

## Regards

Il y a quelques jours, un incident de la vie me donnait à voir le poids du regard, du jugement, le mien et celui des autres. Une mauvaise fracture au métatarse m'obligeait à sautiller, traversant un parking pour m'écraser au bas d'un portail pour attendre ma sauveuse qui m'emmena aux urgences. Voilà la situation, ordinaire en apparence. A y bien regarder, de dessus, en surplomb, une belle leçon m'était donnée.

La douleur, la peur, la solitude ressenties à cet instant, ont banalisé la posture assise par terre qui me soulageait immédiatement, ce que je recherchais somme toute. Quelques passants prolongeaient leur chemin sans même me voir, d'autres de toute leur hauteur plongeaient sur moi parfois un regard interrogateur, d'autres : désabusé, d'autres : réprobateur. Des véhicules me frôlaient sans même attendre que je me glisse sur le côté, chaque mouvement était un aiguillon douloureux. Le temps d'une respiration nécessaire à mon déplacement et le véhicule filait. Un seul conducteur attendant sa passagère lui confia la consigne de me demander si j'avais besoin d'aide...je n'ai jamais vu le regard...de cet homme.

Comment est-il possible collectivement de construire autant d'individualisme ? Quel paradoxe ! Comment ai-je pu me recroqueviller à ce point sans avoir la capacité de demander de l'aide ?

Je ne cessai de penser à ces familles de roms qui non loin de mon parking avaient trouvé refuge sous une pile de pont. Moi-même, lorsque je longe le trottoir à proximité de leur campement, je ne croise pas leur regard, j'évite, je fuis, ...

Ce dimanche matin, j'ai senti tout ce poids du jugement, écrasant, laissant au sol, fragilisant tout élan de rebond.

Qu'il est difficile de ne pas juger, d'accepter des situations pour ce qu'elles sont, sans filtre, sans pensée envahissante qui produit des comportements que nous regretterons de soi à soi, dans notre intimité. Mais la peur, la honte, peut-être la colère nous font détourner le regard ou à l'inverse opter pour des comportements caricaturaux, exagérés.

Formatrice, j'expose en début de séance le cadre d'échange où nous posons avec les participants les conditions d'une qualité du travailler ensemble : bienveillance, non jugement, respect des personnes et des idées ...j'ai touché du doigt ce jour là ce que représentaient pour « de vrai » ces conditions et toute la difficulté de les vivre avec humilité et authenticité.

Pour la petite histoire, je sortais d'un cours de danse où la professeure me proposait un thème pour une prochaine chorégraphie : le regard... CQFD. Valérie BINDER