

Nous sommes et restons trop souvent des prédateurs à moins que...

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

L'être humain (*pas moi bien sûr, ni vous qui me lisez, mais tous les autres certainement !*) a toujours été un redoutable prédateur, et peut-être l'est-il encore plus aujourd'hui avec les moyens d'une technologie qui semble n'avoir aucune limite. En fait chacun d'entre nous possède une gamme très étendue de moyens pour exercer sa créativité dans ce domaine. Un domaine aux possibilités infinies : besoin de détruire, de supprimer ce qui nous gêne, de s'approprier ce qui nous manque, d'avoir du plaisir à humilier, à faire mal, à imposer nos croyances, nos désirs ou nos choix de vie. Tout ceci est présent dans nos possibles, même si nous avons du mal à le reconnaître. Il suffit parfois d'un élément déclencheur bénin, pour lever nos inhibitions, bousculer nos valeurs, déclencher une tempête en nous et nous pousser aux pires outrances.

Non qu'il y ait toujours au départ une intention ou une volonté bien établie de porter préjudice, de faire du mal ou de faire violence aux autres, mais le plus souvent, plus simplement, un enchaînement de réactions, de comportements ou de paroles, de prises de positions, de tentatives d'appropriation ou de dépossession, nos peurs et nos besoins déposés sur l'autre ou le désir d'imposer nos idées, nos valeurs, notre point de vue ou plus simplement d'avoir raison sur lui.

L'origine de notre violence peut se trouver dans la difficulté à mettre des mots sur notre propre ressenti, sur nos sentiments, sur notre vécu avec la tentation de sortir de notre impuissance par un passage à l'acte. « *Tu ne veux pas me comprendre alors je cogne. Tu ne veux pas me rendre ce qui m'appartient alors j'essaie de te détruire. Tu souhaites m'entraîner dans ta foi et comme je résiste, tu veux me contraindre et me soumettre. Je n'ai pas le même désir que toi et je vais découvrir que tu n'hésiteras pas à m'imposer le tien par la force. J'ai ce que tu n'as pas et tu veux me le prendre !* ».

Mon propos ne consistera pas à dénoncer mais à mettre en évidence, avec un peu d'humour et beaucoup de tendresse, quelques points sensibles, simples, accessibles à chacun, qu'il serait souhaitable de faire évoluer, pour se proposer, entre humains, des relations sans violence.

Par exemple, renoncer à pratiquer la communication indirecte, c'est-à-dire arrêter de parler sur les autres (*de préférence en leur absence !*) et accepter d'échanger plus directement avec la personne concernée par nos propos. Ou encore ne pas collaborer aux rumeurs ou aux anathèmes.

Le fait de lâcher prise ou de ne pas entretenir le Système S.A.P.P.E., qui est un système anti relationnel à base d'injonctions, de dévalorisations, de menaces, de culpabilisations, du maintien des rapports dominants - dominés, est le premier pas vers la non violence.

Eviter de créer l'opposition et l'affrontement par l'opposition et la confrontation, dans laquelle chacun énonce son point de vue après avoir confirmé celui de l'autre.

Trouver la bonne distance et oser pratiquer la restitution symbolique pour ne pas se laisser polluer par les messages toxiques ou les conduites agressives qui peuvent venir de l'autre.

Rester à l'écoute de nos besoins vitaux et en particulier à celle des besoins relationnels sans les confondre avec nos désirs.

Accepter de procéder à un nettoyage de la tuyauterie relationnelle avec nos parents ou avec les personnes significatives de notre enfance et notre environnement actuel, quand cette tuyauterie est trop chargée de messages disqualifiants, dévalorisants ou violents.

Accepter d'assumer la responsabilité de ce que nous éprouvons et ressentons, sans tomber dans l'accusation, le reproche, la culpabilisation ou la victimisation.

Ainsi en procédant à un assainissement de nos relations, à une clarification de nos modes relationnels, en devenant plus lucide et vigilant sur notre façon d'être au monde, pouvons nous espérer ne pas trop entretenir le prédateur qui nous habite et lui donner une place plus modeste dans notre existence.

Nous pouvons aussi nous mobiliser pour l'avenir, pour qu'on enseigne un jour à nos enfants, la communication à l'école comme une matière à part entière. Une communication qui proposerait des règles d'hygiène relationnelle qui seraient communes. Savons nous que le permis de conduire ne date que 1905 en France. Il a été inventé pour proposer des règles communes à tous ceux qui voulaient s'aventurer sur les routes, partir de chez eux et surtout revenir... sans incidents ! Nous voulons tous communiquer, mais nous le faisons dans l'anarchie la plus complète, imaginant que les autres ont les mêmes intentions que nous ! Cela s'appelle l'incommunication qui est à la source de

beaucoup de violences, quand il y a le mal être des mots, se réveillent les maux, contre autrui ou contre soi-même. Car nous sommes aussi des prédateurs très habiles contre... nous-mêmes !

Jacques Salomé est l'auteur de

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

"Contes d'errances, contes d'espérance" (Albin Michel)

"Car nous venons tous du pays de notre enfance" (Albin Michel)