

*Ce samedi 15 octobre, Geneviève Schiffers nous a invités à prendre soin de notre blessure...  
Voici l'essentiel de son intervention.*

## Introduction

Lors de la préparation de ces journées, plusieurs réflexions me sont venues à l'esprit :

-

La première se résume en un mot : **la confiance**.

La présence de chacun, tant du côté des organisateurs que du côté des participants, est basée sur ce socle commun. Chacun à notre façon, ici, nous prenons le risque de faire confiance. Vous, qui avez choisi de venir pour deux jours ici, les organisateurs qui croient en la réussite de ce weekend et qui m'ont laissé carte blanche. Pour ma part, j'ai confiance en l'équipe que je connais depuis quelques années déjà. J'ai

confiance en la qualité de leur réflexion basée sur des expériences vécues et en leurs motivations, riches en humanité et en respect.

-

Une deuxième réflexion : **les partages d'expériences** en ateliers conviennent particulièrement bien pour aborder ce sujet. Je m'appuie pour affirmer cela sur mon expérience des groupes. Lorsque des personnes acceptent de s'arrêter pour mettre leurs bagages en commun, et pour partager leur questionnement, ils reprennent la route plus légers et mieux outillés. Je l'ai maintes fois vécu tant à titre personnel qu'à titre professionnel. Le travail de groupe peut être particulièrement porteur quand un cadre de respect mutuel, de non jugement et de discrétion est solidement mis en place. Et, j'ai confiance, c'est le cas ici.

-

La troisième réflexion revêt plutôt la forme d'une question « Que pourrais-je apporter ? » et relève, face à ce thème sensible, d'un constat d'impuissance. Personne ne traverse une

séparation, un divorce sans blessure. Vous transportez dans vos valises un vécu douloureux et son poids de souffrances. Face à des personnes blessées, rien de ce que je pourrais dire, aucun conseil n'a de réel pouvoir.

*« Je ne peux pas ôter ta blessure, je n'ai à t'offrir que mon impuissance. »*

## Un exposé pour dire quoi ?

Ma profession me donne d'être témoin d'histoires de vie douloureuses. J'écoute et mon écoute me confronte parfois à des souffrances telles qu'elles dépassent mon entendement.

Pourtant, de cette confrontation quotidienne, je retire une certitude joyeuse et émerveillée : **l'Être Humain est capable de traverser sa souffrance, il est capable de cicatriser et même de grandir encore**. Il est capable de lui donner sens.

Je crois profondément aux propriétés curatrices de l'écoute.

- Pas n'importe quelle écoute : l'écoute « non-jugeante » qui accueille l'autre tel qu'il est dans sa liberté d'être.

- Pas n'importe quelle écoute : l'écoute de celui qui accepte sa propre impuissance et qui croit en l'autre, qui croit en son chemin de

guérison.

En effet, qui peut guérir sans croire un tant soit peu en la guérison, ou sans être soutenu par la confiance d'un autre?

Nous voilà revenu à ce mot de *confiance*...  
Dans l'écoute réciproque, nous pouvons nous offrir les uns aux autres des petits paquets cadeaux de confiance... ils font des miracles !

J'ignore comment soigner vos blessures mais je désire vous dire que c'est possible.

C'est pourquoi, je désire vous partager ce qui, à la relecture de mon propre cheminement, a été et reste toujours pour moi outil de guérison.

Je vous propose dès lors de réfléchir ensemble aux questions suivantes

-

Qu'est-ce qui favorise le processus de

cicatrisation ?

-

A contrario, qu'est-ce qui le freine ?

Pour tenter de répondre à ces questions, je ferai un détour par quelques règles de base de la communication entre les personnes, quelques « lois » qui régissent les relations humaines et qui éclaireront notre réflexion.

**Quelques outils de**

## communication.

Dans sa méthode ESPERE, Jacques SALOME a synthétisé de façon imagée bon nombre de règles de « santé relationnelle ». Il m'arrive souvent de les transmettre car elles ont le mérite de la clarté. Il est possible de se les approprier et de devenir l'artisan de sa propre santé.



L'Être humain est un être de relation.

Sans relation, il ne naît pas à  
lui-même.

pas de JE sans TU.

# Pas de relation sans communication

L'Être humain est un être de relation  
et de parole.

**Entre MOI et L'AUTRE,** *la relation est vivante*

<b><i>JE</i></b>	<i>suis responsable à mon bout</i>
------------------	------------------------------------

*je dis, exprime,*

*ressens ou fais*

*Je peux choisir de prendre soin de la re*

-

**Comment** *est-ce que je nourris la relation*

-

**Comment** *est-ce que je pollue la relation*

*La relation est vivante*

*Elle peut se développer ou dépérir*

*Elle peut être nourrie ou polluée*

*L'AUTRE est responsable à son bout de*

*dit, exprime,*

*ressent ou fait*

**Comment nourrir une  
relation ?**

*Je nourri*

Il faut un

*Je pollue*

*J'offre*



DONNER

*J'impose*

*J'accueille*

RECEVOIR

*Je prends*

*J'appose*

**REFUSER**

*J'oppose*

*Je propose*

DEMANDER

*J'exige*

Ces « lois de santé relationnelle » s'appliquent à la relation à soi-même. Je vous invite à les transposer dans la réflexion qui suit.

**Comment favoriser la**

# cicatrisation ☐ ?

## 1. Oser y croire

Se sentir submergé par la souffrance, n'avoir d'autre

horizon qu'elle, ne plus  
pouvoir concevoir d'en  
sortir, avoir peur ... et,  
quelque part du plus  
profond de nous même,  
ou, là tout près dans une  
parole, dans un geste  
amical il nous est dit « si,  
tu t'en sortiras, tu peux  
traverser !

>>

Un être humain qui a reçu un coup de couteau au cœur, qui souffre d'une douleur morale peut guérir, j'en suis convaincue; je ne pourrais exercer mon métier sans cette conviction profonde.

# Mais quels chemins emprunter pour guérir ?

Pour répondre à cette  
question je propose  
d'utiliser la métaphore  
« blessure psychique -  
blessure physique. »

Notre corps a des  
capacités merveilleuses



de cicatrisation, notre  
psychisme, notre cœur  
aussi !

**2. Accepter que la  
blessure saigne□**

« *J'ai mal, je me sens mal, je suis à bout* », s'il en est ainsi, c'est qu'il y a de quoi ! A quoi bon nier mon ressenti ? Encore faut-il reconnaître la profondeur de ma souffrance et me donner le droit de l'éprouver...

Trop souvent le droit de ressentir de la souffrance est dénié. Pourtant il ne s'agit pas de s'apitoyer mais d'avoir de la compassion pour soi-même. J'accueille donc cet être souffrant que je suis sans porter de jugement sur sa

# douleur.

*Dans un passé plus ou moins proche, vous avez vécu un tremblement de terre, un séisme d'une magnitude que vous*

*seuls pouvez qualifier.  
Vous êtes peut-être  
encore en état de choc,  
ne comprenant pas ce  
qui vient de se passer.  
Ou alors, êtes-vous  
dans un champ de  
ruine, tentant de  
réaliser l'étendue des  
dégâts.*

*Peut-être, avez-vous  
déjà commencé à  
déblayer, avec ou sans  
aide.*

*Peut-être, la colère  
vous a-t-elle remis  
debout ou l'amour pour  
vos enfants vous fait*

*mettre un pied devant  
l'autre.*

*Peut-être des gestes  
d'amitié, de solidarité  
vous aident-ils à oser  
espérer et à vivre un  
jour à la fois.*

*Peut-être, une force,  
venue du fond de vous,  
vous étonne-t-elle et  
vous fait «□ tenir le  
coup□ ».*

*Peut-être avez-vous eu  
le temps de vous libérer  
des ruines et envisagez*



*vous de reconstruire  
avec ce mélange  
inconfortable d'espoirs  
et d'inquiétudes.*

*Peut-être êtes-vous en  
reconstruction et  
cherchez-vous des  
pistes.*

*J'ignore où vous en êtes sur ce chemin mais je sais que c'est un chemin qui fait mal.*

## **3. Nettoyer la plaie**

En poursuivant la métaphore, il s'agit là d'exprimer sa souffrance , autrement dit, de la mettre à l'extérieur de soi.

Lorsqu'un être  
humain a mal, il  
éprouve le besoin  
d'être accueilli et  
reconnu dans sa  
souffrance. Les  
anciens enfants que  
nous sommes  
devraient le savoir !  
Mais, encore faut-il,

en tant qu'adulte, s'en  
donner l'autorisation !  
Pas si facile de dire :  
*« j'ai le droit d'être  
blessé et de le dire,  
de pleurer, de crier  
ma révolte. »*

# Et pourtant :

-

Vouloir trop vite  
colmater la blessure,  
la minimiser, la  
cacher, c'est  
augmenter les

risques de  
complication et de  
surinfection.

-

Quand je refuse de  
craquer, j'intensifie  
ma souffrance et

j'exige de moi des  
forces que je n'ai  
plus, je risque  
d'autant plus  
l'effondrement ou  
l'explosion.



Ce dont j'ai besoin dans ces moments là, c'est tout simplement de **présence**. Quand la douleur est intense, une disponibilité, une écoute, un accueil me permettent de nettoyer la plaie avec des mots, avec des

larmes... La  
compassion ne  
supprime pas la  
blessure mais  
l'apaise peu à peu.  
Elle réveille les  
capacités de  
cicatrisation et agit  
comme un  
désinfectant.

- A contrario, les  
censures, les  
jugements  
culpabilisants, les  
comparaisons sont  
autant de  
sources d'infection

: «

*je ne peux pas me  
plaindre, je suis un*

*poids pour les autres,  
j'aurais dû le  
savoir,...*

» .

Face à notre  
détresse, certaines  
personnes ne savent

que faire, pleines de bonne volonté, elles nous abreuvent de conseils, de solutions, de « tu devrais » et autres « tu n'as qu'à ». D'autres croient utile de nous changer les idées à tout prix, gommant

tant que possible  
l'expression de la  
douleur qui les  
déstabilise.

Néanmoins, il y a  
autour de nous des  
personnes qui  
désirent  
véritablement  
accueillir notre  
désarroi et qui nous  
offrent leur écoute,  
leur amitié. Allons  
vers eux, ils en seront

# heureux.

*Offrons ce cadeau :  
ouvrons-nous à ceux  
qui nous veulent et  
nous font du bien.*



# 4. Faire cesser les causes de la blessure

« *Je dis non à ce  
qui me blesse.* »

Comme notre corps

rejette ou combat ce  
qui lui nuit, notre  
colère

rejette la cause de  
nos blessures. La  
douleur éveille notre  
colère, c'est une  
réaction normale,  
saine !

Mais, comme il est difficile parfois de la sentir monter en soi ! Comme elle fait peur cette énergie vitale qui surgit face à l'agression : elle ressemble tant à la violence ! Et

pourtant cette  
colère est légitime.  
J'ai été blessé, j'ai  
subi une violence,  
ma colère dénonce  
le mal qui m'a été  
fait et le rejette.

Ma colère peut  
dénoncer le mal  
avec force, elle ne  
fera pas violence à  
quelqu'un pour  
autant.

-

Ma colère accueillie  
comme une alliée,  
m'aidera à  
repousser ce qui  
me fait mal.

-

Il m'est possible de  
la canaliser sans  
nuire à qui me fait  
mal, sans entrer  
dans le cycle de la  
vengeance.

-

Si je combats ma  
colère au lieu de  
combattre avec elle,  
elle trouvera son  
chemin toute seule,  
elle explosera ou



# implosera.



□ □ □ □ □ **5. Ne pas  
se crisper ou se  
raidir contre la  
situation  
douloureuse**

*Je fais face à une*

*réalité que je suis  
impuissant(e) à  
changer. Je peux  
faire face,  
traverser les  
turbulences et peu  
à peu atteindre les  
rives de  
l'apaisement*

# *Peu à peu...*

L'épreuve et ses  
conséquences  
blessantes sont  
des réalités, me  
raidir contre elles,

taper contre le mur  
du réel me  
blesserait  
d'avantage.

Ainsi, je suis face  
à la réalité de

l'autre : il est  
comme il est, dans  
sa liberté d'être.

J'accepte ce fait :

je ne cautionne

pas la situation

mais je la co

nstate

▪

# 6. Ne pas manipuler la blessure

« *Je dis stop au*

*ressassement* !

» Je dis

stop

à ces pensées

inutiles qui

retournent le

couteau dans la

plaie.



-

Quand je  
décortique le  
passé pour  
comprendre les  
motivations, les  
intentions qui

appartiennent à  
l'autre et  
auxquelles je n'ai  
pas accès,

-

quand je passe  
et repasse le film  
douloureux des  
événements et  
que je tente en  
imagination d'en  
modifier le  
déroulement,

-

quand je  
ressasse...

En fait... je me  
torture...

Il est très difficile  
d'endiguer ce flot  
de pensées mais  
si, régulièrement,  
je lui fais barrage,  
progressivement,  
il prendra un  
autre cours.

*Peu à peu...*

# 7. Repos, nourriture

# saine

Quand mon  
corps est  
blessé, je lui  
évite les efforts  
inutiles; je lui

offre du repos,  
une nourriture  
saine et  
adaptée; bref, je  
prends soin de  
lui.



Pourquoi n'en  
serait-il pas de  
même sur le  
plan psychique  
et affectif ?

Je peux veiller  
plus  
particulièrement  
à ma « **nourritur  
e relationnelle**  
» mais aussi  
rechercher tout  
ce qui m'apaise

et me fait du  
bien dans tous  
les domaines.

De toute façon,  
mon organisme

a encaissé le  
coup lui aussi,  
les chocs  
émotionnels  
entraînent une  
réelle fatigue  
physique et  
souvent d'autres

perturbations.

Et  
réciproquement,  
la fatigue  
exacerbe les

émotions  
douloureuses.

Il est urgent de  
me considérer  
en

# convalescence !

□ 8. Laisser le  
temps au

# temps

Vivre une  
séparation,  
c'est traverser  
un **deuil.**



L'hiver du deuil  
prend du  
temps. Le fuir  
c'est l'enfouir  
au fond de soi  
et retarder  
l'éveil du

# printemps.

Traverser  
l'hiver, c'est  
possible,

peu à peu...

... si je crois au  
printemps!

# 9. Apprendre à connaître sa blessure, écouter ce qu'elle

# enseigne

« *Au travers  
de cette  
épreuve,  
j'apprends à*

*mieux me  
connaître.*  

Si ruminer de  
façon stérile

épuise mon  
énergie, relire l  
es  
évènements  
passés dans la  
distance  
m'éclaire et

me permet  
d'accéder à  
une plus  
grande  
conscience de  
moi-même.  
Pour parvenir



au recul  
nécessaire, il  
me faudra du  
temps et de  
l'écoute.

Peu à peu j'en  
découvrirai  
plus...

...*sur ma*

*vulnérabilité et  
donc sur mes  
capacités  
d'Etre sensible*

*...sur mes  
forces et donc  
sur la force de  
Vie qui  
m'habite*

*...sur ma  
façon d'être en  
relation, sur  
mes besoins  
relationnels*

*...sur  
d'anciennes  
blessures  
négligées que  
celles  
d'aujourd'hui  
ont mises à*

*jour*

L'épreuve, tout  
comme un  
tremblement  
de terre a  
ouvert une  
brèche en moi,  
ma perception



du monde, de  
moi-même,  
des autres,  
mes certitudes  
ont été  
ébranlées ou  
se sont

écroulées.

Vient le temps  
de la  
reconstruction.

S'ouvre alors à  
moi  
l'opportunité  
de me  
reconstruire  
sur des bases  
qui

correspondent  
mieux à mon **E**  
**tre profond**

■

*En marchant  
sur les*

*chemins de  
l'enfance, nous  
avons été  
blessés aux  
pieds,  
blessures plus  
ou moins*

*graves, mais  
inévitables. Le  
jour où je  
choisis  
« une chaussure  
à l'usage de mon  
pied »,*

*comme par  
hasard, cette  
«□ chaussure□  
», cette  
relation appuie  
sur la  
blessure... de*



*plus en plus  
fort. (métaphor  
e de Guy  
Corneau)*

Oui, la vie a  
l'art de  
resservir les  
plats. De la  
même façon,  
nos choix  
inconscients

portent sur la  
personne qui  
réveillera  
particulièrement  
nt en nous  
l'histoire  
inachevée.

Dans ma  
pratique, j'ai  
été souvent  
témoin de ce  
mécanisme  
douloureux, je  
pense même

que tous les  
couples  
traversent des  
crises liées à  
cela et je le  
reconnais en  
moi lorsque je

relis mon vécu  
de couple.

Nous pouvons  
accuser la

chaussure,  
nous en  
défaire (ou  
inversement)  
mais la seule  
attitude qui  
permet d'aller

de l'avant, de  
se tourner vers  
l'avenir,  
consiste à se  
demander:  
comment  
prendre soin



de ma(es)  
blessure(s), de  
mon(es)  
manque(s).  
Sinon le risque  
est grand de  
recommencer

le même type  
de scénario.

Avec les  
personnes qui  
viennent en  
consultation,  
j'utilise  
beaucoup la  
métaphore de l

# 'enfant intérieur



# Qui sont ces

enfants  
intérieurs ? Ils  
vivent en  
nous, ces  
parts de  
nous-même  
blessées à un

moment ou  
l'autre de notre  
histoire, ou  
encore  
incomprises  
ou tout  
simplement

méconnues,  
non-reconnues  
. EI  
les sont  
restées là,  
enfouies au  
fond de nous,

grandissant  
peu,  
enfermées  
dans un  
placard ou  
dans une cave  
de notre



conscience,  
surgissant par  
moments sous  
forme  
d'émotions qui  
nous  
envahissent,

de  
comportement  
s qui nous  
déconcertent,  
qui nous  
dérangent ou  
même que

nous  
détestons.

Nous n'aimons  
pas les laisser

venir à nous,  
avec leur  
cortège de  
tristesse, de  
colère et de  
souvenirs  
douloureux.

Pourtant, à  
chaque fois  
quand il me fut  
donné d'en  
rencontrer un  
grâce à la  
confiance et

au courage de  
la personne  
venue  
consulter, à  
chaque fois,  
ce fut un  
émerveillemen

t. Un  
émerveillemen  
t pour moi et  
plus important,  
pour la  
personne  
elle-même,

une  
découverte et  
une rencontre  
émouvante,  
une  
réconciliation  
apaisante et



enfin un  
pardon qui  
conduit à plus  
de confiance  
en soi et dans  
les autres.

Je ne suis pas  
venue vous  
persuader  
d'entamer une  
thérapie:  
l'enfant  
intérieur nous

pouvons tous  
apprendre à  
l'entendre, à  
l'accueillir par  
nous-même,  
nous avons  
des proches

qui par leur  
non-jugement  
sont prêts à lui  
ouvrir les bras.  
Avant tout, ne  
le jugeons  
pas, ne le

laissons pas  
juger ni être  
jugé,  
accueillons-le  
avec ces  
travers et peu  
à peu il nous

révélera les  
potentiels que  
la vie a cachés  
en lui. Le vilain  
petit canard de  
notre solitude  
devient alors

un cygne qui  
ne craint plus  
d'aller vers les  
autres et de se  
laisser aimer  
d'eux.







# La relecture De l'état d'à v

# La relecture

# L'évènement

# La relecture

# La relecture

# Conclusion

n

Lors du  
tremblement  
t de terre,  
vous avez  
cru que la

vie  
s'arrêterait,  
puis, vous  
n'avez plus  
vraiment

vécu, vous  
avez  
survécu !  
Parmi vous  
certains ont

déjà franchi  
des étapes  
de  
guérison.



Partagez,  
échangez,  
contaminez  
les autres

■ ■ ■

... et  
maintenant,  
c'est à  
vous !