

*Ce samedi 15 octobre, Geneviève Schiffers nous a invités à prendre soin de notre blessure...
Voici l'essentiel de son intervention.*

Introduction

Lors de la préparation de ces journées, plusieurs réflexions me sont venues à l'esprit :

-

La première se résume en un mot : **la confiance**.

La présence de chacun, tant du côté des organisateurs que du côté des participants, est basée sur ce socle commun. Chacun à notre façon, ici, nous prenons le risque de faire confiance. Vous, qui avez choisi de venir pour deux jours ici, les organisateurs qui croient en la réussite de ce weekend et qui m'ont laissé carte blanche. Pour ma part, j'ai confiance en l'équipe que je connais depuis quelques années déjà. J'ai

confiance en la qualité de leur réflexion basée sur des expériences vécues et en leurs motivations, riches en humanité et en respect.

-

Une deuxième réflexion : **les partages d'expériences** en ateliers conviennent particulièrement bien pour aborder ce sujet. Je m'appuie pour affirmer cela sur mon expérience des groupes. Lorsque des personnes acceptent de s'arrêter pour mettre leurs bagages en commun, et pour partager leur questionnement, ils reprennent la route plus légers et mieux outillés. Je l'ai maintes fois vécu tant à titre personnel qu'à titre professionnel. Le travail de groupe peut être particulièrement porteur quand un cadre de respect mutuel, de non jugement et de discrétion est solidement mis en place. Et, j'ai confiance, c'est le cas ici.

-

La troisième réflexion revêt plutôt la forme d'une question « Que pourrais-je apporter ? » et relève, face à ce thème sensible, d'un constat d'impuissance. Personne ne traverse une

séparation, un divorce sans blessure. Vous transportez dans vos valises un vécu douloureux et son poids de souffrances. Face à des personnes blessées, rien de ce que je pourrais dire, aucun conseil n'a de réel pouvoir.

« Je ne peux pas ôter ta blessure, je n'ai à t'offrir que mon impuissance. »

Un exposé pour dire quoi ?

Ma profession me donne d'être témoin d'histoires de vie douloureuses. J'écoute et mon écoute me confronte parfois à des souffrances telles qu'elles dépassent mon entendement.

Pourtant, de cette confrontation quotidienne, je retire une certitude joyeuse et émerveillée : **l'Être Humain est capable de traverser sa souffrance, il est capable de cicatriser et même de grandir encore**. Il est capable de lui donner sens.

Je crois profondément aux propriétés curatrices de l'écoute.

- Pas n'importe quelle écoute : l'écoute « non-jugeante » qui accueille l'autre tel qu'il est dans sa liberté d'être.

- Pas n'importe quelle écoute : l'écoute de celui qui accepte sa propre impuissance et qui croit en l'autre, qui croit en son chemin de

guérison.

En effet, qui peut guérir sans croire un tant soit peu en la guérison, ou sans être soutenu par la confiance d'un autre?

Nous voilà revenu à ce mot de *confiance*...
Dans l'écoute réciproque, nous pouvons nous offrir les uns aux autres des petits paquets cadeaux de confiance... ils font des miracles !

J'ignore comment soigner vos blessures mais je désire vous dire que c'est possible.

C'est pourquoi, je désire vous partager ce qui, à la relecture de mon propre cheminement, a été et reste toujours pour moi outil de guérison.

Je vous propose dès lors de réfléchir ensemble aux questions suivantes

-

Qu'est-ce qui favorise le processus de

cicatrisation ?

-

A contrario, qu'est-ce qui le freine ?

Pour tenter de répondre à ces questions, je ferai un détour par quelques règles de base de la communication entre les personnes, quelques « lois » qui régissent les relations humaines et qui éclaireront notre réflexion.

Quelques outils de

communication.

Dans sa méthode ESPERE, Jacques SALOME a synthétisé de façon imagée bon nombre de règles de « santé relationnelle ». Il m'arrive souvent de les transmettre car elles ont le mérite de la clarté. Il est possible de se les approprier et de devenir l'artisan de sa propre santé.

L'Être humain est un être de relation.

Sans relation, il ne naît pas à
lui-même.

pas de JE sans TU.

Pas de relation sans communication

L'Être humain est un être de relation
et de parole.

Entre MOI et L'AUTRE, *la relation est vivante*

<i>JE</i>	<i>suis responsable à mon bout</i>
------------------	------------------------------------

je dis, exprime,

ressens ou fais

Je peux choisir de prendre soin de la re

-

Comment *est-ce que je nourris la relation*

-

Comment *est-ce que je pollue la relation*

La relation est vivante

Elle peut se développer ou dépérir

Elle peut être nourrie ou polluée

L'AUTRE est responsable à son bout de

dit, exprime,

ressent ou fait

**Comment nourrir une
relation ?**

Je nourri

Il faut un

Je pollue

J'offre

DONNER

J'impose

J'accueille

RECEVOIR

Je prends

J'appose

REFUSER

J'oppose

Je propose

DEMANDER

J'exige

Ces « lois de santé relationnelle » s'appliquent à la relation à soi-même. Je vous invite à les transposer dans la réflexion qui suit.

Comment favoriser la

cicatrisation ☐ ?

1. Oser y croire

Se sentir submergé par la souffrance, n'avoir d'autre

horizon qu'elle, ne plus
pouvoir concevoir d'en
sortir, avoir peur ... et,
quelque part du plus
profond de nous même,
ou, là tout près dans une
parole, dans un geste
amical il nous est dit « si,
tu t'en sortiras, tu peux
traverser !

>>

Un être humain qui a reçu un coup de couteau au cœur, qui souffre d'une douleur morale peut guérir, j'en suis convaincue; je ne pourrais exercer mon métier sans cette conviction profonde.

Mais quels chemins emprunter pour guérir ?

Pour répondre à cette
question je propose
d'utiliser la métaphore
« blessure psychique -
blessure physique. »

Notre corps a des
capacités merveilleuses

de cicatrisation, notre
psychisme, notre cœur
aussi !

**2. Accepter que la
blessure saigne□**

« *J'ai mal, je me sens mal, je suis à bout* »,
s'il en est ainsi, c'est
qu'il y a de quoi ! A quoi
bon nier mon ressenti ?
Encore faut-il
reconnaître la
profondeur de ma
souffrance et me
donner le droit de
l'éprouver...

Trop souvent le droit de ressentir de la souffrance est dénié. Pourtant il ne s'agit pas de s'apitoyer mais d'avoir de la compassion pour soi-même. J'accueille donc cet être souffrant que je suis sans porter de jugement sur sa

douleur.

Dans un passé plus ou moins proche, vous avez vécu un tremblement de terre, un séisme d'une magnitude que vous

*seuls pouvez qualifier.
Vous êtes peut-être
encore en état de choc,
ne comprenant pas ce
qui vient de se passer.
Ou alors, êtes-vous
dans un champ de
ruine, tentant de
réaliser l'étendue des
dégâts.*

Peut-être, avez-vous déjà commencé à déblayer, avec ou sans aide.

Peut-être, la colère vous a-t-elle remis debout ou l'amour pour vos enfants vous fait

*mettre un pied devant
l'autre.*

*Peut-être des gestes
d'amitié, de solidarité
vous aident-ils à oser
espérer et à vivre un
jour à la fois.*

*Peut-être, une force,
venue du fond de vous,
vous étonne-t-elle et
vous fait «□ tenir le
coup□ ».*

*Peut-être avez-vous eu
le temps de vous libérer
des ruines et envisagez*

*vous de reconstruire
avec ce mélange
inconfortable d'espoirs
et d'inquiétudes.*

*Peut-être êtes-vous en
reconstruction et
cherchez-vous des
pistes.*

J'ignore où vous en êtes sur ce chemin mais je sais que c'est un chemin qui fait mal.

3. Nettoyer la plaie

En poursuivant la métaphore, il s'agit là d'exprimer sa souffrance , autrement dit, de la mettre à l'extérieur de soi.

Lorsqu'un être
humain a mal, il
éprouve le besoin
d'être accueilli et
reconnu dans sa
souffrance. Les
anciens enfants que
nous sommes
devraient le savoir !
Mais, encore faut-il,

en tant qu'adulte, s'en
donner l'autorisation !

Pas si facile de dire :

*« j'ai le droit d'être
blessé et de le dire,
de pleurer, de crier
ma révolte. » .*

Et pourtant :

-

Vouloir trop vite
colmater la blessure,
la minimiser, la
cacher, c'est
augmenter les

risques de
complication et de
surinfection.

-

Quand je refuse de
craquer, j'intensifie
ma souffrance et

j'exige de moi des
forces que je n'ai
plus, je risque
d'autant plus
l'effondrement ou
l'explosion.

Ce dont j'ai besoin dans ces moments là, c'est tout simplement de **présence**. Quand la douleur est intense, une disponibilité, une écoute, un accueil me permettent de nettoyer la plaie avec des mots, avec des

larmes... La
compassion ne
supprime pas la
blessure mais
l'apaise peu à peu.
Elle réveille les
capacités de
cicatrisation et agit
comme un
désinfectant.

- A contrario, les censures, les jugements culpabilisants, les comparaisons sont autant de sources d'infection

: «

je ne peux pas me plaindre, je suis un

*poids pour les autres,
j'aurais dû le
savoir,...*

» .

Face à notre
détresse, certaines
personnes ne savent

que faire, pleines de bonne volonté, elles nous abreuvent de conseils, de solutions, de « tu devrais » et autres « tu n'as qu'à ». D'autres croient utile de nous changer les idées à tout prix, gommant

tant que possible
l'expression de la
douleur qui les
déstabilise.

Néanmoins, il y a
autour de nous des
personnes qui
désirent
véritablement
accueillir notre
désarroi et qui nous
offrent leur écoute,
leur amitié. Allons
vers eux, ils en seront

heureux.

*Offrons ce cadeau :
ouvrons-nous à ceux
qui nous veulent et
nous font du bien.*

4. Faire cesser les causes de la blessure

« *Je dis non à ce
qui me blesse.* »

Comme notre corps

rejette ou combat ce
qui lui nuit, notre
colère

rejette la cause de
nos blessures. La
douleur éveille notre
colère, c'est une
réaction normale,
saine !

Mais, comme il est difficile parfois de la sentir monter en soi ! Comme elle fait peur cette énergie vitale qui surgit face à l'agression : elle ressemble tant à la violence ! Et

**pourtant cette
colère est légitime.
J'ai été blessé, j'ai
subi une violence,
ma colère dénonce
le mal qui m'a été
fait et le rejette.**

Ma colère peut
dénoncer le mal
avec force, elle ne
fera pas violence à
quelqu'un pour
autant.

-

Ma colère accueillie
comme une alliée,
m'aidera à
repousser ce qui
me fait mal.

-

Il m'est possible de
la canaliser sans
nuire à qui me fait
mal, sans entrer
dans le cycle de la
vengeance.

-

Si je combats ma
colère au lieu de
combattre avec elle,
elle trouvera son
chemin toute seule,
elle explosera ou

implosera.



□ □ □ □ □ **5. Ne pas
se crisper ou se
raidir contre la
situation
douloureuse**

Je fais face à une

*réalité que je suis
impuissant(e) à
changer. Je peux
faire face,
traverser les
turbulences et peu
à peu atteindre les
rives de
l'apaisement*

Peu à peu...

L'épreuve et ses
conséquences
blessantes sont
des réalités, me
raidir contre elles,

taper contre le mur
du réel me
blesserait
d'avantage.

Ainsi, je suis face
à la réalité de

l'autre : il est
comme il est, dans
sa liberté d'être.

J'accepte ce fait :

je ne cautionne

pas la situation

mais je la co

nstate

▪

6. Ne pas manipuler la blessure

« *Je dis stop au*

ressassement !

» Je dis

stop

à ces pensées

inutiles qui

retournent le

couteau dans la

plaie.

-

Quand je
décortique le
passé pour
comprendre les
motivations, les
intentions qui

appartiennent à
l'autre et
auxquelles je n'ai
pas accès,

-

quand je passe
et repasse le film
douloureux des
événements et
que je tente en
imagination d'en
modifier le
déroulement,

-

quand je
ressasse...

En fait... je me
torture...

Il est très difficile
d'endiguer ce flot
de pensées mais
si, régulièrement,
je lui fais barrage,
progressivement,
il prendra un
autre cours.

Peu à peu...

7. Repos, nourriture

saine

Quand mon
corps est
blessé, je lui
évite les efforts
inutiles; je lui

offre du repos,
une nourriture
saine et
adaptée; bref, je
prends soin de
lui.

Pourquoi n'en
serait-il pas de
même sur le
plan psychique
et affectif ?

Je peux veiller
plus
particulièrement
à ma « **nourritur
e relationnelle**
» mais aussi
rechercher tout
ce qui m'apaise

et me fait du
bien dans tous
les domaines.

De toute façon,
mon organisme

a encaissé le
coup lui aussi,
les chocs
émotionnels
entraînent une
réelle fatigue
physique et
souvent d'autres

perturbations.

Et
réciproquement,
la fatigue
exacerbe les

émotions
douloureuses.

Il est urgent de
me considérer
en

convalescence !

□ 8. Laisser le temps au

temps

Vivre une
séparation,
c'est traverser
un **deuil.**

L'hiver du deuil
prend du
temps. Le fuir
c'est l'enfouir
au fond de soi
et retarder
l'éveil du

printemps.

Traverser
l'hiver, c'est
possible,

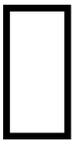
peu à peu...

... si je crois au
printemps!

9. Apprendre à connaître sa blessure, écouter ce qu'elle

enseigne

« *Au travers
de cette
épreuve,
j'apprends à*

*mieux me
connaître.*  

Si ruminer de
façon stérile

épuise mon
énergie, relire l
es
évènements
passés dans la
distance
m'éclaire et

me permet
d'accéder à
une plus
grande
conscience de
moi-même.
Pour parvenir

au recul
nécessaire, il
me faudra du
temps et de
l'écoute.

Peu à peu j'en
découvrirai
plus...

...*sur ma*

*vulnérabilité et
donc sur mes
capacités
d'Etre sensible*

*...sur mes
forces et donc
sur la force de
Vie qui
m'habite*

*...sur ma
façon d'être en
relation, sur
mes besoins
relationnels*

*...sur
d'anciennes
blessures
négligées que
celles
d'aujourd'hui
ont mises à*

jour

L'épreuve, tout
comme un
tremblement
de terre a
ouvert une
brèche en moi,
ma perception

du monde, de
moi-même,
des autres,
mes certitudes
ont été
ébranlées ou
se sont

écroulées.

Vient le temps
de la
reconstruction.

S'ouvre alors à
moi
l'opportunité
de me
reconstruire
sur des bases
qui

correspondent
mieux à mon **E**
tre profond

■

*En marchant
sur les*

*chemins de
l'enfance, nous
avons été
blessés aux
pieds,
blessures plus
ou moins*

*graves, mais
inévitables. Le
jour où je
choisis
« une chaussure
à l'usage de mon
pied »,*

*comme par
hasard, cette
«□ chaussure□
», cette
relation appuie
sur la
blessure... de*

*plus en plus
fort. (métaphor
e de Guy
Corneau)*

Oui, la vie a
l'art de
resservir les
plats. De la
même façon,
nos choix
inconscients

portent sur la
personne qui
réveillera
particulièrement
nt en nous
l'histoire
inachevée.

Dans ma
pratique, j'ai
été souvent
témoin de ce
mécanisme
douloureux, je
pense même

que tous les
couples
traversent des
crises liées à
cela et je le
reconnais en
moi lorsque je

relis mon vécu
de couple.

Nous pouvons
accuser la

chaussure,
nous en
défaire (ou
inversement)
mais la seule
attitude qui
permet d'aller

de l'avant, de
se tourner vers
l'avenir,
consiste à se
demander:
comment
prendre soin

de ma(es)
blessure(s), de
mon(es)
manque(s).
Sinon le risque
est grand de
recommencer

le même type
de scénario.

Avec les
personnes qui
viennent en
consultation,
j'utilise
beaucoup la
métaphore de l

'enfant intérieur



Qui sont ces

enfants
intérieurs ? Ils
vivent en
nous, ces
parts de
nous-même
blessées à un

moment ou
l'autre de notre
histoire, ou
encore
incomprises
ou tout
simplement

méconnues,
non-reconnues
. EI
les sont
restées là,
enfouies au
fond de nous,

grandissant
peu,
enfermées
dans un
placard ou
dans une cave
de notre

conscience,
surgissant par
moments sous
forme
d'émotions qui
nous
envahissent,

de
comportement
s qui nous
déconcertent,
qui nous
dérangent ou
même que

nous
détestons.

Nous n'aimons
pas les laisser

venir à nous,
avec leur
cortège de
tristesse, de
colère et de
souvenirs
douloureux.

Pourtant, à
chaque fois
quand il me fut
donné d'en
rencontrer un
grâce à la
confiance et

au courage de
la personne
venue
consulter, à
chaque fois,
ce fut un
émerveillemen

t. Un
émerveillemen
t pour moi et
plus important,
pour la
personne
elle-même,

une
découverte et
une rencontre
émouvante,
une
réconciliation
apaisante et

enfin un
pardon qui
conduit à plus
de confiance
en soi et dans
les autres.

Je ne suis pas
venue vous
persuader
d'entamer une
thérapie:
l'enfant
intérieur nous

pouvons tous
apprendre à
l'entendre, à
l'accueillir par
nous-même,
nous avons
des proches

qui par leur
non-jugement
sont prêts à lui
ouvrir les bras.
Avant tout, ne
le jugeons
pas, ne le

laissons pas
juger ni être
jugé,
accueillons-le
avec ces
travers et peu
à peu il nous

révélera les
potentiels que
la vie a cachés
en lui. Le vilain
petit canard de
notre solitude
devient alors

un cygne qui
ne craint plus
d'aller vers les
autres et de se
laisser aimer
d'eux.

La relecture De l'état d'à v

La relecture

L'évènement

La relecture

La relecture

Conclusion

n

Lors du
tremblement
t de terre,
vous avez
cru que la

vie
s'arrêterait,
puis, vous
n'avez plus
vraiment

vécu, vous
avez
survécu !
Parmi vous
certains ont

déjà franchi
des étapes
de
guérison.

Partagez,
échangez,
contaminez
les autres

■ ■ ■

... et
maintenant,
c'est à
vous !