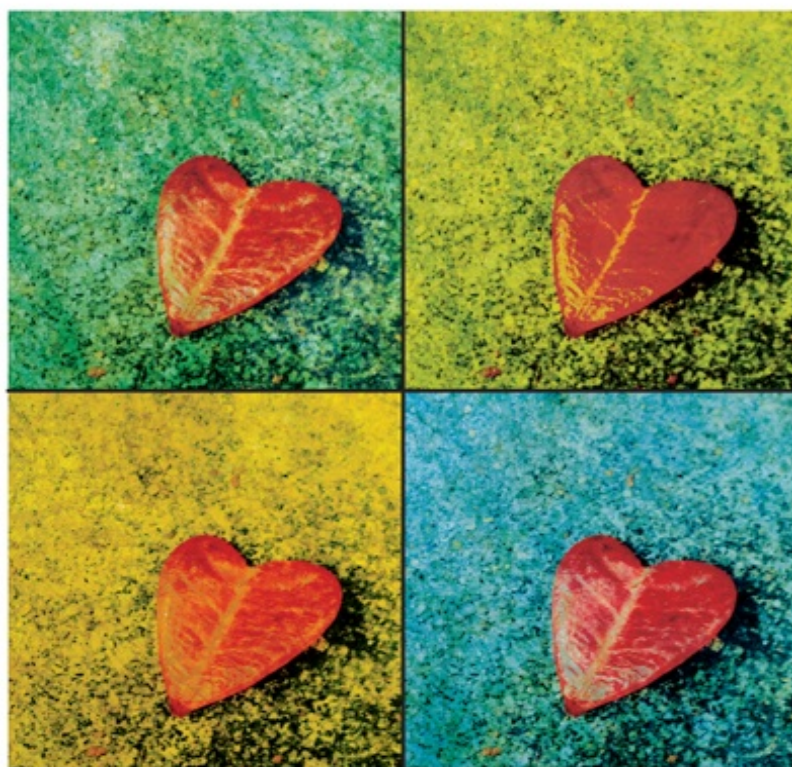


Étienne Séguier

Pratiquer la miséricorde

Empathie et solidarité



Pratiquer la miséricorde

Étienne Séguier

Le pape François n'a pas fini de nous surprendre. Voilà qu'il consacre une année de Jubilé à la miséricorde, alors que le mot a presque disparu de notre vocabulaire. Tout au plus ce terme évoque-t-il les bonnes œuvres de ceux qui se penchent sur la misère du monde, mais sans réellement s'impliquer pour le faire évoluer. Et pourtant si l'on s'intéresse au sens premier du mot dans la Bible, il désigne notre capacité à ressentir dans nos entrailles la détresse des autres. Dans ce livre, Étienne Séguier plaide pour une nouvelle approche de la miséricorde qui laisse une place aux émotions. Nous cultivons une réelle empathie et un authentique pardon quand nous nous laissons toucher par les autres. S'appuyant sur son expérience de l'accompagnement des personnes, il montre comment favoriser des relations où l'on apprend à donner mais aussi à recevoir. Ayant expérimenté cet apport des autres, nous pouvons alors sentir que nous sommes portés – aimés – par plus grand que nous, celui que les chrétiens nomment Dieu. Dans un monde difficile qui nous pousse souvent au repli sur soi, ce livre est une belle invitation à faire preuve de miséricorde et à redécouvrir son prochain.

Étienne Séguier est journaliste à l'hebdomadaire La Vie (en charge de la rubrique spiritualité) et coach au sein du cabinet de développement personnel « Cultive tes talents ». Il y donne notamment des formations à la communication bienveillante et à l'ennéagramme. Il a publié : Cultive tes talents ! Nourrir sa foi avec le développement personnel, aux éditions DDB ; Traverser les épreuves : Méditation sur le chemin de croix et Élargis l'espace de ta tente. Ennéagramme et foi chrétienne, tous les deux aux éditions Empreinte temps présent.

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

traduit. Peut-être aimerais-je que mon interlocuteur soit plus précis dans ce qu'il attend de moi ; il me sera alors possible de solliciter un rendez-vous avec lui. La colère révèle ainsi quantité d'aspirations, par exemple des besoins de réciprocité, de soutien, de légèreté, de loisir, d'exercice³.

Dans tous les cas, celui qui déclenche cette colère sert de révélateur. Par exemple, une remarque anodine est l'occasion de prendre conscience de notre aspiration au repos. La personne qui a émis cette réflexion n'est pas forcément responsable de cet état de fatigue. Or dans la vie courante, nous retournons souvent notre colère contre l'auteur de la remarque. En prenant l'habitude d'écouter notre ressenti, nous pouvons simplement entendre le message et y répondre en prévoyant de nous coucher plus tôt le soir. Progressivement, nous menons notre existence avec l'autorité de ceux qui ont traversé leur colère pour vivre au plus près de leurs aspirations. Ainsi, l'écoute de nos entrailles ne nous fait pas perdre le contrôle de nous-mêmes, mais au contraire nous rend la liberté d'agir. Ce que nous expérimentons de cette façon influence l'attention que nous portons aux colères des personnes que nous rencontrons sur notre route. Il ne s'agit plus de les rassurer ou de les sommer de se calmer. Mais plutôt d'écouter leur contrariété en les aidant à identifier les aspirations qu'elle révèle. Nous ne sommes plus dans la situation de parents qui cherchent à faire taire des enfants capricieux, mais dans celle d'adultes capables d'être à la fois dans l'écoute d'eux-mêmes et des autres.

Dans la parabole du Bon Samaritain, j'imagine que celui-ci a déjà écouté ses propres colères. Au retour de l'exil à Babylone, les Juifs ont refusé d'accueillir sa communauté. Ce Samaritain a sans doute connu l'indignation de ceux qui sont exclus car ils n'appartiennent pas à la bonne tribu et ne pensent pas comme il

faut. Ces expériences sensibilisent aux besoins d'équité et de justice. Lorsque le Samaritain arrive devant cet homme gisant sur le côté, il éprouve une émotion qui fait écho en lui. Il n'a pas besoin de percevoir précisément ce que vit ce blessé. Il sent simplement ses tripes et son cœur vibrer. Parfois, l'empathie est présentée comme la capacité à ressentir précisément la souffrance que vit la personne. Mais cela ne me semble pas utile. Dans la parabole du Bon Samaritain, celui-ci ne cherche pas à expliquer au blessé qu'il le comprend parfaitement, car il a lui-même été agressé un jour. Ce n'est pas ce qui nous est demandé. L'attitude serait même pesante. Il « suffit » plutôt que la détresse résonne en nous et sollicite la bonté qui veille en chacun de nous.

Certains lecteurs trouveront étonnant de plaquer ainsi les grilles d'analyse de ce que l'on appelle, aujourd'hui, l'intelligence émotionnelle. Mais les émotions sont heureusement aussi anciennes que les êtres humains. Dans la Bible, la prise en compte d'un ressenti douloureux incite souvent à se mettre en route. Jésus se félicite ainsi que son Père ait caché sa bonne nouvelle aux sages et aux savants. (Matthieu 11,25-30). Il ne cherche pas à discréditer la recherche scientifique et à dénigrer les intellectuels. Mais il veut juste rappeler qu'à côté de l'intelligence analytique se trouve une autre intelligence émotionnelle tout aussi vitale. Le Samaritain représente tous ceux que l'existence a contraints de se reconnaître fragiles. Ces expériences conduisent parfois à se refermer sur soi. Il ne suffit pas d'être pauvre et marginal pour se mettre en route. Mais elles peuvent aussi susciter des révoltes créatives. « Bienheureux les miséricordieux, ils seront traités avec miséricorde », lance Jésus dans ses Béatitudes. Bienheureux ceux qui, ayant écouté leur colère avec

bienveillance, sont à leur tour capables d'écouter celles des autres, en percevant la vie en abondance qui cherche à s'exprimer ainsi.

Lorsque je présente la colère dans les formations de communication bienveillante, certains participants affirment qu'ils ne se mettent jamais dans cet état. Ceux qui sont dans ce cas se répartissent généralement en deux groupes. Tout d'abord, ceux qui ont été élevés dans des familles où il était interdit d'exprimer le moindre agacement. Dans ces cas-là, je leur demande s'il ne leur arrive pas de ressentir au moins de la contrariété et ils reconnaissent que cela leur arrive. Je les invite à repérer ces moments en s'autorisant à ressentir les manifestations physiques qui y sont associées. Parfois, les muscles se contractent, chauffent et tirent. Les mâchoires se bloquent. Au bout de quelques jours, ils perçoivent mieux la présence de la colère dans leur vie.

Les personnes appartenant au second groupe ont peur de ne pas être en mesure de contrôler le tumulte qui risque d'apparaître s'ils écoutent leurs contrariétés. La technique de la vague les aide à accueillir l'élan de la colère, sans forcément la traduire en gestes ou en paroles blessantes. Si une contrariété se présente, imaginez que vous vous trouvez au bord d'une plage, vous voyez une vague s'avancer, s'élever puis retomber sur le sable. De même, vous sentez monter en vous l'agacement qui grandit, devient fort, puis s'apaise. Mais déjà revient une autre ondulation qui effectue le même parcours. Et à nouveau une autre. Durant plusieurs minutes, laissez venir ainsi les pensées qui vous mettent en colère et accueillez-les. Au besoin, prononcez des phrases du genre : « non, ce n'est pas acceptable » ou « non, une limite a vraiment été franchie, ce n'est pas tolérable ». Vous ressentez alors monter l'agacement

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

EFT, TIPI, CNV, kaizen, Desclée De Brouwer, 2012.

Fiche pratique 3

Pratiquer TIPI (Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes)

Mettez-vous alors à l'écart dans un endroit où vous vous sentez en sécurité. Appliquez ensuite le protocole suivant : « Je ferme les yeux. Je porte mon attention sur les sensations physiques présentes dans mon corps. Je laisse ces sensations évoluer, se transformer d'elles-mêmes. Je laisse faire sans contrôle jusqu'à l'apaisement. » Il ne s'agit ni d'analyser, ni de comprendre avec sa tête, mais bien de porter son attention sur les sensations physiques, c'est-à-dire les muscles qui tirent, les palpitations du coeur, là où cela pique, où cela serre, où c'est dur, dense, tendu, étiré, compressé.

Souvent, les premières secondes s'avèrent inconfortables, parfois la personne éprouve des difficultés pour respirer.

Mais il ne faut pas chercher à intervenir pour soulager ce ressenti, en prenant par exemple une respiration profonde. De lui-même, le corps régule les émotions et un relâchement se produit progressivement.

Les formateurs de l'association TIPI organisent des séances de présentation publique d'une heure pour enseigner comment y recourir par soi-même en direct. Un film de 15 minutes (disponible sur le site <http://tipi.pro/accueil/>) a été enregistré afin que chacun puisse s'y mettre.

Fiche pratique 4

Des mots pour ressentir et exprimer sa peur

Voici une liste de mots qui permettent de nommer ce que l'on ressent lorsque nous avons peur. Trouver le mot juste permet déjà de ne pas nier l'existence de nos appréhensions.

Je me sens

inquiet
intimidé
déconcerté
dérouté
désorienté
choqué
anxieux
craintif
alarmé
angoissé
apeuré
désemparé
déstabilisé
effaré
affolé
effarouché
épouvanté
glacé de peur
horrifié

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

: « Pour nous, ce seront de longues vacances, car nous vendons le restaurant ». Nous avons alors échangé longuement sur leur présence dans le quartier depuis plusieurs décennies, nous découvrant des connaissances communes.

Fiche pratique 8

Exercice pour développer son sens du toucher

En stage, j'invite aussi chaque participant à se mettre en cercle, puis à se tourner vers son voisin et à lui masser les épaules. À chacun de trouver la bonne pression, ni trop forte ni trop faible. Je propose aussi de tracer le chiffre de son choix sur le dos de son partenaire, en lui demandant de deviner ce qui vient d'être écrit. Puis de lui passer la main dans le dos comme pour effacer un tableau, avant de dessiner un second chiffre. Avec ces exercices, nous apprenons à donner et à recevoir. Et même les plus « résistants » au toucher entrent ainsi dans une certaine proximité avec les autres.

To Care : prendre soin

« Care, dare, share », soit en français, prendre soin, oser, partager, telle est la devise de l'approche du Care. Apparue dans les pays anglo-saxons à la fin du XX^e siècle, elle réunit des approches destinées à prendre soin des autres. Sa philosophie : vivre les uns avec les autres plutôt que les uns contre les autres. Elle réunit des professionnels intervenant dans le social, la politique, la culture, la psychologie et le développement personnel. Mais elle vise surtout à créer un mouvement d'échange entre les particuliers. En France, les mouvements de covoiturage ou de partage d'appartements s'inscrivent dans cette démarche. Avant eux, les réseaux d'échanges de savoirs, imaginés par Claire et Marc Héber-Suffrin, avaient déjà mis en place en France des groupes basés sur un partage des connaissances. « J'enseigne la guitare à Philippe, qui apprend la cuisine à François qui me fait découvrir les nouvelles technologies. » Avec ces réseaux, nous ne recevons pas forcément directement de celui à qui nous avons donné. La proximité ne se joue pas simplement dans un face à face, mais à travers l'appartenance à un réseau de donateurs. Avec comme postulat que nous avons tous des savoirs à enseigner. Le Care valorise ainsi le fait de prendre soin, mais aussi de partager.

Nous sommes très proches de la dynamique promue par la miséricorde. Chacun vient en aide aux autres, tout en sachant qu'il bénéficiera aussi de leur soutien. Il y a une attente confiante vis-à-vis du collectif. Mais cet élan n'est possible que si l'on « ose » s'avancer, pour reprendre le second terme de la devise du Care (prendre soin, oser, partager). Le

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

termes désobligeants, nous pouvons toujours nous dire qu'ils n'étaient pas justifiés. Mais cet échange a sans doute abîmé la façade aimable de nous-mêmes que nous souhaitons présenter aux autres. Nous avons beau savoir que cette devanture ne constitue pas notre être profond, nous sommes touchés. Nous aimerions faire preuve de bienveillance vis-à-vis de nous-mêmes, mais cela semble difficile. Quelque chose en nous résiste.

Un exercice de communication bienveillante favorisera une meilleure auto-empathie dans cette situation. Il consiste à repenser à l'attitude que nous avons adoptée lorsque nous avons été offensés. Par exemple, « je n'ai rien répondu », ou « je suis parti en courant ». Souvent, cette attitude ne nous a pas semblé conforme à ce que nous souhaitons vivre habituellement. Nous pouvons ensuite définir le comportement que nous aurions aimé choisir. « J'aurais aimé lui répondre que je n'étais pas d'accord », « j'aurais souhaité trouver les bons arguments à lui opposer ». Cherchons alors le besoin que nous aurions nourri en adoptant ce comportement différent. Par exemple, cela aurait honoré « le besoin de m'exprimer », ou « de cultiver une estime de soi ». Identifions à présent les besoins satisfaits avec l'option que nous avons prise en ne répondant pas. Ainsi, par exemple, « j'avais besoin de me protéger », ou bien « de maintenir une ambiance de qualité ».

Dans la dernière partie de l'exercice, nous prendrons conscience que nous désirons satisfaire les besoins liés à la posture adoptée lors de l'agression, mais aussi ceux qui seraient satisfaits par l'attitude que nous aurions aimé choisir. Concrètement, nous voulons « exprimer ce que nous pensons » (premier besoin), tout « en maintenant une ambiance de qualité » (second besoin). Selon les circonstances, nous mettons davantage l'accent sur l'un ou sur l'autre. Mais il est bon de

prendre soin des deux. Nous nous donnons ainsi la possibilité de réagir différemment si un évènement équivalent se présente à nouveau.

Ces exercices ne prétendent pas faire disparaître immédiatement l'inconfort de la situation. Mais ils permettent de reprendre la main sur l'offense et d'envisager de pardonner. Le prêtre orthodoxe Philippe Dautais organise des sessions sur ce thème dans le centre Sainte-Croix, en Dordogne. Après avoir nommé l'agression de façon précise et le mal que la personne a subi, il invite les participants à pardonner au cours d'une célébration. « Voilà l'agression que j'ai subie, j'ai été blessé de telle façon, et maintenant je décide de pardonner à telle personne. » Cette déclaration est prononcée en l'absence de l'offenseur. La blessure n'est pas niée, mais au contraire énoncée clairement. C'est à partir d'elle que le pardon est donné. Les exercices présentés dans ce chapitre préparent à un tel choix. Mais c'est à chacun de prendre la décision de pardonner, même si aucune démarche n'a été formulée par l'agresseur. Souvent les personnes ressentent comme une libération. Elles sortent enfin de l'enfermement dans lequel l'agression les a placés.

Portée par cette dynamique, la réconciliation constitue ensuite une option parmi d'autres. Parfois le travail sur l'offense aide à comprendre que l'agresseur n'a été que le révélateur d'une difficulté présente en ce moment. Dans ce cas, le conflit permet d'apprendre quelque chose sur nous et sur la réalité que nous vivons. Et il est plus simple de renouer avec la personne qui nous a blessés. Mais si l'offenseur n'est pas disposé à reprendre le dialogue, son geste ne nous empêche plus de refaire confiance à d'autres. Dans tous les cas, nous sommes libres de ne pas reprendre contact. Dans certains cas de relations toxiques, c'est

préférable.

Malgré ce travail, il arrive aussi que nous ne réussissions pas à pardonner. Certaines personnes se reprochent de ne pas y parvenir malgré leurs efforts en ce sens. Le thérapeute québécois, le père Jean Monbourquette conseille alors de « décider de ne plus s'acharner à vouloir pardonner à son agresseur et de remettre plutôt ce souhait à Dieu. À lui de faire le travail sur cette terre ou plus tard¹² ». Nous sommes tous invités à prendre la décision de pardonner. Mais pour que cela soit effectif, nous avons besoin parfois du soutien de Dieu. Et il arrive que des mois, des années plus tard, nous nous surprenions à être en mesure de pardonner, comme si nous avions reçu une force pour le faire.

Jusqu'à présent, j'ai évoqué le pardon que l'on donne, mais pas celui que l'on demande. Les deux me semblent liés. La démarche accomplie pour pardonner favorise la prise de conscience des situations où nous avons blessé. Elle nous aidera aussi à solliciter un pardon de la part des autres et peut être aussi de la part de Dieu. À travers le thème de la miséricorde, nous découvrons un être sensible à ce que nous vivons. Nous comprenons mieux comment il est meurtri lorsque nous avons malmené d'autres êtres humains. Nous pouvons alors avoir envie de lui demander pardon ainsi qu'à notre interlocuteur.

Chez les catholiques, le sacrement de réconciliation offre cette possibilité. Les protestants ne disposent pas de l'équivalent même si un pasteur comme Dietrich Bonhoeffer a expérimenté des formes qui s'en rapprochent durant l'entre-deux-guerres en Allemagne. Au cours des rassemblements de jeunes catholiques, ce sacrement rencontre l'intérêt des participants, mais je constate qu'il n'est plus guère pratiqué au sein des générations plus âgées. Les listes de fautes dont il fallait s'accuser

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

Mettez-vous debout, prenez conscience des sensations de vos pieds en appui sur le sol, sentez la position de vos jambes, de votre bassin, de vos épaules, de votre colonne vertébrale et le port de votre tête. Vous pouvez osciller d'avant en arrière et de droite à gauche et sentir la posture qui semble juste pour vous, là, maintenant.

Prenez conscience de votre respiration telle qu'elle est, sentez-la dans les épaules, la cage thoracique et le bassin. Après une longue expiration, vous pouvez donner plus d'amplitude à l'inspiration durant quelques minutes, puis laisser se faire votre respiration naturelle.

En plaçant votre regard sur l'horizon, levez les bras latéralement, sentez la distance qui sépare vos deux mains, puis levez les bras à la verticale et appréciez votre hauteur. Accueillez tout ce qui vous entoure, prenez conscience de la place que vous occupez dans cette pièce (en prononçant « je suis là, debout »).

Revenez à la sensation de la globalité de votre corps et accueillez la personne que vous êtes. Prenez le temps de reprendre consciemment votre place assise. Comment vous sentez-vous maintenant ?

¹⁷ Référence de l'étude : Shankland, R., Strub, L., Tessier, D., Beffara, B., Pellissier, S., Gauchet, A., Baeyens, C., & Mermillod, M. (2014). Développer la pleine conscience par la pratique intégrée : étude de validité du programme FOVEA pour la réduction du stress. Rapport de recherche. LIP/PC2S, Université Grenoble Alpes. <http://www.vittoz-fovea.fr/>, <http://www.vittoz-irdc.net/>.

Bibliographie

Ouvrages théologiques et bibliques

Ce que dit la Bible sur la miséricorde, Pierre Gibert, Nouvelle Cité, 2014

La miséricorde. Notion fondamentale de l'Évangile. Clé de la vie chrétienne, Cardinal Walter Kasper, EdB, 2015

La patience de Dieu, essai sur la miséricorde, Jean Michel Poffet, Desclée, 1995

Le visage de la Miséricorde. Bulle d'indiction de l'Année Sainte de la Miséricorde, Pape François, Salvator, 2015

Ce que dit la Bible sur la tendresse, Patrick Laudet, Nouvelle cité, 2015

Sainte Colère : Jacob, Job, Jésus, Lytta Basset (Poche), Labor et Fides, Bayard, 2006

Ouvrages de développement personnel

Cessez d'être gentil, soyez vrai, Thomas d'Ansembourg, Éditions de l'Homme, 2014

Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : Introduction à la Communication Non Violente, Marshall Rosenberg, La découverte, 2004

L'intelligence émotionnelle, Accepter ses émotions pour développer son intelligence émotionnelle, Daniel Goleman, J'ai lu, 2014

Comment pardonner ? Pardonner pour guérir, Guérir pour pardonner, Jean Monbourquette, Bayard, 2011

Tremblez mais osez, Suzan Jeffers, Marabout, 2001

Qu'est-ce que l'approche narrative ? Alice Morgan, Hermann/L'Entrepôt, 2010

La fabrique du bonheur – Vivre les bienfaits de la psychologie

positive au quotidien, Martin Seligman, InterEditions, 2011

Ouvrages de développement social

Le goût de l'autre. La crise, une chance pour réinventer le lien, Elena Lasida, Albin Michel, 2011

Construire des actions collectives : développer des solidarités, Bernard Dumas et Michel Séguier, Chroniques Sociales, 2004

Pratiques émancipatrices. Actualités de Paulo Freire, Françoise Garibay et Michel Séguier (direction), Syllepse, 2009

La bonté humaine, Altruisme, empathie, générosité, Jacques Lecomte, Odile Jacob, 2014

Qu'est-ce que le care ? Souci des autres, sensibilité, responsabilité, Pascale Molinier, Sandra Laugier et Patricia Paperman, Payot, 2009

Le Cercle des savoirs reconnus, Claire et Marc Héber-Suffrin, Desclée de Brouwer, 1993

Ouvrages de vulgarisation scientifique

Le charme discret de l'intestin, Giulia Enders, Acte Sud, 2015

Et si ça venait du ventre ? Pierre Pallardy, Pocket, 2003

Remerciements

Merci à Anne Séguier, Benoît Billot, Bernard Durel, Élisabeth Aubret, José Conçalves, Marie Thérèse et Michel Séguier, Philippe Pillevesse et François Seligmann, Denis Guillaume qui m'ont accompagné et encouragé durant la rédaction de cet ouvrage.

Il est possible de poursuivre la lecture de ce livre par la consultation de mon blog *Cultive tes talents*. Je serai heureux d'y lire vos commentaires sur ce livre. Vous y trouverez aussi la présentation des formations que j'anime ainsi que le coaching que je propose en région parisienne ou par Internet, via Skype.

<http://cultivetestalents.over-blog.com/>