



## IX. POUR MIEUX RESPECTER ET AIMER SON PROCHAIN

### 1. LA PETITE FILLE QUI N'OSAIT PAS DIRE À SON PÈRE QU'ELLE L'AIMAIT

*« Depuis le divorce de ses parents, Monique, âgée de onze ans, se sent douloureusement privée de l'amour de son père. Il ne lui téléphone plus ; il ne lui dit plus de petits mots affectueux ; il ne va plus la border dans son lit le soir. Cette indifférence dure depuis six mois. Monique a l'impression que son père ne s'intéresse plus à elle depuis qu'il cohabite avec sa nouvelle compagne. Toute peinée, elle va confier son désarroi à la conseillère de l'école. Celle-ci, après l'avoir bien écoutée, essaye de l'aider à découvrir comment le froid s'est installé entre elle et son père. La conseillère suggère à Monique d'écrire à son père. Ce qu'elle s'empresse de faire. Voici un passage de sa lettre :*

*"Cher papa, j'ai beaucoup hésité avant de t'écrire, car j'ai peur que tu ne me comprennes pas bien. Depuis que tu vis avec ta nouvelle compagne, je me sens seule et abandonnée. Je ne reçois presque plus d'attention et d'affection de ta part. Je m'ennuie des moments que nous passions ensemble, où je pouvais te parler en tête à tête. Je me sens triste depuis que tu ne m'appelles plus ta "cocote chérie". Ton affection me manque, surtout le soir avant de me coucher. J'espère ne pas t'avoir importuné par mes remarques. Ta fille qui t'aime beaucoup. P.S. : Merci pour l'argent que tu me donnes si généreusement pour mes besoins." Et, le cœur battant, Monique poste sa lettre.*

*Quelques jours plus tard, elle reçoit un appel téléphonique de son père. Il vient de lire sa lettre. Il a presque des sanglots dans sa voix. "Monique, ma fille, lui dit-il, je t'aime beaucoup et je suis le père le plus heureux du monde, parce que je sais que tu m'aimes aussi." Il lui confie qu'il avait l'impression qu'elle le boudait à cause de sa nouvelle amie. Il avait même cru qu'elle le détestait. Il se trouve tellement heureux maintenant que le malentendu s'est dissipé. Beaucoup de gens qui s'aiment se font de la peine à eux-mêmes et à la personne aimée simplement parce qu'ils n'osent pas révéler leurs sentiments et exprimer clairement leurs besoins. » (J. MONBOURQUETTE, *Je suis aimable*, p. 238)*

- Beaucoup de blessures mutuelles se fondent sur des malentendus, des malcompréhensions, des préjugés, des suppositions non fondées...

### 2. LES PREJUGES QUI EMPRISONNENT

- Chacun a des préjugés sur les autres personnes, et il est particulièrement dur de s'en libérer. **Henri de Lubac** : *« Chacun a son filtre, qu'il porte partout avec lui, à travers lequel il recueille, de la masse indéfinie des faits, ceux qui sont propres à confirmer*

ses préjugés » (*Nouveaux paradoxes*, p. 16) Un filtre ou des lunettes déformantes. Une personne qui a des préjugés trouvera toujours des faits pour confirmer ces préjugés : **Exemple de Hitler**, qui avait très tôt une image très négative des Juifs ; par la suite, il a fait des enquêtes, pour voir si cette image était fondée; or, tout les résultats de ses enquêtes n'ont fait que confirmer ses préjugés.

- CATHERINE BALANCE : « *Si par exemple, nous rencontrons quelqu'un qui, de prime abord, ne nous plaît pas du tout – quelles qu'en soient les raisons – nous aurons tendance à ne retenir que les critères qui nous ont fait arriver à cette appréciation et il est très vraisemblable que nous ne lui accorderons pas de deuxième chance. (...) Lorsque nous jugeons quelqu'un (en décidant par exemple qu'il ne nous plaît pas), nous nous fermons d'une certaine manière à ses bons côtés. Il y a de fortes chances que tout notre être laisse transparaître ce jugement. Comme nous fonctionnons par affinités, mais aussi télépathiquement, l'autre sent plus ou moins consciemment que nous le rejetons. Il risque donc de se fermer à son tour ou d'être encore moins agréable à notre égard.* » (*La pensée créatrice*, Résumé Internet)

### 3. NE PAS ATTENDRE DE L'AUTRE QU'IL COMBLE MES MANQUES

- Un écueil dangereux et fréquent dans notre relation au prochain : Il y a des manques, parfois importants, qui n'ont pas été comblés dans notre enfance. Et nous attendons de la part des personnes qui nous sont proches qu'ils viennent combler ces manques. Or, je n'ai pas à faire du prochain le bon Samaritain censé combler mes manques. Cela vaut aussi et peut-être plus particulièrement pour la vie de couple. D'autant plus que ces manques sont des trous sans fond (cf. 1<sup>ère</sup> rencontre), et l'autre sera donc toujours en défaut.
- J. PHILIPPE : « *Nous avons une tendance fortement enracinée à rechercher dans la relation à l'autre ce qui peut combler nos manques, les manques de notre enfance particulièrement. Les imperfections des autres, les déceptions qu'ils nous causent, nous obligent à nous efforcer de les aimer d'un amour véritable, à établir avec eux une relation qui ne reste pas dans la recherche inconsciente de satisfaction de nos propres besoins, mais tend à devenir pure et désintéressée comme l'amour divin lui-même. (...) Les déceptions dans l'amour à l'autre nous font passer d'un amour "idolâtrique (un amour qui attend trop) à un amour réaliste, libre et donc finalement heureux.* » (*La liberté intérieure*, p. 72-73)

### 4. AIMER C'EST ECOUTER

- D. BONHOEFFER : « *Le premier service que nous devons rendre aux autres dans une communauté consiste à les écouter. De même que l'amour de Dieu commence par l'écoute de sa Parole, de même le commencement de l'amour pour les frères est d'apprendre à les écouter.* » Or, l'écoute est quelque chose qui n'est pas du tout facile ; et comme l'amour, elle est un long apprentissage. La plupart d'entre nous sommes capables d'une bonne écoute, et nous le faisons très bien vis-à-vis des personnes que nous ne connaissons pas, mais que nous négligeons d'appliquer envers nos proches, soit par paresse, soit par habitude, soit parce que nous croyons savoir ce qu'ils vont dire, soit encore parce que nous sommes trop préoccupés par ce que nous voulons dire.
- **Un conseiller conjugal disait** : « *Le don d'une bonne écoute est un don qui demande à être pratiqué constamment ; c'est probablement le meilleur don de guérison que l'on puisse avoir car il permet à l'autre d'être, il l'entoure de sécurité,*

*sans le juger ni le conseiller et lui offre un réconfort plus durable et plus profond que les paroles. Ecouter l'autre est un moyen puissant pour lui montrer notre estime. Mais il y a un prix à payer. »*

- Selon des recherches récentes, on écoute en moyenne 17 secondes avant d'interrompre son interlocuteur. Et on consacre 1/3 de son énergie à écouter, et 2/3 à préparer ce que l'on veut dire. Pendant une conversation, on passe beaucoup de temps à s'écouter soi-même, parce que ce que l'autre dit réveille des souvenirs ou des préoccupations personnelles.
- Le Livre des **PROVERBES** dit que *« celui qui répond avant d'écouter montre sa bêtise et il se couvre de honte. »* (Pr 18, 13) De même **ST JACQUES** dans sa lettre souligne le rôle de l'écoute : *« Mes frères et sœurs très aimés, vous devez savoir ceci : chacun doit être rapide à écouter, mais lent pour parler. »* (Ja 1, 19) On dit parfois avec humour que Dieu nous a donné deux oreilles et une seule bouche pour que nous écoutions deux fois plus que nous parlons.

## **5. AIMER C'EST COMPRENDRE**

- **STEVEN COVEY** : *« Si je devais choisir le principe le plus important dans les relations entre personnes et le résumer en une phrase, ce serait : "cherchez d'abord à comprendre, ensuite seulement à vous faire comprendre. (...) La plupart n'écoutent pas dans le but de comprendre ; ils écoutent dans l'intention de répondre. Soit ils parlent, soit ils se préparent à parler. Ils... lisent leur autobiographie dans la vie des autres.»*
- Si une personne a des attitudes blessantes, c'est qu'elle a été probablement blessée dans son enfance. Comprendre le prochain, en particulier celui qui nous est antipathique, c'est **découvrir derrière le « monstre » un être fragile, vulnérable et blessé, comme nous-même**. Un être qui cherche parfois à se protéger par des comportements agressifs, critiques, blessants, voire méprisants.
- **JEAN VANIER** : *« Une victime a besoin de temps pour se libérer de ses blocages et de sa haine ; un opresseur a besoin de temps pour évoluer et changer. »* (*Accueillir notre humanité*, p. 207) Autrement dit, si nous avons besoin de temps pour guérir nos propres blessures, notre prochain a tout autant besoin de temps pour modifier des comportements qui impliquent la guérison de ses propres blessures, découlant d'agressions qu'il a lui-même subies.
- Le psychologue **WAYLAND MYERS** : *« Chaque acte commis par un être humain, qu'il soit de nature physique, émotionnelle ou mentale, constitue une tentative de préserver ou d'améliorer la qualité ou la durée de sa vie » « A un moment ou à un autre, dans notre existence, nous essayons tous de satisfaire l'un ou l'autre de nos besoins par des actes que d'autres considérerons blessants, douloureux, voire même menaçants pour leur survie.»*
- La plupart des personnes, lorsqu'elles ont des attitudes agressives ou blessantes, ne sont pas volontairement méchantes, mais sont tout simplement elles-mêmes blessées, et par conséquent déficientes en matière de communication ; elles n'en sont d'ailleurs la plupart du temps pas conscientes.
- **Platon** : *« Celui qui comprend tout pardonne tout »*

## **6. COMPRENDRE , C'EST DECOUVRIR LA DIGNITE DU PROCHAIN**

- Accepter l'autre tel qu'il est, c'est aussi **entrer dans un regard d'espérance**, le regard de Dieu : c'est croire qu'il a la possibilité de changer, d'évoluer, c'est continuer

de lui vouloir le bien. C'est entrer dans une attitude de confiance en l'autre, parfois à travers une certaine souffrance. C'est devenir les dignes enfants du Père qui fait briller son soleil sur les bons et sur les méchants.

- **MADELEINE DELBREL** : « *Nous avons la possibilité de savoir si les actions extérieures d'un homme sont bienfaitantes ou malfaitantes, et nous avons le devoir de les traiter en conséquence. Cependant, les meilleures de ses actions témoignent imparfaitement sur sa bonne volonté et les pires ne témoignent qu'obscurément contre elle.* » (in PAX CHRISTI, *Si tu veux la paix*, N° 77, janvier-février 2003)
- Nous l'avons déjà vu lors de la 6<sup>ème</sup> soirée, nous ne devons pas nous identifier à nos traits de caractères, à nos défauts. Cela vaut aussi pour le prochain. Si nous avons été blessé par une personne, plus la blessure est profonde et plus la déception est grande, plus on est porté à **ne voir plus que les défauts de l'offenseur**, et à voir en lui un **monstre**. Il y a le risque de l'identifier au tort qu'il nous a fait subir, de l'enfermer dans son comportement. Même si la faute est réelle, et le tort grave, ce comportement n'est pas le dernier mot sur cette personne. Il y a en elle plus grand que cette acte, **et une valeur que nous devons découvrir**, faute de quoi nous garderons un regard faussé sur cette personne.

La distinction – dissociation entre le mal et la personne est quelque chose de difficile. On a parfois un regard critique quand on voit dans **l'AT la confusion entre l'ennemi et le mal**. Or, c'est une confusion similaire que nous faisons quand nous identifions la personne qui nous a blessé au mal qu'elle nous a fait.

- Nous avons à nous libérer du jugement malveillant et sévère que nous portons sur elle et à le **réhabiliter dans sa dignité humaine**.
- **JEAN VANIER** dit que respecter le prochain, « *c'est croire en la possibilité d'évolution et de transformation de chacun, à commencer par soi-même, c'est croire en la possibilité du salut humain. Aucun de nous n'est totalement mauvais. En chaque personne brille une lumière. Nous enfermons bien souvent les gens dans des préjugés* » (*Accueillir*, p. 205)

## 7. RECONNAITRE NOTRE CONTRE-VIOLENCE

- Le regard sur autrui, en particulier celui qui nous est antipathique ou qui nous a offensé, est fortement conditionné par la violence que nous avons subie, que nous avons intégrée, et que nous faisons subir à notre tour (que L. BASSET nomme **contre-violence**)
- **L. BASSET** : « *La violence subie ne provoque pas seulement de l'autodestruction. Dans la mesure où les victimes restent en vie, elles ont tôt ou tard à contacter en elles la contre-violence accumulée. Je ne peux pas toute ma vie condamner la violence dans la société et le monde en refusant de regarder comment j'y participe à mon niveau. La violence que j'ai subie n'est pas moins grave quand j'admets qu'elle a provoqué en moi des dysfonctionnements qui blessent et violentent les autres à leur tour.* » (*Sainte colère*, p. 265)
- C'est une réalité dure à admettre qu' « *il y a en nous un persécuteur qui s'ignore, et que plus nous croyons à nos mains blanches, plus nous sommes indifférents aux victimes autres que nous.* » (*Sainte colère*, p. 246) Notre blessure peut nous rendre myope.

Il nous appartient de « nommer "le violent" de notre existence. » (L. BASSET, *Sainte colère*, p. 266) Le violent, c'est à dire celui qui m'a fait violence, mais aussi ce qui est maintenant violent en moi.

« La Bible entière oriente chaque humain vers une prise de conscience et une décision : victimes de violence, nous échappons à l'irréparable de notre contre-violence en nous souvenant qu'elle est en nous, même si elle est restée longtemps occultée »

- Il y a **deux manières erronées d'éliminer le violent** qui suscite en nous un déchaînement de violence : par l'élimination physique de celui qui m'a fait violence, ou par sa diabolisation ; « *car faire d'autrui un monstre est aussi une manière de l'éliminer* » et de nous disculper (L. BASSET, *Sainte colère*, p. 266). Tant que nous considérons l'autre comme un monstre, nous restons victimes, et restons potentiellement contre-violents. (*Sainte colère* p. 69) Il existe un lien entre l'état de victime et la diabolisation de l'offenseur (cf. 8<sup>ème</sup> soirée)

**Sortir de son attitude de victime permet de changer de regard sur l'autre, et de le réhabiliter à nos yeux.** « *Parce que nous ne sommes plus victimes, il n'y a plus de monstre mais seulement des êtres humains violentés et violents qui ne sont pas encore conscients de leur contre-violence, et encore moins de leur toute-puissance non violente.* » (*Sainte colère* 269)

- Pour sortir de la violence, **il vaut sortir de la fascination du mal que l'on a subi**, et changer de regard : « quand je suis blessé-e, je ne vois que le mal commis par qui a été blessant. » (*Sainte colère* 281)

## 8. QUITTER SA REPRESENTATION DE L'AUTRE POUR REVENIR AU REEL

Cf. JOSE DAVIN et MICHEL SALAMOLARD, *Imagination fée, imagination folle*, in *Écho Magazine*, 10 août 2000, p. 14-15

- « *Nous, humains, vivons dans une réalité complexe. En fait, nous ne cessons de construire le réel où nous évoluons. (...) Il y a le monde objectif, extérieur à nous. Il est constitué de choses tangibles et mesurables. (...) Il y a aussi des événements : je rencontre une personne, une auto me dépasse, je perds ou je trouve un emploi. (...). Pour réel qu'il soit, ce monde objectif n'est pas totalement celui que nous habitons. (...) La réalité comporte une face cachée, très souvent déterminante pour nous, car elle nous est intérieure.* » Nous ne cessons en fait d'interpréter les événements que nous vivons. Cette face cachée, c'est nous qui la construisons, « *elle nous habite, elle façonne nos comportements, notre bonheur et notre malheur.* » Comme nous ne connaissons pas toute la réalité objective, pour donner sens aux événements, nous sommes inévitablement contraints à imaginer ce que nous ne voyons pas : les intentions ou les sentiments de quelqu'un, au risque de nous tromper, parfois lourdement.
- **Par exemple**, j'ai croisé un ami dans la rue ce matin, je l'ai salué et il ne m'a pas répondu. J'en ai déduit que je lui suis indifférent et j'ai été blessé. Or, la réalité est qu'il avait du veiller son père malade toute la nuit, qu'il était fatigué et préoccupé. On voit la plage d'imagination qui se glisse entre le fait et son interprétation. Et cette interprétation est faite à partir des lunettes déformantes que nous avons, c'est-à-dire des blessures que nous avons subies : si mes parents ont manqué d'attention à mon égard durant mon enfance, j'aurai tendance à interpréter des attitudes d'autrui comme des manques d'attention.
- **P. IDE:** On est appelé à « *quitter sa représentation de l'autre pour revenir au réel.* » (*Mieux se connaître*, p. 408)

- L'exercice suivant, tiré d'un article de J. DAVIN et M. SALAMOLARD, vise à distinguer progressivement les faits objectifs, et l'interprétation que nous en faisons ainsi que les sentiments que nous éprouvons. De cette façon, petit à petit, nous ajustons toujours plus notre interprétation à la réalité.

*« Un moyen très simple, quoique assez exigeant au début, consiste à distinguer mentalement de façon rigoureuse, trois niveaux de réalité : les **faits** (le monde objectif), le **sens** que je leur attribue, les **émotions** qui s'éveillent en moi. Pour que cela devienne une seconde nature, il importe de s'y exercer, par exemple de la façon suivante :*

*Pensez à un événement qui vous a perturbé(e), posé question. Prenez une feuille de papier et un stylo. Tracez trois colonnes. Dans la **première**, notez les faits, aussi objectivement que possible ; dans **la deuxième**, indiquez ce que vous en pensez, ce que vous croyez, vos questions, les réponses aux différents "pourquoi" qui vous viennent à l'esprit ; dans **la troisième**, exprimez avec précision les sentiments (parfois contrastés) que vous éprouvez dans cette situation.*

Par exemple :

**Fait :** Untel n'a pas répondu à mon bonjour ce matin.

**Sens :** Il ne m'a pas remarqué... Pourquoi ? Il était préoccupé ? Il m'en veut... Il veut me tester...

**Sentiment :** Sur le moment, j'ai été vexé, je lui en ai voulu...  
Maintenant, je suis surpris, je cherche à comprendre...

*En principe, sauf erreur de votre part, vous ne pouvez rien changer au premier point (peut-être vaut-il la peine de vérifier certains faits) : ces choses se sont passées, impossible de les refaire. En revanche, vous pouvez travailler sur les deux autres, autrement dit sur vous-même.*

*À propos du deuxième point, demandez-vous sur quoi sont fondées vos interprétations et vos hypothèses ? Essayez d'en formuler d'autres. Comment pouvez-vous vérifier leur valeur ? En parlant avec une personne concernée, par exemple, ou encore en demandant l'avis d'un tiers de confiance. N'étant pas impliquée dans la situation, cette personne y verra souvent plus clair que vous. En tout cas, son point de vue vous donnera un recul salutaire.*

*A partir du troisième point, vous pouvez apprendre à "faire le ménage" dans vos sentiments. Le fait de prendre conscience d'une émotion la met déjà un peu à distance, l'empêche de vous envahir. Et le travail que vous avez fait au deuxième point fera peut-être surgir d'autres sentiments, plus positifs.*

*Poursuivez l'exercice mentalement, au fil de votre journée, le plus souvent possible. Petit à petit, vous deviendrez maître dans l'art d'ajuster votre réalité intérieure au monde objectif. »* (« Imagination fée, imagination folle »)

Michel Maret, Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges