

Améliorer les rapports humains

Depuis Caïn et Abel, on sait que les rapports entre les hommes sont difficiles. L'actualité nous montre qu'il s'agit même de l'un des pires aspects de notre crise de société. Raison de plus pour chercher à les améliorer. C'est ce défi que, modestement, je veux essayer de relever.

Pour autant, je n'ai pas de solution pour détendre les conflits sociaux, pour désamorcer les haines entre communautés ethniques ou pour dissuader les casseurs de mettre nos rues à sac.

Je m'en tiendrai donc simplement à une réflexion sur les rapports individuels, ceux que l'on vit dans un couple, dans une famille, dans une équipe au travail, entre écoliers ou entre amis.

Dans tout ensemble humain, (couvents y compris, paraît-il !...) il y a inévitablement des tensions. Sans vouloir enjoliver la réalité, et me souvenant des *querelles de bornage* entre paysans d'autrefois, il me semble que beaucoup de gens s'accommodent cependant de leur conjoint ou de leur voisin malgré ses manies, ses sautes d'humeur, son caractère tatillon ou son *tracassin*...

Mais, en même temps, une broutille peut tourner au drame : un accrochage entre automobilistes... un échange de paillasons sur le palier... un conflit de lycéens entre eux ou avec leur professeur... une AG d'immeuble ou l'ouverture d'une succession devant notaire.... Pire, la moitié des mariages finissent par un divorce... d'où autant de drames pour les enfants !

Au travail, des employés déplorent qu'on ne leur marque pas la considération et l'attention bienveillante qu'ils attendent... Qu'on les traite comme des machines à exécuter leur tâche, sans chercher assez à les motiver, à les responsabiliser, à les *apprivoiser* (comme dit St Exupéry...)

Tout cela aboutit au phénomène tristement répandu du *stress*, la mauvaise ambiance aggravant les cadences imposées sur les chaînes et les objectifs toujours croissants fixés aux cadres commerciaux. A cet égard, certains évoquent même diverses formes de harcèlement...

Face à cette attristante situation, peut-on **changer des mentalités** ?

Je crois que oui car je constate avec plaisir qu'on y est parvenu dans certains milieux, au moins au niveau de l'apparence. J'observe en effet que la majorité des fonctionnaires, (dont on a dit tant de mal), sont aussi aimables et patients avec les usagers, et efficaces à leur guichet, que les infirmières et les vendeuses le sont dans leur service. Les uns et les autres sont sans doute préparés en ce sens. C'est encourageant ! Les consignes qu'ils reçoivent sont porteuses **d'un esprit d'accueil de l'autre** qui pourrait utilement irriguer la société toute entière à travers les familles, l'école, les administrations... et imprégner les pages des magazines et les séries télévisées.

Car tout ici est affaire d'éducation, de pédagogie, donc d'exemple venu du haut.

Sans rêver, au même titre, par exemple, que la lutte contre le cancer et la diminution des morts sur la route, je suggère donc qu'une campagne **d'amélioration des rapports humains** devienne **grande cause nationale**...

Les pages qui suivent tentent d'explorer quelques voies de recherche en ce sens.

Un beau thème pour nos réflexions de fin 2010 et celles de nos responsables, à tous les niveaux...

Dans la perspective de cette heureuse évolution, **bon Noël et bonne année**.

Jean Delaunay

PS Comme annoncé dans notre lettre « 25^e année », de juillet 2010, nos envois deviennent trimestriels.

Que faire pour améliorer les rapports humains ?

Remarques liminaires.

Je m'exprime sur ce thème avec beaucoup **d'humilité**. Je crois connaître un peu les hommes car j'en ai approché beaucoup (et aussi différents que des Présidents de la République et des condamnés à perpétuité)... mais ils me surprendront toujours... Certaines personnes passent leur vie à faire du bien mais d'autres, de tous milieux, sont responsables de situations douloureuses, familiales notamment, qui pourraient et devraient être évitées.

Je rappelle, ce faisant, une évidence. Dans les rapports humains, « **l'on est deux** ». L'une des parties peut être de parfaite bonne foi et pleine de désir de paix, si l'autre se mure dans ses certitudes et son orgueil, il est vain d'espérer un résultat à court terme. L'expérience montre cependant que, dans les cas favorables, le temps arrange souvent les affaires !

Cela dit, je me hasarde à ouvrir quatre pistes.

1/ Se connaître et s'accepter soi-même.

Beaucoup des conflits avec les autres, beaucoup des mauvaises paroles ou des mauvais regards adressés à autrui me paraissent venir, soit d'un sentiment infondé de supériorité, soit simplement d'un problème personnel. Les gens qui sont *mal dans leur peau* ont souvent tendance à être, avec les autres, réservés, voire distants, grincheux et même hargneux.

Un bon équilibre relationnel implique donc d'abord de **se voir, soi, en vérité** et, quand l'on perçoit ses lacunes, de **s'accepter** tel que l'on est.

Se voir en vérité est évidemment difficile car il n'existe pas de *miroir de l'âme*, sauf peut-être, l'examen de conscience quotidien. Une aide extérieure est donc souvent utile. Les catholiques ont toujours reconnu à cet égard les bienfaits de la confession et de la direction spirituelle.

Dans le même ordre d'idées, de même qu'on fait aujourd'hui appel en cas de crise à des *cellules d'assistance psychologique*, de même, beaucoup de personnes ont recours individuellement à un *coach* qui utilise des tests pour aider chacun à cerner sa personnalité.

Mais la nature humaine est si mystérieuse que là n'est pas la panacée.

Il y aura toujours des gens pour se méjuger soit par excès, soit par défaut. (Ceux qui se dévalorisent me paraissent encore plus à plaindre que les orgueilleux mais ceux-ci sont a priori *mal partis* pour les rapports humains.)

La connaissance de soi repose donc sur un effort *d'introspection* lequel implique d'abord la recherche du **silence**, donc d'une certaine solitude. A cet égard, rien d'étonnant à ce que tant de nos contemporains se méconnaissent car ils ne pensent même pas à s'analyser, étourdis qu'ils sont par le bruit et l'agitation, ce « *divertissement* » dont parlait Pascal.

Ce travail sur soi exige aussi un minimum de **rigueur**. Or, comme visiteur de prison, j'ai constaté que le délinquant minimise fréquemment sa responsabilité, donc sa culpabilité, et qu'il se forge même une version *aménagée* de sa pauvre histoire qui lui permette de s'accepter.

(Selon lui, la femme qu'il a violée l'a aguichée... l'homme qu'il a tué l'a menacé...etc)

Toutes proportions gardées, cette attitude me semble fréquente aussi chez de *bons citoyens* et c'est là qu'un correctif extérieur apporté par une voix amie peut aider certains d'entre eux, en délicatesse avec eux-mêmes, à se regarder autrement.

Je ne veux pas en dire plus sur le fond mais, sur la méthode, je crois qu'un long parcours pédestre dans la campagne, seul ou à deux, dans les Causses ou sur la route de Compostelle, par exemple, représente l'un des meilleurs moyens qu'on ait trouvés de se découvrir soi-même.

Bien des gens (valides) qui font appel à un *psy* pour corriger leur excès ou leur manque de confiance en eux pourraient utilement commencer par une cure de silence et d'effort physique.

2/Écoute

A condition d'être patiente et même opiniâtre, silencieuse mais attentive, bienveillante mais objective, **l'écoute** permet le désamorçage de beaucoup de crises. Les psychologues en font ainsi la base de leur thérapie.

Les veilleurs au téléphone du genre « SOS dans la nuit » le savent bien, eux qui arrivent quelquefois à dissuader au bout du fil un désespéré de se jeter par la fenêtre...

Les policiers le pratiquent aussi, et souvent avec succès, face à un forcené armé qui menace de tuer ses otages.

Plus couramment, les associations d'assistance conjugale conseillent aux couples sans histoire (et a fortiori aux *couples à histoires*) de *s'asseoir* une fois par mois dans la sérénité **pour se dire** ce qu'ils ont à se dire, ce qui implique que **chacun laisse l'autre parler sans l'interrompre**. (Certains leur proposent même de s'écrire un mot à l'issue de l'entretien ou en préambule pour mieux le formaliser.)

Ce rôle bénéfique d'écoute peut commencer très tôt, au lycée notamment, où un jeune (à condition d'être lui-même assez sage et équilibré), qui a réussi à gagner la confiance d'un(e) camarade et parfois à déceler son problème, parvient souvent à le calmer, à l'aider à regarder son affaire avec lucidité et sans passion et, dans les meilleurs cas, à dénouer la crise.

Cela dit, l'écoute, c'est justement là où le bât blesse. L'un voudrait pouvoir parler et essaye de le faire mais l'autre refuse de l'entendre, soit en se bouchant les oreilles, soit en répliquant dès la première phrase avec des mots blessants, les coups de gueule dégénéralant parfois...

Comme tout le monde, j'ai vu et entendu cela, non seulement en prison entre deux détenus mais aussi dans les interviews à la télé, dans la rue ou dans le train, dans les cours de récréation, dans des HLM et dans des immeubles cossus. J'en ai été témoin dans des assemblées générales... et même en Indochine dans mon poste isolé, entre deux camarades de promotion qui ne s'aimaient guère...

Le pire, à mes yeux, c'est **l'impossibilité de s'écouter en vérité et dans le calme au sein des familles, entre conjoints, entre parents et adolescents, entre frères et sœurs adultes**.

(Alors que les mêmes personnes, jeunes notamment, qui sont bloquées en famille, sont prêtes à livrer sur « Facebook leurs secrets les plus intimes à des inconnus.)

Ce travers est l'une des caractéristiques générales de la race humaine : il y a des gens qui sont doués pour écouter et disposés à le faire et d'autres qui refusent d'entendre ou qui veulent fermer la bouche à l'autre.

Aux uns et aux autres, je ne peux que recommander la **patience** (avec la pratique du yoga, de la méditation et autres éducatifs du caractère). Sous-produits de l'amour, **la douceur et la gentillesse** font parfois des merveilles. Par ailleurs, quand elle est acceptée, l'aide d'un médiateur ou d'un psy est souvent déterminante.

Cela dit, je le répète, l'écoute est l'un des éléments-clés des rapports humains.

3/Parler

Inutile de m'étendre sur ce chapitre alors qu'il me faudrait plutôt insister sur « **Se taire** ». Je me bornerai à répéter que sur le fond, il s'agit de chercher à exprimer la vérité et d'essayer de placer la question sur un plan élevé... (même si on demande une augmentation à son patron...).

Sur la forme, la clarté, la discrétion, la modération, la brièveté, la bienveillance, le calme même sous l'orage... sont autant d'atouts pour essayer de se faire entendre. J'ai expérimenté aussi qu'il est parfois utile de s'adresser par écrit à son interlocuteur (trice) pour confirmer et expliciter son point de vue.

4/ Oser faire les premiers pas mais sauvegarder sa dignité.

Je redis ici cette évidence que les rapports humains sont par nature complexes, que l'on y est deux qui sont par définition différents et qui n'ont pas le même point de vue.

Cela dit, entre gens de bonne volonté et qui se respectent, **la sagesse finit souvent par prévaloir.**

C'est pour cela qu'à tout moment, et notamment en cas de conflit, il me paraît nécessaire que **l'un des deux aille vers l'autre et prenne l'initiative de tenter un geste de paix.** Sur le plan politique, deux hommes courageux l'ont fait deux fois au Moyen Orient sans succès. A l'inverse, je me réjouis de constater souvent l'heureux dénouement de crises dans les familles car une attitude d'ouverture peut désarmer un interlocuteur même sûr de lui et agressif.

Encore faut-il que chacun se respecte soi-même et se fasse respecter ! Prenons donc garde **de ne pas abdiquer notre dignité**, au nom de la paix et de la tranquillité, notamment devant des personnes murées dans leur sentiment de supériorité et leur certitude d'être dans leur bon droit.

Or, c'est ce genre de lâcheté bête dont nous avons fait preuve en Rhénanie en 1936 et à Munich en 1938 face à Hitler, avec les conséquences dramatiques que l'on sait.

Toutes proportions gardées, c'est aussi ce qui risque d'arriver dans les couples où l'un des deux prend l'habitude de se comporter en tyran parce que l'autre s'est laissé d'emblée dominer, devenant une *carpette* au nom du « *surtout pas d'histoire* »...

On est évidemment, ici comme ailleurs, sur le fil du rasoir : la marge est étroite entre désir de paix et abdication de ses intérêts et de sa dignité.

Il n'y a donc pas de solution - type car il n'y a que des cas particuliers.

Cependant, je reviens à l'un de mes slogans favoris :

essayons de toujours **garder en main à la fois les deux bouts de la chaîne.**

De même qu'il n'y a pas d'autorité sans compétence, sans exigence, sans amour et sans exemple...

De même qu'il n'y a pas de vrai amour sans engagement et sans échange de dons...

De même qu'il n'y a pas de droits sans devoirs...

De même qu'il n'y a pas de charité sans vérité...

De même, **il n'y a pas de rapports humains possibles sans écoute, sans parole, sans bonne volonté et sans volonté tout court, sans respect de l'autre et de soi-même...**

J'ajoute deux idées qui me tiennent très à cœur :

-La vie est rarement un long fleuve tranquille : **malheur à l'homme seul** (et à la femme seule)... Heureux qui peut être écouté, conseillé, soutenu - ou corrigé - par autrui (à condition qu'autrui possède un minimum de sagesse.)

- La recherche de la paix à tout prix n'est pas un idéal en soi. La justice et la vérité sont plus précieuses. Rechercher la paix, dans un couple, dans une équipe de foot ou entre pays, n'implique pas de faire montre de faiblesse car les méchants sont forts surtout de nos lâchetés.

La paix me paraît au contraire, dans une large mesure, inséparable de la force, y compris et surtout de **la force d'âme**, laquelle n'a rien à voir avec l'orgueil.

La paix dans les cœurs, dans les familles et dans les rues, et la force d'âme, voilà ce que je vous souhaite de posséder et de rayonner en 2011.

JD
