efforcent de récapituler les instructions. Ils sont serrés les uns contre les autres, le visage rivé au mur. Ils ont tous compris qu'ils ne pouvaient pas se retourner. Certains se mettent à chuchoter. Yassine lui se retrouve un peu seul et réfléchit à ce qu'il va faire.

1. FACE AU MUR – Activité 15.1.

— Bon, les gars, dit-il en se voulant assuré, assez ri, passons aux choses sérieuses. C'est moi qui donne les ordres maintenant. On passe au jeu suivant, et je voudrais que vous veniez me rejoindre ici avec vos chaises...

— C'est qui ce type qui cause tout seul là derrière ? dit Alan, et tout le monde se tort de rire.

— C'est comme vous voulez, reprend Yassine en changeant quelque peu le ton, vous pouvez évidemment passer le temps à regarder ce mur, mais j'ai mieux à vous proposer... On pourrait faire quelque chose de marrant. Je compte jusqu'à trois... et à trois vous me rejoignez tous ici...

Il y a quelques hésitations. Certains se sont mis à bavarder, trop contents de bénéficier d'une pause. D'autres semblent réceptifs aux arguments de Yassine et font écho à ses propositions. D'autres encore s'amuse à lui résister, juste pour le plaisir... Quelques minutes plus tard ils sont quatre à l'avoir rejoint, mais Yassine s'efforce toujours de convaincre les autres. Il hausse le ton et déclare :

— Ceci est votre dernière chance, et ceux qui se retournent maintenant auront une surprise...

— Pas besoin de surprise, nous sommes vraiment passionnés par ce mur, Yassine, lance Tessi.

— ... Pas sûr, rétorque Yassine, j'ai encore quelque bons arguments : là j'enlève mon T-shirt... et dans quelques instants j'enlève le bas...

Quelques cris perçants fusent, féminins surtout... La voix de Joanna s'élève au-dessus de la mêlée :

— Il nous faut plus que tes biceps, Yassine. Envoie-nous ton pantalon et on réfléchira.

Les hurlements redoublent. Yassine profite de l'occasion :

— C'est le moment, je baisse le pantalon, ne ratez pas cela !...

Mais Alex crie :

— Ne compte pas sur moi, Yassine. Je préfère encore le mur !...

Plusieurs filles ont craqué. Elles en sont pour leurs frais, car Yassine ne met aucunement ses promesses à exécution. Aussi s'empressent-elles de retourner voir le mur... Après ce sommet d'intensité, les choses se calment. Yassine est à court d'arguments, et Luis a décidé de ne plus se préoccuper de rien. Il se lève et regarde nonchalamment par la fenêtre. D'autres commencent à se lasser et discutent de la situation, de ce qu'ils pourraient faire. Peu après, Alan se lève en disant :

— Je sors me promener.

La plupart maintenant réfléchissent sérieusement à la signification de ce jeu. Faut-il qu'ils obéissent au professeur ? Faut-il qu'ils obéissent à Yassine ? Faut-il qu'ils n'obéissent à personne ?... Yassine lui-même se demande s'il va user de la force physique, ou concevoir une sanction, puisqu'après tout il a la responsabilité de mener cet exercice... Plusieurs tentatives plus tard, et près d'une demi-heure après le début du jeu, le professeur les invite à reformer un grand cercle.

— Qui vous a fait faire quoi ?... demande-t-il. Et soudain ils se souviennent de la session sur le choix et la prise de responsabilité. Oui, Patricia.

— ... Vous nous avez demandé de regarder le mur... et Yassine nous demandait de nous retourner, alors...

— Qui vous a fait faire quoi, Patricia ?

— Mais... il me semble que nous avons envers vous comme un contrat d'obéissance qui nous oblige à suivre vos instructions dans les jeux que vous nous proposez...

— Qui vous a fait faire quoi, Patricia ?

— ... Personne ne nous a vraiment obligés... J'ai choisi de jouer le jeu comme je l'ai fait... J'ai choisi de suivre votre instruction plutôt que celle de Yassine, probablement parce que je ne voulais pas lui accorder ce pouvoir... C'était plus drôle de lui résister et de lui faire sentir son impuissance. Mais ce faisant j'entrais dans un jeu de pouvoir, cela me paraît évident...

— Merci, Patricia... Oui, Luis.

— Ce fut un processus intéressant, comme une partie de bras de fer, à qui serait le plus fort. Imposer, résister, manipuler... En fait je me suis senti soulagé lorsque j'ai pris la décision de sortir du jeu...

— Qu'as-tu appris dans ce jeu, Luis ?

— Que c'est à moi de me positionner. On peut me demander ceci ou cela, mais il ne tient qu'à moi de choisir ce que je veux faire, de choisir de coopérer ou non...

— Merci Luis. Oui, Yassine.

— Au début cela m'a plu d'être dans le rôle de l'animateur. Mais très vite j'ai réalisé que je n'avais en réalité aucun pouvoir sur eux. J'étais pris au dépourvu, je ne savais pas ce que je devais faire... Je me suis senti un peu nul, mais comme ils ont l'air de s'être bien amusés, je ne m'en soucie pas trop...

— Bien, dit le professeur. Explorons un peu cette situation : Yassine avait-il ou non un rôle de pouvoir ? Fabien ?

— Il n'avait aucun réel pouvoir sur nous.

— Maya ?

— Il avait le pouvoir que vous lui aviez donné.

— David ?

— Il avait le pouvoir qu'il a pu trouver en lui.

— Linda ?

— Il avait le pouvoir que nous voulions bien lui donner.

— Bon. Première remarque : personne n'a jamais aucun pouvoir sur vous que si vous choisissez de le lui donner. Cela dit, voici une question ouverte : est-il nécessaire d'avoir du pouvoir pour diriger un groupe ?... Tessi ?

— Je dirais oui. Un leader quelconque doit avoir la capacité de motiver son groupe à le suivre, ou à lui faire faire ce qu'il veut qu'il fasse...

— Sébastien ?

— Oui, un leader doit pouvoir influencer et réunir un groupe autour de sa vision.

— Alan ?

— Ben, je dirais... il y a de bons leaders et de mauvais leaders. Qu'est-ce qui les différencie ? Est-ce que cela dépend de leur pouvoir ? Peut-être un pouvoir intérieur, peut-être la manière dont ils peuvent motiver... Je ne sais pas.

Le professeur avance vers le tableau et écrit :

SUGGESTIONS

PRESSIONS

ORDRES

MENACES

RÈGLEMENTS

PUNITIONS

CONTRAINTE PHYSIQUE

— Quelle est la différence entre un troupeau de vaches qu'on mène en tapant et en criant vers un enclos, et un banc de dauphins qui effectue un ballet sophistiqué en parfait synchronisme ?... Thibaut ?

— Les dauphins sont libres, les vaches ne le sont pas.

— OK, imaginons que les dauphins soient dans un bassin et qu'ils aient été dressés pour un spectacle. Y a-t-il encore une différence ?

— Pour autant que je sache, les dauphins sont beaucoup plus intelligents que les vaches. Ils parviennent donc à capter ce qu'on attend d'eux sans qu'on doive s'acharner sur eux avec des bâtons.

— Et que fait-on s'ils refusent ?

— Probablement qu'il vaut mieux annuler le spectacle.

— Pourquoi ?

— Parce qu'ils ne le feront pas, à moins qu'ils le veuillent bien.

— Donc, quelle est la différence entre les vaches et les dauphins ?

— Les dauphins sont des êtres libres et intelligents : ils savent ce qu'ils veulent !

— Bien, la différence est donc due à la nature des groupes, et non aux humains qui les dirigent, on est d'accord ? Les cow-boys qui s'occupent des vaches et les dresseurs de dauphins pourraient être les mêmes personnes, ils adopteront des comportements différents parce qu'ils ont affaire à des groupes différents. Ma question maintenant est : quel genre d'êtres humains sont de nature à se faire mener dans un enclos ?... De toute évidence ceux qui sont plutôt moins intelligents et moins libres. Cela dépendra donc d'eux... Ce que je voudrais vous faire comprendre ici est que les mots écrits au tableau sont des stratégies qui fonctionnent avec un troupeau de vaches, pas avec des êtres libres et intelligents dont on attend un comportement créatif dans la joie et l'enthousiasme. Faut-il en vouloir aux cow-boys ?... Non ! On ne peut que s'en prendre à soi-même. Si vous estimez être traités comme un troupeau de vaches, comportez-vous comme des dauphins !... Ceci bien entendu n'est qu'une image. Les vaches sont des animaux qui méritent notre respect, qui ont énormément donné aux humains et qui doivent être traités avec gratitude. Ce que je veux vraiment dire est ceci : il n'y a qu'un seul lieu de pouvoir, il est à l'intérieur de vous-même. Et il n'y a qu'un seul univers auquel il soit destiné : le vôtre... Mais qu'en est-il alors des responsabilités d'un leader ? Si la gestion d'un groupe n'est pas une affaire de pouvoir, que signifie vraiment la notion de « leadership » ?... Oui, Alexis.

— C'est celui qui détient l'initiative.

— Simon ?

— Cela émane d'une autorité naturelle.

— Tessi ?

— Le leadership est la capacité de réunir des gens autour d'un projet.

— OK, et que requiert cette capacité ? Quelles sont les compétences d'un bon leader ?

— La vision, la confiance, la capacité de parler face à son groupe, l'écoute, le sens de l'organisation...

— Merci Tessi. Voir, entendre, parler, confiance... cela vous rappelle-t-il quelque chose ?

— ... Les cours d'éducation émotionnelle !

— Eh oui !... Toutes les compétences qui font un bon leader sont exactement celles que nous avons explorées ensemble, toutes sans aucune exception, y compris bien entendu la prise de responsabilité, la pensée positive, la force de l'intention, la gestion des conflits... Lorsque vous avez acquis ces compétences, plus besoin de jouer au chef, plus besoin de montrer que vous êtes le plus fort. Plus besoin de faire pression ou de manipuler. La meilleure manière de diriger un groupe, c'est en reconnaissant chacun de ses membres et en renforçant leur sens de puissance personnelle. Voici une petite histoire que j'aimerais vous raconter :

LE CHOIX D'UN CHEF

Le corps humain tenait une assemblée générale. Tous les organes étaient représentés, car ils avaient décidé de se choisir un chef. Ils manquaient souvent de coordination, ce qui occasionnait de nombreux conflits et dysfonctionnements. Après d'interminables palabres et au prix de quelques sérieuses tensions, ils étaient parvenus à se décider : ils avaient besoin d'une autorité pour rétablir l'ordre. Ils avaient besoin d'un chef. La grande assemblée avait donc lieu, et les différentes parties du corps humain se disputaient la suprématie. Ils avaient tous de très bons arguments pour appuyer leur candidature. L'œil déclara :

— Sans moi vous ne verriez rien. Je suis dans la meilleure position pour vous guider.

— Non point, dit le cerveau. Sans moi vous ne pourriez comprendre ce que vous voyez. C'est à moi que revient le rôle de chef.

— Tout cela est fort bien, dit la main droite, mais voir et comprendre ne vous mèneront pas très loin. Sans moi vous ne pourriez agir ni saisir ce dont vous avez besoin. Je pense que je suis le mieux placé pour vous montrer la voie.

Les jambes et les pieds prétendirent faire mieux encore. Le dos fit valoir que c'est lui qui les tenait tous ensemble et qui portait le plus lourd fardeau, ce qui fit rire tout le monde car il avait déjà l'air épuisé par sa tâche et ne pourrait sûrement pas cumuler les fonctions. L'estomac essaya de dire quelque chose, mais il n'eut pas même le

loisir de terminer sa phrase. Le foie, le cœur, les poumons tentèrent également de mettre en évidence leur rôle crucial, mais tous convinrent qu'ils étaient trop occupés à l'intérieur pour comprendre quoi que ce soit à ce qui se passait à l'extérieur...

Le débat se faisait interminable et ils n'avaient toujours pas trouvé un chef qui puisse tous les satisfaire. Finalement, quelqu'un remarqua qu'un des membres de l'assemblée ne s'était toujours pas fait entendre : le trou-du-cul.

Ils le cherchèrent et le firent venir devant tous. Il se tint là, timide et tout petit, et tous furent attendris par son gentil sourire.

— Que penses-tu de tout ceci, trou-du-cul ? lui demandèrent-ils en se serrant pour le voir.

— Mes amis, dit le trou-du-cul de sa voix douce, je me sens très honoré que vous vouliez m'entendre. Mais il n'y a pas grand-chose que j'aie à vous dire. Je ne suis pas très instruit. Je vous connais bien, chacun, je sais qui vous êtes, car je sens les choses à travers vous à tout instant. Moi-même je ne suis qu'un canal, un tuyau sensible. Si vous n'étiez pas là je ne serais rien. De mon point de vue, vous et moi ne sommes qu'un seul et même être...

Il fit une pause et il y eut un profond silence. Le nez chuchota :

— Je sens quelque chose de vrai dans ce qu'il dit...

Puis la langue demanda à parler :

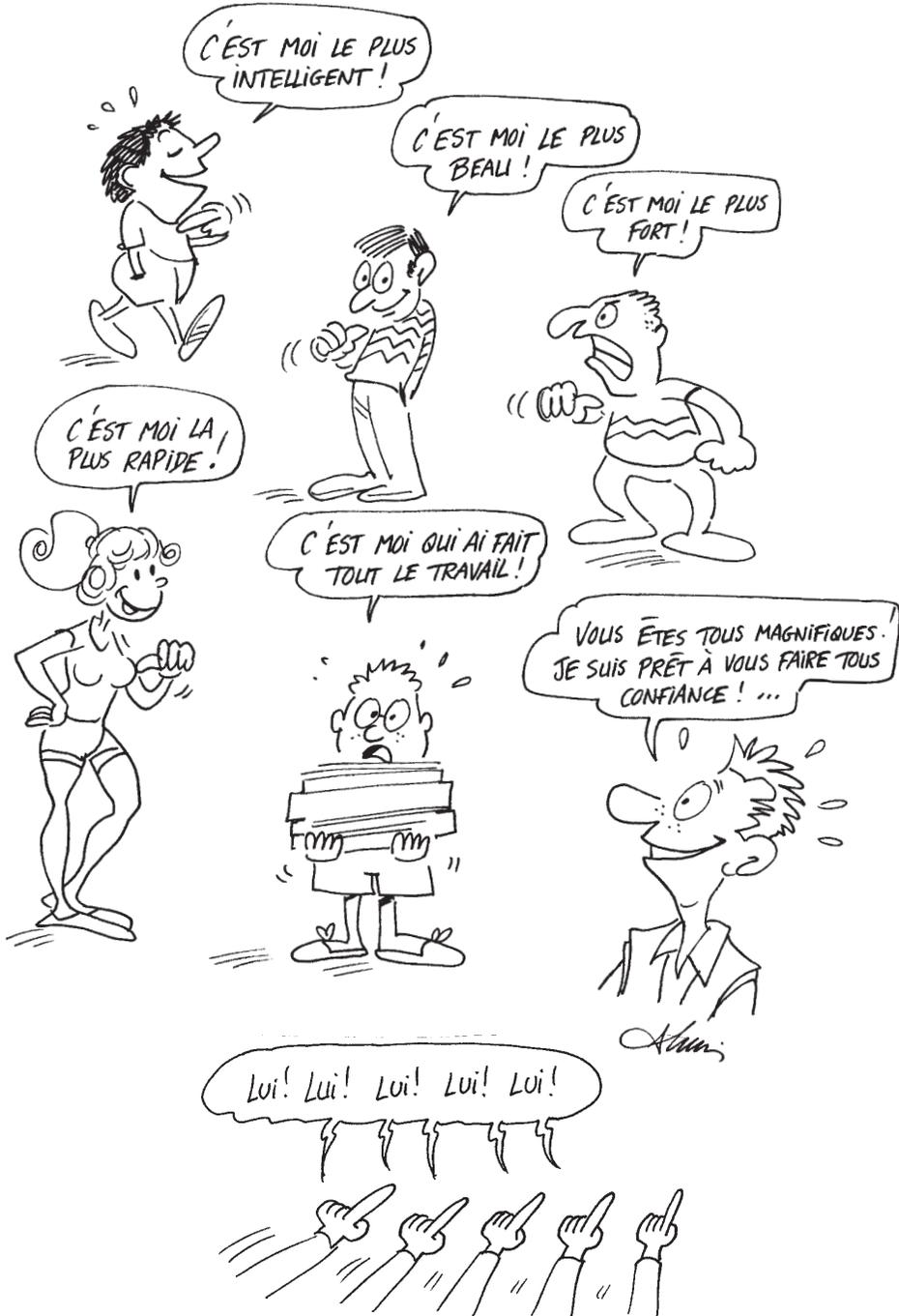
— Ce que tu dis, trou-du-cul, résonne profondément en moi. Je n'y avais jamais pensé de cette manière, peut-être parce que mes obligations sont trop prenantes. Tout à l'inverse de toi, je ne prends jamais le temps de percevoir les choses à travers les autres membres de notre collectivité. Pourrais-tu m'enseigner comment tu fais cela ?

Le trou-du-cul fixa la langue de ses yeux clos. Il dit :

— Je ne sais pas. Je pense qu'il n'y a rien à faire, rien à dire, rien à penser... C'est juste une manière d'être avec... C'est si simple... Juste là en ce moment, chère langue, c'est comme si j'étais toi, même si en même temps je sais que je suis NOUS...

Depuis ce jour, les parties du corps ont décidé de suivre les conseils du trou-du-cul et de mettre en pratique son enseignement. Ils découvrirent que c'était bien plus facile qu'ils le croyaient. Ils se mirent à s'écouter de bien des manières différentes et développèrent leur capacité de fonctionner à l'unisson... ce qui soudain rendait superflu leur désir d'avoir un chef. Le trou-du-cul resta leur plus humble serviteur et leur inspirateur occasionnel, et il n'y eut plus de conflits.

LE CHOIX D'UN CHEF



- Que vous apprend cette histoire ?... Oui, Joëlle.
- Elle me rappelle que les apparences sont souvent trompeuses. Les choses ne sont pas telles qu'elles semblent être. Les petits peuvent être de vrais grands, et les grands de vrais petits...
- Très juste. Merci Joëlle. C'est là un des paradoxes de la nature humaine : plus vous cherchez à vous faire valoir, à paraître grand, fort et puissant, plus vous semblez petit et impuissant. Et l'inverse est souvent vrai également. Que peut-on en déduire par rapport à cette question de pouvoir ?
- ... Que le vrai pouvoir n'est pas là où on croit souvent qu'il est.
- Où est-il ?
- Dans la qualité de notre regard et de notre être...
- En effet. Le vrai pouvoir vient de votre connexion avec votre espace de confiance et de puissance intérieure. Le vrai pouvoir s'exprime par une qualité de présence, d'écoute et de communication. Plus vous faites pression sur les autres, plus vous leur dérobez leur pouvoir, et plus vous apparaissez comme impuissant vous-même... Quelles autres caractéristiques apparaissent comme celles d'un être puissant et d'un bon meneur ? Alice ?
- L'histoire fait apparaître l'idée de l'humble serviteur. Est-ce une caractéristique générale ?
- Oui, un dirigeant est au service du groupe qu'il dirige. Que pourrait signifier le terme « service » ou « serviteur », Alice ?
- Un serviteur est disponible et à l'écoute des besoins des autres.
- Exactement. Être un bon meneur, un bon leader exige la capacité de percevoir et de répondre aux besoins du groupe autant qu'aux besoins individuels... Excellent ! Quoi d'autre encore caractérise un bon leader ? Oui, Luis.
- Il doit avoir une bonne vue d'ensemble pour savoir où aller, et il doit pouvoir la communiquer au groupe.
- Très bien. Une vision claire qui donne au groupe une direction... Cela veut-il dire que le chef doit imposer sa vision au groupe ?
- ... Peut-être pas.
- Pourquoi pas ?
- Si la vision est bonne, elle s'imposera d'elle-même.
- Bon, nous n'allons pas généraliser ici. Toutes sortes de situations peuvent se produire. Mais bien souvent, une bonne chose qu'un leader peut faire est de tester sa vision auprès des membres de son groupe et de recueillir leur avis. Cela exige de sa part une bonne compétence d'écoute et de communication, et nous savons ce que cela

implique. Mais il y a encore un autre aspect que cette petite histoire nous enseigne. Que se passe-t-il à la fin ? Alexis ?

— Ils n'ont plus besoin de chef.

— En effet. Et pourquoi pas ?

— Parce qu'ils sont tous responsables.

— Et donc ? Quel est le constat ?

— Lorsque les gens sont responsables et capables de fonctionner en bonne communication, le rôle de leader ou de meneur disparaît.

— N'est-ce pas intéressant ? Penses-tu que ce soit réellement comme ça ?

— Peut-être bien, oui.

— Et bien, nous allons en faire l'expérience ! L'idée est donc que les qualités d'un meneur appartiennent à chacun, et pas seulement à celui ou celle qui se trouve être le leader du groupe. Le leadership est une attitude de puissance et de responsabilité individuelle. Ce n'est pas un rôle, c'est une manière d'être. Les rôles peuvent être répartis, mais le pouvoir et la responsabilité appartiennent à chacun, chacun sur soi-même. Chacun est en charge de son propre univers. Et nos univers doivent impérativement coopérer. Ils ont tous, nous avons tous la même importance, même si nos fonctions sont différentes. Nous avons besoin d'être attentifs et de coordonner nos activités, et il se peut qu'une personne soit désignée pour précisément veiller à cette coordination. Cela peut être la tâche d'une personne que nous désignons comme étant « responsable », mais chacun a la responsabilité de ses attributions et la responsabilité de rester en harmonie avec l'ensemble. Si nous avons besoin d'une personne pour « focaliser » notre attention sur l'objectif commun, nous pouvons l'appeler un « focaliseur » (terme utilisé par certaines communautés anglo-saxonnes), ou un gestionnaire de l'attention... ou un « trou-du-cul » ! (je plaisante !)... Bon, soyons concrets et pratiques : je voudrais que vous discutiez ensemble, selon le processus de consensus tel que nous l'avons établi précédemment (voir chapitre 12), les propositions suivantes (il écrit au tableau) :

1) Choisissez un meneur de débat pour la session, en quelque sorte un « focaliseur », qui aura pour unique tâche de veiller au bon ordre des échanges.

2) Mettez-vous d'accord sur les règles du débat.

3) Identifiez toutes les tâches auxquelles l'une ou l'autre personne de ce groupe doit ou devrait pourvoir (nettoyage, entretien, délégation, contacts extérieurs, administration, aide au professeur, aide aux étudiants absents,

modérateur lors de discussions, médiateur de conflits, voire superviseur du bien-être individuel - à l'écoute des difficultés individuelles -, etc.)

4) Définissez les rôles (une personne par tâche, ou plusieurs tâches pour une même fonction...) et donnez un nom aux différentes fonctions.

5) Décidez de la manière dont les fonctions seront attribuées (à tour de rôle, par ordre alphabétique, par élection...) et pour quel terme (une semaine, deux semaines...).

6) Décidez s'il y a lieu de prévoir des réunions de classe régulièrement, à quel rythme, pour quel ordre du jour, etc.

— Y a-t-il des questions ?... Allez-y.

Le groupe s'organise tandis que le professeur observe en silence. Il quitte même la classe pour quelques instants. Il faut moins de cinq minutes aux élèves pour se choisir un modérateur qui animera les débats. Sébastien ayant élevé la voix en demandant qui était candidat, il est aussitôt désigné par plusieurs comme une option tout à fait valable. Il accepte et personne ne fait d'objection.

— Bon, quelles sont nos règles ? Sommes-nous d'accord de reprendre les règles habituelles ?

Ils le sont, et Sébastien retrouve ses notes et rappelle les règles de communication :

NOUS SOMMES D'ACCORD DE :

- **maintenir un contact visuel avec la personne qui parle**
- **ne pas interrompre**
- **ne parler qu'un seul à la fois, après avoir obtenu de l'animateur le droit à la parole**
- **laisser chacun s'exprimer**
- **respecter le rôle de l'animateur du débat et son autorité**
- **écouter et entendre**
- **accepter tous les ressentis exprimés**
- **prendre pleine responsabilité pour les ressentis que nous avons**
- **parler pour nous-même et utiliser des MESSAGES-JE**
- **éviter de faire PRESSION**
- **éviter tout JUGEMENT**

Peut-être pourrions-nous en faire un poster, cela nous éviterait de devoir les vérifier à chaque fois. Sommes-nous d'accord ?...

Il le sont, et Sébastien ajoute cette proposition à la liste des tâches à pourvoir. Ils procèdent ensuite à l'identification des autres tâches. Certaines sont déjà bien connues, d'autres sont neuves, à peine suggérées par le professeur il y a quelques instants. En particulier les tâches incluant les différentes formes d'entraide au sein du groupe retiennent leur attention. Ainsi le médiateur dans les conflits et ce « superviseur » du bien-être individuel... Ils débattent pas mal sur ce que ces rôles pourraient recouvrir exactement. Certains sont d'avis que tous ne sont pas compétents pour cette fonction, mais d'autres rappellent que la fonction est tournante et ne dure qu'une à deux semaines et que chacun devrait pouvoir en explorer les implications et responsabilités. Finalement, ils se mettent d'accord sur une liste de rôles clairement définis :

- | | |
|--|--|
| 1. Le « Focaliseur » du groupe | chargé des contacts extérieurs et modérateur lors des réunions, un « président » en somme. |
| 2. La Nounou | disponible pour tout besoin individuel, à l'écoute des difficultés et des conflits, au besoin médiateur(trice) |
| 3. L'Aide aux absents | veille à maintenir le contact et assiste au rattrapage |
| 4. L'Assistant du prof | tableau, distribution, relais... |
| 5. Le Majordome | responsable de la propreté du local, poubelles, fenêtres, plantes... |
| 6. Le Focaliseur d'événements spéciaux | à nommer pour des projets particuliers |

Ils se mettent ensuite d'accord (après d'intenses tractations) sur le mode d'attribution des différentes fonctions. Sauf la dernière, elles seront à échéance hebdomadaire, passant automatiquement au suivant le vendredi soir, selon la liste alphabétique des noms, en commençant par la lettre A. Ils afficheront au mur les cinq fonctions, et feront glisser la page des noms devant, de telle sorte que les cinq désignés seront toujours clairement identifiés. Enfin, ils décident également de tenir une réunion hebdomadaire le vendredi en fin de journée, comme dernière activité de la semaine. Ils désignent les premiers mandatés

et clôturent leur réunion fiers d'en être arrivés à bout très honorablement et plein d'enthousiasme face aux nouvelles perspectives de gestion collective.

Le professeur les remercie pour leur excellente prestation, et Sébastien en particulier qui s'est révélé être un modérateur efficace. Il leur souhaite bonne chance pour leurs nouvelles fonctions et leur rappelle sa disponibilité si un quelconque besoin se fait sentir. Ils terminent la session par un tour d'appréciation...

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- la gestion d'un groupe requiert des compétences d'écoute et de communication envers le groupe comme envers chaque individu qui le compose
- le dirigeant efficace est celui qui peut exprimer sa force intérieure autant qu'aider chacun à exprimer la sienne
- le dirigeant efficace est à l'écoute des besoins individuels autant que de ceux du groupe
- le dirigeant efficace est au service du groupe
- le dirigeant efficace parvient à focaliser l'énergie du groupe
- le dirigeant efficace offre au groupe une vision claire
- le dirigeant efficace motive en reconnaissant la valeur de chacun
- le dirigeant efficace veille à la meilleure intégration possible de chaque individu dans le groupe

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- par ma supériorité, je peux influencer et amener mon équipe à faire ce que je veux qu'elle fasse
- je suis le chef
- je détiens le pouvoir
- je suis celui qui sait
- c'est moi qui donne les ordres !
- je ne tolérerai pas ce type d'attitude dans mon groupe !...

Chapitre 16.

LA LOI DU MIROIR

— Qui parmi vous a peur des chiens ? demande le professeur.

— Moi, dit Linda.

— Bien, Linda. Imagine que tu es seule dans une rue étroite, et un grand chien se tient là à vingt mètres devant toi, fermement campé sur ses pattes, te regardant d'un air bizarre... Comment te sentirais-tu ?

— Pas rassurée du tout. Je crois que j'aurais très peur même.

— Et comment penses-tu que le chien réagirait à cela ?

— ... Ce n'est pas de nature à le calmer, ça c'est sûr...

— En effet. Qu'obtiendrais-tu ?

— Un chien méchant en face de moi.

— Ce qui correspond exactement à ce que tu crains et aimerais éviter, d'accord ? Et que crois-tu que tu pourrais faire pour transformer ce molosse agressif en gentil toutou qui viendrait te lécher la main ?

— ... L'aimer, certainement. Mais c'est plus fort que moi...

— D'accord, Linda. Tu choisis donc de ne pas l'aimer. Pas de problème. Ce que je veux dire est ceci : l'univers entier est comme un grand chien. Lorsque tu dégages une énergie de peur, il a tendance à te mordre. Lorsque tu rayannes de l'amour il te lèche la main et te sert... Pourquoi donc en est-il ainsi ?... Oui, Patricia ?

— Nos pensées sont de l'énergie.

— Exactement. Nos pensées sont de l'énergie, nos émotions sont de l'énergie, nos attitudes sont de l'énergie, tout notre être est énergie...

Par conséquent, tout ce que nous craignons, tout ce à quoi nous résistons, tout ce que nous combattons, nous y donnons en réalité de l'énergie. Et en y donnant de l'énergie, nous l'attirons vers nous, puisque l'univers fonctionne comme un écho... Bon, ceci est une très bonne nouvelle, car cela marche évidemment dans les deux sens : si on attire ce qu'on craint, on attire aussi ce qu'on aime. Par conséquent, attirer vers nous le meilleur ou le pire, cela dépend de nous. CQFD¹ ! Le pas suivant dans cette prise de conscience est de comprendre que TOUT ce qui se passe dans notre existence est le résultat de notre propre création. Nous sommes tous 100% créateurs de notre réalité !... Difficile à avaler ?... C'est pourtant la vérité. Mettons que vous vous cogniez la tête, ou qu'en sortant de l'école vous vous faites renverser par une mobylette... Et moi je vous dis que tout ce qui vous arrive est de votre propre création !... Est-ce sérieux ?... Oui !... Comment expliquer cela ?... Et bien, c'est toujours le même mécanisme : tout votre être envoie en permanence un message exprimant qui vous êtes et ce dont vous avez besoin. Et l'univers, dans sa grande bonté – et sans aucun discernement – vous envoie exactement ce que vous avez demandé... Oui, Nadia.

— Comment peut-on demander un accident ?

— Bon, exprimons les choses d'une autre façon : soit vous choisissez de voir cela comme un accident, soit vous choisissez de voir ce qui vous arrive comme un événement qui vous parle de vous-même. Puisque vous savez que vous l'avez créé, autant chercher à voir pourquoi, comment, ce que l'événement reflète ? Dans le premier cas, vous êtes victime, dans le second vous êtes un créateur qui cherche à comprendre qui il est. Laquelle des deux attitudes est sans puissance, laquelle est l'expression d'une pleine puissance, Nadia ?

— L'attitude de victime est sans puissance, c'est clair. Mais je ne comprends toujours pas comment je peux « créer » une circonstance que je ne voudrais pas et à laquelle je n'ai même jamais pensé...

— As-tu jamais fait un mauvais rêve, Nadia ?

— Cela m'est arrivé quelques fois.

— Peux-tu t'en rappeler un ?

— ... Oui, je me souviens avoir rêvé être dehors sous la pluie, pas loin de ma maison. Et ma mère se tient à la porte et me dit de rentrer, mais mes pieds ne touchent pas le sol et je ne parviens pas à avancer. Je suis là toute trempée et ennuyée de ne pouvoir bouger, lorsque soudain je réalise que je peux voler, et je parviens à m'élever. Puis je me rends compte que la pluie ne me mouille plus...

1. Ce Qu'il Fallait Démontrer !

— Et tu appelles cela un mauvais rêve ?

— Cela commence mal, mais ça se termine bien, puisqu'à la fin je me retrouve à la maison et je me sens mieux.

— Bon, c'est un très beau rêve, Nadia. La question que je voudrais te poser est celle-ci : qui crée ce rêve ?

— Je suppose que c'est moi.

— Tu supposes bien, Nadia. Ce n'est en tout cas pas moi, et je ne vois pas qui d'autre cela pourrait être. Tout se passe dans ton univers intérieur. Lorsque tu rêves, tu ressens les choses avec autant d'intensité que lorsque tu es éveillée. Tu ressens, tu penses, tu interagis avec d'autres personnes, une situation se déroule, parfois de façon totalement imprévue, neuve ou même inimaginable pour toi... Et c'est toi qui crée tout cela.

— Oui, mais c'est un rêve !

— De qui ce rêve parle-t-il, Nadia ?

— Je ne sais pas. Et je ne vois pas vraiment ce qu'il veut dire en tout cas.

— Le rêve est une expérience mise en place par le subconscient du rêveur. Il est le reflet d'une réalité intérieure. Il vous parle de qui vous êtes, et de où vous en êtes. Il peut se faire l'interprète de niveaux différents de votre réalité : le physique, l'émotionnel, le mental, voire d'autres niveaux que nous pourrions appeler spirituels. Nadia, quel est le message de ton rêve ?

— Je n'en ai pas la moindre idée.

— OK, considérons que la pluie, comme tout élément d'eau, soit liée à ton vécu émotionnel. L'eau est liée aux émotions, comme l'air est lié à l'activité mentale, le feu à ce qui donne la vie, ce qui transforme ou purifie, et la terre à ce qui nourrit. Bon, le fait de se retrouver sous une pluie battante ne peut qu'être le reflet d'une situation émotionnelle intense à laquelle tu te trouverais confrontée. Si tu ne peux pas bouger, c'est que tu te sens coincée dans cette situation. Ta maison, que tu vois de l'extérieur, est l'endroit où tu pourrais te trouver en sécurité. La maison peut aussi être un reflet de notre personnalité, avec des parties en rénovation, d'autres peut-être inexplorées, en ordre ou en désordre, richement décorée ou au contraire très simple... tout cela est à l'image de vos espaces intérieurs. Maintenant, Nadia, lorsque tu te sens coincée, que tu ne parviens pas à te dépêtrer d'une situation émotionnelle, et puis soudain tu découvres que tu peux voler, qu'est-ce que cela pourrait bien vouloir dire ?

— ... Je ne suis pas sûre... Peut-être qu'il y a une issue quelque part.

— Certes, il y en a une ! Et laquelle ?

— Vers le haut...

— Oui, et ça veut dire quoi exactement ?

— Je ne suis pas très sûre...

— Nadia, tu fais face dans ta vie à une situation émotionnelle. Tu ne sais pas comment la résoudre, comment retrouver cet espace de sécurité et de confort où tu te sens à l'abri. Puis soudain tu découvres qu'en fait tu peux voler, tu t'élèves... Tu parviens à prendre du recul, tu parviens à rejoindre cet espace intérieur où tu te sens plus légère et où l'émotion ne t'atteint plus : tu n'es plus mouillée. Et peu après tu te retrouves effectivement dans ta maison... Nadia, est-ce que ce rêve a un sens pour toi ?

— Oui, je commence à comprendre, en effet...

— Merci, Nadia. De qui ce rêve parle-t-il ?

— De moi.

— Bon, quelle est la différence entre le rêve et la vie en état de veille ?... Thibaut ?

— La vie éveillée est réelle, le rêve ne l'est pas.

— Vraiment ?... Nadia, est-ce que ton rêve te parle de ta vie réelle ?

— Oui.

— Est-ce que tes ressentis étaient de vrais ressentis dans ce rêve ?

— Oui.

— Alors, qu'est-ce qui est réel et qu'est-ce qui ne l'est pas ?

— Mais ici les choses sont concrètes, on peut les toucher, c'est du solide !... s'exclame Thibaut.

— Les objets dans un rêve paraissent tout aussi solides. Où est donc la différence ? Oui, Olivia ?

— Le rêve se déroule dans une autre réalité.

— Une autre réalité ! Voilà qui est intéressant. Il y aurait donc différentes réalités, chacune réelle à sa manière. Qu'est-ce qui les distingue alors ? Fonctionnent-elles différemment ? Oui ! L'une répond aux lois de la « matière », l'autre non, elle répond à d'autres lois. Mais pour celui qui en fait l'expérience, c'est pareil : dans les deux cas VOUS êtes 100 % créateurs de la mise en scène. Vous pouvez interpréter votre vie éveillée exactement comme vous interprétez vos rêves. Elle vous parle exactement de la même manière. Tout ce qui vous arrive est le reflet de ce que vous êtes. Et si vous comprenez cela, vous pouvez comprendre également que vous avez les pleins pouvoirs. C'est vous qui êtes aux commandes. Il ne tient qu'à vous de percevoir le message et d'adapter vos choix. L'univers fonctionne comme un

gigantesque hologramme. Il répond toujours à ce que vous lui demandez... N'est-ce pas magnifique ?

— Ça fait peur !

— C'est vrai, nous avons intérêt à être attentifs. Je me souviens de l'histoire d'un homme qui rêvait de posséder une Porsche. Comme il n'avait pas suffisamment d'argent pour en acheter une, et qu'il connaissait le pouvoir des affirmations, il s'asseyait tous les jours dans son salon, au rez-de-chaussée de sa petite maison, faisait ses affirmations et visualisait l'objet de ses désirs. Tant et si bien qu'un jour une voiture dérapa sur la route qui longeait sa maison, enfonça son mur et aboutit avec fracas et bris de verre au milieu de son salon : c'était une Porsche ! Il s'était manifesté ce qu'il voulait, mais pas exactement de la manière qu'il aurait pu le souhaiter... Que nous apprend cette anecdote ?... Alice.

— La demande crée la réponse.

— Exact. Le type aurait pu se lamenter : « Mais pourquoi donc cela arrive-t-il à moi ? Qu'ai-je fait pour mériter une catastrophe pareille ! »... comme la plupart des gens font face aux contrariétés de la vie. Nous sommes souvent lents à décoder les messages et à comprendre que tout ce que nous rencontrons vient vers nous comme l'image d'un miroir, en reflet de l'image que nous projetons. Oui, Alice.

— Mais pourquoi nos désirs ne sont-ils pas davantage satisfaits, pourquoi tant de contrariétés dans la vie ?

— Très bonne question, Alice. Pourquoi ?

— ... N'émettons-nous pas les bons messages ?

— Apprenons à voir que les contrariétés que nous rencontrons sont le reflet de nos peurs, de nos jugements, de nos croyances limitées, de l'image que nous avons de nous-même, ou parfois de l'image que nous offrons aux autres sans nous en rendre compte... Oui, David ?

— Apparemment l'univers n'est pas très intelligent ; il vaut mieux lui adresser des demandes très précises.

— Absolument, David. L'univers exécute nos instructions à la lettre. Il se peut que nous ne puissions distinguer si cela est l'expression d'une absence d'intelligence ou au contraire d'une très grande intelligence, celle qui honorerait pleinement notre pouvoir de créateurs. Mais ce qui est sûr, c'est que nous sommes forcés de donner des instructions correctes pour obtenir les résultats souhaités. L'univers est comme une gigantesque matrice dont la fonction est de servir notre potentiel créatif. Elle n'a pas de volonté par elle-même (ou elle s'abstient d'en avoir), à l'image de l'ordinateur qui ne fonctionne qu'avec un logiciel approprié. Votre logiciel, ce sont vos intentions, vos pensées, tout ce qui émane de votre être... Oui, Simon.

— Qu'en est-il du logiciel des autres, des intentions de nos semblables ? Y a-t-il des interférences, un combat, comme la loi du plus fort ?...

— Que penses-tu, Simon ?

— Il me semble que la vie est un combat, oui.

— Alors c'est le cas ! Si c'est ce que tu crois, c'est ce que tu verras, et c'est ce que tu auras.

— Y a-t-il une autre voie ?

— Peux-tu imaginer une autre perspective, une autre croyance ?

— ... Il pourrait y avoir des formes de coopération, mais c'est déjà compliqué de mettre deux personnes d'accord, alors pour des milliards... Comment faire ?

— En effet, Simon, cela prend une dimension qu'on ne peut résoudre seul. C'est un problème collectif, une question d'éducation. Mais si vous parvenez à élever votre perception des choses à un niveau où il n'y a plus ni combats ni affrontements, mais simplement un désir d'accueillir, de comprendre, de donner, de créer l'harmonie et l'abondance... vous verrez que cela affecte la vie entière autour de vous...

Je voudrais maintenant vous proposer un jeu, le LING-LING-TCHI¹. J'ignore pourquoi exactement ce nom, mais en chinois cela signifie 007, et peut-être y a-t-il un lien avec le code secret du détective James Bond. Toujours est-il que ce jeu vous rappellera certainement celui de votre enfance « pierre, papier, ciseaux »... Divisez-vous en deux groupes de nombre égal et formez deux cercles, l'un dans l'autre. Un cercle intérieur tourné vers l'extérieur, et un cercle extérieur tourné vers l'intérieur. Ainsi vous vous trouvez chacun face à face avec une personne de l'autre cercle. Maintenez une distance d'un bras entre vous, tant devant que de côté... Puis laissez tomber les bras et tenez-les derrière le dos. Bon, lorsque je prononcerai les mots « ling-ling-tchi », à « tchi » vous montrez à la personne en face de vous une de vos mains avec un, deux, trois, quatre ou cinq doigts levés, selon votre souhait de faire ce qui suit :

1 doigt : je ne veux PAS de contact avec toi

2 doigts : je veux te regarder dans les YEUX

3 doigts : je veux te tenir les MAINS

4 doigts : je veux te faire la bise sur les deux JOUES

5 doigts : je veux te serrer dans mes BRAS

1. Cet exercice est inspiré de celui qui faisait partie du séminaire de Pat Grove (« I AM » training). Il est adapté de son livre *I am complete*, Pat Grove, Kima Global Publishers, South Africa 1998.

Je répète... (...) Après que vous vous serez montré le nombre de doigts qui correspond à votre souhait, vous aurez chacun, le cercle intérieur d'abord, le cercle extérieur ensuite, 10 secondes pour réaliser votre projet : les « UN doigt » tournent le dos dix secondes, les « DEUX doigts » regardent dans les yeux, les « TROIS doigts » se tiennent les mains, les « QUATRE » se font la bise, les « CINQ » s'embrassent... OK ? Lorsque vous avez tous deux exprimé votre « don », le cercle intérieur tourne et on recommence la même chose avec le partenaire suivant. Pas de question ?... Préparez-vous. Regardez bien la personne en face de vous... Prenez conscience de vos pensées et ressentis concernant cette personne... Prenez conscience que ces ressentis et ces pensées sont vos propres créations... Identifiez vos besoins, vos désirs, vos peurs, vos demandes... ling-ling-tchi !...

Ils montrent leurs mains, exprimant comme convenu leurs intentions avec les doigts... Le professeur dit :

— Le cercle intérieur exprime son « don » !

Beaucoup sont dans le contact des mains ou se font la bise, certains restent dans le contact visuel et une paire s'étreint. Dix secondes plus tard, le professeur reprend :

— OK, maintenant c'est au cercle extérieur d'exprimer son « don » !

Et cela repart dans des proportions similaires. Quelques rires, quelques expressions de maladresse... Dix secondes plus tard, la voix du professeur refait irruption :

— Le cercle intérieur fait un pas vers la droite... Mettez-vous bien en face de la personne suivante, regardez-la dans les yeux... Prenez conscience de vos pensées et ressentis concernant cette personne... Prenez conscience que ces ressentis et ces pensées sont vos propres créations... Identifiez vos besoins, vos désirs, vos peurs, vos demandes... ling-ling-tchi !...

À nouveau ils sortent la main, et le jeu se poursuit. Après plusieurs changements de partenaires, ils y vont avec davantage de confiance et d'audace. Il y a bien plus de bises, et plus d'embrassades aussi. Un quart d'heure plus tard ils ont fait le tour du cercle. Le professeur les invite à se rasseoir en cercle pour un partage.

— Qui veut commencer ? Oui, Maya.

— Je me demande ce que j'ai de repoussant pour qu'ils me regardent à peine et même me tournent le dos, plusieurs fois.

— Bien, Maya. Merci de t'exprimer avec franchise. Peux-tu s'il te plaît nous dire exactement ce que tu ressens là maintenant ?

— Je me sens déçue, et frustrée, et en colère...

— Y a-t-il une personne en particulier à qui cette colère s'adresse, Maya ?

— Peut-être.

— Veux-tu nous dire de qui il s'agit ?

— Non.

— Pas de problème, Maya, garde cela pour toi. Mais reste un instant avec ce que tu ressens. Juste ressentir... Comme une douleur... Respire vers ce ressenti... Laisse ce ressenti s'accroître dans ton corps... Pas besoin de le penser, simplement respirer et accueillir... Il y a là un espace blessé, et nous avons tous quelque chose de similaire. Il n'y a aucune raison d'en avoir honte. Cet espace a aussi ses besoins, Maya. Peux-tu identifier les besoins qui sont liés à ce que tu ressens en ce moment ?

— Oui...

— As-tu envie de nous exprimer quelque chose concernant ces besoins ? Aucune obligation, fais comme tu le sens...

— Je préfère pas...

— Pas de problème. Ce qui compte c'est que toi tu saches. Prends le temps de bien identifier ton vrai besoin profond... Peux-tu t'imaginer exprimer, dans ton silence intérieur, une demande précise à quiconque se trouve lié à ce que tu ressens ?... Bien, fais-le et dis-moi quand tu seras prête...

— ... Je suis prête.

— Super, Maya. Deuxième étape : peux-tu accepter l'idée que ce que tu ressens est parfaitement OK ? Il n'y a rien à juger. C'est ton ressenti, et ton choix de le ressentir...

Après quelques secondes, Maya, hoche la tête.

— Merci, Maya. Y a-t-il autre chose que tu souhaites exprimer ?

— Oui... Je voudrais dire à David que je suis désolée...

Maya et David échangent un regard. Ils semblent savoir ce dont il s'agit. Pas besoin d'explication...

— ... Je voudrais te dire, Maya, dit le professeur, qu'être vraie et te montrer dans toute ta vulnérabilité, c'est la plus belle chose que tu puisses faire. Et nous comprenons tous que ce n'est pas facile et que cela demande beaucoup de courage. Mais tu sais, se montrer vulnérable, c'est reconnaître nos peurs et nos limites. C'est l'inverse de la victimisation et d'une position défensive. C'est pour cette raison que se montrer transparent et vulnérable, c'est en réalité une position de puissance. Lorsque nous sommes prêts à admettre nos ressentis, sachant qu'ils sont ce qu'ils sont et qu'il n'y a pas à les juger, nous avons

vaincu la peur, nous devenons en réalité moins vulnérables... Qui d'autre veut s'exprimer ?... Oui, Patricia ?

— Au début j'ai eu quelques craintes qu'on me tourne le dos. Heureusement personne ne me l'a fait, je pense que je l'aurais mal pris aussi... Mais très vite je me suis rendue compte que cela avait peu d'importance, puisque je pouvais de toute manière obtenir ce que je voulais lorsque c'était mon tour. En fait ce jeu nous laisse très libres : on observe, on reçoit, et on obtient ce qu'on veut. Cela m'a donné un réel sentiment de puissance...

— Merci Patricia. Oui, Alice.

— Je me suis sentie mal à l'aise dans ce jeu. J'aime plutôt bien être en contact avec les autres, mais là c'était parfois un peu trop. Ils m'ont presque tous serrée dans leurs bras, et... je veux dire... comme le jeu n'offre aucun moyen de dire non, je me suis sentie un peu... étouffer !

— Je vois ce que tu veux dire, Alice, et je comprends parfaitement... S'il te plaît, reste un instant avec ce ressenti, ce sentiment d'étouffer... Certes, tu dois avoir de bonnes raisons pour cela, et c'est tout à fait acceptable... Y a-t-il autre chose encore que tu puisses ou souhaites exprimer par rapport à ces ressentis que tu perçois en toi ?

— ... Je ne me sens pas respectée...

— Très bien, reste avec ça... Respire et ressens... Pas respectée... Y a-t-il autre chose encore ?

— Je ressens de la colère...

— OK... Peux-tu identifier ton besoin là, en ce moment ?... Oui... Peut-être as-tu une personne en particulier qui te vient à l'esprit, mais garde cela pour toi... Si tu veux, tu peux identifier une demande à exprimer, et la formuler clairement sans préciser à qui tu l'adresses... Quand tu te sens prête...

— Je veux être respectée !... Peux-tu s'il te plaît me respecter ?...

— Super, Alice. Je pense que nous pouvons tous entendre ta demande... Cela dit, j'aimerais t'inviter à poursuivre l'exploration de cet espace en toi où tu te sens insécurisée lorsqu'il y a trop d'intimité, pas maintenant mais lorsque cela te conviendra, à ta manière, par tes propres moyens si tu veux... Sache simplement que tu peux explorer cet espace, et libérer quoi que ce soit qui t'y encombre. Il se peut qu'il y ait là quelques peurs qui attirent vers toi exactement les situations que tu crains... Vois-tu ce que je veux dire ?

— ... Pas sûre...

— Alice, quiconque se sent insécurisé par quelque chose va inévitablement attirer ou mettre en place des situations-miroir, où l'objet de la crainte se manifeste aussi longtemps que la peur sous-jacente

n'est pas identifiée, relâchée, transcendée... Pourquoi crois-tu qu'il t'arrive à TOI que tous les garçons de cette pièce se sentent l'envie de te serrer très fort dans leurs bras ? Pourquoi cela n'arrive-t-il justement pas à une fille qui le souhaiterait désespérément mais craint qu'elle ne soit pas suffisamment attirante ?... Alice, si cela t'arrive, c'est qu'il y a quelque chose en toi qui appelle cette expérience. Détends-toi, ressens, sois avec toi-même, aime-toi telle que tu es, reconnais tes peurs et relâche-les... Voilà le processus... (Alice acquiesce de la tête)... Merci, Alice. Montrer sa vulnérabilité et prendre responsabilité est le plus beau et le plus touchant cadeau qu'on puisse faire. C'est aussi une attitude de puissance... Oui, Sébastien ?

— Dans ce jeu, vous disiez « prenez conscience que vos pensées et ressentis sont vos propres créations... » Mais à chaque fois nous avons quelqu'un d'autre devant nous, et bien entendu nos pensées et ressentis sont différents. Qu'est-ce qui vient de moi et qu'est-ce qui vient de l'autre ? J'ai un peu du mal avec cela, d'autant plus quand nous devons être honnêtes et exprimer à l'autre comment on se sent par rapport à lui, ou elle. Cela peut être blessant...

— Sébastien, dans ce jeu, que ressens-tu lorsque tu es réellement honnête avec toi-même ?

— Cela dépend de qui est en face de moi.

— Pourquoi cela dépendrait-il de la personne en face de toi ?

— Parce qu'il y a des personnes avec lesquelles je me sens proche et d'autres moins.

— Pourquoi est-ce ainsi ?

— Parce que je les apprécie différemment.

— Et pourquoi y a-t-il cette différence ?

— Parce qu'ils sont différents.

— Qui est-ce qui voit une différence ?

— Moi.

— Pourquoi vois-tu une différence ?

— ... Je suppose... parce que je les évalue. Peut-être que je les juge...

— Sébastien, qu'est-ce qui fait que tu te sens amoureux ou en confiance avec quelqu'un ?

— ... Je ne sais pas, c'est difficile à identifier. Cela dépend probablement de la manière dont je perçois la personne.

— Est-ce que ton amour ou ta confiance vient en récompense pour sa bonne attitude, ou parce que tu estimes qu'il ou elle correspond à tes critères de valeur ?

— Peut-être bien, oui.

— OK, Sébastien, je voudrais t'inviter à VOIR que tu accordes ou refuses ton appréciation selon que la personne corresponde ou non à tes critères d'évaluation, à ton système de valeurs. C'est cela en effet qu'on appelle « jugement ». La conséquence en est que tu vis dans un monde où il y a des gens que tu aimes, et d'autres que tu aimes moins ou pas du tout. Tu apprécies et tu juges, et en conséquence tu es programmé pour affronter des frictions, des conflits, et donc du rejet et de la souffrance. Je te l'accorde, tu n'es pas le seul dans ce schéma, c'est un trait commun à la plupart des humains. On se juge, on se craint, on ne s'aime pas, et en retour que reçoit-on ?

— Pareil.

— Ce que tu crains te craint. Ce que tu juges te juge. Ce que tu rejettes te rejette... Comment peut-on sortir de ce cercle vicieux ? Comment pouvons-nous créer une réalité qui rencontre mieux nos besoins d'amour et d'appréciation ?...

— En offrant de l'amour et de l'appréciation.

— Très juste ! Faut-il que ce soit de manière conditionnelle ?

— Je suppose que non.

— Sébastien, le conditionnel et le jugement c'est pareil. Tu possèdes en toi un espace d'amour et de confiance. Sois dans cet espace intérieur, sois amour et appréciation, et tu seras aimé, tu seras victorieux, tu attireras vers toi tout ce que tu veux... Oui, Thibaut.

— Mais si je suis confronté à quelqu'un qui ne m'aime pas, et que j'ai du mal à supporter, que je ne parviens pas à trouver cet espace de confiance...

— OK, merci Thibaut. Précisons ceci le plus clairement possible. Pourquoi penses-tu que tu ne peux pas supporter cette personne ? Qu'est-ce qui fait qu'elle éveille en toi un sentiment de tension, d'irritation ?... Ceci est un point extrêmement intéressant : ce que nous ne supportons pas chez un autre correspond généralement à quelque chose que nous détestons en nous-même, et dont nous refusons de prendre conscience. En d'autres termes : dans la mesure où nous refusons de voir et d'accepter certains aspects de nous-même, nous aurons tendance à les critiquer chez d'autres. En ce sens, le regard que nous posons sur les autres est révélateur du regard que nous posons sur nous-même. Quelqu'un qui a de l'estime pour lui-même aura aussi facilement de l'estime pour les autres. Quelqu'un qui se sent coupable (mais ne se l'avoue pas) aura tendance à culpabiliser les autres... La manière dont nous jugeons les autres est révélatrice de la manière dont nous nous jugeons nous-même... Pouvez-vous voir cela ?

— Je comprends, mais c'est un peu difficile à admettre.

— C'est la raison pour laquelle il est important d'être surtout honnête avec soi-même, de revenir toujours à soi-même, de s'assurer qu'on VOIT ce qu'il y a avoir...

Faisons un exercice pratique¹ : asseyez-vous bien droits. Détendez-vous et fermez les yeux... Respirez à l'aise... J'aimerais que vous identifiez une attitude qui vous énerve chez quelqu'un d'autre... Quelque chose que vous ne supportez pas, soit en général, soit chez une personne particulière... (15") Observez bien cette attitude irritante, et entrez en contact avec cet espace réactif en vous, cette irritation... Respirez l'irritation et laissez-la s'amplifier... Maintenant, ouvrez-vous à l'idée que la situation observée est le reflet de quelque chose en vous que vous avez du mal à percevoir... Identifiez ce qui en vous se comporte de façon pareille ou similaire... (15") Quel regard portez-vous sur cet aspect de vous-même ? Quel est votre jugement ? Est-ce facile ou difficile ? Y a-t-il en vous de la résistance, une tendance à vous justifier ?... (15") Identifiez bien vos ressentis présents... et vos besoins correspondants... Puis, installez-vous dans cet espace intérieur où vous pouvez accueillir, accepter, embrasser ces parties de vous-mêmes... Aucun besoin de juger ou de culpabiliser... Vous êtes parfaits tels que vous êtes... Tout est bien... (15") Maintenant, voyez si depuis cet espace d'acceptation vous pouvez poser un regard différent sur la circonstance extérieure, sur l'objet de votre irritation... (15") Respirez profondément et relâchez toute pensée concernant cette situation... Laissez la question se dissiper et respirez vers votre espace de bien-être et de confiance... Juste respirer et être bien... Et lorsque vous serez prêts, préparez-vous à revenir ici et maintenant, dans cette classe... les yeux ouverts...



1. EXPLORER LE MIROIR – Activité 16.2.

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- je suis créateur de mon existence : il ne tient qu'à moi d'attirer le meilleur ou le pire
- chaque défi dans ma vie a son sens et m'invite à quelque chose
- tout ce que je rencontre me parle de qui je suis
- tout ce que je perçois fait partie de ce que je suis, sinon je ne le percevrais pas
- je vis dans un univers qui me reflète exactement ce que mon mental créatif projette
- l'univers répond toujours aux forces et pensées que j'émet
- ce que je crains, rejette ou combats, par la même occasion je renforce et attire vers moi
- ce que je déteste me déteste ; ce qui me déteste je déteste... je peux choisir de sortir de ce cercle vicieux
- la qualité de mes pensées et croyances détermine la qualité de ma vie et des circonstances que j'attire vers moi
- mes pensées qui soutiennent la vie soutiennent aussi ma propre énergie
- si je triche avec un autre, je triche aussi avec moi-même
- mon corps est un parfait miroir de qui je suis : tout symptôme de mal-être, toute maladie est un reflet de ce qui se passe en moi
- j'écoute mon corps, il ne ment jamais

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- l'univers est dangereux, je dois m'en protéger
- je suis né(e) malchanceux(se), il n'y a rien que je puisse y faire
- la vie est difficile, je dois travailler dur pour subsister
- la lutte pour la vie et la loi du plus fort sont inévitables
- je suis victime d'injustice
- je ne te supporte pas : change !

MIROIR



Chapitre 17.

EXPLORER NOS ESPACES INTÉRIEURS

— Nous avons vu dans nos sessions précédentes que notre personnalité combine toute une panoplie de sous-personnalités, comme autant d'espaces intérieurs distincts ayant des compétences, des ressentis, des modes de pensées et de fonctionnement différents. Certains de ces espaces peuvent être enthousiastes et efficaces, généreux, amoureux ou appliqués, d'autres au contraire peuvent se montrer plus réservés, angoissés, timides, colériques ou émotifs. Souvenez-vous que nous avons suggéré l'image d'un bus, dont le conducteur cédait parfois inconsidérément le volant à des passagers nullement qualifiés. Certains de ces passagers ont en réalité surtout besoin d'attention, bien plus que de prendre le volant de notre existence, ce pour quoi ils n'ont pas du tout la compétence. Mais si le conducteur attiré se met à somnoler et laisse le véhicule sans direction, les gamins prennent la relève et le bus se retrouve bien vite dans des sentiers boueux dont on a du mal à s'extirper... Le chauffeur, c'est cet espace en chacun de nous qui peut être totalement ouvert et réceptif, sans aucune peur, sans besoin de justifier quoi que ce soit. Un espace de paix et de lucidité où nous pouvons voir, entendre, ressentir. Quel que soit le message à l'intérieur ou à l'extérieur du véhicule, nous sommes là pour l'entendre. Et s'il peut paraître menaçant, nous savons que ce message n'exprime que des ressentis et des besoins. Il ne s'adresse pas réellement à la personne visée... Cet espace intérieur de liberté et de réceptivité est notre « centre », notre état d'équilibre naturel. Une personne bien « équilibrée » retrouve facilement ce centre, quelles que

soient les conditions. Mais il arrive à tout le monde de devoir nous y ramener après un moment d'expérience décentrée... Comment fait-on cela ? Quels sont les moyens dont nous disposons pour nous recentrer ?... Oui, Nadia ?

— Observer les signes, faire un stop, respirer...

— En effet ! Mais avant de pouvoir appliquer ces solutions-là, que nous faut-il tout d'abord ?

— L'intention.

— Exactement. L'intention est cette partie de nous-même qui veut, qui choisit, qui gère notre existence... ou ne la gère pas si elle ne parvient pas à prendre sa place. Seule notre intention peut nous ramener vers notre centre et nous remettre dans un état d'écoute et d'observation plus lucide... Bien, il est parfaitement naturel que nous soyons parfois éloignés de notre « centre » par ces espaces intérieurs qui crient bien fort leur besoin d'attention. Quel genre d'espace cela peut-il être ?... Oui, David.

— Un espace de peur, dit David.

— Un espace de victime, dit Elisa.

— Un espace d'agressivité, dit Joanna.

— Un besoin d'amour, dit Simon.

— Un espace de tristesse, dit Anna.

— Un besoin de se montrer plus fort que les autres, dit Thibaut.

— Bien, dit le professeur. On peut en effet donner toutes sortes de noms à ces espaces. La plupart d'entre eux sont liés à ce que nous pourrions identifier comme étant « l'enfant blessé » en nous, cette partie de notre être qui a accumulé une série de « mémoires blessées » depuis notre plus tendre enfance. Le souvenir de tous nos besoins non satisfaits. Des blessures qui peuvent être toujours bien vivantes en nous et se montrer très réactives à tout ce qui les remet en éveil. Notre enfant blessé continue à crier ses besoins, jusqu'à ce que nous puissions l'entendre, le reconnaître, trouver le moyen de l'apaiser, de le nourrir, de le guérir du passé... Nous avons tous un enfant blessé en nous. Pour certains il prend peu de place, pour d'autres c'est lui qui prend toute la place, comme s'il était seul à exister. Il n'y a rien à juger, rien à critiquer. C'est comme cela. Nous choisissons des expériences de vie différentes, nous suivons des chemins différents, mais nous marchons tous vers la même destination... Écoutons cette fille de quinze ans qui souffre d'une colère violente, liée à une forte jalousie envers son frère :

HAINES ET JALOUSIE

« Je suis tellement jalouse que je tuerais tout le monde. Je traite ma mère de salope d'avoir mis au monde un monstre comme moi. A moins que ce soient mes parents qui m'aient rendue monstrueuse ! Je sanglote depuis deux heures sans savoir pourquoi. Quand je crie au secours comme je le fais maintenant, peu importe qui vient, pourvu que ce ne soit pas mon père ou ma mère. Que ces cons de parents me foutent la paix !... Si mon frère était là maintenant, je lui arracherais la tête. Je me suis racontée ça des millions de fois. Moi qui vis de rancune, je suis persuadée que je n'ai pas été assez rancunière. Je m'en suis voulu de ne pas pouvoir être plus méchante. Et Dieu sait que j'ai dû battre des records ! Je pourrais tuer n'importe qui dans la rue, sans distinction. Dire que mon frère est con, c'est la moindre des choses. Quant à ma mère, je répéterai jour et nuit qu'elle est la reine des conasses. Et ça ne suffit pas. Mon père, bof, c'est un con, fils de cons. Comment, franchement, me venger d'eux ? Bientôt je prendrai la pilule, je me ferai baiser par n'importe qui. Et ce sera par vengeance. S'il le faut, je deviendrai danseuse pour être plus facilement putain.

Surtout qu'on ne vienne pas me faire la morale. Je dois ajouter que je n'aime pas non plus les animaux. Quand je vois un chien dans la rue, j'aimerais qu'il se fasse écrabouiller. Mais j'aimerais surtout être débarrassée de mes parents. Quand ils voyagent, j'espère que leur avion prenne feu.

Vous ne me changerez pas, car je m'en fous d'être comme je suis. Vous pouvez penser que je suis complètement paumée, je m'en fous aussi. Quelle envie de tuer, de tuer surtout ma mère ! D'arracher la tête de mon frère, de la mettre dans un cadre, à côté de la tête de ma mère. »¹

— Qu'observez-vous chez cette fille ?... Oui, Linda.

— Elle est dans un espace très émotionnel. Elle a l'air complètement coincée dans cet espace de haine et de violence.

— Oui, et que peut-on faire lorsque quelqu'un s'exprime de cette manière, Linda ?

— Écouter.

— En effet ! Et très concrètement, quelle est l'attitude d'écoute la plus indiquée ?

— Je ne saurais pas vraiment quoi lui dire.

1. Extrait de *L'amour, clé du bien-être*, du Dr Roger Fix, Éd. du Rocher, Paris 1994, p. 117-118.

— Cela vaut mieux ainsi, Linda, car tu n'aurais pas besoin de lui dire grand-chose. L'essentiel serait de te centrer dans ton espace de confiance et de réceptivité. Car l'aspect positif chez cette fille, c'est qu'elle s'exprime. Elle parvient à mettre des mots sur ce qu'elle ressent. Et que fais-tu lorsque quelqu'un partage des ressentis importants ?

— Je peux les reconnaître.

— Exactement. Donne-lui des signaux comme quoi tu entends et tu accueilles sans jugement. Fais-lui savoir que c'est « OK »... Cela veut-il dire que tu entres dans son jeu et l'encourages à passer à l'acte ?

— Non.

— Non, en effet. Tu n'interviens pas à ce niveau-là, tu ne participes pas à son émotion, tu n'entres pas dans son jeu, mais tu accueilles et reconnais : « je comprends », « c'est OK »... Et lorsqu'elle a exprimé ce qu'elle avait à dire et que tu lui as accordé l'attention dont elle avait besoin, quelle est l'étape suivante ?... Alice ?

— Peut-être lui demander d'identifier ses besoins ?

— Absolument, Alice. Identifier ses besoins... Oui, Yassine ?

— Mais si elle menace de passer à l'acte ?... Je veux dire, si dans la vie nous sommes confrontés à une réelle menace, s'il n'y a plus lieu de discuter mais de se défendre...

— Quelle que soit la situation à laquelle tu te trouves confronté, Yassine, regarde et entend. C'est la seule directive utile. Si tu vois une situation donnée avec un regard de peur, c'est la peur qui va te faire réagir. Quel en sera le résultat ?

— Peut-être cela me sauvera-t-il, car je me serai sauvé à temps.

— D'accord, j'entends bien, Yassine. Si tu sens qu'il est temps de te casser vite fait, casse-toi. Lorsque tu auras couru assez loin pour te sentir en sécurité, prends le temps d'étudier les maîtres Kung-Fu. Comment font-ils, eux ? Ils sont toujours en état d'alerte. Ils décèleront à temps une flèche qui leur est tirée dessus et trouveront le moyen de la faire dévier. Ils REGARDENT ce qui les menace... Maintenant, lorsque je dis « voir » et « entendre », je ne dis pas qu'il ne faut jamais agir, ou jamais bouger. On peut faire les deux en même temps !... Mais en général, lorsque nous faisons face à de fortes émotions, nous n'avons pas besoin de courir. Nous avons juste besoin d'être là et d'entendre le message sous-jacent. En tout cas, c'est la compétence qui nous intéresse ici...

Qui aimerait rejouer la situation de cette jeune fille en jeu-de-rôle ?... Tessi et Joëlle. Prenez vos chaises et mettez vous ici face à face. Imagine que vous soyez toutes deux assises dans la chambre de

Tessi, et que Tessi exprime ces ressentis violents et cette haine envers sa mère, son frère et le monde entier... Tu vas relire le passage, en laissant à Joëlle le temps d'intervenir si elle en ressent le besoin. Essayez d'y mettre de vrais sentiments. Faites que ce soit crédible... Et ensuite poursuivez le dialogue au-delà du texte...

Tessi relis le texte avec toute l'émotion qu'elle parvient à y mettre. Joëlle hoche de la tête, la regarde intensément dans les yeux, se montre très présente...

— ... Tu ne me changeras pas, dit Tessi. Je m'en fous d'être comme je suis. Vous pouvez penser que je suis complètement paumée, je m'en fous aussi. Quelle envie de tuer, de tuer surtout ma mère ! D'arracher la tête de mon frère, de la mettre dans un cadre, à côté de la tête de ma mère...

— Je vois..., dit Joëlle... Cela doit vraiment faire mal !...

— Je ne peux plus vivre comme cela !...

— Je comprends... Mais... que s'est-il passé exactement pour que tu ressenties une telle colère ?

— Oh, c'est comme ça depuis la naissance de mon frère. Peut-être même que je suis née avec cette rage. Mais ce qui est sûr, c'est que mon frère a toujours été le petit gentil, le seul qui avait le droit d'exister, l'objet de toutes les attentions, alors que moi j'étais de trop. J'ai toujours été l'emmerdeuse qui s'était trompée de famille et qui n'aurait pas dû être là...

— Que vois-tu comme solution à ce problème, Tessi ? Quel est ton besoin ?

— Je veux les voir tous écrabouillés et hors de mon existence !

— Oui... j'entends ça, Tessi... mais je veux dire : lorsqu'ils auront disparus, de quoi auras-tu besoin pour être bien ?... Qu'est-ce que tu recherches vraiment au fond de toi ?

— ... Je ne sais pas... Peut-être un peu d'amour, mais je ne sais pas si cela existe... Peut-être que j'aimerais avoir de vrais parents, capables de m'accepter telle que je suis...

— Ils n'ont vraiment pas été du tout à la hauteur...

— Ces salauds n'existent que pour mon frère. J'ai toujours eu le sentiment d'être entourée d'ennemis qui m'en voulaient à mort...

— J'entends que tu as vraiment souffert, Tessi. Il t'a manqué quelque chose de vital...

— Oui... (Tessi se met à sangloter)

— Penses-tu que tu pourrais leur dire cela, à tes parents ?

— ... Je ne sais pas, je ne leur fais aucune confiance. Ils ne m'écoutent pas de toute manière...

À ce stade, le professeur intervient :

— Parfait, les filles ! Merci. Très bonne écoute. Cela aurait certainement fait beaucoup de bien à cette fille. Elle aura eu besoin d'explorer en profondeur ses blessures d'enfance, les accueillir, les embrasser, les guérir. Lorsque ces blessures sont profondes et difficiles, l'aide d'un professionnel peut s'avérer indispensable. Ceci n'est pourtant pas de la folie, c'est de la détresse, un problème émotionnel qui nécessite une approche de guérison et de restructuration. Il existe des outils pour cela, mais ce travail-là dépasse le cadre de notre programme éducatif. Si j'aborde cet exemple, c'est pour vous montrer que ce genre de difficulté, comme toute difficulté dans la vie, peut être abordée avec calme et confiance. Si cela dépasse vos compétences, cherchez une aide plus expérimentée, un meilleur miroir, une présence plus assurée. Mais fondamentalement c'est toujours le même travail : développer l'accès aux ressources personnelles, explorer les ressentis et les besoins de l'enfant blessé, adresser des demandes, clarifier des intentions, choisir la liberté...

Bien, revenons à nous, ici. Nous avons tous, à l'un ou l'autre moment de notre existence, l'occasion d'expérimenter des émotions fortes, de la colère, de la haine, des peurs, de l'insécurité, du désespoir, du déchirement... J'aimerais vous proposer une relaxation guidée¹...

Asseyez-vous bien droits et fermez les yeux... Respirez à l'aise et détendez-vous... Portez votre attention vers les sensations dans votre corps... J'aimerais maintenant que vous accédiez à votre espace de tristesse... Laissez-vous reconnecter avec ces sensations de tristesse qui existent en vous... Peut-être est-ce lié au doute... au manque de confiance... à une séparation... un manque d'amour... Observez comment les ressentis dans votre corps peuvent se laisser glisser vers ces sensations de tristesse, de poids... Observez comment votre respiration s'adapte... se fait plus en surface, haletante... Êtes-vous bien en contact avec cet espace de tristesse ?... Si vous l'êtes, faites-moi un petit signe affirmatif de la tête... Très bien... Restez dans cet espace de tristesse, et laissez maintenant émerger une image, un souvenir lié à cette tristesse... Quel qu'il soit... Pas besoin de penser, laisser venir le plus librement possible ce qui s'associe à ces ressentis de tristesse... (10") Tristesse, pleurs... J'aimerais maintenant que vous preniez conscience du fait que vous êtes tous en train d'explorer la même sensation de tristesse... Chacun à sa manière... Tous dans un même espace... une même énergie de tristesse... comme une même note

1. Relaxation EXPLORER VOS ESPACES INTÉRIEURS – Activité 17.2.

vibratoire... la même note de musique... celle de la tristesse... Voyez cette tristesse en vous comme une énergie... Rien d'autre qu'une énergie... (10") Maintenant, faites appel à votre intention pour passer à un espace différent : accédez à votre espace de peur... immergez-vous dans la peur... ressentez l'insécurité... la peur de perdre quelque chose, de manquer de quelque chose, la peur d'un lendemain incertain... d'une catastrophe... Simplement le ressenti de la peur... Voyez comment vos sensations physiques se réajustent à cet espace de peur... (10") Êtes-vous bien en contact avec cet espace de peur ? Si vous l'êtes, faites-moi un petit signe affirmatif de la tête... Très bien... Vous pouvez laisser émerger librement des images liées à cet espace de peur... vos mémoires de peur... juste accueillir... (10")... Chacun de vous, en ce moment, est en contact avec ce même espace de peur, d'angoisse, d'insécurité... Chacun à sa manière, avec des images différentes... la même peur... Voyez la peur comme une énergie... Comme une autre note vibratoire... Une énergie que vous pouvez choisir de contacter ou de relâcher... Une énergie que vous pouvez apprendre à bien reconnaître... Parfois elle circule en vous sans même que vous ne vous en aperceviez... Dans bien des situations que vous fuyez ou combattez, vous pouvez vous demander : « Quelle est ma peur ici ? »... l'énergie de la peur... je la vois, et je la laisse s'en aller... je choisis de passer à un autre espace, une autre énergie... (10") Faites appel maintenant à votre intention et accédez à l'espace du cœur... l'énergie d'amour... Pensez « amour » et observez comment l'idée de l'amour peut vous aider à accéder à cet espace... Amour... Les sensations de bien-être, de chaleur, de lumière... Respirez et répandez l'amour dans tout votre corps... Observez vos ressentis... Identifiez bien la différence dans vos ressentis physiques... Affirmez votre intention de vous installer plus fermement encore dans cette vibration d'amour... L'énergie d'amour... Rien à penser, simplement en ressentir la force, l'énergie... Amour... Une vague d'amour qui inonde votre être... Êtes-vous bien en contact avec cette sensation d'amour ?... Si vous l'êtes, faites-moi un signe affirmatif de la tête... Très bien... Maintenant, observez qu'il n'est pas indispensable que vous associez cette énergie d'amour à une image, un souvenir, une pensée... Observez cette vibration d'amour comme une énergie... Chacun de vous, à sa manière, est maintenant relié à cette même énergie d'amour... Par votre choix, vous pouvez vous brancher sur la vibration d'amour... elle est toujours là, il ne tient qu'à vous de vous y connecter... C'est votre plus grande force,... la capacité de vous aligner sur cette vibration d'amour... Il ne vous faut que l'intention... Continuez à observer ce que cette énergie d'amour vous fait ressentir comme sensations dans votre corps... À quel espace intérieur correspond-elle ?... Quelles sont les pensées qui l'accompagnent ?... Quel regard portez-vous sur vous-même, sur les autres, sur la vie... ? Ceci est l'espace qui vous intéresse le plus, qui correspond à ce que vous aspirez... vous pouvez le retrouver quand vous voulez, en une fraction de seconde... Il suffit de le vouloir... (10") Bien, lorsque vous serez prêts, revenez à votre état d'éveil normal, ouvrez les yeux et étirez-vous...

— Qui veut s'exprimer sur ce qu'il a vécu dans cette exercice ? Oui, Jérôme.

— Cela m'a été difficile de ressentir l'amour comme une énergie, indépendamment d'une personne aimée. En fait, j'ai l'impression qu'il y a des formes d'amour très différentes : je peux sentir de l'affection envers mes parents ou envers d'autres personnes que j'aime bien, mais je n'appellerais pas cela de l'amour. Je peux aimer mes amis, ou même des objets que je possède, mais ce n'est pas vraiment de l'amour non plus. Ce que moi j'appelle l'amour, c'est quand je me sens complètement retourné par une fille... Mais sans penser très fort à la fille que j'aime, je ne peux pas ressentir cette énergie d'amour... Et puis aussi, je ne suis pas sûr qu'on soit tous reliés à la même énergie... En fait cela me dérange plutôt... ça me donne l'impression qu'on pense tous à la même fille...

— Merci Jérôme... C'est une question très intéressante, en effet. Qui a une perspective différente sur l'amour ? Oui, Patricia.

— Je suis d'accord avec Jérôme que nous pouvons avoir une grande variété d'expériences d'amour. Mais moi j'ai pu ressentir très clairement l'amour comme une énergie. Et je sais que je peux ressentir cette énergie d'amour envers toute une série de personnes, envers n'importe qui même, envers un animal aussi... Et pour moi c'est assez différent de quand je suis amoureuse. Je ressens l'amour plus comme une énergie du cœur, une chaleur, un état de joie et de connexion...

— Merci, Patricia. Qui d'autre aimerait s'exprimer sur cette question ?... Oui, Linda ?

— Pour moi « être amoureuse » correspond à un état intérieur bien précis, un espace dans lequel l'excitation, le désir, les besoins d'attention et d'intimité, et probablement beaucoup d'attentes et de fantasmes constituent une réponse passionnelle à ce qu'une personne particulière représente pour moi. Mais l'amour en tant qu'énergie est quelque chose de bien plus clair et de facile à cerner. Quelque chose qui, en ce qui me concerne, n'est pas lié à une personne en particulier. Je peux ressentir cette énergie face à un paysage magnifique ou une œuvre d'art... C'est comme un état qui me donne envie d'embrasser la vie toute entière...

— Linda, comment as-tu perçu cette énergie d'amour dans ton corps ? Quelle expérience en as-tu eu ?

— Il y avait un ressenti de chaleur, de joie, comme un gonflement du cœur... Et soudain toutes les peurs se sont dissipées comme par enchantement...

— Merci Linda... Qui d'autre souhaite s'exprimer sur cet exercice ? Oui, Simon.

— Voir mes ressentis comme de l'énergie est pour moi une découverte importante. La peur, la colère, l'amour... simplement du courant, des courants différents, peut-être même le même jus, mais sur une ondulation différente qui nous fait l'expérimenter autrement... ça change tout ! J'ai l'impression que dans cette perspective les choses sont bien plus facile à gérer... En tout cas c'est une sacrée révélation !

— Quels étaient tes ressentis durant l'exercice, Simon ?

— J'ai pu ressentir très clairement l'espace de tristesse. J'avais presque un torrent de larmes qui étaient prêtes à se déverser. Et puis j'ai réalisé que nous étions tous ensemble dans cette même énergie de tristesse, et soudain il m'est apparu que cette tristesse n'était peut-être pas la mienne, mais plutôt comme un réservoir collectif... Et voir tout cela comme une énergie, cela permet d'agir sur elle, de la modifier, de passer à une fréquence différente. C'est fabuleux !

— Merci Simon. C'est une excellente prise de conscience. Il est en effet très utile de voir que l'énergie émotionnelle est partagée par de nombreux individus. Cela représente des masses d'énergie qui se déversent sur nous dès que nous nous mettons à vibrer sur la même fréquence. Ces énergies émotionnelles circulent comme des nuages autour de la planète. De lourds nuages sombres... Et notre objectif pourrait être d'éclaircir ces nuages, afin de rendre l'atmosphère plus lumineuse, plus légère et plus vivable. Vider les poches de peur, les orages de colère, les pluies battantes de la tristesse... Comment penses-tu que nous pourrions faire cela, Simon ?

— Je n'en sais rien... Si je passe d'un espace de peur à un espace d'amour, est-ce que je laisse l'énergie de la peur là où elle est ?

— Non point, Simon. Justement, chaque fois que tu reconnais une énergie de peur en toi, que tu l'accueilles sans la nier, et que tu décides de te détendre et d'ouvrir ton cœur, tu amènes cette énergie vers la vibration du cœur, tu transformes réellement l'énergie de la peur en énergie d'amour. Pouvez-vous comprendre cela ? Vous pouvez transformer l'énergie. Nous sommes tous de puissants « transformateurs » d'énergie ! Du moins, nous pouvons l'être si nous le voulons... Oui, Katarina.

— Est-ce que cela veut dire que nos ressentis ne sont pas vraiment les nôtres ?

— Aucunement. Vos ressentis vous appartiennent ! Vous en êtes 100% responsables, mais ne vous y identifiez pas. C'est là toute la différence. Si vous êtes en contact avec une quelconque énergie émotionnelle, c'est que quelque chose en vous vous fait entrer en résonance avec cette énergie. Explorez cet espace en vous, identifiez vos besoins, communiquez de manière juste, et transmutez tout cela en énergie

d'amour. Voilà le processus. Pas besoin de vous « identifier » à vos « problèmes », ce ne serait que vous complaire dans la souffrance. Comme cette fille qui dit : « Je suis comme ça et vous ne me changerez pas ! »... C'est se fermer toute perspective... Oui, Alexis.

— J'entends bien le raisonnement sur la transformation de la peur en amour, mais concrètement je ne comprends pas comment je pourrais aimer quelque chose dont j'ai peur.

— Alexis, peux-tu nous donner un exemple de quelque chose que tu crains ou détestes ?

— ... Je n'aimerais pas traverser à la nage une rivière pleine de crocodiles et de serpents...

— Oui, je peux le comprendre ! Et tu comptes sur moi pour te faire aimer ça ?... Dur métier tout de même que celui d'enseignant !...

— C'est vous qui proposez de transformer la peur en amour...

— Certes, certes... et rien n'est impossible... OK, Alexis, imagine que tu te trouves au milieu de la rue et qu'une voiture arrive sur toi à fond la caisse. Que fais-tu ?

— Je me mets vite sur le côté.

— OK. As-tu peur de cette voiture ?

— J'aurais peur de me faire faucher.

— En effet, et ton besoin est de déguerpir au plus vite. Imagine que tu sois saisi d'une crise de panique au beau milieu d'une voie rapide, avec plein de voitures fonçant dans les deux sens autour de toi. Tu risques ta vie à tout moment, tu te sens impuissant et affolé. Alexis, que ferais-tu ?

— J'appelle à l'aide... Ou j'essaie de trouver un moyen pour sortir de là... Et puis surtout je pense que, une fois sorti, je chercherais à voir pourquoi je me mets dans de telles situations...

— Excellent, Alexis ! Tu aurais besoin d'explorer cet espace d'insécurité. Car c'est là que se trouve le vrai travail. Dis-moi, aurais-tu besoin de les détester et d'être en colère contre les voitures ?

— Non.

— Ton ressenti sera peut-être lié à une expérience passée en rapport avec la circulation, mais pas avec les voitures sur cette route à cet instant. Ce que tu peux faire donc, c'est explorer cet espace d'angoisse, l'accueillir et de cette façon en transformer l'énergie. C'est un processus intérieur, OK ? L'objet extérieur de ton angoisse est neutre. Ce qui ne veut pas dire qu'il faille se jeter dans la gueule du crocodile... Adopter un comportement approprié face aux dangers est une chose, explorer et transmuter ses peurs en est une autre... Est-ce que cela répond à ta question ?

— Oui.

— Est-ce que le fait de relâcher ses peurs implique qu'on se met à aimer ce qui a causé ou éveillé la peur ?

— ... Peut-être pas, mais l'attitude est différente.

— Exactement. Le regard sera différent. Ce qui auparavant s'agite devant toi comme un épouvantail monstrueux prend soudain un visage inoffensif. Merci Alexis.

La session se poursuit avec un exercice intitulé « MON ENFANCE »¹. Le groupe se divise en sous-groupes de cinq (ou six), qui s'asseyent en cercles.

— Chacun à son tour va parler pendant deux ou trois minutes de son enfance. Présentez en quelques mots votre contexte familial, votre place dans la famille, vos meilleurs et vos moins bons souvenirs, ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas... Essayez d'éviter de rester dans des banalités. Vous pouvez dire quelque chose sur vos jeux préférés, sur les travaux ou corvées auxquelles vous avez dû participer, etc. Chacun bien entendu est libre de dire ce qu'il veut, les autres écoutent sans faire de commentaires. OK ?...

Les petits groupes entament leurs échanges. Lorsqu'ils ont tous eu l'occasion de s'exprimer, le grand groupe se retrouve en session plénière et explore les questions que leur pose le professeur : qu'avez-vous observé d'intéressant dans cet exercice ? Quelles similitudes ou quelles différences vous ont frappées ? Quelles sont les causes des différences ?...

Lorsqu'ils ont terminé, le professeur leur demande s'il y a un jeu qu'ils aimeraient refaire, et plusieurs demandent de rejouer « CAR WASH ». Ils refont donc ce jeu également... Ils terminent ensuite la session avec un nouveau cercle de partage et un tour d'appréciation.

• • •

1. Adapté de *Tous différents, tous égaux – Kit pédagogique*, Centre Européen de la Jeunesse, Conseil de l'Europe, Strasbourg, 1995.

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

- tout symptôme est un signal
- je peux voir et entendre ce qui est et qui cherche à s'exprimer
- les mémoires blessées de mon passé interfèrent continuellement dans le regard que je porte sur le présent
- qu'y a-t-il au fond de moi qui me fait voir les choses de cette manière ?
- mon être dispose de toutes les ressources nécessaires pour relever tous les défis qui se présentent à moi
- mes ressentis et mes émotions sont des espaces intérieurs
- je peux entrer en contact et explorer mes espaces intérieurs sans aucune difficulté
- je peux identifier ressentis et émotions comme étant de l'énergie
- je reconnais l'énergie pour ce qu'elle est, je la laisse circuler
- je ne m'accroche à rien, je ne m'identifie pas à ce que je perçois ou ressens
- la douleur n'est que résistance et crispation
- ce qui se passe dans mon mental influe sur mon corps
- dans toute situation j'ai le choix entre le regard de la peur ou le regard du cœur
- complétez pour vous-même :...

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- ne pleure pas, n'aie pas peur, ne sois pas en colère...
- réfléchis, ne ressens pas
- la dépression, l'hystérie, la paranoïa... sont des maladies mentales
- il existe des institutions spéciales pour ces gens-là !
- ici, on ne veut que des gens « normaux »...
- complétez pour vous-même :...



ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

LES RESSENTIS EN PEINTURE

Il est toujours intéressant d'explorer des thèmes émotionnels par la peinture. Un exercice de ce genre se déroule en trois étapes :

1) introduction du thème : prévoir un texte et/ou une relaxation guidée qui permet aux participants de se mettre en contact avec l'un ou l'autre espace blessé (tristesse, séparation, perte d'un être cher, colère, injustice, abandon, insécurité, manque d'affection, manque de reconnaissance, maltraitance, traumatisme consécutif à la violence,...)

2) temps d'expression individuelle : en silence, chacun pour soi, les participants expriment librement leur ressentis sur papier, en utilisant les peintures comme ils le souhaitent (avec un pinceau ou directement avec les doigts et les mains...), figuratif ou non. Accordez suffisamment de temps, mais pas trop. La peinture doit être spontanée, vive, directe. 10 à 15 minutes par thème devraient suffire.

3) partage : chacun explique ce qu'il a voulu exprimer. L'animateur évite d'interpréter, l'important étant que chacun puisse s'exprimer et être reconnu dans ses ressentis. Dans certains cas, il peut être intéressant de laisser les autres s'exprimer sur ce qu'ils ressentent face à l'œuvre d'un coparticipant. Utiliser des messages-je, évitant tout jugement ou interprétation. Terminer par un tour d'appréciation envers les peintures.

Équipement nécessaire : un bon choix de peinture acrylique en grands flacons, dont chacun déversera de petites quantités sur une palette. Des brosses ou pinceaux de différents formats, des palettes compartimentées pour les couleurs, de grandes feuilles de papier, éventuellement des panneaux durs pour fixer les papiers dessus. De l'eau, des petits pots et des chiffons. Papier cuisine, etc. **IMPORTANT** : distribuez le matériel avant d'introduire le thème (mais pas les peintures).

PRATIQUE INDIVIDUELLE

(ÉCRITURE DANS VOTRE JOURNAL PERSONNEL)

Identifiez un défi émotionnel quelque chose qui vous angoisse, vous fâche, vous énerve, vous attriste, vous est insupportable... Identifiez les besoins que cachent vos ressentis. Identifiez le cas échéant un espace 'blessé' qui vous habite, comme un espace intérieur plus vulnérable, en demande d'attention, lié à des blessures d'enfance... Parlez à cet espace comme s'il s'agissait de votre propre enfant, votre enfant 'blessé'. Rassurez-le de votre présence. Formulez les intentions et affirmations les plus créatives.

Chapitre 18.

VALEURS ET OBJECTIFS

— Prenez de quoi écrire et asseyez-vous en cercles par petits groupes de cinq ou six. Cette activité s'appelle NOS HÉROS PRÉFÉRÉS¹. Nous avons tous des idoles, des modèles, des personnes dont le rayonnement, la vie, le succès nous inspire et nous donne envie de leur ressembler. J'aimerais que vous pensiez chacun à trois personnes que d'une manière ou d'une autre vous considérez comme un modèle. Qu'elles vous soient distantes ou proches, qu'elles aient vécu il y a longtemps ou qu'elles soient toujours en vie, peu importe, tant qu'il s'agit des personnes que vous admirez le plus... Cela peut être votre mère, votre voisin de palier, votre acteur préféré ou un personnage historique... Nous ne porterons aucun jugement sur vos choix ! Notez les noms qui vous passent par la tête et sélectionnez ensuite les trois préférés. Lorsque ce choix est fait, identifiez les qualités dont ils ont fait preuve, à vos yeux. Y a-t-il des questions ?... Allez-y... (5 minutes)...

Je vous propose maintenant de faire un partage en sous-groupes. À tour de rôle, présentez vos héros préférés, ainsi que les qualités qu'ils ont démontrées. Précisez ce qui vous a le plus touché. Dans chaque groupe, faites la liste des personnages choisis, leur domaine d'activité et les qualités qu'ils représentent. Vous pouvez vous poser des questions et vous aider à clarifier vos impressions.

Les groupes entament leur partage et le processus prend une bonne demi-heure. Lorsqu'ils reviennent en session plénière, chaque sous-

1. Adapté de *Tous différents, tous égaux – Kit pédagogique*, Centre Européen de la Jeunesse, Conseil de l'Europe, Strasbourg, 1995.

groupe présente sa liste de héros, leur activité principale (arts, sport, politique, science, religion... ou autre) et leurs qualités. Le professeur invite ensuite au partage.

— Comment avez-vous vécu cette activité ? Oui, Elisa ?

— Au début cela m'a semblé un peu difficile d'identifier des « héros ». J'ai toujours eu quelques résistances à idolâtrer des personnages. Mais en me concentrant sur les qualités que j'admirais j'en ai trouvé plein. D'abord j'ai fait une liste avec mes chanteurs et acteurs préférés, puis je me suis rendu compte que je ne savais pas trop ce que j'admirais chez eux, mis à part leur beauté et leur célébrité. J'ai cherché plus loin et j'ai trouvé des modèles qui m'ont réellement touchée, tels que mon grand-père par exemple, qui était un homme très doux et plein de sagesse...

— Merci Elisa... Quelles observations pouvez-vous faire concernant tous ces personnages, ces « héros » ? Percevez-vous des ressemblances, des différences... Oui, David ?

— Quelques-uns ont été cités à plusieurs reprises et certaines catégories sont fortement représentées, comme les stars de cinéma. Mais je pense que cela est très lié à notre culture. Certainement que des personnes d'une autre époque ou d'une autre partie du monde ont des modèles différents.

— Qu'en penses-tu, Joëlle ?

— Je pense qu'il a raison. Mais je me demande si au-delà des personnages, les qualités que ceux-ci incarnent et qui intéressent les gens ne sont pas toujours assez semblables.

— Comme quoi, par exemple ?

— J'ai remarqué que la puissance, le succès, le génie tout comme l'amour ou la bonté sont des qualités qui touchent et inspirent presque tout le monde. Le désir d'être riche, de réussir, d'être célèbre et heureux est une constante, me semble-t-il.

— As-tu observé des héros qui se démarquaient du lot, qui offraient des valeurs différentes, ou des valeurs auxquelles tu ne pouvais t'identifier ?

— Je n'aurais certainement pas choisi Alexandre, Jules César ou Napoléon comme héros. Pour moi ce ne sont que des dictateurs comme les autres, qui se sont imposés par la guerre et la violence. Mais je peux reconnaître les valeurs qui leur ont été attribuées, telles que leur volonté, leur ambition, leur sens visionnaire... J'ai en revanche été très touchée par le héros d'Olivia, ce bébé qui démontre des qualités d'innocence, de vie, de présence que beaucoup d'adultes ont perdues...

— Qui d'autre a appris quelque chose d'intéressant dans ce jeu ?

Oui, Nadia ?

— Moi ce qui m'a frappée c'est qu'il m'était facile de dresser une liste de personnages, mais bien plus difficile de leur attribuer des qualités. J'avais toujours l'impression de ne pas réellement les connaître et de projeter sur eux mes fantasmes, des qualités que je leur prêtais mais qu'ils n'avaient peut-être pas...

— Merci, Nadia, c'est une remarque très intéressante. Donc, en effet, toute la question ici est celle des valeurs dans votre vie. Qu'est-ce qui pour vous est important et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Quelle genre de vie choisissez-vous de vivre ? Dans quel monde voulez-vous vivre ?... Ce sont là des questions que j'aimerais vous inviter à explorer davantage. Nous avons tous des intérêts, des désirs, des aspirations. Il n'est pas inutile d'en prendre conscience, de les mettre au clair et de faire dans nos vies des choix cohérents. J'ai préparé pour vous une liste de « valeurs ». Parcourez-la et évaluez chacune d'elles sur une échelle de 0 à 10 selon l'intérêt que cette valeur représente pour vous. Prenez en considération aussi bien votre propre existence que celle du monde qui vous entoure. Prenez le temps de bien percevoir leur sens et leurs implications. Et n'hésitez pas à prolonger la liste si vous estimez qu'il en manque. Lorsque vous aurez donné une valeur à chacune d'elle, choisissez les dix plus importantes. Dressez votre top dix.

Le professeur distribue une feuille à chacun (*voir page suivante*). Ils saisissent leur stylo et se mettent à parcourir la liste. Dix minutes plus tard le professeur reprend :

— Bien, où en sommes-nous ? Quel est votre top dix ? Oui, Simon ?

— C'est un choix difficile ! Elles sont presque toutes importantes, ces valeurs. Mais mon top dix est le suivant : amour, abondance, équilibre, beauté, fraternité, joie, paix, sagesse, vie, liberté.

— Très bien. N'oublions pas que ceci est un jeu. Quelles que soient les cotes que vous leur attribuez, c'est l'occasion de vous pencher sur ces valeurs, de les regarder de plus près. Dimitri, quel est ton choix ?

— Enthousiasme, communication, succès, abondance, coopération, éducation, confiance, justice, amour, sécurité.

— Anna ?

— Amour, beauté, abondance, bonheur, famille, amitié, plaisir, santé, confiance, paix.

Ils poursuivent ainsi le tour d'horizon, énonçant chacun leurs valeurs préférées, sans autre commentaire. Puis le professeur demande :

— OK. Maintenant, comment allez-vous faire pour manifester ces valeurs dans votre vie ? Linda ?

- Par la volonté.
- Alice ?
- Par l'intention.
- Jérôme ?
- C'est un processus d'apprentissage, il faut apprendre à développer ses qualités.
- Et comment fait-on cela ? Est-ce qu'on développe ces qualités en tenant des discours sur elles ?
- Non !
- Est-ce qu'on développe ces qualités en se battant pour elles ?
- Non !
- Luis ?
- Certaines de ces valeurs doivent pourtant être développées collectivement. Comme la paix, la justice ou l'éducation... Et cela peut exiger une action forte et volontaire...
- Certes, Luis, une action juste, appropriée et puissante est toujours bienvenue. Tu as parfaitement raison. Mais je cherche à souligner ici que les valeurs sont des qualités qu'il convient de démontrer, plutôt que des croyances qu'il faut soutenir. Nous avons tous des valeurs qui nous tiennent à cœur. Si elles ne sont que des croyances, elles ne nous apporteront rien de bon. Si nous en incarnons les qualités, elles enrichiront notre vie et la vie autour de nous. Par conséquent, les valeurs qui sont importantes pour vous, assurez-vous de les vivre, de les intégrer, de les rayonner. « Soyez » ces qualités. Ne les demandez pas, n'implorez pas le ciel de vous en faire la grâce, choisissez d'être. Si vous voulez la sécurité, soyez sécurité. Si vous voulez la joie, soyez la joie. Si vous voulez l'abondance, soyez l'abondance...

Je voudrais vous proposer un exercice de relaxation¹ : asseyez-vous bien droits et fermez les yeux... Respirez profondément et détendez-vous... Commençons avec BIEN-ÊTRE... Affirmez intérieurement « bien-être »... Soyez « bien-être »... Laissez le ressenti du « bien-être » infuser votre être... Quel est ce ressenti ?... Respirez et restez quelques instants dans ce ressenti de bien-être... (1 minute)... Identifiez comment vous vous comportez lorsque vous êtes dans cet espace de « bien-être »... comment vous bougez... comment vous parlez... Quelles sont les caractéristiques de votre espace de « bien-être » ?... Puis, ouvrez les yeux et notez dans votre cahier vos observations : les ressentis, les attitudes, les gestes, la voix, les mots du bien-être... Quelle différence y a-t-il avec le « mal-être » ?... (2 minutes)

1. Relaxation LA VALEUR D'ÊTRE – Activité 18.3.

VALEURS

1. évaluez chaque valeur sur une échelle de 0 à 10

2. sélectionnez les DIX plus importantes

abondance	désir	intégrité	respect
acceptation	discipline	intimité	responsabilité
action, activité	diversité	intuition	rire
adaptabilité	éducation	jeunesse	sacrifice
alignement	efficacité	joie	sagesse
amitié	égalité	justice	satisfaction
amour	engagement	lâcher prise	santé
argent	enthousiasme	légèreté	sécurité
attention	équilibre	liberté	sens
autonomie	espérance	loisir	sensibilité
autorité	estime de soi	look	service
autosuffisance	étiquette	loyauté	silence
beauty	excellence	luxue	simplicité
bonheur	expansion	obéissance	solidarité
carrière	expression	ordre	statut social
célébrité	famille	organisation	succès
changement	fiabilité	paix	synthèse
communication	fidélité	pardon	temps
compassion	foi	perfection	tolérance
compétence	fraternité	plaisir	tradition
compétition	générosité	pouvoir	transcendance
confiance	grâce	prise de risque	travail
conformité	gratitude	progrès	uniformité
connaissance	harmonie	propriété	unité
conscience	hiérarchie	qualité	vérité
continuité	honnêteté	quantité	vie
coopération	honneur	rationalisme	volupté
créativité	humour	réalisation	autre : ...
croissance	image	reconnaissance	
curiosité	indépendance	religion	

Explorons maintenant une autre qualité : la SÉCURITÉ... refermez les yeux... respirez profondément... Affirmez intérieurement « sécurité »... Soyez « sécurité »... Laissez le ressenti de la « sécurité » infuser votre être... Quel est ce ressenti ?... Respirez et restez quelques instants dans ce ressenti de «sécurité »... (1 minute)... Identifiez comment vous vous comportez dans cet espace de « sécurité »... comment vous bougez... comment vous parlez... Quelles sont les caractéristiques de votre espace de « sécurité » ?... Puis, ouvrez les yeux et notez dans votre cahier vos observations : les ressentis, les attitudes, les gestes, la voix, les mots de la « sécurité »... Quelle différence y a-t-il avec « insécurité » ?... (2 minutes)

Explorons maintenant la CONFIANCE... refermez les yeux... respirez profondément... Affirmez intérieurement « confiance »... Soyez « confiance »... Laissez le ressenti de la « confiance » infuser votre être... Quel est ce ressenti ?... Respirez et restez quelques instants dans ce ressenti de « confiance »... (1 minute)... Identifiez comment vous vous comportez dans cet espace de « confiance »... comment vous bougez... comment vous parlez... Quelles sont les caractéristiques de votre espace de « confiance » ?... Puis, ouvrez les yeux et notez dans votre cahier vos observations : les ressentis, les attitudes, les gestes, la voix, les mots de la « confiance »... Quelle différence y a-t-il avec « absence de confiance » ?... (2 minutes)

Vous pouvez pratiquer cet exercice par vous-même pour toutes les qualités qui vous paraissent utiles à intégrer. Prenez quelques instants et maintenez-vous dans la vibration de la qualité choisie. C'est un excellent exercice d'intention qui vous fera énormément de bien, surtout dans les moments où ces qualités semblent vous faire défaut. Explorez la PAIX, l'ABONDANCE, la GÉNÉROSITÉ, l'ENTHOUSIASME, l'ENGAGEMENT... tout ce que vous voulez... Y a-t-il des questions ? Oui, Patricia ?

— J'ai remarqué que j'étais la seule à avoir mis le pardon dans mon top dix. Pour moi c'est vraiment une valeur fondamentale. Qu'en pensez-vous ?

— Que signifie le pardon pour toi, Patricia ?

— La réconciliation, l'ouverture du cœur, la paix...

— Excellent !... Voulez-vous bien une fois de plus fermer les yeux... Respirez profondément et détendez-vous... J'aimerais que vous pensiez à une personne qui à vos yeux a fait quelque chose de répréhensible... À vous-même ou à d'autres... peu importe... Quelqu'un de proche ou de lointain, mais quelqu'un envers qui vous portez un jugement négatif... Imaginez clairement cette personne devant vous... et affirmez le « pardon »... Soyez le « pardon »... Installez-vous dans cet espace intérieur où vous vous identifiez totalement au ressenti du pardon... Respirez-le, ce ressenti... Expirez-le... Immergez-vous dans le pardon... (15") Et lorsque vous vous sentirez prêts, revenez ici et ouvrez les yeux...

Oui, David ?

— Je suis désolé, je n’y arrive pas.

— Tu n’arrives pas à quoi ?

— À pardonner à cette personne.

— OK, David. Explorons cela sous un angle différent. Peux-tu identifier les ressentis que tu as envers cette personne ?

— Oui.

— Peux-tu nous dire quels sont ces ressentis ? Pas les circonstances de ce qui s’est passé, seulement les ressentis.

— Il y a une douleur, une tristesse, et du ressentiment aussi... peut-être de la colère...

— Parfait. Peux-tu identifier les besoins non satisfaits qui sont liés à ces ressentis ? Qu’était-ce que tu n’as pas reçu ?...

— Beaucoup de choses, mais principalement de la reconnaissance, de l’attention, de l’amour...

— OK. Reconnais bien ces ressentis et ces besoins comme étant les TIENS. Ils t’appartiennent, c’est toi qui as choisi de les vivre. Es-tu d’accord ? Peux-tu prendre pleinement responsabilité pour tes ressentis et tes besoins ?

— Peut-être pas vraiment. Je connais la théorie, mais ici je ne peux pas l’appliquer.

— Quelle est la théorie ?

— Je sais que je suis sensé être 100% créateur de ma réalité.

— L’es-tu ?

— Je ne sais pas... Les choses seraient bien différentes si elles avaient été gérées différemment, et ce n’est certainement pas de ma faute.

— Bon, David, admettons que tu n’aies pas directement créé la situation. Et elle est pour toi un défi. Mais qui choisit de ressentir ce que tu ressens ?

— Ce n’est en tout cas pas mon choix que les choses soient comme ça !

— Tu n’entends pas la question que je te pose, David. Qui choisit de ressentir ce que tu ressens ?

— Mais il a commis une faute grave, n’importe qui serait d’accord avec cela.

— Tu justifies ton jugement, David. Et tu restes dans un espace de victime. C’est ton choix en ce moment. Et tu peux également choisir de prendre responsabilité. Qui choisit de ressentir ce que tu ressens ?

— ... Moi.

— Peux-tu vraiment ressentir cela ?

— ... Je pense que je peux, oui...

— Affirme-le clairement, cela facilitera le processus : JE CHOISIS de ressentir ce que je ressens !...

— Je choisis de ressentir ce que je ressens !...

— Magnifique, David ! Peux-tu voir maintenant en quoi cela se rattache au pardon ?

— ... Oui... Peut-être... Cela signifie-t-il qu'il n'y a plus personne à pardonner ?

— Exactement, David. Merci. Il n'y a personne à pardonner ! Et lorsque tu sais cela, tu n'es plus victime, tu as retrouvé ton espace de pouvoir, tu as relâché ton jugement... Oui, Nadia ?

— Il m'arrive d'être en désaccord avec mes parents sur la question de la confiance. Ils semblent considérer que si je ne me soumetts pas docilement à leur autorité, je leur donne des raisons de ne plus avoir confiance en moi. Comme si l'obéissance était une condition pour la confiance qu'ils m'accordent. Moi j'ai l'impression qu'ils ne me font pas confiance, et qu'il y a quelque chose de pas juste dans leur attitude, mais je ne parviens pas à me mettre d'accord avec eux.

— Quel est ton ressenti concernant la confiance, Nadia ?

— ... Je dirais, la confiance... c'est... renoncer à contrôler.

— Quand ton père dit : « Je te fais confiance », que dit-il exactement ?

— Qu'il s'attend à ce que je fasse exactement comme il me le demande.

— Il te dit donc : « Ne trahis pas ma confiance ! Si tu ne m'obéis pas tu me trahis et je n'aurai plus confiance en toi. »

— Exactement. Et cela me semble très manipulateur.

— Ça l'est, Nadia. La confiance, en effet, n'est pas quelque chose qu'on accorde en récompense à la soumission ou à une quelconque attitude conforme aux attentes qu'on peut avoir. Cela, c'est de la pression, de l'amour conditionnel. La vraie confiance est un espace intérieur de liberté et de renoncement à la peur, un espace de lâcher-prise où on accepte effectivement de renoncer à contrôler. La vraie confiance permet de dire : « Je suis dans la confiance que tu feras les choix que tu as besoin de faire, quels qu'ils soient. Tout est bien. » Peux-tu voir la différence ?

— Oui. Mais je vais avoir du mal à la leur faire voir à eux...

— Je te fais confiance, Nadia. Tu trouveras les solutions à ce défi. Merci Nadia... Oui, Alice ?

— Mais si mon petit ami me trompe et me ment concernant une autre relation amoureuse, comment puis-je encore avoir confiance en lui ?

— C'est une excellente question, Alice. Et la réponse est : en t'installant solidement dans ton espace de confiance !

— Mais si je n'ai vraiment plus confiance en lui !

— C'est donc que tu choisis de ne pas être dans la confiance, et c'est OK. Pas de problème. Tu choisis la souffrance. Tu choisis de justifier le jugement et de t'installer dans un espace de victime. Tu choisis la peur et l'insécurité, l'impuissance. Très bien... Alice, je sais que cette question peut être difficile. La seule issue c'est d'explorer tes ressentis et tes besoins. Accepte de prendre responsabilité et retrouve ton espace de confiance, ton centre. Personne ne te fait rien. Laisse être ce qui est. Sois libre. Accueille ce qui vient, relâche ce qui s'en va. C'est la meilleure manière de créer dans ta vie les circonstances qui rencontrent les désirs de ton cœur...

Lorsqu'ils ont fait le tour des différentes questions, le professeur propose un autre jeu : QUELLE EST VOTRE POSITION ?¹.

— Dans ce jeu, comme dans la vie, il s'agit de prendre position. Ne laissez pas la vie vous mener, c'est à vous de mener votre vie là où vous le voulez. Et à ce stade-ci vous savez tous parfaitement qu'il s'agit de vous installer dans votre espace de puissance intérieure plutôt que de partir en guerre contre les circonstances extérieures. La question ici est simple : j'énonce une croyance, et vous décidez si vous vous positionnez pour ou contre. Pour commencer, nous allons tous nous tenir au centre de la pièce. D'un côté, nous aurons le négatif (*un grand signe NON est apposé*), vous vous rendrez de ce côté si vous n'êtes pas d'accord. De l'autre côté (*un grand signe OUI est apposé*), nous aurons le positif, et vous vous y rendrez si vous êtes d'accord. Si vous êtes sans opinion, vous restez au centre. OK ? Tout est clair ? Voici le premier énoncé :

« LES FILLES SONT PLUS INTELLIGENTES QUE LES GARÇONS. »

Toutes les filles s'élancent vers le côté positif, tandis que les garçons traînent les pieds vers le négatif. Quelques-uns restent au milieu.

— Je vois que vous avez parfaitement bien compris les règles du jeu.

1. Adapté de *Tous différents, tous égaux – Kit pédagogique*, Centre Européen de la Jeunesse, Conseil de l'Europe, Strasbourg, 1995.

Ceci était juste un test. Nous n'allons pas discuter cette croyance, car c'est évidemment un sujet bien trop sensible. Voici l'énoncé suivant :

« IL VAUT MIEUX ÊTRE BLANC QUE NOIR. »

La plupart des élèves se dirigent vers le positif. Seuls six d'entre eux se retrouvent dans le négatif, et quelques uns au milieu.

— Je voudrais préciser qu'il est tout à fait normal que nous ayons des opinions différentes. Notre objectif n'est pas de juger qui a tort et qui a raison. Toutes les opinions peuvent avoir leur part de vérité, et leur part de non-vérité... Ici, ce que nous voulons faire maintenant, c'est simplement entendre votre point de vue sur la question. Je précise aussi qu'à tout moment vous pouvez changer d'avis et donc de côté, mais je vous demanderai bien entendu de vous expliquer. OK ? Fabien, pourquoi penses-tu qu'il vaut mieux être blanc que noir ?

— C'est-à-dire que c'est une réalité que je constate. Dans notre monde actuel ce sont les blancs qui sont dominants, qui ont l'éducation, le pouvoir, les moyens financiers. C'est plus facile pour un blanc de réussir. Je ne crois pas que ce soit juste, mais c'est une réalité.

— Échangerais-tu ta peau contre celle d'un Noir ?

— ... Euh... peut-être pas... Quoique, cela dépend des conditions...

— Fabien, tu as dit que c'était injuste. Comment cela devrait-il être, à ton avis ?

— Les gens devraient tous avoir les mêmes chances, quelle que soit la couleur de leur peau.

— Joanna, qu'en penses-tu ?

— Je pense effectivement que nous vivons dans un monde où subsiste encore énormément de racisme. J'ai quelques amis noirs qui pourraient en témoigner abondamment. Ils subissent fréquemment des vexations de toutes sortes. Et les chances ne sont vraiment pas égales.

— Épouserais-tu un Noir, Joanna ?

— Oui, sans problème, si je l'aime. Mais je pense que mes parents auraient du mal.

— Irais-tu à l'encontre de la volonté de tes parents, Joanna ?

— C'est une question difficile. J'essayerais de leur parler et de les convaincre, et j'espère que nous pourrions trouver un terrain d'entente...

— Merci, Joanna. Yassine, pourquoi as-tu choisi de dire non ?

— J'aime les gens de couleur, je les trouve physiquement plus attrayants et plus cool...

- Est-ce que les Noirs sont mieux que les Blancs ?
 - ...Je ne sais pas, peut-être pas « mieux », mais moi je me sens mieux avec eux...
 - Quelle est la différence ?
 - Il y a une manière d'être, un rythme, un regard sur la vie qui moi me convient bien. Mais je ne veux pas dire qu'ils sont mieux. Ils sont différents, c'est tout.
 - Cette différence est-elle innée ou inculquée ?
 - Je suppose qu'elle est pas mal liée à l'environnement culturel, et probablement aussi à l'éducation reçue, oui.
 - Dans quel environnement culturel a-t-on les meilleures chances de recevoir une éducation valable ?
 - Mmm, ça dépend ce qu'on entend par éducation valable. Parfois je me demande si dans la brousse on ne reçoit pas une éducation plus équilibrée, où on ne passe pas la moitié de sa vie sur des bancs d'école...
 - Dans cet énoncé « IL VAUT MIEUX ÊTRE BLANC QUE NOIR », quelles sont les valeurs qui entrent en jeu ?
 - La tolérance, l'ouverture, la justice, la diversité...
 - Merci, Yassine...
- Après avoir fait le tour des différents points de vue, le jeu se poursuit sur d'autres prises de position :
- LA COMPÉTITION EST UN EXCELLENT MOTEUR D'ÉVOLUTION ET DE PROGRÈS
 - L'ÉCONOMIE A POUR OBJECTIF DE PRODUIRE DU BÉNÉFICE
 - CE QUE L'ÊTRE HUMAIN FAIT À LA PLANÈTE IL LE FAIT À LUI-MÊME
 - LES RELIGIONS SONT POUR LES SUPERSTITIEUX
 - IL FAUT TRAVAILLER DUR POUR RÉUSSIR DANS LA VIE
 - LES NATIONALISMES SONT POTENTIELLEMENT GÉNÉRATEURS DE GUERRE
 - IL VAUT MIEUX ÉPOUSER QUELQU'UN DE LA MÊME ORIGINE CULTURELLE
 - LES HOMMES SONT PLUS VIOLENTS QUE LES FEMMES
 - POUR RÉUSSIR JE DOIS ÊTRE MEILLEUR QUE LES AUTRES
 - IL VAUT MIEUX ÊTRE ARABE QUE JUIF

— HOMMES ET FEMMES NE SONT PAS TRAITÉS SUR UN PIED D'ÉGALITÉ DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

— Bien, dit le professeur, le jeu suivant s'appelle RÊVES ET ASPIRATIONS¹. Prenez vos cahiers et vos stylos et asseyez-vous par petits groupes de 5 ou 6... Fermez les yeux pour quelques instants et réfléchissez, chacun pour vous, à l'avenir que vous aimeriez avoir... Imaginez-vous dans 5 ou 10 ans... Quel genre de vie de famille souhaitez-vous... dans quel genre de lieu habitez-vous ?... Dans quel pays... avec quel genre de boulot... Quelles passions... Pensez aussi à votre environnement, dans quel genre de monde voulez-vous vivre ?... Quel système politique, quel système économique... quel genre de liberté, et quelles obligations ?... Tâchez d'être aussi précis que possible... (3 minutes)... Quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux et écrivez dans vos cahiers. Vous avez dix minutes pour écrire vos rêves et aspirations...

Lorsque vous aurez terminé, j'aimerais que vous identifiez au moins deux obstacles à la réalisation de vos aspirations. Deux difficultés, ou davantage si vous pouvez. Peut-être des croyances négatives, un manque de confiance en vos capacités, peut-être des obstacles extérieurs... Tout ce qui est susceptible de vous entraver, de compliquer les choses. Quelles sont les chaînes qui vous empêchent de réaliser vos rêves ?... Quelles sont vos craintes, vos peurs ?... Faites-en la liste.

Le professeur récapitule les instructions au tableau et laisse les élèves à leurs cogitations. Dix minutes plus tard, lorsque leurs listes d'objectifs et d'entraves sont prêtes, il poursuit :

— Nous allons faire maintenant le JEU DU BALLON¹. Voici des ballons. Prenez-en autant que le nombre d'obstacles que vous avez identifiés. Gonflez-les et écrivez, au marqueur, vos obstacles sur vos ballons. Un mot-clé d'obstacle par ballon... Lorsque ce sera fait, nous ferons le tour du cercle et chacun lira ses obstacles.

Quinze minutes plus tard les ballons sont prêts. Ils font le tour et lisent ce qu'ils y ont inscrit.

— Bien, reprend le professeur, voici maintenant des bouts de ficelle d'environ 60 centimètres. Attachez-y vos ballons et attachez ensuite l'autre bout de vos ficelles à vos chevilles. Lorsque vous serez prêts, levez-vous et marchez librement dans la pièce, traînant vos obstacles aux pieds. À mon signal, vous pourrez sauter sur les ballons des autres pour les faire éclater. Le but du jeu est de garder vos ballons intacts le plus longtemps possible².

1. Adapté de *Tous différents, tous égaux – Kit pédagogique*, Centre Européen de la Jeunesse, Conseil de l'Europe, Strasbourg, 1995.

1. Une alternative possible est de demander aux joueurs de se mettre debout sur une seule jambe et de sauter sur une jambe pour faire éclater les ballons.

Lorsqu'ils marchent tous avec leurs ballons aux pieds, le spectacle en vaut la peine. Certains n'ont qu'un petit ballon maigrichon à chaque pied, d'autres en traînent des quantités impressionnantes... Puis le professeur donne le signal et ils s'acharnent sur les ballons. Cela pétarade comme à une fête chinoise... En quelques minutes tous les obstacles se sont évaporés.

— Retournez à vos sous-groupes. J'aimerais maintenant que vous partagiez vos visions, vos rêves d'avenir. Dans chaque groupe, notez bien l'essentiel de vos aspirations, de façon à pouvoir les comparer et ensuite en faire rapport en session plénière.

Les groupes s'engagent dans leurs partages. Lorsqu'ils ont fait le tour, le professeur dit :

— Je voudrais maintenant que vous identifiez les rêves et aspirations que vous avez en commun. Et lorsque vous aurez fait cela, identifiez trois obstacles à ces aspirations communes, ainsi que trois manières de vous soutenir, de coopérer à une solution. Trois approches collectives qui vous permettront de réaliser vos aspirations collectives. OK ?... Allez-y.

En session plénière, les sous-groupes font un rapport de leurs partages et conclusions. De nombreuses solutions créatives sont mises en avant qui permettent de répondre à des aspirations légitimes mais peu réalistes *a priori*, telle qu'un système de troc ou même la suppression de l'argent et la mise en place d'une économie basée sur le service volontaire et la gratuité... Ils explorent différentes questions que leur pose le professeur, telles que :

« Les chaînes et les obstacles sont-ils répartis de façon égale pour tous ? »

« Les chaînes et les obstacles sont-ils une problématique individuelle ? »

« Que peut-on faire pour soulager ceux qui ont de plus lourdes chaînes ? »

« Y a-t-il moyen, y a-t-il une utilité à aider d'autres régions, d'autres peuples, d'autres continents à atteindre leurs aspirations ? »

« Quelles sont les bonnes approches dans ce domaine ? Quelles sont les moins bonnes approches dans ce domaine ? »

Puis le professeur leur rappelle encore :

— Quel que soit la question à laquelle vous êtes confrontés, n'oubliez pas de bien VOIR et ENTENDRE avant de proposer vos convictions. Prenez le temps d'identifier les solutions et de formuler clairement vos intentions. Lorsque votre objectif est clair, visualisez-le, et identifiez le parcours à suivre, autant que possible. Progressez pas à pas, dans

la confiance. Ouvrez grand l'accès à cet espace intérieur où vous savez que « tout est bien ». Maintenez la « vision » et préoccupez-vous du pas que vous êtes en train de faire. Votre réalité immédiate est de poser le pied au bon endroit. Pour le reste, votre « vision » vous guide, la confiance que vous atteindrez l'objectif que vous vous êtes fixé. Les éventuels obstacles qui se dressent sur votre route peuvent se volatiliser l'instant suivant. Ou peuvent vous indiquer qu'une autre voie est préférable. Soyez à l'écoute de cette partie de vous qui à chaque instant vous permet de faire le bon choix. Certains appellent cela l'intuition. D'autres pourraient dire : c'est le guide intérieur. Ce qui est sûr, c'est que votre corps sait : un sentiment de bien-être, une respiration plus libre, une confiance profonde vous indique la voie à suivre. C'est là l'expression de votre Essence, votre vraie nature. Celle qui vous permet de réaliser vos objectifs, d'avancer en appliquant les stratégies de succès. Tout est en vous, tout est entre vos mains.

Ils terminent encore une fois en faisant un tour d'appréciation lié aux activités qu'ils viennent de faire. Et le professeur les remercie chaleureusement de leur participation enthousiaste. Ils clôturent en se donnant les mains. Un bref moment de silence leur donne le sentiment d'avoir passé ensemble un temps beau et fort.

• • •

STRATÉGIES DE SUCCÈS (OPTIONS CRÉATIVES)

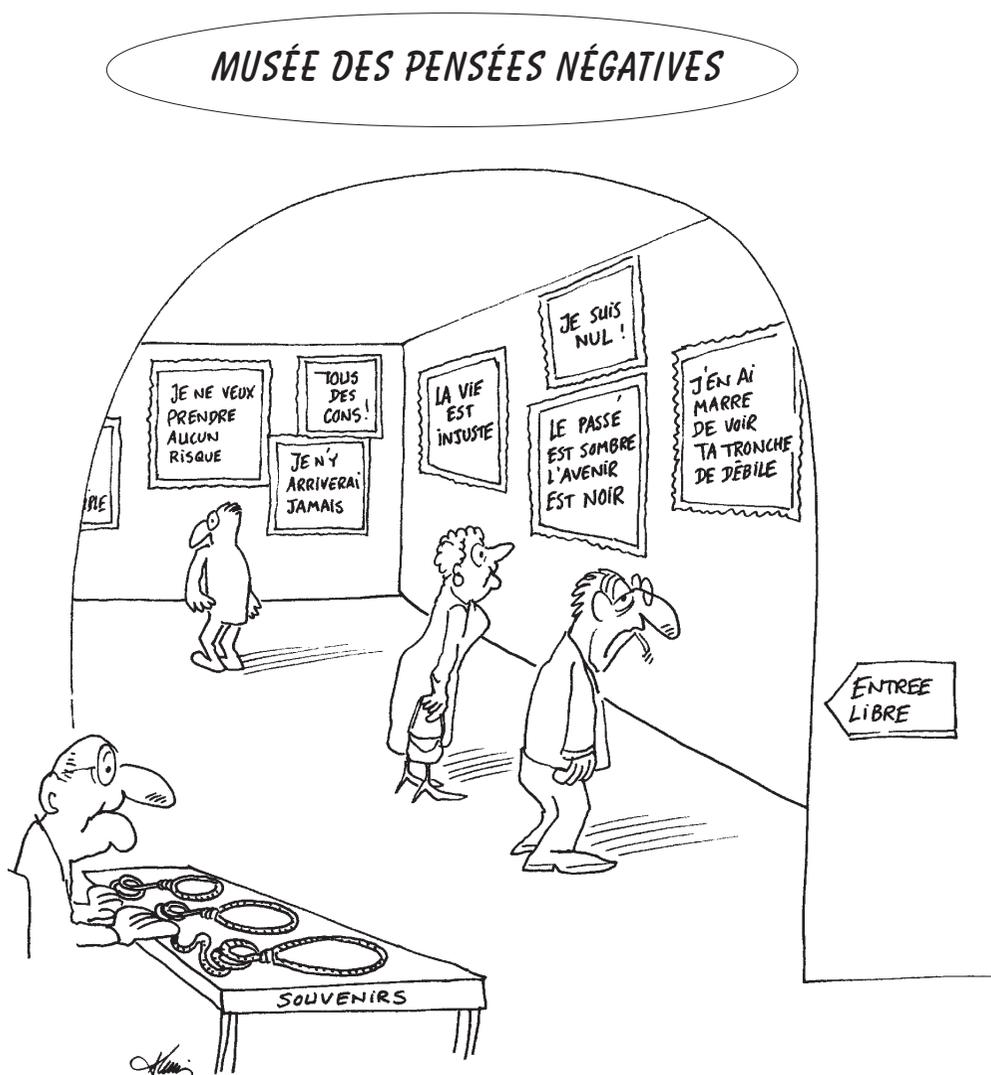
- je choisis de démontrer les valeurs qui me tiennent à cœur
- je veux la sécurité, je suis sécurité
- je veux l'amour, je suis amour
- je veux l'abondance, je suis l'abondance
- je veux la confiance, je suis la confiance...
- nous avons tous nos rêves et nos aspirations
- nous partageons des rêves communs, des aspirations communes
- quels sont les objectifs communs qui nous unissent ?
- les besoins, les rêves, les aspirations de chacun sont d'égale importance

STRATÉGIES D'ÉCHEC (OPTIONS MENANT À L'IMPASSE)

- je parle des valeurs auxquelles je crois
- je lutte pour les valeurs auxquelles je crois
- je suis prêt(e) à mourir pour les valeurs auxquelles je crois
- je veux la sécurité, donne-moi la sécurité !
- je veux l'amour, donne-moi l'amour !
- je veux l'abondance, donne-moi l'abondance !...
- je te fais confiance si tu réponds à mes attentes
- je te fais confiance si tu ne me trahis pas
- je t'aime si tu entres dans mon échelle de valeurs
- je t'aime si tu es gentil(le) avec moi
- j'atteindrai mes objectifs envers et contre tous

ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE**FAITES VOS T-SHIRTS !**

Invitez chacun à imaginer et dessiner un slogan ou un logo (représentant une valeur, une qualité ou une affirmation) qui révèle et affirme sa personnalité ou son projet de vie. Distribuez feuilles de papier et feutres. Accordez-leur 20 à 30 minutes pour faire un T-shirt créatif. Ensuite épinglez-le sur le dos ou le ventre. Organisez un défilé ou tour de classe pour montrer les créations. Si les projets sont bons, il est possible de les réaliser sur de vrais T-shirts...



OBJECTIFS PERSONNELS :**Quelles compétences vais-je travailler ce trimestre ?**

Cochez quelques-unes des compétences suivantes comme objectifs à vous fixer durant les mois qui viennent. Vous auto-évaluerez ensuite votre progression.

COMPETENCES PERSONNELLES

- Ecrire régulièrement dans mon journal
- Apprendre à voir, sans interpréter
- Identifier et accueillir mes ressentis
- Identifier mes besoins
- Observer mes modes de pensée et pratiquer la pensée positive
- Développer des attitudes positives
- Développer la confiance
- Prendre responsabilité
- Relâcher mes jugements
- Accueillir, ressentir et relâcher mes peurs
- Pratiquer des affirmations positives
- Me concentrer sur les solutions plutôt que sur les problèmes
- Raffermer mes intentions
- Clarifier mes objectifs
- Visualiser le succès
- Pratiquer la relaxation
- Pratiquer la respiration consciente
- Autre :

COMPETENCES COMMUNICATIONNELLES

- Pratiquer plus attentivement l'écoute active
- Formuler des demandes recevables (ouvertes, réalistes, positives,...)
- Accuser réception des messages reçus
- Faire des reflets, faire miroir (des messages reçus)
- Pratiquer les questions ouvertes
- Utiliser des messages-'je'
- Exprimer mes ressentis
- Exprimer mes besoins
- Exprimer des demandes ouvertes/négociables
- Pratiquer la résolution de conflits
- Autre :

COMPETENCES SOCIALES

- o Accorder davantage d'attention aux besoins des autres
- o Maintenir un contact visuel avec ceux que me parlent ou à qui je parle
- o Pratiquer l'appréciation
- o Participer plus activement aux cercles de partage
- o Participer plus activement aux jeux
- o Etre plus présent, plus attentif
- o Offrir un feedback positif
- o Pratiquer le souci de l'autre
- o Relâcher toute pression ou jeux de pouvoir dans mes relations
- o Autre :

CONCLUSION

Nous avons exploré 18 thèmes. On peut certes en imaginer quelques autres, tels que « FAIRE FACE À LA FRUSTRATION » ou « COMMENT S’AFFIRMER »... Mais quels que soient ceux qu’on rajoute, ils ne seront toujours qu’accessoires par rapport aux thèmes des chapitres précédents. Ceux-ci représentent les thèmes essentiels de l’apprentissage émotionnel et relationnel. Ils ne seront jamais épuisés, ils reviendront constamment, session après session, année après année.

D’autres jeux, d’autres activités existent ou peuvent être conçus pour nous mettre en situation et approfondir notre compréhension de ces thèmes. D’autres textes peuvent en donner une illustration forte. D’autres exercices peuvent aider à l’acquisition de ces apprentissages.

L’éducation émotionnelle est un processus sans fin, un programme qui revient constamment sur les mêmes thèmes jusqu’à ce qu’ils soient profondément ancrés dans les automatismes du vécu quotidien. Aucun de ces thèmes ne peut être intégré en une seule session. Celles-ci d’ailleurs devront être adaptées aux groupes auxquels elles s’adressent, ajustées, raccourcies ou étendues selon les moyens et les besoins. Ensuite, l’ensemble du programme pourra être répété, d’année en année. La plupart des jeux peuvent être rejoués sans rien perdre de leur intérêt, offrant à chaque fois une expérience nouvelle. D’autres illustrations, d’autres exercices peuvent être ajoutés. Les thèmes ne risquent pas d’être épuisés. L’écoute, le non-jugement, la prise de responsabilité, la résolution des conflits... resteront indéfiniment des sujets susceptibles d’être approfondis. La clé est dans le jeu, autant que dans la dynamique de groupe.

Plus les participants seront jeunes et inexpérimentés face à cette approche, plus les activités proposées, leur introduction et leur évaluation resteront simples. Il se peut même que pour un groupe très jeune seuls les 6 ou 8 premiers thèmes (chapitres) soient appropriés. Il n'est pas indispensable de procéder systématiquement à un programme complet. Chaque groupe aura son rythme, comme d'ailleurs chaque personne, et chaque lecteur... La seule exigence est que ces apprentissages puissent se faire dans le jeu, le rire, le plaisir. Les émotions sont là pour que nous puissions apprendre à en jouer, apprendre à y plonger et en ressortir à volonté. C'est la condition pour que notre communication et nos relations deviennent réellement fluides et satisfaisantes.

Il est clair également que l'éducation émotionnelle ne se limite pas aux cadre d'un programme ou d'un groupe. Elle fait partie de la vie toute entière. Personne n'y échappe. Peut-être même est-elle un des principaux objectifs de notre existence... C'est pour cette raison que les concepts et outils explorés dans ce livre ne sont ni neufs, ni destinés exclusivement aux écoles. Si le récit prend l'école comme cadre, c'est que l'école est par excellence le lieu où cette approche mérite d'être intégrée. Mais elle est valable pour tous et applicable en tous lieux.

• • •

Pour tout contact avec l'auteur, formations, conseils sur la mise en application du présent programme éducatif, ou information complémentaire sur l'éducation émotionnelle :

www.EmotionalEducation.org

INDEX DES JEUX ET ACTIVITÉS

- (1.1) **JE SUIS UNE CAMÉRA**..... 11
« Je suis une caméra dans la rue, j'enregistre des images »
- exercice d'écriture
- (1.2) **TAXIS VERTS** (ou bus rouges, camions jaunes, motos bleues...) 12
Y a-t-il des taxis verts qui roulent dans cette ville en ce moment ?
- exercice pédagogique
- (1.3) **YASMINA ET ISABELLE** 14
- lecture
- questions : qu'avez-vous ressenti durant cette lecture ?
Que vous apprend cette histoire ?...
- (1.4) **LA PRATIQUE DU REGARD NEUF** 16
Explorer le contact visuel
- jeu de groupe, deux par deux
- durée approximative : 10 minutes
- (1.5) **QU'OBSERVEZ-VOUS ?** 17
Décrivez votre partenaire
- jeu de groupe, deux par deux
- durée approximative : 20 minutes
- (1.6) **L'AVEUGLE** 20
Observez sans l'aide de vos yeux
- jeu de groupe, par deux
- durée approximative : 20 minutes (ou plus, en extérieur)
- (1.7) **RÈGLES DU CERCLE DE PARTAGE** 19
Discussion et fabrication d'un poster
- activité de groupe
- (1.8) **TENIR UN JOURNAL** 23
- activité individuelle
- (1.9) **PREMIÈRE IMPRESSION** 25
« Quelle est votre première impression en regardant cette photo ? »
- jeu de groupe, par petits groupes de 8 à 10 joueurs
- préparation : préparez autant de grande feuilles de papier (format A3) qu'il y a de joueurs. Sur la moitié supérieure, collez une photo (découpée

dans un magazine) montrant un être humain très expressif. Représentez des origines, niveaux sociaux, races et cultures différentes. La moitié inférieure de la feuille peut être divisée en espaces distincts (lignes horizontales)

- durée approximative : 25 minutes
- (1.10) **OBSERVATION** 25
Les joueurs doivent se remémorer les objets aperçus.
 - jeu de groupe, éventuellement par petits groupes, en compétition.
 - préparation : table, objets, tissus pour les recouvrir
 - durée approximative : 10-15 minutes
- (1.11) **QUI EST LE MENEUR ?** 25
Qui prend l'initiative des changements de mouvements ?
 - jeu de groupe
 - durée approximative : 10-20 minutes
- (2.1) « **DIS-NOUS CE QUE TU SENS ?** » 27
Les yeux fermés, un objet dans la main...
 - activité pédagogique
- (2.2) « **RESSENTIR** » 28
 - relaxation en groupe
 - conseils pour l'animateur : à lire lentement, en laissant des espaces de silence. Partage à suivre.
- (2.3) **COMMENT LES ÉMOTIONS SE MANIFESTENT-ELLES PHYSIQUEMENT ?** 29
Faites la liste de nos sensations physiques
 - activité pédagogique
- (2.4) **L'INVENTAIRE DE NOS RESENTIS** 31
 - activité pédagogique
- (2.5) **PAR QUELS MOYENS PARVENONS-NOUS À NOUS COUPER DE NOS RESENTIS ?** 33
 - activité pédagogique
- (2.6) **QUELLES SONT LES CONSEQUENCES DU DENI DE NOS RESENTIS ?** 33
Faites-en la liste.
 - activité pédagogique
- (2.7) « **MIMEZ LE RESENTI** » 34
Prenez une carte et mimez face au groupe
 - activité de groupe
 - préparation : prévoir les cartes
- (2.8) **LÉVITATION** 37
Un joueur, couché au centre, est levé et balancé en douceur
 - jeu de groupe, par sous-groupes de 8 à 10 joueurs
 - durée approximative : 25 minutes

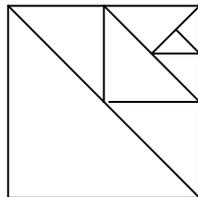
- (3.1) **QUELS SONT NOS BESOINS FONDAMENTAUX**..... 42
Faites-en la liste.
- activité pédagogique
- (3.2) **CARTES « RESENTIS ET BESOINS »** 45
Quel ressenti et quel besoin sont exprimés dans ce message ?
- activité pédagogique
- préparation : cartes
- (3.3) **LES PASTILLES DE COULEUR** 46
Chaque joueur reçoit sur le front une pastille de couleur...
- jeu de groupe
- préparation : pour 30 joueurs, préparez 5 différentes couleurs de pastilles autocollantes : 10 bleues, 10 rouges, 6 jaunes, 3 vertes, une orange. Pour des nombres différents, respectez des proportions similaires.
- durée approximative : 20 minutes
- (3.4) **QUELS BESOINS SONT SOUS-JACENTS AUX
RESENTIS SUIVANTS ?** 49
- activité pédagogique
- (4.1) **CAR-WASH** 51
*Identifiez-vous à une voiture et passez par le tunnel d'un
car-wash (tunnel de lavage automatique)*
- jeu de groupe
- durée approximative : 25 minutes
- (4.2) **CARTES « DEMANDES »** 60
Reformulez en demandes correctes
- activité pédagogique
- préparation : cartes
- (4.3) **RENCONTRES AVEUGLES**..... 63
Circulez librement les yeux fermés, explorez les contacts...
- jeu de groupe
- durée approximative : 10-15 minutes
- (5.1) **ÉTIQUETTES** 65
*Chaque joueur se voit coller une étiquette sur le front,
arborant une qualité qu'ils ignorent...*
- jeu de groupe
- préparations : étiquettes et ruban en coton à nouer autour de la tête
- durée approximative : 30 minutes
- (5.2) **CARTES « JUGEMENTS »** 73
Quel jugement est exprimé dans ce message ?
- activité pédagogique
- préparation : cartes

- (6.1) « **DEBOUT... ASSIS...** » 79
 - activité pédagogique
 - question : qui vous fait faire quoi ?
- (6.2) « **JE DOIS... JE CHOISIS...** » 81
Écrivez dix choses que vous « devez » faire. Relisez-les en disant « je choisis de... »
 - activité pédagogique
- (6.3) « **JE CHOISIS DE RESENTIR... lorsque tu...** » 83
*Écrivez trois phrases sur le mode « je me sens... quand tu... »
 Relisez-les en disant « je choisis de... »*
 - activité pédagogique
- (6.4) **LA MACHINE VIVANTE** 89
Joignez le mouvement et le son de la machine...
 - jeu de groupe, scindez en sous-groupes de 12 à 15.
 - durée approximative : 20 minutes
- (6.5) **LA PRATIQUE DU MESSAGE-JE** 91
Reformulez en messages-JE corrects.
 - activité pédagogique
 - préparation : fiches ou liste de messages incorrects
- (6.6) **LE JEU DE LA VÉRITÉ** 95
Quelle réponse choisissez-vous aux questions (cartes) suivantes ?
 - activité pédagogique
 - préparation : fiches ou cartes
 - durée approximative : 25 minutes
- (7.1) **DANSE MIROIR** 99
Restez en parfait synchronisme
 - jeu de groupe, par deux
 - durée approximative : 15 minutes
- (7.2) **ARRÊT INSTANTANÉ** 100
Tout le monde s'arrête et repart en même temps
 - jeu de groupe
 - durée approximative : 15 minutes
- (7.3) **L'ESPACE DE RÉCEPTIVITÉ** 102
Explorer l'écoute et la réceptivité
 - relaxation (à lire lentement, avec des temps de silence)
- (7.4) **LES ATTITUDES D'ÉCOUTE** 103
Quelles sont les caractéristiques du bon écoutant ?
 - activité pédagogique
- (7.5) **MESSAGE REÇU** 104
Quelles sont les différentes manières d'accuser réception d'un message ?
 - activité pédagogique

- (7.6) **QUELS SONT LES PIÈGES DE L'ÉCOUTANT ?** 106
- activité pédagogique
- (7.7) **FICHES D'ÉCOUTE** 107
Répondez aux messages suivants...
- activité pédagogique
- préparation : fiches ou liste de messages
- (7.8) **REJOUER CETTE CONVERSATION** 110
Imaginez un développement différent de ce dialogue
- activité de groupe, jeu de rôle
- préparation : fiches de dialogues
- (7.9) **QUESTIONS OUVERTES** 117
Écrivez deux questions « fermées », et reformulez-les ensuite en questions ouvertes...
- activité pédagogique
- (7.10) **ÉCRIREZ UNE CONVERSATION CONFLICTUELLE** 117
Réécrivez en choisissant cette fois une écoute correcte et une issue créative
- activité pédagogique
- (8.1) **LE POUVOIR DE LA PENSÉE** 119
- relaxation (à lire lentement, avec des temps de silence)
- (8.2) **QUAND LES CROYANCES SONT-ELLES NÉGATIVES ?
QUAND LES CROYANCES SONT-ELLES POSITIVES ?** .
..... 123
- activité pédagogique
- (8.3) **« À CAUSE DE... » = « GRACE À... »** 125
Écrivez trois situations « À cause de..., je... »
- activité pédagogique
- (8.4) **COMMENT POSITIVER** 126
Écrivez trois choses que vous aimeriez avoir, trois choses que vous aimeriez faire, et trois choses que vous aimeriez être. Identifiez les croyances négatives...
- activité pédagogique
- durée approximative : 45-60 minutes
- (8.5) **LE PESSIMISTE ET L'OPTIMISTE** 131
Histoire collective (en relais) en imaginant les développements les plus pessimistes possibles. Reprenez le même point de départ en imaginant les développements les plus positifs possibles
- activité pédagogique
- durée approximative : 45-60 minutes
- préparation : amorces

- (8.6) **QUI SE RESSEMBLE S'ASSEMBLE** 136
Circulez les yeux fermés, rejoignez votre groupe en vous identifiant par vos cris
 - jeu de groupe
 - durée approximative : 15 minutes
- (9.1) **« JE SUIS LÀ ! »** 138
Comment affirmer sa présence
 - activité de groupe
 - durée approximative : de 15 à 60 minutes, selon le nombre de participants faisant l'exercice
- (9.2) **QUE SIGNIFIE L'ESTIME DE SOI ?** 141
 - activité pédagogique
- (9.3) **QU'EST-CE QUI NOUS EMPÊCHE D'ÊTRE DANS NOTRE ESPACE DE PUISSANCE ?** 142
 - activité pédagogique
- (9.4) **QU'EST-CE QUI FACILITE LE DÉVELOPPEMENT DE L'ESTIME DE SOI ?** 145
 - activité pédagogique
- (9.5) **LA SCULPTURE** 146
Créer une statue (vivante) exprimant un état émotionnel
 - jeu de groupe, par deux
 - durée approximative : 20 minutes
- (9.6) **ACCÉDEZ À VOTRE ESPACE DE CONFIANCE** 148
 - relaxation (à lire lentement, avec des temps de silence)
- (9.7) **QU'Y A-T-IL MOYEN DE FAIRE POUR AIDER QUELQU'UN À REJOINDRE SON ESPACE DE CONFIANCE ?** 149
 - activité pédagogique
- (9.8) **CERCLE D'APPRÉCIATION** 149
Exprimez-vous une appréciation, une observation positive
 - activité de groupe
 - durée approximative : 10-15 minutes
- (9.9) **JE SAIS QUI TU ES** 151
Découvrir qui se tient derrière
 - jeu de groupe
 - durée approximative : 30 minutes
- (10.1) **LE CARRÉ BRISÉ** 153
Chaque groupe assemble cinq carrés de même dimension
 - jeu de groupe, en sous-groupes de cinq
 - durée approximative : 30 minutes

- préparation : une enveloppe pour chaque joueur. Disposez d'abord dans chaque enveloppe l'ensemble correct, selon le schéma ci-contre. Regroupez par cinq (car il faut respecter les sous-groupes). Retirez en suite trois ou quatre pièces (plus ou moins) de chaque enveloppe, afin de brouiller, replacer dans les autres enveloppes en mélangeant. Répartissez inégalement. Assurez-vous qu'aucune enveloppe ne contient un ensemble correct.



- (10.2) « **DONNE** » — « **PRENDS** » 156
 - activité de groupe ; improvisation
- (10.3) « **JE T'AIME** » — « **JE TE DÉTESTE** » 156
 - activité de groupe ; improvisation
- (10.4) **QU'EST-CE QUE LE LÂCHER-PRISE ?** 157
 - activité pédagogique
- (10.5) **L'ENTRAÎNEMENT DU JEUNE MOINE** 160
 - lecture, activité pédagogique
- (10.6) **LA QUILLE VACILLANTE** 161
Le joueur au centre du cercle se laisse tomber sur les autres
 - jeu de groupe, par groupes de 7 à 8 joueurs
 - durée approximative : 15 minutes
- (10.7) **LE BANC DE POISSONS** 163
Évoluons tous ensemble, sans chef déclaré, en parfait synchronisme
 - jeu de groupe
 - durée approximative : 15 minutes
- (11.1) **LE DÉBAT DES « POUR » OU « CONTRE »** 167
Exercice de communication
 - activité de groupe
 - durée approximative : 45 minutes
- (11.2) **LE PÉDIATRE, LA MÈRE ET LE BÉBÉ** 170
 - lecture, activité pédagogique
 - question : quelles qualités d'écoute le docteur démontre-t-il ?
- (11.3) **L'ESPACE D'ÉCOUTE** 172
 - relaxation (à lire lentement, avec des temps de silence)
- (11.4) **COMMENTEZ CE DIALOGUE** 180
Identifiez les attitudes de non-écoute
 - activité pédagogique
- (11.5) **TRIANGLES D'ÉCOUTE ACTIVE** 181
L'un partage, le second écoute, le troisième observe...
 - activité de groupe, en petits groupes de trois
 - durée approximative : 45 minutes

- (11.6) **LA PRATIQUE DES QUESTIONS OUVERTES** 184
Répondez par une question ouverte
 - activité pédagogique
 - préparation : liste de « messages »
- (11.7) **JEUX DE RÔLES « ÉCOUTE ACTIVE »** 185
Improvisez la suite de ce dialogue
 - activité pédagogique
 - préparation : liste de « messages » ou amorces de dialogues
- (11.8) **MIMES EN MIROIR** 185
Maintenez le contact visuel et dansez en miroir
 - jeu de groupe, par deux
 - durée approximative : 15 minutes
- (11.9) **L'INTERPRÈTE** 185
Interpréter un discours fait dans un langage inconnu et incompréhensible
 - jeu de groupe, improvisation pour deux joueurs
 - durée approximative : 10-20 minutes
- (12.1) **NŒUD DE GROUPE** 187
Dénouons-nous sans lâcher les mains...
 - jeu de groupe, par groupes de 12 à 15
 - durée approximative : 10-15 minutes
- (12.2) **PROCÉDURE DE GESTION DES CONFLITS** 196
Récapitulez la procédure dans vos cahiers
 - activité pédagogique
- (12.3) **JEU DE RÔLE « GESTION DE CONFLIT »** 200
Appliquez notre procédure de gestion de conflits
 - activité de groupe
 - durée approximative : 25 à 50 minutes...
 - préparation : liste de thèmes ou d'amorces
- (12.4) **EXPLOREZ UNE SITUATION CONFLICTUELLE** 203
... et répondez aux questions
 - activité pédagogique individuelle
- (12.5) **RECHERCHEZ UN CONSENSUS** 206
Exercices de consensus par groupes de 5, 8, 10, 15...
 - activité de groupe
 - préparation : liste de thèmes
- (13.1) **« QUI SUIS-JE ? »** 209
Répondez par écrit en dix lignes.
 - activité pédagogique
- (13.2) **« QUI SUIS-JE ? »** 212
 - relaxation (à lire lentement, avec des temps de silence)

- (13.3) **SI J'ÉTAIS UN ANIMAL** 213
Jeu d'identification
 - activité de groupe, par petits groupes de trois
 - durée approximative : 10-15 minutes...
- (13.4) **CE QUE J'AIME EN MOI** 213
Exercice d'auto-appréciation
 - activité de groupe, par petits groupes de trois
 - durée approximative : 20 minutes...
- (13.5) **JEU DES QUATRE VÉRITÉS** 215
Chacun exprime au joueur qui se tient seul devant :
« ce que j'aime chez toi » et « ce que je n'aime pas chez toi »
 - activité de groupe
 - durée approximative : 20 à 60 minutes, selon le nombre de
 joueurs qui font l'exercice
- (13.6) **DESSIN DE GROUPE** 223
Dessinez un symbole qui vous représente au sein du groupe
 - activité de groupe
 - durée approximative : 20-30 minutes...
 - préparation : grand papier, crayons, feutres ou peinture
- (13.7) **QUI EST QUI ?** 223
Retrouvez à qui appartient le qualificatif
 - jeu de groupe
 - durée approximative : 15-25 minutes
- (13.8) **POINTS COMMUNS** 223
Identifiez trois choses que vous avez en commun...
 - jeu de groupe
 - durée approximative : 30-40 minutes
- (14.1) **RESSENTIR L'INTENTION** 225
« Je voudrais établir un contact avec toi »...
 - activité de groupe, deux par deux
 - durée approximative : 20-30 minutes...
- (14.2) **DU DÉSIR À LA RÉALISATION** 227
Écrivez trois choses que vous désirez POSSEDER,
trois choses que vous désirez FAIRE, trois choses
que vous désirez ÊTRE...
 - activité pédagogique
- (14.3) **CARTES D'INTENTIONS** 232
Quelle est votre intention face à ce problème ?
 - activité pédagogique
 - préparation : cartes
- (14.4) **L'AMPLIFICATEUR D'AFFIRMATION** 235
Entrez dans le cercle et dites votre affirmation ;

- le groupe fait en écho*
- activité de groupe
 - durée approximative : 20-40 minutes (selon le nombre de joueurs qui font l'exercice)
- (14.5) **VISUALISER LA REUSSITE** 238
- relaxation et visualisation (à lire lentement, avec des temps de silence)
- (14.6) **CARTES D'INTENTION** 241
- Quelques propositions supplémentaires*
- activité pédagogique
- (15.1) **FACE AU MUR** 243
- « Il est interdit de vous retourner et de regarder derrière vous... »*
- activité de groupe
 - durée approximative : 30 minutes...
- (15.2) **QU'EST-CE QUI DIFFÉRENCIE UN MENEUR (LEADER) DES AUTRES MEMBRES DE SON GROUPE ?** 246
- activité pédagogique
- (15.3) **LE CHOIX D'UN CHEF** 248
- lecture, activité pédagogique
 - questions : que vous apprend cette histoire ? Qu'est-ce que le leadership ?
- (15.4) **LES TÂCHES, LES RÔLES ET LES FONCTIONS** 252
- Identifiez les rôles et nommez des responsables.*
- activité de groupe
 - durée approximative : 30-45 minutes...
- (15.5) **FAITES UN POSTER DES « RÈGLES DE COMMUNICATION »** 253
- activité de groupe
- (16.1) **LING LING TCHI** 262
- Échangez vos intentions, échangez vos dons...*
- jeu de groupe
 - durée approximative : 30 minutes...
- (16.2) **EXPLORER LE MIROIR** 268
- Observez cette partie de vous-même qui se comporte de façon similaire à ce que vous critiquez chez les autres.*
- relaxation (à lire lentement, avec des temps de silence)
- (17.1) **« HAINE ET JALOUSIE »** 273
- Rejouez cette situation, imaginez une suite...*
- activité de groupe ; jeu de rôle

- (17.2) **EXPLOREZ VOS ESPACES INTERIEURS** 276
 - relaxation (à lire lentement, avec des temps de silence)
- (17.3) **MON ENFANCE** 281
Chaque participant parle pendant 2/3 minutes de son enfance
 - activité de groupe, en sous-groupes de 5-6
 - durée approximative : 25 minutes...
- (17.4) **LES RESSENTIS EN PEINTURE** 284
 - activité de groupe
 - matériel : grands flacons de peinture à l'eau (acrylique), choix suffisant de couleurs, choix de brosses de formats différents, palettes individuelles pour y mettre la peinture choisie, papiers et cartons, chiffons, eau et bocaux...
 - durée approximative : de 30 à 120 minutes, selon le nombre de thèmes abordés...
- (18.1) **NOS HÉROS PRÉFÉRÉS** 285
Présentez trois personnes que vous considérez comme des modèles
 - activité de groupe, en sous-groupes de 5-6
 - durée approximative : 60 minutes...
 - préparation : si possible, demandez aux participants de préparer cette activité à l'avance et d'emmener du matériel illustratif.
- (18.2) **LE TOP-DIX DE VOS VALEURS** 287
 - activité pédagogique
 - durée approximative : 20-30 minutes...
- (18.3) **LA VALEUR D'ÊTRE** 288
 - relaxation (à lire lentement, avec des temps de silence)
- (18.4) **QUELLE EST VOTRE POSITION ?** 293
De quel côté vous placez-vous ? Justifiez..
 - activité pédagogique
 - durée approximative : 30 minutes...
- (18.5) **BALLONS** 296
Identifiez vos croyances négatives et laissez-les s'envoler
 - jeu de groupe
 - durée approximative : 30 minutes...
- (18.6) **RÊVES ET ASPIRATIONS** 296
Quelle est votre vision d'avenir ?
 - activité de groupe, en sous-groupes de 5-6
 - durée approximative : 60 minutes...
- (18.7) **T-SHIRTS** 300
*Concevez votre T-shirt avec un de vos slogans favoris
 Fabriquez-le et défilez.*
 - activité de groupe
 - durée approximative : 40-60 minutes...

INDEX ALPHABÉTIQUE DES JEUX ET ACTIVITÉS

JEUX ET ACTIVITÉS DE GROUPE

(14.4)	AMPLIFICATEUR D’AFFIRMATION (L’)	235
(7.2)	ARRET INSTANTANE	100
(1.6)	AVEUGLE (L’)	20
(18.5)	BALLONS	296
(10.7)	BANC DE POISSONS (LE)	163
(10.1)	CARRE BRISE (LE)	153
(4.1)	CAR-WASH	51
(13.4)	CE QUE J’AIME EN MOI	213
(9.8)	CERCLE D’APPRECIATION	149
(7.1)	DANSE MIROIR.....	99
(11.1)	DEBAT DES « POUR » OU « CONTRE » (LE)	167
(13.6)	DESSIN DE GROUPE	223
(10.2)	« DONNE » — « PRENDS »	156
(5.1)	ETIQUETTES	65
(15.1)	FACE AU MUR.....	243
(17.1)	« HAINE ET JALOUSIE »	273
(11.9)	INTERPRETE (L’)	185
(9.9)	JE SAIS QUI TU ES	151
(12.3)	JEU DE ROLE « GESTION DE CONFLIT »	200
(11.7)	JEUX DE ROLES « ECOUTE ACTIVE »	185
(9.1)	« JE SUIS LA ! »	138
(13.5)	JEU DES QUATRE VERITES	215
(10.3)	« JE T’AIME » — « JE TE DETESTE »	156
(2.8)	LEVITATION	37
(16.1)	LING LING TCHI	262
(6.4)	MACHINE VIVANTE (LA)	89
(11.8)	MIMES EN MIROIR	185
(2.7)	« MIMÉZ LE RESENTI ».....	34
(17.3)	MON ENFANCE.....	281
(12.1)	NŒUD DE GROUPE	187
(18.1)	NOS HEROS PREFERES	285
(1.10)	OBSERVATION	25
(3.3)	PASTILLES DE COULEUR.....	46

(13.8)	POINTS COMMUNS.....	223
(1.4)	PRATIQUE DU REGARD NEUF (LA)	16
(1.9)	PREMIERE IMPRESSION.....	25
(1.11)	QUI EST LE MENEUR ?	25
(13.7)	QUI EST QUI ?	223
(10.6)	QUILLE VACILLANTE (LA)	161
(8.6)	QUI SE RESSEMBLE S'ASSEMBLE	136
(1.5)	QU'OBSERVEZ-VOUS ?	17
(12.5)	RECHERCHEZ UN CONSENSUS.....	206
(7.8)	REJOUER CETTE CONVERSATION.....	110
(4.3)	RENCONTRES AVEUGLES	63
(14.1)	RESSENTIR INTENTION	225
(17.4)	RESSENTIS EN PEINTURE (LES)	284
(18.6)	REVES ET ASPIRATIONS	296
(9.5)	SCULPTURE (LA).....	146
(13.3)	SI J'ETAIS UN ANIMAL.....	213
(15.4)	TACHES, LES ROLES ET LES FONCTIONS (LES)	252
(18.7)	T-SHIRTS	300
(11.5)	TRIANGLES D'ECOUTE ACTIVE	181

ACTIVITÉS PEDAGOGIQUES

(8.3)	« À CAUSE DE... » = « GRACE A... »	125
(7.4)	LES ATTITUDES D'ECOUTE	103
(4.2)	CARTES « DEMANDES ».....	60
(14.3)	CARTES D'INTENTION.....	232
(14.6)	CARTES D'INTENTION.....	241
(5.2)	CARTES « JUGEMENTS »	73
(3.2)	CARTES « RESSENTIS ET BESOINS ».....	45
(15.3)	LE CHOIX D'UN CHEF	248
(2.3)	COMMENT LES EMOTIONS SE MANIFESTENT- ELLES PHYSIQUEMENT ?	29
(8.4)	COMMENT POSITIVER	126
(11.4)	COMMENTEZ CE DIALOGUE	180
(6.1)	« DEBOUT... ASSIS... ».....	79
(2.1)	« DIS-NOUS CE QUE TU SENS ? »	27
(14.2)	DU DESIR À LA REALISATION	227
(7.10)	ECRIVEZ UNE CONVERSATION CONFLICTUELLE ..	117
(10.5)	ENTRAINEMENT DU JEUNE MOINE (L')	160
(12.4)	EXPLOREZ UNE SITUATION CONFLICTUELLE	203
(15.5)	FAITES UN POSTER DES « REGLES DE COMMUNICATION »	253
(7.7)	FICHES D'ECOUTE	107

(2.4)	INVENTAIRE DE NOS RESSENTIS (L')	31
(6.3)	« JE CHOISIS DE RESSENTIR... LORSQUE TU... »	83
(6.2)	« JE DOIS... JE CHOISIS... »	81
(1.1)	JE SUIS UNE CAMERA	11
(6.6)	JEU DE LA VERITE (LE).....	95
(7.5)	MESSAGE RECU	104
(2.5)	PAR QUELS MOYENS PARVENONS-NOUS À NOUS COUPER DE NOS RESSENTIS ?	33
(11.2)	PEDIATRE, LA MERE ET LE BEBE (LE)	170
(8.5)	PESSIMISTE ET L'OPTIMISTE (LE)	131
(8.1)	POUVOIR DE LA PENSÉE (LE)	119
(11.6)	PRATIQUE DES QUESTIONS OUVERTES (LA)	184
(6.5)	PRATIQUE DU MESSAGE-JE (LA).....	91
(12.2)	PROCEDURE DE GESTION DES CONFLITS	196
(8.2)	QUAND LES CROYANCES SONT-ELLES NEGATIVES ? QUAND LES CROYANCES SONT-ELLES POSITIVES ?.....	123
(18.4)	QUELLE EST VOTRE POSITION ?	293
(2.6)	QUELLES SONT LES CONSEQUENCES DU DENI DE NOS RESSENTIS ?.....	33
(3.4)	QUELS BESOINS SONT SOUS-JACENTS AUX RESSENTIS SUIVANTS ?	49
(7.6)	QUELS SONT LES PIEGES DE L'ECOUTANT ?	106
(3.1)	QUELS SONT NOS BESOINS FONDAMENTAUX	42
(9.2)	QUE SIGNIFIE L'ESTIME DE SOI ?.....	141
(10.4)	QU'EST-CE QUE LE LACHER PRISE ?.....	157
(15.2)	QU'EST-CE QUI DIFFERENCIE UN MENEUR (LEADER) DES AUTRES MEMBRES DE SON GROUPE ?	246
(9.4)	QU'EST-CE QUI FACILITE LE DEVELOPPEMENT DE L'ESTIME DE SOI ?	145
(9.3)	QU'EST-CE QUI NOUS EMPECHE D'ÊTRE DANS NOTRE ESPACE DE PUISSANCE ?	142
(7.9)	QUESTIONS OUVERTES	117
(13.1)	« QUI SUIS-JE ? ».	209
(9.7)	QU'Y A-T-IL MOYEN DE FAIRE POUR AIDER QUELQU'UN À REJOINDRE SON ESPACE DE CONFIANCE ?.....	149
(1.7)	REGLES DU CERCLE DE PARTAGE	19
(1.2)	TAXIS VERTS	12
(1.8)	TENIR UN JOURNAL	23
(18.2)	TOP-DIX DE VOS VALEURS (LE).....	287
(1.3)	YASMINA ET ISABELLE	14

RELAXATIONS

(9.6)	ACCEDEZ À VOTRE ESPACE DE CONFIANCE	148
(11.3)	ESPACE D'ÉCOUTE (L')	172
(7.3)	ESPACE DE RECEPTIVITE (L')	102
(16.2)	EXPLORER LE MIROIR	268
(17.2)	EXPLOREZ VOS ESPACES INTERIEURS	276
(13.2)	« QUI SUIS-JE ? »	212
(2.2)	« RESSENTIR »	28
(18.3)	VALEUR D'ÊTRE (LA).....	288
(14.5)	VISUALISER LA REUSSITE	238

BIBLIOGRAPHIE

- A.E.R.E., *Eduquer à la responsabilité — documents et fiches d'activités*, Chronique Sociale, Lyon 2001.
- ANDREAS, Steve & FAULKNER Charles, *NLP : The New Technology of Achievement*, NLP Comprehensive, 1994.
- ARTAUD, Jean, *L'écoute, attitudes et techniques*, Chronique Sociale, Lyon 2000.
- BOLTON, Robert, *People Skills : How to Assert Yourself, Listen to Others and Solve Conflicts*, Touchstone, Simon & Schuster, New York 1979.
- BRANDEN, Nathaniel, *Six Pillars of Self Esteem*, Bantam 1995.
- BREARLEY, Michael, *Émotionnel Intelligence in the Classroom*, Crown House Publishing, Wales 2001.
- CAPRA, Fritjof, *The Web of Life*, Harper Collins, London 1996.
- CHAUVEL, Denise & MACE, Sylvie, *Des Scénarios et des Jeux pour Développer l'Expression Orale*, Retz, Paris 1996.
- CHAUVEL, Denise & NORET, Christiane, *Des Jeux pour Détendre et Relaxer vos Enfants*, Retz, Paris 1991.
- CONSEIL DE L'EUROPE, Direction de la Jeunesse, *Kit Pédagogique « Tous Différents Tous Egaux »*, Strasbourg, 1995
- COVEY, Stephen, *The 7 Habits of Highly Effective People*, Fireside, Simon & Schuster, New York 1989.
- CROIX ROUGE Jeunesse, *Do you see what I see*, Genève, Suisse 1995.
- CUNGI, Charly, *Savoir s'affirmer*, Retz, Paris 1996.
- DRYDEN, Gordon & VOS Jeannette, *The Learning Revolution*, Jalmar Press.
- EMMERSON Gordon, *Ego State Therapy*, Crown House Publishing, UK 2003.
- GOLEMAN, Daniel, *L'intelligence émotionnelle*, Robert Laffont, Paris 1997.
- GOLEMAN, Daniel, *Working with Émotionnel Intelligence*, Bloomsbury 1998.

- GORDON, Thomas, *Parent Effectiveness Training (PET)*.
- GORDON, Thomas, *Parents Efficaces*.
- GROVE, Pat, *I Am Complete*, Kima Global Publishers, Cape Town 1998.
- HERIL, Alain & MEGRIER, Dominique, *Techniques Théatrales pour la Formation d'Adultes*, Retz, Paris 1999.
- JOSIEN, Michel, *Techniques de Communication Interpersonnelle*, Editions d'Organisation, Paris 1991.
- LEWKOWICZ, Adina, *Teaching Émotional Intelligence*, Skylight 1999.
- MANENT, Geneviève, *L'enfant et la relaxation*, Le Souffle d'Or, 1998.
- METCALF, Linda, *Teaching Towards Solution*, Crown House Publishing, Wales 1999.
- MERLEVEDE, Patrick, BRIDOUX & VANDAMME, *Seven Steps to Émotional Intelligence*, Crown House Publishing, Wales 1997.
- PALOMARES, Susanna, *The Sharing Circle Handbook*, Jalmar Press.
- PLATTS, David Earl, *Playful Self-Discovery*, Findhorn Press, Scotland 1996.
- PLATTS, David Earl, *Building Trust in Groups*, Findhorn Press, Scotland 2003.
- QUENTIN, Gérard, *Enseigner avec aisance grâce au théâtre*, Chronique Sociale, Lyon 1999.
- ROSENBERG, Marshall, *Nonviolent Communication*, Jalmar Press.
- ROSENBERG, Marshall, *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*, Editions Jouvence 1999.
- TOLLE, Eckhart, *The Power of Now*, New World Library, California 1999.
- TOLLE, Eckhart, *Le Pouvoir de l'instant présent*, Editions Ariane.

Michel CLAEYS BOUUAERT

Né en Belgique en 1950, père de quatre enfants, juriste et criminologue de formation, Michel Claeys Bouuaert s'est tourné vers l'éducation et le développement personnel lorsque les perspectives offertes par la carrière juridique lui parurent de nature à l'enfermer dans un système dont il s'accommodait difficilement. Il vécut, vers la fin des années 70, en Écosse et aux USA, dans la mouvance des « psychologies humanistes ». Il eut l'occasion d'explorer et de se former à un grand nombre d'outils nouveaux, se familiarisant avec l'animation de groupes et le travail sur soi. Les années 80 le voient s'installer à Bruxelles avec sa famille et gérer un centre axé sur le développement personnel. En 1992 il fonde l'association *Deuil et Transition*, offrant une permanence téléphonique et accompagnant des personnes en situation de rupture ou de deuil. Depuis le début des années 90, il travaille comme psychothérapeute indépendant. En 2001, ses quatre enfants ayant grandi et menant désormais une vie autonome, il s'installe à Pékin, s'y consacre dans un premier temps à introduire des outils pédagogiques et psychologiques auprès des éditeurs chinois puis reprend ses activités de psychothérapeute pour la communauté francophone de Pékin. Toujours en Chine, marié à une psychologue chinoise, il poursuit aujourd'hui son travail de psychothérapeute et de formateur, offrant des cours dans plusieurs universités chinoises. Son nouveau livre *Thérapeute à cœur ouvert* paraîtra courant 2008 aux éditions du Souffle d'Or. Michel Claeys Bouuaert est membre de l'Association Française du Transpersonnel et de l'ETPA (European Transpersonal Psychology Association).

Le site internet des éditions Le Souffle d'Or

Une contribution unique dans l'essor du développement personnel dans les pays francophones

Venez découvrir l'univers que nous avons créé à votre attention :

- des **informations** très complètes sur les livres, les jeux et les musiques (*Le catalogue*)
- un moyen de **passer vos commandes** en quelques instants avec la garantie d'un paiement sécurisé par notre banque (*La boutique*)
- une extraordinaire occasion d'échanger avec les personnes qui partagent vos valeurs : rejoignez les discussions sur le **forum**, **partagez vos expériences et faites des rencontres inattendues** (*L'espace échanges et rencontres*)
- des **actualités** précises et ciblées (*L'actualité*)
- la présentation complète des activités et de l'équipe des éditions Le Souffle d'Or (*Qui sommes-nous ?*)
- une sélection des meilleurs sites Internet qui œuvrent avec nous en faveur de l'esprit réseau (*Les sites en synergie*)

Vous venez de lire un livre des éditions Le Souffle d'Or. Il vous a touché ? Écrivez à son auteur. (Son adresse e-mail et/ou son site internet sont accessibles par la boutique/descriptif des livres – cliquez sur le nom de l'auteur.)

Vous avez envie de partager vos impressions ? Nous vous ouvrons un espace de liberté et de convivialité !

Alors, à vous de jouer !

www.souffledor.fr