

E-BOOK

La violence
intérieure, un
sujet d'actualité

Charlotte Hoefman

RÉVEIL DES CONSCIENCES

Sommaire

I	INTRODUCTION	<u>3</u>
II	SE RECONNAÎTRE DANS LA VIOLENCE INTÉRIEURE	<u>3</u>
	- Observation intérieure	
	- Un témoignage personnel	
III	D'OÙ VIENT LA VIOLENCE : LA RACINE INTÉRIEURE	<u>6</u>
	- Ne pas s'écouter	
	- Les petites voix	
	- Vouloir devenir quelqu'un d'autre	
	- Le système de comparaison	
	- Quand la violence intérieure se projette sur le monde	
IV	LA BOUCLE INFERNALE : LES FAUSSES SORTIES	<u>10</u>
	- Reporter sur l'extérieur	
	- Se justifier	
	- Contrôler, cacher, occulter	
	- Exploder ou implorer	
	- De la vie à la survie	
V	CHANGER DE REGARD : LA COLÈRE COMME SIGNAL	<u>12</u>
	- Hors de soi	
	- Comment on se coupe de soi	
VI	RETISSER LE LIEN AVEC SOI	<u>13</u>
	- La table intérieure	
	- L'équilibre des polarités	
	- Un compagnon au quotidien	
VII	POUR RÉSUMER	<u>14</u>
	- Mémo violence intérieure	



I

INTRODUCTION

Ce e-book aborde un sujet dont on parle peu ouvertement : **la violence, la colère et l'agressivité**. Non seulement celle qui s'exprime et qui se voit, mais surtout celle qui reste invisible, logée à l'intérieur de nous.

Le principe de départ est simple, et il traverse tout ce cheminement : tout ce qui finit par se voir à la surface de nos êtres a d'abord pris **naissance dans nos structures intérieures**. L'intérieur et l'extérieur s'équivalent. Ainsi, la violence qui se voit — les gestes, les mots, les comportements — n'est jamais que la partie émergée d'une violence plus profonde, qui prend racine **en dedans**.

Cette violence intérieure ne se limite pas aux cris. Elle peut prendre la forme d'une grande froideur, d'un air sévère, d'un comportement qui laisse penser que l'autre ne comprend rien ou ne vaut rien. Toute forme de violence, visible ou non, trouve sa racine à **l'intérieur** de nous.

L'intention de ce e-book est de proposer un angle de vue différent : comprendre ce que la violence peut nous révéler, et ouvrir une porte de sortie à cette boucle infernale qui revient sans cesse, malgré les thérapies, malgré le travail intérieur déjà accompli.

Prendre conscience de la **racine** de la violence, c'est contribuer à l'avènement d'un monde plus durable, plus en paix, qui s'éloigne progressivement des rapports dominant-dominé.



II

SE RECONNAÎTRE DANS LA VIOLENCE INTÉRIEURE

Observation intérieure

Avant de comprendre, il y a d'abord quelque chose à reconnaître en soi.

Qui ne s'est jamais surpris dans un élan de grande frustration, une agitation qui devient si grande qu'elle se transforme en agressivité ? Qui n'a jamais claqué une porte, insulté quelqu'un, tapé du poing sur une table ?

Ce sont des scènes que beaucoup connaissent, sous une forme ou sous une autre. Elles ne sont pas propres à quelques-uns : elles nous rassemblent bien plus qu'on ne le pense.

Un témoignage personnel

La violence est un sujet que l'on préfère souvent éviter et pourtant, c'est un sujet qui est central dans ma vie et je vais vous dire pourquoi.

Depuis très jeune, j'ai beaucoup de mal à appréhender ma propre colère et la violence qui en découle. J'ai mis des années avant de réaliser que cette violence n'était pas une cause, mais bien une **conséquence**. La conséquence, pour ma part, d'un profond sentiment d'**impuissance** que je ressens face à des situations que j'estime être, depuis mon point de vue, des situations réversibles et non irréversibles. Je m'explique à travers quelques exemples pour que vous compreniez mon propos.

Par exemple, j'ai toujours ressenti une grande impuissance face au monde dans lequel nous vivons : face à la pauvreté, aux inégalités sociales, à la faim dans le monde, aux idéologies extrémistes... J'ai longtemps eu l'impression que des solutions étaient possibles, mais en même temps irréalisables. Je ressens aussi souvent de l'impuissance à l'échelle de mes relations, notamment lorsqu'une personne projette ses attentes sur moi (que je ne peux satisfaire), lorsqu'une personne m'idéalise (alors que je suis pleine de défauts), lorsqu'une personne veut comprendre, mais n'a pas la capacité d'écouter et me rend responsable de son incompréhension ou de son mal-être. Mais aussi lorsqu'une personne pense être réalisée et, en même temps, me demande de l'aide (je ne sais plus sur quel pied danser). Et tant d'autres exemples encore...

Enfin, je ressens également de l'impuissance face à moi-même, notamment lorsque j'ai conscience que certaines parts de ma personnalité se jouent encore de moi, mais que je ne peux pas les arrêter. Cela devient pire lorsque les autres se servent ensuite de cela pour me juger ou me pointer du doigt. À chaque fois que je ressens de l'impuissance, mon corps se fige et se bloque et je ne peux plus rien faire, en tout cas dans la matière. Alors je me sens impuissante et voici comment une boucle est bien bouclée...

J'ai mis de nombreuses années à mettre en lumière cette boucle infernale. Pendant des années, j'étais juste en colère, violente et agressive très souvent.

Attention toutefois, pour éviter toute forme de confusion, je ne parle en aucun cas ici d'une violence qui porte atteinte à l'intégrité physique ou mentale d'un être. Je parle surtout de la violence intérieure (les jugements, les histoires mentales, les émotions non maîtrisées qui finissent par déborder), mais aussi d'une violence comportementale (des postures sachantes, une arrogance, un verbe qui écrase...).

Autant vous dire que cette violence est souvent passée, dans le regard de l'autre, pour de la méchanceté, de l'agressivité gratuite ou de la folie, mais en réalité, cela n'a jamais été le cas. Je savais que je n'étais pas « par nature » agressive, mais que cela était le résultat d'un processus plus profond que je ne maîtrisais pas et qui m'échappait complètement...

J'ai bien trop souvent cherché à me justifier, à expliquer aux autres mon intériorité pour enfin que l'on me comprenne : la méchante, ce n'était pas moi et autant vous dire que je me sentais totalement impuissante face à cette partie de moi-même également.

J'ai souvent perdu confiance en moi face à cet espace si intrépide et insaisissable qui se jouait de moi sans cesse.

Cette expérience au cœur de la violence a ouvert un immense espace de **compassion** à l'intérieur de moi que je ressens pour tous les autres. Vous savez, ces autres dont le comportement n'est pas toujours socialement correct, dont les excès sont parfois pointés du doigt, dont le langage n'est pas toujours approprié.

Tous ces gens qui ne rentrent pas dans les cases de la bienséance morale et sociale et que l'on catégorise souvent bien trop vite sans creuser ou explorer plus en profondeur.

Cette expérience m'a ouvert le regard au sujet de la violence au sens large et cela a été une grande **libération** à vivre. Ce que j'ai découvert dans mes profondeurs, c'est que ma violence n'était pas un défaut, une maladie, une cause ou la racine de mon être. La violence était une **conséquence**. La conséquence d'une part de moi-même qui n'avait pas encore de maturité ni de maîtrise intérieure et qui n'avait d'autre choix que de s'exprimer ainsi temporairement pour se protéger.

Me concernant, cette immaturité-là se retrouvait dans mon incapacité à faire face à mon impuissance, dit autrement, à ma peur de perdre le contrôle ou à la folie qui en découle. Cette violence, lorsque j'ai enfin pris le temps de la rencontrer vraiment plutôt que de la repousser sans cesse, j'ai compris qu'elle n'avait jamais été le véritable problème de fond.

C'est à ce moment-là que je l'ai retrouvée partout et notamment dans nos intériorités. La pire des violences n'est pas celle que l'on voit, c'est celle qui est **cachée et dissimulée**, mais qui finit tôt ou tard par nous étouffer de l'intérieur. Celle qui laisse place au mal-être, à la perte de sens, mais aussi à l'avidité, au pouvoir, au calcul... Tous ces traits humains qui sont si moches à regarder dans le fond et si durs à reconnaître. Dans le fond, la racine de la violence est dans la peur et voilà pourquoi elle est si communément partagée alors qu'elle n'est jamais citée ou reconnue.

La violence commence à l'instant où **la peur s'installe et s'immisce dans nos vies**. La peur nous ronge, la peur nous fait faire n'importe quoi, la peur nous rend égoïstes, la peur a ce pouvoir de montrer enfin toutes les facettes de notre être qui sont encore en état d'**immaturité**.

Finalement, la peur dévoile notre Conscience. La peur est une épreuve à vivre qu'il est nécessaire d'apprendre à traverser, notamment grâce à un cheminement de Conscience quotidien.

Pour ma part, la violence était la façon inconsciente que j'avais trouvée pour soulager ma peur profonde de **perdre le contrôle**. Vous savez, la peur de la folie. Lorsque j'ai appris à reconnaître cet espace et à vivre avec, la violence s'en est allée. Je ne dis pas qu'elle ne peut pas encore s'inviter chez moi, notamment lorsque plusieurs impuissances se superposent en même temps, mais la violence n'est plus le maître mot de ma vie aujourd'hui.

Aujourd'hui, à travers ce témoignage, je souhaite m'excuser. Je le sais depuis plusieurs années : certains de mes propos ou attitudes ont pu blesser ou être disproportionnés.

J'ai conscience également que ma violence a été bien trop souvent déguisée, contre ma volonté, derrière une posture de maître ou de sachant pour me protéger du pire : le mot, l'attitude ou le geste de trop, celui qui représente l'aller sans le retour.

À travers ce témoignage, écrit en toute transparence, je souhaite également inspirer plus de **compassion**, d'abord envers nous-mêmes et nos développements intérieurs, mais également envers les autres.

Les masques portés ne sont que très rarement intentionnels. La plupart du temps, ils sont là pour nous éviter le pire, le temps que la maturité s'installe en temps voulu grâce à un cheminement humble et honnête façonné au cœur du quotidien.

À toutes les personnes qui se reconnaissent de près ou de loin dans cet écrit, recevez tout mon amour, ma compassion et mon espérance.

Sachez que vous n'êtes pas seuls à mener ce duel intérieur et que le monde a besoin de vous. Même si vous êtes imparfaits et parfois encore immatures sur certains points, cela ne veut pas dire que l'ensemble de votre être l'est aussi.

Nous avons tous des points de maîtrise à partager et à essaimer dans ce monde.

Tout comme nous avons tous des espaces d'immaturité qu'il nous faut apprendre à accueillir avec tout l'amour du monde.



D'OÙ VIENT LA VIOLENCE : LA RACINE INTÉRIEURE

Ne pas s'écouter

Le point de départ de cette violence intérieure, c'est souvent de **ne pas savoir s'écouter** — voire de ne plus savoir ce que cela signifie. L'écoute de soi a été galvaudée par des années de développement personnel et de spiritualité superficielle, au point qu'elle est parfois confondue avec de l'égoïsme.

Pourtant, l'écoute de soi n'a rien d'un égoïsme : c'est avant tout une forme **d'altruisme**. Car si l'on entretient un rapport violent avec soi-même, il y a de fortes chances que ce même rapport de violence s'exprime avec les autres.

La manière dont on se comporte avec les autres est **le reflet** de la manière dont on se comporte avec soi-même. Bâtir une relation durable avec les autres commence toujours par bâtir une relation durable avec **soi**.

Les petites voix

La première forme de maltraitance que l'on s'inflige, c'est de ne **jamais s'écouter**. On n'écoute pas ses besoins.

Un exemple simple : il est 13h30, tu viens de finir de manger, tu as les yeux lourds, tu aurais besoin de fermer les yeux dix minutes. Et voilà qu'une petite voix dans ta tête se met à dire : « *Ah non, non, non, dépêche-toi, tu dois reprendre ton dossier, tu dois le finir pour ce soir, tu dois aller vite.* »

Tu dois, tu dois, il faut, il faut — toutes ces petites voix à l'intérieur de nous qui nous mènent la vie dure et qui finissent par nous rendre fou.

Ces petites voix, j'aime les appeler les petites voix du **masochiste**. Je prends souvent l'image d'un petit personnage à l'intérieur de nous, et c'est lui, vraiment, l'expression même de cette violence qui entretient un combat permanent autour de la productivité qu'on s'impose.

On va retrouver cette violence surtout à l'égard des tâches professionnelles : il faut que je sois productif, car si je ne suis pas productif, je ne sers à rien. Et donc je n'écoute jamais mon besoin de repos, mon besoin de me changer les idées, de prendre quelques jours de congé, parce que j'écoute cette petite voix qui me fait violence.

On retrouve aussi, chez certaines personnes, une forme de contrôle à tout va : je me contrôle, je me fixe des objectifs, j'ai décidé que je devais être comme ça, produire ceci dans tel délai.

Un deuxième exemple : le matin, tu te fais une to-do liste. La liste en elle-même n'a jamais été le problème. Le problème, c'est de se dire : « *ça, il faut que je le finisse avant telle heure, ça il faut vraiment que ce soit aujourd'hui, sinon c'est très grave.* »

C'est à cet instant précis que l'on bascule dans une forme de **pression** que l'on exerce contre soi-même. Et cette pression, c'est exactement ce que l'on appelle de la violence. C'est une forme de violence que de se fouetter au quotidien comme si la terre allait s'arrêter de tourner parce qu'un dossier n'a pas été rendu avant 14h.

Quand on commence à prendre conscience de cette violence, on réalise qu'elle est **ridicule** : jusqu'à preuve du contraire, rien ne va s'arrêter de fonctionner si l'on ne remplit pas les tâches que cette violence interne nous impose.

Il serait parfois même plus sage de faire une pause, puisqu'une pause permet de prendre du recul, de gagner en clarté, et donc en efficience et en efficacité par la suite, pour répondre malgré tout aux délais qui nous sont imposés, mais sans la violence qui va habituellement avec.

Car le délai, en lui-même, n'a jamais été le problème. Le problème, c'est la violence qui **s'impose** à l'intérieur autour de ce délai.

Vouloir devenir quelqu'un d'autre

Il existe aujourd'hui un véritable culte autour de l'idée de devenir quelqu'un d'autre : *plus aligné, plus apaisé, plus présent, plus dans l'amour*. Mais chercher à devenir quelqu'un d'autre, c'est déjà se faire violence. La violence commence exactement à l'instant où ce que l'on est, dans son entièreté, n'est pas **accueilli**, reconnu, comme étant l'expression juste et alignée de ce que l'on est en train de vivre.

Le système de comparaison

Cette violence, on la retrouve beaucoup à l'intérieur de nous à travers un système de comparaison très bien rodé. Le système de comparaison, c'est vraiment la base de la violence intérieure.

Un exemple très concret : passer parfois des heures à scroller sur les réseaux sociaux la vie des autres, en se disant que la vie des autres est meilleure que la sienne, en se disant qu'il faudrait être plus comme ci ou plus comme ça. Puis, un matin, se dire : « *bon, je vais me désabonner de tout ça, parce qu'en fait ça me fait du mal.* » La comparaison est vraiment quelque chose qui peut devenir un **poison** au quotidien, et qui est l'une des racines les plus profondes de cette violence intérieure.

Quand on compare, c'est qu'on veut plus, ou qu'on veut moins. Quand on compare, c'est qu'on souhaite se modifier, se changer. Et à l'instant où l'on souhaite se modifier, on est déjà violent avec soi-même, puisqu'on ne reconnaît pas le **cadeau** que l'on est déjà, et que l'on n'a pas pleinement appris à **s'accepter** tel que l'on est.

Cette logique de comparaison ne se limite pas au registre matériel — comment on doit manger, comment on doit s'habiller, comment on doit répondre aux normes sociales.

On la retrouve tout autant dans le registre spirituel : comment être aligné, comment se sentir bien, comment se centrer, comment avoir une bonne hygiène de vie.

Derrière cette idée de devenir une meilleure version de soi-même, derrière cette idée d'être plus en paix, plus présent, plus dans l'amour, plus, encore plus, on est reparti dans cette même forme de **violence**.

Quand on regarde une plante ou un animal, viendrait-il à l'idée de se dire, en voyant une plante pousser : « *je n'aime pas comment elle pousse, je vais la modifier* » ? Imaginez comme cela lui ferait du mal que de chercher à la modifier. Avec un animal, c'est exactement la même chose.

Cette violence, on l'exerce à l'intérieur de nous-mêmes chaque fois que ce que nous sommes dans l'instant ne correspond pas à ce que nous voudrions être.

Cette violence-là est sournoise, très subtile — parce qu'elle ne se limite pas aux exemples les plus visibles, matériels. On la retrouve tout autant dans les milieux spirituels, sous des habits qui semblent bienveillants : vouloir « *travailler sur soi* », vouloir devenir « *une meilleure version* » de soi-même. C'est exactement le même mécanisme, seulement mieux déguisé.

À retenir

La violence commence à l'instant où ce que nous sommes n'est pas pleinement accueilli. Une plante que l'on chercherait à modifier en souffrirait — il en va de même pour nous.

Quand la violence intérieure se projette sur le monde

Il y a aussi des personnes qui exercent un tel **contrôle** sur elles-mêmes, une telle violence intérieure, qu'il n'y a plus de geste, plus de colère visible. Ce sont souvent des personnes que l'on retrouve dans les milieux spirituels, où la colère est associée à l'ombre, aux ténèbres, à une énergie à repousser à tout prix — si bien qu'elle ne s'exprime plus du tout à l'extérieur.

Mais ce que j'observe depuis des années, c'est que cette violence intérieure, quand elle ne s'exprime plus, finit par **se projeter** sur le monde dans lequel on vit, et sur les autres.

On va développer, dans notre système de pensée, une impression persistante que les autres sont agressifs, violents, méchants. On va développer une certaine méfiance vis-à-vis des gens. On va avoir du mal à supporter et à s'incarner pleinement dans le monde dans lequel on vit, sous couvert de « *trop de violence* » et « *trop d'agressivité* » perçues autour de soi.

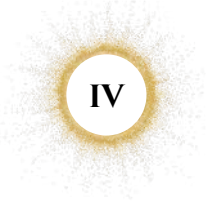
Quand on commence à percevoir la violence extérieure comme un **problème**, elle n'est en réalité là que pour révéler le problème de violence intérieure. L'expérience extérieure ne serait pas un problème en soi si elle ne venait pas toucher du doigt un espace dérangé qui est en dedans.

Ainsi, **la violence intérieure finit toujours par se voir à l'extérieur** — mais pas toujours à travers nos propres comportements. Elle peut tout aussi bien se voir à travers une interprétation surdimensionnée que l'on se fait des comportements des autres.

Dans ma vie, j'ai beaucoup de chance : mes propres comportements de violence sont visibles chez moi-même, donc il est difficile de me mentir à ce sujet : je sais que c'est là, je l'incarne, je le vois, je le perçois parfois dans certaines crises de colère.

Mais il m'est aussi arrivé d'être entourée de personnes qui, dans leur comportement, n'avaient pas cette agressivité-là, pas de colère en tant que telle, mais qui étaient grandement dérangées par ma propre présence notamment lorsque je commençais à m'agiter ou à monter dans les tours de l'agressivité.

Ce que je trouve toujours très riche dans certains points de vue, c'est que ce regard-là était toujours juste, dans le sens où il venait souligner la violence que ces personnes entretenaient elles aussi à l'intérieur d'elles-mêmes mais qui n'était absolument pas rendue visible de la même manière. Elle se rendait visible à travers un autre **fonctionnement**.



IV

LA BOUCLE INFERNALE : LES FAUSSES SORTIES

Cette violence, cette colère, cette agressivité forment une **boucle infernale**. Ce n'est pas quelque chose qui se répète nécessairement tous les jours, mais qui revient sans cesse — malgré les thérapies, malgré le développement intérieur déjà entrepris.

Reporter sur l'extérieur

La première réponse que l'on trouve souvent, c'est de **reporter sa colère** sur les conditions extérieures : trop de responsabilités, trop de travail, trop de choses à gérer. C'est un piège tentant, parce qu'il y a effectivement de la pression, de la charge. Mais tant que l'on reporte la faute à l'extérieur, on ne peut pas avancer plus loin.

Se justifier

Après un accès de colère ou une froideur condescendante, car la colère n'est pas toujours créée, vient souvent le besoin de se **justifier**, de trouver de bonnes raisons d'avoir réagi ainsi. Or on n'a pas besoin de se justifier quand on est en paix avec soi-même. La justification est le signe que quelque chose ne tourne pas rond.

Contrôler, cacher, occulter

D'autres solutions consistent à chercher à calmer, endiguer, enfermer cette violence à travers diverses techniques de développement personnel ou de thérapie. Ces techniques ne sont pas mauvaises en elles-mêmes ; mais utilisées dans l'unique but de faire taire à tout prix la colère, elles deviennent à nouveau une forme de **résistance** à ce qui est là.

Les comportements addictifs

Il existe un lien fort entre la violence intérieure et les comportements addictifs. L'addiction devient un moyen de **soulager** cette violence en dedans : une cigarette, un verre de vin, aller courir de façon compulsive.

Mais tant que le rapport intérieur reste violent, il faut sans cesse recommencer, sans cesse fumer une cigarette, sans cesse reprendre un verre, sans cesse aller courir. Si la violence intérieure **tombe**, l'addiction tombe avec elle.

Exploser ou implorer

Tout ce processus mène à deux issues : soit on **explose**, on crie, on hurle, les gestes partent soit on **implose** : burnout, dépression, crises d'anxiété.

Imaginez que vous créez, sans le savoir, depuis des années, un climat de violence intérieure. C'est normal, alors, de ne jamais vous sentir en sécurité avec **vous-même**. Cette insécurité, dont on parle tant dans les milieux du développement personnel et de la spiritualité moderne, vient de là : si vous n'exerciez pas cette violence envers vous-même, le climat en dedans serait **sécurisant**.

Alors on va chercher des solutions à l'extérieur pour se sécuriser, alors que c'est le climat en dedans qui est insécure. Et par souci de sécurité, on va contrôler sa vie, la verrouiller, jusqu'à exercer tellement de contrôle sur soi-même qu'on finit par implorer.

De la vie à la survie

La vie n'a alors plus de goût. Elle devient un programme à suivre pour devenir meilleur, et non plus une joie instantanée, un goût spontané dans l'idée tout simplement de respirer et de marcher.

Et voilà comment cette violence intérieure nous fait passer, subtilement et sournoisement, de la vie à la **survie**. Et voilà comment cette survie devient la plus grande souffrance que nous entretenons avec nous-mêmes.

On peut partir en vacances au bout du monde, mais ne jamais se sentir en vie devant un coucher de soleil. On peut se rendre dans les plus beaux endroits du monde, mais ne jamais se sentir en vie en les regardant. Et ça, c'est une **souffrance**, un mal-être qui, derrière, crée un mal-être profond, une angoisse profonde, un sentiment d'être différent des autres.

Mais tout cela, ce ne sont que des conséquences de cette violence intérieure.

Et qui n'exerce pas cette violence-là avec lui-même ? Je mets au défi certaines personnes de lever la main. C'est important de ne pas jeter la pierre au premier venu, en sachant que vous aussi, vous faites probablement la même chose. C'est juste que ça ne s'exprime pas toujours de la même manière.

À retenir

La colère revient toujours tant que la racine n'a pas été entendue. Ce n'est pas un trait de personnalité : c'est une boucle qui se referme sur elle-même, jusqu'à ce qu'un autre regard soit posé dessus.



CHANGER DE REGARD : LA COLÈRE COMME SIGNAL

Le changement de paradigme proposé ici est simple à énoncer, mais profond dans ses conséquences : **la colère n'est pas le problème**. Ce n'est ni une cause, ni un trait de caractère.

C'est un signal.

Un signal, comme un clignotant sur la route qui annonce qu'un véhicule va tourner. La colère, la violence, l'agressivité peuvent être perçues de la même manière : comme **le signal que l'on vient de se couper de soi-même**.

Hors de soi

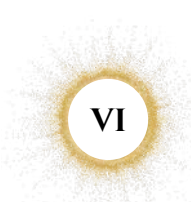
Quand on est en colère, on dit qu'on est « *hors de soi* ». Cette expression dit tout : la colère est le signal que l'on s'est **éloigné de ce que l'on est**. Et se couper de soi-même est un véritable danger, car on ne peut plus, dans cet état, relationner avec les autres puisqu'on ne relationne déjà plus avec le premier être que l'on rencontre chaque jour : soi-même.

Comment on se coupe de soi

On se coupe de soi chaque fois que l'on cherche à **devenir quelqu'un d'autre**, chaque fois que l'on modifie quelque chose en soi, chaque fois que l'on n'accueille pas pleinement, sans condition, ce que l'on est dans son entièreté à cet instant. Le même mouvement se reproduit avec les autres, quand on cherche à les modifier, et avec le monde, quand on n'accueille pas pleinement les conditions de la vie telle qu'elle se présente.

À retenir

Heureusement que la colère est là pour nous informer. Ce n'est pas elle qu'il faut arrêter : c'est le lien avec soi-même qu'il faut retisser.



VI

RETISSER LE LIEN AVEC SOI

La table intérieure

Retisser ce lien passe par une pratique simple : plusieurs fois par jour, idéalement trois à cinq fois, prendre trois à cinq minutes pour tourner le regard en dedans et se demander sincèrement **comment ça va**.

On peut imaginer, à l'intérieur de soi, une table autour de laquelle sont assises toutes les parties de nous-mêmes, présentes dans l'instant. Fermer les yeux.

Qu'est-ce qui se passe en ce moment ? Sans chercher à répondre mentalement à la question, simplement descendre à l'intérieur et regarder ce qui est là : de l'agitation, de la frustration, mais aussi de l'émerveillement, de la joie, de l'élan.

Plusieurs sentiments, en apparence opposés, peuvent cohabiter à la même table.

L'équilibre des polarités

Plus cette écoute intérieure se développe, plus il devient clair que le positif et le négatif ont tous les deux besoin d'exister. Neutraliser quelque chose suppose un équilibre entre les polarités. Ce centre, cette voie du milieu, se dévoile lorsque l'on apprend, jour après jour, à se déposer avec **toutes les parties de soi**, sans lutter contre ce qui est négatif et sans s'accrocher à ce qui est positif. Quand ce lien intérieur devient plus fort que le reste, la violence et l'agressivité diminuent progressivement, jusqu'à se tarir.

Un compagnon au quotidien

C'est exactement dans cet esprit qu'a été pensée l'application mobile *Conscience pour tous* : elle permet de programmer trois à cinq réveils aléatoires, plusieurs fois par jour, qui deviennent le support de ces instants. Le réveil sonne : on se pose trois minutes, on se dépose à l'intérieur de soi, comme dans un fauteuil. On ne cherche pas à juger ces parties de soi, ni à les changer — simplement à être cette présence posée qui les laisse s'exprimer. Progressivement, cet accueil permet à toutes les parts de s'équilibrer naturellement, pour que ce centre depuis lequel la vie jaillit puisse reprendre le dessus sur la survie et sur la violence trouvée, un temps, comme voie pour exister.

À retenir

Trois à cinq minutes, plusieurs fois par jour, suffisent pour commencer à retisser ce lien : se déposer, accueillir ce qui est là, sans juger ni changer.

VII

POUR RÉSUMER

La violence, la colère et l'agressivité ne sont jamais **la cause** : elles sont la conséquence, le signal d'une déconnexion à soi-même. Elles prennent racine dans la non-écoute de nos besoins, dans la comparaison, dans le désir de devenir quelqu'un d'autre plutôt que d'accueillir pleinement ce que nous sommes.

Chercher à faire taire cette violence, la reporter sur l'extérieur, se justifier ou la dissimuler ne fait que nourrir la boucle infernale. Le véritable changement de regard consiste à accueillir la colère comme un **messager** plutôt que comme un ennemi, et à retisser, patiemment, le lien avec soi-même.

Ce travail ne se fait pas au moment de l'explosion, mais dans la régularité d'une écoute intérieure cultivée au quotidien — quelques minutes, plusieurs fois par jour, pour se déposer avec toutes les parties de soi-même.

XVI

MÉMO VIOLENCE INTÉRIEURE

À imprimer et garder près de soi

1. La violence n'est pas le problème : c'est un signal, comme un clignotant
2. Toute violence visible trouve d'abord sa racine à l'intérieur de nous.
3. Se couper de soi-même, c'est être « *hors de soi* » — l'origine même de la violence.
4. La comparaison et le désir de devenir quelqu'un d'autre nourrissent cette violence intérieure.
5. Reporter la faute à l'extérieur, se justifier ou cacher la colère entretient la boucle infernale.
6. Retisser le lien avec soi se pratique 3 à 5 fois par jour, quelques minutes à la fois.
7. Accueillir toutes les parties de soi, sans juger ni chercher à les changer, permet à la violence de s'apaiser naturellement.

Ce e-book a été réalisé à partir de la vidéo Youtube:
[La violence et la colère que tu ressens n'est pas le vrai problème](#)



Charlotte Hoefman
RÉVEIL DES CONSCIENCES