

Résolution Autonome de Conflit RAC

Rémi Leseigneur

Objectif

La Résolution autonome de Conflit (RAC) est un protocole pour avancer dans un processus de pardon.

L'intention est de se libérer de la souffrance du ressentiment, de la rancune, du reproche, de la colère, du ressassement... pour aller vers une **sérénité** relationnelle, dans une démarche constructive de clarification, de bienveillance, d'apprentissage, d'affirmation et d'épanouissement.

L'objectif n'est pas forcément la réconciliation. Dans certains cas, la relation apparaîtra désormais dénuée de sens, et serait peut-être même toxique.

Le pardon permet de trouver un meilleur mode de communication, et d'apporter du réconfort à soi et souvent à l'autre.

Contexte

La rancune nourrit l'égo et l'orgueil. Entretenir le ressentiment en ressassant l'histoire, c'est se torturer soi-même. C'est aussi jouer à être son propre bourreau, se positionner en victime, et parfois en justicier vengeur.

Refuser de pardonner, c'est s'accrocher au passé, dans un refus d'avancer, de vivre et d'aimer.

La voie du pardon est souvent parcourue à tâtons. Ce protocole vise à la rendre plus claire, plus consciente, plus **simple** et plus **accessible**.

Ne pas se fixer un objectif trop précis ni immédiat. Le processus peut se dérouler en plusieurs fois. Il nécessite du temps pour les enjeux importants, mais il recèle de nombreux cadeaux et quelques belles surprises.

Utilisation

Ce processus peut être suivi pour pardonner à ceux qui sont présents ou à ceux qui sont absents, pour ceux qui vivent ou à ceux qui sont décédés, aux parents, conjoints, enfants, amis, professeurs, collègues, supérieurs, gouvernants...

Il s'adresse aussi pour pardonner à la Vie... et à soi-même.

Il peut aussi mener à demander pardon directement à la personne concernée.

Cette approche compile et remodèle des étapes identifiées dans différents ouvrages ou enseignements. Elle présente quatre phases préliminaires au pardon afin de clarifier la situation, et deux phases complémentaires au pardon, soit au total 7 étapes.

Il est utile de commencer par une **méditation**, pour concentrer l'esprit et en augmenter la clarté. De préférence, chaque étape sera vécue dans une attitude méditative, afin de la parcourir avec autant de lucidité et de profondeur que possible. Commencer par s'installer correctement, assis le dos droit, conscient de son corps et de sa respiration, aide à se retrouver soi-même.

Étapes

1) La situation de base

La première chose est de regarder la situation conflictuelle, de la décrire clairement, le plus factuellement et objectivement possible.

Pour aller vers la lucidité et la compréhension, laisser remonter la situation, l'ambiance. Regarder le film se dérouler. Entendre les bruits, les paroles... Que s'est-il passé ?

Dégager les **faits objectifs**, avérés, tangibles, avec le plus de neutralité possible, sans commentaire ni interprétation.

Naturellement, des **émotions** suivent. Elles ont parfois une localisation dans le corps, d'où l'importance d'être attentif à ses ressentis. L'écriture aide à les identifier. Une émotion peut en cacher une autre, c'est-à-dire qu'une colère par exemple peut masquer une tristesse ou une peur.

Tout en restant au mieux spectateur, prendre aussi note des pensées, et des jugements, critiques, **reproches** qui sont montés. On peut simplement les mémoriser, mais les écrire permet de mieux les voir.

Les **jugements** reflètent les croyances, les filtres de traduction : si quelqu'un fait ça alors ça veut toujours dire...

Les jugements rangent les personnes et les circonstances dans des catégories. Ils enferment dans des cases simplifiantes, rassurantes, mais surtout emprisonnantes.

2) Le besoin

Le retour à la situation de base, associée à la méditation, ramène vers l'**objectivité**, et écarte le voile émotionnel et mental, qui cache souvent l'enjeu véritable.

La question clé suivante est : quel est le besoin qui n'a pas été satisfait ?

Il est exprimé indépendamment de qui que ce soit.

Mon besoin m'appartient. Je n'ai pas à chercher à obliger qui que ce soit d'y répondre.

Le besoin n'est ni une envie, ni une préférence, mais un élément **nécessaire**.

Exemple :

Besoin : J'ai besoin de m'hydrater.

Envie : J'aimerais un thé.

Préférence : Un thé au jasmin plutôt qu'à la bergamote.

La formulation adéquate du besoin permet de reprendre la **responsabilité** de sa vie et de retrouver son pouvoir. Un besoin est personnel et n'implique pas l'autre.

Si vous entendez « j'ai besoin que tu ... », vous savez déjà qu'il y a désresponsabilisation, voire tentative de manipulation (de votre part ou de la part d'un-e autre). Il est alors nécessaire de revenir au besoin réel.

L'identification claire du besoin amène à la construction d'une perspective et d'une résolution.

Le choix de la stratégie pour répondre à son besoin, l'urgence et la négociabilité sont des critères déterminants. Il est important de se rappeler que les besoins ne sont pas tous compatibles et ne seront pas forcément tous répondus. Il y a priorisation.

Exemple : Je suis fatigué, j'ai faim et j'ai besoin d'activité physique. Il est possible de choisir le repos, la nourriture ou le sport selon le temps imparti ou la priorité du moment.
Voir la liste de besoins ci-après.

3) La demande

La **clarification** du besoin permet de formuler une demande. Celle-ci est un élément clé, sans lequel l'identification du besoin resterait muette, impuissante.

Qu'est-ce que j'aurais voulu ? Comment serait la situation dans un monde meilleur... ?

Elle doit être réaliste et concrète. Le résultat sera vérifiable. Cela permet d'éviter les chimères ou les généralités illusoires du genre : je veux être plus jeune, je veux qu'il-elle m'aime...

Elle peut être adressée à l'autre ou bien à soi-même, voire à l'univers.

Le résultat escompté est réalisable, et si possible vérifiable.

La demande est négociable ! La question à se poser est : « Suis-je prêt-e à accepter un refus ? Suis-je prêt-e à rechercher une solution qui convienne aussi à l'autre ? »

Exemple de demande à l'autre :

Demande : À l'avenir, serais-tu d'accord ne plus faire de bruit le matin ?

Négociation : évolution vers une solution satisfaisante pour chacun.

Le matin tu peux prendre ta douche, et ensuite mettre les écouteurs pour la musique (et non la radio à fond).

Autre exemple :

Demande : Serais-tu d'accord que nous nous voyons cette semaine ?

La négociation peut aller vers : se voir la semaine prochaine ou se téléphoner cette semaine...

La demande tournée vers soi-même, peut ressembler à : « Je me demande de réaliser telle action, de telle façon, dans tel délai... », « Je me promets de ne plus dire oui quand je pense non. »

Exemples de demande à soi-même :

La prochaine fois... :

- Je ne me laisserai pas emporter par mes émotions.
- Lorsque le téléphone sonnera et que je ne suis pas libre, je ne répondrai plus.
- Je prévoirai assez de temps pour attraper mon train.
- Je n'accepterai pas de rendre un service qui ne me convient pas...

Ne pas confondre demande, caprice et exigence.

Caprice

Je veux un thé au citron maintenant

Je veux que nous nous voyons maintenant.

Le caractère de précision ou d'urgence est généralement caractéristique d'un caprice.

Exigence

Si le refus entraîne une émotion négative (frustration, colère...) alors la demande était une exigence et non une demande ouverte. L'exigence ne respecte pas la liberté de l'autre et fait payer un refus éventuel par un chantage ou par une punition affective ou émotionnelle, telle que la culpabilisation, le reproche, la scène de ménage.

La frustration, la colère, la bouderie, voire la tristesse, indiquent un aspect immature et un attachement à la forme de réponse donnée à un besoin ou à une envie.

L'**obligation** ne laisse pas la place à l'amour.

4) L'accueil et le sens

Souvent la situation n'existe plus, seul persiste un souvenir dans la mémoire. Pourtant, les émotions restent, bien réelles. En faire un drame augmente la souffrance et empêche d'apprendre.

Méditer aide à prendre de la hauteur, à **calmer le mental**, et à faire un **bilan** de situation. Rejeter des circonstances, revient à s'y accrocher. Cela ne fait que les prolonger et ralentir l'évolution, la résolution.

Il vaut mieux se dire : Ceci est ma réalité du moment, OK. Ça passera aussi !

Selon le grand principe de la méditation, l'accueil ouvre à l'expérience et à l'apprentissage. Si j'ose considérer que tout ce qui m'arrive peut contribuer *in fine* à mon bien, je vais chercher le **cadeau** de la situation !

Quelques questions à se poser :

Que puis-je apprendre ou guérir à travers cette expérience ?

Dans quels cas est-ce que j'agis comme lui-elle ?

Sur la scène de la vie, quel personnage l'autre joue-t-il dans mon scénario ?

Est-ce un schéma de fonctionnement déjà identifié ? Une attitude répétitive ?

Y a-t-il une cause, une motivation inconsciente qui me pousse à me comporter comme je l'ai fait, ou à me retrouver dans cette circonstance ?

Quel est le bénéfice caché ?

Bénéfice caché

Si l'on considère que les choses n'arrivent pas par hasard, que nous avons un pouvoir créateur sur notre vie, il est intéressant de se demander **pourquoi** je me trouve dans cette situation, surtout si elle se reproduit régulièrement.

Au-delà des inconvénients visibles, il y a sans doute un **intérêt** pour soi à se retrouver dans cette situation.

Exemple pour quelqu'un de malade : en dehors des inconvénients multiples, le bénéfice caché peut être de pouvoir se faire dorloter, de voir ses proches, de se reposer ou d'avoir des loisirs, d'échapper à son travail ou à l'école...

Autre exemple, plus particulier, mais fréquent : provoquer une rupture avec un être cher, permet d'éviter l'intensité émotionnelle engendrée par la relation ou faire cesser la peur que la relation s'arrête. L'inconscient a alors choisi la tristesse plutôt que l'appréhension et le stress.

Effet miroir

Souvent la situation apporte comme cadeau supplémentaire de mieux se connaître. L'effet miroir invite à contempler l'autre pour voir ce qu'il me reflète de moi-même.

En général, ce qui gêne l'autre chez moi, c'est ce qu'il **refuse** en lui-même. Je vais alors regarder ce qui en moi est dérangeant pour l'autre, ou les autres, pour pouvoir éventuellement m'améliorer.

Je vais également voir en l'autre ce qui me dérange et que je n'accepte pas en moi, afin de pouvoir mieux me connaître, accueillir ce qui est perfectible, et le transformer, l'améliorer si possible.

5) Le pardon

Les étapes précédentes aident à prendre de la distance, à mieux voir la situation d'un point de vue **global**, et à dissiper le brouillard émotionnel.

Au lieu de me poser en justicier vengeur, je médite encore pour prendre de la hauteur.

« Que celui qui n'a jamais péché jette la première pierre ! » Bible, Jean 8, verset 7.

Pardoner à l'autre

Dans le pardon proprement dit, si le reproche est envers quelqu'un d'autre, il est recommandé de commencer par se tourner vers lui en intention, éventuellement le visualiser en face de soi et se demander :

- Qu'est-ce que l'autre a ressenti ? Comment j'imagine qu'il se sent maintenant ?
- Puis-je voir ses souffrances ?
- Est-ce que je reconnais le droit à l'autre d'avoir des peurs, des blessures... ?
- Est-ce que je lui reconnais le droit à l'erreur ? À la réaction de défense ou de protection, même s'il doit apprendre à les gérer ?
- Puis-je admettre que l'autre a peut-être fait de son mieux, selon son histoire, ses valeurs, ses souffrances, sa conscience, et son inconscience ?
- Quel était son besoin ? Quel est son besoin actuel ?
- Est-ce que je peux reconnaître l'humanité de l'autre, avec ses forces et ses faiblesses ?
- Est-ce que je vois qu'en cela il me ressemble ? Ne suis-je pas aussi *bourreau* parfois ?

J'ignore sans doute la **cause** véritable, la blessure ou la faiblesse, qui l'a poussé à se comporter ainsi, et peut-être l'ignore-t-il aussi.

L'autre aurait peut-être agi de la même façon avec quelqu'un d'autre. Peut être que je passais par là et j'ai reçu un ballon qui ne m'était pas destiné ?

Et même, si c'était une offense personnelle, vais-je continuer à la porter encore longtemps ? Dans quel but ?

Progressivement, lâcher son attachement à sa blessure, à son droit, à sa rancœur, voire à sa vengeance.

C'est une **décision** d'aller vers la **compréhension**, éventuellement jusqu'à la compassion.

Le *bourreau* souffre parfois autant que la *victime*. Et il n'est pas rare qu'il y ait alternance des rôles. Voir les similitudes entre l'autre et moi, permet de moins le rejeter et d'adoucir son cœur.

Sortir de son rôle de victime laisse apparaître ses propres torts. Il est alors plus facile d'aller demander pardon directement à la personne concernée, sans attendre qu'elle demande pardon en 1^{er}. C'est une marque d'humilité ou de maturité, de faire le 1^{er} pas.

Comprendre n'est pas justifier, ni valider, ni accepter comme normal. La relation à l'autre, et à soi-même, ne seront sans doute plus les mêmes. Le projet, c'est la paix, en soi et envers l'autre, avec ou sans l'autre.

Je peux me **réconcilier** avec *l'âme de l'autre*, tout en décidant de ne plus le-la revoir, parce qu'une amitié ne semble pas possible, ou qu'une relation n'a plus de sens pour moi.

Pardonner, c'est décider de laisser le passé au passé, d'enterrer la hache de guerre, et de déposer le fardeau émotionnel.

La méditation aide à **accueillir** l'autre tel qu'il est.

Même en l'absence de l'autre, il est possible de lui demander pardon.

Le pardon est un chemin qui se parcourt au fur et à mesure que grandit l'aptitude à aimer.

Se pardonner à soi

Un moment essentiel et délicat arrive. Je me regarde en face, je plonge en moi-même.

Je cherche les réponses aux questions :

- Ai-je déjà agi de façon similaire ?
- Est-ce que je m'accorde le droit à l'erreur ?
- Quels sont mes mécanismes de fuite-agression, pour me défendre, me protéger ?
- Est-ce que j'arrive à supporter chez l'autre (précisément ou en général) ce que je rejette chez moi ? Et réciproquement, (y compris si je suis seul impliqué dans cette RAC).
- D'où vient ce rejet ?

Je scrute les reproches que je pourrais me faire. Peut-être ne suis-je pas satisfait de la façon dont j'ai réussi à :

- garantir mon intégrité
- m'affirmer, me faire respecter
- poser mes limites, exprimer mes besoin
- savoir quoi répondre, comment agir.

Se pardonner d'être rentré dans un conflit, aussi bien que de ne pas avoir pu y rentrer. Se pardonner d'avoir agi, réagit, de s'être laissé manipuler, agresser...

Sans doute ai-je fait au mieux, mais de toutes façons, le passé est passé. La bonne question est : « Qu'est-ce que j'en apprend ? »

La réponse va déboucher sur une demande à soi-même, une **promesse** pour le futur.

La méditation amène à se regarder avec bienveillance et compassion, jusqu'à se pardonner d'être entré en conflit, de n'avoir pas réussi à faire mieux.

Se pardonner, c'est aussi faire confiance dans la demande que l'on s'est faite : je ne le referai plus, je ne me laisserai plus manipuler, insulter...

Le processus est similaire pour un conflit interne, un reproche à soi-même. Il y a alors **distanciation** pour mieux s'observer et se comprendre.

Le dialogue est mené non plus face à l'autre, mais face à soi-même.

Pardonner à la vie

Enfin, se tourner vers la vie.

Il y a souvent des reproches inconscients : comment as-tu pu me faire ça, à moi ?

Garder ses reproches, entraînerait une perte de confiance en l'avenir et une victimisation à répétition.

Ne pas hésiter à entamer le **dialogue**, quitte à faire les questions et les réponses.

Un bon moyen de pardonner à la vie, est de regarder au-delà des apparences pour trouver le cadeau, l'apprentissage, la leçon.

En général, se souvenir des cadeaux reçus, aide à trouver une bonne perspective et à revenir à la gratitude.

6) La bénédiction

La bénédiction résulte d'un état d'esprit paisible et **bienveillant**, ou bien peut le faciliter. C'est pourquoi elle peut succéder au pardon, ou y prédisposer parfois.

Elle se manifeste volontiers dans la méditation par des pensées positives, ou en envoyant de l'amour, de la tendresse, un parfum, une couleur... ou en visualisant par exemple des fleurs, des papillons, de la lumière, une pluie de paillettes... selon l'inspiration du moment.

Elle s'adresse aux autres gratuitement, parce qu'ils en ont besoin. C'est aussi une manière de les remercier d'avoir si bien joué leur rôle sur la scène du théâtre de la vie, de m'avoir donné la réplique dans mon film, pour m'aider à apprendre et à évoluer. La bénédiction leur souhaite **bonne route** et bon épanouissement.

Elle s'adresse à soi aussi, simplement pour **s'honorer**, se reconnaître, et même pour se remercier du **courage** de faire face à la réalité avec autant de lucidité que possible.

C'est une manière de se féliciter de la détermination à affronter ses émotions et ses blessures, à traverser la souffrance, à pardonner, et finalement à renoncer à la rancune pour choisir l'amour.

7) La gratitude

Finalement, un temps de **fête joyeuse et sereine**, accueille ce sentiment de **libération** du fardeau de la tension émotionnelle. La célébration fait chaud au cœur. Elle invite à voir les côtés positifs, à trouver du **sens à son existence**, à apprécier la vie avec gratitude.

Identifier le cadeau de l'expérience vécue.

Exemples, j'ai appris à :

- pardonner, **aimer plus loin**
- retrouver une communication, construire une relation plus harmonieuse, avec quelqu'un et/ou avec moi-même
- comprendre les enjeux des situations et des interactions, me décentrer, considérer la souffrance de l'autre (au lieu de me centrer sur la mienne), me réconcilier
- poser mes limites, formuler une demande claire, me respecter, oser dire, prendre position, me promettre de mieux gérer les circonstances et les relations
- construire ma paix intérieure, ma **sécurité émotionnelle**, construire un **avenir relationnel** épanouissant...

Gratitude

Finalement, peut naître un sentiment de gratitude à la Vie, qui m'a envoyé cette situation pour apprendre à mieux aimer, pour être plus **épanoui** et en **harmonie**. Elle m'a permis de traverser cette expérience pour être **plus fort, plus sage, plus heureux**.

Le drame s'est changé en comédie, pour pouvoir reconnaître et accueillir le cadeau, qui contribue toujours à mieux prendre ma place dans la grande danse de la vie.

Gratitude à l'autre qui a joué un rôle dans mon scénario d'apprentissage.
Gratitude à moi-même qui ai parcouru ce cheminement.

Intégration

Vient alors le temps d'intégration, pour « ranger », pérenniser le cadeau. C'est un moment d'imprégnation, de fixation, pour imprimer les émotions ou les compréhensions, et s'en souvenir.

En contemplant le chemin parcouru, ce temps sert à **mémoriser** l'enseignement, les enseignements, et à se promettre de changer. Il permet de se préparer pour la prochaine fois, au cas où...

L'**écriture** sert à clarifier et à garder une trace, pour pouvoir relire et retrouver ce qui risque bien d'être oublié.

La méditation aide beaucoup à ce processus, par l'ancrage dans le corps, pour poser les actes adaptés, et trouver l'attitude juste.

Enfin, selon les situations, les implications affectives, certaines étapes peuvent être éliminées ou au contraire développées.

Ce processus global peut être suivi pour **pardoner à toutes ses relations** au cours de son chemin de vie, à ceux qui sont présents ou à ceux qui sont absents, à ceux qui sont décédés, aux parents, conjoints, enfants, amis, professeurs, collègues, supérieurs, gouvernants, à la vie, et spécialement à **soi-même**.

Liste de besoins

Cette liste n'est pas exhaustive.

Il n'y a pas de classement, car les priorités sont individuelles et circonstancielles.

Corps physique

Air, eau, nourriture

Sécurité, logement

Confiance

Activité physique

Repos, sommeil, récupération

Harmonie

Chocolat 🍫

Corps émotionnel

Amour, tendresse

Bienveillance, compassion, empathie

Relations, appartenance

Solitude

Partage : donner, recevoir

Contact, sexualité, sensualité

Plaisir, satisfactions

Fêtes, célébrations, joie

Corps mental

Compréhension, sens, espoir, projets

Apprentissage, épanouissement

Paix, tranquillité

Choix, liberté

Poésie, culture, art, esthétique

Auto-respect : poser ses limites, affirmation

Communication, concertation

Humour, jeu

Corps spirituel

Connexion à la Vie

Vérité

Nature

Beauté

Créativité, expression

Pardon : pardonner

Processus de deuils

Gratitude

Émerveillement

...

Le respect est un besoin particulier.

La notion est culturelle et individuelle.

Je ne peux pas rendre l'autre responsable de mes besoins, y compris concernant le respect. Donc, il serait paradoxal de formuler le besoin que l'autre me respecte.

Le besoin véritable est de savoir et pouvoir poser ses **limites**, indiquer clairement ce qui est vécu comme irrespect, et négocier ce qui est souhaité et acceptable par chacun. C'est pourquoi, dans la liste, figure l'auto-respect, l'**affirmation** et la sécurité.

La difficulté liée au respect est la peur du rejet, du jugement et du conflit.

Exemple : pour certains, il est irrespectueux de se moucher devant quelqu'un.

Au lieu d'être dans le reproche : « tu me manques de respect », une formulation peut être : « Je ne me sens pas respecté lorsque tu te mouches devant moi. Pourrais-tu faire autrement ? »

La négociation peut aller vers : « Serais-ce suffisant pour toi, si je te tourne le dos lorsque je me mouche... Comment te sens-tu avec ma proposition ? »

Chacun considère à quel moment la situation devient acceptable pour lui, afin de trouver le meilleur moyen de vivre le uns avec les autres. Le respect devient alors une co-création.

Indicateurs émotionnels

Notamment lors d'une discussion, quelques signes indiquent qu'un besoin n'est pas répondu, qu'on se sent désécurisé, ou en colère :

Corps :

- agitation corporelle, envie de bouger
- changement de couleur : pâleur ou rougeur
- froid ou chaud, transpiration
- faiblesse, étourdissement

Parole :

- la voix est plus aiguë
- volume sonore augmente
- débit de mots plus rapide
- coupe la parole à l'autre.

Lorsque ces signaux s'allument, il est utile d'avoir le réflexe de ralentir le débit de parole, de baisser la voix, et de se recentrer. Il faut savoir faire une pause, voire se retirer et reporter la discussion. Proposer un temps de méditation est une excellente alternative, afin d'être ensemble dans un espace d'apaisement et d'accueil.

Merci de me transmettre vos remarques et vos propositions d'amélioration.