

Quand la communication entrave la bienveillance

« IL FAUT, JE DOIS »

Marshall a étudié ce qui nous coupe de notre bienveillance naturelle. Ce sont certains modes de communication qui souvent nous incitent à des comportements violents – envers les autres et envers nous-même. Il parle alors de communication qui nous coupe de la vie, ou de communication aliénante.

Il s'agit des jugements moralisateurs qui ne nous permettent pas d'obtenir l'adhésion de l'autre. « Tu es ceci, tu es cela, il est égoïste, il a une grande gueule... » Ces jugements nous empêchent d'observer la scène qui se déroule, de regarder ce que l'on ressent et d'évaluer nos besoins floués et les besoins de l'autre quand il se comporte d'une façon plus qu'imparfaite à nos yeux. Faire des comparaisons est tout aussi néfaste et beaucoup plus insidieux. Quand on se compare aux autres,

on commence à se sentir mal et c'est cela même vers quoi nous avons été entraîné dès notre plus jeune âge. En effet, l'école est le lieu des comparaisons. On cherche donc à faire plaisir, à être le meilleur en fonction de critères externes. C'est cette éducation qui nous coupe souvent de nos talents et de nos différences qui sont autant de sources de richesse.

Un autre mode de communication aliénante consiste à nier ses responsabilités. Il nous empêche de prendre pleinement conscience que nous sommes responsable de nos pensées, de nos sentiments, de nos actes. Nous croyons que l'on n'a pas le choix. « Il faut, je dois » nous fait obligatoirement tomber dans une conscience qui stipule que nous ne sommes pas responsable. « J'ai fait ceci ou cela car j'y étais obligé. »

A *contrario* prendre sur soi toute la responsabilité des actes d'autrui m'a fait souvent me perdre dans des chemins de traverse obscurs. Tout assumer active des programmes inconscients de culpabilité, et la vie devient plus que médiocre. Avec un voile devant les yeux, je ne voyais pas les actes tordus de l'autre. Par contre, reine en autodénigrement, je me tyrannisais sans voir la totalité de la scène qui se jouait. Cheminer vers la clarté d'esprit, telle est ma quête actuelle. Cela me rend la vie plus belle et je retrouve ma liberté de penser par moi-même et non plus comme un robot pré-programmé.

Savoir doser, c'est la formule magique. Je suis responsable de mes réactions face à une situation ou face au comportement

d'autrui, mais je ne suis pas responsable des divagations de l'autre. Et je suis surtout responsable de rester auprès de lui s'il divague trop. Mais ce qui me pousse est un schéma inconscient auquel je suis habituée depuis de nombreuses années. Et je suis si habituée que mon corps et mon cerveau réclament le bain chimique émotionnel de ce programme. Par défaut et sans conscience, nous retombons toujours au même endroit !

Et enfin l'exigence m'a souvent coupée d'une communication bienveillante et à l'écoute de ce qui se joue chez l'autre. Quand j'exprime mes désirs sous forme d'exigence cela fait fuir l'autre ou le fait se soumettre et, dans les deux cas, je le paye tôt ou tard.

