

# LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...

”

## La question de la semaine

### Je pars ou je reste ?

## La parole

Dieu, sauve-moi : l'eau m'arrive à la gorge.  
Je m'enlise dans un borbier sans fond, et rien pour me retenir.  
Je coule dans l'eau profonde et le courant m'emporte.

*La Bible, Psaume 69, versets 2 à 4*

## Chemins de réflexion

### Ta question est légitime

Quelques mots pour toi qui, avec le psalmiste, a ce sentiment de ne plus pouvoir continuer.

Si ton engagement a été source de joie dans le passé, en ce moment, tu as l'impression de ployer sous un fardeau trop lourd pour toi. Que cela vienne d'une surcharge de travail, d'une difficulté à concilier exigences domestiques et professionnelles, d'attentes déraisonnables ou de tes propres déceptions, peu importe. Aujourd'hui, tu te poses la question de ton départ.

Surtout, ne te culpabilise pas.

Ta question est légitime, tu as le droit de te la poser.

Tu n'es pas un super-héros - tu ne t'es jamais engagé à l'être.

Prends donc le temps nécessaire à la réflexion. Accorde-toi le droit de t'exprimer et trouve une oreille pour t'écouter. Autorise-toi à rêver ta vie. Que faudrait-il pour que tu choisisses de rester ?

De quoi aurais-tu besoin pour oser partir ? Quels que soient les choix que tu feras, qui peut t'aider à aborder ton avenir de manière sereine ?

Si tu es seul à pouvoir prendre ta décision, d'autres sont là pour cheminer avec toi.

Ne te prive pas de leur présence, ni de leur soutien.

*Alison Wyld, pasteure, Église Baptiste de Morlaix-Roscoff*



*Sur le quai,  
Evelyne Widmaier*

## Me savoir compris me fait du bien

Il y a des moments dans la vie où l'on se dit : « Trop, c'est trop ! », et l'envie nous prend soudain de partir, de tout abandonner. Pour l'un c'est le stress au travail ; pour l'autre, le sentiment d'avoir raté sa vie ; pour un autre encore, une galère administrative pour obtenir un droit de séjour...

Qu'est-ce qui peut m'aider à tenir dans l'épreuve, à éviter le *burn out* ou la déprime, à y voir plus clair ?

Une personne qui m'écoute est une aide précieuse. Je ne cherche pas des conseils, mais seulement une écoute bienveillante. Me savoir compris par un autre me fait du bien. Mon fardeau s'en trouve comme allégé.

Que faisait le psalmiste au cœur de sa plus profonde nuit, en proie aux pires tourments ? Il recherchait son Dieu, se rappelait les paroles d'espérance qu'avaient transmises les prophètes.

Les chrétiens regardent à Jésus-Christ : Il les comprend parfaitement car Il a connu toutes les souffrances qu'un homme peut endurer. Sa résurrection est porteuse d'espérance.

Si nous rencontrons sur notre route une personne qui partage notre foi, nous pouvons prier ensemble. Alors nous ne sommes plus deux mais trois à porter la charge. Et nous sommes apaisés pour poursuivre la route, soit que nous restions, soit que nous partions.

*Christian Tanon, pasteur, Église protestante unie de France, L'Escale, Paris*

## J'ai envisagé de partir

Je me suis demandé si j'allais partir, à cause des conditions de travail, de la pression, de la cadence, des heures. On n'a plus le temps de prendre soin des gens correctement.

De parler avec eux. Il faut toujours faire vite. Mais on est des humains, pas des robots.

Parfois, je me sens coupable. Je ne voudrais pas que mes parents soient traités comme ça ; ou moi, plus tard.

On demande plus de personnel, plus de matériel mais on n'est pas écoutés. On fait des fiches d'événements indésirables qui ne servent à rien. La direction prend des décisions sans nous concerter.

Elle nous met un patient lourd dans une chambre sans lève-malade, parce que la famille a décidé que la vue était plus belle ici.

On est appelés pendant nos congés, pour des heures supplémentaires qu'on ne pourra pas récupérer, deux cents euros la journée. Mais il n'y a pas que l'argent qui compte. Sur les trois dernières semaines, je n'ai eu à chaque fois qu'un jour de libre. Demain, j'ai enfin deux jours de repos consécutifs. La famille en prend un coup, la santé aussi. Si tu n'es pas reposé, tu ne peux pas bien t'occuper des gens.

Je tiens grâce à ma foi. Il m'est arrivé de m'enfermer dans les toilettes au boulot pour prier parce que je perdais pied. J'aime mon métier, il a du sens, ces papis et mamies m'apportent beaucoup et je sens qu'ils ont besoin de moi.

Aujourd'hui, je me dis que je vais rester parce que c'est ma place. Mais demain ?

*Martine M., aide-soignante en Ehpad*

## Des mots pour prier

**Seigneur, viens à mon aide !**

**Comme le dit le psalmiste, « je m'enlise dans un borbier sans fond ».**

**Tu me vois sombrer, mais que fais-Tu pour me retenir ?**

**Ah ! Je me souviens aujourd'hui d'une parole que j'ai entendue au hasard d'une conversation : « Tu ne descendras pas plus bas que ma main. »**

**Est-ce toi qui a parlé à mon cœur, ce jour-là ?**

**Oui, je veux croire que ta main me retiendra alors que je dégringole au fond du puits, et qu'elle me fera peu à peu remonter jusqu'à la lumière.**

Cliquez ici pour vous abonner à  
**LA BOUSSOLE**  
pour nourrir le sens de notre action

Retrouvez toutes les Boussoles sur le site de la FEP :  
[www.fep.asso.fr](http://www.fep.asso.fr)

ou écrivez-nous sur [information@fep.asso.fr](mailto:information@fep.asso.fr)