

La médiation, un outil de transformation personnelle pour les artisans de la paix de demain

Initiation Dans le cadre du séminaire de « développement personnel en lien avec le spirituel », Johanna Hawari-Bourgély, directrice du Centre professionnel de médiation à l'USJ, a présenté à un groupe de femmes engagées dans une formation personnelle la médiation en tant qu'outil de transformation personnelle, d'« empowerment » et de paix sociale*.

Carla BEJJANI-ARAMOUNI

La médiation, outil de transformation personnelle et de paix sociale centrée sur son aspect humaniste, est un processus informel de construction ou de reconstruction de la communication et du lien. Elle est axée sur l'autonomie et la responsabilité des personnes concernées par des situations de rupture ou de séparation, dans lesquelles un tiers impartial et qualifié, le médiateur, favorise à travers l'organisation d'entretiens confidentiels le dépassement de leur conflit familial, professionnel ou autre.

En fait, le but de la médiation est d'initier, par un processus gagnant-gagnant, des règles simples d'hygiène relationnelle en améliorant l'écoute active et bienveillante des parties et en apprenant à communiquer de manière non violente et non toxique. Le

médiateur serait ainsi ce « jardinier des relations humaines » où le jardin aurait besoin d'entretien régulier et continu pour le maintenir fleuri. Il s'agit donc de comprendre que tout « message toxique » conduit à des nœuds de plus en plus rigides et que tout « message cadeau » authentique construit une relation bien alimentée, prête à s'épanouir. Les relations énergétiques étant lourdes et tendues peuvent déboucher sur une rupture, une somatisation ou un « burn-out » dramatique, surtout quand elles deviennent répétitives. Le but serait alors de soulager ces relations ou, in extremis, de lâcher une relation toxique, sans pour autant se mobiliser contre la personne en tant que telle, sachant qu'« il n'y a pas de pacification extérieure sans pacification intérieure », selon Johanna Hawari-Bourgély, qui ajoute que « tout le monde est capable de changer intérieurement,

ce qui va se refléter sur son attitude et ses comportements extérieurs, mais à chacun son propre rythme de maturation qui ne peut être imposé à quiconque. Le premier pas sur ce chemin est toujours la justesse et l'authenticité avec soi-même pour bien discerner les forces et faiblesses d'une relation, afin de se positionner clairement sans culpabilité mais en se responsabilisant continuellement. Le chemin vers nous-mêmes ne finit jamais ! », déclare-t-elle.

L'un des systèmes d'hygiène relationnelle incontournable serait de toujours parler « à l'autre », au lieu de parler « sur l'autre », en mettant des « mots aux maux » et en exprimant ses émotions et besoins, au risque de somatiser si l'on s'en abstient.

Un autre principe primordial en matière de développement personnel et de paix personnelle et sociale serait le dépassement des préjugés, en commençant par les identifier

et en comprendre la source. Les préjugés ont un caractère extrêmement nocif dans les relations et peuvent conduire à des blocages irréversibles s'ils ne sont pas décanés. Le médiateur n'a pas le but de changer les croyances, mais d'aider à les identifier et à les comprendre, afin de faciliter cette harmonie avec soi-même et les autres.

Par ailleurs, une relation peut être qualifiée « de qualité » si elle implique quatre dimensions qui se complètent : « donner, recevoir, demander et refuser ».

Cette relation de qualité ne peut qu'être accompagnée d'une certaine communication saine où l'écoute active aurait amplement sa place, vu que 80 pour cent de toute communication se situe au niveau de l'écoute, qui invite à être écouté à son tour. Qui dit écoute active, dit aussi entendre l'autre dans son émotion, faciliter l'expression de

ses émotions, confirmer et reformuler ce qu'on aurait entendu.

La médiation achemine les parties à comprendre qu'il n'y a pas une seule vérité immuable que l'on peut posséder ou pas, mais plusieurs points de vue différents, parce que le monde est perçu selon le monde intérieur de chacun. Ainsi, comme le déclare saint Thomas D'Aquin : « Mon but n'est pas de convaincre mon adversaire, mais de m'unir à lui dans une vérité plus haute. »

Le tout serait de passer du « Tu qui tue » et qui accuse l'autre de manière réactionnelle et émotionnelle au « Je » relationnel, qui construit et crée une relation unique, basée sur une communication ouverte, non violente et un respect mutuel.

* Voir « L'Orient-Le Jour » des 18 décembre, 19 et 29 novembre et 18 octobre 2013.



Séance de médiation en milieu scolaire.

Expériences de médiation dans des milieux scolaires et universitaires

« La non-violence est infiniment supérieure à la violence, le pardon est plus viril que le châtiement » (Gandhi)

Le Centre professionnel de médiation à l'Université Saint-Joseph est le premier centre de médiation au Liban. Il a pour vocation de diffuser un esprit d'humanisme et de solidarité pour la promotion de la non-violence et la construction de la paix. Son objectif est de promouvoir et de développer la médiation au Liban et dans la région du Moyen-Orient. Depuis 2010, le CPM forme à la communication non violente, à la gestion des conflits et à la médiation au sein des établissements scolaires au Liban, dans le but d'entamer une éducation à la paix et à la citoyenneté auprès des jeunes Libanais. Cette expérience a consisté à former des élèves médiateurs dans quelques écoles en les initiant à l'es-

prit de médiation dès leur plus jeune âge afin que cela devienne un style de vie, préventif et constructif. La médiation scolaire par les pairs est une médiation par les jeunes, pour les jeunes, avec les jeunes et entre les jeunes. Les élèves formés à la médiation peuvent intervenir auprès des élèves en conflit afin de leur proposer une aide pour trouver des solutions amiables à leurs problèmes.

Par ailleurs, le CPM est un espace où sont mis en place différents projets communautaires, dont une action à partir des municipalités de Tripoli, de Mina etc., ayant pour finalité le renforcement des parties existantes dans leurs capacités de se mobiliser pour un traitement non violent des conflits. De même, un projet

de médiation en milieu politique a pris forme et regroupe des représentants de tous les partis politiques dans un cycle de formation spécifique s'étalant sur 5 mois. Enfin, un projet de l'étudiant-médiateur vient de se constituer au sein de quelques universités, visant l'amélioration des relations estudiantines par une gestion des conflits efficace et la formation des étudiants à la communication non violente, à l'écoute active et à l'attitude de non-jugement. Pierre après pierre, la solution qui est « en soi » est appelée à sortir de « soi » pour atteindre l'autre, puis tous les autres. Cette solution est la recherche de la paix pour tous, car « la paix est le seul combat qui vaille la peine d'être mené » (Albert Camus).