

# Le courage de s'investir et d'entretenir des relations

©Antoinette Vonlanthen

Afin de donner du sens au titre «Le courage de s'investir et d'entretenir des relations», la signification et le sens d'autres mots, comme – idéalisme, réalisme, altruisme, déception, authenticité, besoin –, m'ont facilité l'élaboration de ce texte. Ainsi, l'idéalisme peut être combiné à réalisme, objectif, déception, succès, authenticité peuvent être associés au besoin, courage et réalisme. La résonance des mots, liés entre eux, mettent en place nos pensées, nos agissements, notre perception individuelle, notre réalité au monde. Le changement des saisons, les transformations dans la nature sont un bel exemple de cette imperfection continue. L'engagement total nous pousse à nous dépasser, il signe, en somme, notre humanité: réconcilier en nous l'aspiration à l'idéal et la nécessaire implication dans la réalité.

## La question de l'engagement

Se comprendre entre individus est une question d'intention et d'investissement personnel. Quel cadre faut-il créer pour qu'une personne se sente en confiance? Quelle est cette sérénité en soi qui permet de s'ouvrir à l'autre et de l'accueillir? Se replier sur soi, répandre des rumeurs, se venger, accuser sont des attitudes courantes et faciles car elles permettent de se poser éternellement en victime. La rencontre avec des personnes engagées a un lien étroit avec l'image que nous nous faisons de notre «moi» et la relation que nous entretenons avec «nous-même». Accepter et rester dans de mauvaises relations humaines, c'est espérer pouvoir être libérés un jour de nos responsabilités.

Face au devenir adulte, notre trajectoire personnelle relate une coupure brutale avec notre désir d'être compris, avec notre investissement personnel. Apprendre à jouer d'un instrument, exercer la voix et la mélodie, ça se peaufine. Apprendre à peindre, les formes et les couleurs, ça se travaille. S'exercer à entrer en contact avec les autres, créer une relation, s'investir personnellement, demandent également un grand travail et démontrent notre capacité à gérer les contraintes émotives, tout en étant capables d'intégrer la notion de conflit et de solution.

À la base du contact personnel il y a l'élan que procure la rencontre, le désir du partage d'idées et d'informations, ensuite dans la relation il y a le désir du partage des valeurs, de la coopération, de biens matériels et immatériels. Beaucoup de personnes ont un esprit encombré et font la distinction continue entre contact, rencontre, échange relationnel et relation amoureuse, échange entre homme et femme – le couple –, entre hommes – homosexuels –, entre femmes – lesbiennes –, entre parents et enfants, entre employeurs et employés.

Être en contact avec une personne est une chose simple, spontanée, une expérience directe.

## La sensibilité, l'honnêteté et la loyauté facilitent les relations humaines

Les beaux mots, une nécessité tant la fragmentation des formes de relations humaines sépare les individus, les effraie et les déstabilise. Les jeunes avec les jeunes, les vieux avec les vieux, les riches avec les riches, les sportifs avec les sportifs, les universitaires avec les universitaires. Cette manière unilatérale de voir et de considérer la vie, est profondément dévalorisante et fait perdre le contact avec la sagesse potentielle de son propre fonctionnement, fait perdre confiance en soi-même. Le manque de sensibilité

durcit le caractère. Lorsque j'entre en contact avec une personne, je prends l'initiative de m'investir dans cette interaction, je n'éprouve pas le besoin de l'instruire, de la faire changer de pensée. J'essaie de partager avec elle quelque chose de moi-même, mon expérience. La communication interpersonnelle n'est pratiquement jamais réalisée entièrement. Se sentir compris par une personne que nous ne connaissons pas est une expérience rare, unique, et en même temps, nous donne le sentiment d'être maître de nous. Comprendre l'autre peut être momentané, mais une relation n'est pas un produit pouvant être rangé dans un placard pour être repris quelques instants après. Être compris ou vouloir comprendre ne veut pas dire solidariser avec une personne pour mieux entretenir son propre élan destructeur. Le désir d'être compris, du partage avec autrui et l'ouverture envers les autres, c'est, à mon sens, porter de l'intérêt aux divergences pour nous aider à mieux nous connaître tout en gardant le fil de l'humilité. Ce n'est pas a priori couronné de succès car ce qui est valorisant se construit sur le long et non pas sur le court terme.

### **S'ouvrir aux autres, demande des efforts considérables**

«Être intéressé à sa propre conscience et comprendre le processus de son propre fonctionnement est un exercice ardu. Dépasser l'envie de se renfermer facilite l'impulsion irrésistible à connaître jusqu'au tréfonds de soi-même le processus de notre être, ce qui sous-tend d'être éveillés à chaque appel intérieur, à chaque murmure, à nos craintes, à nos espoirs et y pénétrer tout en se libérant, de plus en plus. Ce n'est qu'alors – lorsque l'esprit et le cœur sont réellement simples, non cristallisés –, que nous pouvons résoudre les nombreux problèmes qui se dressent devant nous.»\*

### **Malgré l'avancement des nouvelles technologies, l'homme moderne est fondamentalement aliéné par rapport à lui-même.**

Quand l'investissement personnel est fracturé par des schémas rigides jusque dans ses activités professionnelles, lorsque la relation humaine est considérée comme une valeur morale intime, une qualité exclusive et rigide, élitaire et interdite à la majorité d'entre nous, elle se radicalise, elle n'est plus considérée comme faisant partie d'un processus de changement dans la détermination des valeurs menant à l'équilibre de la société: obtenir du succès représente le sacrifice, la preuve absolue du bien, désobéir est mal, gagner beaucoup d'argent est bien, apprendre dans un cursus universitaire est hautement désirable, être notable est enviable, être renommé est un signe d'intelligence, lire pour le plaisir n'est pas rentable, tricher est intelligent, aimer son prochain permet d'être pardonné de ses péchés, être heureux n'appartient qu'aux égoïstes, les femmes ne sont pas faites pour diriger, les hommes n'osent pas être faibles, la liste est longue. Pour une personne autonome, vouloir sortir d'un cadre de référence peu valorisant représente pour son couple, sa famille, son environnement, pour l'entreprise dans laquelle elle travaille, une forme de trahison qui s'étend sur plusieurs années, sur plusieurs générations. Combien d'individus subissent des punitions inhumaines pour avoir osé s'en échapper et combien y ont gagné également!

La conséquence est visible non seulement dans la mauvaise qualité de l'expression orale et écrite, mais aussi l'augmentation des dépressions, des suicides en Suisse, la prise de drogue et d'alcool et dans l'obésité mais également dans la l'exploitation anarchique de l'environnement, mettant dangereusement l'équilibre et la survie du globe terrestre. Les conséquences mondiales font perdre des millions d'emplois et des milliards d'euros de richesses produites sont menacés.

### **Que veut dire «avoir le courage de s'investir et de vivre des relations humaines»?**

Il existe quelques caractéristiques que j'ai relevées sur la base de mon expérience dans mon quotidien personnel et également en présence des apprenants lors des cours de français ou dans les coachings:

- être en confiance avec son intuition
- reconnaître, jongler et accepter ses propres limites
- accepter le doute et être capable de le formuler
- pouvoir faire une erreur et en supporter les conséquences
- chercher à être clair
- avoir la capacité de s'amuser avec sa connaissance, avec les faits
- jouer avec les mots
- accepter d'être critiqué
- aller au bout de soi, sans calcul
- savoir donner et recevoir
- favoriser la découverte, et aussi
- se faire respecter
- refuser la manipulation
- refuser la communication infantilisante

### **Comprendre le désengagement pour mieux y faire face**

Sur le lieu du travail, lors de voyages, de réceptions, nous sommes parfois en présence de personnes que nous n'avons pas choisies. Nous n'avons pas choisi non plus les membres de notre famille à part notre conjoint et conjointe. Et encore, sommes-nous aussi libres que nous le croyons? Quoi qu'il en soit, toutes ces personnes nous donnent l'occasion de nous ouvrir à notre propre expérience et à intégrer en soi le processus même du changement. Mais, que faire lorsqu'un interlocuteur ou une interlocutrice est fermée, introvertie, refuse le dialogue, interprète les propos sans être intéressée vraiment?

Il est prouvé, par exemple, que les enfants manipulés psychologiquement, c'est-à-dire exploités par leurs parents, ou qui ont subi des actes de violence ou ont été abusés sexuellement, restent souvent jusqu'à un âge avancé, ou même durant toute leur vie, dans l'incapacité de formuler leur pensée, de mettre des mots sur leur vécu, leurs émotions, et transgressent à leur tour les lois démocratiques, sans avoir travaillé sur leur développement personnel, par déni de la réalité ou incapacité de faire face à leur traumatisme.

3

### **Les tabous vont éclater ces prochaines années**

Saisir les raisons du désengagement personnel, c'est comprendre l'incapacité à pouvoir gérer l'émotion. Être ouvert aux autres, avoir du succès, un statut hiérarchique élevé, être connu, vivre en couple depuis 50 ans, n'est pas une garantie d'engagement personnel et ne veut rien dire par rapport au mystère de l'identité individuelle. Très vite, nous nous laissons coller des étiquettes, ou pire, nous nous les collons nous-même pour nous donner de la contenance. Pourquoi ce désir permanent de frustration? Derrière le succès, la gentillesse permanente, l'intelligence, les façades luisantes, le cynisme glacial et l'arrogance peuvent s'y cacher, mais aussi la maladie, la pauvreté, les envies suicidaires, la peur existentielle, l'ignorance et aussi la méchanceté, la frustration, un comportement destructeur. Le refus de s'investir et d'entretenir des relations représente, selon moi, l'incapacité à accepter sa propre tragédie en tant qu'humain en acceptant de répondre aux attentes de ceux qui ont participé à notre développement tout en disant oui à des esprits étriqués par un quotidien figé. Celui dans lequel chacun de nous est vite immobilisé – et débordé – si nous ne faisons pas de l'investissement personnel un exercice quotidien.

Que savons-nous de l'autre? De son vécu? Du nôtre? Ne sommes-nous pas des ignorants face aux nombreux tabous de l'humanité, comme par exemple l'inceste? Que faisons-nous avec la personne qui a du succès mais qui inconsciemment souffre de sentiments de culpabilité par rapport au père qui refuse de voir son fils le dépasser dans ses connaissances et compétences? La littérature spécialisée regorge d'explications et nous avons tout à apprendre. Mais pourquoi faisons-nous comme si nous maîtrisions la vie, la société, l'environnement. Quel sentiment de folie s'empare-t-il de tout un chacun?

## **Le vécu des femmes et des hommes – Regard sur soi**

Si nous soulevions l'hypothèse que les femmes pouvaient s'épanouir professionnellement au même titre que les hommes au pouvoir, ne serait-ce pas la survie du masculin qui serait remis en question?

Nourrir au sein son enfant restera un capital bien féminin. Ou bien? Sommes-nous préparés à ce changement fondamental des rôles? Et puis, sommes-nous vraiment certains que la majorité des hommes au pouvoir soient heureux? Je trouve que le fait de s'investir et d'entretenir des relations en s'exprimant plus ouvertement, sauvegarde et renforce l'indépendance et la créativité. La confiance en soi est facilitée lorsque l'autocritique et l'autoévaluation sont considérées comme fondamentales et que l'évaluation par autrui est vue comme secondaire.

### **Quelles sont les qualités attribuées à une personne libre et engagée?**

Quelques réponses concrètes qui me semblent accessibles à tous.

La personne

- a. répond à vos questions, à votre lettre et e-mails
- b. pose des questions si elle ne comprend pas
- c. s'intéresse à vous, à vos idées
- d. cherche à vous faire plaisir naturellement
- e. vous remercie
- f. ne cherche pas à vous séduire pour obtenir quelque chose de vous
- g. sait convaincre par des mots simples
- h. sait écouter
- i. montre ses émotions
- j. n'a pas peur de donner des raisons à ses refus
- k. encourage le partage
- l. ne mentionne jamais le temps qu'elle pourrait perdre
- m. ne dit jamais «pas de problème»
- n. vous fait sentir que vous êtes important
- o. formule ses propres doutes
- p. se fait excuser si elle fait des erreurs
- q. ne délègue pas une demande personnelle qui lui est adressée
- r. vous donne son avis si vous le lui demandez
- s. vous conseille spontanément si vous le lui demandez et ne vous répond pas immédiatement «C'est à vous de savoir»
- t. vous fait de meilleures propositions si elle critique votre activité
- u. prend contact avec vous si la sympathie s'installe et n'attend pas que vous fassiez le premier pas
- v. a le courage de parler avec «je» et non pas «on / nous» lorsqu'il s'agit de prendre position et de décider
- w. vous critique en donnant des raisons concrètes
- x. pense ce qu'elle dit et elle fait ce qu'elle dit
- y. se réjouit que vous pensiez différemment d'elle
- z. vous sourit et a un minimum d'humour

L'investissement personnel est comme une marque protégée, une marque de santé. Elle se trouve partout et nulle part; là où l'on s'y attend le moins!

### **Les formes du bénévolat sont à redéfinir**

L'évolution dans le monde du travail explique un recul certain du bénévolat. Il ne saurait être question ici de parler de courage de s'investir. Les nouvelles techniques digitales placent les employés et les indépendants devant des défis parfois insurmontables, les empêchant d'avoir une marge de manœuvre suffisante pour s'occuper des personnes

âgées, par exemple. Le bénévolat à l'intérieur de la famille est souvent une charge non choisie qui engendre des rivalités et de graves conflits, voire de la violence, tout particulièrement au sein des familles dont les membres sont peu autonomes ou acceptent des avantages matériels, se sont soumis aux pressions psychologiques depuis l'enfance. L'intérêt financier sous-entendu, au lieu d'être discuté ouvertement, se transforme en chantage et soulève de nombreuses questions éthiques. Derrière le bénévolat se révèlent parfois des intérêts loin de la générosité qu'on lui attribue. La perte de l'autonomie financière place de nombreuses femmes devant des choix cruciaux. Ce thème est encore tabou car le bénévolat décharge les actions de l'Etat et les femmes, de tous temps y ont contribué tout en restant confinées dans des atmosphères familiales contraignantes. Il en va de même lorsqu'un enfant est handicapé ou hospitalisé sur une longue durée et qu'il demande toute l'attention de ses parents. L'investissement personnel est indiscutable car le fait d'être mère évoque tout naturellement cette prise en charge. Bien des familles monoparentales sont placées devant de lourds problèmes, particulièrement les mères divorcées ou seules, devant se confronter à un nouvel environnement linguistique et interculturel, s'intégrer professionnellement dans un contexte difficile et devant tout à la fois s'occuper du développement et de l'éducation de leur enfant hospitalisé. Ce parcours de vie difficile est souvent ignoré par l'entourage familial, tant le conditionnement de la femme est considéré comme secondaire parmi les thèmes de notre société.

Le vrai bénévolat, le don de soi, reste souvent invisible au public. Dès qu'il engendre des conflits, il n'y a plus d'investissement personnel, les objectifs restent diffus. Par contre, la communication verbale, l'interaction humaine, représentent une énergie véritablement «renouvelable». Les mots se transforment en jeu, en quelque chose de léger et immatériel.

### **Le goût du risque**

Dans notre société moderne, être ou se sentir victime est devenu une banalité, presque une mode, une évidence: sous l'emprise des responsables politiques, d'un système familial malsain, d'une entreprise visant des rendements toujours plus élevés, la liste des victimes est longue. Chacun de nous a vécu au moins une fois un événement traumatisant ou même plusieurs, graves parfois. Rien ne justifie d'attendre continuellement l'aide des autres ou d'être confortés dans nos questionnements.

S'investir et entretenir des relations devient possible lorsqu'il n'y a pas d'autre choix que de risquer d'être vraiment soi-même, lorsque le changement devient inévitable, la décision irrévocable.

### **Sortir de son cadre de référence, un signe de liberté et de maturité**

Se sentir digne de vivre, se découvrir, c'est faire confiance à son besoin de transformation. La responsabilité personnelle est d'une importance cruciale. Prendre l'initiative de tracer un nouveau chemin, regarder ses angoisses en face et prendre le dessus, personne ne peut le faire à notre place. Si nous n'arrivons pas en tant qu'humain, en tant que société, à utiliser notre potentiel dans l'engagement avec les autres, l'humanité court à sa perte.

La meilleure leçon de courage, je l'ai apprise à l'école, au cours d'histoire. Appelée à m'exprimer sur une leçon que nous avons dû apprendre sur L'Empire romain et les Barbares d'Occident, j'étais debout sur le podium, face à une vingtaine de camarades de classe. Le professeur m'interrogeait sans que je sois capable de répondre. Première, deuxième, troisième question, ainsi de suite.

- Antoinette, tu n'as pas appris ta leçon? avait-il demandé.
- J'ai lu les chapitres et j'ai oublié, avais-je répondu.

J'étais incapable de rétorquer qu'il n'y avait rien de valable à devoir comprendre les batailles des barbares. Ne pas savoir, quelle belle leçon d'humilité! J'avais obtenu la note 1 sur 10 et me suis souvenue que dans la vie, il fallait se contenter de peu! À douze ans, mes activités quotidiennes, le dessin, les rédactions que j'écrivais, les tortues qui s'échappaient du jardin, le déménagement prochain de notre domicile, les difficultés de santé de ma mère, m'absorbaient bien plus que l'histoire des barbares. Tout au fond de moi, quelque chose de très fort se rebiffait à la pensée que la date de l'abdication de Romulus Augustule puisse changer le cours de ma vie!

Il est difficile d'admettre la réalité, à savoir chercher et trouver seuls notre chemin de vie et s'avouer que maintes promesses faites à notre égard ont été ignorées. S'investir là où nous sommes importants, là où nous nous sentons forts, même si à certains instants le doute nous fait fléchir. Car, soyons honnêtes, il faut une bonne dose de courage pour se comprendre soi-même puisque nous évoluons comme des enfants et que nous sommes appelés, de par notre statut d'adulte, à devenir plus lucides.

*\* La première et dernière liberté, Krishnamurti, Stock/Monde ouvert, 1954  
Traduction publiée pour la première fois en France, du livre de langue anglaise The First and last Freedom.  
Victor Gollancz LTD éditeur, Londres*

Langenthal, 5 février 2016

Remarque:

Bien qu'étant enseignante de langue française, il arrive que je fasse des erreurs. Mon esprit gambade rapidement et j'avoue qu'il me manque le recul pour la maîtrise de l'orthographe. Mes textes sont souvent contrôlés, il arrive cependant que j'en publie un avant qu'il soit relu. Merci de votre compréhension.