

qui est mal est bien ! Les véritables ouvriers de paix aiment suffisamment Dieu, les autres et eux-mêmes pour perturber la fausse paix. Jésus nous en a fait la démonstration.

Affronter le conflit : le chemin vers la véritable paix

Conflits et troubles ont été au centre de la mission de Jésus. Il a perturbé la fausse paix qui l'entourait – dans la vie de ses disciples, des foules, des leaders religieux, des Romains, des acheteurs et vendeurs dans le Temple. Il enseignait que la véritable paix perturbe la fausse paix même dans les familles : « Ne croyez pas que je sois venu apporter la paix sur terre : je ne suis pas venu apporter la paix, mais l'épée. Oui, je suis venu opposer le fils à son père, la fille à sa mère, la belle-fille à sa belle-mère : on aura pour ennemis les gens de sa propre famille » (Matthieu 10.34-36).

Pourquoi ? Vous ne pouvez mélanger la paix véritable du royaume de Christ avec les mensonges et les faux-semblants. Ils doivent être mis en lumière et remplacés par la vérité. C'est la seule chose à faire. C'est un signe d'amour et de maturité.

Dans les Béatitudes, Jésus nous explique les caractéristiques que nous devons afficher si nous décidons de devenir de vrais artisans de paix – pauvreté en esprit, humilité, pureté de cœur, miséricorde, etc. (Matthieu 5.3-11). Il continue également en déclarant que l'appel à la vraie conciliation sera suivi de la persécution pour ceux d'entre nous qui le suivent dans ce domaine.

Les conflits non résolus sont, néanmoins, une des plus grandes tensions de la vie des chrétiens actuels. La plupart d'entre nous détestons cela. Nous ne savons pas quoi en faire. Au lieu de risquer davantage de relations brisées,

nous préférons ignorer les questions difficiles et laisser s'installer une « fausse paix », espérant contre toute attente qu'elles vont disparaître d'une façon ou d'une autre. Elles ne disparaissent pas. Et nous apprenons tous, tôt ou tard, qu'on ne peut bâtir le royaume de Christ sur des mensonges ou des faux-semblants. Seule la vérité convient.

❖ **L'apprentissage des compétences pour être de vrais conciliateurs**

Beaucoup d'entre nous pensent qu'aimer véritablement s'apprend automatiquement, que c'est juste un « sentiment ». Nous sous-estimons la profondeur de nos mauvaises habitudes et ce qui est nécessaire, sur le long terme, pour poursuivre les changements afin de ressembler au Christ dans nos relations.

Cette croyance nous a conduits, Geri et moi, il y a plus de onze ans, à apprendre de sources variées, à collecter des exercices et des outils, afin que les gens puissent apprendre comment pratiquer le *Je-Tu* avec les autres. Notre désir était d'aider les disciples de Jésus à obéir au commandement d'aimer de la bonne manière. Nous voulions faire évoluer les gens de la défensive, la réactivité et la peur vers l'ouverture, l'empathie et la vulnérabilité. Nous comprenions qu'ils avaient besoin de faire l'expérience d'une façon nouvelle d'entrer en relation, qui était hors de leur zone de confort, mais conforme aux valeurs du royaume de Dieu. Mettre en œuvre de nouvelles compétences, comme celles qui suivent va créer au début un certain niveau d'inconfort. Elles sont faciles à comprendre mais difficiles à mettre en œuvre. Mais par une pratique répétée de comportements caractérisés par la maturité et la piété, nous avons vu des gens se libérer de toute une vie

de cycles émotionnels immatures¹². Ces compétences ont servi de lien utile pour amener les gens à devenir des pères et mères de la foi.

Nous avons rassemblé de nombreux outils et exercices. Cependant, ceux qui suivent sont ceux que nous utilisons dans tous les types de relations – notre mariage, l'éducation des enfants, les équipes d'encadrement et plus largement les relations au sein de l'Église. Chacun d'eux à sa manière procure un moyen d'aider les gens à passer d'une forme de relation *Je-Cela* avec les autres à une relation *Je-Tu*. Chaque outil contribue à nous aider à suivre le Christ en devenant de vrais artisans de paix et en nous conduisant à aimer de la bonne manière.

Parler et écouter

Parler et écouter constitue l'essence d'une relation *Je-Tu* avec une autre personne. Nous savons que la communication est essentielle à toutes les relations. Les gens suivent des cours au lycée, en fac et au-delà pour en apprendre davantage sur le sujet. Pourtant, peu de gens le font bien. Ceci se vérifie particulièrement quand les gens sont sous pression et lors de conflits.

Beaucoup d'entre nous ont traversé l'enfance avec l'impression d'être invisible. Pour cette raison, le fait simplement de parler et d'exprimer ses désirs et ses espérances peut deve-

12. Des recherches ont démontré que le fait de se détourner de comportements négatifs pour se focaliser sur des comportements positifs permettait des changements permanents du système neuronal chez certaines personnes. Pour une étude intéressante, voir Jeffrey M. Schwartz et Sharon Begley, *The Mind and the Brain. Neuroplasticity and the Power of Mental Force*, New York, Regan Books, Harper-Collins, 2002.

nir une expérience de guérison très puissante. De plus, ce processus de parole et d'écoute crée une connexion nouvelle entre deux personnes en les ralentissant toutes les deux.

Je vous encourage à lire la liste d'indications suivantes et à considérer ce temps d'échange comme une pratique spirituelle de rencontre avec Dieu. Demandez à Dieu de vous aider à être présent par la prière. Demandez-lui de vous aider à recevoir cette personne comme s'il s'agissait de Jésus. Comment Jésus-Christ pourrait-il venir à vous par l'intermédiaire de cet interlocuteur ? Demandez à Dieu d'éliminer les bruits de votre esprit afin d'être assez calme pour entrer dans le monde de celui qui parle.

SI VOUS ÊTES CELUI QUI PARLE

- Parlez de vos propres pensées, de vos sentiments personnels (parlez en disant « Je »).
- Soyez brefs. Utilisez des phrases courtes.
- Corrigez l'autre personne si vous pensez qu'elle n'a pas compris quelque chose.
- Continuez à parler jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez été compris.
- Quand vous n'avez plus rien d'autre à dire, dites : « C'est tout pour le moment ».

SI VOUS ÊTES CELUI QUI ÉCOUTE

- Laissez votre programme de côté. Soyez calme et tranquille comme vous le seriez devant Dieu.
- Laissez l'autre personne parler jusqu'à ce qu'elle soit arrivée au bout de sa pensée.
- Reformuler précisément les mots de l'autre personne. Vous avez deux options : paraphraser de telle façon

que l'accord de l'autre personne soit précis ou utiliser ses propres mots.

- Quand il semble que celui qui parle a terminé, demandez : « Y a-t-il encore quelque chose ? »
- Quand il ou elle a fini, demandez-lui : « De tout ce dont vous m'avez fait part, quelle est la chose la plus importante dont vous voulez que je me souviennne ? »

Le but de la reformulation de ce que l'autre personne dit, c'est d'être sûr que vous l'avez entendue précisément. Cela demande que vous, en tant qu'écouter, mettiez vos idées et vos réponses de côté. Confirmez et faites savoir à l'autre personne que vous avez réellement vu et compris son monde et son point de vue. Vous reconnaissez qu'elle est différente. Comme phrases de validation typiques vous pouvez dire : « Cela a du sens... » ou « Je vois ce que vous voulez dire parce que... » ou « Je peux comprendre cela parce que... ».

La déclaration des droits¹³

Le respect n'est pas un sentiment. Il s'agit de la façon dont nous traitons une autre personne. Quel que soit ce que nous ressentons au sujet d'autres êtres humains, ils sont faits à l'image de Dieu et ont infiniment de valeur et de prix. La déclaration des droits suivante est restée affichée sur notre réfrigérateur et dans nos vies pendant des années. À côté de chaque « droit » se trouvent des exemples de notre vie de famille.

13. Pat Ennis, *The Third Option. Ministry to Hurting Marriages*, sujet n° 1, « Le respect », p. 1-17.



DÉCLARATION DES DROITS

Le respect signifie que j'accorde à moi-même et aux autres les droits suivants :

- L'espace et l'intimité (par exemple frapper aux portes avant d'entrer, ne pas ouvrir le courrier des autres, respecter le besoin de chacun concernant le calme et l'espace).
- Être différent (autoriser les préférences concernant la nourriture, les films, le volume de la musique et la façon de passer son temps).
- Ne pas être d'accord (laisser à chacun la possibilité de penser et de voir la vie différemment).
- Être entendu (écouter les désirs, les opinions, les pensées et les sentiments des autres).
- Être pris au sérieux (écouter et être présent les uns aux autres).
- Être présumé innocent (vérifier les hypothèses au lieu de se juger les uns les autres quand des malentendus arrivent).
- Qu'on me dise la vérité (pouvoir s'attendre à la vérité quand on demande à l'autre une information, telle que : « As-tu étudié pour ce contrôle que tu as raté ? » ou « Pourquoi rentres-tu si tard ? »).
- Être consulté (vérifier et poser des questions quand des décisions vont affecter les autres).
- Être imparfait et commettre des erreurs (laisser la possibilité de casser des choses, d'oublier des choses, de laisser tomber les autres involontairement, de rater des contrôles quand on a révisé, etc.).
- À un traitement honorable et courtois (utiliser des mots qui ne blessent pas, demander avant de prendre, consulter quand c'est le moment, traiter chacun dans une relation *Je-Tu*).

- Être respecté (prendre en considération les sentiments les uns des autres).

Arrêtez de lire dans les pensées¹⁴

Le neuvième commandement dit : « Tu ne porteras pas de faux témoignages contre ton prochain » (Exode 20.16). Vérifier les suppositions, ou arrêter de lire dans les pensées comme nous disons, est un outil simple mais puissant pour éliminer les conflits non déclarés qui viennent polluer les relations. Cela me donne la capacité de vérifier si ce que je pense ou ressens à votre sujet est vrai. Cela me rend capable de clarifier des malentendus potentiels.

Chaque fois que je fais une supposition sans confirmation au sujet de quelqu'un qui m'a blessé ou déçu, je pense quelque chose de faux au sujet de cette personne. Cette supposition est une mauvaise représentation de la réalité. Si je n'ai pas vérifié cela auprès de l'autre personne, il est très probable que je crois quelque chose qui n'est pas vrai. Il est aussi vraisemblable que je vais véhiculer cette fausse supposition autour de moi.

Quand nous quittons la réalité pour une création mentale de notre propre fabrication (les suppositions cachées), nous créons un monde contrefait. Quand nous faisons cela, on peut dire, à juste titre, que nous excluons Dieu de notre vie parce que Dieu n'existe pas hors de la réalité et de la vérité. En faisant cela, nous détruisons les relations en créant de la confusion et des conflits sans fin. Dans notre illustration au début de ce chapitre, Jessica a fait toutes sortes de suppositions concernant la raison pour laquelle

14. J'ai eu connaissance de cet outil par Lori Gordon, *PAIRS. Semester Course Handbook*, Weston, PAIRS Foundation, 2003.

le patron n'a pas planifié pour elle de rendez-vous avec les clients. La Bible a beaucoup à dire sur le fait de ne pas se poser en juge des autres (Matthieu 7.1-5).

Voici quelques pas importants dans l'utilisation de cet outil avec une autre personne :

- Réfléchissez à quelque chose que vous suspectez l'autre personne de penser ou de ressentir mais qu'elle ne vous a pas dit.
- Demandez : « Est-ce que tu me permets de vérifier si ma supposition est fondée ou absurde ? » ou « Est-ce que tu me permets d'interpréter tes pensées » (si il ou elle vous l'accorde, alors faites-le).
- Dites : « Je pense que tu penses... » ou « Je présume que tu penses... » (à vous de compléter). Quand vous avez fini, demandez-lui : « Est-ce correct ? »
- Donnez à l'autre personne la possibilité de répondre.

Vous pouvez utiliser cela avec des employés, des employeurs, un époux, une épouse, des amis, des colocataires, des collègues, des parents et des enfants. La liste est sans fin.

Clarifiez les attentes¹⁵

Les attentes non satisfaites et peu claires font des dégâts sur les lieux de travail, dans les salles de classe, en amitié, dans les relations amoureuses, les mariages, les équipes sportives, les familles et les Églises. Par exemple :

- Mais bien sûr que tu viens à cette rencontre familiale. Nous sommes importants pour toi, n'est-ce pas ?

15. Pat Ennis, *The Third Option. Ministry to Hurting Marriages*, Teachers Manual, sujet n° 3, « Les attentes », p. 1-9.

- Je ne savais pas que vous faisiez tout ça dans votre travail. Vous ne me l'avez jamais dit.
- Mon fils qui est adulte devrait savoir que j'ai besoin qu'il vienne me réparer des choses. Je ne devrais pas avoir à le lui demander.
- Je suis tellement déçu. Je pensais qu'un bon mariage venait tout naturellement.
- Je suis le seul à m'occuper de mes parents âgés. Mes frères et sœurs attendent que je fasse tout.
- Si elle se souciait vraiment de moi, elle appellerait.
- Dans une bonne Église chacun devrait être amical et attentionné quand quelqu'un est blessé.

Nous attendons des autres qu'ils sachent ce que nous voulons avant que nous le disions (spécialement s'ils sont investis dans la relation). Le problème avec la plupart des attentes est qu'elles sont :

- *Inconscientes* : nous avons des attentes dont nous ne sommes même pas conscients jusqu'à ce que quelqu'un nous déçoive.
- *Irréalistes* : nous pouvons nous faire des illusions concernant les autres. Par exemple, nous pensons qu'une épouse ou un époux, un ami, un pasteur sera disponible en tout temps pour combler nos besoins.
- *Non formulées* : nous pouvons ne jamais avoir dit à notre époux ou notre épouse, ami ou employé ce que nous attendons, et nous sommes en colère quand nos attentes ne sont pas comblées.
- *Non agréées* : nous pouvons avoir nos propres pensées sur les attentes, mais cela n'a jamais été validé par l'autre personne.

Les attentes sont valides seulement quand elles ont été agréées mutuellement. Nous avons tous fait l'expérience désagréable d'une autre personne attendant de nous des choses que nous n'avons jamais validées.

Afin que les attentes soient claires, elles doivent être avant tout :

- *Conscientes* (je dois devenir conscient des attentes que j'ai envers l'autre).
- *Réalistes* (je dois me demander si mes attentes concernant l'autre personne sont réalistes).
- *Formulées* (je dois dire mes attentes, clairement, directement et respectueusement à l'autre personne).
- *Agréées* (afin que mes attentes soient acceptées, l'autre personne doit en être consciente et les valider ; sinon, il s'agit seulement d'un espoir).

Pensez à une attente que vous avez à l'égard d'un conjoint, d'un ami, d'un colocataire, d'un supérieur hiérarchique, d'un membre de la famille ou d'un collègue. Posez-vous la question : Suis-je conscient de cette attente ? Est-elle réaliste ? L'ai-je dit ? Ont-ils été d'accord ? Prenez l'initiative d'une conversation avec eux et essayez d'arriver à un accord mutuel concernant cette attente. Maintenant pensez à une personne qui pourrait avoir une attente inconsciente, irréaliste, non formulée et non acceptée par vous, vous concernant. Asseyez-vous avec elle et discutez-en. Essayez d'arriver à un accord mutuel concernant cette attente.

Allergies et déclencheurs

Les allergies à certains aliments ou aux pollens nous sont familières mais les allergies émotionnelles le sont beaucoup moins. Une allergie émotionnelle est une réaction