

Accueillir le désaccord en restant soi

Psycho. Tous les points de vue peuvent coexister : mieux vaut vivre sa vérité, la mettre en application, que vouloir la défendre à tout prix en cherchant l'approbation.

Entretien

Franck Lopvet, conférencier et auteur de *Ton autre vie*, aux éditions Eyrolles (1).

Faut-il défendre ses idées et chercher à avoir raison ?

Je crois que la posture *a priori* rassurante du « j'ai raison parce que l'autre a tort » est une impasse. Elle se base sur une binarité illusoire du monde : le bien ou le mal. Or on sait que tout est plus nuancé. Si l'on est honnête, on s'aperçoit qu'en chaque humain, y compris nous, il y a le pire et le meilleur.

On peut accepter que l'avis différent de l'autre ne naît pas de sa mauvaise foi, mais qu'il est sincère, de là où il est train de parler. Que je lui refuse ou pas le droit d'exister, son point de vue existe. D'ailleurs, plus je veux l'interdire, plus je renforce sa conviction.

Comment ne pas se sentir agressé par un point de vue différent ?

Donner à l'autre la permission d'avoir ses propres sentiments, ses avis, ses visions de la vie est finalement libérateur, car on se donne en retour le même droit. Toute situation peut être observée de différents points de vue.



PHOTO : CHARLES DUTERTRE

Quand l'autre s'exprime, je prends conscience qu'il le fait à partir de son histoire, ses peurs. Et que ce qu'il exprime, même de façon agressive, c'est une stratégie pour se protéger, se tranquilliser et obtenir exactement

ce à quoi j'aspire moi aussi : la paix et l'amour. L'autre clé, c'est de comprendre que son avis ne produit rien de problématique sur moi. On croit que ce que l'on ressent ne dépend pas de nous et est déclenché par

l'extérieur. Comme si l'avis de l'autre pouvait nous rendre triste ou en colère. Alors, on le contredit parce qu'on ne veut pas lui donner cette mainmise sur nous. Je pense au contraire que nous avons le pouvoir de créer nos sentiments. Alors, l'avis différent ne nous concerne pas, il n'est plus un danger pour nous.

Comment rester soi-même en acceptant le désaccord ?

Je ne prône pas un genre d'amour sirupeux qui dirait « aime même ce qui est impossible à aimer ». Ni même un consensus frustrant qui nous ferait renoncer à nos convictions et donc à notre identité pour nous sentir approuvés par un groupe.

Oui, quand on pense librement, différemment, on craint de passer pour un fou ou une folle. Mais notre cause n'est pas si douteuse qu'elle nécessite d'être validée par les autres ! Mieux vaut vivre ses idées, les mettre en application, plutôt que les défendre. On peut vivre et dire sa vérité, sa version du monde, sans avoir besoin d'en détruire une autre, de se créer un ennemi.

Propos recueillis par Audrey GUILLER.

(1) francklopvet.com



Abonnez-vous au Pack famille !

Le journal livré chez vous tous les matins avant 7 h 30 + un accès aux contenus numériques à partager avec 4 de vos proches.

APDO

OUI, je souhaite m'abonner au Pack famille Ouest-France :

Pendant 6 mois 7j/7, le journal livré à domicile + un accès aux contenus numériques + 4 abonnements numériques aux proches de mon choix pour 16,50€/mois au lieu de 34,50€*, soit plus de 50% de réduction.

Je complète mes coordonnées

Mme M. Nom

Prénom

Adresse

CP

Ville

Tél.

Email

Je laisse mon email pour bénéficier des contenus numériques OFFERTS.

Je choisis mon mode de paiement

Facile et sécurisé, par prélèvement :
je serai prélevé(e) d'un montant de 16,50 € par mois pendant 6 mois. Au terme de ces 6 mois, mon abonnement me sera facturé à un tarif privilégié de 25 €/mois pendant 1 an. Je ne règle rien maintenant, je recevrai d'ici quelques jours un formulaire d'autorisation de prélèvement. J'ai bien noté que je pourrai résilier à tout moment par simple lettre. Choix 1

Je préfère régler en une seule fois par chèque :
je joins mon règlement d'un montant de 99 € à l'ordre de Ouest-France. Choix 3

*Voir conditions commerciales sur abo.ouest-france.fr/famille. Vos données personnelles font l'objet de traitements informatiques de la part de la société Ouest-France et sont utilisées notamment pour gérer votre abonnement, vous informer sur nos produits et services analogues ainsi qu'à des fins de relations commerciales. Elles seront conservées 3 ans après la fin de votre contrat sauf dispositions légales contraires. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et de portabilité, en vous adressant directement par email à « pdp@sipa.ouest-france.fr » ou par courrier à « DPO SIPA Ouest-France - 10, rue du Breil - 35051 Rennes Cedex 9 » ou en introduisant une réclamation auprès de la CNIL. Société Ouest-France - SA à Directoire et Conseil de surveillance au capital de 300 000 € - 377 714 654 RCS Rennes.



16€50

/mois

au lieu de 34,50€*

Plus de

50%

de réduction

pendant 6 mois

Envoyez le bon sans affranchir à :
Service Clients
Libre réponse 94 114
35099 Rennes Cedex 9

02 99 32 66 66 (prix d'un appel local)
CODE : S2110BJO / APDO
du lundi au vendredi de 8h à 18h
et le samedi de 8h à 12h30

Gagnez du temps :
abo.ouest-france.fr/famille