

DÉPASSER SA VIOLENCE

Jacques Arènes est psychanalyste. Il reçoit ceux qui souhaitent faire un travail sur eux-mêmes. Son livre, *Dépasser sa violence*, est conçu comme un itinéraire pour accompagner le lecteur dans le discernement de l'intériorisation des conflits.

L'auteur aborde la question du conflit comme d'abord la question de la relation à l'autre. Il le fait en quatre chapitres : violence en soi, ruptures nécessaires, conflits mortifères, trouver l'autre. Sur ces questions il signale des armes pour que je puisse dépasser ma violence.

- La violence est en soi. C'est une force vitale et bénéfique pour défendre sa vie. Elle peut dégénérer en pulsion de destruction de l'autre dont les dégâts dépassent la volonté, elle s'auto alimente. Cette violence a un aspect sournois. Nous la pensons toujours portée par l'autre et non par soi-même. D'où l'invitation de la bible à changer de regard et à prendre du recul : *aimer ses ennemis... tendre l'autre joue*. S'il n'y a pas de pardon, il devient difficile d'arrêter.
- La culture d'aujourd'hui prône une logique de rupture. La crise de la séparation des couples peut être salutaire pour se retrouver soi-même. Mais on peut aussi s'illusionner, en pensant que l'on peut tout recommencer à zéro. Il y a des compromis à trouver. Assumer le conflit c'est pouvoir dire les blessures et résoudre les tensions.
- Parfois les conflits dégénèrent en violence mortifère. La victime et la blessure n'existent pas aux yeux de l'agresseur. C'est dans le quotidien que le respect de l'autre ou la négation de l'autre se déploie en disqualifiant sa parole. Sortir des conflits conjugaux c'est reconnaître une place à l'autre. Dans le cas de divorce, des mois de procédure relèvent d'un face à face mortifère. Comment tourner la page ? Dans ce conflit sans issue, pour vivre il s'agit de faire le deuil de la relation et arrêter le combat quand la violence a assez duré.
- En chacun il y a la tension entre le désir de se retrouver soi-même et d'autre part de retrouver l'autre. Le conflit c'est la fermeture à la réalité. La condition d'un tiers est la condition minimale pour l'établissement d'une réalité commune. Il s'agit de se remettre en question et de trouver une liberté sans être étouffé par l'autre. Aujourd'hui plus que hier, avec les différences de culture, il y a des ajustements à faire. La prise de conscience de ce qui peut blesser entraîne la question du pardon qui s'inscrit dans une pédagogie jamais terminée de la relation.

La lecture de ce livre demande de la concentration. Il se termine par : *ne laissez pas la violence voyager seule en vous pour qu'elle ne s'enferme pas en vous pour vous détruire*. Il ne s'agit pas de nier le conflit mais de le rendre fécond. L'auteur - il ne cache pas qu'il est chrétien - s'aide pour cela de la parole biblique comme interpellation.

Frère Jean de FLAUJAC

Chichery (Yonne)

Dépasser sa violence ; Jacques Arènes,
les Éditions de l'Atelier, 12 avenue Soeur Rosalie, 75013 Paris.