

Goretex

« On commence toujours par être idiot avant de devenir imbécile et benêt avant que d'être fou. Pour la stupidité, elle vient après : soit par nécessité, soit par protection... »

Jean-Michel Wyl

« Pardonner, c'est dire à l'autre: "tu vaux mieux que tes actes". »

Paul Ricoeur

J'imagine que vous connaissez, toutes et tous, le principe de la membrane Goretex, qui est imperméable à l'eau mais qui est plus ou moins respirante. Vous avez également certainement déjà expérimenté d'affronter un fort mauvais temps dans une activité en plein air :

- avec un ciré ou un K-Way, la pluie ne traverse pas la membrane. Cependant vous terminez votre activité complètement trempé...par votre propre transpiration qui n'a pas pu s'évacuer.
- avec une veste non-imperméable, vous terminez trempé...par la pluie mais vous n'avez pas ou peu transpiré.
- avec une veste Goretex vous avez une bonne chance de terminer votre activité quasiment au sec car vous avez été protégé de la pluie et votre transpiration a pu, plus ou moins, s'évacuer.

J'aime bien prendre cette image de la veste Goretex lorsque je dois affronter des tempêtes, plus ou moins fortes, dans ma Vie quotidienne. La juste posture n'est pas toujours aisée à trouver car le bon milieu entre bonne protection des agressions extérieures et capacité à laisser passer les « bonnes » choses dans ces phases n'est pas évident à trouver. En tout cas pour moi. Et pour vous ?

Je cite quelques exemples, plutôt communs, vécus cette semaine. Mais pour lesquels j'ai été obligé de me positionner avec le « bon tissu » pour éviter soit d'être trop blessé soit d'être totalement insensible.

Dans une situation particulière, j'ai reçu de la violence verbale, méchante, gratuite et anonyme. Un réflexe courant n'est-il pas alors souvent de sentir cette violence, d'y être totalement perméable et fortement atteint ? D'autres personnes auront-elles plutôt tendance à être totalement imperméable à cela en laissant totalement couler ces agressions ? Dans ces situations, un de ces deux canaux vous sera peut-être familier ? Entre deux, se trouvera toute la palette de réactions. Pour moi, enfiler ma veste Goretex, après quelques heures, m'a permis de devenir imperméable à la méchanceté gratuite (protection) tout en étant attentif à bien rester actif dans mon activité et mes engagements et rester ouvert aux richesses que je reçois aussi (perméabilité).

J'ai vécu, de manière relativement rapprochée, le décès tragique d'un jeune homme qui a choisi de se donner la mort. Dans cette situation, l'analogie avec la veste Goretex m'a rapidement permis de, consciemment, choisir la position la plus adaptée pour accompagner au mieux les personnes très touchées par ce drame : avec l'empathie nécessaire et l'ouverture aux émotions tout en « ne plongeant pas dans le trou » avec ces personnes.

Une troisième situation vécue me vient à l'esprit. Une personne sur-contrôlante a brisé un accord que j'avais bâti avec une autre personne. La colère et la médisance m'ont accompagné durant quelques heures (impermeabilité totale). Puis gentiment, j'ai changé de vêtement, passant du ciré au Goretex, et j'ai pu retrouver cette richesse de la « juste ouverture » qui a pu m'inspirer des actions intéressantes pour que la situation ne reste, au final, qu'un élément de Vie comme un autre, avec ses contrastes. Mais où j'étais sorti de cette énergie de médisance, peu vivante et bien éloignée de mes valeurs profondes.

Pour accompagner mon message et faciliter l'inspiration, un petit montage réalisé cette semaine avec une musique de circonstance (« Amazing Grace ») : <https://www.youtube.com/watch?v=i8SkdeKYMnU&feature=youtu.be> et sur vimeo (visible sur tablettes et smartphones) : <https://vimeo.com/157006860>.

Jean-Pierre Rey, le 28 février 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !