

## Les trois stratégies de vie

Barka est un Sage africain. Il tient un billard quelque part sur le Vieux Continent. Un jour, trois jeunes viennent le trouver. « Nous avons un problème avec notre ami Alex, qui est dominateur, agressif, intolérant. Nous ne sommes pas d'accord sur la façon de réagir. »

« Il faut **l'affronter**, dit Arthur. D'abord gentiment, en lui disant ce qui nous dérange dans sa façon d'agir et en essayant de le convaincre de changer. Et si ça ne marche pas, il faut entrer dans une confrontation plus dure et ne plus se laisser faire. Devenir agressif si nécessaire. » « Je crains, dit Peter, que ça ne déclenche un conflit ou de la violence. Je n'aime pas ça. Il vaut mieux, s'en éloigner, **l'éviter**. » « C'est notre ami, dit Claudio, nous ne devons pas le rejeter. Je préférerais qu'on cherche à **l'accepter** comme il est. »

« Vous avez tous raison, dit Barka. Faire face, affronter, agir pour changer ce qui ne vous convient pas est une bonne chose. Mais si vous échouez, prenez garde que l'affrontement ne se transforme en acharnement ou en violence. Il vaut alors mieux lâcher prise et choisir une autre stratégie : l'évitement, l'éloignement, la fuite. »

« Je n'aime pas cela, dit Claudio. L'évitement est pour moi une forme de facilité, de démission, de lâcheté. » « Si c'est la peur de l'affrontement qui te pousse à fuir, dit Barka, tu as raison de penser cela. Mais si tu as tout tenté pour changer les choses, sans succès, ou que continuer à faire face est au-dessus de tes forces, l'évitement devient un bon choix. »

« Et il y a encore une troisième option : l'acceptation. Quand on ne peut ni modifier ni éviter une réalité désagréable, il faut apprendre à l'accepter. » « C'est de la soumission ou de la résignation, dit Arthur. Cela ne me convient pas. » « L'acceptation n'est pas de la résignation, dit Barka. » « Quelle est la différence, dit Arthur ? »

« Si tu ne peux ni changer la réalité ni l'éviter, dit Barka, il faut changer tes attentes ou ton idéal, en faire le deuil, apprendre à accepter et aimer la réalité comme elle est. Et c'est lorsque tu ne peux ou ne veux changer ni la réalité ni ton idéal que tu te condamnes à la résignation, c'est-à-dire à la frustration et à l'impuissance. »

« Chaque fois qu'une réalité nous est contraire, nous avons ces trois choix, demandèrent les trois amis ? » « Oui, dit Barka. Vous avez le choix entre l'affrontement, l'évitement et l'acceptation. Ou leur face sombre : la violence, la démission, la résignation. À vous de choisir judicieusement. »

Et Barka servit à nos trois jeunes une boisson revigorante dont lui seul avait le secret.