

Pierre
PRADERVAND

PLUS

Victime

JAMAIS

ou responsable:

VICTIME

je choisie

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Apprendre à s'aimer
Pensées bienveillantes à s'offrir et à offrir
Messages de vie : un condamné à mort témoigne
Vivre ma spiritualité au quotidien
Se faire le cadeau du pardon
Le Grand Oui à la vie !
Le Bonheur, ça s'apprend
L'Audace d'aimer : une voie vers la liberté intérieure
Comment trouver son chemin spirituel
Vivre le temps autrement
Et ainsi coule la rivière

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2001

© Éditions Jouvence, 2023, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-740-2

Maquette de couverture : François Lamidon

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Introduction	6
1. Des victimes responsables!	11
<i>Une distinction fondamentale</i>	13
2. Victime ou responsable:	
les caractéristiques	
psychologiques	36
<i>Victime ou responsable?</i>	42
3. Choisir d'être responsable.	49
4. La seule chose dont	
je puisse être victime	71
5. Des outils pour me sortir	
du « parking payant ».	75
6. « Je me sens victime de »:	
les grands thèmes.	84
<i>Le temps.</i>	85
<i>L'argent</i>	89
<i>La santé</i>	94
<i>L'éducation</i>	103
<i>« Le système ».</i>	106
7. La croyance au manque.	113

*Je dédie ce livre
à mon ami, Roger W. McGowen
qui depuis plus de 25 ans vit debout
dans le couloir des condamnés à mort
d'une prison du Texas,
et à mon amie Marie-Aimée Helie
qui pendant sa vie entière a lutté
pour que ses sœurs puissent, elles aussi,
vivre debout.*

Au cours de mes voyages, recherches, séjours dans plus d'une quarantaine de pays des cinq continents, j'ai eu l'immense privilège de voir vivre des milliers d'individus de culture, religion, milieu social, race et conditions matérielles fort différents.

J'ai vu de près des gens objectivement victimes de situations d'une dureté incroyable me parler avec le sourire de ce qu'ils faisaient pour améliorer leur sort, tout comme j'ai connu des gens qui avaient tout, mais tout, pour réussir et qui parvenaient encore à se voir comme victimes de la société ou du sort. Boris Cyrulnik, dans un livre dont le titre est tout un programme de vie, *Un merveilleux malheur*, présente le cas de personnes qui semblaient d'avance condamnées à l'échec par tout ce qu'elles avaient vécu dans leur petite enfance – par exemple les camps de la mort nazis, les orphelinats roumains du début des années 1990.

Et pourtant elles arrivaient à triompher de ces conditions de vie et à vivre une vie normale.

Cela fait de nombreuses années que je travaille dans le domaine du développement personnel. Je suis arrivé à la conviction profonde qu'une des décisions les plus importantes qu'un individu puisse prendre dans sa vie – peut-être la plus importante – est de savoir s'il va se considérer comme victime ou comme responsable de la réussite de sa vie.

Mais avant d'entrer dans le vif de notre sujet, je voudrais faire trois remarques importantes.

Le philosophe français Jean Guitton a écrit : « Il n'y a pas d'éducateurs, il n'y a que des gens qui montrent aux autres comment ils font pour s'éduquer eux-mêmes. » Ce que j'avance dans ces pages a été testé dans le feu de l'épreuve, que ce soit dans ma vie personnelle ou celle d'autres personnes, en général connues de moi.

Ensuite, je n'ai pas la prétention de dire à une seule personne sur cette terre comment elle devrait penser, vivre, agir. Il est déjà assez difficile de vivre sa propre vie avec un minimum

de cohérence, sans avoir la prétention de dire à d'autres comment vivre la leur. Alors prenez ces pages comme un simple échange amical, un partage d'expériences.

Enfin, ne croyez rien de ce que j'écris *avant de l'avoir testé pour vous-même, dans votre propre vie*. Il y a déjà assez de gourous ou spécialistes qui parcourent la terre en disant : « Yaka, yaka », « C'est comme ceci », ou, « Voici la vérité ». La seule bonne vérité est une vérité vécue, testée au feu de la vie. Cela, vous seuls, chère lectrice, cher lecteur, pouvez le faire.

Il est essentiel de ne pas introduire de jugement moral sur l'attitude de victime ou responsable. Ce n'est pas « mauvais » d'être victime, ni « bon » d'être responsable. Ce sont des étapes à travers lesquelles nous passons tous. Il faut les observer, sans porter aucun jugement moralisant. Une personne qui est victime a besoin de compréhension et de compassion, pas de jugement.

Pendant que j'écrivais ces lignes, un ami allemand que j'ai respecté toute ma vie pour sa force, son sens exceptionnel des responsabilités, et chez qui en plus de trente ans d'amitié je n'avais

jamais ressenti la moindre trace de l'esprit de victime, m'a téléphoné. Il était au fond du trou. Sa femme venait de le quitter. Il avait reçu sa lettre de licenciement. Son fils avait manqué de loyauté envers lui de façon invraisemblable, et ses finances étaient dans le rouge vif. Il se sentait pour une fois presque englouti par les circonstances de sa vie. C'était son droit. Il avait perdu toute maîtrise des événements. Il avait rapidement besoin d'aide, et surtout de beaucoup de compassion.

Certaines personnes qui se complaisent dans la mentalité de victime, par contre, peuvent avoir besoin d'une bonne secousse. Cela peut être la plus grande forme d'amour à leur égard. Je pense à un homme qu'une de mes collègues visitait en prison. Pédophile notoire, il avait abusé d'enfants de deux ou trois ans. Cet homme se voyait comme totalement victime de la société. Il n'était absolument pas conscient d'avoir fait du mal. Cela ne semblait ni indiqué, ni thérapeutique d'exprimer de la commisération à son égard. Sans le juger, la fermeté semblait en l'occurrence plus de mise.

Galilée disait qu'on ne peut rien apprendre à un homme, on ne peut que l'aider à découvrir ce qu'il sait déjà. De plus en plus, mon outil

pédagogique préféré est la question. Le spécialiste américain des communications, Neil Postman, a dit de la question qu'elle constitue notre principal outil intellectuel. Aussi trouverez-vous, amie lectrice, ami lecteur, au fil des pages de cet ouvrage, des Q majuscules. Je souhaite que vous y fassiez de petites haltes buissonnières pour réfléchir à l'interrogation que je soulève et qui, je l'espère, vous aidera à approfondir votre réflexion sur ce thème.

Je ne saurais terminer cette introduction sans partager ma conviction intime que l'existence est une invitation constante à la découverte des lois d'harmonie qui gèrent toute forme de vie. Ces lois, on ne peut les découvrir que si l'on sort de la « zone de confort » (du « parking payant ») d'une attitude de victime pour le grand large – combien plus tonifiant et aventureux – d'une vie responsable qui implique des risques assumés en pleine conscience.



Chapitre 1

Des victimes responsables !

Dans un de ses ouvrages, le spécialiste américain de l'estime de soi, Nathaniel Branden, raconte le récit de deux frères, fils du même père alcoolique, qu'un psychologue avait interviewés. L'un était devenu alcoolique, l'autre ne touchait pratiquement pas à l'alcool. Le premier, qui se voyait comme victime de son éducation, répondit au psychologue que son alcoolisme était facile à expliquer :

« Voyez-vous, mon père était un alcoolique. On peut dire que j'ai appris à boire sur les genoux de mon père. » Le second répondit : *« Voyez-vous, mon père était un alcoolique. On peut dire que j'ai appris très tôt dans la vie que l'alcool peut être un poison. »*

Voilà deux frères, élevés dans les mêmes circonstances, avec les mêmes parents. Pourquoi un des frères était-il devenu alcoolique, alors que le second ne touchait pratiquement pas à l'alcool ? Nous reviendrons sur cette question importante plus loin.

Une distinction fondamentale

Dès le départ, il importe de faire une distinction qui sera fondamentale pour la suite de cet ouvrage : la distinction entre une personne qui est objectivement victime d'une situation qu'elle ne contrôle pas – un tremblement de terre, la famine née d'une sécheresse catastrophique, un parent ou un compagnon atteint d'une maladie débilitante – mais qui réagit de façon subjectivement responsable, et une autre personne qui se sent subjectivement victime des circonstances.

Définissons aussi le terme responsable, qui prête facilement à malentendu. Par responsable, nous entendons *la capacité à répondre avec intelligence, créativité et amour à toute circonstance qui se présente.*

On peut donc assumer la responsabilité d'une situation, sans admettre de culpabilité. Ainsi, je peux me sentir responsable de la façon dont j'assume un problème d'obésité ou une dette, sans me sentir nécessairement coupable du problème. J'irai jusqu'à dire que ce n'est QUE si vous ne vous sentez PAS coupable que vous avez de bonnes chances de vous en tirer. La culpabilité

est LA MAFIA DE L'ESPRIT, contrairement au repentir ou au regret face à une erreur commise, qui sont des attitudes positives et adultes.

Méfiez-vous en comme de la peste. Il n'y a absolument rien de positif, ni même de nécessaire dans la culpabilité. Elle n'a pas la moindre valeur éducative. La culpabilité est une attitude à 100 % négative. C'est aussi un des mécanismes de manipulation et de domination les plus répandus sur la terre. Se complaire dans une sorte de culpabilité morbide est d'ailleurs un des mécanismes psychologiques pervers qui permet à beaucoup de personnes de ne pas assumer leurs responsabilités face à la vie.

La personne qui m'a le plus appris sur le thème victime-responsable s'appelle Roger Mc Gowen, à qui ce livre est dédié. Il est depuis 16 ans dans le couloir des condamnés à mort dans la Charles Terrell Unit, une prison à haute sécurité à Livingston, au Texas, pour un crime qu'il n'a pas commis selon des témoignages jamais présentés lors de son procès. Si une personne sur la planète pouvait se justifier d'être victime, c'est Roger.