

Réunion du **Groupe Parole**
n° 42
Mardi 19 octobre 2010

Salle chorale à Semécourt

www.paroissedubilleron.fr



Vitrail de la création, église de Sarrebourg

CHAQUE MATIN

Tu me commences et me recommences
chaque matin, Seigneur.
Dans tes mains, je deviens moi et Toi.
Main dans ta main je me laisse regarder,
saisir et toucher.

Prends ma main et redresse-moi,
que je marche avec Toi
et sente ta confiance.

Parle à mon cœur et fais-toi entendre,
Que mes oreilles distinguent le murmure de ta voix.

Regarde-moi et ouvre mes yeux,
que je te voie dans le sourire de l'enfant.

Souffle en moi la musique de ta vie,
que je puisse te chanter :
« Je suis ton enfant bien-aimé,
en qui repose tout ton amour. »

Sœur Catherine Aubin

in PRIER n°325, octobre 2010

L'auteur de la prière s'inspire du texte de la Genèse pour prendre à son compte le travail de création sur sa propre personne. Elle se laisse guider en confiance dans son devenir humain qui se construit par le désir de changer.

Les pages suivantes nous invitent à entrer à notre tour, dans cette démarche de re-création.
Cordialement,
Marie-Reine

Changer pour qui ? Pour quoi ?

Changer signifie se transformer, se remettre en question, reconsidérer son point de vue, évoluer dans la quête de soi pour mieux s'aimer et mieux aimer ceux qui nous sont donnés de rencontrer.
La parabole de Jésus, rapportée par Luc (18,9-14), nous éclaire dans nos questionnements:

Jésus dit une parabole pour certains hommes qui étaient convaincus d'être justes et qui méprisaient tous les autres : « Deux hommes montèrent au Temple pour prier. L'un était pharisien et l'autre publicain. Le pharisien se tenait là et priait en lui-même : « Mon Dieu je te rends grâce parce que je ne suis pas comme les autres hommes : voleurs, injustes, adultères, ou encore comme ce publicain. Je jeûne deux fois par semaine et je verse le dixième de tout ce que je gagne. » Le publicain, lui, se tenait à distance et n'osait même pas lever les yeux vers le ciel ; mais il se frappait la poitrine, en disant : « Mon Dieu, prends pitié du pécheur que je suis ! » Quand ce dernier rentra chez lui, c'est lui, je vous le déclare, qui était devenu juste, et non pas l'autre. Qui s'élève sera abaissé ; qui s'abaisse sera élevé. »

Le travail de changer n'est que le moteur entre nos aspirations et ce que nous devons guérir en nous, dans le but de libérer les forces nécessaires pour changer afin que demain soit meilleur.
Mais qu'est -ce qui fait pressentir que le moment est venu de changer ?

« Chaque jour j'apprends à mieux regarder, à vivre un peu moins automatiquement et à repérer ce qui véritablement me nourrit. » (4)

Un besoin inné en chacun...

Le désir de changer se manifeste de différentes manières chez les uns et les autres. Il est inscrit en chacun de nous.

Le sociologue Jean-Paul Kaufmann (3) situe l'origine de ce désir dans une interaction permanente entre notre vie réelle et notre vie rêvée à l'image d'une double hélice, comme celle de l'ADN :

une première hélice est formée de l'ensemble de tout ce que nous avons appris, de nos « routines mentales », de nos mécanismes reçus dans l'enfance, des automatismes et des normes avec lesquels nous agissons dans notre vie réelle en relation avec les autres au travail, dans notre famille. Autour de cette première hélice s'enroule **une seconde hélice**, faite de nos pensées intérieures : nos rêveries, nos projets, nos ambitions, nos aspirations ; là s'inscrit notre volonté de changer.

Les deux hélices s'influencent l'une l'autre, jusqu'à ce qu'un rêve se réveille, demandant à être réalisé et à changer quelque chose dans notre manière d'être. Pour chacun ça se passera d'une façon différente.

... qui s'exprime différemment

Il y a ceux qui disent : « *Je suis comme je suis et je ne changerai pas* », ou encore « *à mon âge, je ne changerai plus.* »

Il y a ceux qui remettent sans cesse à plus tard leur décision de changer et en restent finalement au niveau du rêve, sans rien entreprendre. Il y a les perfectionnistes qui mettent la barre si haut qu'ils se condamnent à ne pas aller jusqu'au bout de leur résolution de changer.

Il y a ceux qui décident un jour de faire un grand virage et recommencent une nouvelle vie ailleurs. Et il y a les personnes qui, au quotidien, par leur manière d'être, acceptent de se laisser transformer en accueillant ce qui vient.

Parfois, des désirs enfouis remontent au grand jour et poussent à un changement après la naissance

d'un enfant, le deuil d'un parent, l'expérience de la maladie, une nouvelle organisation dans le travail.

Trouver ce qui nous nourrit

D'autres hésitent à « faire le grand saut ». Ils cherchent dans leur entourage une réponse en accord avec leur questionnement ; un poète allemand, Rainer Maria Rilke répondait, en 1902 à un jeune militaire qui voulait tout quitter pour devenir écrivain, que chacun est seul dans la prise de décision :

« Personne ne peut vous conseiller, ni vous aider, personne. Il n'y a qu'un seul moyen : plongez en vous-même (...) Avant toute chose, demandez-vous à l'heure la plus tranquille de votre nuit : est-il nécessaire que j'écrive ? Creusez en vous-même en quête d'une réponse profonde. Et si elle devait être positive, si vous étiez fondé à répondre à cette question grave par un puissant et simple : « Je ne peux pas faire autrement », alors construisez votre existence en fonction de cette nécessité. » (1)

Guérir d'un paradoxe

Oui, la plupart d'entre nous avons besoin d'être motivés par un événement déclencheur, ou une crise pour changer quelque chose par rapport au vécu qui ne convient plus. Une lecture appelante ou la rencontre d'une personne qui éveille au changement peuvent aussi être un déclic.

Le désir, le besoin, la nécessité de changer prennent naissance dans un mal-être qui envahit progressivement et anesthésie les sentiments. Ce mal-être fait pressentir qu'une autre qualité de vie est possible. Quand on devient fatigué d'être soi, étranger à ce qu'on voudrait être, quand on a le sentiment de ne pas être à sa place dans ce qu'on fait, le moment est venu de « *mettre de l'ordre dans sa vie* » et pour cela, trouver les forces nécessaires pour agir et changer afin de gagner en sérénité. Pour beaucoup, changer s'apparente à une guerre contre soi, à cause du paradoxe suivant décrit par Alexandre Jollien : « *Je veux changer, progresser (...) Or, dans le même temps, je souhaite avant tout m'accepter tel que je suis, accéder à mes passions, assumer mes blessures et mes fragilités.* » (4)

« Renaître à chaque instant, ne pas me figer dans ce que j'ai été et laisser sans cesse la vie se renouveler en moi. » (4)

S'inscrire dans le mouvement de la vie.

« Il est très difficile de changer, d'évoluer. Mais peu importe dans quel état on est, on peut toujours changer, un peu. N'importe qui peut commencer, faire un peu. Ce qui importe n'est pas de changer complètement, ni d'être parfait, c'est de commencer, de transformer une petite chose pour s'inscrire dans le mouvement de la vie, sans se comparer à un autre et sans vouloir en faire trop. Juste un peu. » dit Coline d'Aubret, formatrice en psychologie essentielle. (2)

« Pour changer, même un peu, il faut de la force » dit-elle encore.

Tout comme Jean-Paul Kaufmann assurait que le désir de changer est inscrit en chacun, la psychologue parle d'une force innée, inscrite en chacun, parce que *« l'être humain est capable de se dépasser. Sinon, son évolution ne serait pas possible. »*

Le mouvement de cette évolution naturelle est souvent gêné, comme le disait le sociologue, par nos mécanismes intérieurs mis en place pendant l'enfance. Pour laisser monter la force qui nous propulse vers un changement possible, nous avons d'abord besoin de savoir comment nous fonctionnons.

Les empreintes de l'enfance

Pour le savoir, regardons avec compassion notre vécu d'enfant et ceux qui nous ont aidé à grandir. Sans se sentir investi d'une mission de démolition de ce qui a été, cherchons à reconnaître certains des mécanismes avec lesquels nous avons été « programmés » quand nous étions enfant. Ce sont ceux avec lesquels nous réagissons au monde aujourd'hui, dans notre vie d'adulte. Nous pouvons transformer ceux qui nous donnent des émotions négatives comme la *peur malade* ou la *jalousie* ou la *colère* car dans ce cas, ils nous font entrer dans une dépendance affective aliénante. Ces émotions brouillent notre « moi véritable » et donnent une vision erronée des événements extérieurs.

« Tant que nous ne comprenons pas que c'est notre propre vision que nous devons changer, nous ne pouvons pas trouver la force. »

Reconnaître d'où viennent ces mécanismes et s'en guérir, libère les forces pour changer .

L'adulte peut choisir de prendre des distances par rapport à ce qui s'impose à lui et ne plus subir ses pulsions de façon infantile.

Un travail essentiel

La psychologue Coline d'Aubret considère que ce travail est essentiel. Il consiste à **changer à l'intérieur**, les réactions négatives que nous avons du monde extérieur. Un espace d'écoute non-jugeante aidera à la démarche.

Changer n'est pas automatique, et sans ce travail sur soi, certaines personnes ne changent pas, malgré leur profond désir d'y parvenir.

Faire cette démarche de changement intérieur « est la base de tout chemin spirituel véritable. » (2)

Dans la parabole, Jésus cite en exemple celui qui considère avec confiance qu'il peut s'améliorer, qui demande de l'aide pour y parvenir, et non celui qui se croit arrivé dans une perfection intérieure et qui a du mépris pour les autres.

Les paroles de Jésus nous accompagnent dans notre travail intérieur.

Un entraînement quotidien

Pas besoin de rêver de grands défis à relever pour prendre la décision de changer. Le terrain de la vie de tous les jours offre suffisamment de situations pour observer nos mécanismes et y remédier.

« L'entraînement possible se fait face à l'adversité, la difficulté, face à ce qui nous déplaît, ce qui ne nous convient pas, en nous exerçant à ne plus réagir mécaniquement et négativement, car ceci nous affaiblit. » (2)

Chaque difficulté devient source de re-création, dans une progression vers un mieux être car elle peut nous amener à nous poser les vraies questions, voire à nous tourner vers Dieu.

Certaines difficultés peuvent servir de tremplin pour changer si au lieu de chercher à comprendre leur sens, nous travaillons à leur donner un sens.

Autrement dit, le « pourquoi » ne nous tire pas en avant, alors que le « comment » nous ouvre une voie nouvelle, avec des re-commencements possible.

La décision de changer associée à la rencontre avec un éveilleur ou un médiateur forment l'étincelle pour commencer la transformation.

(1) Lettres à un jeune poète, Paris le 17 février 1903, dans la revue Sciences Humaines, juin 2009, page 43

(2) Revue Science de la Conscience n°37
Changer un peu, page 22)

(3) Revue Sciences Humaines, n° 205,
page 37

(4) Alexandre Jollien, Le philosophe nu, Seuil
août 2010, page 122

Saint Thomas d'Aquin a écrit ces quelques lignes d'une prière :

*Seigneur, mets de l'ordre dans ma vie,
et ce que tu veux que je fasse,
donne-moi de le connaître,
donne-moi de l'accomplir comme il faut
et comme il est utile au salut de mon âme.*