

L'écoute de soi

Ce soir, je voudrais vous partager quelques réflexions qui sont le résultat de mes expériences dont la plus récente est une formation à l'écoute et à l'accompagnement en relation d'aide chrétienne que j'ai eu la chance de suivre avec des frères protestants.

Quand nous avons préparé ce parcours de sensibilisation à l'écoute, il nous a semblé intéressant d'approcher trois volets de l'écoute : à savoir l'écoute de soi, l'écoute des autres et l'écoute de Dieu. On peut affirmer que prendre le temps de s'écouter soi, nous éclaire sur notre manière d'être en relation avec nous-mêmes, avec les autres et avec Dieu.

Avant de s'ouvrir à l'autre, de vouloir l'écouter, il paraît indispensable de bien se connaître soi-même et d'avoir fait la paix avec soi-même. Dans une certaine mesure, car il est impossible de se connaître complètement, et personne n'est en parfaite harmonie avec lui-même. Apprendre à se connaître est l'affaire de toute une vie, de même que développer son potentiel est un chemin de longue haleine.

Ce soir nous allons essayer de nous écouter personnellement, essayer de mieux percevoir qui nous sommes, comment nous fonctionnons, quelle est notre véritable identité, quel est le cœur de notre identité.

Le but d'une telle approche n'est évidemment pas d'alimenter notre tendance narcissique, mais d'aller un peu plus à la rencontre de nous-mêmes dans le but de pouvoir aller à la rencontre des autres et de Dieu de manière plus ajustée. Ajustée à quoi ? Et bien à l'amour, à la véritable charité.

Voici une citation de Dominique Chalvin psychologue français :

« Certains nous ont dit qu'il fallait penser aux autres et ne pas trop penser à soi, d'autres prônent de ne penser qu'à soi, car on ne peut

compter sur personne. Quelle est la bonne voie ? Où est l'équilibre heureux ? Comme toujours les autres nous renvoient à nous-mêmes. Où en sommes-nous ? Parmi tous les chemins proposés, trouver la voie réaliste qui permet de développer le meilleur de soi-même n'est pas si évident. Pourtant, le besoin de développement personnel est de plus en plus indispensable dans cette société où le seul chemin de bonheur proposé, est l'accumulation sans fin de biens nouveaux. Aujourd'hui, nous commençons à réaliser que le meilleur moyen de prendre soin des autres est d'abord de prendre soin de soi. » (Dominique Chalvin : psychologue et sociologue français)

Apprendre à s'écouter, c'est se vouloir du bien, c'est entrer dans la bienveillance avec soi-même.

Ce n'est pas évident, surtout lorsque nous allons à la rencontre du côté mal aimé de soi. Sur ce chemin, nous allons inévitablement nous confronter à nos zones d'ombre. Sans pour cela occulter nos qualités et talents, bien au contraire, il est indispensable de pouvoir aussi les reconnaître. Par contre, nous découvrons aussi comment nous nous défendons avec des comportements parfois bons, mais aussi parfois faussement vertueux, souvent inappropriés.

Accepter de s'écouter nous fait passer par l'épreuve : l'épreuve de la vérité sur nous-mêmes. En effet s'écouter soi-même nous oblige à faire la lumière sur nos comportements et les motivations de ceux-ci. Mais c'est un chemin de libération, de réconciliation avec soi-même et d'ouverture à l'autre.

Pourquoi une épreuve ? Parce que nous allons peut-être devoir enlever nos masques, notre carapace, pour mieux voir notre être avec toutes ses faiblesses et ses blessures.

Souvent, nous risquons de vivre dans l'illusion par rapport à nous-mêmes. On est parfois assez clairvoyant pour juger les autres, mais pour soi-même on éprouve beaucoup de difficultés. On se croit merveilleux ou monstrueux, on se glorifie ou on se dénigre, mais on a le plus grand mal à se voir tel que l'on est.

Le fruit d'une telle démarche en vérité nous fait accéder à plus de paix intérieure, à plus d'harmonie dans nos attitudes et dans nos actions, à

plus d'amour ; à un amour plus ajusté envers nous-mêmes, envers les autres et envers Dieu.

Lire texte p.38,39 dans « Apprivoiser son ombre » Monbourquette

Il apparaît donc que dans bien des cas nous empruntons des manières d'être qui nous arrangent selon les circonstances. Nous agissons la plupart du temps comme si nous n'avions que des qualités. Nous essayons aussi de cacher notre détresse en prétendant que tout va bien. Mais ce sont des masques que nous portons en société. Dans un monde qui prône la performance et la concurrence, il n'est pas étonnant que nous ayons des difficultés à entretenir des rapports authentiques.

Sans doute jouons-nous parfois des rôles : rôles qui nous arrangent pour attirer l'attention, pour être reconnus, pour faire partie d'un groupe, pour prendre une place confortable, pour correspondre à une image idéale...

Je vous propose un **exercice** : si vous le voulez bien, nous allons fermer les yeux et imaginer que nous nous trouvons chacun individuellement sur un balcon et que nous nous observons déambuler dans la vie.

Nous allons essayer de voir comment nous sommes en relation avec notre entourage, comment nous réagissons à tel ou tel évènement, quels sont les obstacles que nous franchissons aisément ou au contraire ceux que nous voulons éviter à tout prix, les moments où nous sommes en colère, en insécurité, les talents que nous déployons aisément, ceux que nous gardons cachés pour différentes raisons, etc...

Quels sont aussi nos besoins : besoins physiques, affectifs, intellectuels, spirituels.

Je vais vous présenter toute une série d'éventualités dans lesquelles nous pouvons peut-être nous reconnaître ou nous laisser conduire dans ce qu'elles nous suggèrent.

Le but de cet exercice n'est évidemment pas de porter un jugement sur la manière dont nous nous voyons vivre. Il n'y a pas de place pour le jugement, ni la condamnation, ni la culpabilité. Nous essayons de nous regarder vivre, c'est tout. On pourrait résumer par une seule question :

Comment est-ce que je prends ma place dans la vie ?

Je n'aime pas être seul et quand je suis seul, j'ai besoin de m'occuper.

Dans certaines situations, je suis sous l'emprise d'angoisses ou de tensions, de colères, de rancunes. Dans quelles situations ? De quoi ou de qui ai-je réellement peur ? A quoi ou à qui suis-je tellement attaché ?

Quand je commets une faute, ai-je tendance à la nier ?

Est-ce que je reconnais mes vertus, mes talents ?

Quelles sont les activités qui me donnent vie et celles qui m'éteignent ?

M'arrive-t-il d'idolâtrer une personne, une situation, ou moi-même ? Est-ce que je m'en rends compte ? (L'idole étant un attachement excessif à quelqu'un ou à quelque chose qui réduit ma liberté ou me rend esclave)

La différence rencontrée chez l'autre me fait-elle peur ? Quelle différence plus particulièrement ? Vais-je essayer de le rencontrer dans sa différence et prendre le risque de l'insécurité ou vais-je plutôt me tourner vers quelqu'un qui me ressemble et avec qui je serai toujours sur la même longueur d'ondes ? Si l'autre ou la culture de l'autre me fait peur, quel comportement de défense vais-je adopter ? La fuite ? L'imposition de mes idées ? L'écoute ?

Ai-je tendance à me méfier des autres ? Seraient-ils des concurrents ? Des êtres prêts à vouloir me dominer ! Sommes-nous en compétition avec les autres ? En d'autres mots, avons-nous besoin de surpasser les autres même dans les services que nous rendons, besoin d'être les meilleurs ?

Comment est-ce que je réagis à la critique ? Est-ce que cela me déprime d'être critiqué ? Ai-je un besoin d'être sans cesse apprécié, complimenté ?

Suis-je dépendant de l'admiration des autres ?

Mon désir d'appartenance à un groupe peut orienter mon comportement. De quelle manière : mimétisme pour ne pas décevoir ? Acceptation de tout et de n'importe quoi même à l'encontre de mes convictions ? Suis-je prêt à entrer dans le mensonge pour me faire accepter ? Suis-je habité par un désir de domination ? Ou l'effacement me sécurise-t-il ? (La domination peut se cacher sous bien des formes : vouloir donner des conseils, régler les affaires des autres, prendre toujours des initiatives, vouloir diriger les autres...)

Suis-je plutôt du genre « grande oreille et petite bouche » ou « grande bouche et petite oreille » ?

Quand je me regarde vivre, est-ce que je me vois me battre pour être performant en tout et toujours, pour être le meilleur ? Suis-je dans le stress de vouloir tout connaître, tout comprendre, tout maîtriser, tout contrôler ? Puis-je accepter qu'il y ait des choses inaccessibles ? Tout savoir et tout comprendre, peut cacher une volonté de toute puissance, un désir de domination, d'instinct de propriété, de sécurité...

Quel est mon rapport à la réussite, à l'échec ? L'échec me fait-il vivre dans la culpabilité au point de déprimer peut-être ?

Puis-je accepter de m'en référer à un autre, au Tout Autre, de m'enraciner dans un enseignement pour me laisser édifier ?

Suis-je régulièrement en contact avec mon être intérieur, là où Dieu m'appelle le premier, là où Il me précède pour se révéler à moi et me révéler qui je suis vraiment pour Lui ?

Ces quelques réflexions nous ont sans doute mis un peu en lien avec nous-mêmes.

Il est important que nous prenions conscience qu'il n'est pas bon que nous avancions dans la vie comme des aveugles, qu'il y a des chemins de vie et des chemins de mort. Certains de nos comportements nous révèlent, là où nous sommes blessés et où nous blessons les autres. Nos blessures ont parfois été ignorées pendant des années. En prendre conscience fait mal, nettoyer les plaies peut s'avérer être extrêmement

douloureux mais nous ne pouvons l'éviter si nous voulons retrouver un meilleur équilibre.

L'écoute de soi peut générer de la souffrance, car vécue en vérité, elle risque de mettre en lumière nos faiblesses, notre incapacité à aimer vraiment, nos manques, nos limites, notre péché..., bref notre côté obscur, nos zones d'ombre, mais la vérité sur nous-mêmes nous rend libres et au cœur de l'épreuve, il nous sera possible de faire l'expérience de l'infinie miséricorde de Dieu et de son amour inconditionnel. Dans la lumière de son Amour, nous apprenons petit à petit à nous aimer tels que nous sommes et pas seulement tels que nous voudrions être ou paraître aux yeux des autres.

Une des conditions incontournables pour entrer dans l'écoute de soi est sans doute la capacité de faire silence.

Le silence est au service de l'écoute

Le silence m'aide à être présent à moi-même. Pas seulement le silence des mots mais aussi le silence de toutes les occupations qui me détournent de moi-même, qui me gardent à distance de moi-même. Le silence n'est pas à inventer, à instaurer. Il est là, seulement recouvert, caché par nos pensées et nos soucis.

Le silence nous fait faire l'expérience de la solitude c-à-d du face à face avec nous-mêmes. Il est bon que nous passions par un temps de solitude sans constamment fuir dans toutes nos activités. Si nous avons peur de nous retrouver seuls, il est peut-être intéressant de nous demander pourquoi ! Cela nous angoisse peut-être de nous tenir face à nos peurs et d'entendre des voix intérieures qui nous dérangent !

Pourtant, ces pensées sont une part de nous-mêmes, elles sont des indicateurs de notre fonctionnement.

Si nous acceptons d'aller plus loin dans l'écoute de nous-mêmes, nous constatons que nos tensions sont souvent causées par des peurs. Peur de ne pas être aimé, peur d'être rejeté, peur de perdre la face, peur d'être puni, peur d'assumer les conséquences de nos propres actions,

peur d'être obligés de prendre des responsabilités, peur de nos faiblesses.

Comme la plupart des émotions, la peur se ressent dans l'esprit et dans le corps, elle provoque de fortes réactions. Elle est plus qu'un sentiment, elle est un facteur déterminant dans beaucoup de nos décisions, c'est une force, une puissance qui affecte bien des aspects de nos vies.

La vie et son cortège de situations, nous apprend que nos faiblesses font partie de notre personne. Nous ne pourrions pas nous en débarrasser définitivement. Certaines fois, nous sommes confrontés à notre état de pécheur en commettant telle ou telle faute ; d'autres fois nous constatons que nos facultés nous font défaut ; à d'autres moments, nous nous sentons insécurisés ou défaillants, d'autres fois encore nous sommes jaloux, envieux, menteurs, hypocrites.

Sommes-nous de ceux qui à tout prix veulent cacher leurs faiblesses ou acceptons-nous de les reconnaître ?

L'acceptation de ses faiblesses est le signe d'une croissance en maturité humaine et spirituelle. Si au contraire, nous voulons à tout prix garder le contrôle, nous nous créons une illusion qui soulage momentanément notre peur de nous montrer tels que nous sommes, notre peur de l'autre. Ce désir d'être sans faiblesses est la manifestation de la non-acceptation de notre état de créature. Cela ressemble fort au péché d'orgueil... Nous n'acceptons pas facilement ce qui est hors de notre contrôle.

Si nous apprivoisons nos faiblesses, elles pourraient devenir le lieu de notre rencontre avec Dieu.

Ce qui nous humanise, ce n'est pas tant de nous émerveiller de nos réussites mais d'oser être présents à nos failles, de nous situer « au coeur » de nos failles. De ce lieu jaillit une source !

Si nous osons nous approcher de ce qui nous fait souffrir ou de ce qui nous fait peur, de nos blocages, de nos duretés, de nos résistances, des choses dont nous avons honte et que nous ne voulons pas voir ; si nous osons pénétrer avec Dieu dans notre profondeur, alors celle-ci peut devenir « porte d'espérance , canal de la grâce » !.

Pourtant,

« Depuis le début du monde, l'homme a peur d'avoir le cœur à nu et il se cache. » (Gn 3, 9-10)

La première réaction d'Adam et Eve fut la peur. Ils avaient honte et peur, alors ils se sont cachés. Ils se sont sentis vulnérables et mal à l'aise d'être vus tels qu'ils étaient : nus. Ils ont commencé à se méfier de Dieu. Ils voulaient disparaître de son regard. Ils ont commencé à douter de Dieu, de sa bonté, de son amour. La relation de confiance se brisa.

Nos situations de fragilité et d'impuissance peuvent nous paraître terrifiantes. Nous sommes quasiment dans l'incapacité de nous montrer vulnérables. Nous voulons rester maîtres de nous-mêmes, rester aux commandes de notre vie ! Ce besoin de contrôle rétrécit notre cœur, l'assombrit au lieu de le fortifier et de l'élargir à l'universel.

Pourquoi nous cachons-nous derrière des façades si ce n'est par peur !

Pourquoi avons-nous tant de mal à intégrer notre pauvreté ? Sa non-reconnaissance est pourtant la cause, en grande partie, de notre irritation ou notre angoisse.

Citation d'André Daigneault : « Du cœur de pierre au cœur de chair »

« Une personne atteinte de sentiments de culpabilité craint d'être critiquée et blâmée, elle va tout faire pour ne pas l'être. Elle développera un comportement qui la mettra à l'abri de toute critique, d'où l'angoisse de se sentir coupable. La personne essaie de se montrer aux yeux des autres sous un aspect tellement parfait qu'elle en devient inattaquable. Inconsciemment, elle se dit : « A aucun prix, je ne veux être démasqué. Si je suis démasqué, on va me voir tel que je suis, on ne m'aimera plus, on me rejettera. » Et le raisonnement continue : « Je dois me montrer sous un aspect tel, qu'il devienne impossible de me critiquer. » (A. Daigneault p. 72)

Fulton Sheen écrit dans « La paix de l'âme » : « Une autre façon pour l'homme moderne d'échapper à sa conscience, c'est de la nier. Passer sa vie à sauver les apparences et nier la voix de sa conscience amène inévitablement à des problèmes. »

Quels genres de problèmes ? L'angoisse, la mauvaise santé psychologique, physique, le déséquilibre...

André Daigneault dans son livre « Du cœur de pierre au cœur de chair » dit ceci p.68 :

« Nous pourrions prendre plusieurs exemples et constater, tout en prenant garde de généraliser, qu'une partie importante de nos maladies sont d'ordre psychosomatique. Même si les médecins ne sont pas tous d'accord sur la cause exacte des rhumatismes chroniques, il y a suffisamment de preuves cliniques qui permettent d'affirmer que l'hostilité refoulée produit souvent l'arthrite. Plusieurs patients souffrant d'arthrite dégagent un extérieur calme et doux. Souvent, ils ne savent pas que dans leur inconscient, il y a toujours eu de l'hostilité qu'ils ont appris à réprimer très tôt dans leur vie. »

Tout n'est pas aussi facile et ne s'explique pas aussi radicalement évidemment, mais il existe une relation entre le bien-être de l'homme, voire sa santé et la véritable connaissance qu'il a de lui-même.

Jean Vanier dans le livre de Daigneault affirme ceci : « La santé profonde ne vient-elle pas qu'en quittant nos illusions ? Nous reconnaissons ainsi notre réalité humaine. Il ajoute : « Je vous avoue que c'est seulement quand j'ai touché ma propre misère et mes espaces de haine, que j'ai pu être touché par la miséricorde de Dieu et découvrir le mystère de Jésus qui vient guérir les cœurs et nous sauver. C'est alors seulement que j'ai pu toucher la misère des autres sans les écraser, avec un cœur de compassion. »

Si nous ne descendons pas au fond de notre faiblesse, nous risquons l'endurcissement, l'aveuglement. La personne qui a déjà expérimenté sa pauvreté se montre plus à-même d'entendre et d'écouter celle des autres. Elle représente un environnement sécuritaire, un lieu où l'on se sent accepté tel qu'on est. Alors, en sa présence, nos défenses peuvent fondre, nous pouvons risquer d'enlever nos masques et trouver le courage de nous dévoiler.

Certes, il n'est pas facile d'avouer nos fautes et nos faiblesses et d'aller jusqu'à leurs racines, mais c'est le chemin qui conduit à la libération et à la paix du cœur.

On peut vivre l'aveu comme un effondrement, une véritable humiliation.

Découvrir que certaines de nos actions, même les meilleures, mêmes celles réalisées au nom de notre foi sont infectées d'égoïsme, de manipulations ; découvrir que nous avons travaillé pour notre propre royaume et non pour le Royaume de Dieu, que nous nous sommes pris pour le centre du monde... quelle découverte accablante cela peut-être !

Très souvent nous choisissons la voie de la justification et non celle de l'effondrement c-à-d que nous excusons nos fautes sous toutes sortes de prétextes. Nous nous efforçons de maintenir une apparence de perfection.

Mais on peut aussi vivre cet effondrement comme une conversion, dans le sens qu'on décide enfin d'arrêter de se mentir et de mentir aux autres.

Cette conversion ne se fait pas en un jour, c'est souvent un long chemin, celui de toute une vie ; mais notre vision s'élargit et notre cœur se pacifie. La vérité nous libère de nos tensions, elle nous conduit à plus de sérénité et nous rend aptes à laisser plus de place à l'autre. Elle est à l'origine d'une plus grande unification de notre être.

« Le plus grand explorateur ne fait pas d'aussi longs voyages que celui qui descend au fond de son cœur » Julien Green

Le chemin qui s'ouvre à nous est celui de l'acceptation de soi, de l'estime de soi.

Dans son essai intitulé « L'acceptation de soi-même », Romano Guardini écrit : « *Le fait de s'accepter soi-même est à la racine de tout. Il me faut consentir à être qui je suis. Consentir à avoir les qualités que j'ai. Consentir à vivre à l'intérieur des limites auxquelles je me heurte. Cette acceptation nette, courageuse, est le fondement de l'identité entière.* »

L'acceptation de soi, c'est donc consentir à ce que nous sommes avec nos qualités, mais aussi nos pauvretés et nos limites ; elle est le premier signe d'une charité paisible et bien ordonnée envers soi-même.

Est-ce que je m'accepte tel que je suis ? Est-ce que je m'aime tel que je suis ?

Selon la Bible, nous devons aimer les autres comme nous-mêmes.

« Tu aimeras ton prochain comme toi-même. »

Singulier appel du Dieu Amour révélé en Jésus-Christ qui demande aussi de s'aimer soi-même, de s'aimer d'un amour inattendu, surprenant. On oserait presque dire « déplacé », tant l'idée de l'amour de soi peut nous paraître étrangère ! Surtout à nous chrétiens !

Pourtant, il est indéniable qu'il existe un lien entre l'amour que nous nous portons et l'amour que nous avons pour les autres. Si nous ne nous aimons pas, tous nos liens relationnels en souffrent.

Ce n'est pas facile de s'accepter tels que nous sommes ; l'acceptation de soi est bien plus difficile qu'il n'y paraît. L'orgueil, la peur de ne pas être aimé, la conviction de notre peu de valeur ont des racines bien profondes en nous. Il suffit de constater combien nous vivons mal nos chutes, nos erreurs, nos échecs ; comment ils peuvent nous démoraliser, nous culpabiliser ou nous angoïsser ! L'échec met en lumière nos limites et les véritables motivations qui nous animent et qui sont peut-être moins nobles que nous le pensions !

Dans nos profondeurs plus ou moins conscientes, nous sommes porteurs de « choses, de bagages » que nous avons bien du mal à accepter et qui nous défigurent à nos propres yeux. Souvent nous nous méprisons ; nous sommes durs avec nous-mêmes. Nous avons notre propre gendarme intérieur qui nous juge. Ce juge implacable ronge à sa racine une disposition essentielle de notre être qui s'appelle la confiance : confiance en soi, en l'autre et en Dieu.

Que valons-nous à nos propres yeux ? Quel prix nous donnons-nous en vérité ? Nous avons bien du mal à exercer à notre propre égard la compassion que nous souhaiterions manifester aux autres. Nous portons fréquemment sur nous-mêmes un regard d'amour propre et non pas un amour de bienveillance !

Nous avons vu comment nous nous construisons une image idéalisée sans doute pour avoir moins de mal à nous aimer et pour attirer l'admiration ou l'amour des autres.

Alors, lorsque nous prenons la peine de nous écouter et de nous regarder en vérité et que toutes nos obscurités apparaissent au grand jour, comment entrer dans l'amour de soi ?

Nous allons devoir apprendre à être doux avec nous-mêmes ! A nous regarder avec une réelle bonté ! A accueillir le regard de bonté de Dieu et sa miséricorde sur notre nature humaine. Le regard miséricordieux du Père se pose sur notre faiblesse et c'est au cœur de notre pauvreté que passe sa puissance divine pour la transfigurer.

Notre conversion passera donc par la **décision** de nous laisser regarder par Dieu, Dieu qui ne nous juge pas et ne nous condamne pas. Le regard de Dieu est le plus pur, le plus vrai, le plus tendre, le plus aimant, le plus rempli d'espérance.

Pour nous aimer nous-mêmes, nous avons besoin d'une médiation, d'un médiateur et de sa Parole libératrice : « *Tu comptes beaucoup à mes yeux, tu as du prix et je t'aime.* » (Isaïe 53,4)

« *Tu es mon fils bien-aimé, en toi j'ai mis tout mon amour.* » (Marc 1, 11)

Nier l'amour premier de Dieu pour moi est une véritable brisure ! Une rupture d'amour ! Suis-je convaincu de cela ?

Pourquoi ?

Parce que c'est ignorer sa bonté originelle. Si je ne m'appuie pas sur cet amour, je perds contact avec mon vrai moi et je me détruis !

Nous devons apprendre à **nous laisser aimer** tels que nous sommes par Dieu mais aussi par les hommes en commençant par ceux qui nous sont proches. Nous avons un besoin vital de la médiation du regard des autres et de leur amour inconditionnel pour nous aimer et nous accepter nous-mêmes. Leur amour devient révélateur de l'amour de Dieu.

Dieu passe aussi par les hommes et par les femmes qui nous entourent pour nous guérir. Plus nous découvrons que nous sommes aimés de manière inconditionnelle, plus nous nous libérons de nos personnages et nous pouvons laisser tomber nos masques. Se savoir aimé indépendamment de ce que nous sommes et ce que nous faisons, nous

fait accéder à la paix intérieure et à la véritable liberté des enfants de Dieu.

Quand nous avons la conviction que nous n'avons pas besoin d'être parfaits pour être aimés, nous commençons à pouvoir nous aimer pour de vrai !

Texte de Charlie Chaplin.

Chacun prend le temps de lire le texte ; après 3 ou 4 minutes, ceux qui le souhaitent lisent un paragraphe qui les marque particulièrement. Ainsi on réentend le texte de manière plus habitée.

Conclusion d'André Daigneault (p.183)

« Le plus souvent, cette révision de vie naît d'un malaise après bien des combats. Celui qui accepte cette purification du cœur voit des pans de murs s'écrouler. C'est à la fois une nuit et une lumière, une douleur et une douceur, une détresse et une immense tendresse. ...

A la fin du combat, nous n'avons plus peur d'être nous-mêmes. Toute notre vie, nous circulons masqués, nous faisons tous semblant d'être honnêtes, généreux. ... C'est terrible d'oser enlever son masque et d'apparaître nu, vulnérable, fragile, vrai. Juger un autre est toujours une attitude défensive. Parce qu'on a peur de l'autre, on l'écarte d'emblée, on lui jette au visage des arguments, on le condamne par nos principes avant même de l'avoir entendu. ...

Nous avons l'impression de nous retrouver nus, tellement nous sommes désemparés. ... C'est l'entrée dans la véritable maturité humaine et chrétienne.

Après cette purification, nous ne pouvons plus porter de jugements catégoriques et, moins encore, condamner les autres. L'Évangile a raison de dire que la vérité délivre et fait tomber les écailles de nos yeux.

Ayant laissé tomber nos masques, nous pouvons donner l'espoir aux autres d'enlever les leurs. Nous allons vers eux sans plus avoir besoin de prouver quelque chose. Nous connaissons nos faiblesses et nous pouvons en rire. Nous allons vers les autres sans peur.

Quel combat et quelle délivrance de devenir soi-même !

La beauté humaine c'est de s'accepter enfin tel que nous sommes. Quitter nos illusions, faire la paix avec nous-mêmes pour ne plus vivre dans la colère ou la tristesse. Se libérer du besoin d'avoir à prouver quelque chose ou du besoin de fuir ; avoir le droit d'être soi-même.

Nous sommes invités, appelés à nous aimer là où nous sommes, avec nos fragilités, nos handicaps. Nous sommes appelés à communiquer la vie en laissant la confiance et l'amour vaincre toutes nos peurs, nos préjugés et nos haines.

Devenir soi-même nous fait devenir féconds. Il n'y a pas de fécondité possible sans conversion. Plus nous acceptons de descendre dans la pauvreté de notre cœur, plus nous nous connaissons nous-mêmes en vérité ; et la vraie connaissance de soi est le fondement de l'humilité.

Il y a un lien étroit entre l'acceptation de soi et l'acceptation des autres, entre la relation à soi et la relation aux autres. Celui qui n'est pas en paix avec lui-même, sera en guerre avec les autres. Ex. : Quand nous sommes de mauvaise humeur à l'égard de l'entourage, c'est bien souvent parce que nous sommes mécontents de nous-mêmes. Et nous le faisons payer aux autres ! Etty Hillesum écrit : « *Je commence à me rendre compte que lorsque l'on a de l'aversion pour son prochain, on doit en chercher la racine dans le dégoût de soi-même : aime ton prochain comme toi-même* »

« S'aimer soi-même » se marie bien avec « aimer son prochain ». Avoir un regard bienveillant sur soi-même nous apprend à aimer l'autre tel qu'il est.

La véritable écoute de soi, nous fait entrer dans la véritable écoute de l'autre. En osant être à « l'endroit de nos failles », nous nous découvrons une plus grande ouverture et compassion pour accueillir l'autre et vibrer à ce qui fait sa vie.

Cela nous sera développé lors de la prochaine soirée, le jeudi 16 mai.

Histoire de l'homme aux sept masques.

Il était une fois un homme qui portait sept masques différents, un pour chaque jour de la semaine. Quand il se levait le matin, il se couvrait immédiatement le visage avec un de ses masques. Ensuite, il s'habillait et sortait pour aller travailler. Il vivait ainsi sans jamais laisser voir son vrai visage.

Or, une nuit, pendant son sommeil, un voleur lui déroba ses sept masques. A son réveil, dès qu'il se rendit compte du vol, il se mit à crier à tue-tête : «Au voleur ! Au voleur ! » Puis il se mit à parcourir toutes les rues de la ville à la recherche de ses masques.

Les gens le voyaient gesticuler, jurer et menacer la terre entière des plus grands malheurs s'il n'arrivait pas à retrouver ses masques. Il passa la journée entière à chercher le voleur, mais en vain.

Désespéré et inconsolable, il s'effondra, pleurant comme un enfant. Les gens essayaient de le réconforter, mais rien ne pouvait le consoler.

Une femme qui passait par là s'arrêta et lui demanda :

_ Qu'avez-vous, l'ami ? Pourquoi pleurez-vous ainsi ?

Il leva la tête et répondit d'une voix étouffée :

_ On m'a volé mes masques et, le visage ainsi découvert, je me sens vulnérable.

_ Consolez-vous, lui dit-elle, regardez-moi, j'ai toujours montré mon visage depuis que je suis née.

Il la regarda longuement et il vit qu'elle était très belle.

La femme se pencha, lui sourit et essuya ses larmes.

Pour la première fois de sa vie, l'homme ressentit, sur son visage, la douceur d'une caresse.

Tadjo

(« Apprivoiser son ombre » Jean Monbourquette p.38-39)