



ACCOMPAGNER N'EST PAS AIDER

Une personne m'écrit cette histoire d'une relation conflictuelle et violente avec sa sœur. Voici d'abord son texte, demandez-vous ce que vous feriez vous-même dans cette situation. (Quelques mots modifiés pour garantir l'anonymat)

Je veux aider ma sœur. Je sais qu'elle a beaucoup souffert dans sa vie et ce depuis son enfance car elle était depuis toujours rebelle. Mais je ne sais pas de quoi elle souffre vraiment. J'essaie de la comprendre et je n'y arrive pas.

J'insiste pour que vous preniez connaissance de son histoire parce qu'elle m'a brisé le cœur. Je m'explique. Vous savez, quand je rends service à une personne, je ne regarde pas si elle est blanche ou brune ou jaune ou noire malade ou bien portante, aisée ou non. Et je ne cherche même pas sa récompense. Pourquoi ma sœur m'a blessée ? Et bien simplement elle ne voulait pas que j'aide une de nos nièces qui se trouve dans le besoin en ce moment même. Sa raison, je ne sais pas quel problème avec ma belle-sœur et ses filles depuis belle lurette et elle rumine encore cela.

Et ma sœur, je l'avais prise sous ma protection depuis longtemps. Je l'ai aidée de mille manières. Je voulais que le bien que je lui ai fait, qu'elle en fasse de même aux autres, surtout à la famille. Mais elle reste sur sa position. Je ne sais pas comment faire pour la convaincre.

Elle est même venue chercher une des clés de sa maison qui était avec moi. Pour me signifier que c'est fini entre nous à cause de cette aide que je veux qu'elle fasse. Trouvez-vous cela normal ? Moi, cela me dépasse.

Et ce n'est pas tout, elle est venue m'injurier chez moi, elle hurlait tellement qu'une de mes proches est sortie pour lui dire de se calmer un peu. Mais elle a continué à m'insulter.

C'est ma sœur de sang, je ne veux pas porter plainte car je l'aime. J'aurais pu le faire car je ne sais pas de quel droit elle m'a attaqué. Alors que j'ai passé ma vie à la tirer d'embarras. Maintenant je sens toutes mes forces utilisées pour son bien-être s'évanouir comme une fumée.

Voici maintenant mes réponses insérées dans son texte pour manifester les changements de postures nécessaires à un véritable accompagnement

Je veux aider ma sœur. Je sais qu'elle a beaucoup souffert dans sa vie et ce depuis son enfance car elle était depuis toujours rebelle.

« Elle était toujours rebelle » : c'est un jugement sur sa personne qui n'a pas lieu d'être. Il faudrait parler de son comportement rebelle et chercher à comprendre d'où vient cette rébellion. Peut-être est-ce la seule manière qu'elle a trouvé pour survivre aux souffrances que vous évoquez !

Mais je ne sais pas de quoi elle souffre vraiment. J'essaie de la comprendre et je n'y arrive pas.

Ce n'est pas vous qui pouvez comprendre. C'est elle seule qui sait pourquoi elle souffre. C'est elle seule qui pourra le dire un jour à quelqu'un. L'accompagner, ce n'est pas comprendre sa souffrance, c'est être avec elle et lui dire que vous ressentez (c'est différent de "comprendre") sa souffrance et que la seule manière d'en sortir, c'est de pouvoir en parler à une personne de confiance quand elle sera prête.

Si j'insiste pour que vous preniez connaissance de son histoire, c'est parce qu'elle m'a brisé le cœur.

Ce n'est jamais l'autre qui nous brise le cœur, quelles que soient ses insultes ou sa violence. C'est nous qui n'avons pas pu nous protéger et qui avons le cœur brisé !

Je m'explique. Vous savez, quand je rends service à une personne, je ne regarde pas si elle est blanche ou brune ou jaune ou noire malade ou bien portante, aisée ou non. Et je ne cherche même pas sa récompense. Pourquoi ma sœur m'a blessée ?

Même chose : votre sœur ne vous a pas blessée...

Mais vous avez été blessée quand elle a refusé... Tellement blessée peut-être que vous n'avez pas pu écouter ses raisons

Et bien simplement elle ne voulait pas que j'aide une de nos nièces qui se trouve dans le besoin en ce moment même. Sa raison, je ne sais pas quel problème avec ma belle-sœur et ses filles depuis belle lurette et elle rumine encore cela.

J'ai l'impression que ça vous énerve qu'elle rumine encore cela... J'ai l'impression que vous pensez : elle devrait depuis longtemps être passée à autre chose. Je me trompe peut-être... Il serait intéressant au contraire de savoir pourquoi elle rumine encore cela, autrement dit : quelle est sa blessure à elle...

Et ma sœur, je l'avais prise sous ma protection depuis longtemps. Je l'ai aidée de mille manières. Je voulais que le bien que je lui ai fait, qu'elle en fasse de même aux autres surtout à la famille.

Vous ne faites pas du bien à l'autre pour qu'elle en fasse autant à sa famille. Vous lui faites du bien gratuitement, sans attendre de retour...

Et si elle ne fait pas du bien à sa famille, peut-être faut-il accueillir son refus et chercher à le comprendre.

Mais elle reste sur sa position. Je ne sais pas comment faire pour la convaincre.

Une fois de plus : vous cherchez à la convaincre avant d'accueillir son blocage et de chercher à comprendre pourquoi elle reste sur sa position.

Vouloir convaincre est toujours une manière de prendre le pouvoir sur l'autre... Et c'est d'autant plus risqué quand nous nous imaginons que si nous essayons de la convaincre, c'est pour son bien... Son bien serait qu'elle découvre que vous avez l'empathie nécessaire pour accueillir ce qui la bloque et ce qui la blesse.

Elle est même venue chercher une des clés de sa maison qui était avec moi. Pour me signifier que c'est fini entre nous à cause de cette aide que je veux qu'elle fasse. Trouvez-vous cela normal ? Moi, cela me dépasse.

"à cause de cette aide que je veux qu'elle fasse"... Si c'est vrai, ça signifie que vous avez voulu lui imposer quelque chose qu'elle n'est pas (encore) prête à faire... et donc que vous n'avez pas respecté l'étape où elle en est.

Accompagner quelqu'un, ce n'est JAMAIS lui dire ce qu'il ou elle doit faire !!!

Et ce n'est pas tout, elle est venue m'injurier chez moi au couvent, elle hurlait tellement qu'une de mes proches est sortie pour lui dire de se calmer un peu. Mais elle a continué à m'insulter.

Les insultes ne sont jamais un bon moyen. Mais si elle a fait cela, c'est qu'elle est profondément blessée. Comment pourriez-vous lui dire : "Je n'accepte pas tes insultes, mais je veux bien écouter pourquoi tu es tellement en colère". Sans chercher à vous justifier, sans chercher à dire "c'est vrai" ou "ce n'est pas vrai"... simplement lui permettre de vider son sac, d'évacuer sa colère... pour ensuite découvrir quelle blessure cette colère cache.

C'est ma sœur de sang, je ne veux pas porter plainte car je l'aime. J'aurais pu le faire car je ne sais pas de quel droit elle m'a attaqué.

"de quel droit elle m'a attaqué" : ce n'est pas la bonne question... Chercher qu'est-ce qui se cache derrière son attaque... Ecouter sans aucunement vous justifier, car ce qu'elle dira de vous ne parlera pas vraiment de vous, mais de ce que ça lui fait à elle...

C'est peut-être le moment pour vous de vivre un changement : vous avez beaucoup fait pour l'aider, pour lui faire du bien... et je comprends votre déception et votre détresse.

Mais pour permettre à l'autre de sortir de la souffrance, il ne s'agit pas de l'aider ni de lui faire du bien !

Il s'agit de l'accompagner pour lui permettre à elle de trouver le bien dont elle a besoin...

La posture d'accompagnement est bien différente de la posture d'aide.

Alors que j'ai passé ma vie à la tirer d'embarras.

On ne tire jamais personne d'embarras, mais on peut aider quelqu'un pour qu'il se tire lui-même d'embarras.

Peut-être parfois attendez-vous trop de reconnaissance de celles et ceux que vous aidez...

Maintenant je sens toutes mes forces utilisées pour son bien-être s'évanouir comme une fumée.

Peut-être faut-il faire le deuil de croire que c'est vous qui pouvez sauver l'autre... Accompagner n'est jamais faire du bien à l'autre ni le sauver... C'est rester avec lui en toutes circonstances, sans accepter les insultes, mais rester avec lui.

Rester avec lui quand il va bien et valoriser ses avancées (et non pas ce que vous avez fait pour lui).

Rester avec lui quand il va mal et quand il est en colère, en ne prenant pas sur vous ses insultes ni sa colère, mais en cherchant derrière la colère qu'elle blessure est à vif en lui.

Rester avec lui pour l'accompagner et lui permettre à lui de trouver son propre chemin au moment où ça sera le bon moment pour lui...

Ce que je vous propose comme posture d'accompagnement n'est peut-être pas possible avec votre sœur... Précisément parce que vous êtes sœurs... Et qu'on ne peut jamais être le psy de quelqu'un de sa famille.

Les affects sont trop forts quand on a des liens de famille pour permettre la juste distance nécessaire à un accompagnement. Avec quelqu'un de sa famille, on risque toujours la confusion des sentiments... et d'être soi-même impacté par les affects de l'autre.

Peut-être faut-il lâcher la volonté de changer votre sœur... Et souhaiter et favoriser un accompagnement par une autre personne qui ne soit pas de la famille...

Je vous laisse ici. A bientôt

Je sais que ce que je vous ai écrit ce soir peut être difficile à entendre, car je vous ai interrogé sur votre posture...

La première lecture va peut-être vous choquer... Prenez le temps de relire tranquillement plusieurs fois ce que je vous ai écrit quand vous serez un peu apaisée...

Bien cordialement. Marc

Marc THOMAS, Consultant en Compétences relationnelles – 10 février 2021

mthomas@competences-relationnelles.com

voir ici les écrits de l'auteur :

<https://competences-relationnelles.com/les-livres-de-marc-thomas/>