

Qu'est-ce que la médiation humaniste d'accompagnement (MHA)

La MHA peut être considérée comme faisant partie des thérapies brèves un peu, comme sont classifiés l'hypnose, les TCC (Thérapies Comportementales et Cognitives), l'EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) ou encore la PNL (Programmation Neurolinguistique).

Une séance de MHA dure entre deux et quatre heures en moyenne, mais cela peut être plus long.

Elle s'appuie sur la médiation humaniste développée par Jacqueline Morineau au milieu des années 1980.

Quelles sont les indications de la MHA ?

Toutes sortes de syndromes post-traumatiques :

- Après une agression.
- Après un viol.
- Après une relation incestueuse ou un passage à l'acte évoquant une situation incestueuse.
- Une famille ayant pratiqué « la pédagogie noire » comme décrite par Alice Miller, c'est-à-dire une éducation dans la violence qu'elle soit morale ou physique.

Toute situation conflictuelle ayant un impact :

- Les séparations et divorces difficiles
- Les conflits intrafamiliaux
- Les conflits professionnels et ceux de voisinage
- Les conflits intra-entreprises.

Qu'apporte la MHA ?

Elle permet dans un premier temps de déposer une épreuve douloureuse, même ancienne, dans un espace de bienveillance dédié à cet effet.

Les médiateurs sont là pour accueillir et accompagner. Leur rôle n'est pas de donner des conseils et encore moins de vous orienter vers une prise de décision, car ils considèrent que vous avez les ressources pour cela.

L'accompagnement par des tiers médiateurs va vous aider pour sortir de cette boucle des émotions de laquelle vous ne parvenez pas à vous dépêtrer depuis des mois, voire des années. Vous ne parvenez plus à prendre des décisions utiles que vous remettez en cause dès le lendemain du jour où vous l'avez prise.

La présence des médiateurs va vous accompagner pour prendre de la hauteur devant une situation conflictuelle en allant vers ce qui est important pour vous. Cela va peut-être vous permettre de délier ce nœud gordien et de changer de regard sur la situation.

Il est possible que le conflit actuel exerce la résurgence d'émotions anciennes ou de situations conflictuelles anciennes ; comme si la situation actuelle déclençait un « bouton rouge » relevant chez vous une sensibilité émotionnelle particulière. Les médiateurs vont ainsi vous accompagner dans un travail de recherche personnelle, un accompagnement afin de mieux appréhender ce qui se passe en vous.

Cette connaissance de soi, en vérité et en conscience qui consiste en une véritable exploration de vos zones d'ombres, va vous permettre de cheminer vers un apaisement et le fait de pouvoir, enfin tourner cette douloureuse page.

Comment se déroule une séance de MHA ?

Vous ne vous présentez pas accompagné (e) la personne avec laquelle vous êtes en colère, à qui vous en voulez de vous faire autant souffrir, voire de vous humilier. Parfois, c'est parce que vous vous en voulez de ne pas avoir eu le bon comportement, et vous culpabilisez car, il est bien trop tard pour revenir en arrière. Les raisons peuvent être que vous avez, encore aujourd'hui, trop de regrets, de la colère et quelquefois de la haine qui vous taraude comme une blessure qui vous fait toujours souffrir.

La personne peut être décédée et cela vous semble trop tard pour revenir dessus, comprendre ou encore déposer toute la colère contenue en vous.

Comment sortir de cette situation qui hante vos nuits et qui vous empêche de vivre dans la sérénité et dans l'apaisement ?

En fait, c'est un médiateur qui va endosser le rôle de l'autre personne, celle avec qui vous êtes en conflit.

Lors de la séance, vous allez commencer par résumer aux médiateurs la situation dans laquelle vous êtes empêtré (e).

Et puis vous allez désigner la personne qui, parmi l'ensemble des médiateurs présents, vous semblera la mieux placée pour endosser ce rôle. Il ne s'agit pas de choisir cette personne avec le mental, c'est-à-dire celle qui correspondrait le mieux au « rôle ». Il s'agit au contraire de vous laisser attirer par celle-ci, sans réfléchir.

Dans cette désignation, le genre n'a aucune importance : il peut s'agir d'un homme pour endosser le rôle d'une femme et vice-versa.

L'expérience montre qu'en choisissant de la sorte, c'est-à-dire en vous laissant guider par votre sensibilité, il s'agira le plus souvent d'une personne ayant vécu une histoire qui se rapproche de près ou de loin à la vôtre. Non pas que cette dernière aura vécu la même histoire que vous, mais quelque chose qui pourra d'autant mieux être partagé parce que la personne désignée aura peut-être traversé les mêmes ressentis que vous, les mêmes turpitudes que vous avez subies.

Vous irez ensuite vous isoler avec la personne que vous aurez désignée, à la condition qu'elle accepte d'endosser ce rôle.

En effet, cette personne pourrait tout à fait ne pas se sentir en capacité de tenir ce rôle, soit parce qu'elle a en aversion le personnage qu'elle devra jouer (par exemple un violeur), soit pour des raisons qui lui appartiennent.

En tête à tête, vous rentrerez dans les détails de votre histoire conflictuelle, cette fois-ci en détaillant largement la personnalité de l'autre personne, celle avec qui vous êtes en conflit, et

en détaillant également le type de relation que vous avez entretenue par le passé et vous entretenez aujourd'hui avec elle.

Puis la médiation pourra débuter.

Les médiateurs qui vous accueilleront détailleront son déroulement en expliquant bien le principe de confidentialité qui en est le socle. Chacun des médiateurs s'exprimera sans être interrompu par l'autre, puis un résumé sera effectué par un des médiateurs, reprenant les propos importants de chacun. La médiation pourra alors débuter, et cette règle, de ne pas se couper la parole sera ensuite suspendue. Il vous sera expliqué que les médiateurs ne sont pas des juges ou des avocats. Que leur rôle consiste à accompagner sans prendre parti pour l'un ou pour l'autre. Ils vous expliqueront que l'objectif de la médiation est de remettre du lien là où il n'y en a plus, et peut-être vous permettre de changer de regard sur la situation afin de vous accompagner là où vous étiez en impasse, vers un chemin d'apaisement et enfin de tourner cette page douloureuse.

La MHA permet de déposer votre douleur et d'être entendu (e) reconnu (e) non seulement dans votre souffrance, mais aussi en tant que victime.

Après cette première étape, vous allez comprendre les besoins et les valeurs qui ont été malmenés dans votre histoire douloureuse.

Les médiateurs vont vous accompagner pour remettre du lien entre votre personne blessée et cet enfant en vous qui avait une autre vision du monde avant que tout cela ne vous arrive. Remettre du lien et redonner de l'espoir pour enfin cheminer vers l'apaisement et retrouver la paix pour construire une vie plus sereine.

Jacqueline Morineau a donné une définition de la médiation humaniste : « *La Médiation Humaniste ne peut se définir en tant que méthode ou outil. C'est un espace de rencontre avec soi-même pour pouvoir rencontrer l'autre au plus proche de la vérité de chacun. Une véritable quête philosophique en tant que recherche de sagesse pour vivre en paix, en harmonie avec soi-même et les autres. C'est un chemin de vie, à travers une quête permanente de connaissance et de vérité qui reste toujours à parfaire, en toute humilité. Pourrait-on le nommer : un art de vivre ?* »

Alain DELUZE, juin 2023