

Prêt.e à choisir l'amour

Une transformation des conflits au prisme des traumatismes
pour une justice sociale & une croissance spirituelle



Un cahier d'exercices pour une justice aimante

par Kai Cheng Thom,

Partage des connaissances Open Source

Prêt-e à choisir l'amour, Une Transformation des conflits au prisme des traumatismes pour une justice sociale & une croissance spirituelle (So You're Ready to Choose Love, Trauma-Informed Conflict Transformation for Social Justice & Spiritual Growth), a été écrite et conçue par Kai Cheng Thom, Copyright 2021.

Cela dit, ce travail est destiné à être distribué et partagé gratuitement. N'hésitez pas à le copier et à le partager largement, mais je vous demande de ne pas le vendre pour de l'argent, et d'en référencer la source.

www.kaichengthom.com

www.arisembodiment.org

Tous mes remerciements vont :

A Chanelle, Kota, Jon et Leslie – mon équipe de soutien & mes ami·es chère·es, qui ne cessent de m'apprendre de nouvelles manières de vivre le conflit

A Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha, amie et enseignante – ton travail sur la justice transformatrice est le tout premier que j'ai lu

A l'université et au personnel du Conrad Grebel College Conflict Management Certificate Program – vous ne le savez même pas, mais vous m'avez sauvée au moment où j'en avais le plus besoin

Aux penseuses et innovatrices de la Justice Transformatrice, aux fems et femmes noires et autochtones, aux fems et femmes de la Majorité Globale*, merci pour le monde que vous vous efforcez de créer

**Les termes suivis d'une * sont accompagnés d'une note de traduction que vous trouverez à la fin de la brochure.*

Introduction

Bonjour très chère_e,

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes sans doute un peu comme moi – une poseuse de questions et une chercheuse de réponses. **Que pouvons-nous faire au cœur des conflits et des torts ? Qui devons-nous être lorsque nos valeurs les plus fondamentales se trouvent bousculées ?** Dans ma vie, j'ai vécu le conflit à la fois comme un traumatisme douloureux et comme la plus grande des crises spirituelles.

C'est dans les moments les plus sombres que nous découvrons qui nous sommes. On dit souvent que le conflit est une invitation à transformer le système. Je crois aussi que le conflit est une occasion de se transformer soi-même. Mais ce n'est pas une mince affaire – nous avons besoin de soutien, nous avons besoin de compétences, nous avons besoin de pratiques spirituelles pour trouver le meilleur de nous-mêmes dans les moments les plus difficiles.

Cet e.book/brochure est une ressource pour apprendre à grandir à travers les conflits. Je l'ai conçue comme un complément pratique à mon recueil d'essais plus théoriques de 2018, *J'ESPÈRE QU'ON CHOISIRA L'AMOUR*, Remarques sur la mise en application de la justice. Les exercices et les lectures qu'elle contient s'inspirent de mon expérience vécue et de mes études théoriques en tant que médiatrice, praticienne somatique/guérisseuse et accompagnante sexuelle. Ils sont également largement influencés par le travail d'enseignant·es spirituel·les ainsi que de penseuseuses et enseignant·es en justice transformative noir·es, autochtones et de la Majorité Globale*, et leur sont grandement redevables.

Ce manuel n'est pas une solution à tous vos problèmes de conflit et de Justice Transformative. Il ne vous apprendra pas à gérer un processus de prise de responsabilité et ne remplacera pas les services d'un·e thérapeute, d'un·e médiateurice, d'un·e avocat·e ou d'un·e guérisseuseuse professionnel·le. J'espère qu'il vous offrira des possibilités de croissance, d'expansion et de connexion à vous-même, aux autres et au spirituel.

Nous vivons une époque étrange et terrifiante, et également merveilleuse. Notre planète tremble et se transforme sous nos pieds. Les histoires enfouies de la colonisation, de l'oppression, des traumatismes collectifs et de la résilience s'élèvent en vagues autour de nous. Il serait facile – et compréhensible – de céder à la haine et au désespoir. Pourtant, je continue de croire que nous avons le choix. Il y a toujours un choix. **J'espère toujours qu'on choisira l'amour.**

Kai Cheng Thom, 2021

La nouvelle culture

Ce serait comment de vivre dans une communauté où l'on s'emparerait de la honte, du reproche, du conflit et du tort avec courage et compassion, humilité et vérité ? Ça signifierait quoi de commencer à construire un monde où nous aurions toutes les compétences sociales et spirituelles nécessaires pour prendre soin de nous-mêmes et des autres au cœur des désaccords, voire de la violence ? De quelle façon commencer à incarner nos valeurs fondamentales ? Ces questions sont au cœur de la transformation des conflits et du travail de changement social.

Depuis des générations, les personnes queer et trans, les travailleuses du sexe, les militant-es de la justice raciale et du handicap s'efforcent de créer un paradigme culturel qui entremêle les savoirs anciens réprimés par la colonisation et les réalités technologiques et sociales de notre monde contemporain. Captain Snowdon de l'Institut pour l'Étude de l'Éducation Sexuelle Somatique qualifie cette pratique d'Aptitudes à une Nouvelle Culture – le développement des compétences et des perspectives dont nous avons besoin pour créer un monde meilleur. Voici les outils et concepts de base pour la construction d'une nouvelle culture de la transformation des conflits :

Abolitionnisme

Rejeter un monde où les prisons & la surveillance policière sont la réponse aux conflits et aux torts

Décolonisation

Travailler à restaurer la souveraineté des communautés colonisées & défendre les modalités d'apprentissage réprimées

Valorisation de la complexité

Trouver la sagesse dans le paradoxe et les vérités multiples

Et ajoutez ce que vous voulez à la liste...

Inconditionnalité

Croire que chaque personne est intrinsèquement précieuse et unique, même quand elle a fait quelque chose de mal

Acceptation de l'échec

Renoncer au désir de perfection et de pureté ; créer des espaces où être à la fois humain-e, imparfait-e et sacré-e

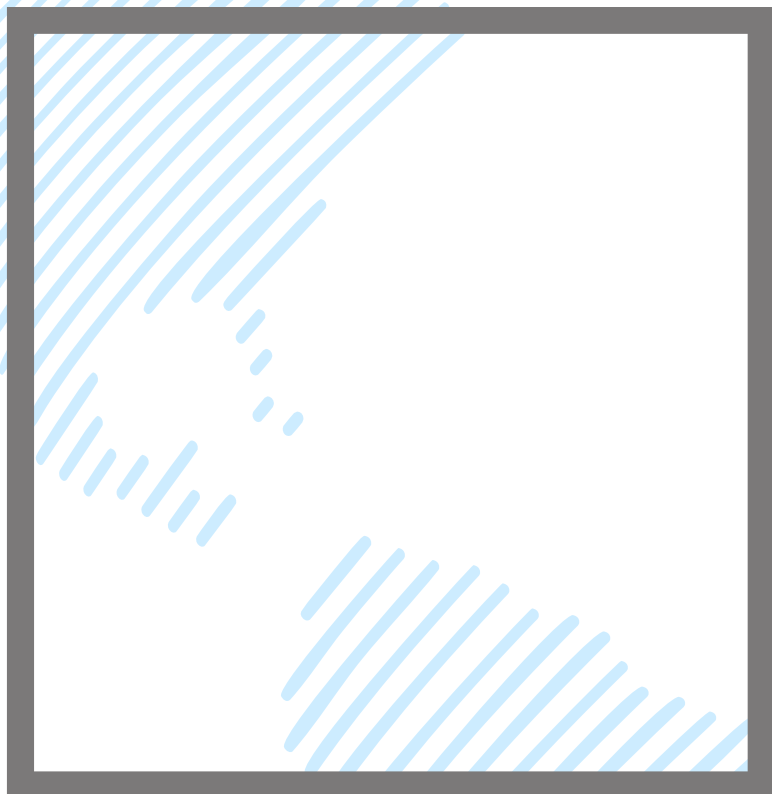
Célébration du désordre

Faire de la place pour la rage, le chagrin, le désaccord, la merde, pour dire NON !, changer d'avis, s'agiter

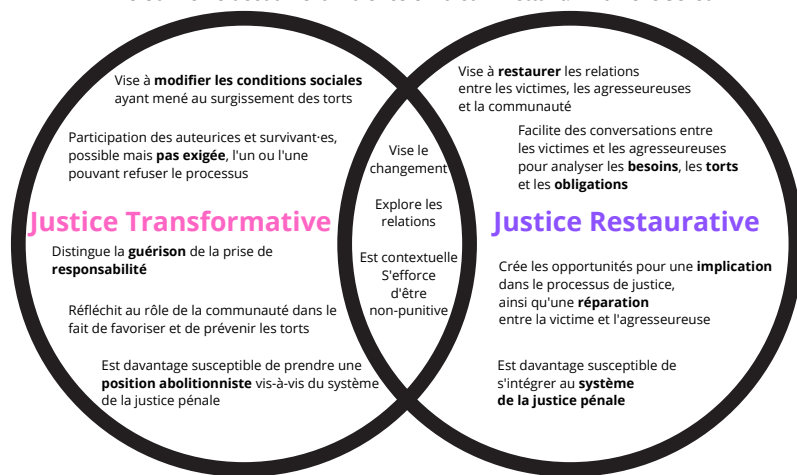
La nouvelle justice

La culture dominante et coloniale est basée sur une notion eurocentrée de la justice. Elle est légaliste et s'articule autour d'un modèle compétitif et punitif. Pourtant, de nombreuses autres communautés et cultures – et notamment les communautés et cultures premières du monde entier – ont une vision collaborative et réparatrice de la justice. Aujourd'hui, le mouvement visant à révolutionner les systèmes de justice et de résolution des conflits est mené par les communautés noires et autochtones. Les communautés intersectionnelles féministes, queer et trans ont également joué un rôle central dans l'élaboration du dialogue sur la justice et le changement social.

La justice à laquelle j'aspire ressemble à...



« Personne ne découvre la violence en la commettant. » Danielle Sered



Kai Cheng Thom ©

La nouvelle justice que nous voulons est à bien des égards ancrée dans une tradition ancestrale – dans le travail de décolonisation et de libération.

Liste de lectures non exhaustive

Bay Area Transformative Justice Collective (blog du Collectif de Justice Transformative de la Baie de San Francisco)

Emergent Strategy par adrienne maree brown

We Will Not Cancel Us par adrienne maree brown

The Revolution Starts At Home dirigé, entre autres, par Ching-In Chen

La prison est-elle obsolète ? par Angela Davis

Fumbling Towards Repair dirigé par Shira Hassan & Mariame Kaba

We Do This Til' We Free Us par Mariame Kaba

Creative Interventions Toolkit par Mimi Kim

My Grandmother's Hands par Resmaa Menakem*

Love and Rage par Lama Rod Owens

Beyond Survival dirigé par Ejeris Dixon & Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha

J'espère qu'on choisira l'amour par Kai Cheng Thom

Et bien d'autres encore...

Re-Membrance* du corps

Le corps joue un rôle fondamental dans notre capacité à gérer les conflits, les relations et les changements sociaux. Pourtant, on nous dissuade souvent de prêter attention à l'intelligence du corps et à la valoriser. Vous trouverez ci-dessous quelques pratiques qui peuvent éveiller et renforcer notre conscience (somatique) du corps et de l'esprit. Notez celles qui marchent pour vous – chaque corps est unique.

Le son

Fredonner, chanter, faire de la musique, rire

Le toucher

Visualisation, écoute de musique ou de bruits ambiants, perception olfactive et gustative, méditation et scan du corps

Le rituel

Actions symboliques à la signification spirituelle

Le souffle

Apaisant : respiration lente et douce, expirations prolongées, rétentions douces de la respiration

Stimulant : respiration rapide et longues rétentions de la respiration (à ne pas faire sans entraînement adapté)

Le mouvement

Danser, courir, faire de l'exercice physique, du mouvement conscient, par exemple du yoga et des arts martiaux, jouer avec des êtres autres qu'humain-es

L'immobilité

Méditation immobile, bain de forêt, yoga nidra

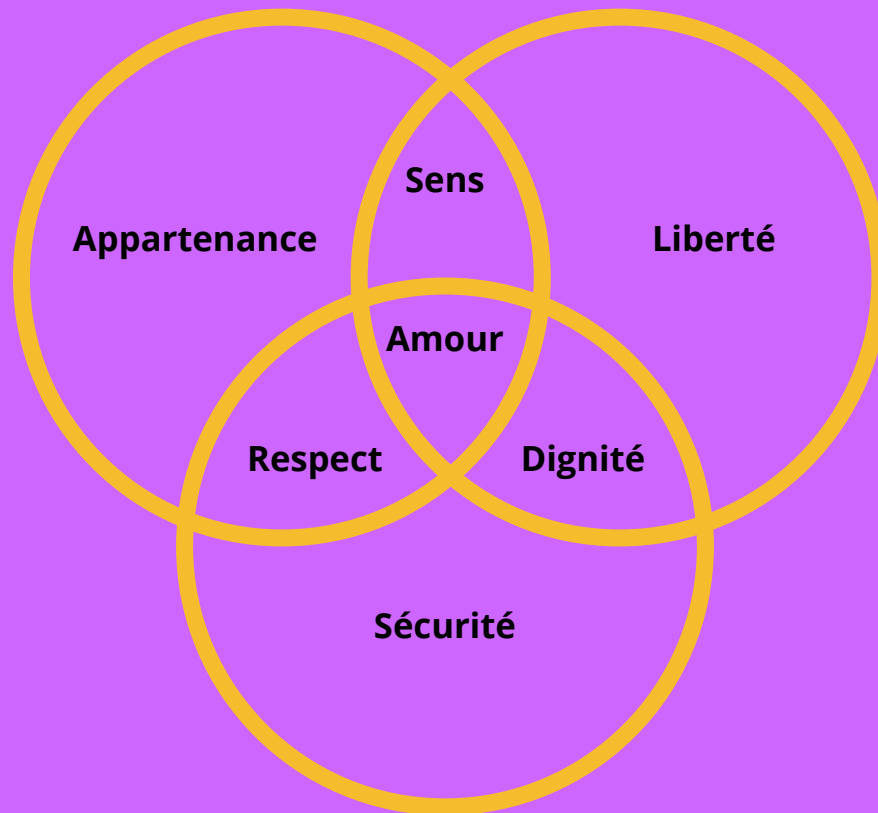
La sensation

Auto-massage, sensualité & sexualité, tenir un objet pour s'ancrer

Comprendre le conflit

Besoins sociaux humains fondamentaux

Par Par Kai Cheng Thom ©



Un conflit grave survient lorsque nous sentons – à tort ou à raison – que nos besoins humains fondamentaux sont menacés ou ne sont pas satisfaits. Le corps, dans son génie, scrute constamment l'environnement à la recherche d'un danger, souvent sans même que nous le sachions – une fonction appelée neuroception.

Les besoins fondamentaux peuvent être physiques, comme le besoin de nourriture, d'eau, d'abri ou de vêtements, mais ils peuvent aussi être sociaux et émotionnels. Les êtres humains ont tous également besoin d'appartenance, de liberté et de sécurité, mais bien trop souvent, la survie dans la culture dominante et coloniale exige que nous sacrifions un besoin pour en satisfaire un autre. On nous incite à renoncer à la liberté au profit de la sécurité ou à la sécurité au profit de l'appartenance. Afin d'encourager un changement transformateur en réponse à un conflit, nous devons créer les conditions dans lesquelles nous pouvons au moins imaginer que tous nos besoins fondamentaux seront satisfaits.

Entrée de journal : Pouvez-vous vous souvenir d'un moment où vous avez sacrifié l'un de vos besoins sociaux fondamentaux au profit d'un autre ? Comment cela s'est-il passé ? Qu'avez-vous appris de cette expérience ? Si vous pouviez remonter dans le temps et dire quelque chose à votre moi du passé à ce sujet, que lui diriez-vous ?

Un monde sans prison ni punition

Imaginez que durant la nuit, un sort puissant a été jeté. Les punitions et les prisons n'existent plus nulle part dans le monde ! A la place, de nouveaux systèmes de résolution des conflits et des torts ont vu le jour. Lorsque vous vous réveillez, que remarquez-vous qui vous indique que ce changement s'est produit ?

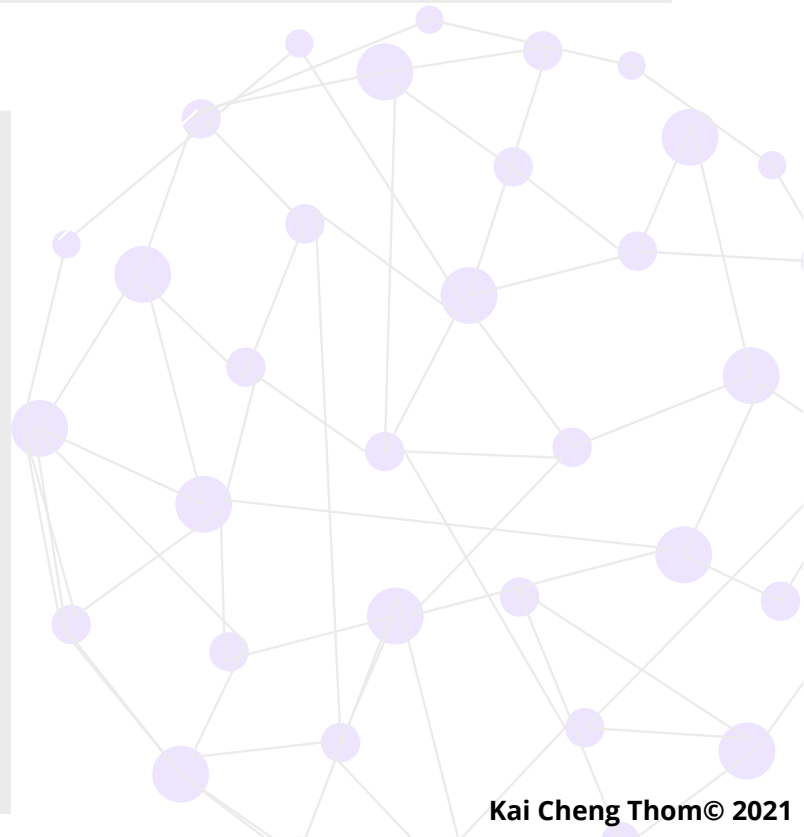
Dans les liens avec vos proches ? Dans votre quartier ? Au gouvernement ? Sur votre lieu de travail ?

Comment ressentez-vous ce monde enchanté dans :

Votre corps :

Votre esprit :

Votre âme :



Cartographe le terrain

Fermez les yeux et pensez à un moment où vous vous êtes trouvé-e en conflit et où vous avez pleinement réussi à incarner le genre de personne que vous souhaitez être. Qu'avez-vous fait ? Qu'avez-vous appris de cette expérience ? Qu'avez-vous ressenti dans votre corps ? Vous pouvez également imaginer une situation dans laquelle vous avez vu quelqu'un-e d'autre donner l'exemple de ce que vous souhaitez incarner dans un conflit.



Fermez maintenant les yeux et pensez à un moment où vous vous êtes trouvé-e en conflit et où vous avez réagi d'une manière que vous regrettez aujourd'hui. Qu'avez-vous fait ? Qu'avez-vous appris ? Qu'avez-vous ressenti dans votre corps ?



Comment ça s'incarne dans mon corps

Comparez les deux expériences de conflit que vous avez décrites à la page précédente. En quoi sont-elles différentes à chaque niveau d'incorporation indiqué ci-dessous ? Que remarquez-vous ?

Conflit 1

Sensations

Émotions

Pensées

Actions

Conflit 2

Sensations

Émotions

Pensées

Actions

Mobilisation des ressources

Après avoir comparé deux situations de conflit – l'une dans laquelle vous avez réussi à incarner la personne que vous souhaitiez être et l'autre dans laquelle vous avez eu du mal à le faire – qu'avez-vous observé et/ou appris sur les ressources dont vous avez besoin dans une situation de conflit ? Parfois, les ressources dont nous avons besoin se trouvent à l'intérieur de nous-mêmes – les capacités de régulation de nos émotions et le soin de soi (*self-care*).

Parfois, nous avons besoin du soutien de la communauté. Souvent, des facteurs systémiques tels que le pouvoir, les privilèges et les oppressions ont aussi un impact significatif sur la manière dont nous sommes capables de réagir à un conflit.

Les ressources dont j'ai besoin en cas de conflit

Ressources intérieures (ce que je peux faire pour moi-même)

Ressources communautaires (ce que les autres peuvent faire pour moi)

Ressources systémiques (ce qui peut atténuer l'oppression systémique et les dynamiques de pouvoir)

Qu'est-ce que la justice aimante ?

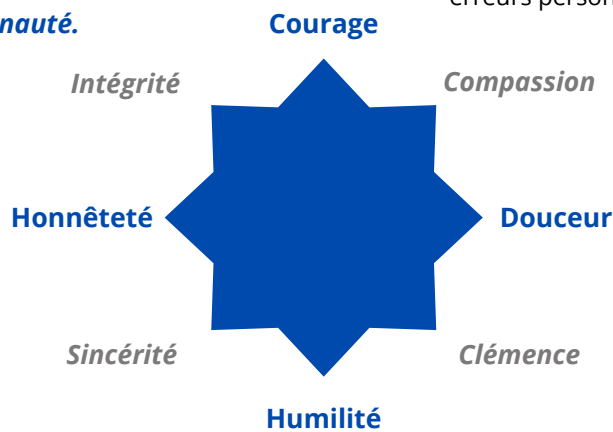
Le Cadre de la Justice Aimante

Par Kai Cheng Thom©

Le Cadre de la Justice Aimante peut s'appliquer aux actions d'auteurices (présumé-es) vivant-es, de médiatrices de justice et de procureuses ainsi que de membres de la communauté.

EST-CE HONNÊTE ?

- A-t-on raconté toute l'histoire ?
- Les conflits d'intérêts et les dynamiques de pouvoir ont-elles été nommées et correctement neutralisées ?
- Les engagements et les responsabilités envers soi et les autres ont-elles été convenablement prises ?
- L'action est-elle clairement justifiée par les circonstances et les preuves fournies ? Y a-t-il une transparence suffisante pour les décisions qui impactent la vie des personnes de manière significative ?



EST-CE HUMBLE ?

- Y a-t-il eu une réflexion sur soi suffisante avant, pendant et après l'action ?
- Est-on ouvert.e à la possibilité de l'erreur personnelle ?
- Est-on ouvert.e aux mises au point quand des erreurs surviennent ?
- Est-ce que ce qui se dégage de l'action est une sensation d'humilité ?
- Est-on ouvert.e à discuter clairement de son action et à la justifier si on nous le demande ?

EST-CE COURAGEUX ?

- A-t-on personnellement pris ses responsabilités dans l'action ?
- L'action se positionne-t-elle vis-à-vis des oppressions systémiques et des dynamiques de pouvoir préjudiciables ?
- L'action répond-elle aux peurs, aux insécurités et aux erreurs personnelles de l'auteurice ?

EST-CE DOUX ?

- L'action manifeste-t-elle une attention aux besoins et à la sécurité de soi et des autres ?
- L'action invite-t-elle et soutient-elle un changement positif, plutôt que la poursuite des torts et des punitions ?
- Y a-t-il du respect pour les droits et la dignité inhérentes à toutes les personnes impliquées ?

La Justice Aimante est une approche somatique et spirituelle de la résolution de conflit et de la Justice Transformatrice. L'abolitionnisme carcéral et policier nous a expliqué pourquoi nous devons trouver de nouvelles façons d'aborder les conflits et les torts au sein de nos communautés. Mais le changement est difficile et nos corps sont à bien des égards câblés pour l'escalade des conflits, la punition et la vengeance. Il est très facile de perdre de vue nos valeurs et qui nous sommes dans un conflit, surtout s'il est question de violences ou de préjudices graves.

J'ai conçu le cadre de la Justice Aimante en pleine crise spirituelle. Perdue et émotionnellement brisée, j'ai créé une boussole en forme d'étoile à partir des quatre valeurs qui me sont les plus chères : le Courage, l'Honnêteté, la Compassion et l'Humilité. Cela m'a permis de redécouvrir ce que je pensais vraiment des torts et de résister à mes pires impulsions, ainsi qu'aux pressions exercées par d'autres personnes pour que je m'occupe de conflits d'une manière qui allait à l'encontre de mon intégrité personnelle.

Aimer la justice n'est pas un dogme. Mes valeurs n'ont pas besoin de devenir les vôtres. Je vous encourage à créer votre propre étoile directrice, à mettre en lumière les valeurs qui vous guideront dans vos moments les plus sombres. **C'est dans les moments les plus sombres que nous découvrons qui nous sommes.**

Distiller des valeurs

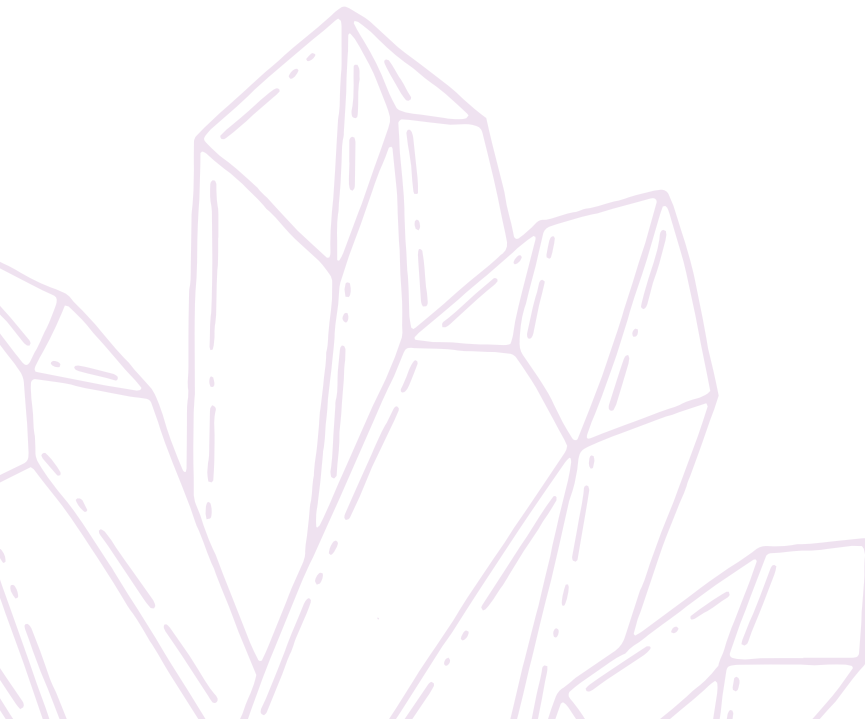
Utilisez les exercices que nous avons réalisés jusqu'à présent pour en extraire un ensemble de valeurs fondamentales que vous souhaitez incarner lorsque vous traversez un conflit. Vous trouverez à droite quelques exemples de valeurs – mais n'hésitez pas à suivre votre propre chemin dans cet exercice. Plus ces valeurs sont authentiques pour vous, plus vous serez en mesure de les incarner puissamment.

Vous êtes invité·e avec défi et amour à limiter le nombre de ces valeurs fondamentales à un petit nombre – entre 3 et 6, disons. Cela vous aidera à rendre cet exercice pratique et utile dans la vie de tous les jours. Trouvez une définition et un exemple concret pour chacune de ces valeurs.



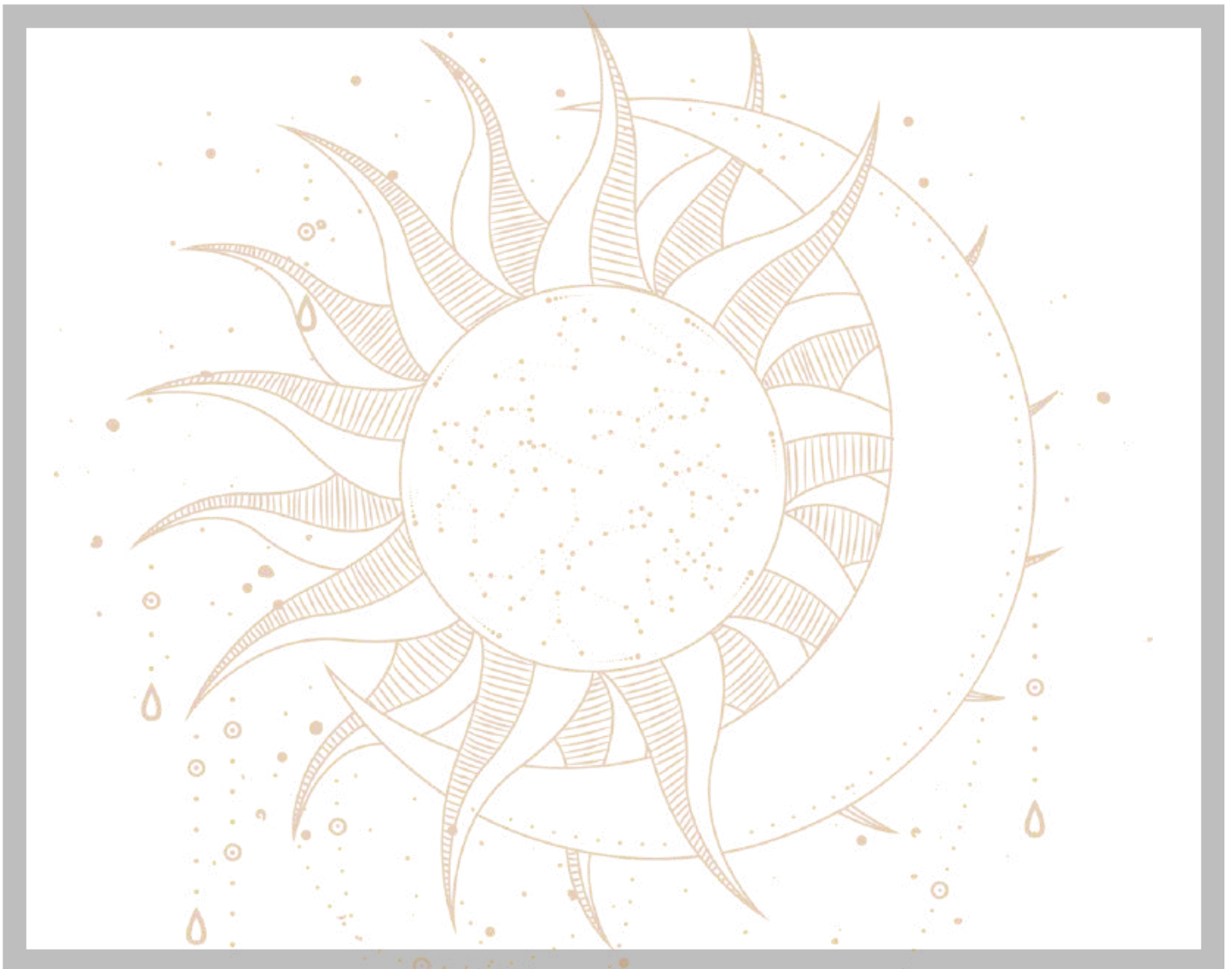
Mes Valeurs dans le Conflit :

Five empty rectangular boxes for writing values.



Votre boussole du conflit

Utilisez les valeurs fondamentales pour le conflit que vous avez tirées des exercices précédents pour créer un dessin/une peinture/un collage/une image numérique/une autre œuvre d'art visuel en forme de boussole. Cette boussole représente votre étoile directrice – la sagesse à laquelle vous reviendrez dans les moments de confusion et d'intensité émotionnelle.



Méditation : Imaginez-vous assis-e au centre de votre boussole et respirez au cœur de cette expérience. Passez un peu de temps dans chacune des directions indiquées sur votre boussole. Que se passe-t-il ? D'où viennent vos valeurs ? Où veulent-elles que vous alliez ?

Exprimer vos valeurs

Prenez le temps de réfléchir à l'une des valeurs de votre boussole. Quelle est la couleur, la texture, la forme de cette valeur ? Où vit-elle en vous ? Quelle est son intention la plus élevée pour vous et votre monde ? Si cette valeur avait une voix, que dirait-elle ? Sans vous autocensurer ni vous corriger, écrivez ou dessinez ce qui vous vient à l'esprit à mesure que cela émerge. Répétez l'exercice pour chacune de vos valeurs directrices dans le conflit.



Traumatisme & conflit

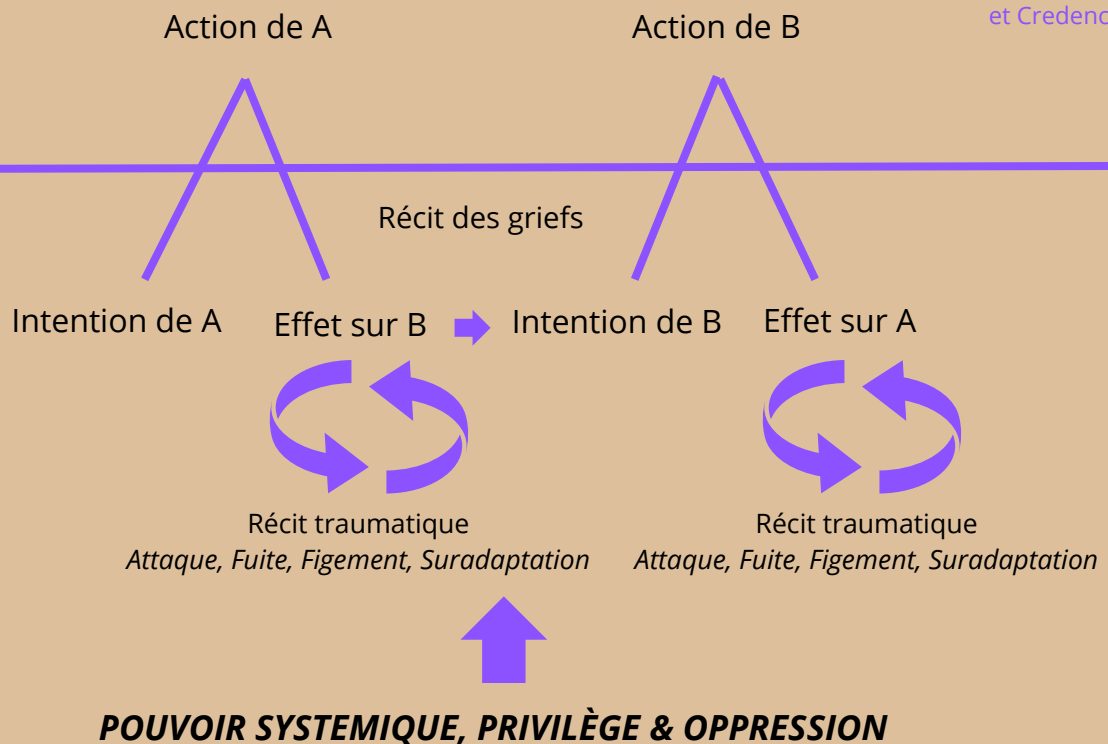
Séquence du Conflit Tenant Compte du Traumatisme
par Kai Cheng Thom©

Inspiré du Schéma de
Communication de
l'Intention, de l'Action et
de l'Effet de Betty Pries
et Credence & Co's

VISIBLE

Temps

INVISIBLE



Ce diagramme cartographie la séquence dans laquelle se déroulent souvent les conflits interpersonnels. La première personne (A) a une intention, inconnue ou invisible pour la seconde personne (B). Lorsque A agit selon son intention, cela affecte B de manière inconnue ou invisible.

B peut également avoir une réaction traumatique (être « déclenché-e ») par l'action de A – l'expérience physique d'un danger de mort et de l'éruption de l'instinct de survie primaire (combat, fuite, figement ou suradaptation). Ces sensations physiques puissantes sont souvent douloureuses et terrifiantes, et elles sont à l'origine d'une histoire à propos de A – un récit de griefs. B réagit alors à partir de son récit de griefs, qui a un impact sur A, et ainsi de suite.

Tout ce qui précède est également susceptible d'être influencé par les dynamiques de pouvoir sociales et historiques – le pouvoir systémique, les privilèges et les oppressions. Ainsi, A peut faire une blague à connotation raciale avec une bonne intention ou une intention neutre. Mais cette blague a un impact invisible sur B, dont les expériences de traumatisme individuel et collectif sont déclenchées par une vie entière à faire l'expérience du racisme. Le pouvoir systémique, les privilèges et les oppressions sont donc profondément liées aux conflits et aux traumatismes.

Traumatisme & conflit

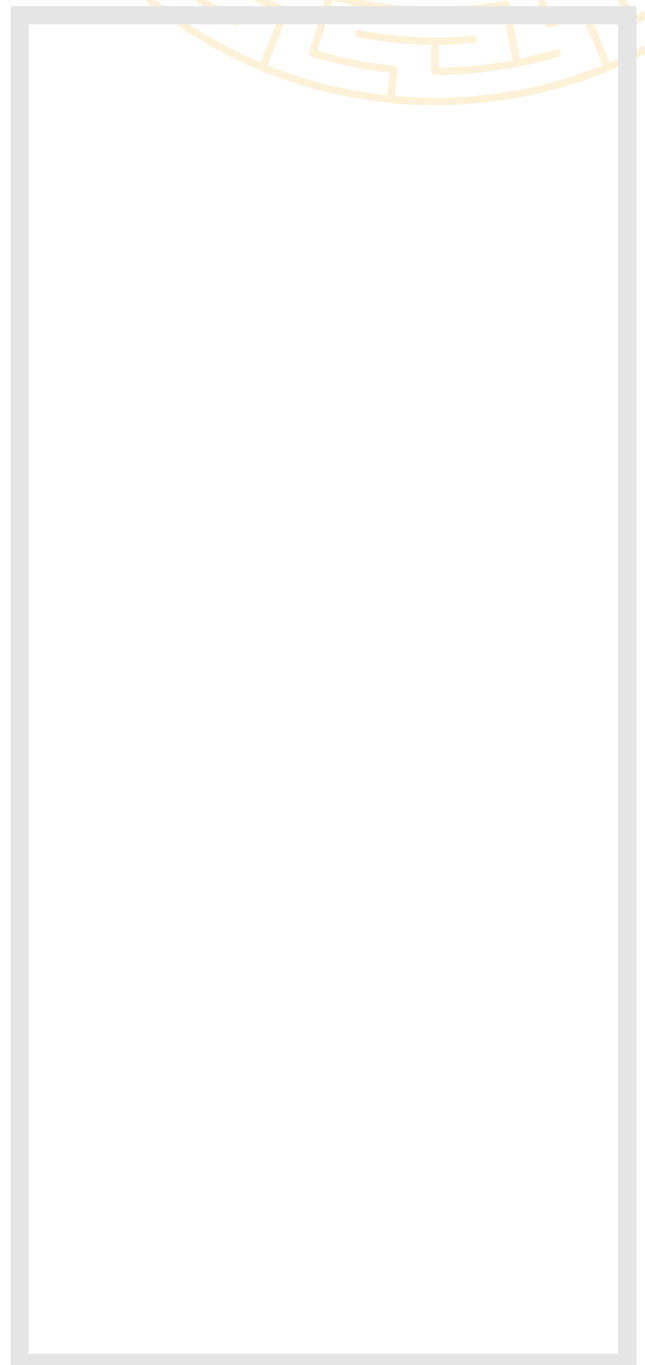
Scénario : Elaine et Gavin

Elaine est une jeune femme trans de la Majorité Globale* née au Canada. Elle travaille dans une association. Elle a eu de nombreuses expériences négatives par le passé en matière de discrimination à l'embauche – elle soupçonne d'avoir souvent été embauchée au nom de « la diversité », et de n'avoir pas ensuite été bien traitée par ses collègues et ses responsables. Le lieu de travail actuel d'Elaine s'est engagé à intégrer les personnes trans et à lutter contre le racisme. Pourtant, Elaine a remarqué que la plupart des managers étaient blanc·hes.

Gavin est assis à côté d'Elaine. C'est un homme de la Majorité Globale*, plus âgé. Depuis l'arrivée d'Elaine, il la salue d'un « Bonjour, Monsieur ». Lorsque Elaine lui fait remarquer qu'il la mégenre, il semble ne pas entendre ou bien il s'excuse rapidement en disant : « Je suis désolé si j'ai dit quelque chose qui vous a offensé. » Elaine est de plus en plus perturbée et agacée par cette situation. Elle va voir un responsable pour se plaindre, mais au fond, elle n'a pas beaucoup d'espoir de changement.

Le responsable s'adresse à Gavin et lui dit que son comportement pose problème. Gavin est très contrarié qu'Elaine « soit allée voir un responsable dans son dos »! Il souligne qu'il travaille dans l'organisation depuis près de 15 ans et qu'il a toujours été pointé comme un « problème » par les cadres blanc·hes, alors que d'autres employé·es s'en sont sorti·es pour des comportements bien pires et ont été promu·es avant lui. Il déclare qu'il n'a pas été élevé dans une communauté ni une culture où les personnes trans étaient très visibles et que le nouveau langage de la diversité des genres est un défi pour lui. Il déteste être traité comme l'homme de la Majorité Globale* « qui fait peur ».

Utilisez le Schéma de la Séquence du Conflit Conçue au Prisme des Traumatismes pour analyser ce scénario. Que pensez-vous qu'il se passe ? Qu'est-ce qui pourrait aider ?



Fenêtre de Transformation

CONFLIT DESTRUCTEUR **ATTAQUE/FUITE**

Je dois **détruire l'autre ou être détruit-e**
Il me semble inutile de continuer avec bonne foi, l'autre devient mon ennemi-e
Je me sens **déshumanisé-e & je déshumanise l'autre** en retour
J'ai peur d'être **puni-e** & je résiste en passant à l'attaque
La perception de mon **moi et ma survie sociale** sont en danger
Je commence à sentir que mes limites ne sont pas respectées

LA FENETRE DE **TRANSFORMATION**

Par Kai Cheng Thom

Inspirée par la « Fenêtre de Tolérance » de Dan Siegel & Pat Ogden

Mes limites sont respectées & mes questions sont bienvenues
Je cherche à me responsabiliser, à grandir et à me confronter **avec joie**
On m'encourage à être **curieuse** & je cherche de nouvelles façons d'être en interrelation
J'ai **accès à mes besoins fondamentaux, à du soutien et à du soin**
Je me sens **suffisamment en sécurité** pour recevoir et intégrer des feedbacks*

LE CHANGEMENT **PERFORMATIF** **SURADAPTATION/SOUMISSION**

Je commence à me sentir **submergé-e par l'insécurité & la honte**
J'essaie d'**apaiser** la situation en prenant des engagements que je ne peux pas tenir
Je perds ou l'on me prive de mon accès à mon sentiment de **dignité & d'appartenance**
Ma relation à la responsabilité ressemble beaucoup à de la **codépendance**
Je **ferais tout** pour être de nouveau une « bonne personne »

FRAGILITE **EFFONDREMENT/DISSOCIATION**

Je m'effondre dans le **sentiment d'être victime**, j'ai l'impression d'être brutalisé-e (cela peut être le cas ou non)
Je **m'immobilise & me déconnecte** du processus de changement

La « Fenêtre de Transformation » est l'adaptation par Kai Cheng Thom de la « Fenêtre de Tolérance », schéma du système nerveux créé par le docteur Dan Siegel et la docteure Pat Ogden, psychologue. La Fenêtre de Tolérance suggère que le système nerveux réagit aux situations menaçantes et aux déclencheurs traumatiques en activant certains états de survie : l'hyperexcitation (énergie haute) et l'hypoexcitation (énergie basse). Ces états peuvent être divisés en sous-catégories : l'attaque, la fuite et le figement. Le psychothérapeute Pete Walker suggère que la suradaptation – un état dans lequel le corps-esprit tente automatiquement de plaire aux autres afin de réduire la menace – est également un état de survie du système nerveux primaire*. Les thérapies somatiques affirment que les traumatismes peuvent empêcher les individus d'accéder à leur Fenêtre de Tolérance physiologique, un état dans lequel toutes les émotions peuvent être ressenties en toute sécurité tout en restant dans une relation curieuse avec les autres.

La Fenêtre de Transformation est un mélange de théorie somatique, de Justice Transformatrice et de théorie de la résolution de conflit. Et si, plutôt que d'envisager la « Tolérance » comme un but, nous cherchions dans les puissants systèmes de défense et d'attachement du corps humain le potentiel d'un profond changement personnel et politique face au conflit ? Une relation suffisamment sécurisée et aimante peut nous aider à accéder à notre Fenêtre de Transformation – tout comme les défis et les limites saines. Qu'est-ce qui aide votre corps à trouver la volonté de se transformer pour se libérer ?

Trouver votre fenêtre

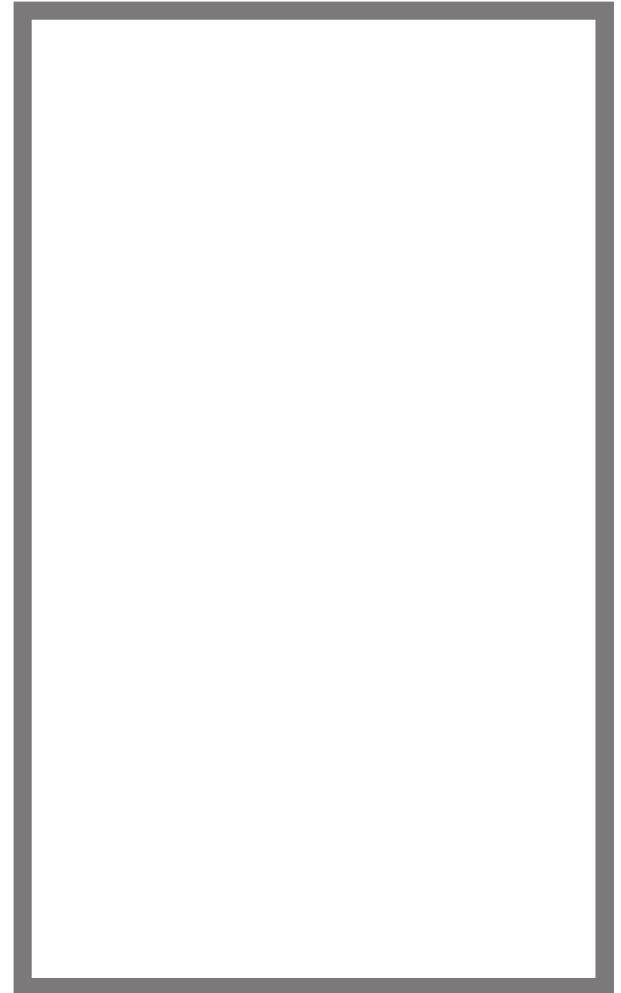
Réfléchissez à vos propres modalités de conflit et à vos propres schémas. Avez-vous tendance à vous mettre en mode « attaque », en mode « fuite », en mode « figement », ou est-il assez facile pour vous de trouver votre Fenêtre de Transformation ? Cela dépend-il de la situation ? (C'est le cas pour la plupart d'entre nous !)

La théorie classique de la résolution de conflit tend à valoriser la collaboration et le compromis, tout en diabolisant les stratégies humaines instinctives que sont l'attaque, la fuite, le figement et la suradaptation. Pourtant, ces stratégies instinctives peuvent sauver des vies dans des situations de menace, de violence et d'agression.

Trouver la Fenêtre de Transformation est un processus qui doit impliquer un choix conscient, un consentement et une intention consciente/sincère. Le conflit est une invitation à nous transformer et à transformer les autres. Avons-nous cet élan ? Et comment pouvons-nous aider les autres à se transformer tout en respectant leurs limites, leur consentement et leur valeur intrinsèque ?

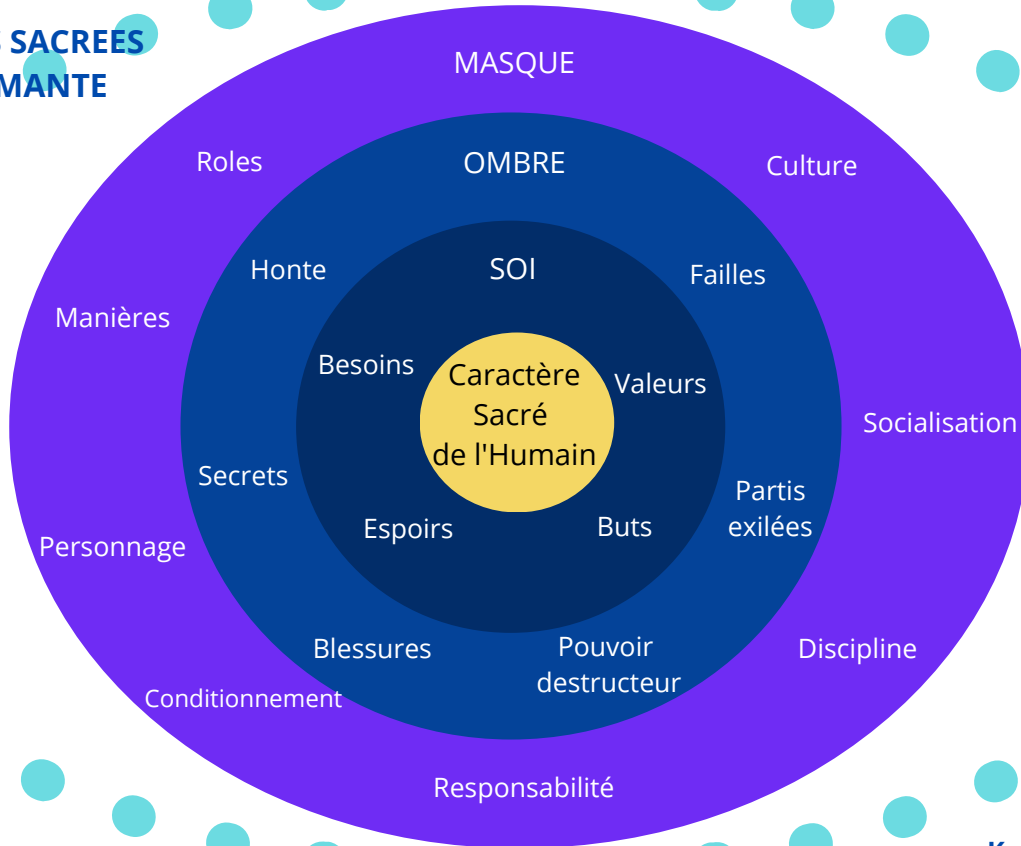
Stratégies de réponse aux conflits que je souhaite pratiquer davantage

Mes stratégies habituelles en matière de conflit & comment elles m'ont aidé par le passé



Les Dimensions Sacrées

LES DIMENSIONS SACRÉES DE LA JUSTICE AIMANTE



Alignement des valeurs & des actions

par Kai Cheng Thom©
inspiré de *L'architecture du Soi*
de Betty Pries

Il est facile de perdre de vue les nombreuses dimensions de l'humanité lorsque l'on est pris-e dans le surgissement cataclysmique des sensations physiques et des émotions qu'un conflit peut susciter en nous. Nous pouvons en oublier l'étincelle sacrée de l'humanité qui vit en chacun-e de nous. Nous pouvons en oublier le moi intérieur – l'enfant intérieur – qui aspire à la sécurité et à l'amour. Nous pouvons en venir à nous focaliser sur les seuls côtés sombres de l'humanité – nos propres parts indésirables et les parts laides de ceux avec qui nous sommes en conflit.

Les Dimensions Sacrées de la Justice Aimante se basent sur les concepts jungiens du soi. Elles sont une invitation à ralentir et à regarder plus profondément – plus profondément à l'intérieur de nous et plus profondément à l'intérieur des personnes avec lesquelles nous sommes en relation (même en cas de conflit !). Lorsque nous croyons en notre meilleur moi et que nous l'invitons à la table, le meilleur moi de ceux avec qui nous sommes en conflit est plus susceptible de se manifester à son tour.

Méditation : Entraînez-vous à regarder avec compassion et amour à l'intérieur et à travers les dimensions sacrées de votre être. Que ressentez-vous ? Quelles sensations, quels sentiments, quelles pensées émergent ?

Allumer la Flamme Sacrée

Pensez à quelqu'un.e avec qui vous avez été en conflit. Respirez doucement et imaginez que vous voyez en profondeur les dimensions sacrées de sa personne. L'étincelle de son humanité sacrée l'illumine de l'intérieur.

Décrivez ce que vous voyez lorsque vous regardez...

son Masque

son Ombre

son Soi Intérieur / son Enfant Intérieur

Qu'est-ce qui a changé (si quelque chose a changé) dans votre compréhension de cette personne après avoir fait cet exercice ?

Conversations responsables*

Pensez à quelqu'un-e avec qui vous avez (ou avez eu) un conflit assez bénin dans votre vie. Imaginez que vous allez avoir une conversation avec cette personne afin d'essayer de résoudre le conflit. Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ?



Sensations :

Émotions :

Pensées :

Aborder un conflit déclenche souvent notre réaction de survie, ce qui nous fait perdre l'accès à la Fenêtre de Transformation. Comment pouvez-vous vous aider à vous sentir (suffisamment) en sécurité avant la conversation ? Que pouvez-vous faire au service de l'autre personne dans le conflit ?

Pour moi

A large, empty rectangular box with a thick grey border, intended for the user to write their personal notes and strategies for handling the conflict.

Pour l'autre personne

A large, empty rectangular box with a thick grey border, intended for the user to write their personal notes and strategies for handling the conflict from the perspective of the other person.

Invitations au Changement

Une Conversation Responsable* peut prendre de nombreuses directions. Pour autant, il est souvent utile d'avoir un cadre ou une structure spécifique à l'esprit. Il existe de nombreux cadres de ce genre dans les domaines de la psychologie, de la spiritualité, du développement personnel et des études sur la paix. Ainsi du livre *Beginning Anew* de Thich Nat Hanh, qui inspire en partie le modèle ci-dessous.

Utilisez le modèle pour mener une Conversation Responsable* imaginaire avec quelqu'un.e que vous connaissez. Que diriez-vous ? Quelles sont les questions et les points importants à faire passer ?

Inviter – Demandez respectueusement à l'autre personne d'aborder le conflit avec vous dans un espace et à un moment neutres (suffisamment sécurisés). Faites-lui savoir ce que vous espérez.

Reconnaître – Remerciez l'autre personne d'avoir pris le temps de vous retrouver et excusez-vous pour tout ce pourquoi vous savez déjà que vous devez vous excuser. Faites savoir à la personne ce que vous appréciez sincèrement chez elle.

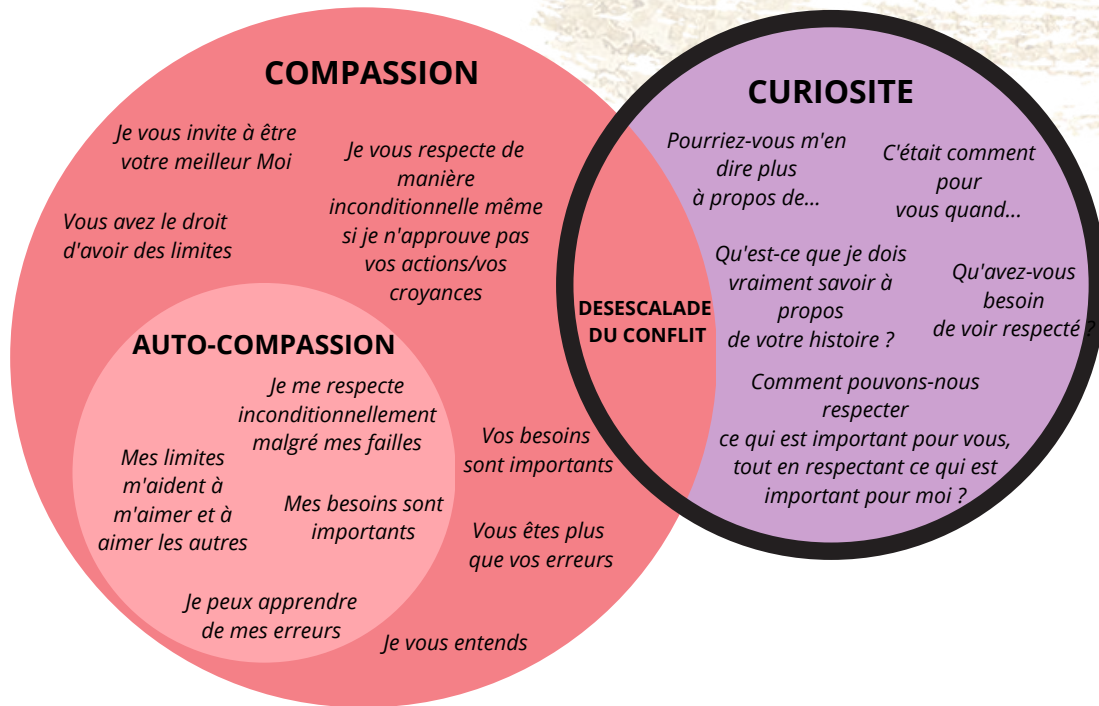
Explorer – Invitez l'autre personne à raconter sa version du conflit. Posez des questions et faites preuve de compassion. Une fois que l'autre personne s'est sentie pleinement entendue, racontez votre version de l'histoire. (Il est généralement préférable de laisser l'autre personne s'exprimer en premier, mais faites preuve de discernement.)

Résoudre les problèmes – Travaillez ensemble pour trouver des solutions. Demandez humblement à l'autre personne de vous aider à aller de l'avant.

Les Deux Clés

Les Deux Clés de la Justice Aimante

par Kai Cheng Thom©



Lorsque l'on associe **compassion** et **curiosité**, on obtient souvent une désescalade du conflit. N'oubliez pas que la compassion va dans les deux sens ! Il en va souvent de même pour la curiosité. Pensez à des remarques compatissantes et à des questions curieuses que vous pourriez poser à une personne avec laquelle vous êtes en conflit. Conseil : essayez de vous les poser également !

Remarques Compatissantes

Questions curieuses

La Lame du Discernement

Parfois, il n'est pas possible ni souhaitable de chercher à résoudre un conflit avec quelqu'un-e. Parfois, une Conversation Responsable* peut consister à dire à la personne que la relation est terminée ou à lui demander de ne plus vous contacter. Une Conversation Responsable* peut même être impossible si la situation n'est pas suffisamment sécurisée. Le **Discernement** est une compétence clé qui consiste à exercer notre capacité à faire des choix prudents et éclairés sur ce qu'il convient de faire en cas de conflit.

*J'essaierai d'avoir des
Conversations Responsables* quand...*

*Je chercherai d'autres options
quand...*

Utiliser les Outils

Lorsque nous combinons les Deux Clés de la désescalade des conflits (curiosité et compassion) avec la Lame du Discernement, nous obtenons trois outils pratiques pour gérer les Conversations Responsables* :

- 1) **Remarques compatissantes**
- 2) **Questions curieuses**
- 3) **Limites fermes**

Revenons à l'exemple fictif d'Elaine et de Gavin. Elaine est une jeune femme trans de la Majorité Globale* qui travaille dans une association. Son collègue Gavin est un homme de la Majorité Globale*, plus âgé, qui l'a mégenrée à plusieurs reprises, si bien qu'Elaine a signalé la situation à un responsable.

Examinons quelques dialogues possibles dans le cadre d'une Conversation Responsable* entre elleux :

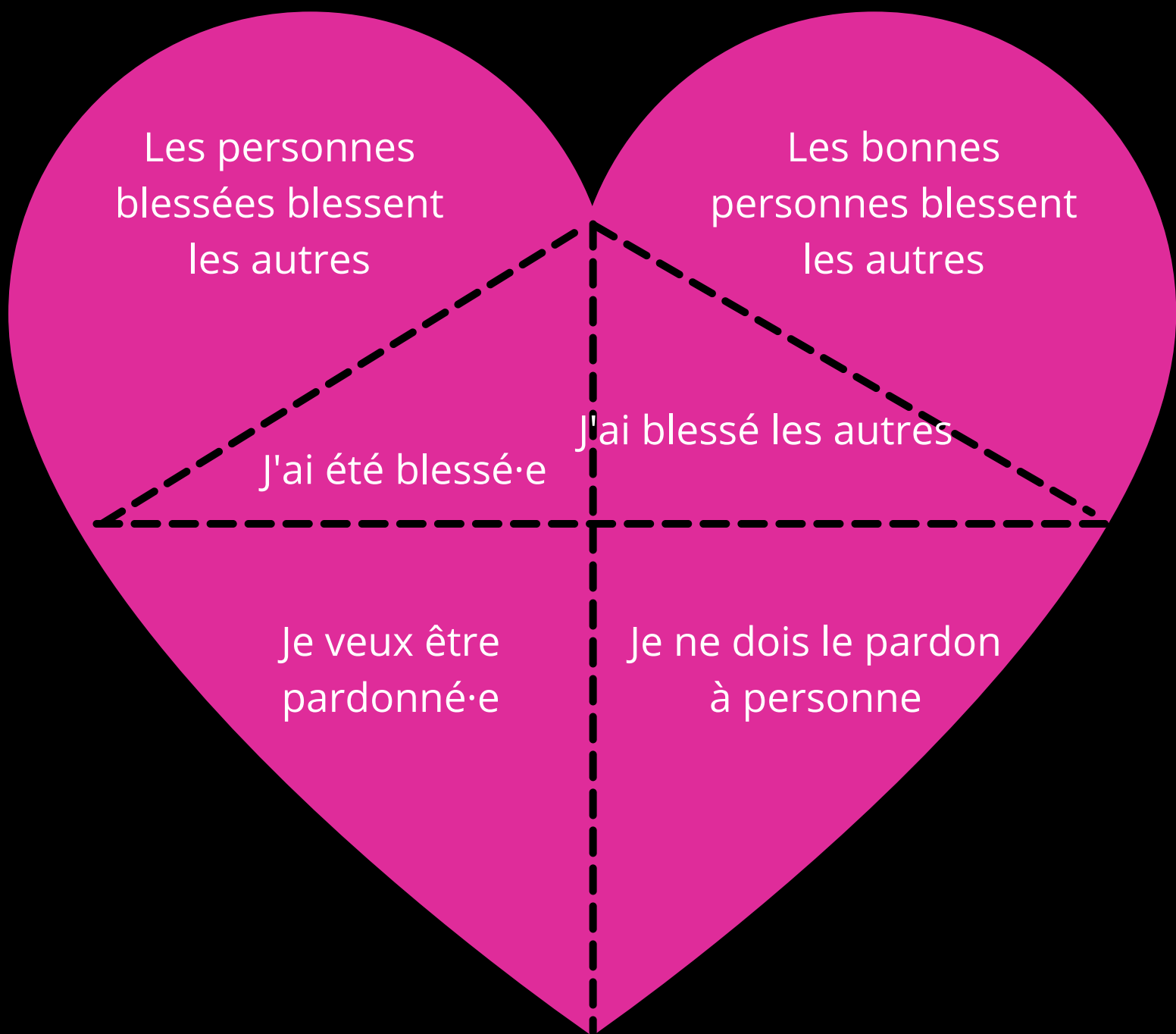
Gavin : « Elaine, ce conflit a été difficile pour nous deux et j'ai commis des erreurs dans tes pronoms qui t'ont blessée [*Remarque Compatissante*]. Si tu y es ouverte, j'aimerais savoir comment tu t'es sentie et comment je peux réparer cette situation ? » [*Question Curieuse*]

Elaine : « Merci, Gavin, j'apprécie. Je sais que certaines idées sur les pronoms et la diversité des genres sont des choses récentes pour vous [*Remarque Compatissante*], mais j'ai absolument besoin que les personnes au travail utilisent les bons pronoms pour s'adresser à moi [*Limite Ferme*]. Je crois que j'aimerais juste savoir pourquoi nous n'avons pas réussi à résoudre ce problème avant ? Qu'est-ce qui nous en a empêché-es ? » [*Questions Curieuses*]

Activité : Poursuivez ce dialogue imaginaire entre Gavin et Elaine en utilisant les trois outils – et tout autre outil dont vous disposez. Vous pouvez poursuivre en écrivant un scénario ou en jouant la scène avec un-e collègue ou un-e ami-e. Où cela vous mène-t-il ? Où êtes-vous bloqué-e ?

Réflexion : Comment pouvez-vous intégrer les *Questions Curieuses*, les *Remarques Compatissantes* et les *Limites Fermes* dans votre vie réelle ?

La Carte du Cœur de la Justice Aimante



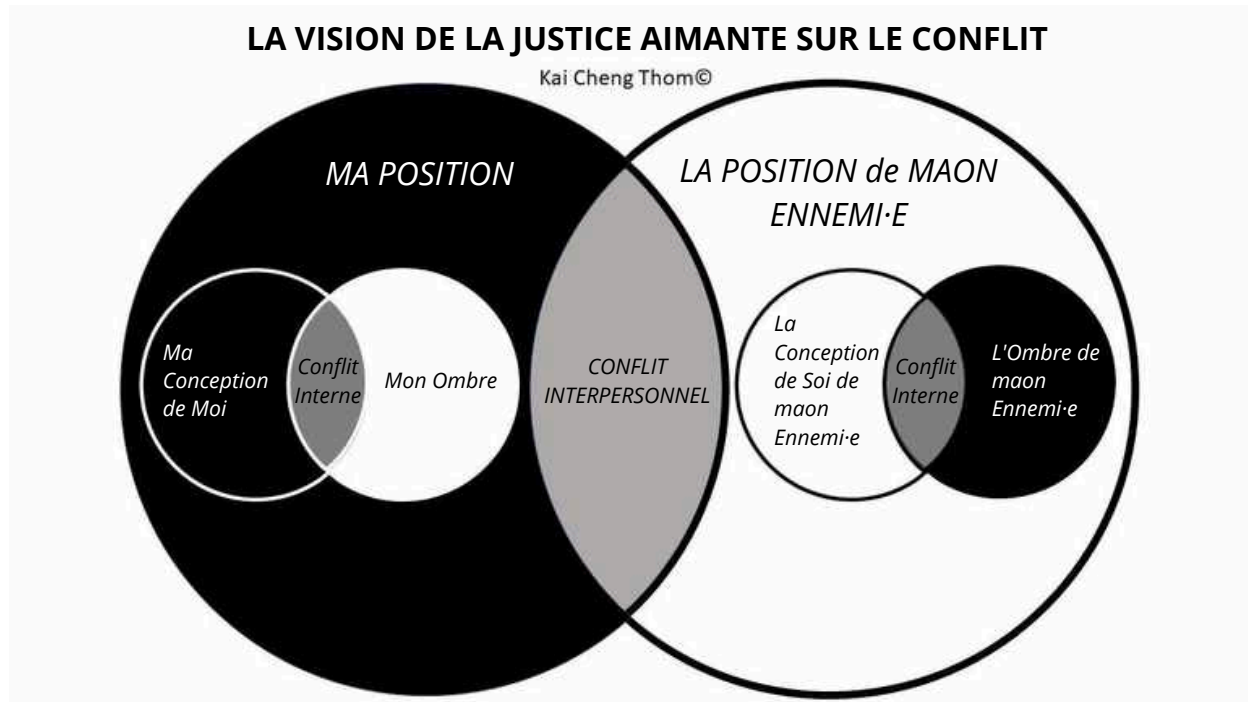
Combien de vérités votre cœur peut-il contenir ?

Faire de la Place pour de Multiples Vérités

Choisissez l'une des situations de conflit sur lesquelles vous avez travaillé et notez un maximum de vérités/points de vue possibles. Essayez même d'inclure les vérités qui vous semblent contradictoires ou difficiles à intégrer à votre vision du monde. À quoi cela ressemble-t-il ? Comment votre perception du conflit et de l'autre personne change-t-elle ?

A large pink heart is divided into four quadrants by dashed lines. The top-left and top-right quadrants are separated by a vertical dashed line, and the bottom-left and bottom-right quadrants are separated by a vertical dashed line. A horizontal dashed line also divides the heart into top and bottom halves. In each of the four quadrants, there is an empty rectangular box with a grey border, intended for writing notes or truths.

Accueillir l'ombre

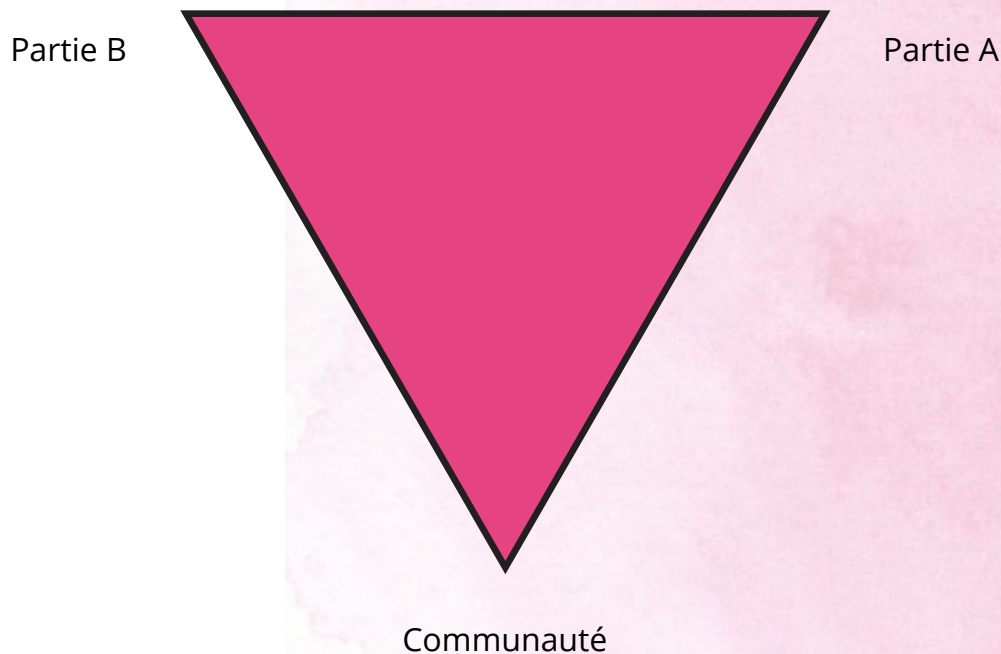


Les conflits avec les autres créent inévitablement un conflit à l'intérieur de nous-mêmes. **Ce qui nous déclenche chez les autres est ce que nous craignons de voir en nous-même.** Une partie des conflits les plus graves consiste à essayer de nous décharger sur l'autre de notre propre honte et de notre propre responsabilité. C'est la base de nombreuses dynamiques abusives. Lorsque nous devenons plus conscient-es et plus aimantes envers nos insécurités et nos parts indésirables, nous devenons beaucoup plus aptes à nous engager dans un conflit transformateur.

*Les choses qui me déclenchent
chez les autres*

*Les choses contre lesquelles
je me bats en moi-même*

Le Triangle du Conflit Sacré



Lorsqu'un conflit escalade, il est presque toujours **triangulé**. La triangulation se produit lorsque les personnes impliquées dans un conflit tentent de soulager leur anxiété et de satisfaire leurs besoins en faisant appel à des soutiens. La triangulation n'est pas nécessairement une mauvaise chose ! Lorsque la communauté autour d'un conflit est triangulée, elle a la **responsabilité sacrée** de réagir avec sagesse et éthique.

Cependant, il est très facile de se laisser entraîner et de perdre de vue notre **Boussole du Conflit** lorsque nous sommes triangulés. La triangulation peut être submergeante et fait souvent remonter à la surface les histoires et souvenirs personnels de conflits similaires. Nous pouvons finir par prendre parti de manière peu soutenante, ce qui **ancrer** et aggrave le conflit. Nous pouvons aussi nous figer, nous retirer et laisser le conflit s'aggraver alors que nous aurions pu aider.

Exercice corporel : Demandez à deux ami-es d'inventer un conflit fictif, peu sérieux ou absurde, et demandez-leur d'essayer simultanément de vous convaincre de vous rallier à leurs « camps » respectifs. Qu'est-ce qui se passe ? Que ressentez-vous dans votre corps ?

A quoi bon ?

Lorsque nous atteignons le stade du triangle conflictuel, il peut être utile d'avoir un plan tout prêt – surtout quand le conflit implique de la violence, des agressions ou d'autres formes dangereuses. Dans les communautés marginalisées où l'accès aux services sociaux est limité, l'intervention de la communauté peut s'avérer extrêmement importante. Prenez en considération les catégories suivantes :

Sécurité

Qu'est-ce qui peut rendre cette situation plus sûre ?

Désescalade

Qu'est-ce qui peut réduire l'intensité du conflit ?

Besoins fondamentaux

Comment les besoins fondamentaux de toutes les personnes impliquées dans le conflit peuvent-ils être satisfaits ?

Santé & Guérison

Quels types de soutiens en matière de santé, de santé mentale et de guérison sont-ils nécessaires ?

Justice

À quoi ressemblerait la prise de responsabilité dans cette situation et qui doit être impliqué-e ?

Accompagnement des conflits

Entraînez-vous à utiliser ces questions d'accompagnement des conflits en parlant à un·e ami·e d'un conflit sur lequel iel aimerait travailler avec vous. Utilisez votre connaissance de la situation pour choisir entre les Questions Soutenantes et les Questions Stimulantes.

Questions Soutenantes

Quel type de soutien puis-je vous apporter ?

De quoi avez-vous besoin pour vous sentir un peu plus en sécurité/plus à l'aise/plus soutenu·e en ce moment ?

Qu'est-ce que cela a déclenché en vous ?

Lorsque vous vous regardez avec les yeux les plus compatissants possibles, que voyez-vous ?

Que dirait la personne la plus sage que vous connaissez à propos de cette situation ?

Que craignez-vous qu'il arrive ?

Quel est le meilleur scénario possible pour le futur de cette situation ?

Questions Stimulantes

Est-ce tout le temps vrai ? Quel objectif cela servirait-il ?

Si vous pouviez revenir en arrière, que feriez-vous différemment ?

Quel est, selon vous, le récit de l'autre personne à ce sujet ?

Y a-t-il un point sur lequel vous et l'autre personne êtes d'accord ?

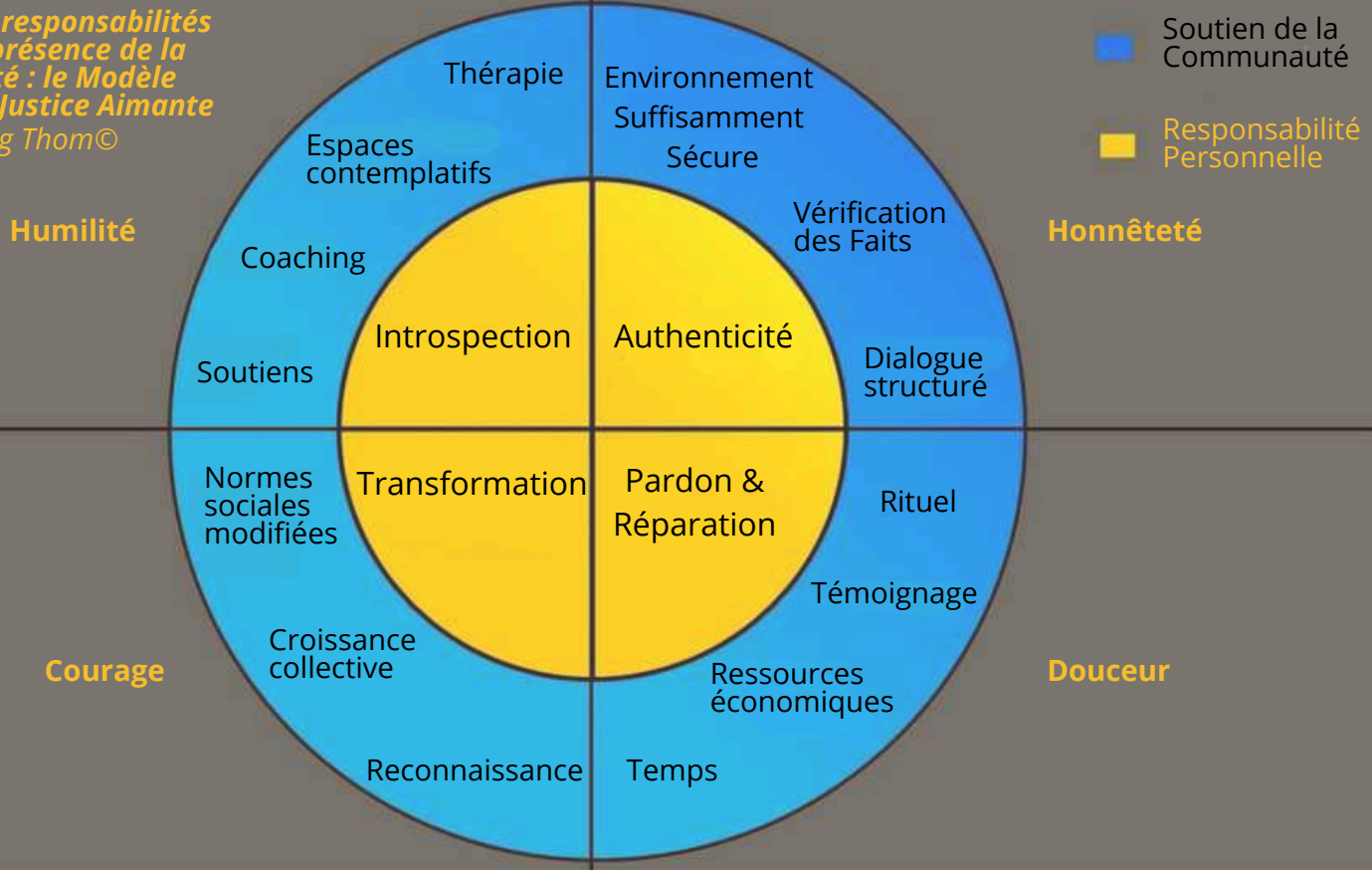
Que se passera-t-il si vous continuez à utiliser la stratégie que vous utilisez actuellement ?
Qu'est-ce qui doit changer ?

Y a-t-il quelque chose que vous voulez changer dans votre façon de réagir à la situation ?

Qui voulez-vous être dans ce conflit ?

Schématisation de la prise de responsabilité*

Prendre ses responsabilités suppose la présence de la Communauté : le Modèle START de la Justice Aimante par Kai Cheng Thom©



Si vous avez déjà été impliqué-e dans un conflit en ligne, vous avez probablement vu utilisé le terme « accountability/responsabilité ». Le terme de « responsabilité » prend des significations très différentes d'une personne à l'autre :

Le terme de responsabilité peut se substituer à : punition, excuse, réparation, changement, transparence, et bien d'autres termes encore. Parfois, nous utilisons une définition de la responsabilité pour nous-mêmes et une autre définition pour les autres. Les personnes privilégiées sont tenues de respecter certains critères de responsabilité, tandis que les personnes marginalisées sont tenues d'en respecter d'autres.

La responsabilité est souvent considérée comme la responsabilité exclusive de l'individu-e : si vous faites quelque chose de mal, vous en êtes responsable (quoi que cela signifie). Et si la responsabilité était en fait une entreprise collective ? Et si nous reconnaissons que, dans nos pires moments, la plupart d'entre nous ont besoin d'aide – de la communauté – pour nous permettre de nous tenir responsables ?

START est un schéma de responsabilité fondé sur les quatre valeurs fondamentales de la Justice Aimante. Il reconnaît deux niveaux de responsabilité – l'un individuel et l'autre communautaire. Il cherche à définir clairement la responsabilité, ainsi que les soutiens nécessaires à sa mise en œuvre. De quoi avez-vous besoin pour prendre vos responsabilités vis-à-vis de vos propres valeurs ?

Construire la Responsabilité*

La responsabilité peut être considérée comme une capacité et une compétence – un ensemble puissant d'actions réparatrices et transformatrices que nous pouvons entreprendre lorsque nous avons accidentellement ou intentionnellement causé du tort. Il peut être utile de diviser le mot « responsabilité » en ses deux termes constitutifs : account/respons- (récit/réponse) et ability/abilité (capacité à). Comment développons-nous et renforçons-nous notre respons-abilité* ? Par la pratique et en recevant le soutien de ceux qui nous entourent.

Pensez à un moment où vous avez eu du mal à prendre vos responsabilités – où vous n'avez pas pu vous montrer comme la personne que vous vouliez être. Que s'est-il passé ?

Responsabilité Personnelle

Quelles actions individuelles vous auraient aidé-e à prendre davantage vos responsabilités ?

Soutiens communautaires

Quels types de soutien de la part de votre communauté vous auraient aidé-e à prendre davantage vos responsabilités ?

La Roue du Pardon

by Kai Cheng Thom



Le pardon est l'un des aspects les plus mystérieux de la transformation des conflits. C'est aussi l'un des plus controversés. On ne peut imposer le pardon. Ce n'est pas un aspect nécessaire ni obligatoire de la résolution de conflit. Pourtant, beaucoup de personnes se sentent obligées de pardonner et de rechercher le pardon. Ce schéma est une tentative de définition du pardon en termes d'action et de relation. Notez que la moitié du pardon ne concerne pas la personne qui nous a fait du tort. Il s'agit d'accepter l'expérience que nous faisons de nous-mêmes.

Trouver le pardon

Comment en arrive-t-on au pardon ? Tout d'abord, le pardon est un choix. Mais c'est aussi plus qu'un choix – il est souvent contre-productif, voire préjudiciable pour soi, d'essayer de se forcer à pardonner à quelqu'un-e avant de s'en sentir prêt-e. Le véritable pardon peut nécessiter une exploration profonde de soi et de sa psyché.

L'exercice suivant peut vous aider à faire un pas sur le chemin du pardon. Il peut également s'avérer très puissant sur le plan émotionnel. Prenez votre temps et prenez soin de vous tout au long de l'exercice.

Pensez à un conflit dans lequel quelqu'un-e s'est mal comporté-e envers vous. Imaginez maintenant que cette personne aie compris où elle s'était trompée et qu'elle veuille prendre ses responsabilités. Dans un monde parfait, que vous dirait-elle ? Écrivez ses mots ci-dessous. Que ressentez-vous dans votre corps ?



Choisir l'amour

Que signifie choisir l'amour ? Pour moi, choisir l'amour, c'est décider de croire en sa propre bonté et en celle des autres êtres humain-es, même si nous n'avons pas toujours agi de manière à soutenir cette croyance. Cela ne veut pas dire que nous devrions agir naïvement ou que nous devrions ignorer les torts. Au contraire, choisir l'amour, c'est rompre le cycle du tort. Nous ne résoudrons jamais le problème de la violence par la violence. Nous ne nous transformerons jamais, ni nous ni personne d'autre, en une meilleure personne en infligeant de la douleur et des punitions. Seul l'amour peut y parvenir.

Je vous invite à pratiquer avec moi une méditation adaptée de la tradition bouddhiste de la compassion aimante :

Commencez par vous installer dans une position confortable pour pouvoir vous mettre en état de contemplation. Fermez les yeux si vous le souhaitez. Imaginez ensuite la flamme d'une bougie briller dans votre cœur. Cette flamme représente votre caractère sacré : votre valeur et votre bonté, que rien ni personne ne peut vous retirer. Imaginez également un nuage de douleur et de confusion entourer cette flamme – votre propre blessure. Votre lutte. Et à chaque respiration douce et compatissante, invitez le nuage à l'intérieur de vous et transformez-le pour qu'il devienne une partie de la lumière de votre flamme.

Passez un peu de temps là, à vous aimer vous-même.

Portez maintenant votre attention sur une personne de votre entourage qui est importante pour vous. Imaginez que sa flamme brille également au centre de son cœur. Imaginez sa douleur et sa confusion comme un nuage, entourant sa flamme. Et à chaque respiration aimante, prenez un peu de ce nuage en vous et transformez-le en lumière...

Portez maintenant votre attention sur une personne de votre entourage qui vous a causé des difficultés ou des problèmes. Imaginez que sa flamme brille également au centre de son cœur. Imaginez sa douleur et sa confusion comme un nuage entourant la flamme. Et à chaque respiration aimante, prenez un peu de ce nuage en vous et transformez-le en lumière...

Maintenant, imaginez un monde entier fait de personnes dont les flammes brillent dans le cœur – comme une galaxie d'étoiles qui brillent dans l'espace. Imaginez que chacun-e d'entre nous respire, absorbe et accueille la douleur, la confusion et les blessures des un-es et des autres. Transformant cette souffrance en lumière.

En amour.

*Notes de traduction

Page 2 - **Personnes de la Majorité Globale** : forgé par Rosemary Campbell-Stephens en 2003, ce terme désigne les personnes autochtones et/ou des Suds ou descendantes d'elles, qui représentent environ 85% de la population mondiale.

Kai Cheng Thom n'utilise pas les termes de « people from the Global Majority », mais ceux de « people of color », non traduisibles tels quels en français.

J'ai choisi ces termes, car la tournure « personnes racisées » (les personnes qui subissent le racisme) peut laisser imaginer que seules les personnes de la Majorité Globale sont racialisées (situées sur un spectre racial, socialement construit). Or toutes les personnes sont racialisées : les blancs positivement, les personnes de la Majorité Globale négativement.

Page 5 - **My Grand Mother's Hands** de Resmaa Menakem paraîtra en français chez Quantum Way fin 2024 (traduction Ysiaka Anam & Caroline Constant)

Page 6 - **Re-Membrance du corps** : l'anglais « re-membering the body » est un jeu de mot sur le verbe « to remember » (se souvenir) et sur le terme inventé « to re-member » (revenir). C'est l'idée à la fois de se souvenir de notre corps et de son intelligence et de se réunifier à lui.

Page 18 - **Feedback** : Nous avons choisi de laisser le terme en anglais. Il renvoie ici à notre capacité à recevoir des retours critiques qui nous sont adressés, notamment concernant nos comportements potentiellement oppressifs.

Page 18 - **Les états de survie du système nerveux primaire** : Sarah Peyton envisage la solitude alarmante (*alarmed aloneness*) comme une autre sous-catégorie de l'état de survie. Elle le définit comme « cet état du système nerveux dans lequel on ne reçoit pas suffisamment de chaleur humaine et dans lequel on n'a pas intériorisé la présence d'un témoin intérieur aimant et empathique ».

Page 22 - **Conversations responsables** : Nous avons choisi de traduire « Brave Conversations » par « Conversations Responsables ». Comme le pointe Roxy Manning, les personnes minorisées font l'expérience que la conversation la plus banale est souvent déjà être une « Conversation Courageuse » (*Brave Conversation*). Le terme « Responsable » nous semble permettre d'insister sur nos capacités à affronter les sujets difficiles dans nos interactions interindividuelles et collectives.

Pages 33-34 - **Account-ability/Respons-abilité** : Nous avons choisi de traduire « account-ability » par « responsabilité » : ou la capacité à donner une réponse, à nous confronter, à tenir ensemble le récit de ce qui est en train de se passer. D'autres termes sont parfois utilisés : Roxy Manning suggère ainsi celui de « redevabilité ».

* Cette brochure a été traduite par traductionmilitante@protonmail.com. Tout retour sera bienvenu !

*merci à vous
de choisir l'amour*