

En 2003 : aime-toi !

Il y a douze ans (et oui, déjà !), quand j'ai commencé la rédaction de mes premiers vœux, j'avais écrit sans en sonder toute la profondeur : « aime-toi, car il est vain de vouloir aimer les autres si tu ne t'aimes pas toi-même ». Nourri de l'expérience de mon propre cheminement, de l'aide dont j'ai bénéficiée, de lectures, de discussions et d'entretiens, j'ai souhaité après une certaine hésitation, prendre ma plume pour aborder ce sujet. Car je sens bien qu'il faut pouvoir en dire quelque chose de vrai, de réconfortant et d'espérant - parce qu'il touche chacun d'entre nous, certes à des degrés divers - mais il est difficile d'en parler et de trouver des mots adéquats, pour la même raison justement. Et même, pour certains, un tel thème pourra paraître déplacé, jugeant que dans un monde réputé de plus en plus individualiste, l'amour de soi devrait s'atténuer considérablement au profit d'un surcroît d'amour des autres. S'agit-il vraiment d'une insupportable exigence ? C'est ce que je vais essayer de faire découvrir, en m'appuyant sur des ouvrages cités. Voici donc mon douzième tableau, celui pour lequel le travail de préparation aura été incontestablement le plus long, parce qu'il vient conclure (avec le onzième) une longue étape et un aboutissement de mon parcours personnel.

Prélude

Un sondage récent relatait qu'à la question posée en milieu scolaire à des enfants ou des adolescents : « quels sont ceux d'entre vous qui pensent avoir des qualités ? », à peine la moitié du groupe levait la main. Pourquoi cette mésestime abondamment répandue ? On entend, et l'on nous dit justement, que celui qui a été mal aimé a du mal à s'aimer soi-même, à s'accueillir tel qu'il est, à s'estimer, à se trouver « beau » ou « bon » quelque part. Beaucoup d'adultes déclareraient volontiers : « enfant, je rêvais souvent d'être une autre personne, je n'aimais pas ce que j'étais, ce que j'avais... ». Ce mal profond, tapi dans les plus lointaines racines de l'être est le manque d'estime de soi, porte ouverte à de nombreux gâchis. Il y a aussi toutes les blessures de la vie, les injustices, les accidents, les échecs, les réconciliations manquées, qui peuvent laisser des traces profondes et contribuer à un manque d'estime de soi durable. Combien disent : « il m'est arrivé tant de malheurs dans ma vie que je crois que je ne vaudrais pas grand chose, finalement... ». Il est bien vrai que les sentiments suscités par l'expérience de notre misère peuvent nous plonger dans le manque d'estime propre. Il y a un pas plus ou moins vite franchissable entre nos blessures et la perte de l'amour de soi. Il y a là une descente possible dans ce que l'on peut appeler notre abîme intérieur.

Et puis, plus rarement bien sûr, mais elle existe, il y a la haine de soi, ce cancer de l'âme dont les ravages sont toujours visibles et dévastateurs. On peut certainement affirmer que les personnages les plus cruels de l'histoire du monde ont dû pousser très loin la haine d'eux-mêmes, pour en arriver à faire ce qu'ils ont fait. Avec ce terrible enchaînement (qui n'est pas propre aux gens les plus cruels) : « désormais, comment pourrai-je m'aimer quand je sais ce que j'ai fait ? ». Dans tous les cas, et aujourd'hui plus que jamais, les gens ont besoin de voir annoncée la magnifique réponse de Dieu, pourtant assez méconnue, face à ce manque intime d'amour : la Miséricorde ! Et ensuite, de désirer en faire une expérience concrète...

Amour propre ou estime propre ?

Le regard que je porte sur moi-même est-il un regard d'amour ? Enfant, chaque être humain apprend déjà à se faire une certaine image de lui-même, à évaluer son prix. Tout se passe comme si en lui se mesuraient l'intelligence ou l'idée qu'il se fait de ce qu'il est ou devrait être, et la valeur qu'en vérité il se donne à lui-même. Il est vrai que nous sommes orgueilleux, que nous sommes susceptibles de nous fournir une trop haute opinion de nous-mêmes, dans bien des domaines d'aptitude ou de vie relationnelle, et que nous ne sommes pas aisément prêts à la reconsidérer. Mais cet orgueil là (l'amour propre) est nettement moins dangereux que celui, plus perfide et destructeur, loin d'ailleurs d'être conscient en permanence, qui consiste à se nier soi-même, à se fuir. On le traîne comme un boulet intérieur dont on peut ignorer l'existence assez longtemps (mais pas les effets), et qui est là, réel obstacle à une authentique liberté : c'est le manque d'amour de soi, cet amour qui constitue certainement l'ultime guérison de notre être. Le merveilleux livre du Dr Campbell peut aider justement à comprendre cela pour faire grandir nos enfants dans l'estime d'eux-mêmes. C'est un ouvrage qui m'a personnellement beaucoup apporté, et j'en recommande la lecture : ce dont il traite me semble vital.

Des signes du manque d'amour de soi

« J'ai besoin qu'on m'aime, mais personne ne comprend ce que j'espère et que j'attends ;
Qui pourrait me dire qui je suis, mais j'ai bien peur toute ma vie d'être incompris,
Car aujourd'hui je me sens mal-aimé, je suis le mal aimé ;
Les gens me connaissent tel que je veux me montrer ;
Mais ont-ils cherché à savoir d'où me viennent mes joies ?
Et pourquoi ce désespoir caché au fond de moi ? »

« Le mal-aimé », chanson de Claude François

Il y a généralement une grande différence entre ce que l'on voudrait être et ce que l'on constate que l'on est véritablement. Dans les profondeurs plus ou moins conscientes de notre âme, on est peut-être porteur de « choses » que l'on a bien du mal à accepter et qui nous défigurent à nos propres yeux. Elles nous vouent à l'inquiétude, l'angoisse, et à toutes sortes de troubles psychiques et physiques, dont on cherche souvent l'explication, et qui sont les signes d'une grande difficulté à se laisser aimer tout simplement. Alors, on se plaint effectivement de ne pas être aimé, pris en considération. Parce que l'on ne s'accepte pas, on croit que les autres ne nous aiment pas, et l'on induit parfois chez eux des réactions de rejet, qui viendront renforcer notre propre sentiment de culpabilité, sentiment de ne pas être aimable, au fond.

La plupart des accompagnateurs s'accordent à reconnaître des attitudes intérieures ou extérieures qui témoignent d'un certain manque d'estime personnelle. Chacun de nous est susceptible de se retrouver parmi l'un ou l'autre des comportements suivants. Là où on ne s'accepte pas, on développe de l'agressivité, de la violence parfois, et de l'isolement. On

s'enferme facilement dans des comportements de honte, une attitude victimiste ou nostalgique. On développe des rigidités : esprit de jugement dur, critique, exigeant envers les autres et soi-même ; intolérance facile, jalousie, susceptibilité, désir de rabaisser les autres ; attitude perfectionniste exigeant l'impossible de soi et des autres. On manque d'humour en général, et d'optimisme. On vit dans la peur : obsession de sa propre culpabilité, forte propension à craindre les événements du futur, les contre-temps, les situations où l'on accepte pas d'être faible et de perdre la maîtrise des choses, voire des personnes (d'où le succès des mages et autres prétendus voyants). On manque en général de confiance, en particulier dans ses propres intuitions ; on éprouve un sentiment de solitude et d'abandon face à une importante décision à prendre, et des doutes ou des scrupules une fois qu'elle est prise. On s'abrite derrière des comportements légalistes ; on vit sa vie uniquement par devoir et sans motivation profonde. On privilégie les attitudes de fuite : violente tendance à rechercher la gloire humaine, les situations à succès, les rôles sociaux. On ne s'estime plus que dans le regard des autres, dont on devient vite dépendant, et que l'on recherche donc à tout prix, quitte à perdre ou ignorer le sens de sa vie. Un sentiment croissant dans le temps de son inutilité apparaît. On a de la difficulté de se retrouver face à soi-même. En général, on n'attend rien de vraiment bon de l'existence.

Dans les comportements de fuite de soi, on trouve aussi ce qu'on appelle la fausse humilité. Il y a dans notre monde des gens qui se dévouent très généreusement auprès des autres, en se négligeant eux-mêmes. Il n'est pas sûr que cette apparente humilité soit un bon choix de vie. On peut vivre sa vie par personnes interposées, mais tôt ou tard, cette mésestime remontera à la surface, entraînant parfois violemment la personne dans des sentiments de révolte et de solitude, avec la tentation de rendre le monde responsable de ses propres soucis, coupable d'ingratitude.

Au delà d'un certain stade, celui qui ne s'estime vraiment plus va rechercher des convoitises démesurées ou irrationnelles, vivre dans un monde de fantasmes, et ne plus parvenir pas à sa maturité humaine et spirituelle. Ainsi, le film « le grand bleu » nous montre le triste destin de Jacques, en prise à un mal de vivre et à une fascination démesurée des fonds marins, présentée comme un paradis fantasmagique, mais qui est en réalité une terrible fuite de sa vie, de l'amour de sa compagne et du bébé qu'elle porte, puisqu'elle débouche sur la mort volontaire.

Oui, c'est une grande souffrance que de ne pas s'aimer soi-même. C'est donc aussi une souffrance pour les autres, parce que celui qui ne s'estime pas peut induire chez eux par sa manière d'agir des sentiments d'être mal-aimé, et de la violence. Face à ces types de comportements de non-acceptation de soi (qui ne disparaissent pas avec l'âge, car la mésestime est un ver qui ronge quand elle n'est pas traitée), la personne qui les vit, écrit Leanne Payne, aura « besoin d'échanger d'anciennes manières de voir avec de nouvelles, de construire de nouvelles manières de se percevoir elle-même, d'entrer réellement en relation avec les autres. Pour cela, il faut apprendre à écouter son propre cœur, et Dieu qui y demeure ».

A la fin, l'amour de soi se manifestera par un plus grand respect de soi (corps, cœur et esprit), la disparition progressive des symptômes précédemment énumérés, et un bien être, une paix, une joie de vivre avec soi-même qui témoignent d'une réconciliation de soi avec soi.

Il faut que « moi m'aime »

« Aimer signifie se haïr soi-même » disait Luther, estimant que l'amour de soi est nécessairement égoïste, alors que Saint Augustin rappelle qu'il est la racine de l'amour du prochain : « charité bien ordonnée commence par soi-même » est la traduction populaire d'une vérité évangélique, dont le mot principal est « commence », et non pas « finit ». Non, habiter avec soi-même n'est pas égoïste, c'est la première des nécessités ! En effet, on aime d'abord ce qui nous est semblable, ce avec quoi on peut entrer en communion. Or, on est plus uni à soi-même que quiconque : on est d'abord son propre prochain. Ensuite, se donner aux autres en se fuyant soi-même, c'est ne livrer que l'ombre de soi. Qui voudrait être aimé par une personne qui se hait ? Enfin, si l'on rapproche les deux commandements divins « aime ton prochain comme toi-même » et « aimez-vous les uns les autres comme Je vous ai aimés », on devine que l'amour dont on doit s'aimer soi-même a pour mesure l'amour même de Dieu, c'est-à-dire pas de mesure ! Etrange paradoxe... Mais avant tout une nécessité, car une personnalité équilibrée et heureuse s'édifie sur un socle d'estime personnelle, construite par l'amour inconditionnel et le regard attentif et espérant des siens. Les médecins savent pertinemment que les sujets à basse estime d'eux-mêmes sont plus disposés à la dépression que les autres, et que plus cette estime est altérée, plus profonde et plus longue est la dépression.

On peut distinguer trois formes d'amour de soi, qui sont comme trois marches d'escalier. Il y a l'amour de l'autre pour soi : c'est l'égoïsme du petit enfant, qui fait naturellement tourner le monde autour de lui, en disant : « un égoïste, c'est quelqu'un qui ne pense pas à moi ». Il y a ensuite l'amour de soi pour soi . Ce temps est celui de la croissance dans l'estime de soi. Il y a enfin l'amour de soi pour les autres : but de l'ascension, c'est décider de mettre son bonheur à se donner, caractéristique de l'âge adulte. Mais on ne peut y accéder en faisant l'économie de l'amour de soi pour soi. La juste affection du prochain a pour matrice l'estime de soi, car « aimer c'est tout donner et se donner soi-même » (Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus).

Que veut dire en pratique s'aimer soi-même ?

Il est bien certain que la réussite des choses que nous entreprenons fait grandir notre estime propre. Notre monde actuel exploite à fond cette tendance à rechercher l'efficacité à tout prix, qui ne procure jamais qu'une satisfaction superficielle. A l'inverse, nos échecs, nos incapacités ont vite tendance à nous entraîner à nous déprécier. Mais faire dépendre l'estime de soi uniquement de ses succès est un piège. Apprendre à accepter ses échecs, surtout les petits loupés du quotidien, s'aimer quel que soit son état, malade ou en bonne santé, fatigué ou en forme, dans la contrariété comme dans la réussite : ça n'est pas facile parce que c'est un combat, mais c'est entrer dans un chemin de guérison de l'amour de soi.

En italien, « je t'aime » se traduit parfois par « ti voglio bene » : je te veux du bien. S'aimer, ce n'est pas d'abord éprouver de grands élans affectifs, mais chercher son propre bien, ces biens nécessaires dont on a besoin. Ceux du corps et de sa santé, de son équilibre. Ceux de

l'affectivité (l'expression des sentiments), de l'imagination (la créativité), de l'intelligence (la vérité) et enfin de la libre volonté (l'engagement, le service). Le manque d'amour de soi se traduit par l'opposé de ces biens ou leur idolâtrie. Par exemple, le dénigrement de son corps (anorexie ou boulimie, mutilation, clochardisation, débauche), ou son exaltation abusive (comme le suggèrent les publicités actuelles). Mais il y a surtout le plus grand des biens, le Bien infini : Dieu même. Notre cœur ne peut être comblé que par Lui : il nous faut chercher sans relâche ce Bien par excellence. Malheureusement, nous passons notre temps à troquer Dieu contre de faux biens, des idoles. Notre péché, ce n'est pas d'abord une transgression, mais une préférence. C'est le pire ennemi de l'amour de soi, puisqu'il nous fait passer à côté du seul Bien durable.

Celui qui désire s'aimer cherchera donc à s'ouvrir à la vérité de la relation à soi, aux autres, à Dieu. Celui qui ne s'aime pas ou qui n'en a pas le désir s'écartera d'abord de lui-même, puis des autres, et enfin de Dieu. Car, *il n'y a pas de vrai bonheur possible sans estime de soi*, voilà pourquoi il faut prendre ce chemin qui peut être celui de toute une vie, avec des hauts et des bas, pour pouvoir progressivement aimer en vérité.

Si tu sais d'où tu viens, tu sauras où tu vas !

Quand Dieu se révèle à travers la Bible, Il répond à deux interrogations fondamentales de notre existence : le pourquoi (savoir d'où l'on vient pour savoir où l'on va) et le comment (moyens pour y parvenir et pour guider notre liberté). Tout est contenu dans le fait que l'être humain est créé comme image de Dieu qui est relation parfaite (la communion du Père, du Fils et de l'Esprit). C'est donc dans la triple relation (à soi, aux autres et à Dieu) que l'homme peut et doit manifester cette ressemblance vitale. Respectivement, par l'amour de soi, le dialogue et la fraternité, et la prière (louange, remerciement, offrande, et intercession). Les chemins humains de guérison consistent à restaurer les deux premières relations. Être sauvé, au sens spirituel, c'est laisser Dieu restaurer pleinement les trois, en commençant par la troisième.

Car le Père nous aime chacun comme une personne unique, ne pouvant être remplacée par quiconque. « Il a désiré que chacun de nous vive, et Il a eu hâte de voir notre jour ! Penser le contraire serait un affront à sa paternité », disait un prédicateur. Mais, « si l'homme est ouverture, appel à la relation, ses blessures le divisent, comme la Bible le montre, et inhibent ses facultés, le font régresser. Elles l'enferment souvent dans la culpabilité et l'angoisse. Elles font naître des résistances, des camouflages, des non-dits douloureux. Mais elles ne sont pas innées, seulement acquises, et il est possible de retrouver les voies de l'unité, de l'ouverture et de la paix. La connaissance de soi n'est plus alors désespérante : elle est libératrice, et baigne dans une douce lumière d'espérance » (Pascal Ide).

Les nombreuses fausses mystiques qui se répandent dans le marché actuel de la religiosité (et pas seulement le new age) ont toujours ce travers de séparer connaissance de Dieu et connaissance de soi. Or, on ne peut grandir dans l'amour pour Dieu sans apprendre à s'aimer soi-même (et réciproquement). C'est pour cela que l'on dit que la vie mystique (relation intense à Dieu) commence par l'amour de soi. En dehors de l'amour de soi, il n'existe pas de

liberté pour aimer l'autre. Il convient donc de se connaître pour entrer dans cette belle liberté d'aimer. « L'humilité n'est pas seulement une attitude où l'on se considère comme petit. Elle exige surtout de reconnaître la vérité sur soi-même » (Andrea Ricardi, communauté de San Edigio).

Mais il est impossible à l'homme de se connaître totalement par lui-même, parce qu'il est dépassé par son mystère : la vraie connaissance de soi est une œuvre divine, pleine de délicatesse à notre égard. Mais elle s'exerce toujours par la présence, l'écoute et l'accompagnement de certains de nos frères et sœurs en humanité, images de la sollicitude de Dieu à notre égard, et que nous pouvons rencontrer sur notre route au moment où nous en avons le plus besoin. « Aide-toi, le Ciel t'aidera » dit-on. Car il y a parfois dans nos vies des épreuves intérieures qui sont douloureuses, qui semblent nous briser ou nous humilier, mais qui vont pourtant nous faire grandir, si nous désirons ouvrir les yeux sur nous-mêmes. Pour être sauvé, il faut se savoir perdu. Dans ces moments, il sera bon de trouver un temps, un lieu, un accompagnateur, pour parler de soi, pour exprimer sa colère contre des événements, des injustices de la vie, des blessures reçues ou données à soi-même. Cette colère peut avoir quelque chose de vrai, de positif, en ce sens que personne n'est fait pour la souffrance, mais au contraire pour la joie.

Chercher la Miséricorde

Faut-il toujours parler de péché, de blessure, de mal-être ? L'homme n'est-il pas également capable du meilleur, ne jouit-il pas de toutes sortes de potentialités prometteuses ? N'a-t-il pas la capacité de gérer lui-même son histoire, son destin ? Ne peut-il pas s'occuper seul de son bonheur ? A-t-il vraiment besoin de Dieu ?

C'est une question fondamentale dont l'humanité (et chacun en particulier) est porteuse. Et malheureusement, l'histoire est là pour démontrer (prenons « seulement » celle du vingtième siècle) que l'exercice de la liberté humaine a pu mener à des catastrophes. A l'extrême limite, que l'on croit ou pas à l'existence de Dieu, ce n'est pas du côté de Dieu qu'est le problème, mais bien de celui de l'homme. Certes, la nature humaine n'est pas fondamentalement mauvaise, mais elle est blessée, corrompue. Elle demeure bonne, mais faible, et a besoin de secours, de rédemption. Mais, à refuser d'une part la révélation que la Bible donne sur l'homme, sur son refus initial de dépendre amoureuxment, et d'autre part le remède divin à notre misère (le Christ), l'homme s'expose de plus en plus au non sens, car il voit et paie les conséquences des maux (ce que détruit ou désordonne gravement le péché) dont il ne reconnaît plus la source, parce qu'il a mis Dieu dehors de sa vie.

Ainsi, l'homme moderne a pris l'habitude de vivre à la surface de lui-même, dans une fuite en avant caractérisée par un manque de lucidité, un manque de confiance, la perte assez visible de ce qui constitue les repères de son humanité. « Nous n'engageons que peu notre être, notre sincérité profonde. Nous acceptons de vivre à la surface de nous mêmes parce que le sol humain est si riche que cette mince couche superficielle suffit pour une maigre moisson qui donne l'illusion d'une véritable destinée » (Georges Bernanos, journal d'un curé de campagne). Ce qui habiterait l'homme en ces temps serait-il devenu si redoutable ? Toujours est-il qu'il prône des idéaux extérieurs, des comportements superficiels ou narcissiques, une

existence dénuée de sens profond, où le factice et l'éphémère deviennent souverains, et le plaisir idole. Il ressemble au fils prodigue de la parabole, avant qu'il ne se décide à retourner vers son père.

Ce fils dit un jour à son père : « donne-moi ma part d'héritage » (Evangile de Luc 15-12), c'est-à-dire donne-moi l'autosuffisance, ce mirage de liberté qu'est l'indépendance, laisse-moi vivre loin de toi, loin de ce qui est vie et amour. Il y a quelque chose de profondément autodestructeur dans cette attitude, une forme de complaisance avec l'isolement et la mort. Le drame du péché, c'est la communion rompue avec Dieu ; Dieu qui donnait tout, mais dans la communion. Le refus d'une paternité d'amour se retourne toujours contre celui qui le vit, et produit des fruits de rejet de soi, de révolte. L'homme se retrouve divisé en lui-même, contre lui-même. Là est la source originelle de la perte d'amour de soi. Oui, c'est dans le cœur humain que se déroule un drame caché aux effets destructeurs. C'est l'homme qui est malade en lui-même, et profondément incapable d'inventer le remède (cela n'est-il pas de plus en plus évident ?). Seul Dieu peut venir proposer ce remède car Il est Père miséricordieux. Il nous est plus attaché qu'une mère à son enfant : là est, dans tous les cas, le fondement de notre espérance. C'est peut être fou, mais c'est la vérité, et cela a cloué Jésus sur la croix : il ne pourra jamais plus y avoir de signe plus grand que Dieu acceptant d'aller jusqu'au bout du possible pour nous dire qu'Il nous aime.

La conscience de cette paternité ne peut jamais disparaître d'un cœur humain. Etouffée, oui ! Anéantie, jamais ! Parce que l'homme est ainsi créé qu'il a infiniment besoin de la vie même de Dieu, sans laquelle il ne saurait vivre une vie authentiquement humaine, aimer et être heureux. Vers Lui tout notre être soupire sans cesse, souvent sans le savoir. Se tourner vers la Miséricorde divine est une urgence : elle est la seule réponse dont l'homme contemporain, totalement désorienté, malade, a réellement besoin.

Alors, la véritable misère, on peut dire l'ultime, c'est finalement de ne pas se faire miséricorde à soi-même, de décider quelque part au fond de son cœur qu'on n'était pas aimable, ni digne ni capable de communion. C'est refuser l'amour de prédilection que Dieu nous porte et dans lequel Il nous invite à entrer à notre tour. Elle peut devenir ultime si notre liberté s'oppose définitivement au secours de Dieu, lequel ne peut plus s'exercer si on le rejette. C'est le péché de Judas, c'est le désespoir. Alors, être aimé de Dieu, c'est commencer à s'aimer tel que Dieu nous voit, tel qu'Il nous a tant aimé en Jésus !

Accepter la gratuité, accepter de dépendre

Nous avons du mal à accepter la gratuité, dans un monde de plus en plus marchand. Alors, nous ne comprenons pas que l'amour de Dieu pour nous soit totalement gratuit : « Je t'aime, non parce que tu le mérites, mais parce que Je désire t'aimer ». Nous voulons trop souvent mériter d'être aimés, parce que nous refusons d'être fragiles, faibles, fondamentalement indignes. Nous voulons être nous-mêmes, par nous-mêmes, alors que nous recevons sans cesse notre existence de l'Amour. Accepter de dépendre de l'Amour, c'est la première des lucidités à demander. Oui, ce mot « dépendre » fait souvent frémir, parce qu'il est immédiatement compris dans le sens possessif d'aliénation de notre liberté. Si on croit cela,

notre colère intérieure peut tourner en accusation et en révolte contre Dieu, contre les autres, ou contre soi-même. C'est alors dans une prison que l'on se trouve. Mais la dépendance dont il s'agit face à Dieu est une dépendance d'amour, libérante, qui construit notre identité dans une relation totalement gratuite, libre. Dieu est la seule source de mon être, et si je désire grandir, je ne peux me passer ni de sa Lumière (vérité), ni de son Amour.

Mieux vaut tout de même exprimer cette colère à Dieu que de se couper de Lui ! Parce qu'Il a pris sur Lui nos refus, nos repliements, nos peurs. Son amour veut et peut nous délivrer de l'isolement et nous rétablir dans la confiance. Notre remède : c'est de se laisser regarder par Lui. N'est-ce pas d'abord cela, l'adoration ? Et il le fait avec une infinie délicatesse. On apprendra à soumettre son jugement à celui du Père, à se regarder comme Lui nous voit, à accueillir son regard qui est toujours amour, bénédiction (je veux ton bien) et miséricorde. C'est une conversion que de soumettre notre jugement à la Parole de Dieu qui est vérité, et apprendre à être miséricordieux envers soi-même, en remplacement nos jugements intérieurs par des paroles de vie et de bénédiction que Dieu nous donne dans la Bible. Comme celles-ci : « tu as du prix à mes yeux », « je Te bénis Seigneur, pour la merveille que je suis ». On peut aussi demander à Jésus : « que dis-Tu, pour Toi, qui suis-je ? », et accepter la réponse qu'Il viendra nous donner au fond de notre cœur comme étant la seule valant la peine d'être retenue. *Il faut gagner le combat contre soi-même qui se livre dans ces instants !* Je ne deviendrai vraiment moi-même qu'en acceptant de me recevoir chaque jour de mon Créateur : mon Dieu, mon Bonheur, et en prenant conscience de ma consistance devant Lui, malgré mon immense pauvreté. Ni orgueilleux, ni rabaisé, mais à ma place et joyeux d'y être. Alors j'aurai ce qu'un athée demandait aux chrétiens pour croire : une tête de sauvé !

Devenir libre pour s'engager

Quelqu'un a dit un jour : « selon que vous considérez le monde comme hostile ou amical, vous déciderez ou non de vous y engager ». Il s'appelait Albert Einstein. Ma liberté de m'engager vraiment passe par la réconciliation avec moi-même, qui peut être une lente et terrible épreuve, ou foudroyante, comme pour Charles de Foucaud, car c'est en premier lieu une purification du jugement de soi. Et son issue est toujours extraordinairement libérante, j'en témoigne. Car Dieu nous sauve en nous rendant à nous-mêmes : en nous donnant de nous voir comme nous avons réellement été créés, avec nos dons et nos aptitudes, mais aussi avec nos limites, et par suite de nous aimer comme cela. Il est notre révélateur ! Profondément, j'ai à devenir ce que je suis et pour quoi je suis appelé. C'est d'abord cela la conversion, et c'est la porte de la mission. Voilà le lien avec mon message de l'an passé : pour découvrir sa mission, l'accepter et s'y engager, il faut être guéri de ses blessures, particulièrement celle du manque d'estime propre. Car elle nous empêche de voir la beauté de ce que nous sommes en vérité, et agit comme un brouillard plus ou moins épais qui nous voile à nos propres yeux. On sait qu'il y a dans cette aveuglement une part de soi qui le subit sans en être responsable (c'est le propre de toute blessure), mais il y a aussi une part de soi qui peut décider de changer, de se pardonner ses propres torts, d'en avoir au moins le désir : c'est notre liberté, notre bonne volonté. Dans une parabole de l'Evangile, Jésus nous parle avec une certaine sévérité d'un serviteur qui a enterré son talent, par peur de son maître, par peur de s'engager. N'est-ce pas

ce que nous faisons quand nous ne cherchons pas à savoir d'abord qui nous sommes, à chasser ce brouillard, à désirer finalement la lumière ?

A essayer : dix commandements pour mieux s'aimer

- opération lucidité : prendre conscience et identifier des situations passées ou habituelles dans lesquelles nous avons perdu, perdons de l'estime propre, en reconnaissant leurs causes extérieures (paroles et actes d'autrui qui nous ont blessés, marqués, et que nous n'oublions pas), mais aussi intérieures (nos jalousies, nos jugements, nos divers torts). S'appuyer sur les signes décrits avant
- adoucir les paroles intérieures à notre égard, et parler de soi en termes mesurés, ni excessifs, ni dépréciateurs. Sortir de la stérile culpabilité : « je l'ai bien mérité », « qu'est-ce que j'ai fait à Dieu... », en les remplaçant par exemple par « je suis beau pour toi mon Dieu », « tu m'aimes comme je suis », « va, je ne te condamne pas » ou « c'est mon cœur que Tu désires... »
- consentir à ne pas être parfait, à ne pas tout maîtriser (« Heureux les pauvres en esprit... »)
- s'efforcer de rompre nos liens avec des comportements mauvais, qui s'opposent à notre vrai bien (on appelle cela le péché), des situations de dépendance et de non-dits douloureux avec des personnes
- pardonner aux personnes qui ont blessé notre estime (essayer d'en avoir au moins le désir), et apprendre à demander pardon quand on fait mal, car ainsi on se découvre pardonnable
- sourire souvent, et sourire à soi-même (l'humour est d'abord une juste distance à soi)
 - prendre soin de soi, de sa santé, de son habillement, de son hygiène de vie
 - se faire plaisir, s'offrir un cadeau, une promenade ou un voyage dans un lieu cher à son cœur
 - se laisser aimer en s'exposant au Saint Sacrement : faire l'expérience que le plus court chemin de soi à soi passe par Jésus ! Recevoir régulièrement la Réconciliation et l'Eucharistie, ces deux piliers de la guérison et de la croissance spirituelle
 - enfin donner de soi, s'engager librement et gratuitement, se donner soi-même

En attendant 2004

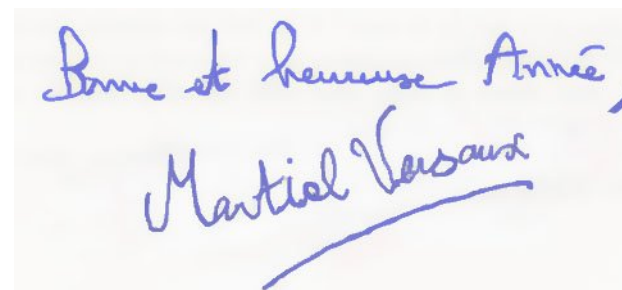
« Si les hommes savaient combien Dieu les aime : ils pleureraient de joie ! », aurait dit un jour la Vierge Marie dans une apparition célèbre, avant d'annoncer pour des temps proches une civilisation de l'amour. Tant d'entre nous ont perdu cette espérance, qui va pourtant dans le sens de l'Evangile et de l'histoire du salut de l'humanité. Pourtant, ce dont notre cœur a immensément soif, n'est-ce pas de justice, de paix, de joie, de communion fraternelle ? Alors quand sera-t-elle parmi nous, cette civilisation ?

En attendant cette mondialisation désirable pour ses bons fruits – amour, justice et paix – mes vœux les plus chers vont à chacun, et particulièrement à ceux qui se savent blessés dans leur estime propre, à ceux qui se seront reconnus dans ces lignes, et à qui je dis en pèlerin aîné de ce chemin, et comme en résonance avec Saint Paul : *il y a l'Amour de Dieu qui triomphe de tout, car Il est le Maître de l'impossible ; il y a et il y aura la joie qui est la plus grande.*

N'ayons pas peur d'avoir confiance en Dieu, de nous appuyer sur Lui et sur des frères pour retrouver notre estime propre et apprendre à nous aimer en vérité. Et nous verrons le monde changer autour de nous, parce que nous aurons pu changer d'abord notre regard sur nous-mêmes. C'est le sens de ce que j'ai désiré partager cette année avec vous.

« Seigneur,
Tu m'aimes tel que je suis, et non tel que je me rêve.
Délivre-moi de la perfection que je veux me donner,
Ouvre-moi à la sainteté que Tu veux m'accorder »

Michel Hubaut



Bonne et heureuse Année,
Martiel Vasaux

Sources

- Comment vraiment aimer votre enfant ?* Dr Ross Campbell, éditions Orion, 1977.
- Journal d'un curé de campagne.* Georges Bernanos.
- L'âme, cette oubliée.* Leanne Payne, éditions Raphaël, Logos Diffusion, 89100 Soucy.
- Mieux se connaître pour mieux s'aimer.* Pascal Ide, éditions Fayard, 1999.
- S'aimer soi-même, ou prélude à la vie mystique.* Philippe Madre, éditions des Béatitudes, 1994.
- Un atout majeur : s'aimer soi-même.* Franck Olivier, Feu et Lumière, avril 1998, Communauté des Béatitudes.