

La paix du-de la médiateur-trice

Pour moi l'apport fondamental du médiateur, c'est arriver tranquille, rester tranquille et repartir tranquille. Il s'agit du jeu d'influence fondamentale dans les relations : la vie nous demande est-ce que nous voulons être réactivés ou rester tranquille. Souvent nous faisons le choix d'être réactivés.

La paix est le mieux que peut apporter le médiateur. S'il a trouvé cette assise, elle a une influence extrême. Nous avons évoqué hier une médiation où apparemment la médiatrice n'avait quasiment rien fait, peu parlé, peu proposé. Mais en réalité elle avait donné l'essentiel. Elle avait suscité un cadre propice, offert sa présence et rayonné sa tranquillité (elle n'avait pas cherché à la rayonner, cela s'était fait tout seul).

Quand nous sommes paisibles, cela exerce une forte influence autour de nous. C'est puissamment transformateur et le mieux que nous puissions apporter au monde.

En tant qu'êtres humains, à un moment ou un autre, nous serons réactivés. Nous pouvons alors rentrer en auto-empathie avec nous-mêmes, pour retrouver ce courant de tranquillité et continuer à le rayonner. C'est réellement un pouvoir, un très grand pouvoir de tranquillité qui amène un pouvoir d'accueil, qui amène un pouvoir d'empathie. Et cette tranquillité est inhérente à chaque être humain, quelle que soit la folie le tenant.

Pour moi, il s'agit d'une base intangible : le fond de l'être est toujours tranquille. Nous pouvons seulement nous en couper l'accès. Nous sommes pris par notre agitation, notre réactivité, etc. mais, à un moment ou un autre, nous reviendrons à la tranquillité. Les processus d'écoute nous ramènent toujours à cette base.

Cela peut prendre du temps. Nous avons vécu l'enfer avec notre compagne ou notre compagnon. Nous avons été désespérés. Nous nous sommes séparés dans l'amertume et la colère. Puis les années passent. Nous faisons notre processus de deuil. Une digestion s'effectue, des prises de conscience viennent. Et à un moment, nous sommes tranquilles. Nous pouvons dire merci à ce qui a été l'emmerdeur ou l'emmerdeuse.

La tranquillité ne veut pas dire l'absence d'agitation. S'il y a un corps, il y a des tensions. S'il y a des pensées, il y a de l'agitation. Mais il demeure toujours un témoin de cela et ce témoin, lui, est intangiblement tranquille. Quoi qu'il se passe sur la scène, lui reste équanime. Cela vaut pour l'art de la médiation, mais c'est avant tout un art de vivre. Le témoin regarde surgir les réactions et cette vision de l'agitation est un renforcement de sa tranquillité. Comme nous ne cherchons plus à changer ce qui est, nous changeons.

Offrez-vous-le. Offrez-le au monde.