

Le bon pasteur expliqué aux enfants

8 mai 2014 N° 3584

Le cahier spirituel à détacher

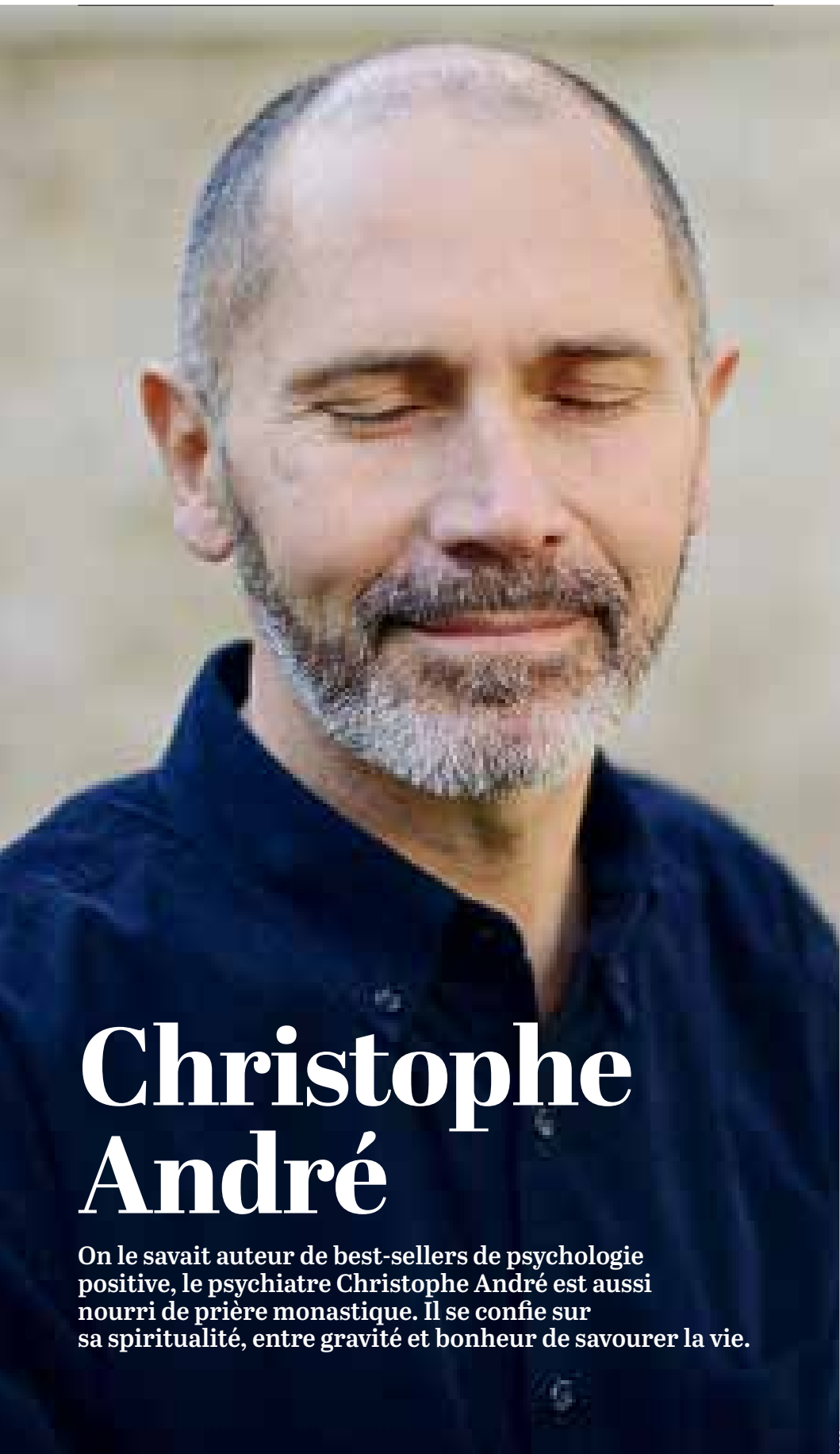
la
vie

Les essentiels



CHRISTOPHE ANDRÉ

Et votre foi,
docteur ?



Christophe André

On le savait auteur de best-sellers de psychologie positive, le psychiatre Christophe André est aussi nourri de prière monastique. Il se confie sur sa spiritualité, entre gravité et bonheur de savourer la vie.

Il était là... dans mes bras. Mon meilleur ami, tel un frère, avec qui j'avais tout partagé durant nos études à l'internat de Toulouse. Il venait de se tuer à moto devant moi, dans le sud du Portugal. J'étais en plein cauchemar. Je me suis occupé de tout : rapatrier son corps, prévenir ses parents... Après l'enterrement, je suis parti seul quinze jours à l'abbaye d'En Calcat. Ce sont des patients de l'hôpital psychiatrique qui m'avaient fait découvrir ce monastère bénédictin, et je sentais combien ce lieu de spiritualité leur faisait du bien. Là-bas, frère Benoît, le père hôtelier, prit soin de moi ; chaque jour, je trouvais dans ma chambre la lecture dont j'avais besoin, je découvris la clôture, partageai ce bouleversement calme des offices et de la prière des moines, ces hommes patinés de spiritualité. Je repartis apaisé. Je venais de rencontrer la foi chrétienne incarnée.

Six mois plus tard, j'allais connaître ma future épouse, et sa famille, des catholiques pratiquants heureux qui vivaient la charité en action. Comme je l'avais pressenti tout petit garçon, Dieu non seulement me regardait vivre, mais il veillait sur moi.

Enfant, je me sentais orphelin de repères. Mes parents étaient des gens bien, courageux et travailleurs, mais ils ne nous parlaient guère de leurs valeurs et ne m'avaient pas transmis de doctrine. J'enviais secrètement mes copains enfants de chœur à l'église et leur univers qui m'était inaccessible. J'ai été baptisé, mais je n'ai pas reçu d'éducation religieuse. Je me revois tout petit, sur le pont de Palavas-les-Flots, montrant le poing à un curé avec mon grand-père cévenol, qui m'apprenait des chansons anticléricales. En vacances, il m'achetait le journal des Jeunesses communistes, dans lequel je devorais les aventures du Docteur Justice, ce héros qui défendait les faibles.

Quand j'ai lu Freud en terminale, ce fut un vrai déclic : l'élève studieux et l'enfant solitaire que je fus découvrait qu'on pouvait mettre des mots sur ses états d'âme et ses émotions. J'ai décidé de faire médecine pour être psychiatre.

C'est Lucien Millet, un maître humaniste, mon père spirituel et adoptif, qui a fait de moi le psychiatre que je suis. Cet homme – un chrétien – appelait ses patients par leur prénom, les consolait. Il était en rupture totale avec le milieu psychiatrique lacanien des années 1980, où l'on vous enjoignait de garder vos distances pour éviter tout attachement. C'est grâce à lui que j'ai pu trouver ma voie : comportementalisme, psychologie positive, méditation. Au-delà de ses symptômes, le patient est d'abord pour moi une personne : sa vision du monde et la manière de conduire son existence m'intéressent. J'ai compris en psychiatrie combien il est essentiel, au-delà de la maladie, de développer sa capacité à nourrir la vie de tout le bonheur possible.

Les étapes de sa vie

1956 Naît à Montpellier.

1980 Internat de médecine à Toulouse.

1987 Décès de son meilleur ami et découverte du monastère d'En Calcat.

1988 Rencontre sa future femme, avec laquelle il aura trois filles.

1990 Découverte de la méditation et du bouddhisme

1992 Psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris.

De 1995 à 2014 Publications d'une vingtaine de livres, dont *les États d'âme* (Odile Jacob) et *Méditer jour après jour* (L'Iconoclaste). En 2014, parution de *Et n'oublie pas d'être heureux* (Odile Jacob).



« **Mon christianisme est toujours en chantier, mais au monastère, je suis sous perfusion de foi et comme en sécurité dans la main de Dieu.** »

Depuis le drame, je suis retourné tous les ans au monastère, à En Calcat, puis à Solesmes et d'autres encore. Mon christianisme est toujours en chantier, mais quand je suis dans ces communautés, je ne doute plus, je suis sous perfusion de foi et comme en sécurité dans la main de Dieu. J'aime ce contact charnel et sensoriel avec la prière, le bruissement des robes de bure, le claquement des pupitres, l'austérité des chants grégoriens. Les psaumes, les prophètes, ce monde de l'Ancien Testament, qui décrit la violence des émotions et où le seul recours est Dieu, m'a tout de suite fasciné. Peu à peu, à travers des discussions avec des amis jésuites, avec ma femme, qui vit l'Évangile au quotidien, le message christique a fait son chemin. C'est paradoxalement à travers le bouddhisme, auquel je me suis intéressé en tant que médecin, que j'ai commencé à être sensible au Christ. Après avoir découvert la figure de Bouddha et son enseignement sur la souffrance, je me suis interrogé sur la philosophie de ce Jésus, si forte du respect du prochain et d'un désir de non-violence.

Et puis il y a la paternité, cet énorme tremblement de terre. Je suis encore épaté d'avoir été cocréateur de trois êtres humains ! Je me sens la responsabilité d'être un modèle pour mes filles : m'efforcer de ne pas trop me

plaindre, d'être heureux et généreux, ce sera leur meilleur héritage. Dans une certaine mesure, l'amour que j'ai pour la personne de mes patients est de même nature que celui que j'ai pour mes enfants : je sens ma responsabilité, immense, de protéger leur fragilité. Je dis souvent aux étudiants : soyez gentil avec vos patients, soyez présent avec votre cœur, en ayant toujours foi dans leur possibilité de changer. Plus je deviens un vieux médecin, plus je suis dans la compassion et plus je m'attendris. Il m'arrive de pleurer avec eux ou après leur départ.

En devenant père, je suis devenu plus humain, plus habité par le bonheur et la gratitude. C'est mystérieux, mais je suis convaincu que la joie n'est pas que légèreté, elle peut côtoyer en nous la plus grande gravité. Je garde l'esprit ouvert au mystère de la souffrance et de l'existence de Dieu, dont je n'aurai la clé que quand je serai face au Créateur. J'aime méditer : c'est là que je rencontre ce sentiment de cohérence totale entre le bonheur et la souffrance qui m'habitent, comme tous les humains. C'est parce que la souffrance existe que nous devons nous réjouir d'être vivants. Le bonheur n'est qu'un moyen qui donne la force de traverser la douleur et d'aller au secours de celle des autres. ♡

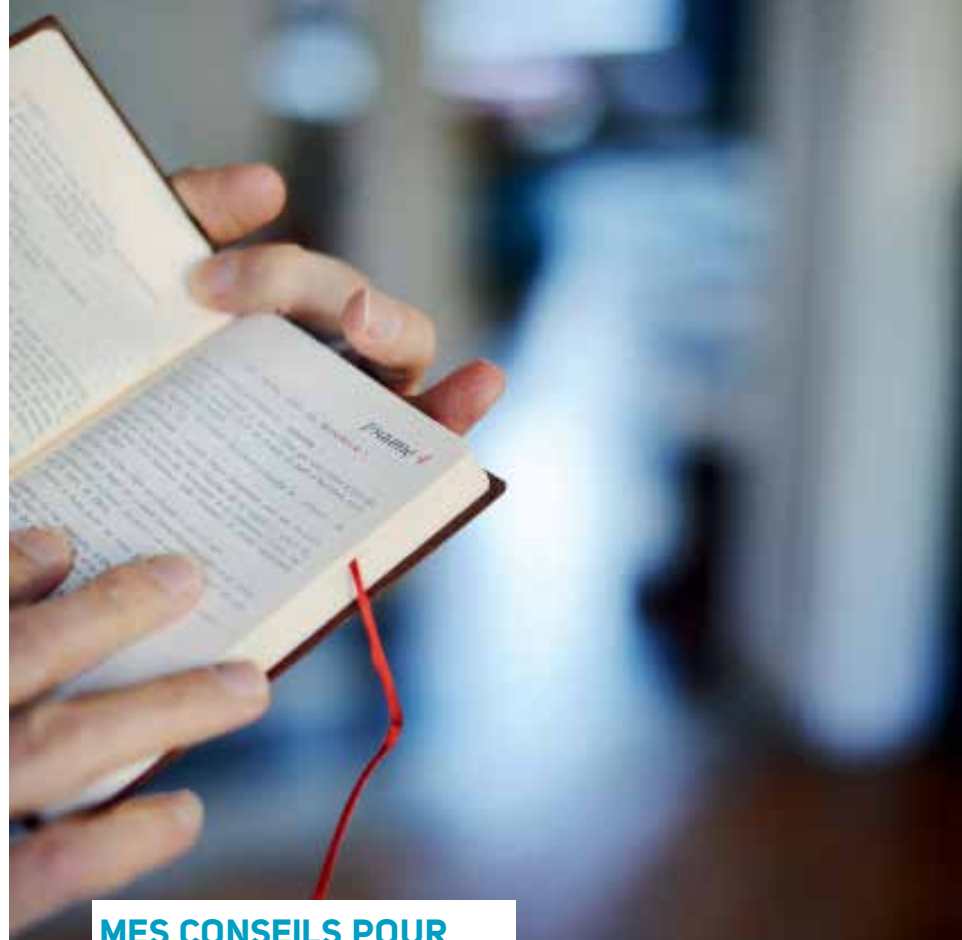
INTERVIEW ÉLISABETH MARSHALL

PHOTOS FLORENCE BROCHOIRE POUR LA VIE

Un pédagogue du positif

» Bonheur, émotions, estime de soi... Depuis 20 ans, il touche un large public en publiant des ouvrages de psychologie positive, des guides de vie qui accompagnent les états d'âme du temps et se classent parmi les best-sellers de l'édition. Pionnier en thérapies comportementales, Christophe André fut aussi l'un des premiers à introduire la méditation de pleine conscience à l'hôpital. Son dernier livre, un abécédaire de psychologie positive (voir page 44), est sans doute son travail le plus personnel. Il y livre avec humour une joyeuse pédagogie du bonheur... qui commence au mot « abîme » et finit par une réflexion sur sa propre mort. « *Je ne suis pas un surdoué du bonheur, je sais que la vie a des aspects tragiques et qu'on a besoin de bonheur pour les traverser.* »

Son blog : Psycho Actif, états d'âme d'un psychiatre.



MES CONSEILS POUR

se réjouir d'être vivant

1 REPENSEZ CHAQUE SOIR À TROIS BONNES CHOSES

Demandez-vous avant de vous endormir ce que vous avez vécu de beau. Et à qui vous le devez. À des proches, à des inconnus, à Dieu ? C'est un exercice que je recommande souvent en psychologie positive. Plus on s'y entraîne, plus on ouvre son cœur et son esprit à la gratitude et à la conscience de nos codépendances : nous avons à nous réjouir de ce que nous devons à autrui, et non à nous en inquiéter.

2 FAITES L'EFFORT DE MÉDITER RÉGULIÈREMENT

En dix ans de groupe de méditation avec mes patients à l'hôpital Sainte-Anne, je vois à quel point cet apprentissage, même pour des personnes en difficulté, ouvre les yeux sur la vie contemplative, qui elle-même est source de force et d'apaisement. Apprendre à rester calme, à être présent au monde, à se nourrir de l'instant sur sa chaise au soleil ou dans une file d'attente sous la pluie, c'est accessible à chacun et cela s'apprend. Ces petits outils que sont

le travail du souffle ou de l'attention ouvrent à l'univers de la contemplation. Et dans cet univers, il y a de fortes chances pour que vous croisie le divin et que vous perceviez quelque chose du mystère de la transcendance. En faisant l'effort de contempler sa vie, on apprend à mieux en discerner les grâces.

3 REJOIGNEZ DÈS QUE POSSIBLE LA PRIÈRE D'UNE COMMUNAUTÉ

Leur foi irradie et vous pénètre par osmose. L'office monastique, c'est la force du rituel dans son dépouillement. Plus sobre que la messe, où, je l'avoue, je m'ennuie souvent ! Utilisez plus fréquemment les offices de votre ville. Lorsque vous sortez, avant d'aller au restaurant ou au spectacle, arrêtez-vous et nourrissez aussi votre être spirituel par la prière. Je déjeune ainsi régulièrement avec deux amis, deux cathos en action comme je les aime. On se donne rendez-vous à l'office de l'église Saint-Gervais, à Paris, et ensuite on fait un bon repas au restaurant voisin. Et ce jour-là, tout est bon ! ♡



Les mots du bonheur

Un abécédaire spirituel extrait du livre de Christophe André *Et n'oublie pas d'être heureux*.

Alléluia

Ce mot de louange de la religion chrétienne vient de l'hébreu *hallelouyah* (« Gloire à Dieu »).

Les croyants le chantent ou le disent pour remercier Dieu de les avoir aidés, protégés ou juste de leur avoir permis d'exister. Il me semble que ce n'est pas seulement une parole de foi, mais aussi d'une intelligence vitale, qui célèbre la chance que nous avons tous d'être au lieu de ne pas être. Quel mot laïque pourrait remplacer le très chrétien alléluia ?

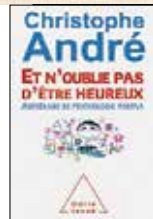
Culpabilité

On critique souvent la culpabilité judéo-chrétienne. Mais imaginez un monde sans culpabilité ! Un monde où les vacheries faites aux autres seraient absolument indolores, ne seraient suivies d'aucun inconfort, d'aucun regret, d'aucune remise en question. Où on abuserait des faibles sans états d'âme... La culpabilité nous pousse à réfléchir à la souffrance que nous infligeons, volontairement ou non, à autrui.



Devoir et délice

Souvent, comme je suis psychiatre, on m'appelle à l'aide pour des moments difficiles. (...) Il y a une belle formule de Jean-Jacques Rousseau qui dit que nous pouvons être vertueux « *non par devoir mais par délice* ». La pratique de l'altruisme ou de la générosité (...) peut être le fruit d'une lutte, et c'est ainsi qu'elle est souvent perçue. Mais elle peut être aussi l'expression spontanée d'un idéal, pour peu que nous ayons pris soin de le garder vivant en nous et pris soin de nous aussi (on aide moins bien si on va mal soi-même). La psychologie positive le rappelle : toutes les vertus sont en nous, en puissance, dès la naissance, et les mettre en œuvre nous rend heureux. Voilà pour les délices. Mais nous avons à les cultiver, volontairement, faute de quoi elles s'atrophieront. Voilà pour les devoirs.



Et n'oublie pas d'être heureux, éd. Odile Jacob, 23,90 €. À commander page 54.

Ésperance de la résurrection !

L'espérance est la version spirituelle et religieuse de l'espoir. C'est un espoir mêlé de confiance envers son Dieu. Ce qui la rend à la fois plus forte et plus fragile que l'espoir laïque. Plus émouvante aussi, car nous la convoquons en général face aux moments graves de notre vie, lorsque nous nous sentons démunis. (...) Chaque fois que j'entends, à l'église, lors de la messe, le prêtre évoquer les défunts « *endormis dans l'espérance de la résurrection* », ma poitrine se serre. Je suis bouleversé par l'immensité et la fragilité de cette espérance.



Merci maman

À la question « *Mais vous n'en avez pas assez d'être toujours dans l'ombre de votre mère ?* », la fille de Françoise Dolto répondit : « *C'est drôle, je me suis toujours vécue comme étant dans sa lumière.* » Au lieu de nous sentir parfois écrasés par ce que nous devons aux autres, réjouissons-nous-en. C'est ce qu'on appelle la gratitude.

Paix du Christ

J'aime bien ce moment de la messe où les paroissiens se tournent vers les autres pour se souhaiter « la paix du Christ ». Proches, voisins ou inconnus, on tente alors au travers d'un regard et d'un sourire, d'une poignée de main, d'une accolade, de faire passer un peu d'amour inconditionnel à son prochain. J'aime ce geste qui renforce et incarne le discours, qui concrétise l'intention.

Rendre grâce

Nos ancêtres rendaient grâce bien plus volontiers que nous : pour eux, avoir à manger, vivre en paix, rester en bonne santé ou même tout simplement en vie, tout cela relevait d'une grande chance, ou plutôt de la bienveillance divine... Chez les chrétiens, chaque repas était précédé d'une courte prière nommée Bénédicité : le mot vient du latin *benedicite* et signifie « bénissez ». Notre vie est moins dure aujourd'hui, mais il est possible tout de même de s'émerveiller de notre chance de vivre et de rendre des grâces laïques : s'arrêter, respirer, prendre conscience, sourire, remercier qui nous voulons pour la chance que nous avons de nous trouver là.

Ses conseils de lecture

» « Toute l'œuvre de Christian Bobin, un thaumaturge déguisé en poète, qui nous guérit et nous met en joie en parlant de souffrance et de rédemption. Entre toutes ses lignes soufflent la consolation et le réconfort. Bobin ne cache rien de la difficulté de vivre, tout en nous rappelant qu'il y a toujours un ange penché sur notre épaule. »

» « *Théotime, les chroniques de la vie monastique* (Karthala), de frère Benoît, père hôtelier du monastère bénédictin d'En Calcat dans les années 1980. Il livre dans ce petit ouvrage des histoires de sagesse courtes et souvent drôles, rédigées à la manière des Pères du désert et parcourues de délicieux apophtegmes. »



Jésus est le pasteur

Jean 10, 1-10

(extraits)

Jésus parlait ainsi aux **pharisiens** : « Amen, amen, je vous le dis : celui qui entre dans la bergerie sans passer par la porte, mais qui escalade par un autre endroit, celui-là est un voleur et un bandit. Celui qui entre par la porte, c'est lui le pasteur, le berger des brebis. Le portier lui ouvre, et les brebis écoutent sa voix. Ses brebis à lui, il les appelle chacune par son nom, et il les fait sortir. Quand il a conduit dehors toutes ses brebis, il marche à leur tête, et elles le suivent, car elles **connaissent sa voix**. Jamais elles ne suivront un inconnu, elles s'enfuiront loin de lui, car elles ne reconnaissent pas la voix des inconnus. »

Jésus employa cette **parabole** en s'adressant aux pharisiens, mais ils ne comprirent pas ce qu'il voulait leur dire. C'est pourquoi Jésus reprit la parole : « Amen, amen, je vous le dis : je suis la **porte** des brebis. Ceux qui sont intervenus avant moi sont tous des voleurs et des bandits ; mais les brebis ne les ont pas écoutés. Moi, je suis la porte. Si quelqu'un entre en passant par moi, il sera sauvé ; il pourra aller et venir, et il trouvera un pâturage. Le voleur ne vient que pour voler, égorger et détruire. Moi je suis venu pour que les hommes aient la **vie**, pour qu'ils l'aient **en abondance**. »

Parabole

Paromia, en grec dans le texte, signifie « similitude ». L'auditoire ne comprend pas cette similitude que Jésus lui propose. Il ne s'agit pas *stricto sensu* d'une parabole (il dirait : « je suis le portier »), mais d'une allégorie : « je suis la porte. » Pour s'introduire dans le berceau dont il est la porte, le Christ n'a pas besoin de l'autorisation des gardiens de la Loi (prêtres et scribes) ou de la tradition orale (pharisiens).

Porte

Jésus fait référence aux portes de Jérusalem, aux portes du ciel, aux portes du Temple. « C'est ici la porte du Seigneur, les justes y entreront » (psaume 118). Jérémie prophétise le rejet du Temple (Jérémie 7). C'est en se convertissant plutôt qu'en fermant ses portes aux nations que la ville sera sainte. L'homme qui ne peut aller à Dieu par lui-même lui demande de déchirer les cieus et de descendre lui-même (Isaïe 63, 19). Lorsque Jésus dit « je suis la porte », il dit que la prophétie s'accomplit aujourd'hui en lui et par lui, et cela ne peut échapper à son auditoire qui connaît la prophétie.

Vie en abondance

Jésus ne parle pas seulement de la vie future ou éternelle, de la vie en plénitude. Son but commence à être accompli dès ici-bas. Il parle d'une vie terrestre en abondance, c'est-à-dire d'une vie ici-bas unie à Dieu par la foi, d'un surcroît, d'une surabondance, d'une joie accordée ici-bas. Le salut est un « dès maintenant », le croyant sera nourri par Dieu dès maintenant en ce monde.

Dimanche 11 mai, 4^e dimanche de Pâques, on lira quatre textes.

Première lecture

Acte des apôtres (Ac 2, 14a.36-41).

Psaume 22.

Deuxième lecture

Première lettre de saint Pierre (1 P 2, 20-25).

L'Évangile selon saint Jean

(Jn 10, 1-10).

Pharisiens

Ils enseignent que les écrits bibliques et la tradition orale jouissent de la même autorité, jusqu'à faire prévaloir cette dernière sur les indications écrites de la Loi (Matthieu 15, 1-9). Ils se considèrent comme « les purs », « les séparés », en raison de leur préoccupation d'éviter toute forme de corruption. L'attitude de Jésus avec des pécheurs publics se heurte directement avec leur vision du monde. Et Jésus ne peut correspondre à l'idéal rigoriste qu'ils se font du Messie.

Connaissent sa voix

Littéralement « écoutent » sa voix. C'est par l'écoute, c'est par une relation vivante de cœur à cœur que les brebis sont liées au berger. L'écoute est la capacité de Dieu en l'homme. « La foi naît de l'écoute » (Romains 10, 17).

Retrouvez le commentaire de Grégory Woimbée en page suivante et l'Évangile raconté aux enfants page 50.

« Je suis la porte »

PAR GRÉGORY WOIMBÉE



GRÉGORY WOIMBÉE est archiprêtre de la cathédrale de Perpignan et enseignant à l'institut catholique de Toulouse. Il est l'auteur de *L'Esprit du christianisme* (Ad Solem) et de *Leçons sur le Christ* (Artège).

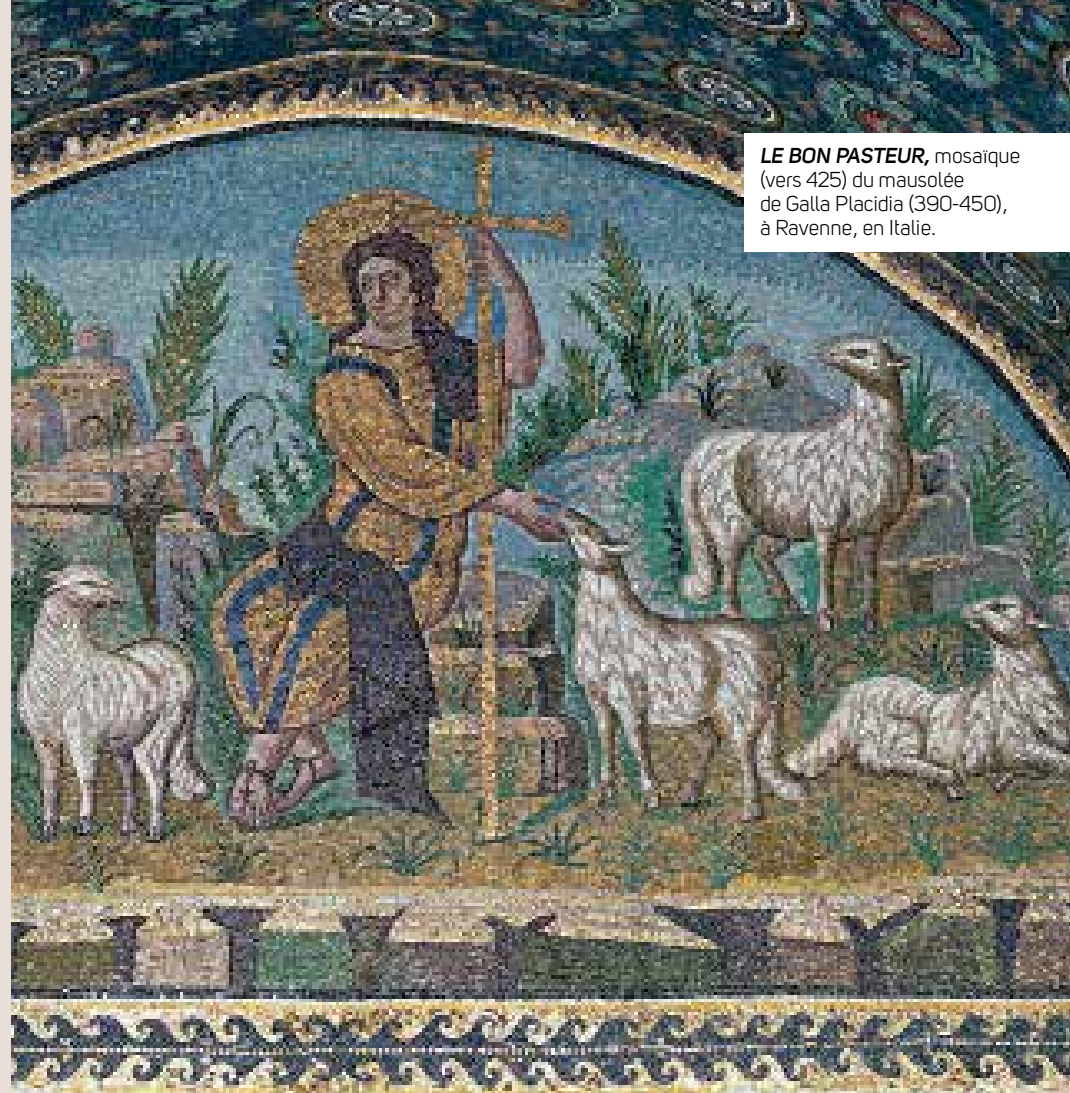
Saint Augustin nous convie à cette parabole du Christ par l'une de ses expressions dont il a le secret : « *Retenez bien que Jésus-Christ est à la fois la porte et le pasteur : la porte, en s'ouvrant lui-même ; le pasteur, en entrant par lui-même.* » Le sens d'une parabole n'est pas dans le récit ni dans la comparaison qu'elle introduit, mais dans l'épuisement ou le dépassement du récit lui-même.

Il faut s'imaginer un bercaïl en plein champ à ciel ouvert, enclos de terre et de pierres sèches, ou de bois, voir ce troupeau qui s'y engouffre à la fin du jour, repu de frais pâturages, le berger qui s'en éloigne, le portier qui s'y tient en veille et qui ne laissera pas entrer n'importe qui. Quand bien même s'y introduirait-on à son insu que le troupeau ne s'y tromperait pas, car il a l'habitude de celui qui prend soin vraiment de lui.

La scène est familière pour qui la joue quotidiennement. Et de cette vibration naturelle qui saisit l'homme auquel il parle, Jésus fait un miracle. Lui n'est pas le portier, celui qui dit « entre ! » ou « passe ton chemin ! », il est la porte, le passage d'un monde à l'autre, le pont entre deux rives. La médiation contient ce qu'elle unit, elle est l'un et l'autre. Jésus est le dedans et le dehors, l'intérieur et l'extérieur, l'effort et le repos. Jésus est la porte, en s'ouvrant lui-même, il donne accès au repos, à cette véritable foi qu'est la stabilité de l'âme.

Il appelle aussi le disciple à sortir dans le monde sans s'y perdre. Le disciple ne restera pas bien au chaud, ou bien au frais, ou bien à l'abri. Il devra chaque jour entrer en religion, c'est-à-dire entrer dans le monde. Il ne sera pas seul : celui qui assure la paix de son âme, qui est l'amour de sa vie le guidera aussi au-dehors.

Lorsque Jésus déclare « je suis la porte », il ne fait pas une comparaison, il aurait dit « je suis le portier ». Il dit : « Pour toi qui prends ma suite, je suis "un passez par moi". » Comment



LE BON PASTEUR, mosaïque (vers 425) du mausolée de Galla Placidia (390-450), à Ravenne, en Italie.

LUISA RICCIARINI/LEEMAGE

« Jésus est la porte, en s'ouvrant lui-même, il donne accès au repos, à cette véritable foi qu'est la stabilité de l'âme. »

passer par Lui ? En le laissant passer en toi. Comment le laisser passer en moi ? En l'aimant le plus humainement et concrètement qu'il est possible : aime-le à fond comme un homme et tu le reconnaîtras comme Dieu. L'amour de Dieu n'est pas un idéal ou une abstraction. Il s'est fait homme pour que tu puisses l'aimer de toute ta force, c'est-à-dire en te donnant totalement et sans condition.

Tu veux savoir comment faire ? Tu n'auras pas à te donner d'abord, il te suffit de le recevoir pour te donner ensuite, de l'accepter, de l'accueillir, de prendre dans tes bras l'enfant que te tend Marie, le nouveau-né comme le corps mort du crucifié. Pour ce faire, tu devras le nourrir lorsqu'il a faim, le visiter lorsqu'il est en prison, l'habiller lorsqu'il est nu.

Jésus s'ouvre à nous pour que nous entrions par lui. Il ne parle pas seulement de la porte du salut, du passage à la vie éternelle, c'est-à-dire du jugement, mais il parle de ce passage que nous faisons chaque jour entre la maison et la rue, entre la vie spirituelle et la vie mondaine, entre notre conscience et nos actes, et il nous dit : « Allez de l'un à l'autre en passant par moi. »



« Si quelqu'un entre en passant par moi... »

Dans l'Évangile de ce dimanche (Jean 10, 1-10), Jésus se présente comme le bon pasteur et met en garde contre les usurpateurs.

TEXTE STÉPHANIE COMBE ILLUSTRATION NATALI FORTIER POUR LA VIE

Bien au chaud dans l'enclos

À quoi sert un enclos pour les brebis ? À les protéger du danger, du froid... Cet enclos représente la vie avec Dieu, le paradis. On y entre par la porte, qui est Jésus. Par son sacrifice sur la Croix et sa Résurrection, il nous a donné le salut et réouvert la voie du Ciel.

À l'abri des voleurs et des bandits

Mais Jésus met en garde contre les voleurs déterminés à « égorger, faire périr ». En fait, il accuse les pharisiens. Ce sont les juifs qui observaient à la lettre la Loi de Moïse, méprisant ceux qui ne parvenaient pas à respecter tous les préceptes. Ils n'ont pas reconnu en Jésus le Fils de Dieu ; ils ont même tout fait pour que la foule s'éloigne de lui. Aujourd'hui encore, certaines personnes veulent arracher des brebis à Jésus en prétendant par exemple que pour réussir dans la vie il faut être le plus fort, écraser les autres, mentir...

Écouter la bonne voix

Comme les brebis reconnaissant la voix du bon pasteur, il ne faut pas se tromper, mais reconnaître celle de Dieu parmi les sirènes du monde. Oui, mais comment faire ?

Dieu parle aujourd'hui à travers la Bible, qui est sa Parole. L'écouter remplit de paix et de joie. Voilà un bon critère.

Suivre Jésus

Jésus appelle chacune de ses brebis par son nom. Or dans un troupeau, il y en a parfois plusieurs centaines. De la même façon, tu n'es pas un numéro pour Dieu, parmi les 7 milliards de personnes qui peuplent la Terre, sans compter la foule de ceux qui t'ont précédé, à travers les siècles, et ceux qui naîtront. Dieu t'a créé, il prend soin de toi. Tu es unique à ses yeux. C'est à toi qu'il propose le bonheur, la vie éternelle « en abondance ». À toi de le suivre, en toute confiance !



BENOÎT BILLOT

Déferlantes

Très déçu, je monte dans le train pour retourner au prieuré.

Car à cette rencontre que nous avions programmée, nous n'étions que deux ! Où donc étaient passés les cinq autres ? Maintenant, installé sur mon siège, je regarde distraitemment les paysages de banlieue qui défilent derrière les vitres sales. Je suis surpris par un jeune rom qui vient me solliciter. Je le renvoie avec agacement. Après un arrêt, c'est au tour d'une mère avec son bébé ; elle reçoit le même traitement. Puis encore deux autres par la suite. À peine le dernier a-t-il disparu à un arrêt qu'une voix tonitruante me fait sursauter. Je me retourne : un grand noir, debout au milieu du wagon, entreprend de déverser sa colère sur les passagers, accusant la France d'avoir pillé l'Afrique et mené la Guinée à la ruine. Les chefs successifs de gouvernement, depuis 1945, sont cités et vilipendés, ainsi que leurs chargés de mission. Dans la voiture, chacun attend patiemment que le torrent accusateur tarisse. Ce qui ne manque pas d'arriver à la gare suivante. Ouf !

Ainsi a-t-il fait déferler sa colère sur de pauvres bougres qui n'y étaient pour rien et qui durent enregistrer ce flot d'agressivité. Et peut-être ensuite s'en



BENOÎT BILLOT est bénédictin, moine dans la ville au prieuré d'Étiolles, dans l'Essonne. Adeptes du zazen, il a fondé en 1989 la Maison de Tobie.

débarrasser sur d'autres. Mais soudain, dans un moment de lucidité, je me souviens de la parole adressée par le prophète Nathan à David : « *C'est toi, cet homme !* » Oui, cet orateur noir, c'est moi ! En effet, n'ai-je pas déversé moi aussi ma hargne sur des mendiants qui eux-mêmes n'y étaient pour rien ? C'était pourtant là où il fallait de la vigilance ! Que je sois traversé par des émotions positives ou négatives, rien de plus normal et humain. Elles colorent mon intériorité ; elles changent sans cesse, comme les caprices d'une météo personnelle. Mais cela ne devrait pas m'empêcher de considérer les autres, ceux qui m'entourent et ceux auxquels je m'adresse, dans leur réalité mystérieuse, sans projeter sur eux mes agitations intérieures. Sauf lorsque c'est possible, dans le cadre d'une amitié partagée. Sauf aussi dans le cadre structuré d'une profession concernant la santé mentale, physique ou spirituelle.

« Va vers toi ! », disait l'Éternel à Abraham. « *Retournant en lui-même...* », est-il dit du fils prodigue qui contemplait ses cochons. Va donc, au-delà des tempêtes émotionnelles, au-delà des vagues et déferlantes parfois gigantesques qu'elles soulèvent, qui font penser que la mer est déchaînée et qui



THOMAS LOUAPRE - BABEL

« Si je peux descendre vers ma propre profondeur, je pourrai deviner le mystère habitant l'autre et accueillir ses agitations de surface. »

risquent de tout submerger. Retourne vers la profondeur, là où les grands courants marins, dans une sage et puissante lenteur, déplacent la masse des eaux océanes. Au-delà du déchaînement superficiel, va vers ces couches abyssales et calmes. C'est le fond stable sur lequel sont assises tes activités quotidiennes. Il permet à tes réactions et tes projets de s'orienter vers les seuls horizons qui puissent les combler.

Retourner à moi-même, c'est donner à la présence sainte qui m'habite toute l'attention qu'elle mérite, surtout en ce

temps pascal. Si je suis en mesure de descendre ainsi vers ma propre profondeur, je pourrai deviner le mystère qui habite l'autre et accueillir paisiblement ses agitations de surface. Et puis l'émotion qui m'habite ne sera pas dispersée en vain. Je vais pouvoir utiliser son énergie puissante, pour faire peut-être bouger des situations inacceptables. Elle parviendra alors à son but légitime. Et si c'est impossible, parce que la réalité s'impose, inéluctable, pourquoi ne pas tenter, dans la foi, d'accueillir ce qui fut, et attendre avec confiance que le souffle divin ouvre une porte dans le mur de la déception ?