

Accueil d'une personne avec qui la relation est difficile

J'évoque une personne avec qui j'ai en ce moment une relation difficile ou conflictuelle. Je décide de la rejoindre là où elle se trouve en ce moment.

Intérieurement, je me place face à elle, je prends le temps d'évoquer son visage, sa présence.

Bon. Me voici de visage à visage. Je laisse me venir cette présence... Je me laisse rejoindre et j'accueille ce que je ressens là, en présence de cette personne. J'observe et je fais bon accueil aux différentes parts de moi-même qui sont touchées.

Qu'est-ce donc ? Il y a-t-il des craintes ? Si c'est le cas, je m'ouvre à cette part de moi qui redoute quelque chose, qui frémit, qui a peur. Je lui dis que je l'entends : oui je t'entends ma peur et je te fais une place en moi où te poser, là, comme tu es. Il y a ici pour toi, pour le moment, un lieu de sécurité en moi où je te propose de te poser et d'attendre un peu. J'ai reconnu le besoin qui t'anime et l'aspiration profonde où il s'enracine. Nous allons le prendre en compte.

En même temps, il y a peut-être aussi en moi de l'agacement, de l'irritation, de la colère ou d'autre ressentis sur lesquels je porte mon attention. J'accueille chaque part de moi touchée, émue, agitée par l'évocation de cette personne. A chacune j'offre l'hospitalité en différents lieux de moi où je leur demande d'attendre et de me faire confiance. Oui, j'ai reconnu et pris en considération leurs attentes.

Je leur demande de me laisser pour le moment accéder à l'être-même de cette personne
Pour l'accueillir si possible en un espace vide, à l'abri de mes attentes et de mes projections, je délimite en moi cette nouvelle zone d'hospitalité,

Oui, en ce lieu, je lui fais de la place...

j'accueille sa présence.. là... au-dedans de moi...

J'accueille ce qu'elle est en elle-même, au-delà de son comportement, de ce qu'elle fait,

Je maintiens cette évocation ...

jusqu'à ce que je perçoive un peu de son être, de sa vulnérabilité, de son humanité et de sa dignité.

Alors, je demeure en vis-à-vis quelques instants. En état de présence et d'ouverture...

... je respire en cette présence qui peu à peu me touche d'une autre façon...

jusqu'à ce que le sentiment de l'essentiel de cette personne, de son aspiration à être et de sa valeur me rejoignent... et là j'évoque à la fois sa cohérence et son mystère, tout ce qui échappe à ma perception, tout ce qui m'est inconnu, en particulier ce qui fait qu'elle a ce comportement difficile pour moi...

Et je lui dis :

*Oui, je t'entends, je t'entends... et je t'accueille comme tu es, j'ai du mal à accueillir ce que tu fais en même temps, à ce que tu es, je fais une **place** en moi...*

Oui, je crois que toi aussi tu es capable de faire quelque chose de bien, d'agir pour des raisons cohérentes, de hiérarchiser tes préférences, d'estimer les buts de tes actes et, ce faisant, de t'estimer toi-même comme je m'estime moi-même (texte de Paul Ricoeur).

Alors je laisse monter en moi le respect devant cette dignité autre que je commence à mieux percevoir...

Maintenant je dépose sur ses épaules un manteau de bienveillance et de paix.

Je l'imagine recouverte de ce manteau qui me signifie sa dignité

Je la salue enfin et en la quittant je lui envoie un signe de reconnaissance

Et puis je prends congé et je la laisse doucement s'éloigner...