

Sommaire:

- L'édito
- Les formations proposées début 2012
- La violence dans le quotidien
- De la violence au besoin
- A lire: « Dépasser sa violence »

n° 3. janvier 2012

La newsletter
du parcours de
formation à la méthode

CRITERE

L'édito d'Etienne Chomé

La deuxième séance du parcours propose cet exercice :

« Divisez une grande feuille de papier en quatre colonnes (autoritarisme, juste autorité, bonne compréhension, démission). Dans les prochaines semaines, **observez vos gestes et écoutez vos paroles** à la maison comme au travail. **Revenez régulièrement à cette feuille pour la compléter.** N'arrêtez l'exercice que quand le tableau reprend vos principales stratégies. »

Un participant m'a partagé :

« **Je ne regrette pas mes efforts** pour durer dans cet exercice. J'ai d'abord mieux repéré certains de mes réflexes, puis j'ai réussi peu à peu à réfléchir à froid sur ce que je voulais vraiment et comment je pouvais mieux faire. J'avais noté par exemple mes jugements dévalorisants chaque fois que mon bras droit me faisait un pataquès. Un soir, après avoir relu la journée qui avait été pénible, je me suis dit : là, cela aurait été mieux de l'écouter plutôt que lâcher mes habituels J-R-E. OK mais c'est quoi l'écouter dans ce cas-là ? Cela a trotté dans ma tête jusqu'à ce que je formule cette phrase qui me paraissait la plus adaptée : « Laurent, c'est apparemment un point important pour vous. Je vous écoute » ? Malgré ma décision, le lendemain, en situation, j'ai ouvert ma grande..., au lieu d'écouter ! Mais 3 jours après, j'ai pu vraiment l'écouter. Et ce qu'il a dit était intéressant ! Autre exemple, avec mon fils. Quand mon journal se colle aux restes de son goûter sur la table, je ne suis plus prisonnier de mes cris. **Je peux choisir** de parler et d'obtenir un résultat sans cri ni menaces. **Cette grille d'analyse m'aide à remplacer certains de mes automatismes par le choix d'une parole, d'une démarche, en conscience.** »

Un autre participant me disait :

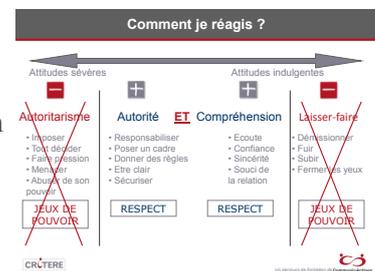
« Je n'y arrive pas. Je sais que c'est mieux d'être en colonne 2 et 3 mais je suis autoritaire. »

J'ai accueilli le jugement qu'il se faisait de lui-même, en m'intéressant à son cheminement, **aux petits progrès qu'il pouvait reconnaître, enraciner et consolider.**

La grille d'analyse de la méthode C-R-I-T-E-R-E n'est pas proposée pour classer les gens (un tel est autoritaire...) ou pour se classer soi-même dans ses diverses sous-personnalités (je suis autoritaire pour telle question et/ou à tel moment). **Mon cadre conceptuel classe non pas les gens mais des paroles et des gestes, pour visualiser les enjeux et surtout baliser une feuille de route.** C'est l'art du petit pas : une prise de conscience suivie de modestes et progressifs changements. L'important, c'est d'être en chemin, avec humilité et bienveillance, avec détermination et persévérance.

Ce qui compte, ce n'est pas la quantité d'exercices que je connais mais que je n'ai fait qu'une fois, c'est plutôt **la qualité de l'exercice** que j'ai fait jusqu'à l'intégrer pleinement. Cela en vaut largement la peine car **la fausse vie est épuisante, la vraie vie est inépuisable.**

Etienne Chomé



Des nouvelles de l'Association...

En ce début d'année, nous vous annonçons la création des deux antennes : *CommunicActions* France et *CommunicActions* Belgique.

Conférence:

- **A Triel (78) France:** vendredi 3 février 2012:
« **Plus belle la vie sans conflit! Les clés d'une bonne communication** »
Contact: nathalie.delagarde@free.fr

Vous souhaitez proposer une conférence dans votre établissement scolaire ou votre association, vous souhaitez organiser une formation pour un public particulier ou dans une autre ville.

Contactez:

- Pour la Belgique: bruxelles@communicactions.org
- Pour la France: ghislaine.paul@live.fr
- Pour l'Espagne et le Royaume Uni: ghislaine.paul@live.fr

**On ne reçoit pas la sagesse. Il faut la découvrir soi même
après un trajet que personne ne peut faire pour nous.**

Marcel Proust

Nos formations pour l'année 2012:

Certaines formations commencent dès la mi-janvier et il reste encore des places dans certains groupes, n'hésitez pas à nous contacter et à transmettre ce planning à votre entourage.

Belgique:

- Bruxelles: le vendredi matin à partir de janvier. Contact: bruxelles@communicactions.org
- Bruxelles: le vendredi matin à partir de février. Contact: constance.vdh@skynet.be
- Bruxelles: le mardi soir. Contact: chome@communicactions.org
- Libramont: le lundi soir. Contact: anne.francard@gmail.com

France:

- Paris: le mardi en journée. Contact: florence.peltier@yahoo.fr
- Paris: spécial 18/25 ans les mardis sur 6 soirées. Contact: ghislaine.paul@live.fr
- Antony (92): le jeudi soir. Contact: florence.peltier@yahoo.fr
- Noisy le Roi (78): le vendredi matin. Contact: sophiemeurisse@orange.fr
- Versailles(78): le lundi après-midi: Contact: ghislaine.paul@live.fr
- Lyon: le jeudi en journée. Contact: tdemuizon@free.fr
- Nice Valbonne: le jeudi en journée. Contact: benedicte.dantes@davila.fr
- Les Isambres: le vendredi en journée (84). Contact: cc.bgerbeaux@gmail.com

Barcelone:

- En français le mardi en journée. Contact: ghislaine.paul@live.fr
- En français le lundi après-midi. Contact: christine.roll@laposte.net

La violence dans le quotidien

« **La violence est partout et nulle part** » selon le philosophe Yves Michaud. Elle traverse les temps, les cultures, et elle est aussi difficile à identifier tant elle est plurielle.

Le mot violence vient du latin “vis” qui désigne l’emploi de la force sans égard à la légitimité de son usage. Aujourd’hui, il semble que la majorité des personnes interrogées soient du côté de la non-violence. Car la violence, qu’elle soit économique, criminelle, interpersonnelle, ou même symbolique implique des coups, des blessures, de la souffrance...

Et dans notre réalité quotidienne, dans un pays comme le nôtre où les règles du “vivre ensemble” sont claires et intelligibles, où va se nicher cette violence « ordinaire » qui n’en fait pas moins des ravages et laisse des cicatrices durables sur les corps et les esprits?

Elle est insidieuse et parfois soigneusement camouflée, elle n’en demeure pas moins terriblement toxique. Le plus souvent, elle s’inscrit dans une spirale, avec en toile de fond, le fameux adage « oeil pour oeil, dent pour dent » qui permet de redistribuer tous les coups reçus. **Car la violence n’est pas toujours du fait de l’autre, elle habite le cœur de l’homme, y compris le nôtre!**

Avec un peu d’entraînement et de bonne foi, et grâce à la méthode **CRÛTERE**, nous pouvons arriver à repérer dans nos relations et en nous-mêmes différentes violences afin d’y apporter des remèdes adaptés:

La violence « manière de dire » :

C’est en fait une **manière tragique** d’exprimer un vécu difficile, des peurs, une détresse. Elle ne dure pas si elle est accueillie avec bienveillance, empathie, dans le cadre d’une communication vraie. Cette congruence, attitude qui désigne l’écoute juste, **évite l’engrenage de la violence.**

Je me souviens d’avoir été violemment accueillie dans une chambre d’hôpital par une femme que je venais visiter. Ce qu’elle ne pouvait pas dire aux médecins ni aux infirmières, elle me le crachait à la figure. Je me suis juste tue, et j’ai écouté sans me sentir trop “visée” par son agressivité. C’est alors qu’elle s’est mise à pleurer et à parler avec son cœur. Ce fut un très grand moment pour nous deux...



La violence « manière d’obtenir » :

Elle est plus subtile, elle vise à obtenir un pouvoir sur l’autre, une domination au moyen d’intimidation, chantage...C’est le jeu classique de la manipulation, dont on sait les effets. Repérer ces tactiques est déjà une manière efficace de ne pas en être dupe.

L’enjeu est d’apprendre à les reconnaître, à s’en protéger; ce qui n’est pas si simple car elles sont bien sûr parfois mêlées, ambivalentes.

Avec courage, lucidité et humilité, commençons par nous observer dans nos éventuels jeux de pouvoir, **ayons à cœur de mettre de l’authenticité dans nos relations.**

Et ayons confiance en nous-mêmes et en l’autre pour mettre de la bienveillance dans nos relations.

Quel beau et vaste programme pour 2012!

Que faire de la violence?

Distinguer les violences:

« En psychologie, l'agressivité désigne une force vitale, en soi saine, mais qui peut être constructive ou destructrice selon l'usage qu'on en fait: l'instinct de survie, la défense de son territoire, la pugnacité à se défendre lorsque l'on se sent attaqué. Cette force n'est pas à contrecarrer, elle est à canaliser. » extrait p.109 la méthode **CRÛTERE**

A la découverte du besoin:

Derrière toute agressivité, il y a un **appel au secours, une manière tragique et maladroite de dire quelque chose. Je peux choisir** ma manière d'y répondre: la fuite, l'attaque ou bien aller voir ce qu'il y a derrière, **quel est le besoin qui n'est pas satisfait.**

A relire dans le livre de la méthode **CRÛTERE** :

- Distinguer les violences: p.101 à p.130.
- M'écouter quand je suis fermé ou agressif: p.192
- T'écouter quand tu es fermé ou agressif: p.237



A lire, à voir...

A lire: “Dépasser sa violence” de Jacques Arènes. Edition l'Atelier

Qui ne rêve d'une harmonie parfaite dans son couple, sa vie affective et sociale ? Poursuivant cette illusion, nous sommes souvent désarçonnés quand survient le conflit.

C'est alors la fuite ou alors la violence qui prend le pas, avec leur lot de violences mortifères qui tiennent lieu de réponses. Comment éviter ces impasses ? Comment tirer parti des conflits pour dire et se dire ? Comment résoudre les tensions ? Comment éviter de verser dans l'escalade violente y compris dans sa vie de couple ? Peut-on et doit-on tout pardonner ? Comment tourner la page quand le conflit s'est éternisé ? Éclairé par la psychanalyse et l'écoute des analysants, Jacques Arènes démêle ici ces questions.

La question du conflit pose d'abord la question de l'autre, de l'ombre qu'il porte sur moi. Avec le conflit, je nais à moi-même, j'apprends à me connaître et à reconnaître ceux qui m'entourent. Il ne s'agit donc pas de nier le conflit mais de le rendre fécond. Ce livre se risque également là où la psychanalyse fait silence. Sur la question du pardon par exemple. Il se laisse interpellé par la parole biblique, parole vivante, agissante, et non pas enfermante, " efficace et plus incisive qu'aucun glaive à deux tranchants ".

Afin que toute violence puisse se transformer en violence d'amour.