



Foi vivante vidéo
sur Youtube

Texte de la vidéo E07

Communication interpersonnelle et spiritualité chrétienne

Bonjour ou bonsoir à toutes et à tous !

La communication interpersonnelle, vaste programme ! Savoir comment communiquer avec autrui ; comment s'assurer d'être bien compris, de bien comprendre son interlocuteur ; comment assurer une bonne relation avec sa famille, ses amis, ses voisins, ses collègues, ses clients, ses élèves, ses patients ; comment aider les personnes en difficultés, ce sont là des questions importantes que l'humanité se pose sans doute depuis toujours. Déjà au cinquième siècle avant notre ère, Socrate donnait des conseils quant aux filtres par lesquels il faudrait faire passer une information pour savoir si elle vaut la peine d'être communiquée.

I. Les techniques de communication personnelle, qu'est-ce que c'est ?

Notre civilisation occidentale contemporaine pose la question de la communication interpersonnelle dans le cadre du développement personnel : pour se sentir bien, pour être une personne heureuse et épanouie, il faut communiquer efficacement avec les autres ; pour vendre aussi, car les techniques de communication sont enseignées dans les entreprises et les écoles de commerce dans ce but. Je crois que nous sommes tous, à des degrés divers, consciemment ou non, en contact avec les diverses techniques de communication interpersonnelle. Elles sont souvent proposées voire imposées au travail. Pour ma part, c'est dans le lycée privé catholique sous contrat dans lequel je travaillais à l'époque que j'ai été initié aux techniques de communication interpersonnelle, sous la forme d'un stage d'analyse transactionnelle, en 1999. J'ai participé à une formation en communication non-violente (ou CNV) selon les principes de Marshall Rosenberg, il y a quelques années, toujours dans le cadre de journées pédagogiques imposées. Pendant cette année scolaire-ci (2018-2019) et l'année dernière j'ai suivi dans le même contexte une formation pédagogique se réclamant des neurosciences avec pour but de faciliter la communication prof-élève. Dans beaucoup d'autres corps de métiers, tant dans les entreprises privées que dans le service public, des formations analogues sont organisées.

Peut-être travaillez-vous à votre compte où dans une entreprise qui ne vous propose pas de stages de communication. Cependant, vous avez sans doute affaire à des proches qui s'expriment en fonction de ce qu'ils ont entendu lors de stages de communication, de livres ou encore de vidéos qu'ils ont regardées sur Internet et qui donnent des conseils émanant des diverses écoles et techniques de communication interpersonnelle. Ces techniques s'immiscent, je viens d'en témoigner, parmi les professeurs de vos enfants, mais aussi chez le médecin, chez le psychologue, et jusque dans les Églises ; ou plus proche encore. Beaucoup de gens tâchent d'appliquer les techniques de communication avec leur conjoints, leurs enfants et leurs amis. De plus en plus de gens ont cessé de communiquer avec qui que ce soit de façon spontanée : dès qu'ils entrent en communication, ils s'attachent à mettre en œuvre les techniques et les réparties qui leur sont enseignées par les écoles de communication auxquelles ils adhèrent. Je donnerai des exemples dans quelques instants.

Ces écoles et techniques sont nombreuses. J'ai déjà cité l'analyse transactionnelle, créée en 1958 par le psychanalyste américain d'origine québécoise Éric Berne né Léonard Bernstein, et la communication non-violente élaborée par le psychologue américain Marshall Rosenberg dans les années 1960. Le pionnier en la matière semble avoir été l'Américain Dale Carnegie, auteur de *Comment se faire des amis*¹ en 1936. Il faut citer aussi la psychologie humaniste initiée dans les années 1940 par l'Américain Abraham Maslow et développée par son compatriote Carl Rogers durant la décennie suivante. Dans un domaine beaucoup plus ésotérique, très en vogue ces dernières années, nous trouvons les accords tolèques du chamane mexicain Miguel Ruiz, dont les deux principaux

¹ Le titre original en anglais est *How to win friends and influence people*, soit *Comment se faire des amis et influencer les gens*, publié plusieurs fois en français sous le titre raccourci de *Comment se faire des amis* notamment en livre de poche par la Librairie générale française en 2017.

ouvrages ont été publiés en 1997 et 2010. Les Français ne sont pas en reste grâce notamment à Jacques Salomé et à sa méthode ESPERE, élaborée à partir de 1991.

Je pense beaucoup de bien de ces techniques de communication, je suis sincèrement persuadé qu'elles peuvent être très utiles, à condition toutefois d'appliquer le principe biblique « examinez toute chose [et] retenez ce qui est bon »². À cette condition il m'arrive souvent de les appliquer. Cependant, je constate avec tristesse que beaucoup de gens autour de moi les appliquent à la lettre, mot pour mot, en toute circonstance, de façon souvent naïve. Cette constatation vaut même pour des professionnels de la communication interpersonnelle : formateurs en entreprise, praticiens-thérapeutes &c... Il vous est probablement arrivé d'avoir une conversation avec un interlocuteur qui émaillait son discours de maximes toutes prêtes, censées vous apprendre quelque chose et recadrer le regard que vous portez sur vous-mêmes et sur votre propre vie ; ou qui passe des soirées entières à vous donner des leçons de vie dont vous n'avez que faire, parce que tel n'est pas le but de vos rencontres avec cette personne. Je constate ce paradoxe que les personnes avec qui j'ai eu, ces dernières années et tout récemment encore, le plus de difficultés à communiquer et me faire entendre et respecter sont des gens qui gagnent leur vie en tant que professionnels de la relation et de la communication interpersonnelle. J'insiste donc lourdement sur le fait que ces méthodes, mal comprises et utilisées de façon inadéquate et obsessionnelle deviennent souvent contre-productives.

Remettre les choses dans leur contexte signifie bien sûr qu'il ne faut pas faire de ces principes des absolus. Ils ne sont pas parole d'Évangile !! Continuons d'être nous-mêmes, de parler avec le cœur, d'exprimer nos émotions. Cela signifie aussi qu'il faut être vigilant quant aux propos que les spécialistes du développement personnel, notamment les auteurs que j'ai nommés, tiennent dans le domaine de la religion et de l'éthique. Ils sont généralement très critiques vis à vis du christianisme. Par exemple, en 2010 un livre se réclamant des accords toltèques est paru qui remet complètement en question la notion de pardon pour en faire une technique totalement à l'opposé de l'éthique chrétienne de l'amour du prochain³. L'éthique chrétienne de la sexualité et du mariage est généralement jetée aux orties et le terme « spiritualité », lorsqu'il est utilisé, n'a rien à voir avec la conception chrétienne. La conception généralement développée est celle que l'on trouve dans le *new age*. Donc si les techniques de communication de ces auteurs sont à remettre dans leur contexte, il faut à plus forte raison regarder de façon circonspecte l'ensemble de leur enseignement.

2 I Thessaloniens 5:21.

3 Olivier Clerc, *Le Don du Pardon : un cadeau toltèque de Don Miguel Ruiz*, Éd. Trédaniel, 2010. Il en est question dans la vidéo Foi vivante « Qu'est-ce que le pardon ». <https://www.youtube.com/watch?v=iyfm6uxhBYg> (13')

II. Quelques maximes fréquentes

J'ai fait une petite liste des maximes que j'entends le plus souvent moi-même. Je vais vous dire ce que j'en pense (j'attends bien sûr vos commentaires !) et je vais tâcher aussi de porter sur ces principes l'éclairage de la spiritualité chrétienne biblique.

« Il faut dire je »

C'est un principe de la CNV. Marshall Rosenberg prescrit de ne pas faire part de mes émotions ni d'émettre un jugement en disant ce que, selon ma perception, *tu* as fait mais d'exprimer ce dont que *je* ressens le besoin. C'est un principe que j'ai relayé il y a quelques temps. Une jeune femme de mon entourage m'a fait part d'une difficulté de communication avec un proche qui, selon elle, lui manque fréquemment de respect. Elle était donc prête à rappeler ses actes à son interlocuteur mais, connaissant ce dernier, j'ai conseillé à la jeune femme d'éviter de dire « tu t'es comporté de telle et telle façon » mais plutôt de lui dire « j'ai besoin que tu me respectes ». Ceci dit il est des situations où des personnes qui persistent à se comporter de façon inappropriée ont besoin de se l'entendre dire ! C'est à voir au cas par cas, avec sagesse et charité. Si quelqu'un me marche sur le pied, que dois-je lui dire dans l'urgence : « Tu me marches sur le pied ! » ou bien dois-je exprimer mes besoins de la sorte : « Excuse-moi, mais j'ai besoin de ne pas avoir un poids de quatre-vingt-dix kilos sur le pied et de pouvoir me déplacer à ma guise et j'ai besoin d'aller demain au travail en conduisant ma voiture sans être gêné par un *strap* autour du pied » ? Dans le même ordre d'idées, lorsque quelqu'un s'évertue à me manquer de respect, à mettre ma tranquillité ou pire, celle de mes enfants en danger par sa malveillance, dois-je lui dire clairement qu'il doit cesser de mal se comporter ou bien dois-je me mettre en position basse, me présenter comme le pauvre type qui ne parvient pas à faire face à la situation qu'on lui impose ? Nous avons tous connu des situations où se mettre en position basse devant des personnes malveillantes, loin d'arranger les choses, ne fait que les empirer en flattant le narcissisme du malfaiteur. Mettre les points sur les *i* sans violence en disant « Tu t'acharnes depuis x temps contre moi, voici l'historique de ce que tu m'as fait vivre, je ne suis pas d'accord et je te demande d'arrêter » s'avérera bien souvent plus efficace que « Je souffre de la situation, j'ai besoin de vivre dans la dignité et dans la sécurité et de dormir la nuit et donc que cette situation cesse ». Cette dernière tirade risque fort d'exciter la méchanceté de l'interlocuteur, notamment si vous avez affaire à un pervers qui jouira de votre souffrance et de votre faiblesse.

Il se peut aussi que la personne qui vous fait du tort ou qui plus simplement vous agace ne soit pas mal intentionnée et ne se rende pas compte de la situation. À vous de voir si vous devez lui dire « Tu sais, je voudrais que tu cesses de me poser des questions indiscrettes sur ma vie privée / de faire des remarques sur mes tenues vestimentaires / de m'envoyer des textos tous les jours » ou bien « J'aime bien être très discret(ète) sur ma vie privée / m'habiller de façon à passer inaperçu(e) / utiliser mon portable de façon parcimonieuse... »

« Nous » aussi pose problème à certains. Il y a un peu plus d'un an je me suis trouvé dans une Église évangélique dans un groupe de discussion autour d'un livre. Je suis in-

tervenu pour faire remarquer que le livre ayant été écrit par un protestant américain, dans un contexte religieux et sociologique très différent du nôtre, nous, protestants français, ne pouvions pas percevoir les choses de la même manière que l'auteur du livre. Après la réunion, l'animateur m'a aimablement reproché mes propos. « Ne dis pas 'nous'. Parle pour toi, n'implique pas les autres. » Eh bien si, je vous assure, dans ce groupe de réflexion nous étions tous des protestants français, il n'y avait pas un seul Américain, pas un seul Nord-Coréen, pas un seul catholique ni zoroastrien ni athée en vue, bien que tous eussent été les bienvenus. C'est de façon bien naïve que ce monsieur a cru bon de faire part des directives reçues en formation de communication, manifestement dans son entreprise. Certes, il ne faut pas impliquer les autres dans un avis, une opinion de conscience, mais tout comme je pense avoir le droit de dire « ce midi, nous avons mangé des pâtes » je revendique le droit de dire « dans cette salle nous sommes tous des protestants français », « dans cette salle de profs nous sommes tous des profs » (si les AVS sont de sortie !), dans ce vestiaire nous sommes tous des hommes » et que sais-je. C'est là un parfait exemple d'un bon principe, parfois appliqué sans réflexion et hors de son contexte. Je remarque d'ailleurs que ce monsieur a utilisé avec moi les injonctions « dis ceci, ne dit pas cela » qui formellement ne comprennent pas le pronom « tu » mais qui grammaticalement sont tout de même des impératifs à la deuxième personne. Donc par attachement aux formes et non au fond, ses propos étaient contraires aux principes de la CNV, alors que les miens y étaient conformes. Ce genre de confusion est très fréquent chez les conditionnels des techniques de communication.

Je dis tout à fait sincèrement qu'il s'agit d'un bon principe : ne pas impliquer le groupe dans une position de conscience qui ne doit engager que moi. Mon fils était encore enfant lorsqu'il m'a fait remarqué qu'il n'aimait pas que je dise « nous » lorsque je parlais de mes propres positions religieuses, notamment dénominologiques, au sujet desquelles sa sœur et lui n'avaient pas encore pris position. Pour le coup, c'était bien vu.

« Tu te poses en victime ! »

C'est là une remarque que l'on entend souvent aussi. Le mois dernier j'ai, dans un cadre privé, eu une conversation avec un professionnel de la communication d'entreprise. J'ai raconté une anecdote désagréable : il y a deux ans de cela, une inspectrice académique m'a reproché mon surpoids, censé terroriser mes élèves. Les faits racontés, le professionnel me pose cette question : « Peux-tu me dire quelle est la posture que tu prends en ce moment ? ». On notera le jeu de devinette. J'entre dans le jeu : « Je suppose que selon toi je me pose en victime ». *Bingo*, c'est précisément là qu'il voulait en venir. En réalité, ce n'était qu'une anecdote car les propos de l'inspectrice n'ont eu aucune conséquence, mais il fallait placer le cliché. Certaines personnes mal intentionnées accusent même leurs victimes de se poser en victime, de façon à les faire taire.

Ceci dit, il m'arrive de me poser en victime : quand je le suis ! Il nous arrive d'être traités de façon indigne, avec hostilité, violence verbale ou physique, avec injustice. On peut être victime, et le dire, même lorsque l'on représente symboliquement l'archétype de celui qui n'a pas le droit de se plaindre car censé être en tout point en position de force : un homme, autochtone, en bonne santé, doté d'une position sociale enviable, ayant eu la

chance de faire des études, inséré socialement et de plus doté d'une forte carrure et d'un caractère très assuré. Donc oui, quand je suis victime, je le dis. Quand vous êtes victimes, chers auditeurs, eh bien, posez-vous en victimes ! Je parlais de Socrate tout à l'heure. Je cite souvent un autre philosophe grec, plus ancien encore, Parménide, qui a dit cette phrase toute simple : « Ce qui est est, ce qui n'est pas n'est pas. » Ça semble d'une logique un peu bête, mais c'est bon de le dire. Jésus lui-même nous dit : « Que votre oui soit oui, que votre non soit non⁴ ». La réalité ne doit nous faire ni peur ni honte. Je n'ai pas à culpabiliser parce que je suis victime ni parce que je le dis. Ceux qui doivent culpabiliser et se repentir devant Dieu sont ceux qui me rendent victimes par leur hostilité et leur méchanceté, et ceux qui voudraient me faire subir une double peine en prétendant m'empêcher de parler, de m'épancher, de trouver du secours ; ceux qui pourraient m'aider au moins en m'écoutant et qui refusent de le faire. Méditons ce verset de l'Épître de Jacques : « Si quelqu'un sait faire le bien et ne le fait pas, il commet un péché⁵ ». Si nous avons l'occasion d'écouter, de conseiller, d'aimer quelqu'un qui nous fait part d'une méchanceté dont il a été victime, faisons-le, et gardons-nous bien de lui reprocher de se poser en victime : bien au contraire, félicitons-le !

Il y a de cela trente ans, je me suis installé pour un année d'études à Dublin, en Irlande. J'ai été accueilli par Olivia, la secrétaire de l'assemblée évangélique à laquelle je me suis joint, qui devait avoir une petite trentaine d'années. Olivia m'a raconté sa mésaventure : son appartement avait été cambriolé quelques jours plus tôt. Issue d'une famille anglo-irlandaise aisée, elle a eu du mal à faire comprendre sa souffrance aux gens de l'assemblée, qui dans leur grande majorité étaient plutôt fauchés. « Ce n'est pas grave, tu pourras racheter tout ce dont tu as besoin ! » Certes, Olivia avait racheté tout ce qui manquait dans son petit appartement de jeune travailleuse pleine aux as... sauf les photos de famille, ses vieux livres et les souvenirs de sa grand-mère décédée deux ans plus tôt. Le sentiment d'insécurité, d'avoir été agressée dans son intimité non plus n'avait pas pu être compensé par l'argent. J'entends encore Olivia me confier à quel point elle aurait voulu qu'on lui dise « Olivia, c'est horrible ce qui t'es arrivé !! » En tout cas, cela m'a servi de leçon. Cela fait trente ans que lorsque quelqu'un me raconte ses malheurs, je lui confirme à quel point ce qu'il me raconte est horrible ! Et je vous garantis que personne ne m'a jamais reproché ma franchise, bien au contraire. Donc lorsque quelqu'un nous raconte ses malheurs, félicitons-le d'avoir le courage d'en parler, remercions-le de la confiance qu'il nous fait et confirmons-lui que ce qu'il nous raconte est horrible ! Et si cela est dans nos cordes, aidons-le, et en tout cas, aimons-le.

J'ai eu l'occasion de discuter avec une dame qui était à l'époque responsable de la cellule anti-harcèlement scolaire du rectorat de Grenoble. Elle m'a dit à quel point il est important de donner aux victimes leur statut. Victime de harcèlement scolaire moi-même durant sept interminables années, de huit à quinze ans, je peux dire que ce qui m'a beaucoup aidé, outre la conviction que Dieu me réservait des lendemains meilleurs, ainsi que le plaisir que j'avais tout de même à aller à l'école car j'étais avide d'apprendre, c'est le fait que je me reconnaissais moi-même comme victime. Pas un seul instant je n'ai pensé être

4 Matthieu 5:37

5 Jacques 4:17

coupable ou même responsable de quoi que ce fût. Je me suis d'emblée posé en victime... et j'ai eu bien raison !!!

Encore une fois, il faut remettre les propos entendus en formation dans leur contexte. Les formateurs en communication mettent souvent en garde leurs stagiaires contre la propension de certains à manipuler leur entourage en se posant en victimes perpétuelles. « Je suis une pauvre petite chose qui a besoin d'aide H24 et trois cent soixante cinq jours par an, sans oublier le 29 février ; je ne peux pas m'en sortir seul(e), au secours, aide-moi, sois à ma disposition !! » Ça, c'est tout autre chose. La victimisation chronique peut en effet être une technique manipulatoire, et parfois même une technique fort surprenante de séduction.

« Ça te renvoie à quoi ? »

Au début des années 2000 j'ai hébergé plusieurs mois un homme qui était en formation pour devenir à son tour formateur ESPERE, la méthode élaborée par Jacques Salomé. Selon cet auteur, lorsque nous sommes saisis par un débordement émotionnel, c'est que l'événement qui a provoqué ce débordement nous « renvoie » à quelque chose de personnel ; une peur, un traumatisme, une frustration &c...

À cette époque, je travaillais dans un établissement difficile, j'avais des difficultés familiales, des difficultés financières et je vivais dans un quartier où la seule attraction était de regarder les voitures flamber par la baie vitrée du salon. Heureusement, c'est là une ornière dont je suis sorti rapidement. Toujours est-il que lorsque cet homme vivait sous mon toit, je lui racontais parfois mes mésaventures, notamment en rentrant du travail. Sa réponse était systématiquement « Et ça te renvoie à quoi ? ».

Un jour je suis rentré du travail et j'ai confié à ce monsieur ce que je venais d'apprendre : la direction de l'établissement avait été informée par les services sociaux que l'une de mes élèves, âgée de seize ans, se prostituait. C'est la raison pour laquelle elle était si souvent absente. Réponse du monsieur : « Et ça te renvoie à quoi ? » Mais à rien ! Un gamin de seize ans qui fait le tapin, ça ne me renvoie à rien de personnel ! Je n'ai jamais été confronté à la prostitution, aucun et aucune de mes proches ne s'est jamais prostitué, je n'ai jamais été client et je n'ai jamais non plus fait le commerce de mon corps ! J'étais anéanti par la nouvelle parce que c'était horrible pour cette gosse ! L'idée derrière cette boutade c'est que la compassion n'existe pas. Si je suis triste d'apprendre une nouvelle tragique concernant autrui ce serait seulement parce que ça me ferait peur pour moi. Si je suis triste d'apprendre la mort d'un enfant, ce serait parce que j'aurais peur de perdre mon propre enfant. Mais alors à quelqu'un qui perd son enfant, faudrait-il demander « Ça te renvoie à quoi ? » suggérant ainsi que ses larmes seraient dues uniquement à sa propre peur de mourir ? Certains croient ces choses-là. Pas moi. La foi chrétienne nous demande d'aimer, parce que l'amour, la compassion et l'altruisme existent.

Quand on parle de communication, eh bien, communiquons ! Notre interlocuteur n'a ni envie ni besoin de nous entendre répondre systématiquement par la même ritournelle, que ce soit « Et ça te renvoie à quoi ? » ou autre chose. De plus, même à supposer que les larmes de compassion de mon interlocuteur sont effectivement dues à une peur per-

sonnelle, ou encore que ses difficultés à faire face à un accident de la vie sont dues à un traumatisme de l'enfance ou à la peur de l'avenir, en quoi cela me regarde-t-il ? Il pleure, il a besoin d'être écouté, accompagné dans sa tristesse, et certainement pas de se heurter à un mur et encore moi d'être... renvoyé à je ne sais quelle culpabilité.

« Je t'invite à... »

Le même formateur ESPERE utilisait souvent cette amorce, lorsqu'il lui semblait opportun de me conseiller ou qu'il voulait me faire agir. En effet, il est bon de prendre des gants en pareil cas. Plutôt que dire « Va ranger ta chambre ! Et que ça saute ! » à votre enfant, peut-être serait-il plus aimant et même plus efficace de lui dire, peut-être pas mot pour mot « Je t'invite à aller ranger ta chambre » mais de trouver une formule comme « Ta chambre est en désordre, j'aimerais que tu ailles la ranger ». Ceci dit, au bout de la sixième fois, si les formules les plus affables n'ont pas été suivies d'effet, sans doute en viendrez-vous tout naturellement et de façon tout à fait légitime à des injonctions plus coercitives...

Pour appliquer le principe de l'invitation à l'action il n'est pas nécessaire, il n'est pas souhaitable d'utiliser des formules stéréotypées. À chacun de voir comment s'y prendre pour adapter l'invite aux circonstances, mais évitons à notre conjoint, à notre colocataire, à nos enfants, à nos collègues, à nos employés ou à nos élèves les rengaines qui deviennent vite insupportable : « Je t'invite à faire la vaisselle à ton tour », « Je t'invite à payer ta part de loyer », « Je t'invite à ranger ta chambre », « Je t'invite à me donner un coup de main sur ce projet », « Je vous invite à passer dans mon bureau pour discussion urgente à 16h », « Je vous invite à faire l'exercice 6 page 34 »... D'ailleurs pour ce dernier exemple il faut bien dire que la formule serait un peu hypocrite. Je n'invite mes élèves pas à faire tel exercice. Ce n'est pas une option, donc pas un choix. Ceci dit je prends toujours des gants : « Ouvrez vos livres page 34 et faites l'exercice 6... s'il vous plaît ». Les jeunes sont très sensibles aux mots magiques, au respect qu'on leur porte.

Il existe aussi des situations d'urgence où l'injonction doit être ferme. Face à quelqu'un qui maltraite vos enfants ou qui *vous* maltraite de façon particulièrement violente, il n'est bien sûr pas question de réagir par des invitations mielleuses. « Je t'invite à cesser de me harceler sexuellement / à cesser de maltraiter mes enfants / à cesser de m'exploiter financièrement », voilà qui n'a pas beaucoup de sens. De même si votre meilleur ami met sa propre vie en danger par une attitude autodestructrice ou dangereuse pour les autres, comme conduire à tombeau ouvert, la boisson ou le tabagisme, parfois il vaudra mieux avoir recours à une certaine fermeté.

L'invitation polie peut aussi être une technique de manipulation. Inviter à longueur de temps son interlocuteur, même en variant les formules, à agir à ma propre guise, ça n'a plus grand-chose à voir avec une façon de communiquer à la fois non-violente et respectueuse de sa liberté et de sa dignité.

« Pourquoi tu prends ça pour toi ?? »

C'est là une référence aux accords toltèques. Miguel Ruiz enseigne qu'il ne faut pas systématiquement prendre pour soit les attaques dont on est victime. C'est là un conseil fort avisé adressé aux gens susceptibles. Je peux être confronté à une négligence de la part d'autrui ou à un incident fortuit, je ne suis pas forcément visé à titre personnel, même si je subis les conséquences. Dans le cadre professionnel, certains formateurs, se basant sur les accords toltèques, enseignent aux commerçants qui font face à l'agressivité de certains clients que ce n'est pas en tant que personnes qu'ils sont visés, mais que le client agressif s'en prend au grand capital, par exemple, ou qu'il exprime une blessure due à des difficultés financières. Un prof s'entendra dire que ses élèves incivils voire violents ne s'en prennent pas à lui mais à l'institution. Certes, cela peut être rassurant, permettre à la victime d'agression verbale ou physique de ne pas être remise en question en tant que personne. Les enseignants font parfois l'expérience de rencontrer hors contexte des élèves qui leur sautent au cou avec un grand sourire alors qu'en cours ils s'avèrent agressifs et hostiles. En ville, on rencontre l'homme ou la femme, en cours on a affaire au prof, représentant de l'institution. Il y a donc du vrai là dedans.

Ceci dit, il y a deux mois de cela, en décembre 2018, des policiers ont été visés par des jets d'acide et d'acétone durant une manifestation à l'Arc de Triomphe, à Paris. On ira leur expliquer qu'ils n'étaient pas visés personnellement... La différence entre la personne et le représentant de l'institution est parfois peu claire : tu es une personne qui a choisi d'entrer dans l'institution, prends ça dans la figure... *Idem* pour ce technicien de cinquante deux ans dont la main a été arrachée quelques jours plus tôt ; on ira lui expliquer qu'il n'était pas visé personnellement par la grenade GLI-F4 lancée dans la foule.

On le voit, cette boutade n'a pas toujours de sens. Si je reçois un coup de poing, au sens propre ou au sens figuré, et que je m'entends dire ensuite « Mais pourquoi tu le prends pour toi ? », la formule vient comme un cheveu sur la soupe. Il y a quelques mois de cela j'ai été, de la part du professionnel de la communication d'entreprise auquel je faisais référence un peu plus haut, d'une attaque en règle, sur le mode de la dérision *ad hominem*. Je lui en ai fait le reproche par la suite, le priant de ne pas recommencer. Et j'ai eu le droit à la réplique préformatée : « Mais pourquoi tu le prends pour toi ? » Ma réponse fut très claire : « ...parce que c'est à moi que tu as adressé publiquement des propos irrespectueux et inappropriés, tu as même prononcé mon nom ; je prends pour moi ce qui m'est adressé ».

« Tu as besoin de signes de reconnaissance positive ! »

Eh bien oui, Éric Berne avait raison. Nous avons tous besoin de signes de reconnaissance positive. Je n'ai pas besoin qu'on me dise que j'ai besoin de reconnaissance positive, j'ai besoin qu'on me *donne* des signes de reconnaissance positive, d'affection, de gentillesse... J'ai récemment fait la connaissance d'un gars un peu plus jeune que moi qui, et je ne sais pas s'il en est conscient, s'avère être un champion des signes de reconnaissance positive. Il s'intéresse à ce qu'on lui raconte et le retient, il parle beaucoup mais il sait aussi laisser la place nécessaire au grand bavard que je suis. Il est souriant, de façon très naturelle (ce qui se voit car tous les muscles de son visage se plissent, alors

qu'un sourire forcé n'affecte que le bas du visage), il regarde son interlocuteur droit dans les yeux, sans le dévisager non plus. J'ai pu constater qu'il se comporte de la sorte avec sa femme et ses enfants aussi. Il se tient proche de son interlocuteur et lui fait sentir qu'il existe. Nous nous voyons peu, mais c'est toujours un plaisir, justement parce que toute son attitude à mon égard est un signe de reconnaissance positive. Je parle de cet homme parce que je l'ai rencontré il y a peu, mais je pourrais parler en des termes analogues d'autres amis que je vois plus ou moins régulièrement et qui, à l'occasion, savent me dire qu'ils m'apprécient, sans hypocrisie, sans calcul, sans flatterie et sans lourdeur. Les signes de reconnaissance positive sont une demande légitime. Il est bon qu'un parent dise à ses enfants ce qu'ils font de bien, *idem* de la part d'un hiérarque professionnel à l'égard de ses subordonnés, dans le cadre sportif &c... Entre pairs, d'égal à égal, aussi il est bon d'envoyer de tels signes, de dire à un ami qu'on aime sa façon de faire, sa façon d'être, sans flatterie, mais dire à quelqu'un « j'aimerais qu'on se voit », « ça me fait plaisir quand tu m'appelles », « c'est super ce que tu as fait là »... Je crois que c'est là que voulait en venir Éric Berne. Il n'a jamais prescrit de dire aux autres « Tu as besoin de signes de reconnaissance positive » !

Fin janvier, j'ai reçu de la part d'un ami qui vit en région parisienne et que je n'ai pas vu depuis plusieurs années, une longue lettre écrite à la main pour mes cinquante ans, ainsi qu'un cadeau. Or, j'ai eu cinquante ans en mai 2017... L'artiste avait oublié de poster le tout, du coup un seconde lettre complétait la première, écrite *in extremis* pour me souhaiter une bonne année 2019 !! Au fil des pages, mon ami me racontait les événements saillants des trois dernières années de sa vie mais il s'enquerrait aussi de la mienne, me rappelant à quel point notre amitié et ma personne lui sont chères, le tout bien sur empreint d'une pudeur masculine de bon aloi. J'en ai été très touché, très heureux ; non pas par orgueil ou du fait d'un narcissisme mal placé, mais tout simplement parce que je suis un être humain qui a besoin que lui soit confirmé son appartenance à ce vaste groupe qu'est l'humanité, par des signes d'affection. En des termes plus simples et plus spirituels, je dirais que l'être humain a été créé à l'image de Dieu⁶, que Dieu est amour⁷ et que par conséquent l'être humain a besoin d'aimer et d'être aimé.

Certes, le danger de l'orgueil existe. Soyons sensibles aux manifestation d'amour et d'amitié, mais dans le souci de rendre la pareille à ceux qui nous aiment, pas pour que notre *ego* en soit flatté. L'orgueil guette aussi celui qui va prendre en dérision nos besoins de signes de reconnaissance positive, qui va nous lancer la boutade dès que l'occasion s'en présentera : « Toi, tu as besoin de signes de reconnaissance positive ! ». Comme si ce n'était pas son cas ! Lorsque l'analyse transactionnelle me parle des signes de reconnaissance positive, il ne s'agit pas uniquement des autres, il s'agit de moi aussi. N'utilisons pas les outils de communication pour nous poser en maîtres. Ces outils commencent par nous dévoiler nos propres besoins, et nos propres faiblesses.

6 Genèse 1:27

7 I Jean 4:8

« Oui mais ça c'est des croyances ! »

C'est là une tirade typique des adeptes du *new age*, pour qui il ne faut pas croire mais expérimenter. Si vous êtes « connectés à l'univers », vous n'avez plus besoin de croire, vous savez... Cela peut aussi avoir un rapport avec l'analyse transactionnelle, où l'on trouve une mise en garde contre les jugements dus à une perception subjective et erronée de la réalité. Et là encore, j'ai envie de répondre « Ben oui, et c'est quoi le problème ? ». Certes, nous avons tous des croyances, la personne qui vous a asséné cette maxime comme les autres !

Je crois que la bataille de Marignan a eu lieu en 1515, parce que c'est ce que disent les historiens, forts d'un *continuum* historique, d'écrits qui se recoupent, d'une tradition, c'est à dire d'une transmission, qui se poursuit depuis cinq siècles. Je crois que mes parents sont nés à Tunis, alors que je n'en ai aucune preuve. Je ne vois tout simplement pas comment mes grands-parents auraient pu falsifier les actes de naissance de leurs enfants, et pourquoi ils auraient inventé une naissance à Tunis plutôt qu'à Sousse ou à Gabès. Je crois que je suis né à Paris, alors que je n'en ai aucun souvenir. Dans le même ordre d'idées (du fait de la transmission de connaissances de génération en génération et parce que je ne vois pas l'intérêt d'un mensonge généralisé) je crois que la Terre est sphéroïde. Je ne crois pas que des milliers de marins, d'explorateurs, de pilotes de ligne, d'astronautes et de géologues mentent pour le plaisir de nous cacher la réalité d'une terre plate et recouverte d'un dôme où de petites loupiotes seraient accrochées en guise d'étoiles, de lune et de soleil, comme on nous le serine à présent sur Internet. Je ne crois pas que Thomas Pesquet, le locataire français de la Station spatiale internationale, soit l'agent d'une conspiration mondiale dirigée par la NASA dans le but de conforter le mythe de la terre sphéroïde...

La personne qui vous reproche d'avoir des croyances a selon toute vraisemblance une croyance différente de la vôtre, qu'elle aimerait vous imposer mais qui mérite sans doute ni plus ni moins que la vôtre d'être passée au crible de la raison et de l'expérience. Cette maxime sur les croyances, on l'entend souvent dans le domaine de la santé. Il est vrai qu'à cet égard, nous croyons tous des choses différentes. Certains croient qu'il faut manger de la viande au moins trois fois par semaine afin de ne pas dépérir, d'autres que l'on vit très bien avec un régime végétarien voire végétalien. Certains croient qu'il est bon de se gaver de soja, d'autres que cela génère des déséquilibres hormonaux. Faut-il avoir recours aux vaccins ou pas, sélectionner les vaccins ou encore aller faire vacciner ses enfants dans un pays qui n'utilise pas les mêmes excipients ? Question de croyances. On voit bien que « Oui, mais ça c'est une croyance ! » n'est pas un argument recevable.

« Donc, tu veux dire que... »

Ça, c'est de la reformulation façon CNV. S'assurer que l'on a bien compris les propos de son interlocuteur et lui confirmer qu'on l'a écouté et compris, cela peut être utile. C'est quand c'est systématique que c'est insupportable. Reformulons, demandons confirmation quand nous pensons que c'est utile pour assurer une communication efficace. Cependant il faut prendre garde à ne pas laisser nos interlocuteurs avec ce qui pourrait devenir une manie. De plus cela peut être vexant. Peut-être avons-nous devant nous une

personne qui a les pensées très claires et très cohérentes, un discours assez aisé pour que la reformulation soit inutile.

« Il faut donner de sens à ce que tu fais... »

C'est là une expression que l'on entend souvent de la part de personnes sensibles aux techniques de développement personnel. Je l'entends dans le contexte professionnel, et je l'entendais d'autant plus lorsque je travaillais dans un lycée dont la plupart des élèves avaient des problèmes sociaux, de comportement ou d'apprentissage. Pour ma part j'ai plutôt tendance à penser que si ce que je fais n'a aucun sens, j'ai tort de le faire, je perds mon temps et je ferais mieux de faire autre chose, du moins de m'y prendre autrement, quitte à garder les mêmes objectifs. Donner *a posteriori* du sens à une action qui en elle-même n'en a aucune me semble absurde.

J'en reviens donc au contexte professionnel dans lequel je travaillais il y a encore une douzaine d'années. Je me retrouvais face à de jeunes adultes qui n'avaient aucune envie d'apprendre l'anglais, qui ne faisaient aucun effort ni en classe ni au dehors et dont j'étais persuadé que leur priorité n'était pas d'apprendre l'anglais mais de consolider leur pratique du français et d'apprendre un métier. Des collègues me disaient donc parfois « il faut donner du sens à ce que tu fais ». Or, j'étais et je demeure persuadé que donner des cours d'anglais à des jeunes tels que je viens de les décrire n'a aucun sens. Je suis favorable à un enseignement par modules : si un futur boulanger réussit son module professionnel et rate son module théorique (français, anglais, mathématiques...) qu'on lui donne tout de même un diplôme et qu'on lui permette de travailler. Que l'on donne aux futurs artisans une formation culturelle, bien sûr, mais que celle-ci n'empêche pas l'accès aux professions pratiques. Or, dans l'état actuel des choses, on rate son CAP de boulangerie si on a des notes catastrophiques aux matières théoriques, même si les notes obtenues dans les matières professionnelles sont correctes. Les matières théoriques empêchent des jeunes qui pourraient devenir des professionnels de talent de valider leurs études. Cela n'a aucun sens, et je n'ai pas envie de donner du sens à une situation qui est intrinsèquement, en elle-même, aberrante et injuste. Si ce que l'on fait n'a pas de sens, autant ne perdre ni temps ni énergie et passer à autre chose.

En revanche, saisir le sens d'une situation quand il y en a un mais que j'ai du mal à le discerner, c'est tout autre chose. C'est ce que j'ai fait dans la situation professionnelle où je me trouvais. Je me suis posé la question de savoir si ma présence auprès de ces jeunes avait du sens, et si oui lequel. Or, ils avaient besoin, en tout cas pour la plupart d'entre eux, d'avoir autour d'eux des adultes à l'écoute, compréhensifs. Le sens de ma présence était sans doute de leur apporter cette écoute, cette présence. Pour ma part je restais vivement épris de ma vocation professionnelle : être professeur d'anglais. À la même époque j'étais aumônier de prison : les occasions de me mettre à l'écoute d'autrui et de lui offrir une présence ne me manquaient pas. Mais dans le domaine professionnel, le sens de ma vocation restait l'enseignement de l'anglais, et ce n'est pas ce que je vivais dans ce contexte. J'ai donc demandé à changer d'établissement.

En bref, demandez-moi de saisir le sens de ce que je fais, pas de donner du sens à ce qui n'en a pas.

« Tu as besoin d'être rassuré »

Cette formule n'est pas forcément assénée de façon aussi abrupte et paternaliste, mais on se rend parfois compte que l'on est en face d'un interlocuteur qui essaie de nous rassurer, de façon plus subtile. L'idée est légitime. Il est vrai que nous sommes tous marqués par des difficultés vécues dans l'enfance, à divers degrés bien sûr. Certaines vies d'enfants sont de longs fleuves tranquilles comparées à d'autres, mais aucune enfance n'a été parfaite. Nous pouvons aussi avoir été affectés par des épreuves vécues à l'âge adulte. Rassurer l'enfant intérieur, voilà un principe de l'analyse transactionnelle repris par la CNV. Il est bien sûr très agréable, lorsque nous avons des relations difficiles ou que nous agissons ou parlons de façon peu appropriée, d'avoir affaire à des gens compréhensifs, ouverts au fait que nos erreurs voire nos fautes morales peuvent être dues à des souffrances et qui nous aident à les surmonter, ne serait-ce que par leur écoute, leur accompagnement et leur clémence dans leurs réactions et leurs réponses. C'est dans cette logique que la spiritualité chrétienne nous enseigne l'amour du prochain⁸, l'amour des ennemis⁹, la grâce¹⁰ et le pardon¹¹.

Rassurer les gens qui en ont besoin, donc, c'est bien. Cependant, une nouvelle fois, prenons garde à ne pas généraliser, à ne pas systématiquement infantiliser notre interlocuteur et à ne pas nous poser en bon père de famille ou en maman. Une personne qui nous fait part d'une situation difficile ou peu agréable a généralement besoin d'être écoutée ou conseillée par un égal, pas par un parent ; par un pair, pas par un père. Une nouvelle fois, l'antidote, c'est l'humilité.

« Sois zen ! »¹²

Un émotif a souvent l'occasion d'entendre cette injonction lorsque ses émotions se manifestent, s'il montre des signes de panique, de colère ou même d'enthousiasme ou d'une joie qui peut sembler extrême. Il semble que cette invitation à refouler nos émotions vient d'une mauvaise compréhension des spiritualités orientales ou de la spiritualité monastique catholique, mais également d'une mauvaise compréhension des propos, par exemple, de Marshall Rosenberg, selon lesquels il faut dépasser nos émotions pour répliquer non pas en fonction de notre perception mais de nos besoins. Dans le langage courant, on dit d'une personne qui garde son calme et toute circonstance qu'elle est « zen », en référence à la méditation zazen, qui recherche la stabilité psychologique, une immobilité permanente. Celui qui vous demande de rester zen voudrait vous voir d'une humeur toujours égale, comme le philosophe stoïcien de l'Antiquité grecque, l'esclave Épictète, qui se pâmail pendant que son maître le battait au point de lui casser la jambe. Il faudrait « rester assis quand tout s'agite¹³ », stoïque face à l'adversité plutôt qu'éprouver des émotions fortes et les manifester.

8 Lévitique 19:18, Matthieu 22:39, Marc 12:31, Luc 10:27

9 Matthieu 5:44

10 Éphésiens 4:32

11 Matthieu 18:22

12 Voir la vidéo Foi vivante sur les émotions. <https://www.youtube.com/watch?v=l5OAAuCgGJ4>

13 Lu sur le site Internet de la branche française de l'association zen internationale. <https://www.zen-azi.org/fr/meditation-zen-zazen> (14 février 2019)

Du point de vue de la spiritualité chrétienne biblique et de l'exemple de Jésus, il n'est pas nécessaire de rechercher une stabilité psychique parfaite. Éprouver de la colère n'est pas nécessairement un faute morale. Jésus lui-même a manifesté colère¹⁴, indignation¹⁵, exaspération¹⁶, tristesse¹⁷, joie¹⁸, enthousiasme¹⁹... Au moment d'entrer sans sa Passion, c'est à dire dans ses souffrances, il a éprouvé une telle angoisse qu'il a transpiré des grumeaux de sang²⁰ !! Certains y voient une crise d'hématidrose, un saignement par les pores de la peau qui a lieu sous l'effet d'un stress extrême. Jésus, ni zen ni stoïque ! Comme le Christ, mon maître, je veux vivre pleinement mon humanité, en remerciant Dieu de m'avoir doté de la capacité d'éprouver des émotions fortes.

« Il faut lâcher prise ! »

Beaucoup se souviennent de Regg'Lyss, ce groupe de reggae montpelliérain, qui chantait en 1993 : « Mets de l'huile, petit homme, dans la vie il faut que ça glisse !! ». Aujourd'hui on nous dit qu'il faut « lâcher prise ». Cette expression est une traduction de l'anglais *letting go*, inaugurée en 1990 par l'auteur américain Guy Finley. *Let go*, en anglais, signifie littéralement « laisser aller » mais *let go of something* signifie en effet laisser tomber, renoncer à quelque chose, d'où la traduction française « lâcher prise ». Guy Finley a aujourd'hui soixante-dix ans, c'est un auteur qui s'inspire largement d'une lecture mystique (donc inadéquate) des Évangiles, mais surtout de la psychanalyse jungienne et des spiritualités orientales telles qu'elles sont perçues en Occident. C'est de ces dernières que lui vient l'idée d'intentionnalité des événements : tout ce qui nous arrive aurait une raison, nous aurions donc tort d'avoir peur, et il faudrait laisser les événements suivre leur cours. Il existe dans la chrétienté des courants fatalistes assez proches. Le calvinisme strict, par exemple, enseigne que Dieu a tout décidé par avance dans un décret antérieur à la création. Certains chrétiens considèrent que Dieu doit tout faire, que je dois me laisser porter par la foi et ont pour *leitmotiv* « il faut laisser Dieu agir », face à des choix à faire, des tâches à accomplir et dans la lutte contre le péché. Or, cette conception n'est pas biblique. La Bible nous demande de prendre des initiatives. « Si quelqu'un sait faire le bien et ne le fait pas, il commet un péché²¹ » ; par conséquent, lorsqu'il y a des initiatives à prendre, il ne s'agit pas de rester les fesses collées à sa chaise et les bras ballants à attendre que Dieu agisse à notre place en faisant un miracle, mais de nous lever, de retrousser les manches et de nous mettre au boulot. Dans l'Évangile, Jésus rappelle à Satan lui-même, qui voudrait bien nous transformer en larves apathiques, un enseignement de l'Ancien Testament qui proscrit de mettre Dieu à l'épreuve en exigeant de lui un miracle²². Lorsque Jésus guérit un paralytique, il ne lui tend pas encore la main pour l'aider à se lever et ne se charge pas à sa place de son brancard, mais il lui dit « Lève-toi, prends ton

14 Matthieu 21:12-13

15 Matthieu 23:33

16 Matthieu 17:17, Luc 9:41

17 Jean 11:35

18 Luc 10:21

19 Luc 22:15

20 Luc 22:44

21 Jacques 4:17

22 Deutéronome 6:16, Matthieu 4:7, Luc 4:12

brancard et marche²³ » ; autrement dit, maintenant que tu as recouvré l'usage de tes membres, utilise-les, lève-toi tout seul, charge-toi de ce qui te reste de tes difficultés passées et débarrasse-t'en toi même. C'est la même chose dans le domaine de la sanctification ; pour que notre personnalité (notre état d'esprit d'abord, puis notre comportement) changent, il ne s'agit pas d'attendre béatement que Dieu agisse. En effet, l'auteur de l'Épître aux Hébreux reproche à ses lecteurs de ne pas avoir encore lutté jusqu'au sang pour résister contre leurs mauvais penchants²⁴. Jésus nous demande de nous efforcer d'entrer par la porte étroite²⁵.

Lâcher prise, oui, lorsque nous ne maîtrisons rien d'une situation difficile. Si je désire une chose dont je sais par avance que je ne l'obtiendrai jamais et que cette quête a toutes les chances de me pourrir la vie, autant lâcher l'affaire. Nous abandonner à Dieu dans la confiance, oui, sans devenir fatalistes. Mais imaginons que le PGHM²⁶ dise à un alpiniste en péril « Lâche prise ! » ou mieux encore « Mets de l'huile !! ». On lâche prise dans une situation lorsque l'on reconnaît que l'on n'y peut plus rien. Mais tant que nous y pouvons quelque chose, prenons la situation au corps à corps !! À moins qu'il décide d'une intervention miraculeuse, Dieu intervient, si je puis me permettre cette métaphore, comme le PGHM : accrochons-nous et il nous donnera les instructions pour nous en sortir. Il ne nous donnera pas les mêmes instructions que Regg'Lyss !!

« T'as pas d'humour ! »

Ne pas avoir d'humour, ce serait le vice suprême. Pour ma part je ne suis pas d'accord du tout avec l'idée selon laquelle je pourrais me permettre, sous prétexte d'humour, de lancer n'importe quelle vanne, n'importe quel sous-entendu, n'importe quelle accusation, n'importe quelle remise en cause de mon interlocuteur en tant que personne, de le discréditer et de mettre en doute sa bonne foi, son honneur ou son intégrité sous prétexte d'humour. Or, c'est une pratique fort répandue. On peut dire en public à un nouveau venu dans un cercle professionnel, par exemple, « Ah ben tiens ta réputation t'a précédé ! » sans plus d'explications, pour faire planer je ne sais quel doute sur les compétences ou l'honnêteté de la personne, et si celle-ci se rebiffe, double peine, elle est non seulement accusée d'avoir une mauvaise réputation mais en plus, crime suprême, de ne pas avoir d'humour. Personnellement, j'ai appris à reprendre gentiment mes collègues de travail, par exemple, lorsqu'ils se risquent à des « vannes » dont le sens premier serait une mise en cause de mes capacités professionnelles, même si je sais qu'il n'y a là aucun sérieux et aucune accusation réelle. « Calomniez, calomniez, il en restera toujours quelque chose », a écrit le philosophe Francis Bacon. On pourrait dire la même chose de cette forme d'humour qui consiste à dire des choses dont le sens premier est insultant : « vannez, vannez, il en restera toujours quelque chose ». Si nous voulons communiquer de façon aimable, agréable et charitable, faisons-le en cherchant à honorer notre interlocuteur.

23 Marc 2:9,11 (TOB 2010)

24 Hébreux 12:4

25 Luc 13:24

26 Peloton de gendarmerie en haute montagne

« ...la bienveillance » !!

On parle de bienveillance au travail, à l'égard d'un public en état de faiblesse (enfants ou malades)... mais les travailleurs dans tout ça ? Les hiérarques sont en situation de force vis à vis de leurs employés ou subalternes, et devraient donc se montrer bienveillants à l'égard de ces derniers, sans exclure les relations d'amitié si affinités. Dans un établissement scolaire ou hospitalier, on demande au personnel d'être bienveillant avec les élèves ou les patients. J'ai remarqué maintes fois que des travailleurs (professeurs ou personnel soignant) vivent mal que les supérieurs hiérarchiques leur serinent à longueur de temps et à longueur de stages de communication qu'ils doivent être bienveillants tout en leur montrant à eux, les travailleurs, peu de respect et en ne veillant pas toujours à ce qu'ils aient de bonnes conditions de travail.

Il y a dans la notion de bienveillance un risque de paternalisme qui me gêne un peu. Par définition, la bienveillance consiste à veiller à faire le bien ; se dire bienveillant avec quelqu'un sous-entendrait que je veillerais sur cette personne. Dans ce sens, montrons-nous bienveillants à l'égard des personnes en difficultés tant qu'elles sont en difficultés, sans les enfermer dans leur faiblesse et sans les étiqueter comme la « pauvre fille » ou le « mec à problèmes » de service, *ad vitam*, et sans voir non plus dans une personne handicapée ou malade chronique uniquement une personne handicapée ou malade chronique. Certes, je dois me montrer bienveillant avec mes élèves, qui sont jeunes (d'onze à quatorze ans) ; mais tous mes interlocuteurs ont-ils envie que je leur manifeste de la bienveillance, au sens étymologique du terme ? Pas sûr. En revanche, avec quelqu'un qui est dans la force de l'âge, en pleine santé, pour qui tout va bien ou bien une personne âgée ou malade mais que je ne veux pas regarder uniquement comme telle, il vaut mieux, me semble-t-il, être gentil, aimable, poli et aimant plutôt que bienveillant et paternaliste. Il me semble que tout le monde a envie d'être respecté et besoin d'être aimé. De plus, ce ne sont pas uniquement les plus forts qui doivent traiter les plus faibles, les moins « vernis » avec égards ; les personnes les plus fortes et les plus favorisées par la vie et la société ont elles aussi le droit d'être traitées avec bonté. J'insiste une nouvelle fois sur ce point : nous avons tous le droit d'être traités avec égards et charité et nous avons tous besoin d'être aimés. Nous reviendrons aussi sur l'enseignement biblique contre le favoritisme.

Enfin, et là encore j'insiste, le fait de passer le plus clair des échanges avec autrui à lui asséner des leçons de vie sous prétexte d'être un spécialiste réel ou supposé de la communication et des relations humaines n'a rien à voir avec la bienveillance, la bonté, la charité ou l'amour du prochain.

III. Le règlement²⁷ des conflits

Bien communiquer est un art indispensable lorsque l'on doit régler un conflit, ou sans aller jusque là, un simple différend entre deux personnes ou deux groupes, ou encore lorsque dans une communauté de vie ou de travail les tensions sont nombreuses et vont en tout sens, pas seulement entre deux camps.

Autorité et équité

Un différend est particulièrement épineux lorsque l'une des parties exerce une autorité sur l'autre : entre la direction et un employé, entre parents et enfants, entre le conseil d'administration et les membres bénéficiaires des services d'une association et, dans le cadre religieux, entre ministres et fidèles. La règle de base à cet égard me semble être celle de l'équité, de l'égalité des deux parties dans la manière dont les torts et les raisons, les droits et les devoirs de chacun seront mis sur la table et débattus. Ainsi, la condition *sine qua non* d'un accompagnement et d'un règlement juste est avant tout que le règlement du problème ne soit pas laissé aux chefs de la communauté en question, bien évidemment, car ils seraient à la fois juges et partie, ce qui est impensable. Imaginez par exemple que vous ayez un problème de copropriété avec votre voisin, au point que vous vous retrouvez au tribunal. Et là, vous découvrez que le juge n'est autre que le voisin avec qui vous êtes en conflit ! En France, comme, je le suppose aisément, dans le monde entier, la loi prévoit qu'un autre juge officie en pareil cas, même si votre voisin se trouve dans sa circonscription professionnelle. Du point de vue spirituel, c'est la même chose. La Bible aussi récuse le principe inique du juge et partie.

À cet égard, il existe un enseignement très intéressant dans le Nouveau Testament, adressé par l'apôtre Paul au presbytre²⁸ Timothée : « Ne reçois pas d'accusation contre un ancien, si ce n'est sur la déposition de deux ou trois témoins²⁹ ». Timothée était un proche collaborateur de Paul dans son ministère d'apôtre, et en tant que tel il jouissait d'une autorité qui dépassait le cadre de l'assemblée locale³⁰. Ainsi, dans le verset que nous venons de lire, il apparaît clairement que Paul refuse l'idée que les anciens soient à la fois juges et partie dans un différend avec des fidèles. C'est à un tiers ayant autorité sur tous qu'il faut faire appel. De nos jours, donc, dans un cadre chrétien, si un fidèle est en conflit avec le pasteur et les anciens de l'assemblée, ce ne sont évidemment pas ces derniers qui convoqueront le fidèle pour instruire à charge et exercer ensuite la discipline à leur seul profit. La pratique que j'ai constatée est que les ministres de l'assemblée locale font appel à un tiers ou à une équipe de tiers, envoyés par l'union dénominationnelle dont dépend leur assemblée locale ou venant d'une autre assemblée, donc sans lien de subordination avec les ministres concernés, de façon à instaurer un accompagnement impartial et à proposer des

27 Je préfère utiliser l'expression « règlement » plutôt que « gestion », terme économique peu approprié aux relations humaines non-commerciales. Cette confusion est en fait un anglicisme : en anglais *manage* signifie d'une part gérer, dans le domaine économique et d'autre part se débrouiller, parvenir à quelque chose, prendre en main un problème ou un différend et en venir à bout.

28 Les catholiques verront dans le *πρεσβυτερος* (*presbutéros*) du Nouveau Testament un prêtre (le mot en est dérivé), les protestants un ancien (c'est la traduction du mot grec) ou un pasteur.

29 I Timothée 5:19

30 I Corinthiens 4:17, II Corinthiens 1:19, I Thessaloniens 3:2

solutions équitables. Un système religieux où l'on pratiquerait la méthode du juge et partie serait totalement centré sur lui-même et sur l'autorité, sur l'autocratie de ses chefs, au mépris de la justice exigée par l'Écriture. Il n'y aurait pour le fidèle aucun recours, aucune possibilité en dehors de la soumission ou de la fuite. Un tel milieu religieux serait totalitaire et relèverait donc de la dérive sectaire.

Dans un tel système, dans tout type de communauté (famille, travail, sport, religion...) il y a fort à parier que les faits initialement reprochés au subalterne ne seront pas même examinés. Très rapidement, ce qu'on lui reprochera sera le simple fait de ne pas être d'accord avec les chefs, peu importe le fond du problème. La hiérarchie, le chef a toujours raison, parce que c'est le chef et qu'il dispose du pouvoir de façon totale, sans contestation possible. C'est étymologiquement ce que l'on appelle le totalitarisme. Ainsi, dans un souci d'équité, s'il se trouve un différend entre les parents et les enfants, dans bien des cas l'intervention de tiers (grands-parents, parrains et marraines, oncles et tantes, ministre du culte, amis proches, pourquoi pas très jeunes...) acceptés par les deux parties peut être précieuse. Bien sûr, les parents gardent l'autorité sur leurs enfants et la décision finale, voire la sanction relève de leur seule responsabilité. Toutefois, le recours, à titre consultatif, à un conseil de famille³¹ tel que nous venons de le décrire peut s'avérer très bénéfique.

Au travail, il existe une institution dont l'origine remonte à 1296, sous le règne de Philippe IV le Bel : les prud'hommes. Le mot signifie « hommes avisés ». Lorsqu'un conflit surgissait entre artisans, il était tranché par des confrères de bon conseil. Aujourd'hui les prud'hommes constituent de véritables tribunaux mais depuis 2016 ils ne sont plus élus par les travailleurs mais nommés par l'État sur proposition des syndicats. Quoi qu'il en soit, c'est une autorité extérieure à l'entreprise et dont les décisions s'imposent à tous qui est appelée à la rescousse lors d'un conflit grave entre une direction et ses employés. Sans en arriver jusque là, il existe aujourd'hui de nombreux dispositifs de médiation qui permettent (parfois) d'éviter les procédures judiciaires.

Lorsque les parties opposées sont égales, entre collègues de même niveau hiérarchique, c'est plus facile. Le principe médiéval du règlement des différends entre pairs, entre égaux, doit, me semble-t-il, être retenu. Les représentants syndicaux, choisis par chacune des parties, peuvent, par exemple, tenir ce rôle.

Alerte au consensus forcé

Prenons maintenant le cas où la hiérarchie d'une entreprise, par exemple, doit accompagner un conflit entre travailleurs. J'ai constaté que dans certaines formations en gestion du personnel, on enseigne aux cadres à présenter un avis unanime, dans un souci de cohérence. Ainsi, un membre du groupe de dirigeants qui n'est pas d'accord avec la majorité de ses pairs, ou bien une majorité des « sous-chefs » qui se voient imposer le point de vue du chef suprême sont obligés de défendre un point de vue auquel ils n'adhèrent pas. On peut comprendre qu'une fois une décision prise, celle-ci soit soutenue et défendue par tous les hiérarques. Néanmoins, je constate l'existence d'une interpré-

31 En France, le conseil de famille est une institution juridique prévue par le Code civil, à la suite du droit romain. Ici nous parlons d'un procédé tout à fait informel.

tation dévoyée et fréquente de ce principe : dans certains groupes, avant même que le processus d'accompagnement et de médiation pour le règlement d'un problème commence, les chefs se mettent d'accord quant à savoir quel point de vue ils vont défendre unanimement. Cet avis commun est présenté lors de toutes les prises de décision, y compris lors d'une tentative de règlement d'un conflit. Les travailleurs sont non pas en présence d'interlocuteurs prêts à la discussion mais d'une cour de justice dont le verdict est décidé d'avance.

Si l'on croyait sincèrement en la parfaite communauté de conscience de plusieurs personnes, cela relèverait de l'ésotérisme. Ça ne trompe personne, le consensus forcé ne fait pas illusion. L'être humain est un individu, ce qui signifie littéralement qu'il n'est pas divisible, il ne peut pas se couper en deux, mais cela implique aussi qu'il n'est pas fusible, plusieurs être humains ne peuvent pas fusionner, faire fusionner leurs consciences, s'engager à être toujours du même avis. Certes, il est bon qu'une équipe dirigeante se montre solidaire dans ses décisions et que celles-ci, une fois prises à la majorité, soient soutenues par tous ; mais lors d'une discussion préalable, lorsqu'une tentative de conciliation a été annoncée, celle-ci doit être menée dans le respect de chacun, et notamment dans le respect de la conscience de chacun des cadres, individuellement. Les cadres doivent pouvoir participer au débat de façon libre et humaine, pour entraîner tout le groupe dans une discussion honnête et impartiale. En revanche, lorsque le chef (par exemple le patron d'une entreprise, le président d'une association ou le chef de service dans une administration, ou tout simplement le plus fort en gueule) impose son point de vue aux autres membres du conseil, aux « sous-chefs » en quelque sorte, ce n'est pas respectueux de la conscience de ces derniers et cela empêche une réelle discussion avec les subalternes qui de ce fait passent en jugement, une partie subissant un réquisitoire à charge au lieu d'être accompagnée dans un processus de conciliation.

Plusieurs textes du Nouveau Testament nous exhortent à une certaine unité de pensée, et il est utile de les lire dans leur intégralité et dans leur contexte. Lisons tout d'abord ce qu'en dit l'apôtre Paul : «...tenez tous le même langage, qu'il n'y ait pas de divisions parmi vous, mais soyez en plein accord dans la même pensée et dans la même opinion³²». Cette exhortation apostolique exige-t-elle de nous qu'à défaut d'être véritablement d'accord, nous fassions semblant de l'être, quitte à serrer les dents à la voix du chef ? Une telle duplicité serait-elle conforme à la morale chrétienne la plus élémentaire ? Certainement pas. Paul demande à ses lecteurs de se mettre véritablement d'accord, pas de faire semblant, autrement dit il ne s'agit pas de refuser toute discussion ni de se soumettre. Se mettre d'accord, donc, mais comment ? Dans un autre texte, il nous donne une piste tout à fait intéressante.

...mettez le comble à ma joie afin d'avoir une même pensée ; ayez un même amour, une même âme, une seule pensée. Ne faites rien par rivalité ou par vaine gloire, mais dans l'humilité (...) que chacun de vous, au lieu de considérer ses propres intérêts, considère aussi ceux des autres. Ayez en vous la pensée qui était en Christ-Jésus, lui dont la condition était celle de Dieu (...) il s'est dépouillé lui-même, en prenant la condition de serviteur*, en devenant semblable aux humains*³³.

32 I Corinthiens 1:10

33 Philippiens 2:2-7

Nous venons de faire un grand pas en avant ! L'unité de pensée s'acquiert par l'amour, l'humilité, le respect des intérêts des autres et le souci de conformité au Christ incarné et serviteur. C'est autre chose que de vouloir imposer son point de vue à *tutti quanti* !! Il ne s'agit pas non plus d'une soumission servile et hypocrite, mais d'une véritable recherche commune de la vérité, puisqu'il est question de rechercher la pensée de Jésus-Christ, qui se définit lui-même comme la Vérité³⁴. L'apôtre Pierre va dans le même sens : «...ayez tous la même pensée, les mêmes sentiments. Soyez remplis d'amour fraternel, de compassion, d'humilité³⁵. » L'idée est confirmée : l'unité de pensée est réalisable au moyen de l'amour et de l'humilité. En revanche, nous lisons dans la Bible cette intéressante mise en garde contre le consensus imposé : « Tu ne suivras pas la multitude pour faire le mal et tu ne déposeras pas dans un procès en te mettant du côté de la multitude, pour violer la justice³⁶». On imagine les dégâts lorsque les deux déviations sont cumulées, si un groupe de direction doit régler lui-même un différend qui l'oppose à un subordonné et décide d'avance de l'issue commune à donner à l'affaire : toute justice est bannie, et que dire de l'amour du prochain et de l'humilité...

Favoritisme et discrimination

Lors d'une tentative de règlement des litiges, une autre forme d'injustice risque de se manifester, sous des formes diverses et parfois très sournoises : le favoritisme. Un grand nombre de textes bibliques nous dit que Dieu ne fait pas de favoritisme, et qu'il n'aime pas que nous, les humains, en fassions³⁷. Il y a dans l'éthique biblique une forte exigence de justice et d'équité à laquelle nous avons tous tout intérêt à être attentifs, quelles que soient nos convictions spirituelles et religieuses.

Ce refus de favoriser arbitrairement une partie au détriment de l'autre est un principe de base de l'État de droit, du point de vue politique et juridique. Il en va bien sûr de même dans le domaine professionnel ou privé : lorsqu'un médiateur est appelé à la rescousse pour aider deux parties à régler un différend, le règlement doit se faire sans *a priori* en faveur de l'un et au détriment de l'autre.

Il y a deux façons de pratiquer le favoritisme et la discrimination. D'une part, il existe la discrimination que j'appellerai « classique », qui tend au machisme (donc à favoriser les hommes par rapport aux femmes), au racisme (en favorisant les autochtones face aux étrangers et aux compatriotes issues de « minorités visibles ») et à l'élitisme (en favorisant les riches intellectuels bien-portants face aux pauvres, aux malades et aux personnes handicapées). C'est bien sûr inacceptable. D'un point de vue spirituel, sachez que nous trouvons dans la Bible le plus vieux texte de l'humanité proclamant l'égalité de tous : « Dieu créa l'être humain à son image, mâle et femelle il les créa, il le créa à l'image de Dieu³⁸ ». Comment proclamer plus clairement l'égalité universelle ? L'homme et la femme sont tous les deux à l'image de Dieu, donc l'égalité des sexes est claire. De plus, il s'agit

34 Jean 14:6

35 I Pierre 3:8-9

36 Exode 23:2

37 Deutéronome 10:17 ; Actes 10:34 ; Romains 2:11 ; Éphésiens 6:9 ; Colossiens 3:25 ; I Timothée 5:21 ; Jacques 2:1,9 ; I Pierre 1:17...

38 Genèse 1:27, traduction littérale libre.

ici du couple originel, dont tous les descendants sont à la même image divine. C'est donc l'égalité ontologique de tous les êtres humains qui est proclamée ici. Le Nouveau Testament n'est pas de reste. Nous y lisons : « [Dieu] a fait que toutes les nations humaines, issues d'un seul, habitent sur toute la face de la terre (...) Nous sommes aussi de sa race³⁹... »

Ainsi, les discriminations « classiques », celle qui ont la peau dure et qui consistent à mépriser les femmes, les minorités, les pauvres, les marginaux et les malades, bref les catégories de personnes qui subissent la discrimination depuis des millénaires, sont immorales et insoutenables bibliquement. Dans un milieu, par exemple professionnel, qui pratique ce genre de discriminations racistes, misogynes et élitistes, si vous êtes une femme noire ou arabe, de santé fragile, peu instruite et mal intégrée socialement, si vous avez un litige avec un homme autochtone instruit, aisé financièrement et bien inséré dans la société, il y a fort à parier que l'issue du conflit est scellée d'avance, à votre détriment.

Il existe une autre forme de discrimination, que j'appellerais la discrimination compensatoire. J'entends par là la pratique qui consiste à favoriser de façon systématique la personne en situation de faiblesse, réelle ou symbolique, même si c'est au détriment de la justice. Un verset de la Bible nous met en garde : « Tu ne favoriseras pas le pauvre* dans son procès⁴⁰ ». La faiblesse du pauvre ne doit pas lui nuire et on ne doit pas favoriser le riche ou le notable face aux droits du pauvre, mais de la même manière, si un nanti a été victime des actes malveillants d'un pauvre, justice doit être rendue. Or, je constate que la tendance est fort répandue qui consiste à accorder un *a priori* favorable à une personne symboliquement faible lors d'un litige avec une personne qui symbolise la force voire l'oppression. Je veux dire par là que dans certains milieux professionnels, associatifs ou même religieux on aura tendance, lors d'un litige entre un homme et une femme, à regarder l'homme avec suspicion, du simple fait qu'il passe pour l'héritier de siècles de patriarcat. Dans la même logique, dans la France post-coloniale, un autochtone passera, face à un non-Européen, pour un oppresseur symbolique. Le même souci de redresser les torts fera qu'une personne plutôt sûre d'elle, de forte carrure, instruite, bien insérée socialement sera souvent regardée avec suspicion lors d'un différend avec une personne malade, peu instruite et mal insérée socialement. Si les torts et les raisons de chacun sont examinés, le rôle symbolique de chacun risque tout de même de fausser le regard de l'entourage. Dans ce genre de milieu, si les parties cumulent les traits symboliques, c'est à dire que si un homme autochtone, instruit, à l'aise financièrement, exerçant un emploi à forte symbolique d'autorité (enseignant, policier, banquier, magistrat...), de forte carrure, en pleine santé et sûr de lui est en bisbille avec une femme issue d'une minorité visible, pauvre, peu instruite, souffreteuse, illettrée et peu insérée socialement, il peut être sûr qu'il va lui en cuire ! Si par dessus le marché l'homme est un nouveau venu dans le groupe et si la dame se met à pleurer, c'est fini pour lui ! Il y a même de gros risques pour que le fond du problème n'intéresse pas l'entourage. Monsieur est un butor en conflit avec une victime symbolique, on ne va tout de même pas donner tort à cette dernière : on ne tire pas sur une ambulance ! Et tant pis si la dame est une harpie malveillante et manipulatrice. Ce genre de situation est bien sûr parfaitement injuste.

39 Actes 17:26-28

40 Exode 23:3

Nous avons, dans cette troisième partie, abordé la question du règlement des différends par un tiers médiateur, principalement. Dans la partie précédente nous avons traité la question des principes de communication interpersonnelle et de l'usage maladroit qui peut en être fait. Il nous reste le « gros morceau », si je puis dire : comment communiquer paisiblement, en d'autres termes, comment vivre en paix avec nos semblables ? Quel est l'enseignement de la spiritualité biblique à cet égard ?

IV. Communiquer selon l'éthique biblique

Il y a beaucoup de bonnes choses à retenir de ces diverses écoles. Cependant, il me semble qu'elles ont surgi au vingtième siècle pour pallier le recul de valeurs plus anciennes. Revenons à Socrate. Les trois filtres dont il parlait sont la vérité, l'utilité et la bonté. Si ce que tu t'apprêtes à dire est vrai, s'il est utile de le dire et si les conséquences de tes propos ne peuvent être que bonnes, dis-le. Sinon, tais-toi. Pas mal !!

Un autre technique de communication interpersonnelle qui est malheureusement passée de mode, c'est la bonne vieille politesse. Si l'on est poli avec les gens, y compris avec son conjoint et ses enfants, voilà qui nous évitera bien des tensions dans les relations. Imaginez que vous viviez dans une société où tout le monde serait poli : quel rêve ! Que de tensions, de disputes et même de ruptures douloureuses seraient évitées ! Tout le monde serait respectueux des autres. On serait ponctuel, on éviterait toute forme d'agressivité, notamment sous prétexte d'ironie ou d'humour : lorsque l'on est poli, on ne vanne pas les gens et on ne les provoque pas. Il n'y aurait aucun risque que votre interlocuteur monopolise la conversation, qu'il vous mette mal à l'aise en tenant des propos tendancieux ou en vous posant des questions indiscrettes, qu'ils vous donne des conseils sans que vous en ayez manifesté le besoin, qu'il vous fasse honte en se comportant de façon inadéquate public... Chacun veillerait à ce que les autres soient à l'aise en toute circonstance, tant que cela dépendrait de lui. La majorité des conflits serait évitée.

L'amour

Et Jésus dans tout ça, de quoi nous parle-t-il ? D'amour ! Sa technique de communication interpersonnelle est simple, et se résume en trois phrases : « Aimez-vous les uns les autres⁴¹... Aime ton prochain comme toi-même⁴²... Aimez vos ennemis⁴³ ». L'amour selon Jésus va de pair avec l'humilité. « Aime ton prochain comme toi-même » n'est pas un appel au narcissisme, cela ne nous permet pas d'adorer notre propre reflet à travers ce que notre interlocuteur nous renvoie. Le commandement d'aimer son prochain comme soi-même est précédé par le commandement d'aimer Dieu de tout notre être. Voilà qui exclut toute forme d'idolâtrie, donc de narcissisme. S'aimer soi-même, cela veut dire prendre soin de soi, subvenir à ses propres besoins dans la mesure du possible, sans exploiter les autres et en rejetant toute forme de mortification, d'autoflagellation. À partir de là, on commence à comprendre ce qu'aimer son prochain veut dire.

Si on aime son prochain, c'est tout naturellement que l'on va chercher à identifier ses besoins et, dans la mesure du possible, à les satisfaire. En fait de marques de reconnaissance positive on lui témoignera de l'affection et du respect. En effet, lorsque l'on aime quelqu'un, on le respecte : on ne le vanne pas, on ne le provoque pas, on ne cherche pas à l'humilier, ni à le chosifier. On fait en sorte qu'il se sente à l'aise, sans le manipuler, sans se montrer paternaliste, sans utiliser un quelconque savoir ou de quelconques capacités réelles ou supposées pour flatter son propre ego. Quand on aime son interlocuteur,

41 Jean 13:34

42 Matthieu 19:19, 22:39, Marc 12:31, Luc 20:27, cp Lévitique 19:18

43 Matthieu 5:44

on l'écoute, on s'intéresse à lui, non pas en lui posant des questions prescrites dans un stage mais avec le cœur. On cherche à instaurer une relation de confiance réciproque.

Dans la Bible, le Livre des Proverbes de Salomon regorge de préceptes relatifs à la communication interpersonnelle, qui s'avèrent être d'une étonnante actualité. Un principe récurrent consiste à écouter parler l'autre, ne pas occuper tout l'espace-temps dans une discussion : « Avec beaucoup de paroles, on ne manque pas de pécher, mais celui qui retient ses lèvres a du bon sens⁴⁴ » et surtout prendre en compte ses arguments, son point de vue : « Celui qui répond avant d'avoir écouté, voilà bien pour lui stupidité et confusion !⁴⁵ ». Salomon nous exhorte à écouter ceux qui sont accablés par le souci, en trouvant les mots justes, avec bienveillance : « L'inquiétude dans le cœur de l'homme l'accable, mais une bonne parole le réjouit⁴⁶ » ; à répondre à la colère par la douceur, sans rendre verbalement le mal pour le mal : « Une réponse douce calme la fureur, mais une parole blessante excite la colère⁴⁷ ».

Selon un autre enseignement, il est naturel d'approuver du plaisir à conseiller autrui, et c'est là un plaisir légitime dans la mesure où nous le faisons de façon généreuse et bienveillante : « C'est une joie pour l'homme quand il donne une réponse de sa bouche, et combien est bonne une parole dite à propos !⁴⁸ ». Toujours sous la plume de Salomon, nous lisons une mise en garde contre les réactions trop rapides : « Si tu vois un homme irréfléchi dans ses paroles, il y a plus d'espérance pour un insensé que pour lui.⁴⁹ » ; il faut prendre son temps avant de parler. De même, Salomon proscrit les réponses empreintes d'une colère injustifiée : « L'humain* qui a du discernement est lent à la colère, et il met son honneur à passer sur une offense⁵⁰ ». Nous avons là un avant-goût de l'enseignement de Jésus sur le pardon.

Jésus, en effet, donne un enseignement très riche sur les relations humaines, notamment dans le Sermon sur la Montagne⁵¹. La premier enseignement public de Jésus qui nous soit rapporté se trouve au début dudit Sermon, il s'agit des Béatitudes. On pourrait en faire un « micro-résumé », si je puis dire, en rapport avec les relations humaines : « Heureux les débonnaires* (...) les miséricordieux (...) ceux qui procurent la paix...⁵² ». J'aime bien le terme « débonnaire », utilisé par les traductions protestantes classiques⁵³, mais peu compréhensible aujourd'hui. La traduction « à la colombe » traduit le grec *πραεῖς* (*praeîs*) par « ceux qui sont doux ». On pourrait utiliser le terme contemporain « non-violent » pour bien comprendre de quoi il s'agit. Les miséricordieux sont ceux qui pardonnent. Ainsi Jésus bénit les non-violents, ceux qui pardonnent et ceux qui procurent la paix. En terme de relations et de communication, c'est là un sacré programme, et même un programme sacré !!

44 Proverbes 10:19

45 Proverbes 18:13

46 Proverbes 12:25

47 Proverbes 15:1

48 Proverbes 15:23

49 Proverbes 29:20

50 Proverbes 19:11

51 Matthieu, chapitres 5 à 7

52 Matthieu 5:5-9

53 Martin, Osterwald, Darby, Segond 1910

Ceci dit, les propos de Jésus ne sont pas non plus une incitation à la naïveté. L'amour du prochain et le pardon ne doivent pas nous pousser à nous jeter dans la gueule du loup : il est des gens dont il faut se méfier, avec qui il vaut mieux s'accorder pour solde de tout compte et passer son chemin : « Arrange-toi promptement avec ton adversaire, pendant que tu es encore en chemin avec lui, de peur que l'adversaire ne te livre au juge, le juge au garde, et que tu ne sois mis en prison. En vérité je te le dis, tu ne sortiras point de là que tu n'aies payé jusqu'au dernier sou⁵⁴ ». Donc plutôt que devenir la victime d'une personne mal intentionnée qui fera toute une montagne de nos petits travers, mettons-nous en règle et passons notre chemin. De son côté, l'apôtre Paul, toujours de la Bible, donc, nous donne un exemple selon lequel nous n'avons pas besoin de courir après la persécution en donnant à autrui des bâtons pour nous battre, littéralement ou presque ; nous avons le droit de faire valoir nos droits, si je puis dire. Lisons.

Le tribun ordonna de faire entrer Paul dans la forteresse et de lui donner la question par le fouet, afin de savoir pour quel motif on criait ainsi contre lui. Comme on l'attachait avec des lanières, Paul dit au centenier qui était présent : Vous est-il permis de flageller un citoyen romain, qui n'est pas même condamné ? À ces mots, le centenier alla l'annoncer au tribun disant : Que vas-tu faire ? Cet homme est romain. Le tribun vint donc et lui dit : Dis-moi, es-tu romain ? Oui, répondit-il. Le tribun reprit : Moi, c'est avec beaucoup d'argent que j'ai acquis ce droit de citoyen. Et moi, dit Paul, je l'ai de naissance. Aussitôt, ceux qui devaient lui donner la question se retirèrent, et le tribun fut dans la crainte, en sachant que Paul était Romain, et qu'il l'avait fait lier. Le lendemain (...) il le relâcha...⁵⁵

Très clairement, l'exemple apostolique ne consiste pas à se laisser molester, à souffrir lorsqu'il est possible d'éviter une telle situation. Les relations douloureuses que nous avons parfois avec notre prochain ne doivent pas être un prétexte à s'adonner à la mortification, de façon masochiste. Jésus a expié nos péchés à la croix, à notre place : « Le châtiment qui nous donne la paix est tombé sur lui⁵⁶ » : vouloir expier par la souffrance est non seulement inutile mais de plus cela suggère que le sacrifice de Jésus n'a pas été suffisant. En plus, ça fait mal !! Dieu ne veut pas que nous souffrions, la souffrance est mauvaise, elle vient du diable et doit être combattue, tant celle des autres que la mienne. Qui plus est, si Paul s'était laissé fouetter par masochisme ou par manque de foi en la Croix, il aurait poussé ses bourreaux au péché. Bref, il aurait eu tout faux, si je puis dire. Au lieu de cela, il fait valoir ses droits civils, en tant que citoyen romain. Se laisser fouetter pour expier eut été une offense au Christ crucifié ; par fausse humilité, c'eût été de l'orgueil ; pour « communier » avec les non-citoyens moins bien lotis que lui n'aurait rien changé au sort de ses derniers. Bref, face à un interlocuteur qui peut nous nuire, si faire valoir nos droits peut nous éviter de souffrir sans que cela nuise à autrui, suivons l'exemple de Paul, tirons-nous de ce mauvais pas et rendons grâce à Dieu.

Dans l'Épître aux Romains⁵⁷, l'apôtre Paul nous donne d'excellents conseils en matière de communication interpersonnelle. Avec vos proches...

...par amour fraternel, ayez de l'affection les uns pour les autres ; par honneur, usez de prévenances réciproques (...) Réjouissez-vous avec ceux qui se réjouissent ; pleurez avec ceux qui pleurent (...)

54 Matthieu 5:25-26

55 Actes 22:24-30

56 Ésaïe 53:8

57 Romains 12:10-21

N'aspirez pas à ce qui est élevé, mais soyez attirés par ce qui est humble. Ne soyez pas sages à vos propres yeux.

Il nous est donc recommandé d'entretenir nos relations fraternelles et amicales par des marques d'affection, de respect mutuel, de prévenance, en toute humilité ; d'être présents aux côtés des nôtres dans les bons moments et dans les temps difficiles. En revanche, lorsque vous vous heurtez à de l'hostilité...

...bénissez ceux qui vous persécutent, bénissez et ne maudissez pas. (...) Ne rendez à personne le mal pour le mal. Recherchez ce qui est bien devant tous les humains*. S'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les humains*. Ne vous vengez pas vous-mêmes, bien-aimés, mais laissez agir la colère [de Dieu], car il est écrit : À moi la vengeance, c'est moi qui rétribuerai, dit le Seigneur. Mais si ton ennemi a faim, donne-lui à manger, s'il a soif, donne-lui à boire, car en agissant ainsi, ce sont des charbons ardents que tu amasseras sur sa tête. Ne sois pas vaincu par le mal, mais vainqueur du mal par le bien.

Il ne dépend pas toujours de nous d'avoir de bonnes relations avec tous. Lorsque cela s'avère impossible, renonçons-y sans nous sentir coupables d'une situation que nous n'avons pas générée. Pardonnons, prions pour ceux qui nous témoignent de la malveillance et ne cherchons pas à nous venger. Les croyants doivent prier pour que les méchants changent d'attitude et ils ont la consolation de savoir que si les personnes qui leur font ou leur ont fait du mal persévèrent dans leur toxicité, Dieu exercera sa justice.

C'est encore Paul qui rappelle une règle importante de la communication : la vérité ; s'exprimer de façon sincère et transparente. « C'est pourquoi, rejetez le mensonge et que chacun de vous parle avec vérité à son prochain ». Il poursuit par une exhortation à renoncer à la rancune : « si vous vous mettez en colère, ne péchez pas ; que le soleil ne se couche pas sur votre irritation⁵⁸ ». Il est rappelé ici qu'une colère justifiée à l'égard du prochain n'est pas un péché si elle ne donne pas lieu à de la violence ni à de la rancune.

Dans l'Épître aux Colossiens, c'est encore Paul quiconque

...revêtez-vous d'ardente compassion, de bonté, d'humilité, de douceur, de patience. Supportez-vous les uns les autres et faites-vous grâce réciproquement ; si quelqu'un a à se plaindre d'un autre, comme le Christ vous a fait grâce, vous aussi, faites de même. Mais par-dessus tout, revêtez-vous de l'amour qui est le lien de la perfection. Que la paix du Christ, à laquelle vous avez été appelés pour former un seul corps, règne dans vos cœurs. Soyez reconnaissants⁵⁹.

En quelques mots on trouve là une véritable charte des relations interpersonnelles. Il s'agit d'être compatissant, la compassion consistant à aider ceux qui souffrent dans leurs difficultés, et d'être bon et patients avec tous, de pardonner, en un mot d'aimer son prochain. La clef de ce programme de relation aux autres, écrit Paul ici, c'est la paix du Christ : avoir fait la paix avec Dieu, avec autrui et avec soi-même. Une bonne communication avec les autres ne peut se construire que la base d'une véritable guérison intérieure.

Jacques aussi nous exhorte à la patience : «...que chacun* soit prompt à écouter, lent à parler, lent à la colère⁶⁰ ». Nous sommes ici invités à ne manifester notre colère que si elle est justifiée, mais aussi à écouter patiemment.

58 Éphésiens 4:25-26

59 Colossiens 12:11-15

60 Jacques 1:19

* * *

Pour conclure, je voudrais revenir sur le fin mot du message de l'Évangile, qui sera pour nous ici le mot de la fin : l'amour du prochain.

Bien-aimés, aimons-nous les uns les autres ; car l'amour est de Dieu, et quiconque aime est né de Dieu et connaît Dieu. Celui qui n'aime pas n'a pas connu Dieu, car Dieu est amour. Voici comment l'amour de Dieu a été manifesté envers nous : Dieu a envoyé son Fils unique dans le monde afin que nous vivions par lui. Et cet amour consiste non pas en ce que nous avons aimé Dieu, mais en ce qu'il nous a aimés et qu'il a envoyé son Fils comme victime expiatoire pour nos péchés.

Bien-aimés, si Dieu nous a tant aimés, nous devons, nous aussi, nous aimer les uns les autres. Personne n'a jamais vu Dieu. Si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous, et son amour est parfait en nous (...)

Celui qui confesse que Jésus est le Fils de Dieu, Dieu demeure en lui, et lui en Dieu. Et nous, nous avons connu l'amour que Dieu a pour nous, et nous y avons cru. Dieu est amour ; celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui (...) Il n'y a pas de crainte dans l'amour, mais l'amour parfait bannit la crainte (...)

Pour nous, nous aimons, parce que lui nous a aimés le premier. Si quelqu'un dit : J'aime Dieu, et qu'il haïsse son frère, c'est un menteur, car celui qui n'aime pas son frère qu'il voit, ne peut aimer Dieu qu'il ne voit pas. Et nous avons de lui ce commandement : Que celui qui aime Dieu aime aussi son frère⁶¹.

Les diverses écoles de communication interpersonnelle nous offrent de réels trésors pour vivre plus sereinement les uns avec les autres, mais le meilleur maître en la matière reste le Christ. Le monde nous promet la lune. En Jésus, nous avons le soleil.

Que le Seigneur nous accompagne.

© Frédéric MARET
Roybon, le 25 février 2019