1. Le dilemme

Richard, un homme d'une trentaine d'années ayant réussi professionnellement, était sur le point de rejoindre la côte Ouest suite à la rupture de son deuxième mariage, lorsqu'il a appelé tôt un matin. "Je viens de finir de lire le livre La Prophétie des Andes de James Redfield. L'ami qui me l'a donné m'a parlé de votre travail et m'a suggéré de vous appeler quand j'arriverai à Springfield. Il a dit que vous pourriez avoir des réponses pour moi et m'aider à donner un sens à ce qui m'arrive. Je ne sais pas, c'est peut-être une perte de temps pour nous de nous rencontrer, mais ma vie est un gâchis... et je suis désespéré."

Springfield est à une heure et demie de route au nord-ouest de Heartland, où nous organisons nos ateliers intensifs. J'avais quelques jours entre la fin de notre saison estivale et le départ en tournée, j'ai donc invité Richard à me rencontrer plus tard dans la matinée. Il a accepté.

C'était une belle journée ensoleillée et les feuilles adoptaient des couleurs d'automne. Alors que je le regardais descendre de sa voiture, Richard m'est apparu plus grand que je ne l'avais imaginé. Il portait un jean et un blazer bleu marine sur un tee-shirt bleu délavé, et des chaussures de course au lieu des bottes de montagne auxquelles je m'attendais (pour quelqu'un voyageant vers l'Ouest!). Il apparaissait comme s'il pouvait s'intégrer n'importe où et être à l'aise avec presque n'importe qui. Son visage montrait de l'intelligence et de la sensibilité, mais portait des traces évidentes de tristesse ; l'affaissement de ses épaules semblait indiquer le port d'un fardeau émotionnel considérable.

Ses histoires de relations brisées ont commencé avant même que nous nous soyons installés dans la maison. Comme beaucoup d'entre nous, Richard a exprimé sa frustration, sa colère et sa peur avant de rechercher enfin des alternatives à la façon dont il a appris à vivre. Il semblait patauger dans sa douleur, utilisant des mots indubitablement issus des abus que nous nous infligeons à nous-mêmes et aux autres lorsque nous les blâmons.

Il y avait une incertitude dans sa voix et ce qui paraissait être une colère contrôlée à la limite de la violence. J'ai interprété cela comme étant le produit d'une énorme frustration et d'un sentiment de perte de contrôle, des problèmes que je rencontre souvent chez les personnes avec lesquelles je travaille.

PENSÉE CLÉ—La violence est une tentative de contrôle. Plus les gens se sentent anxieux ou éprouvent un sentiment de perte de contrôle, plus leurs pensées, leurs paroles et leurs actions seront violentes.

Il termina son histoire en se lamentant: "Parfois, je me sens si désespéré, je me demande s'il y a vraiment des réponses." Il me regardait maintenant, plongé dans sa douleur, attendant une réponse.

"On dirait que les choses sont assez difficiles pour vous en ce moment," commençai-je. "Que diriez-vous de prendre une profonde respiration et de vous poser dans le calme et le silence un instant ? Heureusement, ces choses passent. Nous avons des outils puissants à portée de main pour accélérer le processus de guérison et nous assurer un avenir plus facile, plus paisible. Est-ce que quelque chose comme ça s'est déjà produit avant ? Avez-vous déjà ressenti l'un de ces sentiments auparavant ?

Richard avoua avoir éprouvé à plusieurs reprises ces mêmes sentiments de rage, et poursuivit en décrivant les circonstances ayant menées plusieurs de ses relations à une fin abrupte. Il partagea sa conviction que quoi qu’il fasse, les relations et la vie étaient sans espoir. Il m’expliqua qu'il déménageait à nouveau pour échapper aux souvenirs douloureux qui le hantaient dans chaque ville qu’il avait habité. De toute évidence, il se sentait victime de la vie, sa vie, seul et confus.

Son dilemme était de ne pas savoir quoi faire ; il avait peur de répéter ses erreurs. Cela l'empêchait de faire de vrais choix. En même temps, il était sur la défensive. Il refusait d’admettre que son passé avait un lien avec son présent. Il m’indiqua clairement qu'il ne voulait parler que de ce qui se passait dans sa vie maintenant, pas de quelque chose qui s'était passé des années plus tôt.

"Je vous suggère de constater, Richard, que chaque "situation" de votre vie a une chose en commun ; chaque fois que "ça" arrive, vous êtes là ! Vous êtes le facteur commun. Vous jouez un rôle, consciemment ou inconsciemment, dans chaque événement de votre vie."

"“Etes vous en train de suggérer que je voulais que ces choses m'arrivent?” Bredouilla Richard

“Voulait non! Participait, oui! Lorsque vous pourrez voir et assumer votre rôle dans les événements de votre vie, les choses changeront. La responsabilité n'est pas un poids à porter, mais une clé pour vous réapproprier votre pouvoir."

"Okaaay!" répliqua-t-il en croisant les bras. "Donc, tout est de ma faute et si j'accepte simplement le blâme et que j'admets être coupable, alors tout ira bien. C'est ce que vous entendez? Je ne suis pas à blâmer ! Si vous voulez blâmer quelqu'un, blâmez les autres! J'en ai été victime trop de fois, et je ne vais pas laisser ça se reproduire!" Il me regardait fixement, les dents serrées, les épaules rigides.

"Si son esprit est aussi fermé que son langage corporel le suggère, j'ai vraiment du pain sur la planche", me suis-je dit. "On dirait que vous êtes en train de vous refermer, Richard. Reprenez votre souffle, je suis là pour vous soutenir. J'ai dit "prenez vos responsabilités", pas "vous êtes à blâmer". Ce travail consiste à se libérer de la culpabilité et du blâme en observant nos propres schémas et en guérissant ce qui, en nous, crée ces schémas. Mon objectif est de vous aider à reconnaître, à gérer et à défaire de manière responsable votre rôle dans chaque situation douloureuse de votre vie, et d'apprendre à faire les choses différemment !

Le blâme nous permet d'éviter la responsabilité personnelle, c'est un moyen de renoncer à notre pouvoir. Si ce qui se passe dans votre vie est la faute de tout le monde, alors pourquoi êtes-vous celui qui a été là à chaque fois?" demandai-je aussi délicatement que possible. "Si ce sont eux qui ont des problèmes, pourquoi êtes-vous celui qui souffre ?"

Le problème qui faisait tant souffrir Richard était sa question "Pourquoi cela m'arrive-t-il... ENCORE? C'est la question que beaucoup d'entre nous se posent au cours de leur vie. L'événement extérieur n'a aucune importance ; il peut s'agir d'une combinaison de problèmes relationnels, d'emploi, de difficultés financières ou d'un grand nombre d'autres possibilités. Quelles que soient les circonstances, il y a toujours un facteur commun : La personne qui vit l'expérience est toujours impliquée !

PENSÉE CLÉ - Le blâme est un moyen de renoncer à notre pouvoir et de prétendre que quelqu'un d'autre est fautif.