

LES CONFIDENCES DU MOI

PAR THIERRY JANSSEN

TOUCHER ET ÊTRE TOUCHÉ



Rien de tel que le récit d'une histoire vraie pour faire passer un message essentiel. Celle que je vais vous raconter se déroule à la terrasse d'un café parisien, par une belle après-midi d'hiver. Je lisais tranquillement un journal lorsque mon attention a été détournée par la conversation entre deux femmes assises juste à côté. Vous me direz sans doute que la curiosité est un vilain défaut et que l'indiscrétion est une attitude absolument déplacée. Je ne pourrai vous contredire mais, si vous aviez entendu le ton de la discussion entamée par mes deux voisines, je pense que vous aussi auriez tendu l'oreille pour connaître l'objet de leur discord. L'une des deux protagonistes (coiffée d'un bonnet en laine rouge) semblait particulièrement fâchée. L'autre (la tête découverte) l'écoutait sans répondre. La femme au bonnet rouge commençait toutes ses phrases par un « tu » accusateur. Son discours était une litanie de reproches. Égoïste, calculatrice, manipulatrice, menteuse, irrespectueuse, blessante, avare, opportuniste. Plus la liste s'allongeait, plus la femme à la tête découverte fermait les poings et serrait les dents. Je la sentais prête à exploser. Moi-même j'éprouvais de la tension en entendant les mots courroucés de la femme au bonnet rouge. La tentation de prendre part à la dispute des deux femmes était grande. Cependant, je n'en fis rien. Au contraire, je revins vers moi en respirant profondément. Je ressentis aussitôt une pression douloureuse dans ma poitrine. Les sentiments qui accompagnaient cette sensation désagréable n'avaient plus rien à voir avec de la colère. C'était de la tristesse. J'étais désolé de constater l'incompréhension qui s'était installée entre les deux amies. L'une, manifestement ébranlée par la situation, ne faisait qu'accuser l'autre en lui prêtant des intentions que celle-ci n'avait probablement jamais eues. L'autre n'entendait que les reproches qui lui étaient faits sans se rendre compte que ceux-ci cachaient des besoins non exprimés par la femme au bonnet rouge. Des besoins dont cette femme courroucée n'avait sans doute pas conscience tant elle était occupée à dénoncer les actes soi-disant condamnables de son

interlocutrice. Le psychologue américain Marshall Rosenberg – maître incontesté de la communication non violente – l'a bien montré : **la colère révèle toujours une frustration et derrière toute frustration se cache un besoin. Accuser l'autre est une façon de dire ce besoin sans le nommer.** Le drame est que celui qui est accusé n'entend pas ce besoin caché. Il ne voit la personne courroucée que comme un accusateur agressif, il ferme son cœur et se protège en accusant et en agressant à son tour. C'est ainsi que naissent les guerres les plus dévastatrices. La douleur que je ressentais dans ma poitrine était celle dont les deux femmes souffraient également, sans en être conscientes. Cela me parut être un beau gâchis. Je décidai alors de respirer avec amplitude pour détendre mon thorax, ouvrir mon cœur et irradier une douce énergie apaisée. Quelle ne fut pas ma surprise d'entendre la femme au bonnet rouge changer de ton. Elle n'accusa plus mais se mit à parler d'elle à la première personne du singulier. Elle confia la peine qu'elle éprouvait face au conflit qui l'opposait à son amie. Instantanément, cette dernière se détendit et ses yeux se remplirent de larmes. Elle avait été touchée par ce que son amie lui avait révélé d'elle-même. Je ressentis une douce chaleur envahir ma poitrine et je ne pus m'empêcher de penser que, finalement, j'avais pris part à la discussion entre ces femmes. Non en prenant la défense de l'une contre l'autre, ce qui aurait aggravé leur conflit mais en créant un champ d'intentions plus paisibles, une opportunité de laisser tomber les masques accusateurs et les défenses agressives pour toucher l'autre et se laisser toucher par lui.

Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : Confidences d'un homme en quête de cohérence (Les Liens qui libèrent, 2012).