



IV. DETERRER UN TRESOR ENFOUI, SES TALENTS : MT 25, 14-30

14. C'est comme un homme qui partit au loin : il **appela** ses propres serviteurs et il leur **livra** ses biens.
15. A l'un il **donna** cinq talents, à un autre, deux, à un autre, un : **à chacun selon sa propre force**, et il **partit au loin**. **Aussitôt**,
16. allant, celui qui avait reçu les cinq talents **oeuvra en eux** : il **gagna** cinq autres.
17. De même, celui des deux : il **gagna** lui aussi deux autres.
18. Mais celui ayant reçu un, **s'éloignant, fora en terre** et **cachea** l'argent de son maître.
19. Après **beaucoup** de temps vient le maître de ces serviteurs. Il soulève **ensemble** une **parole** avec eux.
20. Et **s'approchant**, celui ayant reçu les cinq talents présenta cinq autres talents, disant : « *Maître, cinq talents tu m'as livrés. Vois, cinq autres talents j'ai gagnés.* »
21. Son maître lui dit : « *Bien, serviteur **bon et fiable**. Sur peu tu as été fiable ; **sur beaucoup je t'établirai**. Entre dans la **joie** de ton maître.* »
22. **S'approchant** aussi, celui des deux talents dit : « *Maître, deux talents tu m'as livrés. Vois, deux autres talents j'ai gagnés.* »
23. Son maître lui dit : « *Bien, serviteur bon et fiable. Sur peu tu as été fiable ; **sur beaucoup je t'établirai**. Entre dans la **joie** de ton maître.* »
24. S'approchant aussi, celui qui avait reçu un talent dit : « *Maître, j'ai appris à connaître toi : tu es un **homme dur**, moissonnant où tu n'as pas semé, rassemblant d'où tu n'as pas dispersé.*
25. *Et j'ai craint : m'éloignant, j'ai caché ton talent dans la terre. Vois, tu as **ce qui est tien**.* »
26. Son maître répondit et lui dit : « Mauvais serviteur et **hésitant** ! Tu savais que je moissonne où je n'ai pas semé, que je rassemble d'où je n'ai rien dispersé.
27. Tu devais toi donc placer mon argent chez les banquiers. Et venant, moi, j'aurais retrouvé ce qui est mien, avec un intérêt.

28. Prenez-lui donc le talent et donnez à celui qui a les dix talents.
29. Car : **à celui qui a, il sera donné, et il aura du surplus.** Mais à celui qui n'a pas, même ce qu'il a lui sera pris.
30. Et le serviteur inutilisable, expulsez-le dehors dans la ténèbre, l'extérieure : là sera le pleur et le grincement des dents. »

(Traduction de BRUNO REGENT, s.j.)

1. CONTEXTE

- o Cette parabole se situe dans le **discours eschatologique** (discours sur les dernier temps), **avant la Passion du Christ**, et veut indiquer l'attitude à avoir en attendant le retour du Christ. Elle se situe entre la parabole des dix vierges et celle du jugement dernier. Elle est une image pour exprimer ce qu'est le Royaume des cieux et sa venue. (*« c'est comme » = le Royaume de Dieu est comme.*)
- o Sa situation avant la Passion peut laisser comprendre cette parabole comme un **testament du Christ, ou son héritage.** Et les talents dont parle la parabole pourraient bien être précisément ce testament ou cet héritage qui est à faire fructifier.

2. LE MAITRE LIVRE-DONNE SES BIENS AUX SERVITEURS

- o **Le maître appela ses serviteurs :** Au départ de cette parabole, comme au départ de tout chemin avec Dieu, il y a un appel. Qui m'appelle ? Quel appel est-ce que j'entends dans ma vie ? Comment vais-je répondre à cet appel ?
- o **Il leur livra :** le terme grec (*paradoxen*) exprime toujours **un don sans retour.** Il est utilisé par exemple lorsqu'un roi transmet le pouvoir à son fils. Ce terme est souligné par le **donna** du v. 15. Il s'agit par conséquent d'un don, et non d'un prêt. La vie nous est donnée gratuitement, c'est un don et non un prêt. C'est aussi le cas pour tout ce qu'il nous donne : les dons de Dieu sont sans retour.
- o La réponse à laquelle sont appelés les serviteurs est de **s'approprier ce don.** Si la vie qui nous est donnée par Dieu est le talent originel, le talent fondamental, nous sommes appelés à **nous approprier notre propre vie, notre histoire, la faire nôtre :** c'est le préalable et la condition de la fructification. Que notre vie elle-même devienne don.
- o **Les talents :** A l'époque, un talent valait 6000 drachmes ou deniers, environ 200'000 Euros actuels, l'équivalent de 17 années de salaire. Il s'agit donc d'une somme énorme, qui souligne la confiance que fait le maître aux serviteurs, et son immense générosité. La formule **il leur livra ses biens** peut laisser entendre que le maître a donné **tous ses biens.** Ce qui met encore plus en évidence son extrême prodigalité.
- o **C'est ce que Dieu a fait en nous donnant son Fils.** Ceci est bien exprimé dans un texte parallèle : « Dieu qui n'a pas épargné son propre Fils mais l'a **livré** (*paradoxen*) pour nous, comment avec lui ne nous accordera-t-il pas tout ? » (Rm 8, 32) On retrouve ce même terme grec **livrer** (*paradoxen*). Dieu, avec son Fils nous donne tout, tout ce qu'il est, tout ce qu'il a, il donne le meilleur de lui-même. M. ZUNDEL dit de Dieu qu'il n'a rien, parce qu'il donne tout, il ne garde rien pour lui, il se vide éternellement de lui-même.

- **Dieu nous donne tous ses biens. C'est ce qu'il fait en nous donnant son Royaume**, et ce déjà sur cette terre. Saint Paul dit que « *nous sommes héritiers de Dieu, cohéritiers avec son Fils.* » (Rm 8, 16)
- Le maître confie à chacun quelque chose de différent : Cela signifie pour nous que nous n'avons pas à développer le talent du prochain, mais notre propre talent, « *chacun selon sa propre force* » (v. 15). Notre grand malheur est de vouloir développer le talent qu'a l'autre. On cherche à construire sa personnalité à partir des richesses des autres ; on est alors déporté vers une identité qui n'est pas la nôtre. C'est le **piège de la comparaison, de la jalousie, de la convoitise**, piège dans lequel est tombé le 3^{ème} serviteur. Ce piège est mortifère. Il fait que ce serviteur regarde son propre talent avec regret. Ceci se traduira par une certaine amertume vis-à-vis du maître : Le 3^{ème} serviteur dit : « *J'ai appris à te connaître ; tu es un homme dur, moissonnant où tu n'as pas semé, rassemblant d'où tu n'as pas dispersé.* » Cette comparaison entraîne un regard dur sur le maître, un regard faussé, empreint de méfiance et de suspicion. Ce n'est pas un rapport de confiance que le 3^{ème} serviteur entretient avec son maître.
- **La comparaison conduit à la rivalité, elle est mortifère.** C'est très explicite dans le **récit de Caïn et Abel** dans le livre de la Genèse (Gn 4, 1-16), où Dieu agrée les offrandes d'Abel, mais refuse celles de Caïn, son frère. Caïn se comparant à Abel est saisi de jalousie, et celle-ci devient **rivalité**, et même **mortifère** au vrai sens du terme, puisque Caïn va tuer Abel.

3. LE TALENT QUI PARFOIS EMERGE DE L'EPREUVE

- Nos talents ne sont parfois pas là où nous les cherchons ; ils sont peut-être là où nous n'imaginerions jamais les voir. A force de nous comparer avec les autres, nous ne voyons plus nos propres talents. Un exemple assez explicite, **EMMANUELLE LABORIT**, qui est sourde de naissance et qui est devenue actrice. Elle est directrice de l'International Visual Théâtre. Elle a reçu le Molière de la révélation théâtrale en 1993, pour son rôle dans *Les Enfants du Silence*. Elle est la première comédienne sourde à avoir reçu, en France, une telle récompense. Elle devient aussi l'ambassadrice de la Langue des Signes en France. Dans le livre *Le cri de la mouette*, elle écrit son autobiographie, son témoignage.
- A la question : "*Le don de la nature que vous aimeriez avoir ?*" elle répond : "*Le don, je l'ai déjà, je suis sourde.*" Et elle ajoutait ce que disait sa grand-mère : Dieu l'a choisie, et il l'a choisie avec son handicap pour en faire quelque chose de beau. Si elle avait été entendante, elle ne serait peut-être pas arrivée à une telle richesse de dons. Dieu l'a choisie avec son handicap pour apporter quelque chose au monde que les autres ne peuvent apporter. Emmanuelle croit en sa propre capacité de créer à partir du talent qu'elle a. Celui qu'elle a, et non celui des autres.
- Selon B. CYRULNIK se basant sur des études statistiques de biographies, « **la créativité serait fille de la souffrance.** Ce qui ne veut pas dire que la souffrance est mère de toutes les créativités. » (*Un merveilleux malheur*, p. 178) En effet, ces études mettent en évidence la proportion anormalement élevée d'orphelins, d'enfants ayant eu une enfance difficile parmi les artistes renommés. Un bel exemple est J. S. **Bach** qui fut orphelin très jeune. De même pour **Beethoven** qui a eu un père alcoolique. Toutes les sources décrivent son père comme un être sévère, brutal et alcoolique. L'enfance de Beethoven ne fut pas heureuse. On a vu ce qu'a produit la blessure dans le **coquillage et la perle** : il faut parfois passer par l'épreuve pour faire

émerger le talent. La résilience permet de faire émerger des trésors à partir des talents, tels qu'ils soient.

4. L'ETRE HUMAIN CORESPONSABLE, CO CREATEUR

- ***Il partit au loin*** : Le maître transmet à ses serviteurs pleins pouvoirs sur ses dons, il leur fait confiance, et leur en confie l'entière responsabilité. Puis **il se retire**.
- Dans le **ch. 2 de la Genèse**, il est dit : « Au temps où Yahvé Dieu fit la terre et le ciel, il n'y avait encore aucun arbuste des champs sur la terre et aucune herbe des champs n'avait encore poussé, car (...) il n'y avait pas d'homme pour cultiver le sol. Yahvé Dieu planta un jardin en Eden, à l'orient, et il y mit l'homme qu'il avait modelé. (...) Yahvé Dieu prit l'homme et l'établit dans le jardin pour le cultiver et le garder. » (Gn 2, 4-8) Selon ce récit de la Genèse, rien ne poussait sur la terre avant que l'être humain la travaille. Dieu veut que l'homme participe à son œuvre de création. Il veut faire de lui un **collaborateur**, un **co créateur** d'un monde beau, jardinier de sa vie et de cette terre. Dieu se retire en quelque sorte de sa création (« part au loin ») pour la confier à l'être humain. Celui-ci est **coresponsable**. Selon HENRI BERGSON, « *la Création apparaît comme une entreprise de Dieu pour créer des Créateurs, pour s'adjoindre des Êtres dignes de son amour.* »

5. PRENDRE DES RISQUES OU ENTERRER

- ***Aussitôt*** : Traduit une hâte, une détermination. Dans l'Évangile de Marc, le début du ministère du Christ est ponctué par des *aussitôt*, pour exprimer la hâte de la venue du Royaume. Cet *aussitôt* caractérise le Royaume de Dieu. Ce Royaume de Dieu, c'est ici et maintenant qu'il se réalise, et je ne dois pas reporter à demain la mission qui m'est confiée, les talents qu'il m'est donné de faire fructifier. **Il y a une certaine urgence à bâtir le Royaume.**
- Il est dit du **premier et deuxième serviteur** : ***Il œuvra en eux***. Les deux premiers serviteurs travaillent le matériau qui leur a été confié, ils le transforment, le façonnent pour lui donner plus de valeur. Nous sommes de même appelés à travailler le matériau de notre vie, à le transformer, le façonner, pour en faire une œuvre belle et bonne. ***en eux*** signifie travailler à l'intérieur de soi, là où sont cachés les talents. Nous avons à travailler notre intérieur, pour faire venir à jour les talents.
- ***J'ai craint*** : Le troisième serviteur est habité par la crainte, la peur, l'hésitation. Il fait preuve de pusillanimité, est timoré. Il se comporte comme un esclave envers son maître, et non pas comme un collaborateur responsable.
- ***il s'éloigna*** : Il n'était pas dit des deux autres serviteurs qu'ils s'éloignaient. On peut l'entendre comme une fuite, un éloignement de soi-même, de son identité, éloignement de son cœur profond, éloignement de la vie, éloignement de son talent, éloignement du Royaume de Dieu.
- ***Fora en terre et cacha*** : Le troisième serviteur enterre son talent, un peu comme on enterre un mort. C'est la vie en quelque sorte qu'il enterre, sa vie. Il est habité par la peur qui paralyse. Il s'immobilise, refuse de vivre. Il n'ose pas prendre de risque, même pas celui de mettre son argent à la banque. Dans la culture de l'époque, celui qui enterrait un bien n'était pas responsable en cas de vol. Ce serviteur se déresponsabilise. Il y a aussi probablement à l'origine de son attitude une certaine

paresse : il ne veut pas s'investir parce que cela lui en coûte trop. De fait, il ne reconnaît pas vraiment le talent à sa juste valeur.

- **Jésus** avait cette parole un peu dure : « *Laisse les morts enterrer leurs morts.* » (Mt 8, 22). C'est le cas de ce troisième serviteur qui est un peu un mort-vivant.
- **La prise de risque par les deux premiers serviteurs est dynamique.** La désresponsabilisation du troisième est **mortifère**. La conclusion de la parabole, qui est très dure, ne fait que traduire extérieurement ce que ce serviteur vivait intérieurement : il vit dans les ténèbres.
- DANIEL DUIGOU : « Le psychisme humain se nourrit de la nouveauté et du risque. **Vivre, c'est prendre des risques.** Ne pas prendre de risques, c'est être un mort vivant, c'est mourir. » (Naître à soi-même. Les Évangiles à la lumière de la psychanalyse, Presses de la Renaissance, Paris, 2007, p. 105)
- **SAINT PAUL**, dans sa lettre à Timothée, invite celui-ci à avoir une attitude courageuse, et non pas craintive, pusillanime : « Je t'invite à raviver le don spirituel que Dieu a déposé en toi par l'imposition des mains. Car ce n'est pas un esprit de crainte que Dieu nous a donné, mais un Esprit de force, d'amour et de maîtrise de soi. Ne rougis donc pas du témoignage à rendre à notre Seigneur. » (2 Tim 1, 6-8)
- **Il cacha** : L'attitude de ce 3^{ème} serviteur est l'inverse de celle demandée par le Christ dans le sermon sur la montagne : « Vous êtes la lumière du monde. Une ville qui est sise au sommet d'un mont ne peut se **cacher**. Et l'on n'allume pas une lampe pour la mettre sous le boisseau, mais bien sur le lampadaire où elle brille pour tous ceux qui sont dans la maison. » (Mt 5, 14-15) Mettre sa lampe sous le boisseau, c'est aussi une manière d'enterrer son talent.
- **Qu'est-ce qui a poussé le troisième serviteur à enterrer son talent** : Selon SOPHIE SORIA (cf. *Un coach nommé Jésus*), c'est d'une part la **peur**, le manque de confiance en lui-même (et dans le maître), C'est aussi la **culpabilité** face à la réussite et au bonheur : ne pas se donner le droit de réussir et d'être heureux. C'est encore le **regard négatif sur ses propres limites** : il se compare et il se sent complexé.
- Une autre raison qui a poussé le serviteur à enterrer son talent est qu'il **ne l'a pas reconnu comme un don. Il ne se l'est pas approprié**, et est resté dans une attitude servile où règne la peur, dans une relation d'esclave à maître.
- **Renoncer à son (ses) rêve(s) est encore une autre façon d'enterrer son talent.** Dieu lui-même rêve avec nous, et en se faisant homme, il vient réaliser nos rêves ; c'est un peu le sens de Noël. Bien sûr, il nous faudra parfois réorienter nos rêves pour les ajuster au Royaume de Dieu. Mais il ne faut pas pour autant renoncer à nos rêves qui sont quelque chose de dynamisant, de vital.
- MARIE-THÉRÈSE NADEAU : « Il ne faut pas se le cacher, Dieu attend quelque chose de l'être humain. Il lui demande de faire quelque chose dans la ligne du **grand rêve qu'il porte sur lui de toute éternité**. Si seulement l'être humain croyait en lui-même comme Dieu croit en lui ! Si seulement celui-ci ne perdait pas si souvent de vue que, pour Dieu, il est infiniment plus que ce qu'il peut imaginer et, surtout peut-être, que ce que les autres peuvent lui refléter de lui ! Si seulement il savait à quel point il est souhaité par un Dieu qui l'aime vraiment et non par pure condescendance de sa part, à quel point il est appelé à de grandes choses qui le feront s'épanouir plus pleinement de jour en jour ! » (Devenir ce que nous sommes, Mediaspaul, Montréal, 2008, p. 51-52)

6. LE FRUIT : LA JOIE OU LA TRISTESSE (LES TENEBRES)

- Dans le compte rendu que font les deux premiers serviteurs de leur manière de gérer les talents qui leur ont été confiés, ceux-ci sont très brefs, ils disent simplement ce qu'ils ont fait. Le 3^{ème} par contre est plus compliqué : **il a besoin de se justifier**, justifier sa passivité, signe qu'il n'est pas en paix avec son attitude.
- **Serviteur fiable** : signifie *crédible*, on peut compter sur lui.
- En répondant au compte rendu des deux premiers serviteurs, le maître utilise la formule : « **je t'établirai** ». En grec *katistemi*, contient la racine *istemi*, qui signifie *mettre debout* (cf. résurrection). *Je t'établirai* signifie donc *je te mets debout, je t'affermis, je te consolide*. Plus nous faisons fructifier le talent qui nous a été donné, plus il s'affermi, se consolide, s'élargit. Plus encore, le maître procède à « *l'anoblissement de ses serviteurs.* »¹ Il les élève, les revêt de sa propre dignité.
- Il dit encore : « **Entre dans la joie de ton maître** ». Entrer dans la joie du Maître, c'est entrer dans la vie du Royaume. C'est cette joie que Dieu veut nous faire partager, sa propre joie. Si nous faisons fructifier les talents que Dieu nous donne, nous sommes habités par une joie qui vient d'en haut.
- Le 3^{ème} serviteur ne parle pas du **don**, signe qu'il ne l'a pas vraiment fait sien, il le considère toujours comme la propriété du maître. **Il ne sait pas vraiment ce que le don signifie**. Ceci est confirmé par ses paroles : « **ton talent... tu as ce qui est tien** ». Celui qui ne sait pas reconnaître son talent comme un don l'enterre, et c'est ce qu'a fait ce 3^{ème} serviteur. **Est-ce que je sais reconnaître mes talents comme des dons ?**
- **Serviteur hésitant** : traduit aussi par *timoré, paresseux*. Le reproche fait au 3^{ème} serviteur est qu'il n'a pas pris de risque, il a manqué d'audace, il est resté dans l'incertitude intérieure, dans l'immobilisme. Il a fait preuve de paresse.

7. RETROUVER LA PART PERDUE DE SOI

- Nous nous sommes coupés dans notre vie d'une part de nous-mêmes, la part la plus riche de notre personnalité. J'ai à recontacter cette part perdue de moi-même, profondément enfouie en moi. LYTTA BASSET lit la **parabole de la brebis perdue** et retrouvée (Mt 18, 12-14) comme la part perdue en soi, et appelée à être retrouvée : « *Si la brebis perdue représente symboliquement notre part la plus précieuse, n'est-ce pas parce que sans elle nous ne sommes pas vraiment nous-mêmes ? On comprend alors la joie du berger quand le troupeau est entier : il a (re)trouvé son unité intérieure et sa paix !*² » Retrouver cette brebis perdue en nous, voilà aussi ce qu'est déterrer notre talent.
- Selon SOEREN KIERKEGAARD, le but de la vie est d' "*être vraiment soi-même*". L'être humain doit s'éloigner de l'image contraignante de "*ce qu'il devrait être*", pour devenir vraiment soi. Selon MAURICE ZUNDEL, il faut sortir du "*moi-préfabriqué*" pour passer au vrai Soi.
- CHRISTOPHE FAURÉ : "*Durant la première partie de notre existence, sans même nous en rendre compte, nous sommes très fortement impliqués dans un processus*

¹ M. BALMARY, *Abel ou la traversée de l'Eden*, Grasset, Paris, 1999, p. 93

² *Une joie insolite : l'ouverture des entrailles*, in *La chair et le souffle*, « La compassion », 2007, Volume 2, n°1, p. 52.

qui consiste à **devenir ce que nous croyons devoir être pour exister aux yeux d'autrui.**" (*Maintenant ou jamais*, p. 25)

- Durant notre enfance, nous avons appris à avoir les comportements qu'il faut pour ne pas perdre l'amour de ceux qui prenaient soin de nous. Nous nous sommes ainsi forgés **un masque, une persona**, dirait C. G. JUNG, pour correspondre à l'attente de nos proches. Nous nous sommes construits une identité qui n'est pas pleinement la nôtre. Nous nous sommes éloignés par ce fait de notre vrai moi. Or, une fois adulte, nous confondons souvent ce masque avec notre vrai moi.
- C. FAURE dit que cette première période de la vie est une "*phase d'accommodation. C'est un processus de **conformisation** à ce que l'on attend de nous qui permet, en retour, de recevoir l'amour et la sécurité nécessaires.*" (p. 26)
- Parvenus vers le milieu de la vie, cette *persona* que nous nous sommes faite n'est plus vraiment adaptée à ce que nous sommes devenus, à ce que la vie a fait de nous. Et nous sommes mal à l'aise avec ce masque. Nous devons par conséquent **redéfinir notre identité**. C'est ce travail que C. G. JUNG a appelé le "**processus d'individuation**".
- Ce processus d'individuation est un **ajustement à soi-même**, un ajustement à notre être profond. Il permet la maturité, un individu complet. L'enjeu du processus est de nous amener à une **intégrité**. *Intégrité* vient du latin *integrare* qui signifie *devenir complet, réunir en un tout*. Le processus d'individuation nous amène ainsi à intégrer toutes les dimensions de notre être, et à les unifier. Retrouver la part perdue de soi-même, c'est refaire l'unité intérieure de sa personnalité.
- L'adolescence a donné au jeune homme en devenir une **identité sociale**. Le milieu de la vie devrait donner à l'adulte d'âge mûr une **identité plus complète, une maturité, une intégrité**.
- Le grand maître spirituel Saint BERNARD DE CLAIRVAUX dit à peu près la même chose : "*Comment peux-tu être vraiment présent pour les autres si tu t'es perdu toi-même ?... Commence par te découvrir, pour que tu ne t'oublies pas en allant vers les autres... N'es-tu pas étranger à tous si tu es étranger à toi-même ? Oui, celui qui est mal avec lui-même, avec qui peut-il être bon ?*"³
- **La fuite de soi-même s'oppose directement au devenir soi**, à l'acceptation du moi profond. Selon T. MERTON, lorsque nous nous fuyons, nous nous haïssons nous-mêmes ; CARL GUSTAV JUNG dirait nous haïssons notre ombre, la part cachée et obscure de notre personnalité ; part refoulée et déniée ; mais cette ombre est aussi la partie des potentialités non actualisées ou refoulées. Or, d'après T. Merton, « *le problème de base de la vie intérieure, le plus fondamental, est cette acceptation de notre moi caché et obscur*⁴ ».
- On peut faire le lien entre cette recherche du vrai soi et la **parabole du trésor caché dans le champ** : "*Le royaume des cieux est encore semblable à un trésor caché dans un champ. L'homme qui l'a trouvé le cache; et dans sa joie, il va vendre tout ce qu'il a, et achète ce champ.*" (Mt 13, 44) Quel est ce trésor dans ma vie, dans mon être, pour lequel je suis prêt à tout sacrifier, que je ne suis prêt à perdre pour rien au monde ?

³ Lettre au pape Eugène III.

⁴ *Op. cit.*, p. 109.

8. L'AFFECTIVITE, NOS EMOTIONS : UN TRESOR ENFOUI

- Nous sommes tous porteurs d'un **trésor, d'un talent plus ou moins enfoui au fond de nous : les émotions**, qui, en même temps qu'elles servent à protéger la vie, nous permettent de ressentir la vie de mille et une manières. Malheureusement, ce trésor, par nécessité de nous protéger contre la souffrance, a été profondément enfoui au fond de nous. Pour ce faire, nous avons anesthésié nos émotions, nous nous sommes coupés d'elles. Or, je ne peux être réellement moi-même si je laisse de côté une partie fondamentale de ma personne. Plus je renoue avec mes émotions, plus je deviens pleinement moi-même.
- OLIVER NUNGE, SIMONE MORTERA, Gérer ses émotions, Introduction : « Depuis notre enfance, nous nous cuirassons contre les souffrances ou les blessures que nous avons vécues dans notre environnement familial. Aujourd'hui, chaque fois que nous craignons de recevoir une blessure émotionnelle, telle une huître, nous nous retirons dans notre coquille, nous dressons une véritable carapace pour empêcher "l'ennemi" de passer. Le problème, c'est que même l'ami ne peut plus nous y rejoindre. Cette coupure avec les autres entraîne une coupure avec nous-mêmes et avec la vie, ce qui génère beaucoup de souffrances. Vivre, c'est avoir des émotions, c'est sentir les "flux d'énergie" dans notre organisme pour qu'il puisse fonctionner naturellement. Bloquer nos émotions, c'est bloquer ce flux, au risque de nous entraîner dans la survie, voire même dans la mort. Les émotions sont comme les organes du corps psychique, avec leurs fonctions spécifiques. » (Jouvence éditions, 1998, p. 9-10)
- **L'Analyse transactionnelle a identifié 4 émotions de base : peur, colère, tristesse, joie.** Les émotions de base sont comme des organes psychiques, de la même manière que nous avons des organes physiologiques comme le cœur, les poumons, le foie, les reins,... Chaque émotion de base a une fonction particulière, une fonction vitale.
 - la **peur** nous avertit d'un danger, et nous fait nous en protéger = un voyant rouge.
 - la **colère** elle permet d'affronter la menace, l'injustice, de réagir ; elle vise à réagir face à une situation d'injustice.
 - La **tristesse** permet de nous adapter à une perte. Elle vise à restructurer notre vie en fonction de la perte ; elle participe au processus de deuil. Elle devrait nous faire accepter peu à peu ce qui ne peut être changé.
 - La **joie** est ce qui donne du goût à la vie, qui la rend agréable. Elle permet un mouvement d'ouverture, d'aller vers... Elle est un moteur, un élan relationnel.

L'apprivoisement des émotions par l'intelligence des situations :

Les émotions sont porteuses de messages. Les émotions que nous éprouvons dépendent principalement de notre façon de considérer les événements.

Il nous est possible d'apprivoiser nos émotions, par une approche 'après-coup' :

- *Prendre le temps de vivre **une relecture des situations d'émotion** où nous sommes plongés, y déceler le sens de celles-ci :*
 - *Qu'est-ce qui a déclenché telle émotion ? Quel besoin personnel est mis en cause par la situation ? Quelle dimension vitale de ma personne a été touchée ?*
 - *En quoi ai-je été affecté – quel 'terrain' en moi a été touché – peut-être me demander : quel souvenir a été réactivé ?*

DETERRER UN TRESOR ENFOUI

- *Est-ce une émotion ajustée à la situation ? disproportionnée, en démesure ? (Ce qui pourrait laisser supposer, dans ce dernier cas, qu'il y a autre chose que l'événement présent derrière cette émotion : incident présent + événement passé douloureux = émotion présente disproportionnée)*
- *Si je pouvais revivre cette situation : comment je m'y prendrais ? pourquoi – en vue de quoi ?*

Cette relecture des situations d'émotion permet d'acquérir de plus en plus une **attitude 'préventive'** :

- Elle nous apprend à juger intuitivement les situations de notre vie de telle sorte que nos émotions soient de plus en plus ajustées au réel de la situation.
- Le travail sur les émotions de base par l'intelligence et la relecture du vécu permet une plus grande conscience de soi. Il permet un recadrage de notre façon de les voir, une meilleure compréhension des situations que je vis.
- Ce travail prévient le refoulement des émotions, refoulement qui est cause de multiples dysfonctionnements relationnels avec soi - les autres - Dieu. Nos émotions bloquées s'infiltrent profondément en nous à notre insu en minant nos fondements. Les émotions refoulées arrivent toujours à s'exprimer sous la forme de ce qu'on appelle les « *sentiments trafiqués* ».

Se réapproprier ses émotions ; distinguer les faits, les émotions, la pensée :

- Je peux prendre le temps de rentrer en moi-même pour laisser remonter mon passé, avec ses émotions. A partir du tableau ci-après, écrire sur une feuille un ou plusieurs événements récents qui ont été pour moi douloureux, difficiles que j'ai mal vécus ; être plus particulièrement attentif à la deuxième colonne :

FAITS, CONTEXTE	ÉMOTIONS, RESENTI	RÉACTIONS, PENSÉES
J'étais avec qui, où, à quel moment ? Qu'est-ce que l'on m'a dit ? Qu'est-ce que je faisais ? Quel incident ?	Quelles émotions cela a provoqué? Colère, tristesse ? Qu'ai-je ressenti ? Quelle souffrance cela a occasionné ? De quelle intensité ? (écrire un chiffre sur l'échelle de 1 à 10)	Par exemple, impression de ne pas exister, de ne pas être pris au sérieux, d'injustice ; je pense qu'on m'en veut ; sentiment de trahison, de jalousie, anxiété, doute, inquiétude,...

- Je peux faire le même exercice avec un ou plusieurs événements de cette semaine que j'ai mal vécus ou vécus douloureusement.

9. PISTES D'APPROPRIATION

1. *Je peux rentrer en moi-même, dans mes souvenirs d'enfance, de mon adolescence, et essayer de me rappeler **le (les) rêve(s) que je portais en moi**. Quels désirs je portais dans mon cœur, quels projets... ? Que sont-ils devenus aujourd'hui ?...*
2. *Quel est **mon rêve aujourd'hui**, qu'est ce que je ferais si j'en avais la possibilité ou les moyens ? Qu'est-ce qui m'empêche de le réaliser ? Pourquoi ?*
3. *Je peux faire une sorte de **curriculum vitæ**, non pas professionnel, mais la liste des talents et qualités que je peux reconnaître en moi. Un portrait en quelque sorte : comment Dieu me voit, me regarde dans son regard de Père plein de tendresse.*
4. *Est-ce que je peux repérer **des talents enfouis**, qui ne peuvent pas s'exprimer. Qu'est ce qui m'empêche de les laisser venir à jour ? Que pourrais-je faire pour les faire venir à jour ? LYTTA BASSET : « *Qu'as-tu fait de ta vie ? Que veux-tu faire de ta vie ? Que vas-tu faire de ce qui t'es arrivé ?* »*
5. ***Est-ce que je peux détecter le masque (la persona = le personnage social) que je me suis construit durant mon enfance ?** Quel est le "moi-préfabriqué" de ma personnalité ? Quel est le vrai Moi, le moi authentique qui se cache derrière ce masque ?*
6. *"La où est ton trésor, là aussi sera ton cœur." (Mt 6, 21) **Est-ce que je peux définir quel est mon trésor**, la part la plus importante de ma vie, de mon être, celle que je ne voudrais sacrifier pour rien au monde ? Suis-je prêt à tout investir pour ce trésor, prêt à tout perdre pour lui ?*
7. ***Déterrer un trésor, la perle, enfoui dans la blessure de l'huitre : qu'est-ce que cela peut signifier pour moi ?** N'y a-t-il pas un trésor caché dans mes blessures, dans mes handicaps, dans mes limites, dans mes émotions ?*

Michel Maret,

Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges