

DU REPLI À L'AVANCÉE

Collection La petite bibliothèque
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue
© Mama Éditions (2023)
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN 978-2-84594-504-3
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

De la même autrice

S'ancrer pour se déployer
Mama Éditions, 2023

Lire les signes et trouver son chemin
Mama Éditions, 2023

Oser s'accomplir,
12 clés pour être soi
Mama Éditions, 2019, 2022

L'Incarnation (coffret)
125 cartes pour avancer, 125 pages pour être
Mama Éditions, 2022

Le Feu intérieur
Robert Laffont, 2022

La Voie du Feng shui :
Les clés pour trouver sa place
Dunod, 2^e édition, 2022

L'Alignement (coffret)
150 cartes pour agir, 150 pages pour s'accomplir
Mama Éditions, 2021

Debout : La force de s'incarner
Mama Éditions, 2021

Marie-Pierre DILLENSEGER

DU REPLI À L'AVANCÉE

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Les points de vue exprimés dans ce livre n'engagent que leurs auteurs.

Toute utilisation des informations contenues
dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA ÉDITIONS

« La retraite ne doit pas
être confondue avec
la fuite, qui est un simple
sauve-qui-peut. La retraite
est un signe de force. »

Yi King, Hexagramme 33
La retraite¹

1. *Yi King, le Livre des transformations*. Traduction de Étienne Perrot,
Librairie de Médecis, 1973.

L'approche stratégique chinoise ne diabolise pas le recul, la fuite ou la défaite. Repli et feinte sont acceptés comme l'adaptation opportune à une situation défavorable. La sagesse et la retenue permettent ainsi d'éviter une dépense de forces inutile. Faire face, sans avoir les moyens de résister ou de percer les lignes de l'adversaire, est suicidaire. Attaquer, sans être assuré de la victoire, est stupide. Se mettre en danger pour tenir un planning, coûte que coûte, est un gâchis énergétique. Agir n'est pas tant une histoire de volonté et de courage qu'une affaire de préparation, de discernement et de timing.

Enfants, nous apprenons la ponctualité et la fiabilité. Savoir partir *à temps* pour arriver *à l'heure* est une qualité. Dire d'une personne qu'elle est fiable est un compliment. L'assurance d'un ami, d'un conjoint et d'un artisan sur qui compter est source de sérénité. Le contraire

génère frustration et stress. Surtout chez celui ou celle qui *assure toujours*, coûte que coûte et quelles que soient les circonstances. Les fiables et les responsables se repèrent. Ils finissent parfois par regretter une réputation qui les oblige.

Il nous est tous arrivé de nous engager à contre-cœur ou à moitié pour le regretter plus tard. Le temps a passé, mais l'ami, le collègue ou le parent compte sur nous. Même si nous étions restés vagues sur notre disponibilité, l'autre n'a pas oublié. Il est trop tard pour se dédire. Nous assurons alors au prix de notre dimanche après-midi, d'un week-end sacrifié et de nos propres projets qui vont s'en trouver retardés. Nous y allons quand même en nous disant que « ce n'est pas grave » ou que « le Ciel nous le rendra ». Peut-être bien. Peut-être pas.

Combien de situations de ce type faut-il – ou faudra-t-il encore – pour ne plus tomber dans le panneau du « coup de fil de cinq minutes » qui dure deux heures, ou du coup de main facile dont on se mord ensuite les doigts ? Quel signe supplémentaire attendons-nous pour ne plus prêter la voiture à qui ne fait jamais le plein d'essence ou ne plus prêter ses outils à qui ne les rend pas ?

Différer la prise de conscience maintient l'illusion d'une réciprocité et tient à distance le spectre d'une possible tension, voire rupture, si nous nous exprimions. Ne plus *donner de son temps pour rien* est un effort qui demande courage et fermeté.

Beth, célibataire, n'a jamais le chalet familial à Noël, à Pâques et en été, car « elle n'a pas de vacances scolaires à gérer ». C'est aussi elle qui garde le chien de son frère et arrose les plantes de tout le monde pendant leurs congés. Bien qu'agacée, elle recule d'une année sur l'autre une prise de bec qu'elle anticipe comme forcément fatale.

Hélène, née le 1^{er} janvier, est consignée d'office chez ses parents pour le réveillon. Ses frères et sa sœur sont là uniquement à Noël. Elle fait d'une pierre deux coups entre anniversaire et Nouvel An. Lorsque, pour la première fois en trente-cinq ans, elle s'offre des vacances de neige avec son chéri, « personne n'est prêt à sacrifier son Nouvel An ». Elle finit par louer *à ses frais* une chambre d'hôtel supplémentaire pour ses parents. Expérience qu'elle ne reproduira plus, prenant soudain conscience de l'absurdité de la situation et ne se reconnaissant plus dans « la préposée d'office ». Tout le monde le savait.

Cette vérité lui échappait encore. Beth, pendant ce temps, diffère encore la mise au point.

Que l'habitude soit formalisée ou non, ancienne ou récente, le désengagement est toujours une épreuve. S'extraire d'une contrainte expose à des résistances naturelles et à une possible colère. Ceci est normal. Il faut s'y attendre. Compter sur la bénédiction de la partie adverse est vain, voire infantile. L'attente contrariée trouve son expression dans la déception, les critiques personnelles et la culpabilisation. Ces réactions, aussi pénibles soient-elles, sont de bonne guerre. Ne les prenons pas pour la négation *réelle* de notre point de vue ou de notre droit légitime à poser nos limites. Elles font partie d'une stratégie de négociation émotionnelle qui fonctionne plutôt bien dans les dynamiques familiales et de groupe. Arrive un jour où il devient nécessaire de poser nos limites.

**Revenir sur un engagement
déséquilibré ou en décalage
avec qui nous sommes devenus
est un signe de bonne santé mentale.**

Arrive toujours un moment où le compromis avec notre intégrité personnelle n'est plus tenable. Le repérer est important. Agir est impératif. Le repli se met au service de nos priorités énergétiques. Il demande du courage. Un robot n'aurait pas ces états d'âme.

Marie-Hélène a fait le choix de rester au pays, près de ses parents. Sa sœur, mariée, habite à une vingtaine de kilomètres et son frère vit en métropole. Elle est, par défaut, celle qui est toujours là pour les parents. À la mort de son père, elle est *naturellement* celle qui vient le plus souvent. Dix ans plus tard, sa mère a besoin d'attention permanente, y compris la nuit, car « elle perd la tête ». Marie-Hélène est de facto assignée à résidence. Elle n'a pas vu venir le long tunnel dans lequel elle s'engageait il y a de cela des années. Son plus grand crève-cœur est d'avoir gagné un voyage, annulé par manque de solution de garde pour sa maman. « Ma sœur était en vacances au Brésil et mon frère indisponible. Comme toujours. » Sans une hernie discale, et une opération maintes fois repoussée, aucune alternative ne semblait possible. Son médecin l'a envoyée d'office en maison de repos... où elle retourne maintenant trois

semaines par an! Les solutions de garde se sont mises en place.

Aude, elle, voit arriver dans l'entreprise de jeunes recrues mieux payées qu'elle. « J'ai quinze ans d'expérience dans la société et en plus, je dois les former. Je n'aime pas les conflits, alors je laisse couler. » Patience et longueur de temps. Mais à quel prix? « Je prends des cachets pour dormir. » Jusqu'à quand tiendra-t-elle? Après la lecture d'un livre de Feng shui, elle décide de faire le tri dans les cartons laissés par son père. Elle y découvre une lettre de mise à pied. Considéré comme un instigateur de grève, il avait été licencié pour insubordination. Il n'avait pas pris sa retraite « pour s'occuper de son jardin » comme il le prétendait. Défendre ses droits était donc dangereux. Deux ans plus tard, elle m'écrit qu'elle est « un petit mieux payée », et a obtenu plusieurs formations qui la passionnent. Elle ne s'occupe plus des nouveaux.

L'histoire regorge de contrats en bonne et due forme, signés, cosignés et tamponnés, dont l'injustice est maintenant flagrante. Sur la côte est des États-Unis, où je vis, les colons ont monnayé de vastes étendues de terre contre un fusil et quelques

ustensiles de cuisine². La tribu des Wampanoag a été la première à accueillir les Anglais en 1620, mais n'a obtenu le droit de vote *sur son propre sol* qu'en 1924³. Quatre ans après celui des femmes en 1920⁴. Si la prise de conscience d'une injustice n'est pas encore sa résolution, elle est déjà du côté de l'avancée. Le changement n'a pas besoin d'être avéré, c'est-à-dire annoncé, pour commencer à être opérant. Le repli en soi prépare la suite, qui viendra en son temps.

Martine ne travaille plus jusqu'à 20 heures et prend maintenant toutes ses vacances. Son travail reste bien fait, mais « sans reconnaissance », elle a réduit son niveau d'engagement. Ses frustrations sont canalisées dans la reprise d'exercices physiques. Elle attend son heure pour partir. Et personne n'a remarqué une baisse de performance.

Pascal, qui s'installe comme coach, est contacté par un ancien collègue, qui lui aussi lance sa propre structure, et propose de l'emba-

2. David J. Silverman, *This Land is Their Land*, Bloomsbury Publishing, 2019.

3. Snyder Act, 1924.

4. 19th amendment, August 18, 1920 (19^e amendement, 18 août 1920).

cher. Il a bien du mal à refuser, mais tient bon. Quelques mois plus tard, l'offre est reformulée, à son avantage. Le projet démarre avec une levée de fonds plus grande. Le salaire est meilleur. Il a négocié un contrat de quatre jours par semaine, et dit « ne pas en revenir ».

**Ces replis, sincèrement posés,
sans aucune forme de manipulation,
agissent comme des sas
de maturation personnelle.**

Le risque envisagé n'en est pas un, au contraire. Le refus d'engagement, source de culpabilité et de doute, ouvre le champ d'un autre possible. Chez Pascal, il a permis la résolution d'un conflit de loyauté de lui à lui-même. L'enjeu n'était pas de redevenir salarié ou non, mais d'accoucher de nouvelles modalités d'intervention. Pour Martine, il a permis de réaliser sa valeur. En faire plus ne servait à rien. Ces protocoles d'accord personnels, de soi à soi, mettent du temps à se signer. Tous deux ont négocié entre préservation énergétique et objectifs d'autrui. Vous n'êtes pas lents. Ces

ajustements représentent un travail en profondeur qui prend du temps.

L'autre n'est pas systématiquement là « pour nous avoir ». Il est là pour négocier sa propre part de gâteau. En cela, il a le mauvais rôle dans un scénario qui nous implique, mais dont l'issue n'est pas figée. L'ambiguïté, nourrie de nos hésitations, doutes et cicatrices, induit des interprétations maladroites chez l'autre. Ces interprétations créent à leur tour nos propres lectures en miroir et un possible effet boomerang, lesquels réduisent considérablement le dialogue. Plus nous clarifions notre propre posture vis-à-vis de nous-même, plus nous gagnons en marge de négociation. Quitte à refuser l'engagement. Le repli face à une situation qui nous éloigne de nous-même est un gain, même si nous laissons de l'argent, notre fierté et un peu d'ego sur la table.

Si nos conditions ne sont pas entendues, le retrait devient une issue naturelle et justifiée. Il ferme la porte à *une offre inacceptable aujourd'hui* au profit d'*une avancée ultérieure éventuelle*. Le sentiment d'échec et de perte est minimisé.