

Comportement non-complémentaire

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 5:33

Pour être dans un esprit de Noël méditatif, j'ai écouté récemment une émission qui parlait de ce qu'on appelle le comportement non-complémentaire. Il y avait un exemple, un fait divers, où un groupe d'amis était en train de boire des verres et de manger dans le jardin de l'un d'entre eux, un soir, aux États-Unis.

Un homme apparaît avec une arme à feu et leur demande de l'argent. Ils n'avaient presque rien et le lui disent, mais l'homme s'énerve de plus en plus, la tension monte. Il continue de pointer son arme vers eux en leur demandant de l'argent. Tout à coup, une des femmes présentes regarde le braqueur et lui dit : « Mais pourquoi est-ce que vous ne prendriez pas un verre de vin avec nous ? Si vous voulez, je peux vous en servir un. »

Il a un moment d'hésitation et dit : « Ah, c'est vrai qu'il a l'air bon. » On lui en sert un, puis un autre. Il commence à discuter avec les personnes présentes. Après un certain temps, l'atmosphère s'est beaucoup détendue. Il dit alors : « Je crois que je me suis trompé de maison » et demande encore un verre de vin pour la route. Le lendemain matin, ils ont trouvé le verre soigneusement posé dans un endroit où il ne serait pas abîmé par le vent.

Ce comportement non-complémentaire signifie répondre à de l'agressivité par un comportement inattendu qui ne serait ni de la soumission, ni une agressivité plus forte en réponse, mais une forme de bienveillance.

C'est le comportement qu'on a observé chez certains de nos héros comme Gandhi ou Martin Luther King, cette idée de répondre à de l'agression par le contraire, mais avec une forme de détermination et l'impact surprenant que cela peut avoir. Cela renvoie aussi au conjoint qui, le lendemain d'une journée terminée par une affreuse dispute, se lève un peu plus tôt pour nettoyer la cuisine et préparer le petit déjeuner. On connaît l'impact que cela peut avoir dans les relations familiales et de couple.

C'est évidemment une forme de bienveillance qui peut avoir un impact incroyable. On voit l'impact que cela peut avoir sur un braqueur. Mais il y a les mêmes principes que pour la méditation de bienveillance. Je pense que cela marche quand on le fait pour soi-même, parce que cela nous fait du bien de le faire. Pas parce qu'on veut donner de nous-mêmes une certaine image, ni parce qu'on veut obtenir quelque chose en retour, mais parce que c'est la chose la plus agréable qu'on puisse faire dans cette circonstance.

Souvent, le comportement qui pour nous est le plus agréable face à l'agressivité de quelqu'un d'autre, c'est celui-là, celui qui va nous faire nous sentir le mieux en le faisant. Cela marche quand on est convaincu qu'on le fait pour soi égoïstement, comme on fait une méditation de bienveillance pour soi égoïstement.

Pour que cela marche, il faut aussi qu'on n'exige pas de soi-même qu'émotionnellement on soit aligné avec ce comportement. On peut ranger la cuisine et préparer le petit-déjeuner en étant toujours énervé. On n'est pas obligé d'être rayonnant de bienveillance, de pardon et de gentillesse. On peut le faire comme on peut pratiquer une méditation de bienveillance en n'étant pas du tout bienveillant, mais en exprimant quand même cette intention bienveillante, même si émotionnellement on n'est pas là.

Cela implique d'être tolérant par rapport au fait que notre vie intérieure ne sera pas forcément alignée sur notre comportement. Il faut garder cette attitude centrée sur soi-même pour éviter tout moment passif-agressif. Si après avoir préparé ce merveilleux petit déjeuner et rangé la cuisine, on accueille sa moitié en lui disant : « Tu vois, moi, quand on est méchant avec moi, je réagis toujours par de la bienveillance », l'effet est complètement gâché.

Je vous souhaite des repas de Noël et des fêtes de fin d'année remplis de comportements non-complémentaires.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.