

ANSELM GRÜN

Comment
gérer
ses émotions



SALVATOR

ANSELM GRÜN

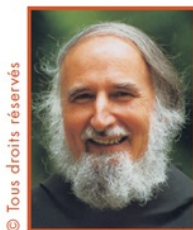
Comment gérer ses émotions

Traduit de l'allemand par Marie-Lys Wilwerth-Guitard

La peur et l'amour, la haine et l'envie : toutes nos émotions sont plus qu'une petite musique diffuse accompagnant notre vie, notre pensée, nos actions. Elles contribuent aussi à déterminer notre comportement et nos décisions; elles nous animent dans ce que nous faisons et donnent une coloration décisive à notre sentiment de l'existence.

Plus d'une fois pourtant elles nous dépassent et nous désarçonnent. Mais nous ne sommes pas pour autant livrés à elles sans défense. Bien des choses dépendent de la manière dont nous les gérons, notamment notre santé, notre sentiment de bien-être et notre vivre-ensemble.

Soyons attentifs aux émotions de l'âme, vivons avec elles de telle façon qu'elles nous rendent plus forts.



© Tous droits réservés

Anselm Grün est moine bénédictin et docteur en théologie. Né en 1945, il assure la gestion de l'abbaye de Münsterschwarzach et anime de nombreuses retraites spirituelles. Traduits dans le monde entier, ses livres sont vendus à des milliers d'exemplaires. Beaucoup sont parus chez Salvator dont *L'interprétation spirituelle des rêves* (2015) et *Rester serein dans la tourmente* (2016).

SALVATOR

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

La contrariété – Une force utile

La contrariété nous aide à nous distancier des mots blessants ou des événements négatifs.

La contrariété nous pousse à changer quelque chose. Elle nous rappelle nos propres zones d'ombre, avec lesquelles nous devons nous réconcilier.

La contrariété est un sentiment qui nous assaille en permanence. Étymologiquement, le substantif allemand signifie « irritant, mauvais, méchant », et le verbe « trembler, être fortement irrité ». Être contrarié par quelqu'un ou quelque chose, c'est donc le rendre pire, plus mauvais, plus méchant. En m'irritant contre un événement, je l'empire ; en laissant la contrariété me gagner, je le vois à travers des lunettes noires qui ne perçoivent plus que ce qu'il a de mauvais.

Mais le verbe « s'irriter » montre, de par son caractère pronominal, que je suis moi-même celui qui s'irrite ; que c'est moi qui décide d'être contrarié ou non – ce qui veut dire que je suis seul responsable de ma décision. Je ne peux bien sûr pas empêcher qu'un être ou un échec m'irrite. Je ne suis pas maître de ma réaction première. Mais si je ressasse toute la journée l'objet de mon irritation, si je la laisse monter en moi, je suis responsable. La contrariété va de pair avec l'agressivité. À vrai dire, elle veut m'inciter à rejeter ce qui m'irrite et à m'en libérer. Elle a en elle une force qui m'aide à me distancier des paroles qui m'ont offensé ou des événements négatifs. Parfois aussi, elle me pousse à changer quelque chose. Si je suis agacé, par

exemple, parce qu'il y a toujours quelque chose qui va de travers dans mon entreprise, la contrariété va m'encourager à organiser une réunion pour mettre les choses au clair et discuter du problème. Dans ce cas, elle aide à améliorer la situation.

Hermann Hesse a écrit un jour que « ce que nous ne portons pas en nous ne peut nous toucher ». La contrariété me montre souvent que celui qui en est la cause réveille en moi quelque chose que je ne peux accepter, me rappelle mes propres zones d'ombre avec lesquelles je dois me réconcilier. C'est une émotion au miroir de laquelle je peux me regarder moi-même. Mais les mots de Hermann Hesse ont une autre signification. Si je les prends au pied de la lettre, cela signifie que je suis toujours coupable de m'irriter et que je dois découvrir ce qui ne va pas en moi. Mais la contrariété peut avoir encore une autre fonction : elle me donne la force de prendre mes distances avec les êtres qui ont sur moi un effet négatif. Si quelqu'un ne cesse de me contrarier, je m'interroge : il doit être bien insatisfait de lui-même pour me critiquer de la sorte ; faut-il qu'il soit blessé lui-même pour m'offenser ainsi ? Comment peut-il être au fond de lui pour dégager tant de choses désobligeantes et nuisibles ? La contrariété m'invite alors à me distancier de lui. Il est certes insatisfait, mais c'est son problème, pas le mien.

Marc l'évangéliste évoque cette forme d'irritation. Lorsque Jésus s'apprête à guérir l'homme à la main desséchée, les pharisiens l'épient pour pouvoir l'accuser, car c'est le jour du sabbat. Et il « promène ses regards sur eux avec colère, profondément attristé de l'endurcissement de leur cœur » (Mc 3, 5). La contrariété ici se transforme en colère, une colère que Jésus n'exprime pas en apostrophant les pharisiens et en criant. Elle lui donne plutôt la force de prendre de la distance, de faire tout de même ce qu'il croit être juste, et de leur faire comprendre à peu près ceci : « Votre dureté est votre problème. Vous êtes

ainsi. Mais moi, je ne vous laisserai pas d'emprise sur moi et je vais accomplir ce que Dieu me commande. » La profonde contrariété offre donc à Jésus la capacité de se libérer du pouvoir des pharisiens. Mais il ne fait pas que se distancier. Dans sa tristesse, il ressent aussi de l'empathie à leur égard et il leur tend la main. Il ne leur abandonne pas le pouvoir, mais ne les laisse pas tomber non plus, et aimerait faire route avec eux. Mais les pharisiens refusent la main tendue et durcissent leur jugement. Ils s'éloignent et décident de tuer Jésus.

En gardant à l'esprit cette histoire tirée de l'Évangile, je vais me demander comment gérer ma contrariété au quotidien. De diverses manières. L'une d'elles consiste à en prendre vraiment conscience pour comprendre ce qu'elle veut me dire. Veut-elle me pousser à me distancier de quelqu'un ou à changer quelque chose ? Ou bien dois-je lui laisser libre cours et en débattre avec l'autre, afin de clarifier la situation ? Ou bien encore m'invite-t-elle à être pleinement moi-même et à ne pas accorder autant de pouvoir à l'autre et aux choses extérieures ? Il ne s'agit donc pas de la refouler, mais de commencer par chercher ce qu'elle masque, en m'y confrontant pour comprendre ce qu'elle veut me signifier ; car ce n'est qu'en la comprenant que je pourrai la gérer différemment et l'exprimer adéquatement. Il est toutefois important que je trouve vraiment une manière de l'extérioriser.

Une institutrice prenait toujours en note le compte-rendu de la réunion des enseignants. À la suite d'un cancer, elle a décidé de se décharger de cette tâche et s'en est ouverte au directeur de son école. Mais il lui a répondu que personne d'autre ne pouvait le faire aussi bien qu'elle et qu'elle devait continuer. Elle en a été contrariée, mais s'est quand même exécutée. À moi, elle s'est plainte que le directeur n'avait pas pris au sérieux sa demande, et je lui ai répondu : « Vous-même ne l'avez pas prise au sérieux. Vous êtes responsable de la manière dont vous extériorisez votre

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

sentiment avec soin. Le dégoût de la vie vient de ce que je me l'étais autrement représentée. Je dois dire adieu à mes illusions et opter ainsi pour la vie.

La froideur émotionnelle – Mort intérieure

Il faut user de précaution et d'attention pour découvrir les sentiments que nous avons enfouis sous une dalle de béton.

Les sentiments veulent paraître au grand jour.

Il y a des gens froids au fond d'eux-mêmes, qui ne ressentent plus rien, sont incapables de s'enthousiasmer de quoi que ce soit, dont tous les sentiments sont intérieurement engourdis, qui semblent morts. Les émotions nous donnent de la vigueur, car à travers elles, nous nous ressentons nous-mêmes. Sans elles nous ne nous sentons pas vivants, nous sommes comme intérieurement fossilisés.

Au cours de mes accompagnements spirituels, je rencontre souvent des personnes qui souffrent de leur froideur émotionnelle. Elles préféreraient être plus sensibles, mais avouent ne rien ressentir, être incapables de se réjouir, n'être même pas véritablement touchées par un deuil. Leur insensibilité est peut-être la manifestation d'une dépression, car en effet, dans la dépression, la vie affective se fige. Mais elle peut aussi être tout autre. Les sentiments sont en nous comme une source d'où jaillit notre vitalité. Or, chez certains, la source est tarie, ils sont coupés de toute émotion et n'éprouvent plus rien.

Ces gens-là vivent ou se laissent vivre banalement au jour le jour. Leur existence n'a ni hauts ni bas, glisse sur une route déserte, où le paysage lui-même est engourdi, tout en grisaille, sans aucune couleur pour les animer. Et ils envient les autres, qui ont la faculté de s'enthousiasmer.

Ils sont insensibles aussi à la vie de ceux qui les entourent. La rencontre avec tel ou telle ne provoque rien en eux, ils ne se demandent pas si l'autre va bien ou non, n'écoutent que les mots mais ne ressentent rien de ce que l'autre éprouve et l'échange se solde souvent par des blessures. Car même si leur intention n'est pas d'être désobligeant, l'autre est froissé de voir que ses émotions n'ont pas été prises en compte, qu'elles n'ont provoqué qu'une réaction froide et dure, et qu'il n'a pas été pris au sérieux. Certains souffrent d'avoir « le cœur sec » et se sentent dévalorisés par rapport aux autres. Mais d'autres ne perçoivent même pas leur sécheresse, préfèrent blesser l'interlocuteur à qui ils reprochent une sensiblerie ou une hyperémotivité qui l'empêchent de parler raisonnablement, et ils le traitent par le mépris. Ceux-là ne font que se détourner de leur propre désert émotionnel, de leur insensibilité.

Dans les entretiens, ils ne prennent pas conscience des émotions qui agitent les autres et, par leurs arguments purement rationnels, déclenchent chez eux de la colère, de la perplexité, le sentiment d'être incompris puisque leurs sentiments et leurs désirs ne trouvent aucun écho. Souvent, les insensibles paraissent forts à l'extérieur et n'ont que faire de leurs propres émotions, mais en réalité, ils agissent plutôt comme des robots sans âme. On les évite et ils sont souvent seuls.

S'il arrive qu'un tel insensible ressente sa solitude, je tente alors de le rendre attentif à ce sentiment et l'invite à s'y laisser glisser intuitivement et à enfin éprouver un véritable sentiment. Ou bien je lui conseille d'analyser ce qu'il perçoit dans son corps : comment ressens-tu cette froideur ? De fait, la froideur émotionnelle est elle aussi un sentiment. Il peut aussi prendre conscience de son insensibilité et s'il en souffre, c'est bien qu'il ressent quelque chose. J'essaie alors de le mettre en contact avec son sentiment. Il reconnaît alors que tout le monde a des

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

l'enlèvera » (Jn 16, 22). Cette joie dont parle Jésus, les Pères de l'Église l'appelaient « joie parfaite ». Grégoire de Nysse, lui, évoque une joie indestructible, sans limite et perpétuelle, qui émane des couches profondes de l'âme, l'expression d'une expérience intime avec Dieu. Il est convaincu que celui qui connaît Dieu a en lui une joie, certes recouverte par les souffrances vécues, mais qui ne peut lui être dérobée, car c'est une joie divine.

Johann Wolfgang von Goethe a mis des mots sur cette évocation du mystique grec à propos de la joie intérieure : « La plus grande joie, c'est d'habiter en soi. » Si mon âme séjourne avec joie dans mon corps, si je me sens chez moi en moi, la joie m'envahira aussi. La joie est l'expression d'une vie consciente et accomplie. Celui qui demeure en lui-même découvre l'espace le plus intime de la joie qui est en lui et le sera toujours, même si des nuages extérieurs l'assombrissent. Si, alors que je traverse des conflits ou des contrariétés, je sais me retirer en moi, dans l'espace intérieur de mon âme, je vais prendre conscience de cette joie. Les mystiques parlent d'un espace intérieur du silence, d'une « cellule intérieure » où ils font l'expérience du ciel, d'une joie céleste comme elle se manifeste dans le chœur des anges.

Le détachement – Être ancré au centre de soi-même

Est détaché celui qui, libre intérieurement, accueille tout ce qui lui arrive.

Dans le détachement peut s'épanouir une sorte de grandeur.

Maître Eckhart, le grand mystique allemand, a profondément marqué le concept de détachement, une vertu avant tout, une attitude à laquelle il faut s'exercer. C'est aussi un sentiment, mais que l'on n'éprouve qu'après avoir appris à se détacher, si l'on a soi-même lâché prise, si l'on n'est plus cramponné à ses besoins et ses désirs ; si l'on a abandonné ses illusions, les images que l'on s'est faites de soi et d'autrui ; si l'on s'est libéré de la pression que l'on s'impose souvent ; si l'on se rend, l'esprit libre, à une réunion importante, par exemple. Un tel détachement va de pair avec le calme intérieur.

Alors qu'à notre époque, on pense devoir tout changer, je suis détaché si je sais accueillir sereinement les choses et les êtres, si j'ai conscience qu'ils ont bien le droit d'être tels qu'ils sont, car ils sont bien ainsi. Et le détachement recèle en même temps l'espoir que quelque chose va grandir en moi, que certaines tendances en moi vont se transformer pour prendre la forme que Dieu leur a destinée, mais que ce n'est pas à moi de les changer, que je laisse à la grâce de Dieu les possibilités d'évolution qui sont en chacun de nous.

Il ne faut pas se presser, car le détachement demande du temps. J'ai besoin de temps pour rester calme face à une

situation donnée, m'ouvrir en toute sérénité pour un entretien ou une rencontre. Je suis souvent conditionné par le stress d'un rendez-vous. En me donnant du temps, j'échappe à l'emprise de cette pression. Je prends conscience du temps qui m'est offert, et j'en profite. J'abandonne la contrainte qui consiste à faire le maximum de choses en un minimum de temps. Je laisse couler le temps qui appartient à Dieu et qui m'appartient, dans lequel je m'appartiens, où je suis avec mon véritable moi.

Je ne suis vraiment détaché que si je suis ancré au centre de moi-même. Mais je suis souvent arraché à mon centre : je m'énerve pour des vétilles, j'attache trop d'importance à ce que pensent les autres. En reposant en mon centre, je vais admettre sereinement ce que les autres ont de différent, sans porter de jugement, les accepter comme ils sont et me réjouir de leurs différences. Mais si, au contraire, je ne trouve pas mon centre, je vais me laisser entraîner dans une direction que je n'ai pas choisie et me sentir ainsi tiraillé, déchiré entre les opinions, les attentes et les jugements des autres. Le détachement me commande de me percevoir moi-même en mon centre, et de laisser les autres où ils sont et comme ils sont.

Je suis détaché si je me libère de mes attentes et des exigences que je m'impose. Qui n'est pas aujourd'hui constamment sous pression ? Qui ne souhaite pas être performant, meilleur que le voisin ? Qui est capable de s'abandonner à l'instant présent sans être obsédé par la peur de ce que les autres pourraient penser de lui ? Capable de se consacrer pleinement à ce qu'il est en train de faire sans penser à ce qu'il va devoir faire après et comment il va pouvoir surpasser les autres ? Ces pensées qui m'assaillent m'empêchent de m'adonner pleinement à ce que je fais. Pour être en moi-même, en mon centre, je dois être libre des pensées avec lesquelles je me juge, moi et mon action.

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

L'espérance – Souffle de l'âme

Espérer, c'est croire qu'en dépit de toutes les difficultés, on peut maîtriser et organiser sa vie.

L'espérance peut devenir une force qui garde vivante toute communauté.

L'espoir est l'émotion de première nécessité pour l'être humain. « L'espoir est ce qui meurt en dernier », dit l'adage. Sans lui, l'homme est comme fossilisé, mort. En allemand, *hoffen*, « espérer » a la même racine que *hüpfen*, « sautiller ». Étymologiquement donc, on sautille çà et là dans l'attente de quelque chose de beau. L'allemand associe l'espoir à la vitalité, à la promesse de quelque chose qui fait du bien et améliore la vie. Les Latins, eux, l'associent à la respiration. *Dum spiro spero*, « tant que je respire, j'espère ». La respiration me rend vivant, chaque inspiration insuffle dans mon corps une force nouvelle, la vitalité, l'espérance. On pourrait dire également que l'espoir est aussi important que l'air que l'on respire, que c'est le souffle de l'âme.

Il faut distinguer l'espoir de l'attente. Une attente peut être déçue. Mais l'espoir, selon le philosophe français Gabriel Marcel, signifie toujours « j'espère en toi et pour toi ». L'espoir se réfère toujours à une personne : je ne l'abandonne pas, j'espère que peut se déployer en elle quelque chose de bon que je n'ai pas encore décelé. Mais l'espoir peut aussi me concerner personnellement : je ne vais pas bien, par exemple, mais j'espère qu'un avenir meilleur pour moi se profile, et cet espoir

m'empêche de baisser les bras et m'invite à lutter. En référence à Gabriel Marcel, le philosophe allemand Otto Friedrich Bollnow parle de « l'espérance absolue », qui n'est plus un simple « j'espère *que* », mais un « j'espère *en* » quelque chose que je n'ai pas devant les yeux, qui n'est pas concret. Face à une situation qui apparaît sans issue, nous sommes nombreux à connaître cette « espérance absolue » qui ne se réfère plus à aucune image et que la psychologue Verena Kast décrit comme n'ayant plus rien à voir avec une représentation concrète de l'avenir, mais seulement encore avec le sentiment que la vie va continuer malgré tout, et ne nous rejette pas. C'est une espérance qui nous fait éprouver un sentiment nouveau de sécurité.

Dans *La divine comédie*, le poète italien Dante Alighieri (1265-1321) écrit sur le fronton de la porte de l'enfer : « Toi qui entres ici, abandonne toute espérance ! » Pour l'homme, l'espérance est l'émotion qui non seulement exprime sa volonté de vivre et sa vitalité, mais qui aussi nous lie les uns aux autres. Sans cette émotion, nous serions isolés comme les damnés de l'enfer imaginé par les poètes. L'espérance ne se rapporte jamais à moi seulement, mais aux autres, à ceux qui m'entourent, et c'est ce qui constitue une communauté vivante. Sans elle, on ne peut être ni père ni mère, on ne peut diriger une entreprise ni faire de la politique. Avec elle, on aspire à un monde meilleur pour tous. Le philosophe Ernst Bloch évoque l'espérance en des possibilités encore inconnues et l'associe à la découverte du non-encore-conscient, qui pousse une communauté à aller de l'avant, à ne pas se satisfaire de ce dont on a l'habitude, à croire que la vie peut être maîtrisée et organisée en dépit de tous les obstacles. L'espérance peut être une force qui rend vivante une communauté et rend possible un avenir meilleur.

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

donc ici une signification apparemment contradictoire. Pourtant, les deux expériences sont manifestement liées. Un plaisir intense peut conduire à la tristesse, comme aussi un désir comblé. On ne peut éprouver de plaisir réel que si on dit également oui à la tristesse. On voit aujourd'hui des gens qui, parce qu'ils sont incapables de s'arracher à leur train-train quotidien où les émotions n'ont pas leur place, sont également incapables d'éprouver le moindre plaisir.

Pendant des siècles, le plaisir n'a pas été un thème apprécié par les théologiens. Ils l'ont « moralisé » un peu précipitamment et identifié avec le plaisir sexuel, en y voyant une menace plutôt qu'un épanouissement. Les philosophes grecs, eux, l'admettaient tout à fait comme une force émotionnelle positive. Platon, le plus grand d'entre eux, distinguait toutefois diverses formes de plaisir en fonction de l'objet visé. Selon lui, le plaisir est digne de l'homme dès lors qu'il est orienté vers des valeurs éthiques ou vers un objectif rationnel et d'une grande valeur morale. Mais il devient suspect s'il est purement terrestre. En rétablissant l'équilibre intérieur de l'individu, le plaisir est donc salutaire à l'âme. Aristote, qui était aux antipodes de Platon, affirmait que le plaisir est partie intégrante d'une activité atteignant la perfection et à laquelle l'homme s'adonne de tout son cœur, en y investissant toutes ses aptitudes.

Les Pères de l'Église voient dans le plaisir une caractéristique de l'être humain après la Chute, quand le péché le détermine de part en part. Ils associent spontanément le plaisir au désir de plaisirs terrestres et l'identifient à la concupiscence. On parle de « plaisir de la chair » et on le classe parmi les sept péchés capitaux. Ils lui opposent la joie de l'être sauvé par le Christ. Toutefois, cette joie étant considérée comme purement spirituelle, c'est souvent le plaisir de vivre dans son ensemble qui s'est ainsi perdu. Augustin voit dans le plaisir un « amour du

monde désordonné ». Pour Thomas d'Aquin, théologien si réaliste, il revêt un sens plus positif. Pour lui, le plaisir sensuel constitue une valeur morale tout autant que le plaisir spirituel. Dans un de ses traités, il évoque spécifiquement les remèdes naturels contre les *passiones animae*, contre les souffrances de l'âme, et voit dans le plaisir un remède contre la tristesse et le sentiment d'offense. Pour lui, la tristesse provient souvent de ce qu'on ne s'est pas encore débarrassé de blessures anciennes, ou de ce que l'on déplore la perte de belles expériences, alors que le plaisir est toujours une émotion qui se manifeste dans le présent. « Parce que le sentiment du présent est plus fort que le souvenir du passé, [...] finalement, c'est le plaisir qui chasse la tristesse » (Qu 38, 2).

Sigmund Freud a étudié très en détail le plaisir humain. Pour lui, aspirer au plaisir et fuir le déplaisir est une pulsion centrale chez l'être humain. Mais il démontre aussi que le plaisir est de courte durée. On est adulte lorsqu'on sait que la réalité n'est pas toujours prometteuse de plaisir et que l'on s'y adapte. Pour les psychologues d'aujourd'hui, c'est une émotion qui a son importance. Tout va mieux me réussir, par exemple, si j'éprouve du plaisir à mon travail et m'y sens à l'aise. Si j'ai plaisir à faire de la randonnée, mon cœur est plus léger. Si je me rends avec plaisir à un entretien, j'ai plus de chances de bien m'en sortir ; et si je ressens du plaisir en m'unissant avec mon ou ma partenaire, mon amour s'en trouve renforcé. Le plaisir est salutaire. Les psychologues pensent que se retenir d'éprouver du plaisir peut rendre malade.

Dans le prologue de sa règle, Benoît interroge ceux que la vie monastique intéresse : « Quel est celui qui aime la vie et désire connaître des jours heureux ? » Seul peut devenir moine celui qui a véritablement plaisir à une vie pleine et accomplie, qui aspire à des jours heureux. Mais le plaisir de la vie ne sera pas à

son comble si le moine peut faire tout ce qu'il veut. Pour décrire le chemin vers une vie accomplie, Benoît reprend un verset du psaume 34 : « Si tu veux avoir la vie véritable et éternelle, garde ta langue du mal et que tes lèvres ne profèrent pas des paroles trompeuses. Détourne-toi du mal et fais le bien ; cherche la paix et poursuis-la » (Prol. 17). Seul celui qui s'écarte du mal et fait le bien ressentira le plaisir de vivre. Le plaisir n'a donc rien à voir avec une absence de règles, mais avec une vie comblée, menée en accord avec la volonté de Dieu. Benoît sait que le chemin vers la vie authentique est étroit et dur au début, mais « à mesure qu'on avance dans la vie religieuse et dans la foi, le cœur se dilate et l'on court dans la voie des commandements de Dieu avec la douceur ineffable de l'amour » (Prol. 49). « Douceur ineffable de l'amour » : il faut donc goûter l'amour au sens propre du terme, sa douceur, pour ressentir le plaisir. Mais on n'y parvient que si le cœur se dilate et s'ouvre tout grand.

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

L'esprit de vengeance – Excès et démesure

Sentir mon désir de vengeance me met en contact avec ma force agressive.

L'aspect positif de l'agressivité consiste à ne pas rester simple victime, mais à se libérer de ce rôle.

Si je laisse libre cours à ma vengeance, je deviens moi-même coupable en faisant de l'autre une victime.

J'ai été profondément blessé par quelqu'un et je me sens submergé par un désir de vengeance. En me vengeant, je veux obtenir de l'autre réparation du tort qu'il m'a fait en lui en causant à mon tour. Le sentiment de vengeance constitue une dynamique très forte et a tendance à outrepasser certaines limites pour devenir excessif et démesuré. Plus la blessure est profonde, plus l'esprit de vengeance devient lancinant, au point qu'on imagine toutes les tortures que l'on voudrait infliger à l'autre pour le rabaisser ou même le tuer. C'est un sentiment si fort que nos actes peuvent parfois dépasser notre pensée et nous conduire à des comportements irréfléchis. Malgré l'envie de réparer l'injustice subie, la vengeance peut devenir arbitraire et nous inciter à commettre à notre tour une injustice.

Lorsque l'esprit de vengeance s'empare des héros de légendes antiques, ils se déchaînent. Leur colère et leur folie déclenchent en eux des forces dévastatrices. Mais le désir de vengeance n'est pas caractéristique des seules sociétés archaïques. Je ne peux l'empêcher de se développer en moi dès lors que j'ai été outragé,

mais je suis responsable de la manière dont je le gère. Vouloir se venger, c'est se défendre contre une injustice et aspirer à réparation. En voulant que justice soit faite, j'entre en contact avec l'agressivité qui réside en moi et dont la force positive consiste à ne pas rester simplement victime, à sortir précisément du rôle de victime. Mais si au contraire je laisse libre cours à ma vengeance, je vais devenir coupable moi-même, en faisant de l'autre une victime. Lorsque je sens la vengeance s'emparer de moi, je dois plutôt la considérer comme une pulsion qui me pousse à expulser de moi celui qui m'a blessé et à me libérer de son emprise.

Parfois, le sentiment de vengeance nourrit mon imagination : je cherche la manière dont je pourrais rabaisser en paroles celui qui m'a offensé ou fait du tort. Parfois, cela va même plus loin : je cherche comment je pourrais le blesser ou lui nuire à mon tour, et pourquoi pas le tuer. Ces fantasmes me donnent la force de prendre mes distances. Mais, selon Carl Gustav Jung, je dois veiller à ne pas laisser trop de pouvoir à mon imagination vengeresse, qui pourrait m'inciter à enfreindre les valeurs et les critères humains et me conduire, dans la réalité, à des excès. Je ne dois pas refouler l'esprit de vengeance qui m'anime, car c'est toujours le signe que je me sens profondément blessé. Mais je dois m'y confronter consciemment et réfléchir au moyen de me protéger contre les offenses. Par exemple en posant des limites claires à l'autre. Ou en chargeant la justice de me protéger : les sentences que rendent les tribunaux sur une injustice commise découlent en fin de compte du sentiment de vengeance et sont déterminées par l'idée de compensation. Mais je ne dois pas me faire justice moi-même. La Bible ne cesse de nous enseigner que c'est à Dieu seul que revient le droit d'exercer la vengeance. Si je me sens blessé, je dois me tourner vers Dieu et lui demander justice pour qu'il punisse le méchant. Les psaumes transforment

le sentiment de vengeance en un désir de justice divine. En offrant à Dieu, dans la prière, mon esprit de vengeance, mon sentiment peut se transformer en une confiance qu'il va rétablir la justice et que les méchants seront retranchés à jamais. Car la Bible nous promet que Dieu prend le parti des pauvres et destitue leurs oppresseurs.

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

se sent souvent coupable parce que le surmoi se manifeste et accuse. On a intégré les commandements et les valeurs que les parents nous ont transmises, et on ne peut s'en libérer qu'en ayant l'impression de commettre une faute. Je pense à cette jeune femme que la mère harcelait sans cesse dans l'enfance pour qu'elle travaille et qui se sent coupable aujourd'hui de se reposer de temps à autre et de profiter de ses temps de pause. Ou à cette autre qui se sent coupable de ne pas pouvoir répondre aux attentes du partenaire. Ou encore à celui-là qui se sent coupable d'éprouver de la haine, d'être jaloux. C'est une façon pour eux de se punir : au lieu de se confronter à l'agressivité qu'ils sentent monter en eux et de l'intégrer dans leur concept de vie, ils la retournent contre eux. Un bon psychologue ou un bon accompagnateur spirituel doit les aider à ne pas mélanger le sentiment de culpabilité et la culpabilité véritable. Se sanctionner eux-mêmes en se laissant submerger par le sentiment de culpabilité va les empêcher de modifier leur comportement. Au-delà de ce qu'ils ressentent comme une faute, ils doivent prendre conscience de leurs propres besoins, de leurs propres blessures, afin de pouvoir ensuite gérer leur culpabilité de manière positive. En lui retirant son pouvoir, ils vont apprendre à adopter une autre attitude qui leur fera du bien.

Mais un autre danger consiste à refouler le sentiment de culpabilité que l'on éprouve et à le projeter sur autrui. C'est un mécanisme très courant de nos jours : je cherche un bouc émissaire que je charge de ma faute avant de l'abattre. Mais comme cela ne me décharge pas pour autant, j'en cherche un autre. Pour sortir de ce cercle vicieux, il me faut simplement reconnaître la faute ou l'erreur commise et m'en remettre à Dieu, confiant qu'il saura me pardonner. Il est toutefois très important aussi que je me pardonne à moi-même, ce que je ne peux faire que si je me sépare de l'image idéale que je porte en moi. Que je

le veuille ou non, je ne pourrai pas éviter d'être un jour ou l'autre coupable de quelque chose. L'essentiel est d'être confiant dans la miséricorde de Dieu et d'utiliser ma culpabilité pour être à mon tour miséricordieux envers moi-même et les autres, au lieu de la rejeter pour la projeter sur eux.

Interrogé sur sa foi, Tomi Ungerer, le célèbre dessinateur alsacien, a répondu qu'il n'était pas croyant, mais ressentait le besoin de prier tous les soirs. Et, en abordant la question du pardon, il a déclaré : « Même si le Christ n'est pas le Fils de Dieu, c'est quand même une sacrée révolution que le pardon ! Le pardon, mon Dieu, mais c'est la plus belle chose que nous puissions faire dans notre comédie humaine ! » Mieux vaut se pardonner que de se condamner soi-même. Mieux vaut pardonner que répondre par la haine ou la dureté à la culpabilité d'autrui qui a commis une faute. Car dans notre vivre-ensemble, que Tomi Ungerer appelle « comédie humaine », il n'y a rien de mieux que le pardon pour vivre en paix. Seulement cette aptitude à pardonner est souvent enfouie au tréfonds de notre âme et résiste au geste du pardon : nous avons plutôt la conviction que tout doit se payer, y compris la faute. Pensons alors à des exemples qui vont nous permettre de vaincre cette résistance profondément ancrée dans notre inconscient ; souvenons-nous que, sur la croix, Jésus pardonne à ses propres assassins. Nous devons nous convaincre qu'il n'y a rien en nous que Dieu ne puisse pardonner et que nous ne puissions nous pardonner. Pensons aux images de pardon que Jésus nous met devant les yeux dans ses paraboles, et nous serons capables de croire dans le pardon, de nous pardonner et de pardonner aux autres.

Le désir – Tension et profondeur

Nous avons tous le désir de plus, du tout autre, de Celui qui seul suffit.

C'est la tension du désir qui rend l'amour précieux et en constitue l'insondable profondeur.

Le désir était le sentiment caractéristique de l'époque des romantiques. Ils aspiraient à une patrie, à la sécurité, à l'amour, au bonheur. Aujourd'hui encore, les hommes sont emplis d'un désir qui ne peut être assouvi. Désirer quelque chose, quelqu'un, c'est en éprouver l'ardent besoin, le douloureux besoin parfois, même si cette douleur est douce. C'est avoir le sentiment d'être intensément vivant et d'être entraîné au-delà de ce monde : plus qu'une quête de quelque chose, le désir est plutôt un besoin irrésistible qui, tout comme l'amour, peut rendre malade, qui ne saisit pas seulement le cœur, mais s'empare du corps tout entier.

En latin, le mot *desiderium* a la même racine que *sidera*, « étoiles ». Désirer, c'est faire descendre les étoiles sur la terre. Je ressens dans mon cœur l'effet fascinant de l'étoile qui aiguise mon désir du ciel et de la beauté infinie de Dieu. Le désir apporte le ciel sur la terre et crée en moi un espace aux dimensions du ciel.

Pour saint Augustin, il s'agit d'une composante fondamentale de l'existence humaine. Au fond, tout homme a le désir de Dieu, de sécurité, d'amour, d'authenticité et de liberté. Dieu lui-même a mis en mon cœur le désir d'une vie éternelle avec lui. Que je le veuille ou non, en tout ce que je recherche passionnément, je

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

d'enfants difficiles et dans mon travail d'artiste. »

La surprise – Un cadeau inattendu

Je suis empli d'émerveillement et de reconnaissance lorsque je me réjouis soudain de quelque chose que je n'attendais pas.

« Oh, quelle surprise ! Je ne m'y attendais pas du tout ! » Voilà ce que je m'entends dire lorsqu'un ami me téléphone après une longue période de silence, ou après avoir déballé le cadeau que vient de m'offrir une amie. Mais parfois, c'est une averse imprévue qui me surprend lors d'une promenade, ou encore un arc-en-ciel qui apparaît dans le ciel. La surprise est quelque chose d'inattendu qui provoque l'étonnement, et même l'émerveillement.

Et lorsque c'est moi qui prépare une surprise pour quelqu'un, je suis heureux avec lui de voir s'illuminer son visage, de le voir se réjouir de quelque chose qu'il n'attendait pas. Mais il y a aussi ceux que plus rien ne surprend, tant ils sont enlisés dans leur train-train, et qui ne savent plus se réjouir de la moindre surprise. Tout glisse sur eux, nulle nouveauté n'a sa place dans leur conception du monde. Résignés, voire déprimés, ils s'en tiennent à cette parole du Livre de l'Ecclésiaste : « Rien de nouveau sous le soleil. »

Parfois, la surprise peut avoir un effet négatif, lorsqu'un ami, par exemple, me fait soudain des reproches pour une erreur commise et que je n'attendais, de sa part, ni critique ni récusations. Je pensais au contraire que nous étions d'accord sur notre projet commun et je suis surpris qu'il se manifeste soudain de la sorte. Ou alors je m'étonne de voir qu'il me donne un avis négatif sur quelque chose que je voyais, moi, de manière

positive. Mais le sens originel de la surprise est positif. Je surprends autrui avec un cadeau, une visite, un compliment inespéré.

On parle aussi de surprise divine, à laquelle on peut se préparer en priant ou en méditant. La surprise vient de ce que Dieu se manifeste, ou non. C'est une grâce qui nous est alors offerte. Je me promène, par exemple, perdu dans mes pensées, quand soudain le soleil perce les nuages. Ou bien je suis dans la forêt et mon attention est attirée tout à coup par un bruissement qui n'est pas naturel et qui m'apparaît comme une réponse spontanée aux questions que je me posais au cours de ma promenade. J'ai soudain le sentiment que Dieu m'a entendu et qu'il me répond par ce bruissement. Dans la vie quotidienne, ce genre d'expérience divine n'est pas rare. En pleine ville, par exemple, je rencontre inopinément un ami que j'ai perdu de vue depuis très longtemps et aussitôt le lien qui nous unissait se renoue. La surprise déclenche toujours en nous l'émerveillement et la reconnaissance devant le cadeau que nous recevons et que nous n'attendions pas.

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

confiance en soi et le sentiment de sa propre valeur, mais se transmet aussi aux autres pour que, tous ensemble, nous aspirions et parvenions au même but.

Conclusion

Nous avons passé en revue un certain nombre d'émotions, une par une, et nous en avons conclu qu'elles sont toutes des sources importantes d'énergie, qu'elles nous poussent à prendre les choses en main, nous donnent la force de nous engager passionnément. Mais qu'elles peuvent aussi nous bouleverser si profondément que nous ne pouvons les diriger vers un objectif déterminé ; qu'elles peuvent nous dominer et prendre le pouvoir jusqu'à provoquer un désordre mental ; qu'elles peuvent nous bouleverser au point que nous perdons toute lucidité et ne savons plus que penser ni que faire.

Notre analyse a clairement révélé l'ambivalence des émotions. Sont-elles pour nous une réserve de forces, ou nous paralysent-elles au contraire ? Tout dépend de la manière dont nous y réagissons. Dans tous les cas, il est essentiel de ne pas refouler une émotion, mais de s'y confronter, d'en rechercher la justification et le sens, et de réfléchir à la manière de la gérer afin qu'elle se transforme en une énergie positive pour notre vie.

Un autre aspect qu'il est important de ne pas négliger est que l'émotion, c'est-à-dire ce que nous ressentons intérieurement et manifestons extérieurement, nous met en contact avec autrui. Celui qui refoule ses émotions est incapable d'être en résonance émotionnelle avec autrui, d'éprouver de l'empathie. Il pourra avoir de nombreux contacts, mais pas de relations authentiques. Reconnaître et accepter nos émotions, c'est ouvrir notre cœur pour les autres. Le cœur n'est jamais purement rationnel, mais toujours empli d'émotions. En prenant conscience de nos propres émotions, nous nous ouvrons pour l'autre, et si nous

ressentons les émotions de l'autre, nous entrons en relation avec son être véritable. Car la rencontre avec l'autre s'établit moins dans l'échange rationnel que par les émotions qu'il montre. Laisser libre cours à nos émotions, c'est autoriser l'autre à nous connaître, lui permettre l'accès à ce que l'histoire de notre vie a fait de nous au plus profond de notre être. Ne pas les cacher, c'est leur permettre de trouver un écho en l'autre : nos émotions sont en résonance avec celles de l'autre, avec qui nous parlons, que nous rencontrons.

Réfléchir sur nos émotions nous préserve d'une sensiblerie, qui consisterait à leur laisser l'emprise et nous rendrait faibles. On n'est d'aucun appui si on est trop sensible ! S'y confronter activement, les maîtriser au lieu de se laisser dominer par elles, nous conduit au contraire à faire de nos sentiments des sources de forces, et nous rend capables de rencontres authentiques avec autrui. Elles deviennent alors véritablement une bénédiction pour nous et ceux que nous rencontrons et nous permettent finalement un vivre-ensemble fraternel, empreint d'amour et d'humanité, de chaleur et de proximité émotionnelle.

*Cet ouvrage a été numérisé
par Atlant'Communication
au Bernard (Vendée).*