

De la douleur à la douceur

« Avant j'étais dans la lutte et dans la douleur, maintenant je suis passé à la douceur. Une seule lettre change entre ces deux mots, mais cela m'a donné une force incroyable. »

Parfois une situation nous fait mal, nous heurte où nous blesse. A partir de là deux attitudes sont possibles. Changer la situation pour qu'elle soit plus confortable ou laisser la situation en l'état mais faire en sorte de ne plus souffrir.

1 – Le lâcher prise

Lorsque l'on tente de faire évoluer la situation extérieure, on entre dans une lutte contre ce qui fait exister la situation. Une lutte cela implique une dépense d'énergie et la possibilité de prendre des coups, donc d'augmenter la douleur initialement ressentie.

La lutte est la confrontation de plusieurs forces. Si on est vraiment plus fort que les autres parties, cela peut marcher, avec ou sans conséquences secondaires... Mais imaginez que vous luttez contre un très gros chien pour récupérer un bout de bois. Chacun tient la branche par une extrémité et tire. Au bout d'un moment vous fatiguez, alors vous tentez de tirer plus fort, mais le chien est plus costaud et si vous tirez plus fort alors lui aussi. Plus vous tirerez, plus il tirera. La lutte n'est pas une stratégie gagnante, elle prolonge la situation, fatigue, énerve et ne permet pas d'atteindre l'objectif.

Dans ce type de situation, la solution est « le lâcher prise », c'est-à-dire cesser de lutter. Si vous lâchez le bâton, le chien va le secouer encore quelques secondes, puis l'abandonnera. Vous pourrez alors le récupérer : objectif atteint.

Cet exemple montre que pour changer une situation, la confrontation est source de douleurs /fatigues / frustrations et parfois moins efficace que la douceur : céder, du moins en apparence.

La douceur est une force lorsqu'elle est une stratégie pour atteindre ses objectifs, pour modifier la situation désagréable de départ. Sinon la douceur devient résignation et soumission.

2 – La sphère lisse

La deuxième option que nous avons évoquée pour faire face à une situation, est de faire en sorte de ne pas en souffrir. Cela passe par la création d'une carapace, d'un état d'esprit qui ne donne pas de prise aux événements pour nous blesser ou nous atteindre.

Prenons l'exemple d'un patin à glace et d'une chaussure à crampon. La chaussure à crampon pourra plus facilement marquer la glace et donc modifier son environnement. Il y a une lutte entre les pointes et la glace qui peut se conclure par des blocages et la casse des crampons. Le patin pour sa part glisse et laisse la glace intacte. Les deux éléments se rencontrent sans heurt ce qui laisse les deux éléments inchangés. La chaussure à crampon représente les pointes, les frictions, ce qui va faire mal. Le patin est la douceur, qui n'est pas atteinte. Mais c'est aussi l'indifférence.

L'une des stratégies pour ne pas souffrir est de devenir lisse, de ne pas laisser l'extérieur trouver de prise sur soi. Lorsque les choses ne me touchent pas, elles ne me font pas mal, même si elles sont très mauvaises. Lorsque l'on arrive à se détacher du monde, à tenir les turbulences à l'extérieur de son

cercle, cela peut permettre de faire plus attention à soi : à ses propres besoins, à ses envies... Ainsi la douceur peut permettre de trouver une force intérieure et une stabilité.

Cette force intérieure peut à son tour venir renforcer la protection, la carapace bien lisse et la rendre toujours plus lisse. La personne devient de plus en plus détachée, rien ne l'atteint, on pourra alors la décrire comme indifférente et égocentrique.

Mais cette force intérieure peut venir en soutien d'objectifs. Elle permet alors de choisir ses combats et de s'économiser (en énergie, en douleur) en vue de la réussite de ces objectifs. Elle peut apporter la confiance en soi nécessaire pour oser agir ou pour prendre du recul et changer de stratégie.

Conclusion :

Douleur, douceur : un détail change et la philosophie est inversée.

Douleur, avec un L pointu dressé vers l'extérieur, qui s'affirme et tente d'agir

Douceur, avec un C arrondi, qui ne dépasse pas, courbe la tête mais lisse les aspérités

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise attitude en soi, seulement une stratégie qui fonctionne dans une situation donnée ou qui ne fonctionne pas. Parfois la douceur permet d'obtenir des résultats stupéfiants, sans confrontation apparente, sans douleur. Parfois non. Parfois elle ne change rien et il faut soit « se faire une raison » et s'entourer de couches protectrices pour tenir à distance ce qui nous dérange, soit choisir une nouvelle tactique qui passera peut-être par une augmentation de la douleur avant d'atteindre l'apaisement.

Texte « droit de réponse ».

Il m'a été indiqué que les patins à glaces ne laissent pas la surface totalement intacte. Leur passage laisse un fin sillon.

J'ai envie de répondre OUI, les patins laissent une trace de leur passage, comme nous laissons tous une trace de notre passage sur terre. Pour un patineur, le sillon qu'il laisse n'est pas l'objectif de sa course ou de sa danse. Il n'en est pas moins le témoin de son passé, permettant de restituer ses exploits comme ses chutes. C'est la mémoire de la prestation. De la même façon, les actes que nous faisons en permanence impriment notre environnement. Ces actes peuvent avoir pour objectifs de marquer notre monde, de le changer. Ils peuvent aussi être centré sur leur auteur mais laissent néanmoins des traces. Ainsi la douleur comme la douceur agissent et modèlent l'environnement.

J'ai dit que le sillon est la mémoire de la prestation. De même les lieux ou nous avons vécu, les objets manipulés ou les personnes connues sont la mémoire de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte que nous avons été. Nous y avons laissé nos traces, c'est souvent à ce titre qu'ils nous sont chers.

Nathalie Wienin