

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Société

La violence de survie

par Jacques Salomé

Que ce soit avec étonnement, colère ou angoisse, nous sommes de plus en plus confrontés aux méfaits, aux irruptions destructrices et ravageuses de la violence qui se répand dans tous les milieux. Que ce soit par la rencontre avec la violence des autres, adultes, adolescents ou enfants. Que ce soit encore la confrontation à la violence institutionnelle, quand une bureaucratie impersonnelle ne nous écoute pas, fait fief de nos droits, ignore nos besoins profonds de citoyen. Que ce soit aussi l'auto-violence que nous sommes habiles à entretenir envers notre corps, notre santé, notre équilibre intime, quand nous ne respectons pas nos besoins profonds, notre rythme biologique, nos aspirations relationnelles.

Nous sommes capables de passage à l'acte pour une place de parking que nous avons convoitée et qu'un autre plus rapide, nous enlève sous nos yeux. Capable de frapper un être cher pour un désaccord, pour un refus, pour une réflexion qui nous humilie ou de nous laisser entraîner à des gestes violents envers nos enfants quand ils réveillent la peur ou l'impuissance chez nous.

Au delà de cette violence endémique dans laquelle baigne certains quartiers, qui tараude certains lieux de vie, de la violence de frustration ou d'affirmation qui envahie en fin de match certains stades, de la violence jouée, orchestrée et soutenue par des effets spéciaux dans les films ou à la télévision, nous découvrons que nous sommes chacun d'entre nous capable de libérer une agressivité qui nous surprend et nous emporte parfois plus loin que nous ne pouvions l'imaginer. Une agressivité de survie que certains vont revendiquer pour se transformer en justicier.

Cette violence de survie, se réveille quand le noyau de notre sécurité profonde est atteint et menacé, quand nous imaginons ou sentons que notre vie dépend de la nécessaire disparition de l'autre

Il y a une violence que j'appelle violence de l'impuissance, quand nous sommes confrontés à des relations perverses, qui nous manipulent, nous entraînent vers le non respect de soi, la folie ou la néantisation. Quand nous avons le sentiment que quoique nous fassions, l'autre va nous mettre en difficulté, nous disqualifier, nous rendre responsable ou encore nous accuser d'être, de ne pas être, de faire, de ne pas faire, de dire ou de ne pas dire et cela justement quand il aurait fallu être, ne pas être, faire, ne pas faire, dire ou ne pas dire ne fonction de raisons et de références qui lui seul connaît et qui lui sont tout à fait personnelles. Raisons et références variables, ce qui fait qu'aucune anticipation, aucune prévision, aucun ajustement ne s'avère possible car c'est toujours l'autre qui décide de ce qui est bon ou pas bon, souhaitable ou non souhaitable pour nous en la circonstance.

Violence irrationnelle, brutale qui surgit pour faire écran à l'angoisse de disparaître, de ne plus exister ou encore de n'avoir plus de valeur quand nous sommes niés par l'autre.

Cette violence n'a pas plus de justifications que les autres, mais elle transforme le plus souvent la victime en agresseur justifiable alors de sanctions. Ce sera lui qui sera condamné, puni, privé de liberté parfois pour n'avoir pas su trouver la bonne distance entre le *"diffuseur de harcèlement moral"* ou le *"porteur actif de terrorisme relationnel"* et lui même.

Apprendre à se séparer d'un système relationnel toxique suppose de s'engager dans un travail sur soi même qui permet de mieux entendre ce qui est en jeu dans une telle relation où une personne proche (*ou moins proche*) suscite en nous une violence qui ne nous est pas habituelle.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Et si on en parlait... une issue à la violence conjugale". (Ed Jouvence).

"Une vie à se dire". (Ed Pocket).

"Le courage d'être soi". (Ed Pocket).