

« ...Il faut avoir du chaos en soi pour enfanter une étoile qui danse... »

Ainsi parlait Zarathoustra – FW Nietzsche

Quand le chaos s'invite.

Rêve, espoir et illusion que de croire en une vie calme sans tempêtes. Toujours vient un moment où les cieux s'obscurcissent dans nos vies, dans nos relations. L'inquiétude nous envahit, la peur nous assaille, la douleur nous étroit, la colère nous submerge. Il va nous falloir alors affronter les événements, se confronter à l'autre, trouver des ressources alors que tout nous échappe et perd son sens, faire avec les deuils et les renoncements qui en résultent...



Dans ces moments de bourrasques émotionnelles, de sidération psychique au point de ne plus savoir raisonner, notre monde bascule, et **chacun cherche bien souvent un abri derrière les barreaux de sa prison**, se protégeant, tenant l'autre à distance, et fourbissant ses armes. Incompréhension, chagrin et désespoir ont place ici, dans nos cœurs et dans nos âmes. Comme la colère, le désir de vengeance, l'impuissance génératrice de violence. Toutes ces pensées et ces émotions vont intensément nous bouleverser dans notre humanité, à la hauteur de la blessure, et de la douleur. **Le choc va nous sidérer et l'incrédulité sera au centre de nos questionnements**, avec ses « pourquoi? » répétés sans réponse apaisante. Puis il nous faudra plonger dans ce chaos qui va recouvrir les jours à venir des voiles ternes du découragement, de la déception, de la fatigue. Le sentiment d'injustice émergera, pour les deux parties sans doute. Injustice de ce qui a été dit – ou non dit -, de ce qui a été fait – ou justement pas fait -, honte de n'avoir pas su faire, pas vu, pas deviné, pas compris.

Quelle qu'en soit la cause il va nous falloir traverser cette étape, et **accepter que des choses changent, se transforment, évoluent**. Nous allons devoir choisir comment agir pour appréhender cela et muter... soi, la relation, avec l'autre, s'il en est d'accord et si cela construit autrement le lien. La tentation sera forte de ne regarder que la culpabilité de celui qui amène le chaos. Et la réalité est autre. Ne sommes nous pas deux dans cette relation? N'avons-nous pas co-construit cette impasse et n'avons-nous pas chacun une part de responsabilité? Alors, avant que de nous confronter, prenons juste un peu de temps pour étudier – non pas ce qui nous oppose maintenant – mais bien ce qui a engendré ce dysfonctionnement.



Il nous sera alors possible de **tenter le dialogue, comme une régulation**, selon quelques principes facilitateurs :

- **L'intention** sera de clarifier la relation en souffrance sans préjuger de la décision finale, pas de régler ses comptes.
- **L'objectif** sera d'assainir le conflit, d'oser nommer en vérité les faits et les émotions générées, de sortir des non-dits, d'entendre et d'être entendu au profit de la restauration de la dignité de chacun, de son estime de soi, et du respect réciproque.
- **Les moyens** seront la parole, l'échange, l'écoute authentique, le dialogue, ... aussi non violents que possible.
- **Les conditions** seront l'acceptation par les deux parties de reconnaître leurs parts responsables quand elle sont avérées. Et ce, sans éviter, par des jugements, la dérision, l'ironie, l'agression, le dénigrement,.... Oui, honte, culpabilité, gêne seront sans doute présents parfois, comme la tendresse ou la colère, le chagrin et les regrets, mais pour construire non pour détruire.
- **La méthode** exige qu'un temps soit défini, une pause choisie et actée. Plusieurs fois peut-être..!



Deux autres points sont essentiels, contraires à nos habitudes et pourtant indispensables

- **Écouter jusqu'au bout** les arguments, constats, reproches, frustrations. Sans interrompre, sans s'agacer, sans couper, toujours avec la volonté d'entendre –pas forcément de comprendre- la vérité de l'autre et sa vision de la relation, même si les surprises sont multiples, douloureuses et difficiles à accueillir.
- **Sans chercher les réponses dans notre mental** au fur et à mesure. Chaque argument aura son contraire, les douleurs sont des deux côtés, les frustrations aussi. Argumenter n'est pas écouter. Penser et discuter ne permet pas d'entendre.

Si la présence d'un tiers est nécessaire pour aider à cet échange, pour tenir le cadre de ces rencontres, pour faciliter la parole réciproque ... trouvons-le.

Et pour qu'il nous soit peut être possible d'éviter ces impasses, **communiquons en vérité** afin de trouver ensemble comment co-nourrir la relation !

MC