

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

Comment faire face à la pression ?

La parole

Nous sommes accablés de toutes sortes de souffrances, mais non écrasés ; inquiets, mais non désespérés ; persécutés, mais non abandonnés ; jetés à terre, mais non anéantis.

La Bible, 2 Corinthiens, chapitre 4, versets 8 et 9

Chemins de réflexion

Une flamme en moi

Notre époque semble parfois devenue folle, avec une accélération du temps sans précédent. Mais la sensation d'être « sous pression » ne date pas d'hier, car l'humain est un être qui, par nature, se fait du souci !

Pour Épictète et les philosophes stoïciens, il y a des choses qui dépendent de nous et donc sur lesquelles nous avons prise, et d'autres choses qui ne dépendent pas de nous, contre lesquelles il est par conséquent inutile de se battre. Sage conseil ! Pour trouver une paix intérieure, je pourrais examiner quelle est la part de pression que je m'impose à moi-même dans mon travail, ma vie de famille, mes engagements associatifs.

Paul, soumis à des épreuves extrêmes, distingue entre deux états : être accablé, mais pas écrasé ; inquiet mais pas désespéré... C'est son espérance en Dieu qui porte l'apôtre.

Qu'en est-il de moi ? N'y a-t-il pas au fond de mon être une petite flamme qui m'aide à rester debout ? Puis-je identifier ce qui me soutient et m'appuyer sur ce qui m'apaise ?

Enfin, n'oublions pas que la contrainte se fait beaucoup plus légère lorsque règne un esprit d'équipe, de respect et de solidarité.

Et si la pression se combattait aussi à plusieurs ?

Christine Renouard, pasteur, Église protestante unie de France



*Femme assise,
Marie-Hélène Vallade-Huet*

Des lapins d'Alice

Tic-tac tic-tac, me voilà dans la peau du lapin d'Alice aux pays des merveilles, je cours en tous sens et je compte les minutes. J'essaie de gérer le temps. Je tente de résister à la pression.

Quelle est cette injonction qui me retombe dessus dès la rentrée ? Un cadeau empoisonné de notre capitalisme : augmenter encore et encore les bénéfiques, la rentabilité... la productivité... merci Taylor et Ford ! Je suis comme un ouvrier à la chaîne. Une montagne de pièces à assembler, d'enfants confiés à accueillir, d'êtres vulnérables à protéger, de personnes âgées à accompagner, dans un délai restreint.

Comment a-t-on pu croire que la pression augmentait les performances ?

Nous sommes tous des lapins d'Alice, héritiers malheureux de Taylor et Ford. Nous subissons tous la pression, c'est peut-être la pause estivale qui m'a permis de relativiser.

Pour ne pas entrer rapidement en dépression, il me faut réduire la pression, tenter la dé-pression.

Une façon d'organiser mon travail, une protestation osée quand ça ne va pas trop, la capacité à me (re)poser, l'audace de lever le pied chaque fois que c'est possible. Pas toujours facile. Une manière de respirer plus lentement quand je suffoque. Une prière esquissée, murmurée.

Jetée à terre, peut-être, mais pas anéantie. Sous pression, oui, mais pas atomisée.

Élisabeth Walbaum, déléguée à l'animation et la réflexion spirituelles à la FEP

Un travail d'équilibriste

Ici, au Liban, les pressions sont nombreuses : manque d'électricité, d'eau, d'essence, contexte politique instable, crise économique, environnement précaire et dangereux pour les personnes réfugiées que nous accompagnons.

La pression est à son comble dans les semaines précédant le départ des réfugiés vers la France, quand nous nous présentons aux autorités libanaises pour obtenir des visas de sortie de territoire. Il arrive que des personnes soient arrêtées à ce moment-là.

Depuis 2021, nous sommes deux sur le terrain. Ensemble, nous pouvons dédramatiser, partager nos inquiétudes et les tensions ressenties, prendre du recul, même si les enjeux restent les mêmes.

J'ai parfois l'impression que les responsabilités qui m'incombent sont très lourdes ; que la vie des personnes dépend entièrement de mon travail. Elles nous perçoivent comme leur unique chance, la pression est énorme.

Notre travail n'est pas de sauver les personnes que nous accompagnons mais de les aider dans leurs démarches.

Il faut parvenir à maintenir une sorte d'équilibre, ne pas perdre ses moyens pour rester efficace.

La culpabilité s'en mêle souvent ; par exemple quand des familles obtiennent leurs visas mais que nous peinons à trouver des solutions d'accueil en France.

Je porte en moi cette pression, elle me colle à la peau et me suis dans ma vie personnelle. Je veille à ne pas la transférer sur mes collègues. Depuis quelques années, je fais beaucoup de sport pour évacuer les tensions.

Soledad André, chargée de mission-coordinatrice terrain Couloirs humanitaires (programme d'accès à l'asile mis en œuvre au Liban par la FEP depuis 2017)

Des mots pour prier

”

Aide-moi mon Dieu à résister à la pression que je sens monter à nouveau en cette rentrée.

Aide-moi à bâtir des relations avec mes collègues car je le sais, c'est ensemble que nous sommes plus forts.

Aide-moi à prendre soin de moi, pour que je puisse prendre soin des autres.

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

ou écrivez-nous sur information@fep.asso.fr