

# 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

### *Puis-je tout dire ?*

## La parole

Tout m'est permis, mais tout n'est pas utile ;  
tout m'est permis, mais tout n'édifie pas.

*La Bible, 1 Corinthiens, chapitre 10, verset 23*

## Chemins de réflexion

### Choisir des mots vrais et ajustés

Dans un monde où chacun peut prendre la parole n'importe où et n'importe quand, la tentation est grande de tout dire, au risque de blesser, de mépriser voire d'imposer ses certitudes.

La liberté de parole se mesure à ce qu'elle produit dans la vie de l'autre et en nous-mêmes.

Dire « sa » vérité ne signifie pas étouffer celle de l'autre. Un langage trop codé, expert, peut véhiculer humiliation et mépris social. Un langage trop cru peut avilir tout autant.

La Bible révèle un Dieu qui parle indifféremment à une jeune fille, à des bergers, à des rois et à des savants, sans jamais exclure personne par son langage.

Peut-on tout dire ? Peut-être... mais pas n'importe comment, ni n'importe quand.

Je crois qu'il est possible de s'exprimer autrement, en cherchant des mots vrais, ajustés, qui ouvrent un espace de rencontre plutôt qu'un champ de bataille ; en laissant la parole devenir lieu d'altérité et de résonance, au service de l'authenticité et non de la domination.

Tel est le défi que nous sommes appelés à relever : apprendre à dire ce qui habite nos cœurs, sans renoncer à la vérité mais en offrant à chaque mot l'occasion de construire la paix plutôt que d'attiser la violence.

**Philippe Aurouze, pasteur, aumônier national protestant des prisons**



*Dialogue de sourds,  
Jean-Marie Reynaud*

## Être prompt à écouter et lent à parler

Nous prononçons souvent de nombreuses paroles au lieu de tendre une oreille attentive.

Le verset nous invite à nous interroger sur l'utilité de nos propos : édifient-ils vraiment l'autre ? l'aident-ils à se construire ?

Nous regrettons parfois certains de nos mots quand nous constatons qu'ils ont causé du tort : nous voudrions réparer nos dégâts, mais autant essayer de courir après des plumes dispersées par le vent !

La Bible, dans sa sagesse, nous invite à être prompts à écouter et lents à parler. Elle nous met en garde. Elle compare les paroles néfastes à un glaive blessant, un feu détruisant une grande forêt, un gouvernail dirigeant mal un grand bateau, ou encore un cheval impossible à brider.

Elle nous incite à ne pas parler trop, ni trop vite, mais à examiner nos dires à la lumière du Christ. Son attitude devrait nous servir d'exemple : il sait parler à tous, gens sans instruction comme érudits.

Il s'adapte à chacun en utilisant des images de la vie quotidienne (un semeur et ses graines, un pied de vigne et ses sarments, des pêcheurs et leur filet...) pour expliquer des réalités spirituelles qui nous sont inaccessibles.

Et s'il prononce parfois des paroles dures, il n'a jamais la moindre intention de nuire.

Quel modèle pour nous !

**Mario Holderbaum et Bruno Landais, pasteurs, Église tzigane Vie et Lumière**

## Dire avec vulnérabilité

J'ai la capacité physique de dire tout ce qui me passe par la tête. Mais je sais que mes paroles ont des conséquences : sur moi, sur l'autre, sur la relation. La communication non violente m'invite à y mettre de la conscience.

Avant de parler, je peux questionner mon intention. Est-elle de nourrir le lien et de prendre en compte nos besoins mutuels ?

Si c'est le cas, mieux vaut éviter jugements, comparaisons, généralisations, exigence, culpabilisation...

Si, à un ami qui annule pour la troisième fois un rendez-vous, je dis : « tu n'es pas fiable », « Paul, lui, n'annule jamais », « c'est toujours pareil avec toi », « tu aurais dû... », ou encore « je suis en colère à cause de toi », je sais où cela mène : à la fermeture, à la défense, à la distance.

Et si je tentais d'écouter ce que mes émotions essaient de me dire ? Derrière l'agacement et l'inquiétude, je perçois combien cette amitié compte pour moi. Alors les mots changent : « Je me sens agacée et m'interroge. Notre amitié est importante pour moi, et je me demande où nous en sommes. Qu'est-ce que ça te fait de m'entendre dire cela ? Serais-tu d'accord pour ... ? »

Ce n'est plus « tout dire » sous prétexte qu'il faut dire les choses pour que les relations soient saines. C'est dire ce que je vis vraiment, avec vulnérabilité, et m'ouvrir à l'autre.

Pour plus de paix, en moi et dans mes relations.

**Valentine Marchac-Fonkenell, pneumo-pédiatre**

”

## Des mots pour prier

Seigneur,  
nous voulons avoir d'abord une oreille attentive aux autres,  
et rechercher toujours des paroles constructives.

Aide-nous à ne pas parler trop, ni trop vite  
et à savoir tenir notre langue en bride.

Merci pour le modèle que tu nous as laissé,  
tu as su nous rendre accessibles tes vérités spirituelles.

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

Merci aux généreux artistes qui cèdent leurs droits à *La Boussole*.  
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)