

Réconciliation ou non ... Comment faire la paix sans être une bonne poire

Au cours d'un conflit, il est fréquent que la personne avec laquelle on se dispute propos de "*faire la paix*".

On est alors bien tenté d'accepter. Les voix dans l'entourage ne manquent jamais pour nous inciter à tourner la page :

"- *Dans la vie, il faut savoir pardonner !*" ; "*S'il te tend la main, tu dois la saisir !*" Ou encore : "*Donnez-vous une chance de repartir sur de nouvelles bases !*"

Quand j'entends cela, je réponds : "**Hola, pas si vite !!!**"

Non, malheureusement, les choses sont un peu plus compliquées que cela, même chez les adultes, et à vrai dire, surtout chez les adultes.

Une petite notion de "psychologie des profondeurs"

Lorsqu'une personne vous fait mal, rien ne vous dit qu'elle ne le *fait pas exprès*, même *inconsciemment*.

C'est ce que Carl G. Jung appelait "la psychologie des profondeurs".

Nous sommes très forts pour nous masquer à nous-même nos véritables intentions, surtout lorsqu'elles sont peu honorables. Sans entrer dans des confessions personnelles trop intimes !

Comment *osait-il* douter de ma bonne foi ? Comme pouvait-il être assez méchant pour m'accuser ainsi ! Quelle honte pour lui !

Le psychiatre autrichien Alfred Adler a utilisé le terme "life lie" (mensonge de vie) pour désigner cela. Le "life lie", c'est la fable que nous inventons de toute pièce pour nous persuader que nous sommes honnêtes et méritants, et ainsi fermer les yeux sur nos ratages, nos manquements, nos bassesses, et autres aspects sombres de notre vie.

En cas de conflit donc, on est obligé, même si l'autre a l'air sincèrement désolé et affirme ardemment vouloir se réconcilier, **de se poser la question de savoir s'il ne se ment pas à lui-même.**

C'est pourquoi se réconcilier n'est pas si simple. Quatre étapes sont nécessaires pour une paix authentique et durable :

1) Etape 1 : la demande de pardon authentique

Cette étape est cruciale. Quand on a fait quelque chose de grave, dire "Pardon !" ne suffit pas. C'est trop court, et trop facile.

Il faut être capable de dire “*Pardon de t’avoir fait ceci ou cela*”, en **expliquant très précisément ce qu’on a fait de mal à l’autre**.

Sans cela, on n’est pas sûr qu’on parle de la même chose. De plus, cette étape est nécessaire pour que la victime ne reste pas dans le déni de ce qui lui arrivé, et lui permettre de sortir de l’illusion que les agressions “*n’arrivent qu’aux autres*”.

Oui, nous avons été méchants avec elle, et il faut le reconnaître, sans prétendre que c’était “*sans le vouloir*”, “*sans le savoir*”, etc., ce qui ne serait qu’un moyen de minimiser notre culpabilité, et de rester dans le “*life lie*”.

C’est la première condition, nécessaire mais non suffisante, d’une authentique demande de pardon.

2) Etape 2 : la réparation

Si la personne est *sincèrement désolée* de ce qu’elle a fait, elle le montrera en essayant, par tout moyen, de **réparer ce qu’elle a fait**.

Bien souvent, la réparation effective est impossible. Quelque chose a été brisé définitivement, et c’est trop tard.

Mais dans ce cas, la personne doit faire preuve d’inventivité, pour essayer de prouver à l’autre **qu’elle fait son maximum pour compenser**.

Cette compensation ne doit pas se limiter à des paroles. Il doit y avoir des actes : don significatif, service rendu important, changement durable de comportement.

3) Etape 3 : l’engagement

Celui qui demande pardon ne doit pas seulement reconnaître précisément ce qu’il a fait, et s’efforcer de compenser au maximum de ses capacités.

Il doit encore donner à l’autre de bonnes raisons de croire qu’il ne va pas recommencer.

Cette étape est souvent négligée. Elle est pourtant capitale.

On veut se montrer généreux, aimant, avec le coupable. On veut prouver son affection, et sa grandeur d’âme, en montrant qu’on est capable de pardonner sans “faire d’histoire”.

Cela paraît généreux, mais c’est la mauvaise chose à faire. Le mal irréparable a été fait.

4) Etape n°4 : Le pardon accordé

Ce n’est qu’une fois les trois étapes précédentes franchies que le pardon peut être accordé, avec une chance d’aboutir à une paix durable et solide.

Mais attention : D'abord, ce pardon n'est jamais obligatoire de la part de la victime.

Ne le faites que si vous le souhaitez, que si vous le "sentez".

Il faut que cela vous apporte une joie profonde, un grand soulagement. Si au contraire vous éprouvez un sentiment mitigé, l'impression de vous faire un peu avoir, la conviction que "*une fois de plus, c'est moi qui suis la bonne poire*", arrêtez-vous et prenez un peu de temps.

Le mieux dans ce cas-là est de laisser passer du temps avant de vous réconcilier. Restez silencieux et offrez à l'autre un temps de mise à l'épreuve. Ce temps vous est nécessaire pour fortifier votre opinion. Attendez d'être sûr de vous.

Soyez attentif à cette "petit voix" qui vous parle, ce que Socrate appelait son "*daemon*", et qui souvent est de très bon conseil.

Ensuite, même à ce stade, se réconcilier ne veut pas dire "*on se remet ensemble et on recommence comme avant.*"

Au contraire, il faut en profiter pour établir de nouvelles règles, un nouveau fonctionnement.

Quoiqu'il arrive, celui qui a été offensé reste libre de disposer de sa vie comme il le souhaite.

Il n'a aucune d'obligation vis-à-vis de l'autre. Se réconcilier signifie ne plus entretenir de mauvais sentiments vis-à-vis de l'autre, ne plus chercher à se venger, voire éprouver une tendresse authentique pour l'autre, malgré tout.

Pour se réconcilier, il faut être deux

Si, après un grave conflit, tout ce que l'autre est prêt à faire est de déclarer, d'un air excédé : "*Bon, d'accord, eh bien, puisque cela semble si important pour toi, pardon*", ce n'est pas vous qui avez un problème, et qui n'avez pas fait le nécessaire.

C'est l'autre. Il n'a, tout simplement, pas envie de se réconcilier. Vous n'avez aucun moyen de le forcer à être désolé, à changer. Ce mouvement ne peut venir que de lui.

S'il ne veut pas le faire, il va falloir ignorer cette personne. Vivre, malgré tout, votre vie, malgré les blessures qu'elle vous a infligées. Ce n'est pas facile. C'est un deuil à faire.

Le mal, l'intention de nuire, le besoin, même, de faire souffrir, existent chez l'Homme. Il est nécessaire parfois de prendre des mesures pour s'en protéger, même si on aurait aimé que cela soit autrement.

NOTA : *C'est une satisfaction pour nous de lire ceci même si, c'est à contrecourant des donneurs de leçons d'une grande partie de personnes dans cette paroisse, cette commune... lesquels protègent les « leurs » médisants... au détriment de la vérité, sans aucune compassion pour les victimes que nous sommes ! Les contradictions entre paroles et actes sont énormes chez certains qui ont plus de contact et compassion pour de vrais coupables... reconnus auteurs de crimes : certainement que le paraître pour l'extérieur l'emporte !*