

Les peurs de l'ours qui frappait.

Il était une fois un monsieur ours qui frappait. Il frappait mais certainement moins que ce qu'il avait reçu lui, comme coups. Depuis l'enfance, il avait appris que la vie était un combat et que les injustices étaient légions. Il avait appris qu'il était lâche de fuir devant les combats et que les injustices se réparaient à coups d'autres injustices.

Le problème c'est que plus il frappait plus les injustices se cumulaient jusqu'à la Loi du Roi des ours qui s'en mêlait aujourd'hui et lui demandait de se reconnaître comme le méchant, au lieu de le protéger et de réparer ses injustices. Mais monsieur l'ours savait se protéger, sa colère éloignait ses angoisses, tenait l'autre en respect et ses poings le protégeraient... comme ils l'avaient toujours fait, d'une injustice de plus dans sa vie !

Monsieur l'ours était malheureux aussi, mais il avait appris qu'il n'avait pas le droit au bonheur, il ne le méritait pas : il ne se rendait pas compte que cette pensée qu'il avait apprise d'un autre l'enfermait dans la plus grande injustice qu'il n'ait jamais connue : celle du mensonge que l'on s'inflige à soi-même quand on est soumis à un terrible à l'intérieur de soi. Alors, monsieur l'ours ne cherchait pas le bonheur, il cherchait des occasions de se prouver qu'il ne le méritait décidément pas.

Il avait été loin pour se le prouver. Il avait épousé une femme et il avait eu un ourson et tout deux lui donnaient pleins d'occasion de se sentir incompris et injustement traité. Les trois ours étaient enfermés dans un quotidien où finalement aucun ne croyait mériter le bonheur.

Mais ce n'était pas de l'avis du Roi des Ours. Lui, il pensait que tout le monde avait le droit au bonheur : oui, tout le monde ! Il ne cherchait pas à condamner monsieur l'ours, il cherchait à lui permettre de faire la différence entre l'animal qu'il était et la bête violente qui continuait de le détruire avec tout ceux qui partageaient sa vie. Alors, le Roi des Ours dit : *« je ne m'occupe pas des animaux, je m'occupe de traiter leurs actes. Mal traiter le corps d'un être-vivant est un acte interdit. Nul ne mérite de ressentir de douleur dans son corps sous la contrainte d'un autre... quoi qu'il est fait ou dit, rien ne peut jamais justifier qu'il soit permis d'accepter un acte de violence »*.

Monsieur l'ours lui répondit, par défiance *« j'ai pris des coups quand j'étais petit et je n'en suis pas mort ! Ça m'a endurci même ! »*. Le Roi des Ours s'enquit alors *« pensez-vous que s'il y avait eu plus de coups vous auriez été encore plus endurci ? »*. Alors, monsieur l'ours ressentit l'angoisse... qui s'infiltrait dans son ventre. Il l'avait oubliée presque... et la colère prit le pas. Il sentait sa vue se brouiller et ses oreilles sifflaient déjà quand le Roi des Ours intervint de nouveau : *« Je suis désolé pour vous. Je suis désolé que nul n'ait jamais vu que vous souffriez gravement et ne soit jamais intervenu pour votre protection. Je suis désolé des violences que vous avez subies quand vous étiez enfant et enfin, je suis désolé que vous vous retrouviez aujourd'hui devant moi à devoir porter seul la responsabilité des actes de violence dont on vous accuse. Ce n'est pas juste, cette violence a été mise à l'intérieur de vous, vous n'avez rien choisi et c'est à elle, absolument, qu'il faut aujourd'hui et enfin, que j'impose un grand Stop »*.

Monsieur ours avait entendu, son cerveau a demi brouillé tentait de s'expliquer ce qui se passait. Ce n'était pas sa violence, elle venait d'ailleurs ; le Roi des Ours était désolé pour lui ; la violence était mauvaise mais lui avait de la valeur... Il sentait le feu

de ses bras diffuser dans tout le corps pour ne pas s'effondrer, il se sentait exposé, il avait envie de pleurer et de parler de son histoire mais il y avait cette boule dans la gorge... Se remémoraient des choses terribles du passé en même temps qu'il se sentait compris, ici. C'était déstabilisant, inhabituel, il n'y avait pas l'enivrement de la violence qui étouffe la peur. Se passait-il autre chose que de l'injustice ?

Alors, le Roi des Ours dit : *« il est maintenant l'heure, monsieur ours, d'assumer une grande responsabilité qui s'offre à l'adulte que vous êtes aujourd'hui. Celle d'un choix pour votre avenir et celui de votre famille. Vous seul pouvez choisir d'entendre une autre voie que celle du mensonge qui a traversé avec vous les années. Vous seul pouvez arrêter la transmission de la violence qui empoisonne votre famille et la maintient loin du bonheur auquel vous avez tous droit. »*

« Et comment dois-je faire ? », demanda monsieur ours.

« Il vous suffit d'accepter vous-même de condamner la violence que l'on a placée en vous, de lui dire non, de lui dire stop, de lui dire qu'elle ne passera plus par vous, qu'elle se trouve un autre hôte loin des vôtres ! », répondit le Roi des Ours.

« Mais je ne sais pas si je saurais la contourner, si je saurais la faire taire en moi quand il le faudra ? Il y a tellement d'injustices que j'ai peur de continuer à lui donner les rennes de ma vie », expliqua honnêtement monsieur l'ours.

« Les injustices sont partout, vous êtes dans le vrai », répondit le Roi des Ours qui ajouta *« la colère, qui sert face à une injustice, n'est pas la violence. La violence s'infiltré quand on perd la conscience de sa colère. Ourson, on vous a certainement appris à confondre colère et violence, à être terrifié des deux. Pourtant, la colère n'est pas dangereuse ; si vous l'acceptez en vous, vous pouvez la calmer. La colère est une énergie qui vous permet de trouver à vous utiliser à bon escient afin de vous sentir réparé d'une injustice. Et on ne se sent pas réparé d'une injustice en en créant une autre ; on se sent réparé d'une injustice en exprimant, clairement, que l'on vit une injustice : c'est cela le respect à soi-même et ce respect que l'on se doit amène l'autre à vous respecter ».*

« Si je la laisse revenir, j'ai peur de ressentir trop de colère d'un coup, de ne pas pouvoir la calmer et je ne veux plus faire de mal aux êtres que j'aime le plus », confia monsieur Ours.

« Servez vous alors de cette peur, qui est une alarme, pour trouver une solution », défia le Roi des Ours. *« Quand on est face à une difficulté que l'on ne se sent pas de relever seul, on a le droit de s'entourer, demander du soutien, se faire aider. C'est comme cela qu'a survécu l'humanité, grâce à la compassion et l'entraide ».*

Monsieur ours s'était senti bien au côté du Roi des Ours et il s'était surpris à être finalement d'accord avec sa sanction, qu'il trouvait à la fois juste et injuste, mais il savait que le Roi des Ours le comprenait avec ça. Sa famille ours, en le voyant revenir ainsi dans l'acceptation de sa sanction, avait décidé de lui laisser une chance. A bonne distance de lui tout d'abord... car Monsieur ours voulait se donner des garanties à lui-même et il le méritait ; sa famille aussi le méritait !

Monsieur Ours alla voir un docteur des émotions pour apprendre à réguler ses colères. Il en avait beaucoup trop emmagasinées pour qu'il puisse réagir à une injustice du présent sans attraper l'ensemble de ses injustices passées et des colères-violences

enfouies associées en même temps. Monsieur ours rencontra un docteur des émotions qui l'accepta comme il était. Petit à petit, il arriva à évacuer le feu de ses poings pour débloquer la boule dans sa gorge. Il arriva à ressentir la colère sans peur pour sa vie et la peur sans lui préférer la violence-colère qui garantie la survie et chercher comment tout ça le calmer en lui. Il arriva à rester de plus en plus présent auprès de sa famille. Il arriva à réparer, à se sentir protégé. Il arriva à ressentir la juste colère du moment présent, il arriva à dire « *c'est très facile finalement !* ». Il arriva à vivre comme il le voulait, il arriva à être heureux, il arriva à transmettre son bonheur et à rendre sa famille heureuse, il arriva à transmettre autre chose que ce qu'il avait appris et qu'il ne voulait plus, il arriva à transmettre le droit au bonheur, la joie de vivre et le pouvoir de réagir à une injustice sans en créer une nouvelle !

Il se sentait aujourd'hui une force calme ; il se sentait libre, confiant, courageux, responsable. Sa vie avait croisé le chemin d'animaux de sécurité et il avait choisi de leur ressembler.

Il avait changé l'avenir de sa lignée...

Mme Darribère Cécile
Histoire publiée le 23/04/23 à 09h00.