

## Recadrages possibles ou réajustements difficiles de certains comportements

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Parmi les relations toxiques que l'on peut se proposer à soi-même, il y a le fait que nous pouvons attribuer à une personne, à un tiers, proche ou moins proche, des pensées, des intentions ou des comportements négatifs à notre rencontre. Et ainsi risquer de se gâcher des soirées voire des journées entières à se remémorer tout ce que cette personne "*nous a fait*" ou "*ne nous a pas fait !*". J'écris ce *faire* ou *ne pas faire* entre guillemets car c'est bien nous qui percevons de façon négative ce qu'elle "*nous a fait*" ou "*ne nous a pas fait*", perception qui nous paraît injuste et parfois insupportable, au point de nous faire souffrir de façon récurrente.

J'appelle syndrome de la méchante sorcière ou du méchant sorcier quand de façon répétitive, revient à la surface de nos pensées le souvenir, la vision de gestes, de paroles, d'attitudes qu'une personne, homme ou femme, vécue comme désagréable, voire maléfique aurait eu à notre égard. Ainsi des événements vécus des mois, voire des années auparavant ressurgissent parfois avec une intensité telle que notre présent en est pollué, perturbé et parfois violenté. À cela s'ajoute, que ce faisant, nous sabotons une partie de nos relations actuelles avec nos proches. Ceux-ci peuvent se sentir d'une certaine façon comme contaminés. Tout se passe comme si au cours d'une promenade avec notre partenaire celui-ci avait un caillou dans sa chaussure et refusait de l'enlever tout en partageant avec nous, durant toute la promenade le mal-être et la souffrance que ce caillou lui procure !

Il ne s'agit pas de remettre en cause la réalité d'un événement, celui-ci a bien eu lieu, mais d'entendre que c'est bien nous qui lui donnons un sens particulier, en la matière, négatif et toxique, que c'est bien nous qui attribuons une intention, une volonté malsaine au comportement de l'autre.

Recadrer la situation serait apprendre à mieux différencier la personne de l'image que l'on en a. Pouvons-nous visualiser qu'il y d'un côté la personne avec tout ce qu'elle est, son histoire, ses qualités, ses défauts, ses contradictions et surtout (*comme chacun de nous*) ses multiples facettes et tout à côté ou en surimpression l'image que nous avons d'elle. Une image parfois tellement omniprésente et prégnante qu'elle envahit l'espace de nos pensées et occulte la réalité de la personne concernée. Une image que nous sommes seuls à produire, même si, autour de nous, nous avons cherché et trouvé des personnes qui ont confirmé qu'effectivement cette personne est ceci ou cela, renforçant ainsi la perception que nous en avons ; ce qui ne fait que renforcer la conviction qui entretient notre ressenti douloureux.

Je propose comme démarche pour dépasser cette situation qui paraît sans issue, de sortir le caillou de sa chaussure et avec une certaine solennité, avec un rituel, d'aller l'enterrer ou le déposer dans une décharge publique ; et surtout de prendre soin de son pied meurtri (*surtout si caillou a séjourné longtemps dans notre chaussure*), et de nous accorder de l'attention et de la compassion en nous pardonnant d'avoir attendu si longtemps pour le retirer.

Dans le cas présent, cela voudra dire : dessiner l'image de la personne qui nous paraît si négative, coller dessus des mots exprimant toute la malveillance, les intentions négatives, les regards, les gestes, les paroles que nous avons perçues, venant d'elle, comme toxiques et aller enterrer le tout ou le jeter à la poubelle. Sans oublier de se pardonner et de se gratifier (*en s'offrant quelque chose d'inhabituel*) pour avoir attendu si longtemps avant de faire ce recadrage. Ne pas enlever le caillou serait avoir la confirmation de notre désir de continuer à percevoir cette personne comme négative pour nous et peut être de notre besoin d'être vue comme une victime !

Bon chemin à ceux qui oseront se reconnaître dans le syndrome de la méchante sorcière ou dans la dynamique du caillou retiré, ou gardé envers et contre tout.

Jacques Salomé est l'auteur de

**"Du meilleur de soi au meilleur de l'autre".** (Ed J'ai Lu).