



Vendredi 9 juin 2006
Saint-Séverin

S'AIMER POUR AIMER

Père Pascal IDE

Introduction

Lors d'un sondage américain de 1997, 70% des personnes interrogées estimaient que Lady Di était allée directement au Ciel. 79% accordaient le Paradis immédiat à Mère Teresa. Et lorsque la question leur était posée pour leur propre personne, 80% des sondés se jugeaient dignes du même sort... 80% ! Voilà un résultat qui semble dire que la moyenne des personnes s'aime beaucoup. Pourtant, le manque d'estime de soi est bien plus fréquent qu'on ne l'imagine. S'aimer soi-même, et peut-être particulièrement pour un Chrétien, apparaît, lorsque l'on creuse, souvent bien moins facile que d'aimer.

I - L'amour de soi

✓ Dîners et commérages : quelques symptômes du "Mal s'aimer"

- A un dîner placé, vous vous retrouvez assis entre deux personnes, l'une froide, l'autre franchement coincée (...). Gageons que vous allez passer la soirée entière vissé là sans dire un mot. Est-ce parce que vous n'avez rien à dire ? Apparemment oui. En réalité, que l'impression de froideur éteint votre élan à communiquer, mais surtout, vous estimez - faussement - que vos propos ne sont pas très intéressants. Combien d'attentismes viennent de là et s'installent, par cet amour de soi bas qui nous fait nous penser peu intéressant !
- On vous apprend tout à coup qu'un de vos amis, plus jeune que vous, vient de se marier, ou d'avoir un enfant. Votre joie pour lui a beau être sincère, au fond de vous le cœur se serre, de cette même tristesse qui fait refermer tout à coup, après quelques instants, l'annuaire de sa promotion d'école que l'on feuilletait pourtant avec intérêt.

Or, le fond de la jalousie consiste précisément à ne pas voir les biens qui sont déposés en nous. Toute jalousie se nourrit d'ingratitude, d'absence de reconnaissance et d'estime de soi. Les trois médaillés d'un tournoi sportif quelconque prennent place sur les marches du podium. Quel est le plus triste des trois ? Le 3^{ème}, serait-on porté à croire, debout au dernier niveau. En



Les Semeurs d'Espérance

étudiant les visages, on s'est aperçu qu'il n'en était pourtant rien, et que la mélancolie faisait son lit privilégié chez le 2^{ème}, tout simplement parce qu'il regarde vers le haut et la place qu'il n'a pas atteinte. Le 3^e, lui, porte au contraire son regard vers le bas et se réjouit en lui-même d'avoir échappé à la 4^e place.

- Un dernier cas de manque d'estime de soi et de gratitude pour ce que l'on est transparaît dans cette pratique hélas si fréquente des commérages... Maintenant que je travaille à Rome, d'une certaine manière comme « fonctionnaire », je découvre l'importance, en ce domaine, de la machine à café... C'est étonnant comme il est difficile d'être chaste en paroles ! Or les commérages sont extrêmement révélateurs, non pas de ceux dont on parle, mais de celui qui parle. Presque toujours nés d'une mauvaise estime de soi, ils consistent à projeter sur celui qu'on critique ce qui fait défaut à soi, ou bien ce que l'on regrette d'avoir -ou d'être.

Au fond ce qui est en jeu à travers toutes ces situations, c'est ce que je qualifierai d'"amitié de soi". Parler d'amour de soi est délicat car, pour nous, l'amour évoque un sentiment fort, parfois proche de la passion; or, il est souvent difficile d'éprouver un tel sentiment pour soi; je préfère donc employer le terme affectivement plus neutre d'amitié. Savons-nous être bon ami de nous-même ?

✓ L'amitié de soi

De quoi est composée cette amitié de soi ?

- **de connaissance de soi.**

Même si nous sommes plus sensibilisés qu'il y a 15 ans à la nécessité de l'introspection, nous nous connaissons rarement nous-même. Il faut pourtant conjurer cette illusion tenace selon laquelle l'ego serait transparent à lui-même, et prendre le temps de s'outiller pour se connaître. Thérèse d'Avila elle-même conseillait fortement - et même à des personnes très avancées dans le chemin spirituel - de commencer et de finir leur oraison par la connaissance de soi.

- **d'acceptation de soi - avec ses imperfections...**

Autant reconnaître qu'elle n'a rien d'évident... Je suis frappé de constater à quel point nous sommes prompts, dès lors que nous pensons à nous-mêmes, à poser un jugement. Un exemple concret : au moment de préparer mon sac avant de venir, impossible de mettre la main sur mon aube. "Evidemment, étourdi comme tu es, Pascal, ça ne devait qu'arriver !" ne manquais-je pas de me lâcher à moi-même : jugement ! Que dire par ailleurs du regard si dur avec lequel nous considérons notre propre corps...

- **de liberté par rapport au regard de l'autre.**

Aux Etats-Unis, des chercheurs ont accompli sur l'exclusion des expériences assez cruelles mais révélatrices.

On demande à un volontaire de passer une série d'expériences de psychologie pour le laboratoire de l'université. Tout d'abord, il doit passer un test de personnalité.



Les Semeurs d'Espérance

Puis, le chercheur transmet le résultat : "Désolé, vous avez le profil psychologique des personnes qui terminent leur vie dans la solitude et qui sont incapables de demeurer dans une relation épanouissante de manière durable". Alors, il lui demande de passer dans une nouvelle pièce en vue de faire un second test, mais sans lui dire en quoi il consiste. En fait, dans la pièce se trouvent deux chaises. L'une est disposée face à un miroir et l'autre, dos au miroir, fait face à un mur nu. Dans le même temps, un autre candidat passe aussi le test et s'entend dire, tout à l'inverse : "Vous avez une vie relationnelle heureuse".

Résultat : dans 90 % des cas, la personne qui a entendu le présage sinistre s'assoit face au mur et donc tourne le dos au miroir; la personne qui a entendu la sentence heureuse, elle, s'assoit indifféremment sur l'une des deux chaises ¹. Dès que l'homme se sent exclu, son estime de soi est torpillée.

Une étude confirme et précise ². Des volontaires sont regroupés en un groupe de six personnes. On invite les personnes à faire connaissance au travers des petites rencontres de vingt minutes chacune; puis l'on vous fait passer dans une petite pièce; on vous demande alors de choisir deux des personnes que vous venez de rencontrer pour travailler en groupe avec elles. Peu après, l'expérimentateur revient vers vous et vous dit que, hélas, personne d'autre, dans le groupe, ne vous a choisi : "Vous n'avez pas été choisi". En revanche, d'autres personnes du groupe, elles, reçoivent le message valorisant : "Vous avez été choisi par plusieurs personnes du groupe pour d'autres expériences".

Enfin, juste après cette expérience, on demande de faire le test suivant. Des cookies en grande quantité (35), et tous identiques, sont présentés sur un plateau. On demande d'évaluer le goût et la texture des cookies. On vous laisse avec pendant dix minutes.

Résultat : pour répondre au questionnaire d'évaluation, le participant qui vient de subir le rejet avale en moyenne neuf cookies; celui qui fut accepté ou simplement non rejeté en mange en moyenne quatre ou cinq, soit la moitié.

Sens : celui qui a souffert d'un sentiment de rejet social perd sa capacité d'autocontrôle. De plus, lorsqu'on a connu l'exclusion, on va chercher à compenser la tristesse et la frustration par des moyens dérivés.

✓ **Un Moi sans grincement et combatif : les critères de l'estime de soi**

Au fond, le critère par excellence de l'estime de soi, c'est que notre moi ne "grince" pas. Le professeur Leriche écrivait "la santé, c'est le silence des organes". C'est la même chose au plan psychique : un moi qui va bien est silencieux, il n'est pas encombré de soi. Distinguez

¹ J. M. TWENGE et al., "Social Exclusion and the Deconstructed State: Time, Perception, Meaningless, Lethargy, Lack of Emotion and Self-Awareness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2003), p. 409-423.

² R. F. BAUMEISTER et al., "Social Exclusion Impairs Self-regulation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (2005), p. 589-604.



Les Semeurs d'Espérance

bien entre l'égoïste centré sur lui et la personne blessée qui est encombrée d'elle-même. Ce qui me frappe chez Benoît XVI est précisément cette simplicité et cette absence totale de tracasserie face à d'éventuelles imperfections qui font sentir que son Moi, transparent, ne l'encombre pas. Une jolie anecdote illustre cette simplicité : alors qu'il était encore pour quelques mois Préfet de la Congrégation pour la Doctrine de la foi, Joseph Ratzinger traversait comme à son habitude la place Saint Pierre, revêtu de sa simple soutane noire. Des pèlerins américains avisaient l'ecclésiastique et lui demandent : "Father, pouvez-vous nous prendre en photo ?" Après quelques échanges, inmanquablement séduits par sa sympathie et sa douceur, ils lui demandent s'ils peuvent se faire prendre avec lui. Et le futur Pape de s'exécuter en souriant, puis de repartir tout naturellement à son travail... Imaginez la tête des touristes regardant leur album de vacances quelques mois plus tard lors de l'élection du nouveau pape !

Un 2nd critère est la capacité à se réparer en cas d'échec, dépassant le réflexe premier de l'homme qui est d'enfouir ce qui fait mal - sachant que tôt ou tard la douleur ressortira, décuplée - et faisant face, toujours, même et surtout si l'échec en question est douloureux. Je suis frappé du nombre de célibataires qui, souvent marqués par plusieurs échecs affectifs, ont terré leur histoire pour mieux éviter de la relire.

✓ **Concrètement : comment s'aimer ?**

Pour avancer et grandir, il est fondamental de poser les uns après les autres et sans se décourager des petits pas, des petits actes.

- **des petits actes en pensée**

Le plus important pour commencer est de travailler sur ses pensées et de débusquer cette invraisemblable quantité de paroles d'autopunition, de jugement que nous nous infligeons en permanence. Nous passons un temps fou à nous évaluer – négativement, bien sûr, et sans même nous en rendre compte ! Pour surprendre ces pensées assassines, prenez-vous la main dans le sac à l'occasion de petits stress, et interrogez-vous : si c'était votre ami qui endurait ces difficultés, que lui diriez-vous ? Ne l'encourageriez-vous pas ? Eh bien ce discours-là, tenez-le à vous-même !

Il est étonnant comme la personne peut changer lorsqu'elle apprend à se parler à elle-même, et à se parler en termes ajustés. En cas d'échec, posez comme 1er acte cet amour inconditionnel à vous-mêmes dont vos amis vous sauraient tellement gré s'il s'agissait de les consoler : "Tu es vraiment quelqu'un de bien "

Autre exercice : arrêtez-vous juste l'espace de quelques minutes pour vous faire spectateur de vous-mêmes. Comme nous pouvons être dur, non seulement envers nous-même, mais aussi envers les autres ! Dès que nous voyons quelqu'un, nous posons presque inmanquablement un jugement. Pourquoi ne pas simplement noter les faits au lieu d'interpréter, cela pacifie tellement le cœur !

J'ai bien conscience que ce pli intérieur de jugement est profond... Soyez patients, peu à peu vous pourrez ainsi passer du jugement, de l'évaluation permanente, à la constatation objective et bienveillante.



Les Semeurs d'Espérance

- des petits actes en paroles.

Lorsqu'on interroge les gens, il est surprenant de constater comme les tout premiers lieux où l'estime de soi est touchée sont les domaines de la culture et de la parole : la plupart déplorent leur mauvais accès à la parole, et se pensent trop peu cultivés. Et si nous prenions le contre-pied de cette autoévaluation négative et si nous acceptions de ne pas tout savoir ? Plus encore, si nous transformions notre ignorance en occasion d'apprendre ? Dans un dîner, par exemple, se retrouvant assis à côté d'un spécialiste d'un domaine d'érudition absolument inconnu pour soi, cela change la vie de se dire non seulement "Eh bien non, je n'y connais rien", mais au-delà, de se réjouir : "Chic, je vais apprendre !".

Par des petits actes, il nous faut accepter dans nos paroles ces manques que nous avons tous, et se hisser jusqu'à pouvoir les avouer à d'autres.

Pour pallier cette préoccupation excessive à l'égard d'autrui, on a réalisé l'expérience suivante. On a demandé à une personne de revêtir un tee-shirt ringard et d'arriver exprès en retard à une réunion. La personne s'imaginait des réactions de moquerie, de rejet. Or, à l'issue de la réunion, on demandait aux uns et aux autres si elles avaient remarqué l'accoutrement et le retard de cet invité de la dernière heure... Et la proportion en était ridicule... Combien surévaluons-nous le rejet !

A des patients nourrissant une grande phobie sociale, Christophe André conseille de descendre dans le métro, d'emprunter une rame, et de nommer haut et fort à chacun de ses arrêts le nom des stations. Et, en cas de regard d'un voisin, de faire un grand sourire...

- des petits actes... en actes

Evitons d'éviter ! Nos manques d'estime de nous-même font que nous nous excluons, que nous fuyons, pour ne pas avoir à affronter des personnes et des relations délicates. Nos peurs mettent en place des rituels. Et si l'énergie folle que nous employons à nous "regarder en train d'être avec l'autre" était mise en œuvre pour rendre la relation avec cette même personne beaucoup plus fluide.

Pour affronter le réel, s'il faut du courage, il est bon également d'apprendre à savoir se gratifier, se remercier, se célébrer. Apprendre à s'accorder du temps pour soi-même, sans forcément faire autre chose que ce que l'on accomplit d'habitude, mais par exemple dans les transports en prenant le temps du trajet, cette fois-ci, "pour soi". Ce temps-là se révèle fondamental pour l'équilibre du couple, tant il est vrai qu'on ne peut nourrir l'intimité si l'on ne nourrit pas d'abord l'intériorité.

"Jésus, fatigué du voyage, était assis au bord du puits. C'était environ la sixième heure" (Jn 4,6) La 6ème heure, c'est-à-dire midi. Jésus n'est ni un fatigué du matin, c'est-à-dire un paresseux, ni un fatigué du soir, c'est-à-dire un activiste qui ne sait pas s'arrêter. Il a suffisamment d'estime de soi pour accueillir sa fatigue en plein milieu du jour, lorsque le soleil est le plus chaud, et se reposer. De même Marie retrouvant son enfant au temple après trois jours de quête affolée saura dire si justement : "Ton père et moi, nous te cherchions tout angoissés" (Lc 2,48), accueillant son sentiment d'angoisse tout en ne cherchant pas à juger.



II - L'amour de l'autre.

✓ Aménager sa petite maison pour accueillir l'autre

L'estime de soi n'est que le fondement de la maison... De nos jours où l'individualisme n'a jamais été aussi développé et où l'on divorce presque heureux (!), le risque est de ne mesurer la relation à l'autre que par rapport à soi, de tellement rapporter toute chose à soi que l'autre ne soit plus qu'un appendice de son propre être.

D'un simple point de vue humain, la psychologie nous apprend aujourd'hui comme l'estime de soi et la connexion avec soi constituent le fondement absolument nécessaire à toute relation à l'autre. Je ne peux communiquer avec l'autre que si je sais dialoguer avec moi-même.

Dans une situation de relation douloureuse, une telle conscience représente l'unique condition de salut, salut de soi-même comme de la relation en jeu. Lorsqu'on a mal, le premier réflexe est de projeter le mal hors de soi, et de se victimiser. Ce réflexe primitif apparaît aussi le plus infantile et le moins humanisant. A l'inverse, on devient adulte seulement lorsque l'on apprend à lire le réel d'abord à partir de soi.

"Cessez d'être gentil, soyez vrai" lance comme provocation le titre d'un best-seller³. Comme il est bon en effet, dans la relation à l'autre, de partir de ce que l'on sent soi-même ! Et plus on est soi-même, plus on se rend compte que ce qui est le plus personnel est aussi ce qui est le plus partagé, donc le plus universel. En étant vrai, vous permettez à l'autre d'être vrai; en acceptant de se laisser voir vulnérable, nous rejoignons l'autre en ce qu'il a de plus profond.

✓ L'ordre de la Charité

D'un point de vue plus philosophique, Saint Thomas d'Aquin s'interrogeait : qu'est-ce qui est premier dans l'ordre de la charité ? On doit aimer en premier ce qu'il y a de plus aimable, donc Dieu. Mais en 2^{ème} ? L'amour, réfléchit-il, crée quelque chose de très désirable qui est la communion. Il rend un ce qui ne l'est pas. Or, je suis plus proche de moi que tout autre. Ainsi, au nom de cette proximité presque matricielle avec soi, plus grande qu'avec n'importe laquelle des autres créatures, je dois d'abord m'aimer moi-même.

D'un autre point de vue, plus le Moi est silencieux, plus il a de place en lui-même pour l'autre, parce qu'aimer l'autre c'est l'accueillir, trouver de la place en soi-même pour lui. Cet ordre de la charité où l'amitié de soi apparaît préalable à l'amour d'autrui, n'est pas évident à faire nôtre, particulièrement pour nous, catholiques. De même que la philosophie d'un Emmanuel Levinas trouve son fondement dans l'infinie responsabilité à l'égard de l'autre mais, en contrepartie, révèle un rapport déficient à l'estime de soi.

✓ Pour aimer juste, laisser l'Amour remplir nos réservoirs

Nous autres catholiques devons je crois faire très attention à notre discours sur l'amour de l'autre. Je connais tant de personnes qui se sont tellement données qu'elles se sont effondrées.

³ "Cessez d'être gentil, soyez vrai" de Thomas d'Ansembourg



Les Semeurs d'Espérance

Elles souffrent de ce qu'on pourrait appeler le "Syndrome Saint-Bernard". Il est des personnes tellement livrées qu'elles s'oublient. Il est aussi des personnes qui, parce qu'elles nourrissent une mauvaise estime d'elles-mêmes, vont toujours aider l'autre sans savoir prendre du temps avec l'autre, sans savoir l'accueillir ni accueillir son don à lui. Comme si elles se jugeaient indignes de se voir offrir quelque chose sans donner de leur côté. Or il n'y a que Dieu qui se donne totalement; nous, nous ne "pouvons" que donner quelque chose de nous-mêmes.

Il n'empêche que - me direz-vous - Jésus nous dit que "Si le grain de blé qui tombe en terre ne meurt pas, il ne porte pas de fruit". Le christianisme nous demande de vivre la relation à l'autre jusqu'à nous livrer. Mais méditons les temps de vie du Christ, Lui qui est demeuré 30 ans - 30 ans ! - dans l'obscurité d'une vie cachée, avant de prêcher 3 ans sur les routes de Galilée, et jusqu'à ces 3 jours de la Passion et de Résurrection. Que nous révèle cette arithmétique comme estime de soi, comme besoin de se construire ? Méditant ce temps de gestation préalable à la mission, l'Eglise a par exemple établi la nécessité de ne pas nommer trop tôt un père Abbé, laissant un long temps de cheminement avec soi préparer l'assise des responsabilités à porter.

Qu'il est important pour aimer d'avoir un réservoir plein ⁴! On ne peut s'aimer soi-même que si l'on est aimé, tout comme l'on ne peut aimer sans être ami de soi. Or la première personne qui nous aime, c'est Dieu. Plaçons-nous devant Lui à l'aurore de chaque journée, et accueillons-nous nous-même en nous laissant rejoindre par l'Amour du Père. Sachons aussi accepter de nous laisser rejoindre par la Miséricorde de Dieu, précisément jusque là où nous ne nous sentons pas bien, là où nous nous lisons moche, sale, si peu "aimable".

Le don de soi devient vraiment gratuit quand il est enraciné dans l'Amour Inconditionnel de Dieu. Le juste titre de l'intervention de ce soir serait plutôt "Etre aimé pour s'aimer pour aimer". Au "je pense, donc je suis" de Descartes on pourrait finement substituer "Je suis aimé, donc je suis, c'est-à-dire je m'aime, donc j'aime".

Conclusion

En arrivant au Ciel il me semble que la *première* question qui nous sera demandée ne sera pas "As-tu aimé ?", mais "As-tu été bon ami de toi-même ?"

"Le Journal d'un Curé de campagne" de Georges Bernanos s'achève par ces lignes remarquables : "Il est plus facile qu'on ne croit de se haïr. La grâce est de s'oublier. Mais si tout orgueil était mort en nous, la grâce des grâces serait de s'aimer humblement soi-même, comme n'importe lequel des membres souffrants de Jésus-Christ."

⁴ cf. le logo des Semeurs !



Les Semeurs d'Espérance

Questions de l'Assemblée

- ✓ **L'individualisme dont souffre aujourd'hui tellement notre société ne nous rend-il pas difficile le moment de nous donner ?**

Effectivement, on assiste aujourd'hui à un retardement du don, et à un étiquetage systématique de la notion de don de soi comme exclusivement catholique. De même pour la notion de pardon. Si nous voulons sauver une des grandes vérités anthropologiques du christianisme, nous avons le devoir d'insister sur le fait que le don de soi véritable est non seulement possible, mais qu'il est gratuit. Nous avons le devoir aussi de cultiver un juste amour de soi, différent de l'égoïsme, et un juste amour de l'autre. Est-ce que concrètement nous avons des lieux où nous cherchons le bien de l'autre pour lui-même. Tenir fidèlement dans le bien à l'autre, c'est tenir pour l'autre. Cette charité fonde la vraie Eglise; Benoît XVI ne dit pas autre chose dans son encyclique : la visibilité de l'Eglise, c'est la charité.

- ✓ **Qui est Jésus pour vous ?**

A cette question mon cœur se dilate... Jésus, Il est tout pour moi. C'est Celui à qui je regrette de ne pas être présent instant après instant. Celui dont je découvre un peu plus chaque jour combien l'affection est tellement bouleversante.

Je pense à cette image extraordinaire du Christ en Croix de San Giovanni Rotondo. Le Crucifié détache l'une de Ses mains pour rapprocher de Son Cœur le Saint Padre Pio. Vraiment, Jésus, que je me laisse aimer par Toi. Que je n'aie pas peur de me laisser aimer par Toi dans tout mon être. Et Jésus, c'est Celui que je célèbre tous les jours dans l'Eucharistie. Voilà jusqu'où j'ai été pour que mon Esprit puisse aimer, puisse M'aimer en toi.

Les Semeurs d'Espérance. Qui sont-ils ?

Contemplation - Compassion - Evangélisation - Formation. Voici quatre chemins de traverse que les Semeurs tentent d'emprunter pour rencontrer le Christ et en être témoins avec les pauvres.

Depuis 1998, ces jeunes catholiques se retrouvent tous les mois pour passer une nuit devant le Saint-Sacrement à Paris, et maintenant également à Nantes. Ces nuits sont précédées par des enseignements donnés par des témoins de la foi chrétienne : théologiens, journalistes, hommes d'affaires, artistes, philosophes, missionnaires, hauts fonctionnaires viennent dire avec humilité comment oser la vérité et l'espérance de l'Évangile dans des environnements variés.

C'est également avec Marie, par la prière du chapelet, que les Semeurs se préparent à *espérer* le Christ chez les personnes sans-abri, plusieurs soirs par semaine. Il s'agit de cultiver avec elles l'amitié. Elles sont invitées à se joindre aux rassemblements de prières du groupe, à mettre en scène avec lui des paraboles de l'Évangile, et à chanter dans sa chorale.

Un petit clic pour découvrir le site des Semeurs, leurs visages, leurs activités, les comptes-rendus des enseignements passés, la date et le thème de la conférence qui introduira la prochaine nuit d'adoration : www.semeurs.org. Si vous désirez devenir instrument de compassion, oeuvrer pour la nouvelle évangélisation avec les personnes démunies, et vous engager avec les Semeurs, vous êtes invité à contacter Romain Allain-Dupré au 06 13 16 29 08.