



Dans l'esprit du livre :
 Marc THOMAS : **Devenir humain** (2ème édition. 2016)
 En vente auprès de l'auteur :
mthomas@competences-relationnelles.com

Apprivoiser son loup

Connais-tu ton loup intérieur ? Celui qui te "mange" tant d'énergie, celui qui blesse ton moral, celui que tu essaie de faire taire ou de maîtriser... la plupart du temps sans réussite. Pire encore : depuis des années tu essaies de le combattre, et il ne te laisse jamais tranquille...

Ton loup : ce défaut qui te perturbe depuis si longtemps, cette addiction qui te fait honte, cet obstacle permanent qui t'empêche d'avancer, cette incapacité qui met à mal la confiance en toi, ce trait de caractère qui altère tes relations... Ton loup, cette part de toi qui t'empêche d'être toi-même et de mettre en œuvre les convictions et valeurs que tu portes... Ce loup intérieur, tu sais qu'il peut te faire sombrer...

Ton loup, mon loup, nos loups... Chacun de nous a le ou les siens, parfois comme un fil à la patte qui nous attache et nous tient prisonnier de nous-mêmes... Et pourtant **que d'efforts avons-nous faits pour les combattre...** Nous avons parfois faits des années de psychothérapies pour les maîtriser ou les éradiquer... et à la première occasion, nous les retrouvons sur notre route... Et nous finissons par consentir à la présence de ce loup, à l'image dégradée de nous-mêmes qu'il nous renvoie, à nous désespérer de jamais vivre les valeurs que nous portons dans une autre part de nous... Nous pensons alors que nous sommes nés comme ça, que nous sommes comme ça, et que nous n'y pouvons rien...

Mais si tu réfléchis bien, **un homme désarmé n'a aucune chance s'il rencontre un loup** : s'il se met à combattre le loup, l'homme désarmé est sûr de se faire croquer ! De même, si tu combats ton loup intérieur, tu es sûr de perdre, car tu t'engages dans un rapport de forces qui n'est pas à ta mesure !

Au Moyen Age, les habitants de la ville de Gubbio en Italie étaient terrorisés par un loup qui venait sans cesse croquer leurs brebis : les habitants se mobilisaient pour partir à l'attaque du loup, et plusieurs d'entre eux se sont fait croquer eux aussi !



François d'Assise, passant par là, constata la terreur des habitants, et choisit une autre stratégie : **il s'approcha désarmé du loup et chercha à l'apprivoiser en lui parlant avec douceur.** La légende dit que le loup s'assit devant lui, posa sa patte sur la jambe de François comme s'il l'écoutait.

Cette histoire est peut-être une légende, mais elle porte en elle une profonde vérité :
si tu te bats contre ton loup, il va te croquer...
si tu l'apprivoises, il va te révéler ta pépète...

Et regarde tes combats contre ton loup : tes lamentations d'avant, ta honte et tes efforts pour en sortir ne cachaient-ils pas surtout un fantastique espoir de t'en libérer ? Esprit auquel tu n'osais pas croire parce que tes combats te menaient toujours à l'échec. Lâche le combat, apprivoise ton loup, c'est le chemin de l'espoir !

Une amie se battait depuis longtemps contre une posture de victime qui ne lui convenait pas. Je lui ai proposé de cesser de se battre, de chercher ce que cette posture de victime cachait ou protégeait... Elle a instantanément découvert l'amour qui l'emplissait... Aujourd'hui la victime est en train de se transformer en force de libération pour elle et pour celles et ceux qu'elle sent prisonniers d'eux-mêmes comme elle l'était.

Un homme me racontait comment il était depuis toujours traversé d'envies de violence et de punitions sur lui-même. Cessant de se battre contre ces pratiques qui lui faisaient honte, il chercha ce qui se cachait derrière cette honte et ces envies... et il découvrit la tendresse et la douceur dont il était capable pour les autres, et finalement pour lui-même...

Une jeune fille me disait récemment qu'elle a fait des études commerciales, mais qu'elle a refusé tout emploi depuis un an, parce qu'elle s'est rendu compte que la dimension commerciale la conduisait à manipuler les gens pour leur faire acheter un produit dont ils n'ont pas forcément besoin. Cherchant ce qui se cache derrière cette manipulation qui la révolte maintenant, elle découvre que c'est tout goût pour la relation à l'autre qui l'a conduite à faire des études de commerce. Sa relation à l'autre, elle y tient, mais elle refuse la manipulation et souhaite se réorienter vers des activités sociales ou éducatives qui lui permettront d'être au service de l'autre et d'accompagner chacun vers la découverte de ses propres ressources.

Toi aussi, mets-toi à l'écoute de ton loup... sans justifier les égarements où il t'a conduit, mais aussi sans les juger... Apprivoise ton loup pour pouvoir écouter le message dont il est porteur.

Voici **un indice** pour passer du combat à l'apprivoisement : **ton loup est souvent l'inverse de ta pépète.** Ce que tu n'aimes pas en toi est souvent l'opposé de ce que tu aimerais devenir. Plutôt que de combattre ce que tu exècras, intéresse-toi à ce que serait son contraire. Ainsi tu vas apprivoiser ton loup pour y découvrir la pépète qu'il cache ou qu'il protège. Remercie-le même de ce qu'il a pu protéger. Et laisse-le se détacher de toi progressivement...

Ton loup, si tu te bats contre lui, il va te croquer...
si tu l'apprivoises, il va te révéler ta pépète...

Et plutôt que de t'accuser de tes manquements et de tes fautes, cherche donc derrière eux la lumière cachée et la vie prête à surgir !

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »
 Août 2017

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com