



La Pensée du moment par Sifu Lelaquais

*Automne 2013
TAOM Université Libre*

Pensée 65

Le Pardon La violence en colle blanc Comment se défendre sans violence La Non Violence

✓ La violence en colle blanc

Exprimé sous un langage « aimable », sous une tonalité toute douce et des plus affables, se cache des fois la pire des violences. De celle à laquelle on ne peut répondre, sinon à passer pour un idiot tel un Don Quichotte , qui cherche à se défendre contre une attaque dissimulée derrière des mots polissés.

Attaque qu'un agresseur niera en bloc sous couvert d'imagination, de projection, de fantasme, voir de démence pour dénigrer encore un peu plus l'individu concerné.

La calomnie, le dénigrement, le mensonge sont autant de brutalités bien plus violentes, puisqu'insidieuse, que peut l'être une agression verbale ou physique, mais directe.



Une insulte peut elle même être bien plus violente qu'un coup physique (comme un coup de poing), tant que le coup porté ne porte pas atteinte, dans une moindre mesure, à la santé de l'agressé.

Par conséquent la violence pourrait s'étalonner en degré ou niveau d'agression :

1°) Le contact physique touche la personne dans son ego. L'oeil au beurre noir s'estompe rapidement avec le temps.

2°) Le verbe touche la personne dans ses émotions. L'insulte ou le dénigrement est gravé dans notre mémoire pour bien longtemps avant de réussir à s'en libérer.

3°) Le « non dit » touche la personne dans son âme. Il porte le coup sans que l'on sache d'où il vient, sans laisser de trace (pas même sonore) et de ce fait sans avoir la capacité de le restituer. Il nous blesse temps que nous ne sommes pas en mesure de l'identifier, et de le restituer à l'agresseur.

✓ Comment se défendre sans violence

Que la violence soit physique, verbale ou silencieuse, il importe de pouvoir la restituer pour ne pas s'enfermer dans une souffrance à « perpétuité ». Réussir cette restitution nécessite de la faire sans colère, sans peur et surtout sans agressivité.

Si nous devons rendre une agression, sachons la rendre avec amour et générosité, comme un parent vient à réprimander son enfant, à la hauteur de la faute commise, non comme un défouloir mais comme une leçon, avec tout l'amour que l'on peut prodiguer à son enfant et pour son plus grand bien.

La communication non violente commence par une communication entendue et bien comprise de l'interlocuteur. Alors seulement la communication Vraie pourra s'instaurer durablement et dans le respect de chacun.

✓ La Non Violence

C'est là que réside toute l'ambiguïté du Yang et du Yin, Jean-Louis Blard aimait à parler de « duité » pour nommer quelque chose qui se complète pour que l'accomplissement d'un évènement puisse aboutir, contrairement à la « dualité » qui s'oppose et ne peut finir que dans la séparation conflictuelle.

La non violence n'est pas dans le renoncement à combattre, elle est dans l'amour porté à l'individu ou à l'évènement lors de notre réponse.

Lorsque nous sommes confronté à une agression, quelqu'elle soit, si nous ne réagissons pas nous nous faisons doublement violence : en recevant l'agression et en ruminant notre souffrance. Savoir restituer une agression ne doit pas être de l'ordre d'une quelconque vengeance, mais dans une parfaite sérénité.

Une bonne réponse se devra être ni molle ni agressive mais ferme et affectueuse à l'image du juste milieu, à l'image du Tao.

✓ Le Pardon

« Sans le pardon, nous resterions prisonniers de nos actes et de leurs conséquences » affirmait Hanna Arendt .

Le pardon, n'est ni rationnel ni juste, mais il nous procure joie et sérénité et il est la condition nécessaire à l'extinction de la violence. Pardonner ce n'est pas oublier. C'est réussir à apaiser la blessure suscitée par autrui et à tout mettre en oeuvre pour que la situation, source de la blessure ne se reproduise plus. Face à un « méchant » il faut commencer par se demander ce qui le fait souffrir, essayer de comprendre ce qui pourrait être à l'origine de son agressivité. En comprenant cela, nous pouvons plus facilement pardonner.

A travers un travail introspectif, j'ai compris que nous sommes tous capables du pire, non parce que nous sommes viscéralement mauvais, mais parce que nous sommes fragiles, blessés, frustrés. Une fois que nous avons admis la faille en nous, nous ne pouvons plus avoir de jugements péremptoirs sur les autres, mais la maîtrise de notre propre violence en réponse à la violence. Notre hostilité se transforme en compassion, elle cesse d'être ce sentiment négatif qui nous dévore de l'intérieur et nous rend malheureux.

(Frédéric Lenoir)

La violence mimétique entraîne l'humanité dans une voie de destruction sans issue. Apprenons donc à lui opposer la force de l'amour et du pardon : c'est l'acte de résistance le plus courageux, le plus exigeant et le plus salutaire qui soit.

(René Girard)

Sifu Lelaquais