AN IV
21.07.2023
16

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 dépasser les embrouilles accumulées ?

La parole

Tu viens présenter ton offrande à Dieu sur l'autel.
À ce moment-là, tu te souviens que ton frère ou ta sœur
a quelque chose contre toi.
Alors, laisse ton offrande à cet endroit, devant l'autel.
Et va d'abord faire la paix avec ton frère ou ta sœur.

La Bible, Évangile de Matthieu, chapitre 5, verset 23 et 24

Chemins de réflexion

Faire le premier pas

Comme les êtres humains sont compliqués ! Un geste maladroit, une remarque inconsidérée, un regard malencontreux et, trop souvent, nous voilà propulsés au cœur d'un conflit.

Si les situations graves nécessitent un accompagnement spécialisé, heureusement il existe un remède simple pour les petites embrouilles du quotidien : la communication. Simple, mais pas tout à fait évident.

Faire le premier pas et aller vers une personne pour chercher l'apaisement n'est pas chose facile. L'orgueil humain y fait obstacle. La peur de blesser ou d'être blessé freine l'initiative, et la tentation est forte de se réfugier dans un silence courtois mais distant.

Pourtant, quand on prend son courage à deux mains, quand on arrive à s'exprimer de manière sereine, quand on se pose pour discuter ou partager un temps de convivialité ensemble, très souvent, la situation se résout comme un nœud qui se défait.

Je suis utopique ? Peut-être. Mais certains en font l'expérience. Une lectrice de *La Boussole* témoigne :
« Il y avait des difficultés relationnelles entre les membres de l'équipe qui étaient en désaccord. Après plusieurs tentatives, […] on a décidé de leur proposer une sortie à l'extérieur […], on a eu un temps d'échange pour les aider à prendre du recul et à se repositionner. »

Alison Wyld, pasteure, Église Baptiste de Morlaix-Roscoff

Fin d'après-midi,
Véronique Legros-Sosa

Fédération Entraide Protestante

Désirer renouer, savoir renoncer

La fraternité n'est pas un long fleuve tranquille. Elle est faite de basses eaux et de crues, de sécheresses et de tourbillons. Mais que faire quand le lien est rompu à cause de quiproquos et de blessures accumulées ?

Parfois, il faut se rendre à l'évidence : l'autre refuse toute démarche de ma part. Je n'ai plus le courage, je sais que toute tentative de contact provoquera immanquablement la reprise des hostilités. Dans ce cas, je dois faire le deuil de la relation, la laisser derrière moi car elle n'a plus aucune chance d'être restaurée.

Mais avant d'en arriver là, avons-nous tout essayé ?

Il faut du courage pour dépasser les embrouilles car le processus commence par soi. Je suis tenu d'être honnête avec moi-même : quels sont mes torts, quelles paroles aurais-je dû éviter, quels gestes aurais-je pu avoir ?

Quand je reprends contact avec l'autre, je dois être d'abord prêt à l'écouter, à « encaisser » des paroles qui ne feront pas plaisir et peut-être ne seront pas justes, à montrer à mon interlocuteur que je lui prête une oreille attentive, que je suis prêt à entendre ses récriminations. Surtout, je vais éviter à tout prix le « tu » (qui tue) et parler en « je ».

Plus que les arguments, ce qui va compter, c'est mon empathie et mon désir sincère de renouer… Hauts les cœurs !

Stéphane Lavignotte, pasteur, Mission populaire évangélique, La Maison Ouverte, Montreuil

Communiquer notre « notice »

En tant que psychologue, c'est à cette conclusion que j'arrive souvent : la vie ne serait-elle pas plus simple si on pouvait verbaliser à nos proches notre mode de fonctionnement, leur en donner quelques clefs ?

Ainsi, il peut être intéressant de savoir que lorsque le ton monte, Julie doit prendre de la distance et se retrouver seule pour se calmer, alors que Jérôme a besoin de présence et d'être entouré.

Qu'en est-il pour chacun de nous, proches, parents, professionnels, et comment nos relations peuvent-elles bien fonctionner si l'on applique à l'autre notre propre notice, sans avoir idée de la teneur de la sienne ?

C'est ce que cherchent souvent à objectiver les équipes éducatives, par des observations fines, des évaluations.

Dans cette histoire de notice, il y a donc plusieurs composantes. D'abord, la notice de chaque personne doit être définie, par elle-même ou par un entourage observateur et bienveillant.

Ensuite, elle sera transmissible à ceux qui la côtoient, oralement, sous forme de fiche synthétique, de pictogrammes…

Enfin, il est essentiel que chacun puisse se détacher de sa propre notice pour se rendre disponible aux besoins de l'autre.

Marie-Noëlle Brunet, psychologue, Village des Gâtines à Bellac (87)

Des mots pour prier

**Je suis triste à cause des embrouilles accumulées avec elle/lui.
Donne-moi la force de dépasser les énervements et la tristesse,
le sentiment d'injustice et la volonté de me faire entendre.**

**Aide-moi à tourner la page si je pense que plus rien n'est possible.
Donne-moi la force de reprendre le dialogue, si j'y crois encore,
et la perspicacité de distinguer les deux.**

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**