

JOËL PRALONG

Être bien dans ses baskets



EdB

Ce livre s'adresse à tous, mais particulièrement aux jeunes en recherche de sens et de but à leur existence. Il veut rejoindre tout homme, toute femme, qui se sent mal dans sa peau ou dans son âme et qui avance dans la vie comme un randonneur s'en allant pieds nus en haute montagne, livré à tous les dangers, sans réelle protection, « sans ses baskets ».

Il trace des pistes concrètes pour aider celui ou celle qui ressent un sentiment de vide ou de mal-être, à retrouver des raisons de vivre, en particulier par une hygiène de vie physique, mentale et spirituelle.

Surtout, il emporte le lecteur dans le dynamisme de l'espérance chrétienne.



Joël Pralong, *curé dans le diocèse de Sion, en Suisse, a été ordonné prêtre en 1984. Il s'intéresse aux voies spirituelles qui aident la personne humaine à grandir et à devenir pleinement elle-même, au-delà de ses failles, manques et fragilités.*

Ouvrages du même auteur :

Aux EDB :

De la faiblesse à la force, Paul de Tarse et Thérèse de Lisieux, un chant d'amour à deux voix, 2008.

Apprivoiser son caractère, Tu n'es pas responsable de la tête que tu as mais de la tête que tu fais, 2009.

Angoisse, dépression, culpabilité, un chemin d'espérance avec Thérèse de l'Enfant-Jésus, 2010.

Combattre ses pensées négatives, 2011.

Le vertige du suicide, Lettre aux proches désemparés, 2012.

Autres éditeurs :

Le pouvoir des mains vides, Jérémie, le curé d'Ars, le prêtre, éditions Saint-Augustin, Saint Maurice (Suisse), 2009.

Dieu dans mes bagages, Récits, témoignages d'un curé, Éd. à la Carte, Sierre (Suisse) 2010 (disponible en version électronique sur le site : www.fooormidable.ch).



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

d'une société qui s'évertue à satisfaire toujours mieux ses citoyens : toujours plus de commodités, de moyens de communication, de distractions, d'assistance de toutes sortes... ? Ne voit-on pas se multiplier les supermarchés à portée de main aux étals attrayants ? Les « temples » des loisirs, du sport et du bien-être (*wellness*) ne poussent-ils pas comme des champignons pour offrir un maximum de plaisir et de détente ? Mais alors, comment faire pour rendre les gens heureux ? Au final, le « comment » ne résout pas la question du « pour qui et pourquoi » je vis ! Le surdéveloppement des industries du plaisir n'est que la tentative inavouée et inconsciente de fuir le vide existentiel de plus en plus criant. Pendant qu'on « s'éclate », on oublie tout le reste, mais l'instant d'après, la réalité nous rattrape... avec son poids de questions irrésolues. Un jeune me confiait : « De toute façon, ma vie est sans avenir, je ne trouve pas de travail. Alors je prends ce qui est bon aujourd'hui, je jouis de la vie, je m'éclate en disco et dans les bars tant que j'ai du pognon ! » Le chômage, particulièrement chez les jeunes, crée le vide intérieur et aggrave le sentiment d'inutilité jusqu'à les pousser à toutes sortes d'excès : alcool, drogue, jeux, violence. « Une jeunesse sans avenir est une jeunesse sans raison de vivre », clame Frankl. Un chômeur se plaignait : « Le manque de travail est une chose, mais il y a pire : c'est que personne n'a besoin de nous, nous n'avons de valeur pour personne ! »

« Le vide existentiel peut prendre plusieurs aspects. La recherche d'un sens à la vie est parfois remplacée par la recherche du pouvoir incluant sa forme la plus primitive, soit le

désir de gagner toujours plus d'argent. Dans d'autres cas, c'est la recherche du plaisir qui y est substituée. » (*logo*, p. 105)

4. Proposer un idéal à conquérir

« De nombreux sondages confirment que tous et chacun ont besoin de vivre pour quelque chose ou quelqu'un pour lesquels ils sont prêts à mourir. » (*logo*, p. 100)

Il faut donner un idéal à conquérir au-delà de soi-même, un but qui « déplie l'âme » et éveille des forces spirituelles qui décentrent la personne de ses problèmes. Un idéal qui engage toute la personne à se donner avec force, courage et responsabilité. Une liberté centrée sur ses propres désirs et caprices, sans le moindre intérêt porté aux autres, conduit à l'échec. Autrement dit, l'âme se nourrit de ce qu'elle donne. L'homme s'accomplit par le don qu'il fait de lui-même aux autres. « *Si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien.* » (1 Co 13) « *Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir.* » (Ac 20, 35)

Christiane me partage ses idées suicidaires. Elle se sent écrasée par la vie, angoissée, proche de la dépression.

– Imaginons la suite, lui dis-je un jour, tu t'enlèves la vie. ton corps est froid, inerte. ton mari et tes enfants se penchent sur ce corps-là, ils pleurent. Essaie de ressentir maintenant ce qu'ils ressentent...

– Oh non ! je ne peux pas leur faire subir ça !

– Pourquoi ?

– Mais parce que je les aime trop !

– Alors, dis-moi, qu'est-ce qui est le plus important, tes angoisses ou bien l'amour que tu leur portes ?

– Oui, c'est vrai. En me repliant sur moi-même, je les avais un peu oubliés. Je veux m'accrocher pour eux et ne pas faire de bêtise. Ils sont tellement plus importants pour moi que mes problèmes.

Secouée par l'image de la mort, Christiane se ressaisit et réalise que l'amour envers ses proches va la faire réagir. L'amour la hisse plus haut que ses problèmes. Sa famille devient sa seule raison de vivre. Elle décide d'en être responsable.

Même dans les situations de terribles souffrances, on peut dégager une raison de s'accrocher et trouver un sens, une issue à son mal-être. L'expérience de la souffrance peut faire éclore d'autres valeurs jusqu'ici cachées. J'ai souvent entendu des malades me confier : « Cette maladie m'a rendu vrai. Aujourd'hui, je prends conscience des valeurs essentielles de la vie comme l'amitié, l'écoute des autres, le temps donné gratuitement, la contemplation des beautés de la nature, l'importance de la gratuité dans les relations, etc. Ce sont ces valeurs-là que je veux désormais cultiver. »

Voici enfin le témoignage émouvant de Jacques :

« Au début de la maladie, je me suis mis à prier Dieu pour guérir, et rapidement ! Mes prières ressemblaient davantage à un monologue infantile qu'à une vraie relation de confiance avec Dieu. Et puis, plus je priais et plus le mal s'aggravait. Petit à petit, je sentis que Dieu était de mon côté, sa présence se faisait forte et rassurante, à tel point qu'il prit une place centrale dans mon existence. Je sais maintenant que je n'ai plus



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

poignée de mains :

« Voici notre ami le plus cher ; nous lui serrons la main pour lui donner notre bonjour. À peine réalisons-nous le contact matériel qui s'établit entre nous par ce geste : sa main n'est dans la nôtre que le symbole et le gage de son amitié. Notre intention se porte au-delà, c'est son cœur que nous cherchons. Non point évidemment ce muscle de chair qui bat dans sa poitrine, mais ce cœur spirituel avec lequel il nous aime : ce cœur, qu'on ne peut situer nulle part et que les mains ne saisiront jamais, ce cœur qui est l'être même en sa source : toute sa vie intérieure et tout le mystère de sa personne¹². »

Nous prenons conscience de l'importance de bien nourrir notre vie intérieure. En nourrissant notre âme de beauté, d'amour, de silence, de recueillement, nous prenons tout naturellement soin des autres, des plus faibles et des plus fragiles d'entre nous. Car l'âme est cet élan intérieur qui nous porte à les aimer et à assumer nos responsabilités d'humains (Frankl). La vie spirituelle va à l'encontre d'une vie abreuvée d'images et de slogans à longueur de journée, saturée de bruit, de divertissement, d'un frigo toujours plein, de poches bourrées d'argent. De cette vie « ego centrée » abreuvée d'honneurs, de gloire et de plaisirs, bien des jeunes aujourd'hui ne veulent plus. Ils sont à la recherche de leur âme, de leur identité profonde.

Malheureusement, l'âme est souvent confondue par les gens du savoir avec les facultés intellectuelles, réduite au « psychisme » des modernes, décrite en termes d'émotions, de besoins et d'instincts à satisfaire ; tandis que chez les Anciens, de l'âme émanent l'altruisme, la bonté, la quête de vérité, l'aspiration au Divin. À notre époque, ceux qui pensent détenir

la vérité n'hésitent pas à faire orgueilleusement fi de millénaires de tradition spirituelle et religieuse, reléguant l'humain à une mécanique soumise à l'instinct, programmée par le patrimoine génétique, piégée par l'inconscient, déchargée ainsi de toute conscience morale.

Quatre siècles avant Jésus-Christ, Socrate déjà prenait la défense de l'âme contre ses détracteurs :

« Excellent homme, tu es Athénien, tu appartiens à la cité la plus grande pour ses savoirs et pour sa puissance, et tu ne rougis pas de te préoccuper de gagner le plus d'argent possible, la réputation et les honneurs ; quant à la sagesse, la vérité et l'effort pour perfectionner ton âme, tu ne t'en préoccupes pas, tu ne t'en soucies pas ? [...] Car je ne passe mes journées à rien d'autre qu'à vous persuader, jeunes et vieux, de ne vous préoccuper de vos corps et de l'argent ni prioritairement ni même avec zèle égal au soin de perfectionner votre âme : je vous dis que la vertu ne naît pas de l'argent, mais que c'est de la vertu que naissent et l'argent et tout le reste des biens utiles à l'homme¹³... »

9. Traduction de Marie Balmary dans : *Le sacrifice interdit, Freud et la Bible*, Grasset, Paris, 1986, p. 123-126.

10. Maurice Zundel, *L'Évangile intérieur*, Desclée de Brouwer, Paris, 1951, p. 24.

11. Marie-Joseph Huguenin, *L'oraison selon Thérèse d'Avila et Jean de la Croix*, EDB, Nouan-le-Fuzelier, 2010, p. 68.

12. Tiré de : *L'Évangile intérieur*, cité par Joël Pralong, *Apprivoiser son caractère*, EDB, 2009, p. 27-28.

13. Platon, *Apologie de Socrate*, « Le livre de poche », Paris, 1997, p. 64-65.

Chapitre III

Un vide dans tes baskets ?

Le moral au fond des baskets ?

Pointure trop grande ? Baskets mal ajustées ? Tu nages dedans et tu fais du surplace ? Moral tout en bas et tu te sens vide ? Alors, ajuste-toi à ton âme ! Laisse-la respirer en toi... ton âme cache tes rêves les plus fous, tes aspirations à l'amour, au bonheur.

Quels sont les symptômes révélateurs d'une âme oubliée, en carence de nourritures spirituelles ? À qui profite le manque ? Par quels moyens détournés et malhonnêtes certains esprits malins l'exploitent-ils ? Comment fuit-on le vide et quelles en sont les conséquences sur notre vie de tous les jours ? Voilà les questions abordées dans ce chapitre.

1. L'anorexie mentale ou l'âme en détresse ?

Frankl nous le disait : environ 25 % des dépressions sont d'origine spirituelle, conséquence du vide de l'âme, d'une vie sans but.

Sous la plume de l'écrivain Jacqueline Kelen, la même idée se dessine en ce qui concerne l'anorexie dite « mentale » dont sont touchés bon nombre de jeunes, en particulier des adolescentes. Dans un livre surprenant¹⁴, l'auteur analyse le fait et prétend que certaines formes d'anorexie relèvent de la souffrance causée par le vide existentiel. L'âme, plongée dans une existence qui



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

personnes qui sont attachées à des valeurs chrétiennes se retrouvent définitivement à l'abri du crac nerveux. Des prophètes de l'Ancien testament ont craqué (Élie et Jérémie), des curés de paroisse, des religieuses, des aumôniers également. L'hyperactivité menace tout le monde. Il faut juste être attentif aux premiers éclairs qui annoncent un orage diluvien.

Pour preuve, l'auteur de ces lignes (moi-même) a lui aussi frôlé un *burn out* qui aurait pu être très grave :

En effet, je me trouvais dans une période de grande fécondité spirituelle et pastorale. Je disais oui à tout et à tout le monde. Le jour, je fonçais partout où l'on avait besoin de moi, et la nuit, j'écrivais livres et articles, ne laissant que quelques heures au sommeil. J'avais la certitude de faire « l'œuvre du Seigneur », d'accomplir sa pleine volonté et surtout qu'il m'en donnait la force. En réalité, sans en avoir conscience, je faisais mon œuvre à moi bien que « pour le Seigneur », c'est-à-dire sans le consulter. Grâce à ces succès, je cherchais plutôt à « m'auto-réaliser », à me valoriser, inconsciemment, à mener tout seul la barque de ma vie, avec mes seules forces. Tournant en circuit fermé, je m'éloignais du Seigneur, le but transcendant, le Maître de la mission. Dans ces conditions, le *burn out* s'approche gentiment, on ne le sent pas venir, il vous prend par surprise. Il est précédé d'un surmenage mental très productif : les idées s'enchaînent les unes derrière les autres, les intuitions fusent, les projets se forment à la rapidité de l'éclair, tout s'organise rapidement dans sa tête sans trop devoir y penser... Extérieurement, les activités suivent les idées « au pas de charge » et tout s'enchaîne de la même manière. Il arrive même que la fatigue disparaisse ou, plutôt, on ne l'éprouve plus du tout, on est comme anesthésié. S'ajoute une montée d'adrénaline qui vous maintient dans un état second, une sorte d'euphorie permanente grignotant vos heures de sommeil une à une, jusqu'à ne plus vous laisser dormir. Les idées foisonnent jour et nuit, ne vous laissant aucun repos. Ce surmenage, ou cette hypertension mentale, peut durer des mois avant

de vous jeter dans le gouffre, sans crier gare, en l'espace d'une seule minute.

En effet, un soir, je ressentis une sorte de crac nerveux dans tout mon organisme, comme un tissu qui lâche et se déchire, suivi d'une bouffée d'angoisse, sans comprendre ce qui m'arrivait.

Puis une chape de fatigue s'abattit sur mes épaules, aussi lourde que du plomb. Je me sentais épuisé, vidé, mort de fatigue. Les gens autour de moi me parlaient, mais je ne les entendais plus. Je n'arrivais plus à rassembler mes idées, à les mettre les unes devant les autres. Penser au lendemain me paniquait. Je n'avais qu'une seule envie : être seul et dormir. Mais le sommeil me fuyait et je restais dans mon lit toute la nuit, aussi raide qu'une planche, dans une tension nerveuse continue, sans pouvoir fermer l'œil.

Heureusement, j'eus le bon réflexe : contacter mon médecin. Celui-ci me mit tout de suite sous médicaments dans le seul but de me faire dormir. Et j'ai dormi presque jour et nuit pendant une période assez longue, sans toutefois lâcher totalement mes activités pastorales.

Aujourd'hui, je m'en suis sorti, mais je demeure fragile et cette fragilité m'aide à repérer mes limites, à savoir dire « non », à remettre le Seigneur au cœur de ma vie, comme origine et but de la mission pastorale. J'ai découvert que s'il y a des « oui d'amour » à dire aux autres, les « non d'amour » sont tout aussi importants. Savoir dire « non », c'est se conserver et laisser mûrir sous le soleil de l'amour les futurs « oui ». Les fruits verts sont toujours trop irritants.

14. *La faim de l'âme : une approche spirituelle de l'anorexie*, Presses de la renaissance, Paris, 2003.

15. *Ibid.*, p. 34, 55, 58.

16. Voir Viviane Mahler, *Ados, comment on vous manipule*, Albin-Michel,

Paris, 2004. Sous ce point 3, je rapporte quelques exemples de manipulations dénoncés par l'auteure.

17. Grâce à la forte audience des émissions « Star Academy », tF1 gagne des millions d'euros. Comment ? Par les pubs diffusées entre deux, au prix de 58 000 euros les trente secondes, par les appels téléphoniques, les sms surtaxés (Viviane Mahler, p. 172, 180).

18. Voir Catherine Vasey, *Burn out : Le détecter et le prévenir*, éd. Jouvence, Genève, 2000.

19. Voir le livre en italien de Luciano Sandrin, *Autare senza bruciarsi, Come superare il burn out nelle professioni di aiuto*, Paoline, Milano, 2004.

20. Voir dans Luciano Sandrin, *op. cit.*, p. 141-147.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

homme malheureux. Il reste enfermé sur lui-même et cela peut durer toute la vie. Selon la psychanalyse, tout amour au départ est narcissique, c'est-à-dire centré sur soi, sur son besoin d'être aimé plus que d'aimer. On pourrait dire qu'aimer, c'est vouloir être aimé de façon absolue et sans partage. À des fiancés, Fénelon fait remarquer : « Quand vous vous dites : “Je t'aime”, dites plutôt en vérité : “Je m'aime par le moyen de toi.” »

Au début, l'homme apparaît sur la terre, clos sur son petit univers, enfermé, dépendant d'un environnement, d'une époque, d'habitudes qu'il n'a pas choisies. Il est un « animal raisonnable » (Aristote), mais un animal quand même, soumis à ses instincts, à son moi passionnel (pulsionnel) qui réclame son dû de plaisir à tout prix.

« Il oscille entre le besoin et la satiété, le désir et le plaisir. En tant qu'être doué de raison, je peux intervenir dans l'engrenage, le juger, l'approuver, le parfaire, le détraquer, m'y enfermer ou chercher au contraire à m'en évader²⁸. » Mais comment va-t-il s'en sortir, dépasser l'instinct, émerger de la matière, devenir un être unique, singulier, libre, capable d'amour ?

Autrement dit, comment va-t-il « déplier les ailes de son âme » et voler vers un autre amour ? En déverrouillant le « moi-je » qui s'ouvre ainsi sur un autre « tu » pour l'accueillir en son intimité. Cela ne peut se faire que dans une expérience d'amour entre un « je » et un « tu ». Seul l'amour suscite une réponse d'amour. Je ne peux sortir de moi-même vers un autre que si celui-ci m'aime et me donne confiance. Il suffit de rencontrer quelqu'un qui nous aime pour que notre vie devienne comme

ensoleillée.

C'est là que l'humain transfigure l'être animal et livre le secret qui se cache en lui. tout commence au moment de la naissance :

« Une mère peut-elle oublier l'instant où, pour la première fois, son petit enfant a dit : "Maman !" ? Une voix enfin répondait à la sienne. Après tant de sourires, où silencieusement s'épanchait la lumière de l'esprit, cet appel soudain jaillissait comme l'explosion de l'âme : le dedans venait au jour. Elle ne cessera plus d'écouter cette révélation. Elle voudra connaître ce cœur qu'elle s'applique à former. Elle n'aura pourtant jamais fini de le découvrir : son secret est à lui et peut-être un jour sera-t-elle atrocement meurtrie d'y demeurer étrangère : jusqu'à ce qu'elle comprenne qu'on ne rencontre une âme qu'en baissant les yeux²⁹. »



Mais, à tout moment, nous pouvons retomber dans l'être animal, charnel, replié sur ses besoins :

« Ce petit enfant qui est toute innocence et toute spontanéité, ce petit enfant dont le sourire vous illumine et vous purifie, pouvez-vous concevoir qu'il devienne, dans trente ou quarante ans, cet être alourdi, amer et charnel, automatique et anonyme, que tant d'entre nous sont devenus ? Non, vous ne pouvez l'admettre et vous sentez bien, en le serrant dans vos bras, que quelque chose d'infini a été confié à votre tendresse, en vue d'une création toute neuve, où la vie révèle enfin son vrai visage³⁰. »

Cependant, la maman ne peut forcer la réponse de son enfant, personne ne peut contraindre une âme à se desceller, un être humain à se donner, à livrer son secret.

En définitive, la petite clef qui ouvre la porte de l'intériorité offerte à l'hôte est la liberté. Je ne parle pas de cette liberté mal comprise aujourd'hui, qui reste soumise à la dictature de l'instinct et des besoins égoïstes, celle qui revendique son dû, mais ne donne rien : « Je fais ce que je veux, comme je veux et quand je veux », mais sans tenir compte de l'autre, de ses attentes, de ses aspirations. Une liberté qui étouffe l'âme et l'empêche de rayonner, de diffuser l'amour. Le repli sur soi abîme le regard émerveillé posé sur le réel et détruit la joie du don, de l'échange et du partage. La vraie liberté est cette extraordinaire puissance d'aimer et de rendre heureux, qui nous projette vers l'autre et scelle deux cœurs dans une même communion. Saint Augustin l'enseignait : « Aime et fais ce que tu veux », c'est-à-dire : la liberté n'est pas un pouvoir supérieur et absolu qui s'exerce tout seul, au gré de ses envies, elle est fondée sur l'amour, sur la volonté de faire du bien à l'autre, de



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

de la musique, il en tombe quasiment amoureux. Les premières notes, puis les mélodies qui s'échappent sous la pression de ses doigts exercent sur lui un effet magique, quasi thérapeutique. Son âme vibre à l'unisson des cordes de sa guitare. De nouvelles sensations, profondes et durables, apaisent ses sens. La continuelle excitation qui le poussait dans la rue diminue petit à petit. Julien aime rester seul avec lui-même dans sa chambre pendant de longues heures. Faisant corps avec sa guitare, ses mains dansent sur des cordes bien tendues. Le son métallique de l'instrument le met au contact de la mélodie de son âme.

Amour et musique composent la nourriture spirituelle dont Julien a besoin pour entreprendre le débroussaillage de son chemin intérieur. Sa future mission d'homme s'inscrit déjà dans la Beauté et la Bonté. Laissons-lui le temps de trouver son chemin et son enracinement dans la société.

« Donnez-nous de l'attention et de l'amour », insistent les jeunes, mission qui demande beaucoup de tact, de fermeté et de vigilance de la part des éducateurs. Je n'oublierai jamais la remarque d'un jeune de seize ans, lancée à ses copains qui se plaignaient de l'autorité de leurs parents : « Si vous saviez la chance que vous avez d'avoir des parents qui vous interdisent... tandis que les miens n'ont pas beaucoup de temps pour moi... » Sous-entendu : l'autorité est une preuve d'amour, elle sécurise. Elle veut dire surtout : présence de qualité, de poids, de sécurité. Elle peut s'exercer de différentes façons d'après ce témoignage :

Une amie me raconta que son fils de dix-huit ans, stable et bon élève jusqu'ici, changea brutalement d'attitude... reniant ses études, il se mit à sortir tous les soirs pour faire la fête et « s'éclater ». Petit à petit, elle le vit sombrer dans l'alcool. Elle et son mari tentèrent de stopper la dégringolade par tous les moyens : discussions, crispations, menaces, pleurs... Mais rien n'y fit. Un jour, à bout de forces, la maman se mit à prier de tout son cœur et eut une idée lumineuse. Elle gribouilla un court message qu'elle déposait chaque soir sur le lit de son fils : « Mon fils, bonne nuit, nous t'aimons ! » Au bout d'une quarantaine de billets, elle l'entendit pleurer dans sa chambre, à trois heures du matin... L'amour insistant avait vaincu... Une nouvelle vie pouvait commencer.

3. Être présent à ce qui nous entoure

Dans notre siècle de la vitesse, de l'hypermédiatisation et du zapping, comment être présent au monde, de corps et d'âme ? Comment habiter pleinement le moment présent, alors que la pensée est déjà loin devant, surfant sur l'événement suivant, appâtée par de nouvelles sensations ? Je peux faire semblant d'écouter une personne, tout en m'évadant sur une autre planète, là où le plaisir est plus intense, grâce au jeu de l'imaginaire. Pour bien s'exercer, la pensée a besoin de s'arrêter, de se concentrer sur l'instant présent, de pénétrer les choses, de chercher à les comprendre. Lorsqu'elle s'emballe à la vitesse des images qui défilent, nous glissons sur le réel et n'allons jamais en profondeur. Une société qui privilégie le « ressenti » aux dépens du « réfléchi » fonctionne comme une mécanique pulsionnelle, mais sans âme. Le zapping évite tout effort de constance, de persévérance, de concentration et d'écoute de l'autre, à l'inverse d'une attitude d'amour et d'attention. Le zappeur ressemble à un papillon qui flirte avec toutes les fleurs, mais ne s'arrête sur aucune d'elles.

Sur « Facebook » ou autres réseaux sociaux, même les amis sont zappés, triés, éliminés ou ajoutés, selon l'humeur.

Comment parler de la vie intérieure lorsque nous nageons dans le virtuel et donc... le superficiel, voire l'irréel ? De nombreuses enquêtes tirent la sonnette d'alarme en déclarant que les jeunes entre onze et dix-sept ans passent plus de deux heures par jour devant leur ordi, sans compter les autres médias qui leur collent aux sens : musique, ipod, téléphone portable. Un ado est capable simultanément d'écouter de la musique, de surfer sur internet, de chatter avec plusieurs copains et de jeter un coup d'œil sur la télé allumée dans son dos !

L'âme va au-delà des images, elle pénètre les choses, entre au cœur des événements et des personnes pour en saisir l'essentiel. Elle pose un regard contemplatif et profond sur le monde, elle se nourrit de la beauté intérieure des êtres. Sa perception s'affine si on lui accorde du temps et de la patience, comme nous l'a si bien rappelé *Le Petit Prince* : « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux. C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante. » Le temps passé, le temps qui s'est arrêté longuement sur l'essentiel, ce temps que l'on a rempli d'amour... Alors, la joie émane de l'âme et irradie tout l'être, telle une fleur qui exhale son parfum.

Le regard inattentif demeure étranger au monde, à l'essentiel. À la suite de mon *burn out*, reprenant peu à peu pied dans le réel, je m'émerveillais de la couleur des fleurs et des prairies, de la forme ciselée de nos montagnes enneigées, de la force d'une rivière, de la beauté des visages. Auparavant, en plein marasme,



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

s'agit pas non plus de se mettre à part des autres et d'attirer le ridicule, mais d'assumer avec courage et lucidité des choix de vie personnels, loin du regard des autres, en jouant joyeusement la carte de la différence.

Une bonne réflexion sur le « toujours plus » d'achats pour « toujours plus de sensations » s'impose ici. Derrière la surconsommation « qui rend heureux » (pub) et la pulsion du « toujours mieux », se cache une peur, celle de manquer, l'angoisse du vide... existentiel. Là se dévoile la grande confusion entre avoir et être : « Plus je possède et plus j'existe. » Il arrive aussi qu'on ait de la peine à se supporter tel que l'on est ; alors, on se réfugie dans des expériences fortement émotives où le plaisir « d'avoir » nous fait oublier qui l'on est vraiment. Il faut se souvenir que chaque désir satisfait engendre subitement un besoin plus aiguisé



que le précédent, l'envie d'une satisfaction encore plus forte, et cela ne s'arrête jamais. Le « toujours plus » est générateur de stress et le stress paralyse les facultés spirituelles. Jésus nous avertit : « *Quel avantage un homme a-t-il en effet à gagner le monde entier s'il vient à perdre son âme ?* » (Lc 9, 25.)

Essayez ce petit exercice :

Faites une liste de tout ce que vous avez acheté durant le mois écoulé. Puis, devant chaque acquisition, notez des appréciations : indispensable, utile, pas vraiment nécessaire, inutile ou de trop. Ensuite, relevez vos états d'âme au moment de ces achats : empressement, joie intense, impression d'être pleinement comblé, d'avoir relativisé ses problèmes, etc. Et

aujourd'hui, qu'en est-il ? Éprouvez-vous toujours le même contentement ? En réalité, quels sont les sentiments qui ont motivé des achats inutiles : un coup de blues ? L'envie d'avoir comme l'autre, ou mieux que l'autre ? Un coup de cœur : « trop beau, j'ai craqué ! » ? Combien de temps le plaisir vous a-t-il tenu en haleine ? L'achat « craquant » vous sert-il vraiment maintenant, ou bien l'avez-vous déjà oublié, jeté dans un coin de la maison ? Quelle est l'acquisition qui a contribué positivement au climat familial ? La surconsommation inutile nous empêche de pénétrer l'instant présent et de penser intelligemment. En slalomant d'une émotion à l'autre, nous glissons sur nos problèmes sans les résoudre, fuyant vers des paradis artificiels. La vraie paix nous attend au fond de l'âme lorsqu'on y entre par la porte de « l'attention ». Du tréfonds de nous-mêmes résonne la voix de Jésus : « *N'ayez pas peur !* », parole qui dissipe l'angoisse du vide et bouscule l'illusion d'exister et de résoudre ses conflits en s'accrochant au « toujours plus ». Cette parole apparaît 365 fois dans la Bible, donc une pour chaque jour de l'année !

2. Comment éviter l'épuisement, le burn out, la perte de sens...

Dans la droite ligne de ce qui vient d'être dit, voici quelques réflexions en vue d'exercer cet « art de l'attention » qui nous rend présents à nous-mêmes, aux autres et à Dieu. L'attention est un gain d'énergie, tandis que la dispersion est une perte d'énergie, qui peut mener à l'épuisement et au *burn out*.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Comment s'en sortir ?

En enquêtant sur les deux familles ci-dessus, ainsi que sur d'autres situations similaires, j'ai pu dégager quelques pistes qui, je l'espère, pourront aider.

Voici donc les conseils glanés ici et là :

– Lorsqu'on passe par un *burn out*, le sentiment qui domine est l'humiliation : « On... je n'ai pas été capable de... » (impression d'échec personnel, de culpabilité, de nullité). Si l'on veut s'en sortir, il faut passer de l'humiliation à l'humilité (accepter d'être pauvre et de se tourner vers Dieu qui nous remet debout. S'en remettre davantage à lui). Pour Cindy, le sacrement des malades demandé au prêtre l'a énormément soutenue : « J'ai pu garder la tête hors de l'eau et éviter l'hospitalisation. Il ne faut pas hésiter à le demander : c'est Jésus vivant qui agit. » C'est aussi l'orgueil qui nous enchaîne à l'humiliation. « Pour moi (Marc et Simon), le sacrement du pardon, la confession fréquente a peu à peu brisé ce rocher d'orgueil qui m'écrasait, et j'ai pu accepter d'être pauvre et d'avoir recours à Dieu. »

– En couple, apprendre à formuler le ressenti, à s'écouter jusqu'au bout sans s'engueuler (on a parfois besoin d'une tierce personne qui joue le rôle d'arbitre).

– Décider ensemble d'aborder différemment la vie de famille, par exemple en faisant davantage confiance aux enfants, en les « lâchant » pour les laisser être ; les responsabiliser sans leur

coller continuellement aux baskets avec nos remarques continues.

- Réapprendre à « recevoir » la vie comme un cadeau, en prenant le temps de regarder vivre nos enfants et de s'en émerveiller, de jouer avec eux, de les écouter parler ; de vivre avec eux des activités gratuites qui ressourcent : une balade, une émission de tV, un tour au « Mac Do », etc.

- Faire souvent le point pour éviter les démesures, les dérapages, les réactions négatives ; un état d'esprit calme permet de mieux gérer le temps.

- Entre conjoints, apprendre à se faire confiance, à trouver un espace où se ressourcer individuellement (amis, amies, club de sport, groupe d'échange, de loisir, etc.), à se « séparer » sainement quelquefois pour « respirer » et se retrouver soi-même, de peur d'avoir l'impression d'être toujours sous le joug de l'autre. « Ceci, me dit Cindy, est surtout important pour les femmes qui, bien souvent, manquent de reconnaissance, étant du matin au soir au service de toute la maisonnée ; elles finissent par ne plus savoir qui elles sont. »

- Au niveau spirituel, recevoir souvent le sacrement du pardon aide énormément ; la prière ensemble, l'appartenance à un groupe de prière qui propose la « prière des frères » par exemple (on prie les uns pour les autres, de manière personnalisée, ce qui permet de nommer ses difficultés, de les remettre, de les confier à des frères et sœurs). Marc souligne : « L'aide d'un psy a été importante pour moi, mais le plus grand psy, c'est Dieu ; quand je lis et médite l'Évangile, je me retrouve dans les paraboles et je sens que Dieu me parle,

m'interpelle, me conseille. Grâce à l'Évangile, je deviens plus vrai, plus moi-même, je trouve des racines, la force de me protéger de la dispersion, de dire non, de ne pas accepter tout ce que l'on me propose. » Vivre souvent l'Eucharistie permet de recevoir beaucoup de grâces, de se ressourcer en profondeur, de prendre le temps de se laisser visiter et « refaire » par le Seigneur. L'Eucharistie est aussi le ciment de l'unité familiale.

Dans ce qui suit, voici les témoignages de familles « en bonne santé », bien que l'équilibre demeure toujours fragile (ce sont des récits de mamans⁴²) :

« Cultiver “l’art de l’attention” nous paraît primordial entre nous, les conjoints, et envers nos enfants. Sans que cela dure longtemps : la ou les quelques minutes qu’un parent passera à écouter attentivement l’anecdote d’un jeune enfant rentrant de l’école, ou d’un plus grand qui propose un programme de sortie, lui prouvera qu’il existe bien à nos yeux. S’il s’agit d’acquiescer simplement, eh bien ! le travail n’est pas trop difficile, bien que l’enfant voie clairement si nous sommes distraits... Et s’il s’agit d’une négociation, notre écoute attentive permettra peut-être à l’enfant de mieux comprendre notre avis divergent, pour la simple raison que nous avons pris connaissance du sien.

J'avoue que je n'y parviens pas toujours et dois demander des délais à mes enfants (aux plus grands du moins). Je leur dis : “Vraiment, excuse-moi, mais là, je ne suis pas disposée à t’entendre, je viens vers toi dans une demi-heure.” Et si cela est tombé dans les oubliettes, j’essaie, un soir où la maisonnée est tranquille, d’aller discuter avec celui ou celle que j’avais négligé auparavant...

Le plus important est de garder une communication sur les sujets importants, et surtout, dans la suite de ce qui vient d’être dit, de leur dire que nous les aimons. Ce n’est pas une chose qui prend du temps, mais qui doit être dite et redite régulièrement, pour qu’ils soient sûrs à plus de 100 % de notre amour.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

l'espérance.

La souffrance la plus terrible est celle qui reste sans espérance, sans amour, et qui semble ne déboucher sur rien. L'Espérance nous ouvre à la vie, à autre chose. C'est elle qui va nous donner un nouvel élan. Elle nous met dans l'attente et la dépendance de Dieu. Cette dépendance n'est pas goûtée par notre psychologie, mais par le centre profond de notre âme.

4. ... Ce qui demande une nouvelle conversion !

La plupart du temps, dans notre relation à Dieu, nous nous adressons à lui comme à un roi, un maître, un patron, un juge parfois sans cœur, au lieu de lui parler comme des enfants à leur papa, à ce Père au cœur de Mère !

Personne d'autre qu'un enfant n'est en mesure de faire craquer le cœur de ses parents. Et il sait comment s'y prendre pour que ça marche. Jésus nous dit que le Père répond toujours :

« Eh bien, moi je vous dis : demandez, on vous donnera ; frappez, on vous ouvrira. En effet, quiconque demande reçoit, qui cherche trouve, et à qui frappe on ouvrira. Quel père parmi vous, si son fils lui demande un poisson, lui donnera un serpent au lieu du poisson ? Ou encore s'il demande un œuf, lui donnera-t-il un scorpion ? Si donc vous, qui êtes mauvais, savez donner de bonnes choses à vos enfants, combien plus le Père céleste donnera-t-il l'Esprit Saint à ceux qui le lui demandent. »
(Lc 11, 9-13)

« Oui, mais nous, on demande et ça ne marche jamais ! », me direz-vous. Pourquoi donc ?

Parce que nous ne nous adressons pas à lui comme des enfants, mais à la manière des serviteurs et, pire, de ces esclaves

en attente de leur dû ou de leur punition. Mais Dieu ne se laisse pas « avoir » par la crainte. Le patron dit : non ! L'enfance spirituelle demande une deuxième conversion, le passage du croyant respectueux (et distant) de Dieu et de ses règles, à celle du fidèle confiant jusqu'à l'audace des tout petits enfants, et même lorsqu'ils ont commis une grosse bêtise. Quel est le père qui fermerait son cœur à son fils croupissant en prison ? Ne fera-t-il pas tout ce qui est en son pouvoir pour lui manifester encouragement et amour ? Et qui plus est : notre Dieu ! N'avons-nous pas encore été bouleversés par notre Père du Ciel lorsqu'il se dissimule derrière les larmes du père de la parabole (Lc 15), attendant inlassablement l'improbable retour de son petit ? Si nous ne pleurons pas avec ce Père qui a pleuré le plus au monde, c'est que nous ne sommes pas encore entrés dans la seconde conversion.

Thérèse de Lisieux nous en parle lorsque, durant la nuit de Noël 1886, par une grâce venue du Ciel, elle sent l'Enfant Jésus entrer dans son cœur et venir lui donner une force nouvelle. Jusque-là sensible à l'excès et repliée sur elle-même, Thérèse est soudainement animée du courage des apôtres qui ont suivi le Christ jusqu'à la croix. Mais le point fort de sa conversion est l'expérience de l'Amour divin en son cœur, tel un feu dévorant : « Je sentis en un mot la charité entrer dans mon cœur⁴⁷. » Et plus loin : « Ah ! depuis cet heureux jour, il me semble que l'Amour me pénètre et m'environne, il me semble qu'à chaque instant, cet Amour me renouvelle⁴⁸. » Immergée dans l'Amour de Dieu, Thérèse ne craint plus de s'adresser à son Père du Ciel

comme un petit enfant. Plus encore, elle s'abandonne entre ses bras : « Jésus se plaît à me montrer l'unique chemin qui conduit à cette fournaise divine, ce chemin, c'est l'abandon du petit enfant qui s'endort sans crainte dans les bras de son Père⁴⁹. »

La clef de la confiance, c'est Jésus, le Fils bien-aimé du Père.

Il est le seul à avoir fait « craquer » son Père en perfection. Il a su si bien s'y prendre ! Il faut dire que leur unité dans la confiance était parfaite. Sur la croix, écrasé par nos douleurs et nos péchés, il a demandé au Père de nous pardonner, de nous guérir, de nous libérer de toutes nos servitudes. Et, venant de lui, Dieu n'a pas pu faire autrement que d'exaucer tous ses désirs de fils... Comment aurait-il pu rester sourd à la détresse de son petit, de son bien-aimé ? Alors, quant à nous, il n'y a qu'à nous réfugier derrière lui et le tour est joué !

Dans sa conversion, thérèse s'est carrément identifiée à Jésus dans son enfance et dans sa Passion. Elle ne fait plus qu'un avec lui, achevant ainsi sa vocation baptismale. Ayant bien conscience de la pauvreté et de la faiblesse de ses prières, elle acquiert pourtant la certitude qu'en restant « collée » à Jésus, ses supplications réussiront à toucher le cœur du Père et, ainsi,

« à le faire craquer » ! Cette certitude lui donnera une espérance invincible : « Le bon Dieu m'a toujours secourue ; il m'a aidée et conduite par la main dès ma plus tendre enfance... Je compte sur lui. Je suis assurée qu'il me continuera son secours jusqu'à la fin⁵⁰. » Thérèse va encore plus loin : pour que l'espérance puisse prendre le relais de l'espoir humain, nous devons éprouver notre pauvreté et notre faiblesse. L'espérance



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Table des matières

Couverture

4e de couverture

Ouvrages du même auteur :

Copyright

Titre

Remerciements

Ouverture - Trouver les bonnes baskets

- 1. Mal dans ses baskets ?
- 2. Veux-tu guérir ?
- 3. Pour aller mieux, pour aller bien

Chapitre I - Des baskets qui boostent l'équipe adverse

- 1. L'expérience tragique des camps de la mort⁴
- 2. Un but à atteindre pour aller mieux
- 3. Le vide existentiel
- 4. Proposer un idéal à conquérir
- 5. Les bienfaits thérapeutiques de la Religion

Chapitre II - Mets tes baskets et va de l'avant !

- 1. Écoute l'appel de ton âme...
- 2. ... et va vers ton âme !
- 3. Plaidoyer en faveur de l'âme

Chapitre III - Un vide dans tes baskets ? Le moral au fond des baskets ?

- 1. L'anorexie mentale ou l'âme en détresse ?
- 2. Rester jeune à tout prix
- 3. Les jeunes, un business florissant !
- 4. Le burn out : « griller la chandelle par les deux bouts

»

Chapitre IV - Les baskets du bon Dieu

- 1. Lorsque la Bible « déprime »...
- 2. Tout le monde y passe !
- 3. Le vide existentiel : un sas
- 4. L'âme, un puissant élan d'amour vers l'autre

Chapitre V - Des baskets qui atteignent des sommets

- 1. Trouver sa mission dans la vie
- 2. Rebondir du vide
- 3. Être présent à ce qui nous entoure

Chapitre VI - Des baskets GPS intégré...

- 1. Bien discerner et faire les bons choix
- 2. Comment éviter l'épuisement, le burn out, la perte de sens...
- 3. Familles, comment survivez-vous ?

Chapitre VII - Les baskets du dernier grand chelem

- 1. L'espérance, comment ça marche ?
- 2. Cap sur l'espérance
- 3. L'espérance accroche l'âme à Dieu...
- 4. ... Ce qui demande une nouvelle conversion !
- 5. Comment s'exerce l'espérance ?

Conclusion - Des baskets pour toutes les pointures

- 1. Être bien dans sa peau ?
- 2. Du vide à la plénitude
- 3. Nous sommes des êtres inachevés...
- 4. Parabole...

Bibliographie

Table des matières

Ce livre vous a plu,
vous pouvez, sur notre site internet :
donner votre avis
vous inscrire pour recevoir notre lettre mensuelle d'information
consulter notre catalogue complet, la présentation des auteurs,
la revue de presse, le programme des conférences
et événements à venir ou encore feuilleter des extraits de livres :
www.editions-beatitudes.fr