

La fuite du conflit

C'était par une après-midi ensoleillée de février 2021... J'ouvre mon courrier électronique et y vois une proposition de rendez-vous. Piquée par la curiosité, je choisis d'ouvrir d'abord ce message : proposition d'enregistrer une brève vidéo autour du thème de la fuite du conflit. Quelle excellente initiative, me suis-je dit d'emblée ! Je prends donc contact avec une nouvelle collègue que je n'avais pas encore eu l'occasion de rencontrer en chair et en os - mesures sanitaires obligent. Je faisais donc d'une pierre deux coups : une rencontre « *en vrai* » et une nouvelle expérience dans le partage de connaissances. Je prends donc ces quelques mots pour remercier Eva Sirgi, d'avoir lancé l'initiative : merci, Eva !

🧠 **La fuite du conflit : c'est grave, doc ?**

Peut-être connais-tu cet inconfort se manifestant quand tu sens qu'une confrontation est proche ? Et au moment où celle-ci a lieu ou parfois même avant, du mieux que tu peux tu esquives, tellement vivre ce moment te semble insupportable ? Ou peut-être fais-tu face à ce type de comportement lorsque tu aurais envisagé une discussion franche et ouverte, même si le sujet à traiter n'est pas des plus agréables et tu peux alors ressentir de la frustration ? Voici comment, succinctement, l'on pourrait décrire la fuite du conflit.

Un programme inscrit dans les réseaux neuronaux, entrant dans la catégorie des mécanismes de défense de fuite : il s'agit d'un mode de fonctionnement inconscient la plupart du temps, qui s'enclenche « *par défaut* ». Comme son nom l'indique, ce programme sert à défendre ou plutôt protéger : nous protéger d'une souffrance trop forte. Sans entrer dans les détails, un mécanisme de défense s'enclenche lorsque notre cerveau passe en mode survie. En quelques millisecondes, les informations qu'il a traitées dans l'environnement, dans la situation que l'on est en train de vivre, font basculer tout le système nerveux en mode survie, c'est-à-dire danger de vie ou de mort. Il est parfois difficile de comprendre comment une interaction avec un autre être humain peut amener le système nerveux à réagir comme s'il y avait un lion affamé prêt à nous bondir dessus et nous dévorer.

En réalité, ce genre de programme s'ancre au fil de nos événements de vie, notamment ceux de l'enfance. Si, par exemple, j'ai vécu dans une famille où l'enfant n'a pas le droit d'exprimer son vécu ou d'émettre sa propre opinion, au risque d'être puni ou humilié, mon système apprend la sur-adaptation et la soumission : pour être tranquille et me sentir en sécurité, mieux vaut éviter de me dire. J'apprends donc à éviter toute situation qui pourrait amener un conflit, dans lequel je suis d'office jugé sans avoir voix au chapitre.

C'est donc la partie enfant blessée qui se sent en détresse et réagit par la fuite, et non l'adulte que nous sommes aujourd'hui. Si tu souhaites approfondir le sujet des blessures émotionnelles, je te conseille le livre de Lise Bourbeau.

💡 Et si j'essayais de faire différemment ?

Forcer un mécanisme de défense, en essayant de raisonner ne donne qu'un seul résultat : son renforcement. C'est donc en apprenant à apprivoiser toutes nos parts en jeu dans ce schéma que nous pouvons transformer une manière de faire en manière d'être. Être, accueillir ce qui est plutôt que faire et chercher une solution à tout prix, fût-elle la fuite. La bonne nouvelle, c'est qu'accueillir son monde intérieur, cela s'apprend, un pas à la fois. Le premier est d'en prendre conscience, apprendre à observer : quand cela m'arrive-t-il, dans quelles circonstances ? Est-ce en relation avec un.e supérieur.e hiérarchique, un.e collègue, un.e ami.e, mon conjoint, mon enfant, la voisine ou le voisin ?... Quel est le déclencheur : le comportement de l'autre, un regard, une parole, une image, une odeur, un bruit, un autre élément de l'environnement extérieur ou peut-être un ensemble d'éléments ? Il est intéressant de débiter en confiant ces éléments, par exemple dans un carnet de notes, de manière à devenir de plus en plus attentif.ve à notre mode de fonctionnement. Puis, il y a les techniques à proprement parler, qui peuvent aider à traverser une situation que nous vivons comme conflictuelle.

Il y a la technique de communication à proprement parler et tout ce qui entre dans le domaine de l'assertivité : en ce sens, la Communication Non-Violente® mise en œuvre par Marshall Rosenberg s'avère être d'une grande utilité. Dans le cadre de la thérapie, j'utilise aussi des techniques de la psychologie énergétique, qui permettent de ramener du calme intérieur et de la sécurité ; l'on se sent alors plus ancré.e pour rester dans le

lien à l'autre et s'ouvrir à une discussion. Tout ce que nous utilisons en séance est fait dans le but d'autonomiser la personne qui consulte, de manière à ce qu'elle puisse le réutiliser dans son quotidien et vivre les événements de la vie avec une plus juste distance émotionnelle. Pour n'en citer que quelques-uns : la bulle de protection, la respiration en cohérence cardiaque, les points d'acupuncture utilisés lors des séances.

Enfin, à mesure que l'on apprend à observer, accueillir avec bienveillance, amener du calme intérieur, tout ceci s'inscrit dans le chemin de l'amour de soi. Plus je parviens à m'accueillir avec calme et bienveillance - à travers la respiration consciente, par exemple -, plus je ressens de l'amour envers moi-même : je suis à ma place, je mérite ma place, je m'aime et je m'accepte, je suis capable, à la hauteur, je me sens en sécurité. Et plus je parviens à m'envoyer de l'amour et de la compassion, plus cela devient facile pour moi de me sentir ancré.e, calme, en sécurité : s'enclenche alors la spirale vertueuse de l'amour et de la compassion. Et c'est à partir de ce calme intérieur que je peux de mieux en mieux accueillir l'autre et rester dans le lien à l'autre plutôt que fuir. Je te propose ici un exercice à répéter chaque jour et je rappelle que forcer, c'est renforcer.

Si cela est donc difficile pour toi, ne force pas et accueille cette partie de toi pour laquelle c'est difficile de le faire : demande-lui quel est son besoin et quelle est sa peur quand elle ne veut pas le faire ?

Le matin, mets-toi face au miroir et dis-toi des mots d'amour : « *je t'aime* », « *tu es magnifique !* », « *j'ai pleine confiance en toi* », « *tu es à la hauteur* », « *tu mérites d'exister* »... Mets-y ce qui résonne pour toi.

☀ **Et face à ce comportement, je fais comment ?**

Souvenons-nous que derrière ce programme, il y a de la souffrance - conscientisée ou pas. La première chose qui peut casser le pattern, est de faire différemment de ce que cette partie blessée a vécu : accueillir avec bienveillance. Et gardons à l'esprit que chacun.e de nous est un être humain, avec ses propres blessures et mécanismes de défense : si certain.e.s sont plutôt dans la fuite et le retrait, d'autres réagissent par l'attaque, la colère. La bienveillance, comme dans le modèle de la CNV, il est important d'apprendre à s'en donner d'abord à soi-même.

C'est normal que je puisse réagir, moi aussi, par exemple face à un comportement de fuite. L'accueil authentique de l'autre ne peut se faire qu'à partir de mon propre espace de calme, ce qui implique que j'aie accueilli mes propres parts blessées. Il est possible que nous ayons besoin de prendre un moment pour nous d'abord, pour nous recentrer. Ce qui maintient le lien, c'est dire les choses : il est tout à fait envisageable de dire la difficulté que nous vivons face au comportement que nous observons chez l'autre et déposer que nous avons besoin d'un petit moment pour nous centrer. Ensuite, accueillir l'autre dans ce qu'il ou elle vit ; demander à la personne ce qui pourrait l'aider à se sentir suffisamment en sécurité dans le lien avec nous, pour échanger. Et toutes les techniques énergétiques sont applicables ici aussi, pour ouvrir l'espace de calme intérieur et d'accueil de soi, de l'autre et de la relation.

« *Car si le visage est le miroir de l'âme, les yeux en sont les interprètes.* » (Cicéron) : je vous souhaite de doux moments face au miroir.

Si ce qui précède résonne en toi et que tu ressens l'élan de te mettre en chemin vers l'accueil et l'amour de soi, je t'accueille lors de séances individuelles sur rendez-vous.

[Ici](#).

Ou par mail: mw@mieczyslawawojcik.com

😊 Au plaisir de nous rencontrer et d'échanger ! 💖

~~~~~