

Pourquoi faut-il toujours se battre pour avoir la paix ?

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Nous ne sommes pas des êtres de paix. La paix ne germe pas en nous spontanément ou librement, car notre histoire personnelle, comme notre histoire collective est traversée de nombreuses contradictions, de beaucoup de conflits et de subtils ou violents combats tant pour survivre que pour avoir plus, imposer nos idées ou nos croyances ou encore résister à l'injustice, à l'intolérance ou à la violence.

Apprendre à faire la paix en soi, avant de pouvoir la faire avec autrui, suppose en premier de pouvoir se réconcilier avec son enfance, de procéder à un "*nettoyage de la tuyauterie relationnelle intime*", d'effectuer tout un travail de clarification et de conscientisation avec les personnes significatives de notre vie. Tout ceci pour pouvoir apprendre à s'aimer, non pas d'un amour narcissique, mais d'un amour de bienveillance et de respect débouchant sur l'estime de soi et de l'autre.

Si nous considérons que l'amour, la tolérance et le respect de la vie peuvent constituer des antidotes à la violence, nous pouvons imaginer qu'il appartient à chacun de commencer à s'aimer pour se construire avec suffisamment d'autonomie affective, relationnelle et de liberté d'être.

Il convient pour se faire, d'aller au-delà de quelques interrogations sur notre développement affectif et social et d'envisager différentes démarches. Comme une réécoute, une remise en cause de l'éducation que nous avons reçue. D'oser démystifier le système anti-relationnel dans lequel nous vivons et qui s'est inscrit profondément en nous, car transmis par les générations qui nous ont précédées. De renoncer à quelques auto saboteurs tenaces (*comportements et conduites qui nous entraînent à faire exactement ce que nous ne voulons pas !*) qui jalonnent notre existence. Entreprendre de proposer des relations en réciprocité et donc de nous positionner par la confirmation (*ni soumission, ni opposition*), la confrontation (*ni affrontement, ni rejet*) et l'affirmation (*ni disqualification, ni manipulation*).

S'appuyer sur quelques règles d'hygiène relationnelle accessibles à chacun et surtout transmissibles (*comme le sont celles proposées par la Méthode E.S.P.É.R.E.®*) qui seront autant de balises pour construire des relations sans violence tout d'abord avec soi même (*réduction de l'auto-violence*) et avec autrui (*ouverture à la réciprocité et à l'inter influence*) sans qu'il soit nécessaire d'entretenir des relations dominants-dominés.

Faire la paix avec soi-même n'est pas un chemin facile, mais le parcours offre l'occasion de belles découvertes et de rencontres étonnantes. S'il m'arrive encore de m'égarer et de tempêter ou de m'indigner contre mes semblables, cela me permet aussi de me reconnaître en eux.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Pourquoi est-il si difficile d'être heureux ?". (Ed. Albin Michel).