



*Recherches Carmélitaines*

GIUSEPPE CREA

**PATHOLOGIE ET ESPÉRANCE  
DANS LA VIE FRATERNELLE**

*Pour une bonne gestion des émotions*

Éditions  du Carmel

La vie dans une communauté fraternelle – paroissiale, équipes de spiritualité, et *a fortiori* de consacrés – présente une difficulté majeure : l'expérience de la conflictualité à cause d'une maîtrise déficiente de l'affectivité. L'enjeu qui en découle est la construction de communautés capables d'accueillir l'unicité et la fragilité de chacun.

Dans cette étude psychologique des émotions, l'auteur s'attache à mieux discerner les fonctionnements pathologiques (attachements morbides, colère, narcissisme, découragement, ennui, jalousie, dépression), et à y répondre de manière adaptée, pour œuvrer à l'unification de la personne – âme, psyché, corps.

Et au-delà, cette recherche permet de mettre en relief les fruits positifs d'une bonne gestion des émotions (cohésion de groupe, empathie, joie et bonheur, pardon, narration réciproque). Toutes ces clés donnent un réel motif d'espérance pour la construction de toute communauté fraternelle, en dévoilant une vertueuse dynamique de groupe, à travers chaque conversion personnelle intégrale.

## Recherches Carmélitaines

*Religieux missionnaire combonien du Sacré-Cœur, Guiseppe Crea est docteur en psychologie et exerce depuis vingt ans en tant que psychothérapeute. Depuis 2003, il est membre de l'International Transactional Analysis Association. Il enseigne actuellement dans plusieurs Universités Pontificales à Rome (Claretianum Salesiana, Teresianum, Urbaniana). Il a publié plusieurs ouvrages s'intéressant aux dynamiques de groupe dans la vie religieuse.*





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

induit des changements au niveau somatique, végétatif et psychique<sup>2</sup> ». L'émotion se distingue du sentiment, compris de son côté comme « une résonance affective, moins intense que la passion et plus durable que l'émotion, et par laquelle le sujet fait l'expérience de ses propres états d'âme tout en s'appropriant les différents aspects du monde extérieur<sup>3</sup> ». Il est aussi possible de distinguer l'émotion de l'affection, comprise au plan psychanalytique comme « l'expression qualitative de la quantité d'énergie pulsionnelle. Celle-ci étant liée à une représentation psychique permettant à la pulsion de s'exprimer<sup>4</sup> ».

Cela dit, la définition de l'*émotion* a toujours fait débat, au point d'être encore aujourd'hui l'objet de nombreuses interprétations. Rappelons que ce terme ne s'est imposé comme concept scientifique qu'avec la publication, en 1884, de l'essai de William James, intitulé : *What is an emotion ?* où les émotions sont définies comme l'effet conscient d'un changement, d'origine physiologique, en réponse à un stimulus déclenchant<sup>5</sup>. Déjà Darwin considérait, de son côté, que les divers états émotifs provenaient avant tout d'un changement physiologique. Ainsi, dans son ouvrage *The expression of the emotions in man and animals*, publié en 1872, il faisait l'hypothèse que le but principal d'une émotion consiste à élaborer une capacité adaptative et organisationnelle, en vue d'augmenter la possibilité de survie. Dans ce contexte, il a catalogué, au cours de ses études, les expressions physiques des hommes et des autres animaux, en mettant l'accent sur la nature universelle de ces expressions<sup>6</sup>. D'une manière plus spécifique, il a observé que chez les hommes les expressions faciales sont connectées aux divers états émotifs, et que cette loi anatomique se vérifiait tout autant chez les primates non humains. En outre, il a montré que ces expressions faciales traduisent des informations permettant de communiquer ses propres états

émotifs aux autres. C'est pourquoi notre naturaliste anglais affirmait que les émotions ne sont rien d'autre que des signaux internes aidant l'individu à discerner ce qu'il doit faire pour garantir sa survie. En d'autres termes, les émotions se caractérisent par leur fonction adaptative, parce que leur rôle consiste d'abord à articuler notre nature biologique avec le monde dans lequel elle est insérée<sup>7</sup>.

Les émotions sont à l'origine de la motivation qui va activer le comportement en vue d'atteindre un but. Du fait qu'elles sont interconnectées entre elles, selon un mode fonctionnel ordonné à l'accomplissement d'un objectif déterminé, les émotions peuvent aussi confirmer notre mode rationnel d'appréhender l'univers dans lequel nous agissons et vivons<sup>8</sup>. Pour toutes ces raisons, les émotions revêtent un rôle fondamental dans différents domaines : que ce soit dans l'ordre de la communication sociale, ou encore dans celui de la perception de l'univers intérieur d'une personne au cœur d'une relation d'altérité. Mais les émotions tiennent aussi un rôle déterminant dans l'orientation existentielle d'une personne. À ce sujet, précisons que la manière dont les émotions influencent la vie des personnes peut beaucoup varier, en fonction des diverses circonstances et selon l'influence qu'elles exercent sur le comportement de l'individu. En d'autres termes, il existe de multiples processus de motivation qui peuvent influencer assez sensiblement le comportement humain.

L'élaboration de cette réflexion est sous-tendue par quelques principes : tout d'abord, il existe des émotions fondamentales qui constituent le système principal de motivation en chaque homme. Ensuite, le fait que chaque émotion fondamentale soit associée à une motivation spécifique et à des propriétés phénoménologiques induit des expériences variées en termes de

résonance intérieure ; cela provoque également des conséquences multiples sur le plan du comportement. Enfin, les multiples processus émotionnels interagissent avec l'extérieur. De ce fait, ils influencent la perception, la connaissance et les processus moteurs<sup>9</sup>.

## 2. LE CARACTÈRE INFLUENÇANT DES ÉMOTIONS

L'émotion n'est pas réductible à une charge énergétique ou à une simple entité psychique qui se lierait à une représentation mentale. Elle est plutôt un processus psychique complexe, constitué de multiples composantes, parmi lesquelles certaines sont cognitives et d'autres motivationnelles. Toutes ces composantes structurent le Moi et l'identité de la personne, en tenant compte du contexte dans lequel elle se trouve. Cette compréhension intégrative nous amène à reconnaître que l'univers des émotions n'est pas un domaine isolé dans la structure de la personne. Au contraire, il appartient « à l'unité fondamentale de la personne, qui est elle-même sujet des émotions, en termes de totalité<sup>10</sup> ».

En l'occurrence, il s'agit d'un processus rapide, qui est souvent perçu par la personne comme un tout non articulé. De fait, les émotions sont des réactions subjectives assez immédiates, mises en mouvement par une logique d'adaptation et de régulation au monde interne et externe : le sujet évalue ce qu'il peut, ce qu'il veut ou encore ce qu'il doit faire ; il analyse le *feedback* de ses actions ; il observe leur pertinence en fonction d'une stimulation ; il mesure l'efficacité des résultats obtenus. Tout cela lui permet de moduler son rapport au monde relationnel externe.

La flexibilité de la réponse permet à l'esprit d'évaluer les stimulations et les états émotifs, et de modifier aussi bien les comportements externes que les réactions internes. Cette capacité pourrait donc être comprise

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

qu'il soit nécessaire de taire ses sentiments d'une manière passive.

Prenons quelques exemples : lorsqu'un évènement inattendu, imprévu et soudain survient, notre réaction peut être la surprise si celui-ci est positif, ou encore l'étonnement voire la stupéfaction si l'intensité de cet évènement est forte. Pensons à ceux qui sont tellement habitués aux réactions irritantes des autres, qu'ils ne s'attendent plus à une réponse de gratitude de la part d'un membre de leur groupe d'appartenance. Du coup, face à une réaction d'accueil positif, ils se retrouvent d'abord dans un état de confusion intérieure, mais celle-ci peut ensuite les ouvrir à de nouveaux chemins relationnels. Au contraire, lorsque nous sommes confrontés à quelque chose qui est perçu comme dangereux, nous réagissons par la peur, tout comme lorsque nous prenons conscience qu'une posture inquisitoire de notre part (comme par exemple, la tentative de vouloir clarifier quelque chose sur ce qui s'est réellement passé) provoque chez l'autre une forte réaction négative. Toutes ces réactions de rejet nous conduisent, *in fine*, à croire "qu'il vaut mieux faire semblant de n'être au courant de rien et ne se concentrer que sur son propre avenir". Autres exemples : l'ennui, signalant un décalage entre l'activité qui se déroule et le temps qui lui est consacré, nous pousse à entreprendre quelque chose de plus stimulant. De son côté, l'embarras est également un signal émotionnel envoyé à l'environnement ambiant : il signale une transgression des conventions sociales et la peur de détruire une situation établie. Quant à la honte, elle peut être comprise comme une sanction morale auto-infligée, ayant été causée par le mépris des règles sociales. Elle peut aussi entraîner une baisse de l'estime de soi et compromettre sa propre image sociale. Dans ce cas, l'expérience émotionnelle a aussi un impact important sur l'individu, au point de le conduire à modifier parfois son

comportement, afin de se disposer à un plus grand bien-être et contribuer à une meilleure intégration, vis-à-vis de l'histoire psychique et relationnelle de chacun des membres de son groupe d'appartenance.

À partir de ces considérations, il est possible d'affirmer que les émotions, reconnues et partagées dans un contexte de relations de croissance et d'acceptation mutuelle, permettent aux personnes d'intégrer des valeurs qui nourrissent leurs liens réciproques, créent une confiance mutuelle et aident le frère à manifester la partie la plus authentique de lui-même. En effet :

Avec des émotions authentiquement vécues, les gens peuvent entrer dans une relation plus vraie, correspondant davantage à leur situation réelle, et recueillir les informations nécessaires pour s'ajuster avec empathie au comportement de l'autre de manière à mieux répondre à ses besoins. De cette façon, par la conscience de leurs vécus émotionnels, ils reconnaissent leur utilité pour une attitude constructive et fonctionnelle dans la vie commune<sup>25</sup>.

C'est à ce cadre de valeurs que nous nous référerons dans les pages suivantes, même lorsque nous aborderons des questions liées à des expériences émotionnelles qui suscitent la douleur et l'inconfort, que cela concerne les personnes elles-mêmes ou l'ensemble du groupe dont elles font partie. Soulignons que la maturation affective n'est pas une question de "tout ou rien" ; comme s'il suffisait que la personne sourie et se montre aimable avec tout le monde pour qu'elle existe ; ou, au contraire, que la personne soit grincheuse et intransigeante pour qu'elle n'existe pas. La maturation affective relève plutôt d'un processus qui dure toute la vie et qui cherche à moduler et à reconstruire différentes expériences émotionnelles, à partir de motifs et d'objectifs communs. Lorsque les personnes contribuent à construire ce tissu de confiance mutuelle qui dispose à des rencontres émotionnelles authentiques, alors elles se sentent

prêtes à explorer des alternatives relationnelles permettant à chacun de chanter, sans faux romantisme, « comme il est bon, comme il est doux pour des frères (et des sœurs) de vivre ensemble et d'être unis ! » (Ps 133).

---

1. M. BECCIU – A. CALASSANTI, *La promozione della capacità personale*, Milano, Franco Angeli, 2004, p. 90.

2. U. GALIMBERTI, *Dizionario di Psicologia*, Torino, UTET, 1992, p. 332.

3. *Ibid.*, p. 867.

4. *Ibid.*, p. 13.

5. Cf. R. PLUTCHIK, *Psicologia e biologia delle emozioni*, Torino, Bollati, 1995, p. 24-25 ; Id., *The psychology and biology of emotion*, New York, Harper Collins College Publishers, 1994.

6. Cf. C. DARWIN, *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux*, trad. Dominique Férault, (Petite Bibliothèque), Paris, Rivages, 2001, p. 43-46. Ndt : Darwin distingue trois principes : *Le principe de l'association des habitudes* utiles par lequel les mouvements les plus complexes et les plus difficiles peuvent à la longue être accomplis sans le moindre effort ni la moindre conscience. *Le principe d'opposition* qui se produit lorsqu'il y a une forte tendance involontaire à l'accomplissement de mouvement d'une nature directement opposée, bien qu'il ne soit d'aucune utilité. *Le principe des actions dues à la constitution du système nerveux, dès l'origine indépendantes de la volonté et jusqu'à un certain point indépendantes de l'habitude*. Quand le système sensoriel est fortement excité, la force nerveuse est engendrée en excès et transmise dans certaines directions définies qui dépendent des connexions des cellules nerveuses et particulièrement de l'habitude. Par souci de concision, on peut appeler ce troisième principe le principe de l'action directe du système nerveux.

7. Cf. *Ibid.*, p. 192 : « Lorsque nous essayons d'accomplir une petite action difficile qui requiert de la précision, par exemple enfiler une aiguille, en général nous serrons fermement les lèvres, dans le but, je suppose, de ne pas perturber nos mouvements par notre respiration ; et j'ai noté le même comportement chez un jeune orang-outang. Ce pauvre petit animal était malade et il se distrait en essayant de tuer les mouches avec ses doigts sur les vitres des fenêtres ; c'était difficile car les mouches bougeaient sans cesse, et à chaque tentative il serrait fort les lèvres et les avançait un peu en même temps. »

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

personnes à se donner des choses à faire, y compris au cœur des petits services quotidiens et des relations concrètes de chaque jour. Ce flux de stimulations relationnelles est régulé par un système organisé auquel tous participent, en s'impliquant avec une générosité mutuelle qui est canalisée par la structure formelle du groupe<sup>14</sup>.

Cependant, ce type d'altruisme se caractérise parfois par un excès d'implication dans les choses à faire et un manque d'attention aux personnes vivant en interaction. Cela ressemble presque à de *l'altruisme sans les autres*, car il n'est pas dirigé vers les personnes avec lesquelles nous partageons nos angoisses et nos joies, mais plutôt vers le contexte formel du groupe. Or, ce dernier est constitué de règles et de règlements, d'horaires et de programmes, dont la nécessité se limite à organiser l'existence structurelle du groupe. Dans ce contexte, la générosité se réduit à observer des règles communes et participer à l'organisation du groupe. Nous pensons ici aux horaires à observer, mais pas seulement ; il y a aussi la structuration des rôles, l'utilisation des lieux pour les différentes activités, les moments formels partagés ensemble... Dans tous ces domaines, l'altruisme collaboratif conduit à participer à la vie du groupe, mais sans distinguer ce qui est fait pour les autres de ce qui est fait pour "l'amour des autres". Bien plus, dans cette perspective, les choses à faire sont nettement plus importantes que les personnes pour qui ces choses sont faites. À ce point, il faut nuancer notre propos, en rappelant que ce type d'altruisme est nécessaire au sein d'un groupe, du fait que les personnes ont besoin d'une structure formelle. Mais, en même temps, si leur tissu relationnel ne s'appuie que sur ce facteur structurel, les membres du groupe risquent de se priver d'un aspect humain déterminant et capable d'enrichir et d'orienter les relations : la confiance affective.

### 3.2 L'altruisme confiant

À côté de l'altruisme collaboratif, qui nous fait participer à la structure du groupe, il faut garder à l'esprit un autre aspect caractérisant l'élan de générosité mutuelle à l'intérieur du groupe, mais se situant à un niveau différent. Pour cela, nous parlerons d'*altruisme de confiance* : celui-ci désigne des personnes ayant des relations capables d'identifier, sur le plan émotionnel, le don qu'elles font d'elles-mêmes au sein de la communauté. Prenons le cas d'une sœur qui rend un service à une autre ; puis cette dernière, à son tour, la remercie. Le don de soi exprimé par la première personne construit un lien qui se voit confirmé par la gratitude de la seconde. En l'occurrence, il s'agit d'un lien de partage : partage d'un service, d'une collaboration, d'une connaissance, d'un danger ou même de la fatigue. La *confiance* qui s'instaure à l'occasion de ces moments d'altruisme peut s'accompagner de sympathie ou même d'empathie, s'il existe une relation positive entre ces personnes. Cela dit, elle peut aussi dégénérer en frustration et déception, s'il s'agit plutôt d'une relation négative. Dans tous les cas, il existe une tension dynamique dans la relation, surtout lorsque la connaissance et le contact mutuel favorisent une *reformulation* de la relation elle-même. C'est le cas, lorsque nous passons d'une attitude méfiante à une plus grande confiance mutuelle. Voilà pourquoi nous recourons à l'expression *altruisme de confiance*, car ce qui est fait ici au profit de l'autre dépend de la qualité de la relation que les personnes cultivent entre elles. Cet altruisme permet de discerner des contenus très différents vis-à-vis d'un même geste de générosité. Il faut néanmoins ajouter que, d'un point de vue psychologique, un tel altruisme n'est pas vraiment rassurant, du fait qu'il immerge la relation dans une zone d'incertitude, en intégrant aussi bien la connaissance et le

partage des choses positives et agréables que tous les éléments négatifs et désagréables. Cela dit, ce désintéressement a le mérite de susciter une relation réelle avec un autre-différent-de-moi, c'est-à-dire avec son caractère et ses soucis, avec son enthousiasme et ses expériences, avec sa culture et la réalité du mystère de sa personne.

Prenons un exemple. Un frère passe du temps à aider un autre qui est malade. Ce dernier, une fois guéri, reprend ses nombreuses activités et n'a plus le temps de lui parler comme il le faisait pendant sa maladie. Selon notre définition, le premier frère a fait un geste d'altruisme, en aidant l'autre dans le besoin. Si, au début, il est "déçu" par le comportement du frère guéri, il peut continuer à vivre une attitude d'altruisme authentique, dans la mesure où il se rend compte que l'autre n'est pas un "alter ego", c'est-à-dire un calque de ses propres besoins, mais quelqu'un qui pense et agit différemment de lui-même. La plateforme relationnelle qu'il vient alors de concevoir, à travers cette conscience de lui-même et de l'autre, sera le premier pas pour lui permettre de passer de la méfiance ("je suis déçu parce que maintenant qu'il est guéri, il ne m'écoute pas") à la confiance ("j'apprécie ce qu'il fait, maintenant qu'il va bien").

Dans ce contexte, l'altruisme de confiance permet non seulement de réduire la distance entre les personnes, mais aussi de renforcer des intérêts et des sentiments mutuels, car il contribue à créer un univers intersubjectif actif<sup>15</sup> à partir duquel les personnes souhaitent cultiver de l'interaction en vue de construire un véritable projet commun.

#### 4. QUELQUES GARANTIES POUR UN ALTRUISME EFFECTIF DANS LA COMMUNAUTÉ RELIGIEUSE

Quelles sont les conditions permettant de garantir une générosité réellement désintéressée dans un groupe

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

liés à la régulation des liens sociaux. En fait, la joie et l'amour sont la base de la coopération ; la tristesse implique une recherche d'aide et la colère une révision des limites<sup>12</sup>.

Grâce aux émotions, assumées d'une manière authentique, les personnes peuvent s'ouvrir à une relation de réciprocité correspondant mieux à leur situation réelle. Elles peuvent aussi recueillir des informations utiles pour inclure de l'empathie dans leur comportement, ce qui leur permet de mieux répondre aux besoins des uns et des autres. C'est ainsi que la prise de conscience de leurs propres vécus émotionnels incite les consacrés à s'impliquer réellement dans la construction d'un tissu commun et à s'ouvrir à une forme de sensibilité émotionnelle mutuelle. Autrement dit, la construction de cette cohésion communautaire a pour effet de « rendre les relations interpersonnelles plus fonctionnelles et les membres de la communauté plus réceptifs, parce qu'ils se sentent écoutés et compris<sup>13</sup> ». Ce travail de construction communautaire devient également une occasion de choisir une manière spécifique de s'engager dans notre lieu de vie, en particulier dans nos relations avec les autres. Il permet surtout de valoriser des sentiments authentiquement constructifs qui nous aident à rencontrer l'autre, non pas tant de manière idéaliste, mais comme un chemin de réelle conversion mutuelle. Tout cela signifie qu'il faut tenir compte, non seulement des belles émotions positives, mais aussi des expériences négatives. De fait, même dans ce dernier cas, il est possible de contenir ou de gérer d'une manière créative des aspects émotionnels que nous appréhendons comme étant nuisibles, en évitant de les subir ou, pire encore, de les nier, car de toute façon il est impossible de les changer.

Lorsque ce travail d'accueil de notre vécu émotionnel est authentique, il devient alors un pont vers l'autre. Cela se traduit

par un comportement relationnel franc et sincère, même si cela peut beaucoup coûter en termes d'efforts ou exige de corriger le frère. C'est dans cette réciprocité quotidienne et patiente, réalisée au cœur de la relation spécifique qu'est la communauté religieuse elle-même, que l'on apprend à aimer avec les yeux et le cœur de Dieu, sans avoir peur de ses propres émotions et de celles des autres, mais en ayant conscience que le témoignage du Royaume – but ultime de la vie fraternelle –, passe par l'histoire réelle de chacun.

---

1. Cf. *VFC* (n.28) ; *VC* (n.65) ; *RC* (n.29).

2. *RH* (n.10).

3. G. CREA, *Gli altri e la formazione di sé*, *op. cit.*, p. 152.

4. Cf. *RC* (n.29) : « La spiritualité de communion se présente comme l'atmosphère spirituelle de l'Église au début du troisième millénaire, tâche active et exemplaire de la vie consacrée à tous les niveaux. Il s'agit de la voie royale d'un avenir de vie et de témoignage. La sainteté et la mission passent par la communauté, parce que le Christ se fait présent en elle et à travers elle. Notre frère et notre sœur deviennent sacrements du Christ et de la rencontre avec Dieu. »

5. Cf. *VFC* (n.28) : « Ce témoignage de la joie constitue une très grande force d'attraction de la vie religieuse, il est une source de nouvelles vocations et un soutien pour la persévérance. Il est très important d'entretenir cette joie dans la communauté religieuse ; le surmenage peut l'éteindre, le zèle excessif pour certaines causes peut la faire oublier, l'interrogation perpétuelle sur l'identité et sur l'avenir peut la ternir. »

6. *VC* (n.65).

7. Cf. *VFC* (n.24) : « S'il est vrai que la communion n'existe pas sans l'oblativité de chacun, il est nécessaire de perdre dès le départ l'illusion que tout doit venir d'autrui et d'aider chacun à découvrir avec reconnaissance ce qu'il a déjà reçu et ce qu'il est en train de recevoir des autres. Il est bon de préparer les frères et les sœurs, dès les débuts, à être constructeurs et pas seulement consommateurs de la communauté, à être responsables de la croissance de l'autre, ouverts et disponibles pour recevoir le don de l'autre, capables d'aider et d'être aidés, de remplacer et d'être remplacés. »

8. S. BIANCHINI, « Emozioni e giochi psicologici », *Psicologia Psicoterapia e*

*Salute* 5/3 (1999), p. 262-263.

9. VFC (n.39).

10. Cf. G. GILLINI – M. ZATTONI, *Ben-essere per la missione*, Brescia, Queriniana, 2003, p. 70.

11. B. GIORDANI, *La donna nella vita religiosa*, Milano, Ancora, p. 391.

12. S. BIANCHINI, « Emozioni e giochi psicologici », *op. cit.*, p. 263.

13. G. BRONDINO – M. MARASCA, *La vita affettiva dei consacrati*, Fossano (CN), Editrice Esperienze, 2002, p. 49.

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

### LES DIVERSES FORMES D'ATTACHEMENT DANS LES RELATIONS COMMUNAUTAIRES

---

Une communauté religieuse est composée de personnes concrètes. Toutes participent à son édification, que ce soit à travers leur histoire personnelle, leurs joies, leurs espoirs, leurs attentes, ou encore leurs souvenirs qu'elles partagent dans un contexte de relations spécifiques, à savoir la vie fraternelle en communauté. Tels sont les multiples dons que nous sommes appelés à valoriser à travers la dynamique quotidienne des relations interpersonnelles.

Il est important qu'une vie fraternelle riche et chaleureuse permette de porter le fardeau du frère blessé qui a besoin d'être aidé. Si une certaine maturité, en effet, est une condition nécessaire pour vivre en communauté, une vie fraternelle cordiale l'est tout autant pour la croissance du religieux<sup>1</sup>.

En empruntant le langage de la psychologie interpersonnelle, nous voulons chercher à comprendre, à travers ces quelques pages, comment chaque histoire personnelle influe sur la manière de vivre la relation, en nous concentrant sur l'impact psychologique de figures d'attachement passées sur le style de relation actuelle. Comme nous le verrons, la façon dont chacun a appris à élaborer de tels styles d'attachement et de relation peut devenir une occasion de croissance commune dans le contexte spécifique d'une vie fraternelle en communauté.

#### 1. SYSTÈMES DE RELATIONS INTERPERSONNELLES ET MODÈLES D'ATTACHEMENT

La communauté religieuse est le lieu privilégié où les personnes grandissent et se confirment dans leur identité vocationnelle, à travers l'amour de Dieu et de leurs frères et sœurs, en assumant l'expérience concrète de relations quotidiennes. Or, ce processus de croissance affective se structure à partir de l'histoire psychologique de chaque personne. De fait, chacune a mûri en élaborant un style de relation, qu'elle a appris à utiliser en vue de s'assurer que les personnes clés de son enfance lui soient toujours proches<sup>2</sup>. Les relations quotidiennes, que les personnes expérimentent et dans lesquelles elles adaptent leur style de relation interpersonnelle, reproduisent ainsi des modes de relation infantiles qui peuvent être – ou ne pas être – efficaces, en fonction de leur histoire relationnelle et du milieu communautaire interpersonnel dans lequel elles sont insérées actuellement<sup>3</sup>.

La psychologie moderne a fait d'énormes progrès dans sa capacité à identifier les processus d'attachement précoces qui structurent le fonctionnement relationnel que les personnes cultivent dans la vie réelle<sup>4</sup>. Mais que veut-on signifier lorsqu'on évoque un *style d'attachement* ? Il s'agit d'une expérience interpersonnelle qui influence le développement de la personne, dès la petite enfance. En d'autres termes, il s'agit d'un système de régulation des diverses modalités d'interaction avec les autres, que la personne acquiert et structure en elle-même sans même y prêter attention. De la sorte, le besoin de proximité et de sécurité est spontanément régulé par une figure symbolique (comme la mère, pendant dans l'enfance, ou d'autres figures d'attachement, à l'âge adulte). Il est évident que ce *style d'attachement* est particulièrement sollicité lorsque la personne se trouve dans des situations de besoin, de danger ou de vulnérabilité<sup>5</sup>.

En fonction de la façon dont l'enfant est pris en charge par ses parents, il prend l'habitude d'élaborer son propre *style d'attachement* qui, ensuite, à l'âge adulte, aura un impact sur les caractéristiques spécifiques de sa personnalité et le style relationnel qu'il adaptera au milieu dans lequel il vivra. Plus encore, en tenant compte des conditions dans lesquelles la relation entre la mère et l'enfant s'est élaborée, il est possible de distinguer divers styles d'attachement : l'attachement sécure ; l'attachement insécure-évitant ; l'attachement insécure-ambivalent ; et enfin, l'attachement désorienté-désorganisé. Le premier style d'attachement, perçu comme sécurisant, permet à la personne de développer des représentations de soi et des autres qui sont hautement désirables. En revanche, les trois autres styles conduisent à l'élaboration de représentations psychologiques qui peuvent obstruer un juste développement relationnel. En rendant compte brièvement de ces diverses modalités d'attachement, nous recourons à une analogie, afin de souligner l'influence qu'elles exercent sur le comportement relationnel et émotionnel vécu dans un univers de groupe. Nous analyserons aussi l'évolution de ces attachements dans un contexte spécifique de formation et de croissance interpersonnelle qui devrait correspondre à la réalité de chaque communauté religieuse<sup>6</sup>.

## 2. DES STYLES D'ATTACHEMENT AUX DIVERS MODES DE RELATION EN COMMUNAUTÉ

Bien que nous n'en soyons souvent pas conscients, les personnes cultivent entre elles des relations qui s'intègrent à leur histoire personnelle. Les expériences d'attachement précoces laissent des traces très importantes dans la mémoire de chacun et influencent nos relations par des interactions répétées qui se prolongent jusqu'à l'âge adulte. Si chez les enfants la

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

### LA RELATION EMPATHIQUE DANS LA COMMUNAUTÉ RELIGIEUSE

---

L'empathie est l'une des caractéristiques qui fonde l'authenticité et la solidité des relations interpersonnelles au sein des groupes, parce qu'elle permet à chacun non seulement de se sentir accueilli et compris par ceux qui vivent à ses côtés, mais aussi d'exprimer ses talents et ses compétences dans les meilleures conditions possibles. Mais, au fond, qu'est-ce que l'empathie et de quelle manière est-elle liée aux émotions qui se vivent dans la communauté ? Au cours de ces quelques pages, nous souhaiterions mieux comprendre de quelle manière la réciprocité communautaire peut prendre des formes concrètes, à travers un comportement et une compréhension empathiques de la réalité. Cela devrait nous aider à progresser dans la connaissance de soi et la capacité à cultiver des relations transparentes et vraies.

#### 1. EXPRESSION ÉMOTIONNELLE ET EMPATHIE

Les émotions ont une fonction sociale. Elles sont utilisées comme un moyen de communication pour transmettre notre état d'âme à ceux qui nous entourent, et, en même temps, elles nous permettent d'identifier l'expérience émotionnelle de l'autre. Cette manière d'être en relation s'appelle l'empathie, comprise ici comme « la capacité de s'identifier à une autre personne, au point de saisir de l'intérieur ses pensées et ses états d'âme<sup>1</sup> ». En d'autres termes, ce terme d'empathie vient spécifier un mode émotionnel particulier de vivre la relation, entre des personnes

qui partagent des valeurs et des projets communs. Avoir une attitude empathique signifie « entrer dans le monde personnel de l'autre et se sentir aussi à l'aise que chez soi. Cela implique d'être sensible, à chaque instant, au changement des vécus intérieurs qui affectent l'autre personne<sup>2</sup> ». L'empathie surgit donc à partir d'une sensibilité hétérocentrée fondée sur une orientation spécifique vers les convictions, les intérêts et les besoins de l'autre. Cette manière de vivre la relation est une disposition profondément ancrée dans la structure de la personnalité. De manière concomitante, elle est aussi une qualité humaine que chacun peut acquérir, en réorganisant le système de ses propres besoins, intérêts et valeurs, ou encore en apprenant à se tourner d'une manière engagée vers le monde de l'autre.

Pour comprendre une personne d'une manière empathique, il est nécessaire d'adopter une attitude "réceptive". Dans les relations interpersonnelles, la réceptivité représente une disposition fortement active, profondément humaine et propre à la personne mûre. De fait, c'est un signe de maturité émotionnelle que d'être capable d'accepter l'autre sans lui imposer de conditions, d'être disponible et non possessif. On pourrait dire que la réceptivité est le signe authentique d'un haut niveau de maturité personnelle que peu de personnes atteignent<sup>3</sup>.

En dehors de cette dimension expérimentale, comprise comme une résonance affective du vécu émotionnel d'autrui, l'empathie inclut également des virtualités relationnelles spécifiques à travers la capacité de verbaliser les expériences émotionnelles de l'autre au cours de l'échange avec lui<sup>4</sup>. Précisons, à ce sujet, qu'il s'avère souvent assez difficile de transformer un vécu émotionnel en langage verbal, c'est-à-dire en des paroles claires qu'il faudrait communiquer. Pour autant, cet effort pédagogique devient plus accessible lorsqu'on recourt à des signaux non verbaux (expressions, ton de la voix, mouvements, posture). « ... Quand je peux exprimer d'une manière libre ce sentiment, en parlant à un ami ou même à d'autres de mon état d'âme, alors

peu à peu tout redevient normal<sup>5</sup> ». Parfois, pour comprendre le vécu émotionnel d'une personne, il n'est pas nécessaire de lui demander explicitement « Comment vas-tu ? », mais il suffit de l'observer pour percevoir intérieurement son ressenti du moment. En un mot, la capacité à identifier les émotions d'une autre personne et à les transcrire ensuite, en assumant son point de vue, constitue la caractéristique fondamentale du processus d'empathie. Cette définition a des implications pratiques : si on parvient à saisir intérieurement l'expérience émotionnelle que l'autre vit au cœur de la relation et à la traduire en un langage interpersonnel, on est mieux disposé pour construire une relation fondée sur le respect et la compréhension mutuelle ; on est aussi mieux armé pour porter le fardeau de l'autre.

## 2. REDÉCOUVRIR LE SENS DU “NOUS” DE LA COMMUNAUTÉ

Le document *la vie fraternelle en communauté*, au numéro 39, souligne qu'il est important pour les religieux (ses) vivant ensemble de passer d'une préoccupation excessivement centrée sur eux-mêmes à une authentique attention aux autres. Autrement dit, d'une réalité qui constitue l'identité de chacun à la création d'une plateforme relationnelle commune capable de fédérer un *Nous*. La redécouverte de la valeur du “Nous” communautaire, comme expérience d'appartenance à l'autre, nous permet de voir avec des yeux nouveaux la manière dont nous sommes appelés à avancer vers notre objectif commun. En effet, cette conscience communautaire engage chacun à « chercher les choses du Christ » (cf. Col 3,2) en respectant les différences individuelles et en s'engageant dans une manière totalement gratuite de se donner à l'autre. La communauté ici comprise comme un *Nous* devient une réalité qui se déploie et grandit chaque jour. Elle est un lieu où les consacrés partagent

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

### L'ESTIME DE SOI ET LE DON MUTUEL DANS LES RELATIONS COMMUNAUTAIRES

---

Apprendre à s'estimer et à s'apprécier mutuellement est l'un des défis capitaux que les consacrés sont appelés à relever, au cœur de la dynamique interpersonnelle d'une communauté religieuse. À ce sujet, le n° 43 du document *La vie fraternelle en communauté* dit que « la communauté religieuse est le milieu naturel du processus de croissance, où chacun devient coresponsable de la croissance de l'autre<sup>1</sup> », par la reconnaissance concrète de ses dons et de ses ressources. De son côté, la Parole de Dieu nous exhorte également à mettre en œuvre les idéaux de charité et d'amour mutuel : « Aimez-vous les uns les autres avec une affection fraternelle, rivalisez d'estime les uns pour les autres » (Rm 12,10). Cela signifie que pour s'apprécier soi-même en tant que personne, encore faut-il être capable d'apprécier et de reconnaître la richesse dont l'autre est également porteur. L'Apôtre des Nations précise cette loi de la charité en ces termes :

Ayez un même sentiment, un même amour, une même âme, une même pensée. Ne faites rien par esprit de parti ou par vaine gloire, mais que l'humilité vous fasse regarder les autres comme étant au-dessus de vous-mêmes. Que chacun de vous, au lieu de considérer ses propres intérêts, considère aussi ceux des autres. Ayez en vous les sentiments qui étaient en Jésus-Christ (Ph 2,2-5).

Mais à quoi renvoie plus exactement cette capacité d'appréciation et d'estime mutuelle ? Ou encore, comment reconnaître et stimuler l'élaboration d'une estime réciproque au

cœur de la dynamique relationnelle d'une communauté religieuse ?

## 1. ESTIME DE SOI, AUTO-ESTIME ET VALORISATION MUTUELLE

La communauté devient une "Schola Amoris" pour les jeunes et les adultes. Une école où l'on apprend à aimer Dieu, à aimer les frères et les sœurs avec lesquels on vit, à aimer l'humanité qui a besoin de la miséricorde de Dieu et de la solidarité fraternelle<sup>2</sup>.

Pour apprendre à s'aimer et à s'estimer, il faut que chacun soit capable de comprendre le caractère précieux de ses propres dons. Personne ne peut donner ce qu'il ne possède pas ou ce qu'il n'a pas encore reconnu avoir en lui-même. Quand on adopte des comportements qui servent à masquer ses propres fragilités psychiques, on risque de chercher ailleurs ce que l'on voudrait posséder ou ce que l'on ne parvient pas à trouver en soi-même. Ce mécanisme de compensation va nous conduire à exiger des autres ou à s'appropriier auprès d'eux ce qui nous manque intérieurement. C'est le cas, par exemple, du frère qui voudrait être plus disponible et patient avec ses confrères de communauté, mais qui ne parvient pas à le faire parce qu'un rien suffit à le faire craquer, au point qu'à chaque fois il en arrive à la même conclusion : « Les autres sont trop impatients et déraisonnables pour me comprendre, c'est pourquoi il vaut mieux ne pas leur parler. » Ce frère ne se rend pas suffisamment compte que cette patience qu'il exige des autres doit se conjuguer avec une prudence qu'il est appelé lui-même à exercer, en se donnant du temps pour parvenir à une vraie compréhension mutuelle. Or, en choisissant *in fine* de se réfugier derrière de longs silences, il n'exerce pas cette prudence. Au contraire, il tend plutôt à mettre une pression exaspérante, en faisant comprendre aux autres que ses exigences

sont impératives. Dans cet esprit, apprendre à s'estimer et à s'apprécier mutuellement peut être considéré comme l'un des défis les plus importants pour reconnaître que l'on porte en soi-même des valeurs et des ressources qui sont le fondement d'une saine estime de soi. Il est évident que, dans un contexte de relations fraternelles, ce travail sur soi peut être favorisé par la nécessité d'être considéré et respecté en tant que personne, car « chacun a besoin d'être respecté et doit en même temps reconnaître l'autre comme un être important, parce qu'il est porteur de dons et de richesses à découvrir<sup>3</sup> ».

Ajoutons que la façon dont chaque personne structure son propre Moi est particulièrement importante dans le développement du comportement individuel, car c'est à travers cette structure que le Moi colore ses propres expériences d'une signification personnelle.

Dans son contact avec le milieu ambiant, en particulier dans un contexte d'altérité, la conscience d'être quelqu'un et d'agir comme tel, est organisée en un "concept de soi", qui est lui-même "un objet de perception dans son champ d'expérience"<sup>4</sup>.

Mais quelle est la différence entre le *concept de soi* et l'*estime de soi* ? La distinction relève davantage de l'intuition : lorsque le sujet se perçoit lui-même à travers ses caractéristiques, il s'agit d'un concept de soi ; lorsqu'au contraire, il porte un jugement sur telles ou telles caractéristiques, il s'agit plutôt d'estime de soi (« je suis une bonne personne », « parfois je ne m'aime pas », etc.) Plus précisément encore, le concept de soi concerne non seulement la façon dont la personne se perçoit elle-même, à travers ses caractéristiques et ses capacités propres, mais également les valeurs qui peuvent être associées à des expériences et à des objectifs précis (positifs et négatifs).

À travers son interaction avec son milieu et les autres situations qu'il rencontre, l'individu intègre, dans la structure de son propre Moi, tous

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

relations et maintenant son propre cadre de référence, de manière à perpétrer ses propres jeux psychologiques et des relations perturbées avec les autres<sup>21</sup>.

Il est donc important d'apprendre à s'auto-évaluer d'une manière juste, car cela nous permet de connaître et de mettre en valeur nos points forts, en les appliquant à différents domaines. Cela nous aide aussi à agir efficacement et consciemment, sans gaspiller nos propres ressources, mais plutôt en augmentant les possibilités qui nous sont offertes de nous corriger mutuellement et de nous estimer de manière plus cohérente et plus stable. Ce besoin d'autoévaluation est ancré dans le besoin général de contrôler et de prédire la réalité. En effet, lorsque nos auto-évaluations sont contradictoires ou trop aléatoires, cela ne nous aide pas à comprendre qui nous sommes vraiment, c'est-à-dire quelles sont nos véritables forces, notre potentiel et nos lacunes ; cela ne nous aide pas non plus à savoir ce que nous pouvons attendre de nous-mêmes. Bien plus, un tel état d'incertitude et de suspension de jugement tend même à entraver la mise en œuvre de comportements adaptatifs et cela peut devenir la source d'un grand malaise.

Enfin, il est utile d'évaluer positivement ce qui existe dans l'autre : combien de fois, dans la dynamique de groupe des communautés religieuses, nous entendons les gens dire : « Nous devons apprendre à apprécier positivement ce qui est bon dans l'autre ». Cela signifie qu'en communauté, il faut un espace de reconnaissance mutuelle, dans lequel il est possible d'affirmer que le frère/la sœur est, tout autant que moi, porteur d'éléments précieux qui permettent de construire la vie religieuse. Le document *Repartir du Christ* nous le rappelle bien, lorsqu'il souligne que

la spiritualité de la communion, c'est la capacité de voir d'abord ce qu'il y a de positif dans l'autre, de l'accueillir et de le valoriser comme

un don de Dieu ; c'est savoir faire de la place à son frère en portant ensemble les fardeaux de l'autre. Sans ce voyage spirituel, les instruments extérieurs de communion serviraient à bien peu de chose<sup>22</sup>.

Dans cette perspective de disponibilité à se reconnaître comme faisant partie d'un projet plus vaste, une saine appréciation mutuelle favorise une attitude constructive entre les personnes et les motive à regarder avec des yeux différents les réalités présentes dans la vie fraternelle.

- 
1. VFC (n.43).
  2. VFC (n.25).
  3. G. CREA, *Gli altri et la formazione*, op. cit., p. 144.
  4. A. RONCO, *Introduzione alla psicologia*, t. I, Roma, LAS, 1987, p. 161.
  5. E. GIUSTI – C. MONTANARI – G. MONTANARELLA, *Manuale di psicoterapia integrata*, Milano, Franco Angelli, 1995, p. 74.
  6. I. D. YALOM, *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, op. cit., p. 35.
  7. Pour faciliter l'exposition, nous utilisons ici les deux termes "estime de soi" et "auto-estime" de manière interchangeable.
  8. G. CREA, *Gli altri et la formazione*, op. cit., p. 144.
  9. VC (n.25).
  10. M. MICELI, *L'autostima*, Bologna, Il Mulino, 1998, p. 13.
  11. Cf. J. FORGAS, *Comportamento interpersonale. La psicologia dell'interazione sociale*, Roma, Armando, 1989, p. 34-35.
  12. Cf. J. FORGAS, *Comportamento interpersonale*, op. cit., p. 242-243.
  13. K.J. GERGEN – M.M. GERGEN, *Psicologia sociale*, op. cit., p. 56-57.
  14. Cf. *Ibid.*, p. 56 : « L'un des types les plus significatifs de "cécité" sociale est celui qui nous amène à considérer les personnes qui appartiennent à une catégorie comme totalement différentes de celles qui appartiennent à d'autres. De ce fait, nous risquons de négliger de nombreuses affinités. »
  15. J. FORGAS, *Comportamento interpersonale*, op. cit., p. 90.
  16. M. MICELI, *L'autostima*, op. cit., p. 19.
  17. VFC (n.35).
  18. G. CREA, *Gli altri e la formazione di sé*, op. cit., p. 69.
  19. VFC (n.43).
  20. VFC (n.39).

21. G. CREA, *Gli altri e la formazione di sé*, op. cit., p. 176.

22. RC (n.29).

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

### APPRENDRE À SE PARDONNER QUAND ON EST EN COLÈRE

---

En poursuivant notre réflexion sur le monde émotionnel dans la vie religieuse, nous constatons de plus en plus clairement que les difficultés et les malaises émotionnels ne sont pas étrangers à la vie consacrée. « Avoir les mêmes sentiments que le Christ » (Ph 2,5) ne dispense pas les religieux et les religieuses d'éprouver de la peur, de la colère, de l'irritation, du découragement, aussi bien que de la joie, du bonheur, une forme d'appréciation mutuelle, ou encore la paix. De fait, l'ensemble de ces sentiments, négatifs ou positifs, constituent des signaux quotidiens devant s'inclure dans les grandes orientations de la vie fraternelle<sup>1</sup>. Comme le disait un vieux père maître : « Nous ne devrions pas être scandalisés si parfois nous nous fâchons, ou s'il y a un confrère qui se tait toute la journée ; au contraire, nous devrions être scandalisés lorsque ces sentiments sont réduits au silence, cachés, reniés, au point de lui manquer de respect et d'en faire un style de vie anormal dans nos relations les uns avec les autres. »

« Pourquoi « anormal » ? » lui demanda, un jour, un novice. « Mais parce qu'apparemment tout semble bien se passer et que nous sommes tous orientés vers l'amour universel. Mais si vous regardez de près le cœur de chacun, vous vous rendez compte que tout le monde expérimente, plus ou moins, les sentiments et les passions communes de la nature : tout le monde se met en colère et a peur ; tout le monde expérimente du ressentiment ou de l'ennui... et tout cela est simplement humain ! ». Ainsi, par

exemple, nous ne sommes pas impressionnés par le confrère qui revient de son activité pastorale en boudant, ni choqués par la sœur qui crie de colère en raison d'une contrariété ; au contraire, nous sommes choqués lorsque nous en arrivons à la conclusion que : « Avec celui-ci/celle-là, c'est toujours la même chose... ! »

Le jugement rigide et intransigeant ouvre la voie à une longue histoire d'ambiguïté mutuelle, surtout lorsqu'il tend à se focaliser sur des expériences émotionnelles négatives et dysfonctionnelles. Or, lorsque la relation humaine devient totalement dépendante de ces expériences affectives sclérosantes, cela génère de graves répercussions.

## 1. POURQUOI EN COLÈRE ?

Qu'est-ce que la colère ? Ou plutôt, est-il possible que ceux vivent dans un contexte relationnel structuré par l'amour mutuel, caractérisant la communauté religieuse, puissent éprouvent du ressentiment et de l'irritation ? On ne peut pas vraiment dire que la colère fasse partie du vocabulaire de la vie consacrée, parce qu'en général les religieux et les religieuses fondent toute leur vie sur la quiétude et le calme ou, mieux encore, sur la compréhension et le pardon. Mais mettons-nous du côté de ceux qui, pour une raison ou une autre, perdent patience tout en étant consacrés dans la vie fraternelle. Mettons-nous du côté de ceux qui n'en peuvent plus et explosent de colère...

« Quand j'ai vu qu'il avait de nouveau laissé les lampes de l'église allumées et la porte ouverte – disait un vieux curé en parlant de son frère sacristain – je n'en pouvais plus, j'ai commencé à le traiter de tous les noms, à tel point que je ne pouvais plus m'arrêter. » Ce cas illustre une situation limite, ou encore une occasion de se remettre en question et de présenter des excuses en vue de retisser le lien fraternel ; il arrive parfois que même les âmes les plus pieuses perdent patience et

explosent. Nous ne nous référons pas seulement aux moments exceptionnels de réactions incontrôlées (assez rares dans la vie consacrée), mais à ces nombreux épisodes ordinaires s'incarnant dans des petits *troubles relationnels* ayant l'art d'irriter. Dans la littérature concernant les dynamiques interpersonnelles de groupe, ces troubles sont le signe d'une expérience intrapsychique "non-dite" qui influence le rapport émotionnel entre les personnes. Déjà, Lazarus, attentif aux contextes relationnels stressants, parlait de *daily hassles* [tracas quotidiens]<sup>2</sup>, en faisant référence à ces désagréments qui abîment le contexte des relations lorsque les gens sont devenus incapables de rendre compte du sens profond de leur vie commune. En bref, il s'agit de tous ces problèmes relationnels récurrents qui, en général, ne présentent pas une grande difficulté d'adaptation (« Il suffit de ne pas y prêter attention ; fermez juste les yeux et faites semblant de ne pas voir... », comme cela se dit souvent lorsqu'on se trouve impliqué), mais qui affectent les relations sur le plan émotionnel. Force est de constater que le caractère cumulatif de ces nombreux petits désagréments tend à susciter un stress non négligeable chez les individus.

Mais pourquoi s'énerver face à de telles contrariétés, d'autant qu'elles sont parfois suffisamment banales pour être supportées avec un sain esprit de sacrifice ? Et, surtout, comment est-il possible que ceux qui sont appelés à être « experts en communion<sup>3</sup> » ne soient pas capables de se dominer, en cultivant l'une des vertus qui leur tient le plus à cœur, à savoir la patience fraternelle ? Car c'est bien cette vertu qui permet de porter ensemble les fardeaux les uns des autres.

## 2. QUAND LA COLÈRE FAIT MAL

L'irritation, la colère, la rancune, la rage sont autant

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

### PSYCHOLOGIE DE L'ENNUI COMMUNAUTAIRE

---

S'il est encore possible de rendre compte de la colère et de l'irritation d'une manière abstraite, de son côté l'ennui est beaucoup plus difficile à analyser. L'ennui est une chose qui nous menace lorsque nous ne savons pas quoi faire pour nous occuper, lorsque nous perdons de vue la raison d'être des choses que nous faisons, ou encore lorsque nous nous dispersons dans de multiples activités qui empêchent de saisir le sens ultime de notre vie commune. À tout âge, les personnes peuvent s'«ennuyer», car à tout âge il est possible de se laisser submerger par un sentiment de vide intérieur qu'il faut nécessairement compenser par autre chose. « Quand les personnes ont tout en abondance<sup>1</sup> – expliquait une Supérieure Provinciale – au lieu de se soucier du bien commun, elles ont tendance à se retirer dans leur chambre et à cultiver leur intimité personnelle, en considérant les choses communautaires ordinaires comme ennuyeuses, car celles-ci ne semblent plus avoir de sens pour elles. »

#### 1. L'ENNUI ET LE VIDE RELATIONNEL

À première vue, l'ennui est avant tout un ressenti dans lequel nous sommes plongés et non quelque chose qui guide nos actes conscients. Dans de nombreux cas, l'ennui implique un blocage des fonctions cognitives, affectives, volitives ou motivationnelles ordinaires de l'individu. De son côté, Galimberti évoque ce lien entre l'ennui et le sens du vide intérieur dans son dictionnaire, en définissant l'ennui comme un

« état existentiel et psychologique qui surgit lorsqu'un sujet est démotivé en raison de son expérience affective et de son incapacité à se projeter dans l'avenir<sup>2</sup> ».

Pour autant, l'expérience de l'ennui ne se limite pas au domaine individuel. Très souvent, l'ennui concerne aussi notre manière de vivre en relation dans notre environnement social. De ce fait, même dans les relations communautaires, où les personnes adoptent des comportements stéréotypés, il est possible de s'ennuyer en perdant le goût des rencontres fraternelles car on ne perçoit plus leur sens transcendant. « L'un des plus grands risques dans les relations communautaires – a déclaré un Supérieur majeur lors d'un stage – est le sentiment d'ennui et d'apathie envers les choses qui se font habituellement en communauté : la liturgie habituelle, les services communautaires habituels, l'obéissance habituelle. À travers tous ces gestes routiniers, on perd subrepticement la saveur du caractère symbolique des actes que l'on pose. » En ce cas, ce n'est pas tant ce que nous faisons qui suscite en nous l'ennui, que notre manière impersonnelle d'accueillir l'autre avec son originalité, au point de transformer la richesse de la vie fraternelle en une série fastidieuse de coutumes à observer.

Parfois, on imagine que l'ennui constitue l'un des aspects de l'expérience relationnelle. En ce sens, on considère, par exemple, que l'ennui serait survenu parce que les choses ne se sont pas bien passées, ou encore du fait que les frères ne seraient pas parvenus à satisfaire leurs désirs. Certes, il existe en chacun de ces cas un facteur extérieur, mais celui-ci a surtout contribué à démotiver l'individu sur le plan affectif et à réduire sa capacité à faire évoluer son milieu ambiant. Cela veut donc dire que, dans un contexte communautaire, l'ennui peut constituer un indicateur précieux pour mesurer la qualité des

relations fraternelles, en particulier lorsque ces mêmes relations ne sont pas intégrées aux exigences fondamentales de la vie commune, c'est-à-dire à tout ce qui peut contribuer à accepter, supporter et améliorer l'autre en tant qu'il est différent de moi.

## 2. ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE L'ENNUI RELATIONNEL

« Dans ma communauté ? Nous sommes toutes hyperactives – disait une sœur, lors d'une session de formation continue – au point de ressembler à ces abeilles qui sont continuellement occupées à butiner. Mais en fin de compte, quand on est rassasié de miel, il semble que cela ne suffise pas non plus. Face à ce manque insatiable, nous nous réfugions alors par dépit dans l'ennui des activités habituelles et nous oublions pourquoi nous les faisons. »

Mais, en fait, qu'est-ce qui nous tourmente quand nous nous ennuyons ? Pourquoi cela survient-il et comment pouvons-nous vaincre cette tentation ? Incompréhensible, indescriptible à bien des égards, l'ennui traduit que la qualité de résolution de l'une des strates de notre psyché est restée incomplète. L'ennui touche tous ceux qui agissent sans motif précis, ceux qui ne trouvent pas la clé qui motiverait leurs actes. En l'occurrence, ce n'est pas comme si on était confronté à des questions cruciales auxquelles on ne parviendrait pas à donner une réponse. Cet ennui advient plutôt parce que la personne n'est pas parvenue à se poser les bonnes questions. Ce manque de réflexion induit un désengagement se traduisant par une perte progressive d'intérêt, d'implication et d'enthousiasme pour les actes de la vie quotidienne. D'après une conviction assez répandue, l'ennui peut être attribué à une carence de stimuli sensoriels. Malheureusement, il peut aussi advenir dans des contextes plus positifs, où tous sont engagés pour édifier le bien commun en

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

et cela leur permet de les voir d'une autre manière.

### 3. LE SENTIMENT D'IMPUISSANCE DANS LE DÉCOURAGEMENT

Lorsque la personne se sent découragée et frustrée en raison d'un contexte contrariant, elle semble éprouver un sentiment d'insécurité qui limite sa capacité à affronter la réalité ou à gérer les difficultés qu'elle rencontre. Cette loi psychologique est confirmée par de nombreux faits de la vie quotidienne, à travers lesquels on fait l'expérience d'être vulnérable face au découragement et à la peur de l'échec. Illustrons cela, en prenant l'exemple d'un frère qui aurait du mal à se sentir respecté et aimé, à la suite de certains événements difficiles qui auraient été marqués par son rôle dans la communauté. Quand il rencontrera des tensions interpersonnelles, cette expérience affective douloureuse pourra l'inciter à interpréter le conflit comme une confirmation supplémentaire de sa "faible capacité" à s'entendre avec les autres. Telle est sa conviction. Cette croyance s'enracine dans sa mémoire en s'assimilant à d'autres souvenirs de rejet qu'il a subi auparavant. Au bout du compte, ce frère se retrouve avec un niveau d'estime de soi tellement bas qu'il se sent obligé de recourir à une attitude de détachement et de fermeture. C'est à ce moment-là qu'apparaissent

des doutes sur sa propre compétence ou capacité relationnelle, ainsi que des signes de fatigue, d'anxiété et d'irritabilité. À cela s'ajoute l'approfondissement d'un sentiment de malaise et d'inquiétude envers les autres et l'émergence de nombreuses questions sur sa propre identité personnelle. Pour s'en défendre, ces personnes activent un certain détachement émotionnel vis-à-vis des autres, en recourant à un processus sous-jacent d'apathie relationnelle qui, à long terme, peut devenir un facteur perturbateur au cœur des relations communautaires<sup>3</sup>.

En constatant que sa manière de se percevoir lui-même comme une personne indigne d'estime et d'amour est confirmée par les

faits, la personne se met à ne plus avoir d'intérêt pour ses activités propres et commence ainsi à s'isoler. La perte d'intérêt, la frustration et l'isolement constituent une réaction logique à la baisse de confiance en soi. Ces symptômes s'accompagnent également d'un détachement accru vis-à-vis des autres et d'une perte du goût à faire les choses en général. Craignant d'être confrontée à d'autres rejets et malentendus, la personne découragée prend ses distances, presque sans s'en rendre compte, par rapport à tout le reste de son milieu communautaire. C'est ainsi qu'elle en arrive à se retirer d'un tissu relationnel ordinaire, en s'enfermant dans des projets personnels et des attentes irréalisables, ou encore en investissant inutilement toute son énergie pour trouver des solutions impossibles. Mais en agissant ainsi, elle ne fait que se protéger de la réalité qu'elle maintient à distance à travers une posture d'indifférence<sup>4</sup>.

Le découragement conduit le sujet à vivre des expériences d'insatisfaction progressive qui ont pour origine un manque d'équilibre entre l'idéalisation excessive d'un engagement contracté avec les autres, et le caractère frustrant des réponses obtenues dans un contexte de relations réciproques. En se sentant incapable d'accepter l'échec de ne pas avoir obtenu ce qu'il attendait, le sujet aura tendance à se dévaloriser et à se désintéresser progressivement de ces mêmes activités communautaires pour lesquelles il était au début prêt à tout donner. Précisons que, dans un contexte de vie communautaire, ce sentiment de dévalorisation de soi a pour effet de générer une certaine ambiguïté dans la manière de vivre son identité relationnelle. De fait, en se considérant inadapté pour assumer les tâches et les défis qui exigeraient de se comparer aux autres, la personne éprouvera l'angoisse de l'échec et la frustration de l'insuccès. Or cette insécurité psychologique tendra à influencer sur son comportement extérieur, à travers des attitudes de fermeture

sur soi-même ou d'évasion vers l'extérieur qui sont toutes gravement inadaptées. En outre, cette perte d'intérêt et cette tendance à l'isolement suscitent de manière inévitable un sentiment de culpabilité et d'autoaccusation qui, à leur tour, ont pour effet d'accroître les difficultés de la personne. Piégée dans ce cercle vicieux, elle ne trouve plus la force intérieure pour échapper à cette dynamique morbide, d'autant qu'elle est convaincue qu'aucune de ses actions ne pourra l'aider à mieux gérer sa situation. Bien plus, c'est en cultivant cette perception dévalorisante de soi qu'elle voit ses fluctuations d'humeur s'accroître. Le plus souvent, ces dernières sont à la limite de la normalité et on peut leur attribuer deux caractéristiques importantes.

*Primo* : au découragement correspondent des signaux physiologiques qui peuvent devenir de véritables sonnettes d'alarme, nous aidant à prendre conscience à quel point notre style émotionnel est en train de devenir dysfonctionnel.

*Secundo* : ces fluctuations sont très variables d'un sujet à l'autre, bien qu'elles puissent aussi devenir assez constantes chez une personne donnée. En effet, l'instabilité de l'humeur varie non seulement en fonction de facteurs subjectifs propres à chacun, mais elle est aussi soumise à des critères caractérologiques plus objectifs : certains ont tendance à être plus introspectifs et mélancoliques et d'autres ont plus de mal à assumer des situations de frustration. C'est ainsi que, lorsque ces tendances personnelles sont confortées par des circonstances négatives, le sujet peut en arriver à se sentir incapable d'agir autrement qu'il ne le fait déjà.

En réponse à ces souffrances liées à l'instabilité de l'humeur, il est certain qu'un milieu relationnel composé d'attention et de respect peut constituer un réel soutien pour ces personnes, car il

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

personnes déprimées ne voient aucune raison valable qui les aiderait à se libérer de leur mal-être, qu'elles ont même tendance à considérer comme inéluctable, définitif et même juste. De plus, ces personnes déprimées se considèrent non seulement profondément incapables mais aussi indignes de vivre ; elles se croient dépourvues de toute qualité morale et intellectuelle ; parfois même, elles se sentent coupables de la souffrance qu'elles causent aux autres. Ajoutons que la personne déprimée croit avoir enfin compris que le monde est vraiment horrible, gris et vide, tout en étant convaincue de n'y être elle-même pour rien ; elle ne croit pas que son état d'âme puisse évoluer d'un iota dans l'avenir ; elle a tendance à ne pas se considérer affectée par un désordre, mais au contraire elle se considère tout à fait réaliste en croyant que les choses sont irrémédiablement grises. Du moins, c'est ainsi que la personne déprimée voit la vie, jusqu'à ce qu'elle parvienne à une acceptation tranquille de cette catastrophe. En fait, sa souffrance est très intense et – associée à la conviction qu'elle ne pourra jamais s'en sortir – constitue l'une des raisons qui lui donnent envie de disparaître. Paradoxalement, l'un des facteurs qui inclinent la personne déprimée à penser au suicide, repose sur la ferme conviction que les membres de sa famille seront beaucoup plus heureux une fois qu'ils seront libérés de sa présence<sup>10</sup>.

Tous ces sentiments sont également associés à certains symptômes psychanalytiques : la sensation d'une fatigue profonde ; l'insomnie ou, au contraire, un sommeil excessif ; une attitude fermée, lugubre et taciturne ; une lenteur dans la façon de parler et souvent dans les mouvements ; le manque d'appétit ; la constipation ; la perte du désir sexuel. En raison de tous ces symptômes, la personne se sent anxieuse et incapable de réagir pour assumer les tâches les plus ordinaires, au point d'être emprisonnée dans une angoisse extrême sans aucun

soulagement. Tout cela fait de la dépression un état de souffrance intérieure fort sombre et assez inexplicable.

#### 4. VERS UNE GUÉRISON INTÉGRALE ET EXISTENTIELLE

Les chercheurs s'accordent à dire que pour se remettre d'une dépression, il ne suffit pas de trouver la bonne formule thérapeutique ou un médicament miracle. En réalité, pour soigner une personne déprimée, il convient de l'aider à guérir les blessures profondes qu'elle porte en elle et qui touchent à la fois l'aspect psychophysique et sa dimension existentielle. La dépression est toujours une épreuve qui implique l'existence profonde de l'individu. Il est donc important qu'en plus de bons médicaments ou d'une psychothérapie appropriée, la personne puisse construire sa personnalité en cultivant le sens de sa propre vie, comme un fondement solide capable de soutenir une existence mature. Cela revient à dire que la guérison d'un mal mystérieux et obscur comme la dépression exige une guérison intégrale de la personne, c'est-à-dire une thérapie incluant aussi bien son aspect psychologique que sa dimension transcendante.

À ce point, la question suivante émerge spontanément : comment valoriser cette dimension particulière à partir de laquelle la personne pourra reconstruire et renforcer sa vie psychique intérieure ? La réponse s'oriente dans le sens d'un travail lent et persistant, s'accompagnant de tentatives parfois frustrantes et épuisantes, mais au service d'une seule direction qui mène à la "redécouverte d'un sens à la vie" : seule la redécouverte d'un sens unique, nouveau et profond de la vie permettra à ceux qui sont accablés par la dépression de retrouver une valeur dans leur propre existence. Ce long et douloureux chemin de reconstruction s'applique également à la vie consacrée, lorsque les religieux se retrouvent face au drame de

ce mal obscur. Ils peuvent eux aussi ressentir la fatigue d'une existence vidée de son sens, pour toutes sortes de raisons qu'ils portent en eux-mêmes. Y compris dans ce cas, il n'y a pas de solution magique pour guérir de la dépression. Il est nécessaire que la personne déprimée s'accepte telle qu'elle est, en ayant le courage de s'engager dans la découverte d'un nouveau sens qui pourra lui permettre de reprendre espoir et de donner un sens à sa vie. Dans ce contexte, il faut aussi reconnaître qu'interagir avec elle pour la stimuler vers quelque chose de nouveau n'est certainement pas une tâche facile.

La réponse habituelle des autres à la tristesse, à la déception et à la dépression normales, ou même au deuil et à la perte, se manifeste à travers des expressions de sympathie, de soutien, d'encouragement voire une offre d'assistance. Cependant, avec le temps, cette réaction positive laisse souvent la place à la frustration, à la dissidence et même à la fermeture<sup>11</sup>.

Bien qu'il soit difficile et parfois même "déprimant" de vivre avec ce type de personnes, il est évident qu'une atmosphère familiale entourant quelqu'un qui serait déprimé et ne voudrait plus rien peut devenir un soutien pour le stimuler, y compris dans de tout petits changements. À l'entêtement presque éthique de la personne déprimée, convaincue qu'il n'y a rien à essayer pour elle, doit correspondre l'entêtement de ceux qui sont capables de porter – parfois même en silence – le fardeau de celui qui souffre. Cette "présence solidaire" est la seule qui puisse aider la personne déprimée : il ne s'agit pas tant de lui faire croire qu'elle n'est pas malade, que de lui permettre de s'ouvrir à des vécus positifs qui traversent cette maladie. C'est précisément là que le soutien de ceux qui accueillent la personne malade pour ce qu'elle est joue un rôle déterminant : loin de lui reprocher ses idées noires, ils encouragent cette personne souffrante à combattre intérieurement, pour s'ouvrir à

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

Voilà pourquoi tout ce matériel narratif peut beaucoup aider à approfondir la connaissance de soi, s'il fait l'objet d'une observation attentive et minutieuse.

C'est pourquoi, comme le disent certains experts en communication, nous sommes nous-mêmes la personne la plus importante de notre communication interpersonnelle. De fait, lorsque nous communiquons en communauté, nous sommes le premier sujet de notre communication : outre le contenu transmis, celui qui connaît le mieux c'est nous-mêmes et nous communiquons à l'autre certaines caractéristiques de notre personne.

Le deuxième objectif de la communication narrative, c'est de permettre de connaître les personnes et le milieu dans lequel nous sommes immergés, en recourant à une communication capable d'inclure de vraies diversités. Grâce à la valeur symbolique du langage, nous ne nous contentons pas de gérer des événements et des idées, mais nous pouvons aussi nous approprier le contexte dans lequel nous adressons une parole à l'autre ; c'est ainsi que nous participons à l'univers intérieur de l'autre de manière constructive. De même, les informations que l'autre nous envoie en retour (*feedback*), ne sont pas seulement des contenus linguistiques, mais elles incluent la totalité de l'être de celui qui communique : quand l'autre nous parle, il répond, il réagit, il se tait : il nous parle de lui, il nous ouvre à son identité personnelle, il nous révèle le mystère de sa différence... De ce fait, il se rend vulnérable à notre capacité d'acceptation et se soumet au risque de notre jugement.

Le troisième objectif de la communication, c'est de contribuer à faire évoluer notre comportement, à travers un modelage progressif des idées qui donne de nouvelles significations aux relations que nous cultivons. Lorsque nous affirmons que nous

sommes la personne la plus importante de notre communication, cela signifie que nous voulons mettre en lumière une plus grande adéquation entre le contenu de notre message et les émotions qui lui sont liées. Ce travail d'unité affective doit aider à élaborer en nous-mêmes une reconstruction cohérente de notre histoire, autour des éléments centraux d'une identité stable. Cette étape inclut une exploration et une transformation du Moi, car elle exige de redimensionner des aspects de notre vie personnelle, mais aussi de limiter certaines attentes et renoncer à quelques revendications, afin de nous enrichir des situations différentes présentes chez l'autre et les intégrer dans notre Moi individuel. En bref, il s'agit de vivre un changement intérieur. De plus, cette narration "transformante" stimule chez l'auditeur une réponse qui inclut le même processus narratif de façonnage personnel et d'intégration cohérente. Cela veut donc dire ceci :

À partir des récits, il est possible de comprendre comment les personnes, par le biais du processus d'adaptation personnelle et de transformation du milieu ambiant, tirent profit des conditionnements sociaux pour atteindre des objectifs qui pour elles ont un sens<sup>4</sup>.

En effet, lorsque nous entrons en dialogue avec des frères et sœurs de la communauté, ou avec des amis ou un groupe de personnes, nous mobilisons en même temps un lien de communication avec chacun de nos interlocuteurs. Ce lien nous engage à accueillir la valeur de ces personnes, en nous appuyant d'abord sur les différences que l'on a pu remarquer entre les messages qu'elles nous communiquent. Un tel processus narratif nous aide à progresser, de manière cohérente, vers le but que nous partageons ensemble. Scilligo confirme cette loi de la communication narrative en nous disant que « la cohérence d'un récit est grandement déterminée par le but que l'on s'est fixé<sup>5</sup> ».

En outre, ce processus narratif communautaire rejaillira également sur d'autres comportements relationnels, à travers

lesquels les personnes activeront soit de nouvelles transformations intérieures, soit de nouvelles dispositions à assumer des sacrifices affectifs, ou encore une capacité renouvelée à accueillir les corrections fraternelles. C'est ainsi que ces personnes investissent des ressources affectives considérables pour maintenir un style de relation réciproque qui corresponde au but ultime de la vie fraternelle.

Tout cela nous conduit à un autre objectif qui spécifie toute communication narrative, à savoir celui d'inscrire la relation dans la durée. En effet, la communication narrative ne conduit pas à une découverte définitive de soi et de l'autre, mais elle permet d'accéder à des identités personnelles qui sont en permanence sujettes à des variations, tout en étant fidèles à leurs caractéristiques fondamentales. En ce sens, Scilligo précise que

la narration progressive a une fonction sociale importante qui présuppose d'une part le besoin de stabilité et d'autre part le besoin de changement vers le positif<sup>6</sup>.

En apprenant à nous dire les choses d'une manière authentique, nous apprenons donc à changer notre manière de vivre ensemble, ainsi que notre manière de percevoir et d'assumer notre identité. Ce fonctionnement devient alors une méthode de croissance mutuelle qui n'est ni épisodique ni acquise une fois pour toutes, mais se perpétue dans la médiation quotidienne de chaque relation. Il s'agit donc d'une formation permanente dans laquelle le dialogue se conjugue avec la mise en lumière des croyances de chacun des interlocuteurs et de leur comportement mutuel.

## 6. COMMUNICATION NARRATIVE ET DIFFICULTÉS INTERPERSONNELLES

Lorsqu'elle est comprise comme la narration de soi-même faite aux autres en vue d'accroître la connaissance mutuelle, la

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

source de leur propre mal-être, mais ces personnes jalouses ne parviennent pas à s'en rendre compte, malgré les signes évidents de tromperie. À ce stade, le caractère dramatique de la jalousie pathologique renforce une perte d'identité propre et un besoin corollaire de se retrouver dans l'identité de l'autre. La personne jalouse en vient ainsi à se construire une identité déformée et dénaturée, qui la conduit à interagir de manière quasi-victimaire, en recourant à des relations dysfonctionnelles qui, à leur tour, ne font que lui confirmer – au cas où elle ne parviendrait pas encore à l'admettre – que l'autre est précisément la source de son malheur.

#### 4. JALOUSIE ET BIEN-ÊTRE DE LA COMMUNAUTÉ

Après ce que nous avons dit, la question semble légitime : que faut-il faire face à la jalousie ?

Dans le cas de la jalousie compétitive et « ego-dystonique<sup>7</sup> », les personnes se rendent compte qu'un tel vécu émotionnel les rend malades. En ce cas, il est important qu'elles parviennent à la nommer clairement, en reconnaissant qu'il s'agit d'une émotion importante. Cela ne veut pas dire qu'il faille craindre cette émotion, mais il faut la prendre en compte, car, si elle est intégrée dans la relation, elle peut d'une certaine manière enrichir le lien en renforçant l'estime mutuelle. Dans ces conditions, la jalousie n'est pas nécessairement liée à la peur de perdre l'autre. Lorsqu'en revanche, une jalousie excessive et délirante se manifeste, au point d'induire un comportement pathologique, alors il est nécessaire que le niveau de peur soit contenu et corrigé. Cependant, toute guérison ne peut fonctionner que si l'on tient compte des éléments sous-jacents – par exemple, une grande insécurité que la personne porterait en elle-même –, en particulier si la jalousie pathologique est le seul moyen qu'elle connaît pour faire face à son besoin de protection

et d'affirmation de soi, en s'en prenant à l'autre afin de ne pas se blâmer soi-même.

Certes, la jalousie entre frères et sœurs doit être prise au sérieux et ne peut être combattue uniquement en convainquant ceux qui la vivent qu'il s'agit d'un sentiment fatal ou d'une peur irréaliste. Il est plus important de se focaliser sur le sentiment de précarité qu'elle génère, en reconstruisant une plateforme relationnelle afin d'aider l'individu à consolider une marge de confiance qui lui permette de voir que l'autre continue à être affectivement disponible, même s'il se présente avec ses différences. De cette façon, l'acceptation et l'intégration de différentes situations communautaires – une opportunité de croissance et de maturité interpersonnelle – deviendront une véritable méthode pour vivre l'évangélisation des communautés, « joyeux dans l'espérance, patients dans l'affliction, persévérants dans la prière » (cf. Rm 12,12).

---

1. VFC (n.37).

2. P. SCILLIGO, « Alleanza con le emozioni nei processi di cambiamento », *Polarità* 3 (3) 1989, p. 255.

3. U. GALIMBERTI, *Dizionario di Psicologia, op. cit.*, p. 426.

4. M. NÀBRÀDDY, « Emotion theories and Transactional Analysis emotion theory : a comparison », *Transactional Analysis Journal* 35 (2005), p. 74-75.

5. APA, *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, DSL-IV*, Milano, Masson, 1996.

6. U. GALIMBERTI, *Dizionario di Psicologia, op. cit.*, p. 426.

7. NdT. APA : « Dans la théorie psychanalytique, ce terme décrit des impulsions, des souhaits ou des pensées qui sont inacceptables ou répugnants pour l'Ego ou le Moi. »

### NORMALITÉ ET PATHOLOGIE DANS LA VIE CONSACRÉE

---

Jusqu'à présent, tout ce que nous avons dit, à propos des expériences émotionnelles dans la vie fraternelle en communauté et dans la vie consacrée en général, nous a amené à constater combien l'aspect émotionnel est déterminant. En effet, la vie émotionnelle conditionne non seulement le bien-être individuel, mais aussi la mise en place d'un juste équilibre dans le processus même de maturation de la personne qui, par sa propre conscience d'elle-même, partage avec ses confrères la joie de servir le Seigneur. Notre réflexion nous a conduit à souligner que cette expérience émotionnelle doit toujours s'adapter au principe de réalité, et non cultiver les fantasmes d'une vie communautaire idéale, qui n'existe pas ici-bas et ne nous sera accessible que dans la communion des saints. De son côté, le document *La vie fraternelle en communauté* le dit clairement :

L'idéal communautaire ne doit pas faire oublier que toute réalité chrétienne s'édifie sur la faiblesse humaine. La communauté idéale et parfaite n'existe pas encore : c'est dans la Jérusalem céleste que se réalisera la parfaite communion des saints<sup>1</sup>.

Respecter le principe de réalité consiste à voir dans chaque circonstance une opportunité de croissance, tout en s'inscrivant dans un cadre de valeurs précis, qui nous permet de donner un sens à toutes les situations, y compris les plus difficiles, aussi bien celles du passé que celles qui se vivent aujourd'hui. Dans cette perspective psychodynamique, le comportement de chaque personne doit être interprété en fonction de son histoire et

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

mentalité est franchement navrante, car nous savons que la confiance réciproque est une réalité toujours très délicate, en particulier dans un contexte relationnel où les expériences affectives s'avèrent être parfois tendues, voire conflictuelles. De fait, sur quelle base les personnes peuvent-elles discerner la valeur morale de leurs comportements réciproques, si, en amont, il n'existe pas un contrat moral de confiance mutuelle ?

Certes, les données biologiques, ainsi que les diagnostics psychiatriques, sont importants pour identifier certaines catégories reconnues de comportements difficiles et pour prendre soin des religieux en difficulté. Mais ces analyses « exigent de la prudence pour ne pas tomber dans le piège de relations de cause à effet purement mécaniques ou automatiques<sup>8</sup> », puisque le chemin de discernement concernant la maturation de chaque individu touche d'abord au mystère de la personne et au projet d'amour que Dieu révèle dans son histoire. En ce sens, le fait d'identifier une personne à une catégorie spécifique de mal-être peut aider à formuler les règles implicites d'un vivre ensemble acceptable (“faire semblant”, ou “fermer les yeux sur sa façon de faire”, ou même “*pro bono pacis*<sup>9</sup>”...). En même temps, cette méthode est insuffisante lorsqu'on considère la personne comme une créature de Dieu et que l'on souhaite l'aider à mûrir psychologiquement et à grandir spirituellement.

Ajoutons un autre risque concernant cette classification par tiroirs des personnes malades : celui d'amalgamer toutes les difficultés psychologiques dans une seule dimension, en chosifiant l'individu pour le faire entrer arbitrairement dans de pseudo-catégories psychiatriques. En ce cas, toutes les difficultés observées sont relues à l'aune du critère “rien que” : *rien que* névrotique, ou *rien que* psychotique, ou *rien que*

sexuellement dépendant, ou encore *rien que* déprimé ! Ainsi, comme le dit Frankl, « l'être est dépouillé de son sens<sup>10</sup> ». Plus encore, il est réduit à un *homunculus* (petit homme) à la merci de ses pulsions ou de ses traumatismes, et se trouve alors incapable d'accéder à la richesse de sa « dimension essentielle qui naît au jour dans une totalité intégrée et toujours ouverte sur l'avenir<sup>11</sup> ». Il est évident que cette méthode limite le processus de croissance de chacun, y compris de ceux qui vivent une réelle pathologie psychique.

#### 4. MALADIE ET PATHOLOGIE DANS LA VIE COMMUNAUTAIRE

Après tout ce que nous venons de dire, est-il encore possible de parler de “pathologies” dans la vie consacrée ? Est-il possible que ceux qui ont répondu à l'appel du Seigneur à se consacrer totalement à lui dans un amour parfait puissent se laisser tellement dominer par des détresses invalidantes et des fragilités psychologiques, qu'ils en viennent à perdre de vue la valeur spécifique de leur consécration ? En fait, il suffit de prendre en compte les multiples réalités qui existent autour de nous et l'expérience de ceux qui exercent dans ce domaine des soins cliniques, pour confirmer le caractère vraisemblable des hypothèses qui suivent.

Lorsque les personnes vivent dans des conditions d'instabilité qui ne leur permettent pas d'affronter, de manière juste, les activités de leur vie quotidienne, alors les dysfonctionnements personnels ou interpersonnels dont elles souffrent risquent fortement d'engendrer une pathologie. À cela, ajoutons que si suffisamment d'éléments convergent pour attester qu'une personne souffre d'une pathologie, alors il est important de faire appel à un spécialiste. Cela dit, rappelons que le but de notre réflexion n'est ni de relativiser la gravité de certaines

pathologies, ni de concevoir le mal-être psychique comme une force de destruction absolue contre laquelle il faut lutter. À l'encontre de ces deux approches extrêmes, nous souhaitons appréhender la personne souffrante dans une perspective de croissance et de changement intérieur qui peut être activée à l'occasion de l'épreuve qu'elle traverse. Dans cette logique, on ne peut se contenter de diagnostiquer les symptômes d'une maladie psychique connue chez des individus en souffrance, mais il est plus important encore que ces difficultés objectives soient intégrées dans un cadre communautaire sous-tendu par une anthropologie ouverte à la dimension morale et spirituelle. Par ce travail d'intégration des souffrances personnelles dans le tissu concret d'une vie communautaire, celle-ci peut devenir pour tous – y compris pour les plus fragiles psychologiquement – une authentique école de fraternité, où l'on pratique l'amour des autres en s'inspirant des enseignements de Jésus<sup>12</sup>. Au fond, se prendre en charge les uns les autres dans la communauté religieuse signifie s'engager tous ensemble – y compris avec ceux qui éprouvent des difficultés – dans un parcours de formation continue, par lequel chacun apprend à s'ouvrir à des relations de plus en plus authentiques. La communauté se construit ainsi sur le roc de cet accueil mutuel qui facilite une plus grande souplesse d'adaptation, entre des personnes qui cherchent à s'aimer selon le modèle de l'amour trinitaire. Dans cette perspective, la personne qui souffre n'est pas seulement un fardeau à supporter, ou un problème à résoudre, ou même un patient dont on se débarrasse en le confiant à une équipe de soignants professionnels, mais un « frère blessé ayant besoin d'être aidé<sup>13</sup> ». Autrement dit, ce frère vit une histoire psychologique à la fois différente et douloureuse. Pour autant, cela ne le dispense pas de mettre au service des autres les capacités proactives que Dieu lui a données au cours de sa vie.

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

19. K. JASPERS, *Psicopatologia générale*, Roma, Il Pensiero Scientifico, 1964, p. 719 ; Id., *Psychopathologie générale*, Paris, Bibliothèque des introuvables, 2000.
20. P. SCILLIGO, « La narrazione come fonte di informazione affidabile su sé », *op. cit.*, p. 98.
21. G. CREA, *Gli altri e la formazione di sé*, *op. cit.*, p. 29.
22. E. FIZZOTTI, *Logoterapia per tutti*, Rubbettino, Soveria Manelli (Catanzaro), 2002, p. 193.
23. VC (n.70).
24. *Ibid.*

### LA RÉGULATION AFFECTIVE : LIEU DE LA CROISSANCE INTERPERSONNELLE

---

Dans les pages précédentes, nous avons régulièrement explicité de quelle manière les émotions ont un rôle fondamental dans la mise en place des mécanismes psychologiques qui soutiennent une expérience subjective ou interpersonnelle. Précisons que ces réflexions avaient pour fin de favoriser notre croissance personnelle et une meilleure compréhension de notre propre univers émotionnel. Dans ce contexte, nous avons aussi souligné qu'il est indispensable que les personnes consacrées sachent reconnaître leurs propres affections et émotions afin de les intégrer, d'une manière plus cohérente, dans la mission ecclésiale à laquelle elles sont appelées dans leurs congrégations respectives. De toute évidence, un tel décentrement de soi exige que ces consacrés soient capables de gérer et de contrôler leur propre monde émotionnel, en recourant à des interactions authentiques, aussi bien avec eux-mêmes qu'avec le monde extérieur.

Dans ce chapitre, nous voudrions mettre en lumière quelques dispositions intérieures qui favorisent ce mécanisme de régulation des émotions négatives. Pour cela, nous ferons référence au potentiel de la personne, aux talents que chacun possède, en partant des compétences relationnelles qui se développent continuellement au cours de l'histoire personnelle de chacun. Rappelons que la maturation des affections et la capacité de les réguler commencent dès l'enfance, puisqu'elles trouvent leur première expression dans la relation avec les

parents. De fait, tout commence dans une sorte de synchronie affective liant l'enfant et sa mère : tous deux apprennent à interagir de manière coordonnée, en régulant leur comportement mutuel grâce à une compréhension toujours plus affinée des multiples signaux affectifs qui sont échangés. Ajoutons que ces signaux sont essentiels pour l'enfant, car ils permettent de structurer un développement affectif normal. Par la suite, c'est-à-dire le plus souvent pendant la deuxième année de vie, la symbolisation et l'acquisition du langage permettent à la conscience émotionnelle subjective de l'enfant d'augmenter considérablement, au point que sa capacité à verbaliser ses expériences permet d'assumer les tensions internes générées par ses états émotionnels. C'est ainsi qu'il commence à réguler sa manière de s'adapter au milieu relationnel dans lequel il est immergé.

Ce processus de régulation émotionnelle, qui a trouvé sa première expression dans ce lien affectif entre l'enfant et des figures symboliques, se poursuit ensuite tout au long de la vie. Par conséquent, il concerne aussi les expériences relationnelles adultes, dans lesquelles la personne cherche à reconstruire la synchronie affective qu'elle a déjà acquise, dans de nouveaux contextes relationnels (groupes primaires, famille, communauté religieuse).

## 1. RÉGULATION ÉMOTIONNELLE ET AFFECTIVE

Dans son ouvrage *Émotions*, Nico Frijda dit de la régulation affective qu'elle « implique une double activité : l'activité qui régule et l'activité qui est régulée<sup>1</sup> ».

Lorsque l'on rapproche ces deux aspects, cela signifie que les résultats des processus de régulation concernent aussi bien les conséquences du comportement que l'expérience émotionnelle elle-même. Dans le premier cas, sur la moralité de ses actes, la

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

barricader, d'une manière rigide, derrière des émotions négatives comme la méfiance, la jalousie, la colère sous-jacente ou encore une agressivité passive. À leur tour, ces réactions défensives génèrent inévitablement un malaise ; pire encore, elles tendent à amplifier les expériences psychologiques dysfonctionnelles chez des sujets particulièrement sensibles.

---

1. N.H. FRIJDA, *Emozioni, op. cit.*, p. 542 ; NdT : A. TCHERKASSOF – N. H. FRIJDA, « Les émotions : une conception relationnelle », *L'année psychologique* 114/3 (2014), p. 510 : « L'enfant s'approche d'un objet qu'il convoite, mais le fait avec réserve car il se sent observé. Les dispositions à l'action simultanées peuvent interférer les unes avec les autres, s'inhiber, ou se renforcer. On tend à se réfréner dans une querelle maritale parce que l'hostilité de la colère rivalise avec l'affection pour son partenaire ou avec la peur de conséquences démesurées. En face d'une menace, la disposition à fuir est contrariée par la disposition à y faire face, voire à s'en approcher (disposition motivée par l'intérêt lié à son amour-propre, par exemple). En visant deux issues en même temps, les deux intentions se modifient, ou produisent des états conflictuels. *Ceci est au cœur de la régulation émotionnelle qui n'est pas un moment qui fait suite à l'émotion, mais en fait partie intégrante.* »

2. Cf. *Ibid.*, p. 550.

3. Cf. Chapitre 5 : « Les diverses formes d'attachement dans les relations communautaires ».

4. D.J. SIEGEL, *La mente relazionale, op. cit.*, p. 240-241.

5. Cf. J.-G. TAYLOR – R.M. BABGY – J.D.A. Parker, *I disturbi della regolazione affettiva*, Roma, Giovanni Fioriti, 2000, p. 13-15 ; Id., *Disorders of Affect Regulation : Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*, Cambridge, Cambridge University Press, 1997.

6. Cf. L.S. GREENBERG – S.C. PAIVIO, *Lavorare con le emozioni in psicoterapia integrata, op. cit.*, p. 53-55.

7. P.M. CRITTENDEN, *Attaccamento in età adulta, op. cit.*, p. 27.

8. Cf. S. BIANCHINI, « Emozioni e giochi psicologici », *op. cit.*, p. 262-263.

9. Cf. J. BOWLBY, *Attachment et perte*, T. I, *op. cit.*

10. D.J. SIEGEL, *La mente relazionale, op. cit.*, p. 139-140.

11. PC (n.12).

12. NdT : nous avons déjà défini ce terme “proactif” dans le chapitre 11 : « L’expérience du découragement dans la vie consacrée ».
13. Cf. RC (n.29) : « La spiritualité de communion se présente comme l’atmosphère spirituelle de l’Église au début du troisième millénaire, tâche active et exemplaire de la vie consacrée à tous les niveaux. Il s’agit de la voie royale d’un avenir de vie et de témoignage. La sainteté et la mission passent par la communauté, parce que le Christ se fait présent en elle et à travers elle. Notre frère et notre sœur deviennent sacrement du Christ et de la rencontre avec Dieu, la possibilité concrète et, plus encore, la nécessité incontournable afin de pouvoir vivre le commandement de l’amour réciproque et donc la communion trinitaire. »
14. VFC (n.27).
15. VC (n.69).
16. G. CREA, *Gli altri e la formazione di sé*, op. cit., p. 156.
17. Cf. *Ibid.*, p. 148 : « Les personnes se donnent la permission d’exercer un “pouvoir”, compris moins comme une domination sur les autres, que comme une possible influence réelle de l’action et de la décision dans des situations relationnelles. Il s’agit de conjuguer ce “pouvoir” en apportant des réponses réfléchies avec d’autres, dans une circularité d’interactions où chacun fait sa part et apprécie celle des autres. »
18. *Ibid.*, p. 152.
19. *Ibid.*
20. VFC (n.28).

# PÉDAGOGIE ÉMOTIONNELLE ET VIE FRATERNELLE

---

Parler d'émotions dans la vie fraternelle en communauté est non seulement possible, mais nécessaire pour traduire dans les faits le désir de chaque consacré de vivre les mêmes sentiments que ceux du Seigneur. Voilà pourquoi nous avons examiné les différents aspects du monde émotionnel, en approfondissant ce lien vivant entre la connaissance émotionnelle et la structure des relations communautaires. Dans ce contexte, nous avons évoqué les émotions en les considérant comme un phénomène complexe et dynamique, qui surgit dans notre esprit et qui oriente nos comportements relationnels. Ce mécanisme commence dès notre enfance, et s'approfondit ensuite à l'âge adulte, dans les relations que nous cultivons avec les personnes importantes de notre vie. Plus encore, c'est par notre relation avec ces mêmes personnes que nous donnons à nos émotions de nouvelles valeurs qui peuvent s'intégrer dans un processus communautaire de maturation. Dans ce dernier chapitre, nous voudrions souligner que cette intégration de la vie affective constitue avant tout une tâche éducative que les personnes sont appelées à réaliser à travers un itinéraire de croissance qui caractérise toute leur vie.

### 1. EXPRESSION ÉMOTIONNELLE ET VOCATION COMMUNE

À plusieurs reprises, nous avons souligné qu'il est important que chaque personne soit en contact avec ses propres processus émotionnels. En effet, cette prise de conscience nous permet de

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

3. Mal-être psychique et réalité de la valeur de chaque personne
4. Maladie et pathologie dans la vie communautaire
5. Accepter les difficultés du frère
6. Même l'inconfort contribue à la croissance
  - 6.1 *Le mal-être psychique comme opportunité de sens*
  - 6.2 *Formation continue, même si elle est plus difficile*

## **Chapitre 16. La régulation affective : lieu de la croissance interpersonnelle**

1. Régulation émotionnelle et affective
2. Pour une croissance affective globale
3. Régulation affective et changement
4. Progresser vers une nouvelle cohérence émotionnelle

## **Chapitre 17. Pédagogie émotionnelle et vie fraternelle**

1. Expression émotionnelle et vocation commune
2. Reconnaître et contempler les merveilles de Dieu

## **Bibliographie**

**Pour aller plus loin, aux Éditions du Carmel :**

- *Les sentiments du Fils. Le chemin de formation à la vie consacrée*, Amadeo Cencini, 2017<sup>2</sup>.
- *Transfigurés dans le Fils bien-aimé. Pour un nouveau fondement de la vie religieuse*, Armand Levillain, 2020.

# Collection Recherches Carmélitaines

*Dirigée par Armand Levillain*

*La collection Recherches Carmélitaines propose une contribution scientifique dans le domaine de la théologie spirituelle. D'une manière plus spécifique, cette collection concerne deux pôles d'investigations : les études sur les saints et les figures marquantes du Carmel, et celles sur le charisme carmélitain. Cette dimension couvre aussi bien la vie consacrée que la théologie mariale.*

1. *L'apport théologique de sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus*, Chardonnes Denis, 2000
2. *Le Mystère du mal. Péché, souffrance et rédemption*, Borde Marie-Bruno, 2001
3. *Femmes dans le Christ. Vers un nouveau féminisme*, Collectif, 2003
4. *Les sentiments du Fils. Le chemin de formation à la vie consacrée*, Cencini Amedeo, 2017<sup>2</sup>
5. *Élisabeth de la Trinité, l'aventure mystique*, Collectif, 2006 (épuisé)
6. *Jean-Paul II pape personnaliste. La personne, don et mystère*, Collectif, 2008 (épuisé)
7. *La mystique du Nuage de l'inconnnaissance*, Johnston William, 2009 (épuisé)
8. *L'amitié divine à l'école de Thérèse d'Avila*, de Goedt Michel, 2012
9. *La liberté chez Edith Stein*, Collectif, 2014
10. *Dieu en l'homme*, Chardonnes Denis, 2014
11. *L'alliance irrévocable. Écrits sur le judaïsme*, de Goedt Michel, 2015
12. *Introduction à la lecture de sainte Thérèse 1*, Collectif, 2015
13. *Le ciel sur la terre. Élisabeth de la Trinité et la spiritualité sacerdotale*, Michel Christian-Marie, 2017
14. *Le monde est en feu ! Colloque du Ve centenaire de la naissance de Thérèse d'Avila*, Collectif, 2017
15. *La divinisation selon Jean de la Croix*, de Goedt Michel, 2017
16. *Au service d'une pensée. Edith Stein traductrice*, Spescha Flurin, 2017
17. *Carmel et défi politique. Une approche historique*, Collectif, 2019
18. *La médiation maternelle de Marie, d'après la vie mariale et mariforme*, Guillou Marie-Olivier op, 2019
19. *Transfigurés dans le Fils bien-aimé. Pour un nouveau fondement de la*

*vie religieuse*, Levillain Armand, 2020

20. *L'empathie à l'école du Christ. Phénoménologie, neurosciences, accompagnement spirituel*, Barrié Maximilien-Marie, 2020

21. *L'Église pèlerine. Histoire de la spiritualité chrétienne*, Robert Odile, 2021

22. *L'Assomption et le dessein de Dieu sur l'homme. À la lumière de la théologie de Joseph Ratzinger/Benoît XVI*, Galle Claire, 2021

23. *Le combat spirituel dans la vie chrétienne*, Dal Bo Marie-Philippe, 2021

Vous pouvez consulter notre catalogue complet sur notre site

[www.editionsducarmel.com](http://www.editionsducarmel.com)

et vous inscrire à notre newsletter