

Le Travail avec un partenaire

(Résolution de conflit)

Introduction

Ce qui suit est un puissant exercice qui peut être fait par deux (ou plus) personnes qui cherchent la résolution et la fin d'un conflit. La clé en travaillant avec une autre personne est d'être au clair avec le fait que "Le Travail" est pour vous, pas pour l'autre, et pour terminer le conflit envers vous-même. Les personnes en présence sont là pour aller en elles et découvrir leur propre liberté. Après tout, c'est la vérité qui nous rend libre.

On peut être tenté d'utiliser cet exercice comme un forum pour amener son partenaire à changer. Avoir une telle intention est de la manipulation, conduisant à la frustration, et à davantage d'incompréhension. Le Travail n'est pas pour les gens qui veulent avoir raison. Il est pour les gens qui veulent être libres. The Work is not for people who want to be right. It's for people who want to be free. Nous avons été depuis toujours étournés vers la réalisation de l'autre. Le Travail concerne la réalisation personnelle.

Première étape : Remplir une feuille de travail

Chaque personne impliquée dans le conflit remplit une feuille de travail "Jugez votre voisin" avec ses jugements honnêtes, directs, et mesquins sur l'autre.

Deuxième étape : échangez la lecture des feuilles de travail

Décidez qui sera le Partenaire A, et qui sera le Partenaire B.

Le Partenaire A partage sa feuille de travail à haute voix, phrase après phrase, sans discussion intermédiaire, en parlant directement au Partenaire B à la seconde personne. Par exemple, "*Je suis en colère après Paul parce qu'il ne m'aime pas*" deviendra "*Paul, je suis en colère après toi parce que tu ne m'aimes pas*". Après chaque phrase, le Partenaire A fait une pause et regarde dans les yeux le partenaire B.

Le travail du Partenaire B est de méditer chaque phrase, une par une, et de voir si le Partenaire A a raison. Qu'il le voit ou pas, le Partenaire B répondra seulement avec "*Merci*". Seulement cela – ni plus, ni moins. Le Partenaire A vient juste de partager le cadeau de ses pensées douloureuses. Partenaire B, notez tout désir que vous pouvez éprouver de vous justifier ou de vous défendre. Arrêtez vous, écoutez, ressentez, et répondez seulement avec "*Merci*".

Quand le Partenaire A a fini de lire toutes les phrases de sa feuille de travail, échangez les rôles, afin que ce soit à présent le Partenaire B qui lise sa feuille de travail à haute voix, tandis que le Partenaire écoute, en suivant la procédure qui vient d'être énoncée.

Troisième étape : facilitez la recherche

Si une tierce personne est présente pour faciliter, le facilitateur aide les deux partenaires à questionner leur feuille de travail à tour de rôle (après que les Partenaires A et B aient fini de se lire leur feuille de travail).

S'il n'y a pas de tierce personne, le Partenaire A facilite le Partenaire B dans la totalité de la feuille de travail, à travers les quatre questions et le retournement pour chaque étape. A ce point, le Partenaire B lit la feuille de travail telle qu'il l'a écrite, à la troisième personne ("Je suis en colère après Paul parce qu'il ne m'aime pas").

Lorsque vous posez la question numéro trois, vous pouvez avoir l'élan d'ajouter des questions supplémentaires :

“Que ressens-tu lorsque tu penses cette pensée ? Où te sens-tu dans ton corps ? Et remarque dans ta vie si c'est lorsque tu vas au réfrigérateur, prendre une cigarette, faire des courses, boire de l'alcool, ou vouloir un partenaire différent.”

“Comment traites-tu le Partenaire B lorsque tu penses cette pensée ? Sois spécifique. Comment te traites-tu toi-même ?”

“Que ressens-tu en traitant le Partenaire B de cette façon ?”

“Est-ce que cette pensée apporte du stress ou de la paix dans ta vie ?”

Le travail du Partenaire A est d'écouter uniquement. Notez la tentation d'ajouter ou d'enlever quelque chose. Revenez à l'écoute. Ceci est un rôle actif – rappelez-vous que cette recherche est pour vous, pas pour l'autre.

Quand le Partenaire B a fini de questionner la feuille de travail, les rôles sont échangés. Le Partenaire B facilite le Partenaire A.

Quatrième étape : discussion

A présent, partagez ce que vous avez réalisé à propos de vous, comment vous, pas votre partenaire, pourrait vivre différemment, et comment ces changements pourraient contribuer d'une façon positive à votre propre vie aussi bien qu'à la relation. Tandis que vous partagez –depuis le cœur- vos propres changements possibles, demandez l'aide de votre partenaire dans ce processus. Demandez-lui de vous aider pendant que vous faites des changements dans votre vie en vous rappelant à vous-même à chaque fois que vous revenez dans d'anciens schémas – mais demandez le seulement si c'est réellement ce que vous voulez. Faites-en un jeu pour voir si votre partenaire peut voir vos faux pas avant que vous ne les voyiez vous-même. Discutez de signaux subtils à utiliser dans ces situations, et d'autres moyens de communiquer entre vous pour vous le signaler. Pointer vos anciens schémas sans bienveillance pourrait en effet vous être pénible intérieurement. C'est pourquoi, la convention peut prendre fin à tout moment, selon votre élan. Soyez bienveillant et respectez lorsque votre partenaire est trop fragile pour des "rappels" et ne veut pas temporairement votre feedback ou votre aide. N'essayez pas de faire cet exercice à la perfection, essayer plutôt de vous amuser en le faisant. Le changement ne doit pas être une expérience stressante.

Lorsque vous vous rendez compte que vous entrez dans le domaine de votre partenaire sans sa permission, arrêtez-vous et revenez à nouveau à vous. Remarquez le stress qui arrive lorsque vous sortez de votre propre domaine, le stress d'essayer de changer un autre être humain avant qu'il n'ait sincèrement demandé votre assistance. Ce processus est le commencement de la fin de la guerre avec votre partenaire.

Conclusion

Lire simplement les feuilles de travail l'un à l'autre peut sembler non précautionneux si n'êtes pas profondément engagé à questionner vos déclarations par une recherche profonde. C'est une opportunité d'utiliser une autre personne pour vous rapprocher des parts de vous-même que vous n'avez pu voir clairement, et ainsi vous offrir la possibilité de plus d'intimité entre vous-même et l'autre personne. En nous racontant plus profondément et plus honnêtement à nous-mêmes, nous trouvons liberté et joie à nous raconter au monde. Les disputes de couple, et le divorce, semble être souvent la voie pour cela. Pourtant, dans ces situations, il n'y aucune raison de ne pas s'aimer et se supporter de la façon la plus profonde celui avec lequel vous êtes, celui que vous quittez, ou celui qui vous quitte ou qui vous a quitté. Tant qu'il n'y a rien que ce soit puisse faire pour vous empêcher d'aimer votre partenaire, votre travail n'est pas fait. Le travail de votre partenaire est de vous tester chaque jour simplement en vivant sa vie.

Amusez-vous, et bienvenue dans Le Travail !