

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Numéro 25
30 mars 2022

Cher lecteur,

“Œil pour œil, dent pour dent” ! Tout le monde connaît la loi du talion. Par elle, le droit a voulu réglementer la vengeance sauvage, parce que l'idée de vengeance est présente en l'homme depuis la nuit des temps. L'un des grands problèmes de la vengeance, c'est l'asymétrie. Ce que l'on fera à l'autre risque d'être disproportionné par rapport à ce que l'on a reçu. C'est dans ce sens que la loi du talion est intervenue dans le temps. Aujourd'hui, il est établi que l'on ne peut pas se faire justice soi-même ; il faut saisir les juridictions qui ont le droit, au nom de la société d'aider à trouver réparation.

Quand l'on est agressé, bousculé, la première réaction c'est que l'on veut réagir ou rendre le coup que l'on a reçu. Il faut que l'autre ressente ce que l'on a ressenti. En fait, l'on se venge pour obtenir réparation de l'offense que nous avons subie de la part de l'autre. Le tort est si grave et la blessure fait si mal que le meilleur moyen d'en guérir est de se venger. Il faut rendre la monnaie ! La **« vengeance est un plat qui se mange froid »** ! On promet de ne pas oublier. Que diront les autres ? Ils penseront que je n'ai pas de courage.

« Tout mouvement de colère est suivi d'un plaisir dû à l'espoir de se venger. Il est en effet agréable de penser qu'on obtiendra ce qu'on désire... Un certain plaisir suit la colère aussi parce qu'on vit mentalement sa vengeance : il se fait alors une représentation qui cause du plaisir, tout comme celle des songes ». Aristote. En fait, l'idée même de penser à la vengeance procure du soulagement et du plaisir. Les psychologues qui ont analysé le cerveau des personnes en situation de vengeance ont constaté que sur le champ, ces personnes se sentent récompensées. Il y a avant tout le soulagement lié à la promesse de revanche que l'on se fait. Dans le même sens, se venger fait encore plus plaisir. Sur le moment, oui ! Après s'être vengé, les mêmes psychologues ont constaté que le sentiment de soulagement, de plaisir et de fierté que l'on ressent s'estompe.

En réalité, la douleur que nous ressentions au départ revient. Disons-le tout de go, en se vengeant, on se punit soi-même avec le risque de rentrer dans un cycle de vengeance permanente. On se sent heureux, fier de s'être défendu, gonflé de confiance et avec un sentiment de justice. Tout ceci n'est que passager. L'anxiété, la colère et la frustration refont

très vite surface. Le poète anglais Milton dira que la vengeance se montre **“douce d’abord”**, mais **“amère avant peu”**.

Des solutions existent qui permettent de transformer notre pulsion sommaire de vengeance en quelque chose de positif. La meilleure vengeance est le succès énorme. Frank Sinatra suggère que nous mettions la grande douleur et l’obsession de se venger au service de nos objectifs. Il postule que l’on doit mettre toute notre attention sur notre succès en le visualisant et en imaginant la joie que l’on ressentirait de réussir.

Une technique simple mais efficace consiste à prendre une feuille de papier et à mettre par écrit les raisons de notre sentiment de vengeance. Le fait d’écrire permet de mettre à plat et d’évacuer la douleur que nous ressentons. Echanger avec un ami ou un coach autour de notre frustration et des sentiments qui nous habitent est aussi un bon exutoire et une belle façon de transformer notre envie de vengeance en sentiment positif.

L’on reviendra sur des conseils donnés auparavant : le sport ! Il permet d’exporter l’énergie négative et d’importer fierté, joie et envie de passer à autre chose.

A demain,

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

As-tu en projet de te venger contre quelqu’un ? Prends une feuille de papier et écris les raisons de ton sentiment de vengeance puis, parles-en avec ton partenaire de responsabilité ou quelqu’un dans ton entourage.