



## La part d'ombre

La colère, cette émotion passionnée, qui quand on y cède pour une satisfaction si courte et si peu agréable laisse tant de troubles et un si amer repentir.

La colère qui à l'occasion d'un bavardage ou d'une plaisanterie, prend feu comme paille. Parmi les passions qui nous secouent et se démènent en nous, il n'y en a aucune dont la naissance et le développement soient aussi évidents.

Nos ressentis éveillent nos besoins fondamentaux et de la manière dont ses besoins ont été touchés en découleront nos émotions et nos réactions.

Et quand ces besoins ne sont pas satisfaits, ils donnent naissance à un festival de sentiments parmi lesquels la souffrance, la peur, la colère...

Car si nous succombons à la colère les uns pour une cause les autres pour une autre, il y a néanmoins un point commun à toutes et à tous : c'est la sensation du mépris ou de la négligence, c'est la souffrance du dédain, d'être ignoré...

On ré-agit aussi en fonction de nos préjugés et de nos peurs en passant une grande partie de notre vie dans notre tête, une tête à pattes déconnectée de notre corps...

Et ce n'est pas tant la situation qui a provoqué ses émotions qui importe mais de prendre conscience de ce que cet événement a réveillé.

Aussi, quand nous sommes animés par la colère, comment éteindre ce feu qui nous dévore ?

Comme on éteint un feu en refusant de lui donner les matériaux qui l'alimente. En remontant jusqu'à sa source c'est-dire en identifiant celui de nos besoins fondamentaux qui pour X raisons n'a pas été satisfait, en nommant nos ressentis, en acceptant la responsabilités de nos émotions.

De plus, ce que l'on ressent est indiscutable : personne ne peut le contredire. Tout au plus pourra-t-on dire que c'est disproportionné, exagéré, que nous sommes trop sensible... Mais ce que nous ressentons est ce que nous vivons et nous avons le droit de le dire sans rougir. Personne n'a à nous juger pour ça.

Accepter la violence en nous, y remédier en l'apprivoisant nous procure un sentiment d'apaisement immédiat et permet de trouver une solution constructive... et non violente car prise dans un état de mansuétude et de calme et non sous le coup de... l'émotion.

Et par le principe de réciprocité de tout rapport à l'autre, cette connaissance nous permettra aussi de reconnaître, et d'accepter la vérité de l'autre.

Leur ordre de priorité n'est sans doute pas le même pour les uns ou pour les autres, mais tout le monde, s'il le souhaite vraiment, peut comprendre un besoin d'ordre et d'harmonie, de même que le besoin de paix, de sérénité, de sens, de liberté, d'amour ou d'appartenance...

Sous le vernis civilisé du langage actuel, quand on parle de la communication non violente, il ne s'agit ni plus ni moins que de vivre en bonne intelligence avec notre part d'ombre et celle de l'autre sans lui nuire ni se nuire à soi. Et en utilisant un langage et des interactions qui renforceront nos aptitudes à être en relation avec le monde avec gentillesse et gratitude, peut-être inspirer le désir d'en faire autant...

«...que notre indulgence, notre douceur, notre humanité ne sont pas pour ceux qui nous entourent la source d'une satisfaction, d'une amitié, d'un bonheur plus vifs, qu'elles ne le sont pour nous-mêmes qui possédons ces qualités."  
Plutarque Oeuvres Morales