



ILLUSTRATIONS
OLIVIER MARBEUF
POUR LA VIE

DONNER AVEC JUSTESSE

Faire preuve de charité, prendre soin de son prochain sont au programme du carême. Mais comment nouer une relation juste avec soi-même et les autres ?



Que faisons-nous de nos limites ? Quand autour de nous tout valorise le toujours plus – dans le travail, dans l'engagement familial, social –, il n'est pas facile d'avoir le courage de dire « non », « stop », « c'est assez ». Très vite la crainte survient de ne pas être à la hauteur et, avec elle, de « perdre » l'amour, l'harmonie, la reconnaissance, une sécurité, un confort, de l'argent... Face à cette surenchère quantitative, où l'action l'emporte sur la contemplation, le faire sur l'être, l'efficacité sur l'efficacéité, la véritable perte pourtant est ailleurs, comme l'explique Pascal Ide, grand témoin de notre dossier. Au cœur même de nos vies, quand, tyrannisés par tous ces impératifs stéréotypés, s'épuise en nous ce regard intérieur libre qui scrute le monde et nourrit l'âme, et se consume la chance d'une place pour la part de l'autre et pour l'essentiel. Si la réponse au burn-out a certes une dimension médicale, elle réside aussi dans cette écologie de la relation, dans cet accueil et cette disponibilité confiante à ce qui nous entoure et nous dépasse, et d'où peut surgir le véritable don. Savoir donner ou savoir recevoir, dans les deux cas, c'est prendre le temps, le risque de se relier, de se reconnaître incomplet, imparfait. Et de voir sa vie changer ! Quelle plus belle entrée en miséricorde pour ce nouveau carême ?



AURÉLIE SOBOCINSKI
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE, A.SOBOCINSKI@LAVIE.FR

En cette année de jubilé de la Miséricorde lancée par le pape François, le carême offre l'occasion privilégiée de réfléchir sur nos façons de donner. Dans cette optique, nous avons sollicité Pascal Ide, prêtre, médecin, auteur du livre *le Burn-Out, une maladie du don* (éditions Emmanuel et Quasar). Il évoque comment cette situation d'épuisement général s'installe à bas bruit et finit par priver les personnes de toute vitalité.

Selon cet enseignant et formateur au séminaire de Bordeaux, elle surviendrait souvent chez les personnes particulièrement généreuses. Sa thèse peut surprendre, surtout venant d'un prêtre. Toutefois, il ne s'agit pas de moins donner, mais de mieux donner. Pour *La Vie*, Pascal Ide propose des pistes qui permettront de profiter des huit semaines nous séparant de Pâques grâce à la mise en œuvre d'une autre logique de partage.

LA VIE. Comment définir le burn-out ?

PASCAL IDE. Si l'on traduit ce terme, cela revient à « se consumer », comme si le corps avait presque totalement épuisé ses réserves et débranchait. Le burn-out se traduit par trois signes : la fatigue extrême, le désinvestissement (ou cynisme) et la réduction du sens de l'accomplissement personnel. Il se distingue d'une grosse fatigue, où la personne retrouve son entrain d'avant avec quelques semaines de repos. Le burn-out nécessite un temps de récupération beaucoup plus long.

Est-ce que l'on peut tomber malade à force de trop donner ?

P.I. Le burn-out touche principalement les professions d'aide, les enseignants-éducateurs, les soignants, les travailleurs sociaux, mais aussi les prêtres, les pasteurs, les laïcs engagés. Aux États-Unis, un site spécialisé dans ce domaine



ERIC VANDERVILLE POUR LA VIE

indique que 1500 pasteurs partent chaque mois en maison de repos avec des signes d'abattement ! Ces professionnels de l'aide ont tous une grande générosité et un haut idéal, si bien que l'on parle désormais d'« épuisement par compassion ».

Qu'est-ce qui les épuise ?

P.I. D'abord d'avoir donné sans avoir assez reçu. Un agriculteur m'expliquait que si l'on ne lui ajoute pas de terreau, non seulement la terre s'épuise, mais elle mettra huit à dix ans avant de porter du

fruit à nouveau. En effet, le burn-out ne naît pas seulement d'un épuisement, mais aussi d'une rancœur. Très souvent, la personne donne et a l'impression qu'elle n'est pas reconnue. Elle se met à en vouloir à ses collègues, à l'institution... La mère au foyer devient amère à l'égard de son conjoint, le prêtre, à l'égard de son évêque ou de son vicaire général qui ne prend pas régulièrement de ses nouvelles.

Mais ne sommes-nous pas invités à donner sans attendre en retour ?

P.I. Oui ! Et c'est là le secret du don. Quand nous rendons un service et attendons secrètement un retour, notre joie se mêle progressivement d'une tristesse, le

miel se transforme en fiel. Nous nous trouvons donc face à un paradoxe : d'un côté, nous avons besoin de recevoir, de l'autre, nous sommes appelés à donner sans exiger en retour.

Comment gérer de manière juste ce besoin de donner et de recevoir ?

P.I. Par ce que j'appelle la conversion du don. C'est-à-dire le passage du don initiative au don réponse. Tant que nous croyons que nous sommes la source du don, ce que j'appelle le don initiative, nous courons le risque de nous épuiser et de devenir amers. Quand nous comprenons que notre don est une réponse, nous donnons par surabondance et par gratitude.

« Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement » (Matthieu 10, 8), dit Jésus à ses disciples qu'il envoie en mission.

Comment cela se traduit-il concrètement ?

P.I. Vous pouvez tout de suite en faire l'expérience. Rappelez-vous un cadeau qui vous a été fait depuis le début de la journée : un sourire, une parole gentille. Si vous l'accueillez comme un don et non comme un dû, d'abord votre cœur se réjouit. Si vous écoutez encore plus attentivement votre cœur, vous percevrez que sourd en vous le désir de donner en retour, c'est le désir d'un don réponse. Un merci ou, plus encore, un autre sourire, un service.



40 jours pour se préparer à Pâques

» Cette année, le carême débute le mercredi 10 février et s'achève le dimanche 27 mars, jour où les catholiques et les protestants célébreront Pâques. Le mot carême est issu du latin *quadragesima dies*, qui signifie le « quarantième jour ». Il débute par le mercredi des Cendres et se termine par la semaine sainte et le dimanche de Pâques. Cette période de 40 jours correspond à la durée que Jésus a passée au désert. Les catholiques sont invités à pratiquer le jeûne, la prière et l'aumône. Pour les protestants, la grâce de Pâques est offerte gratuitement, il n'est donc pas utile de se préparer à la recevoir par des privations. En général, ils ne vivent pas de carême. 9 É.S.

Faut-il donc ne rien attendre de l'autre ? N'est-ce pas irréaliste, surtout dans une relation d'amitié ou dans un couple ?

P.I. Il est normal d'attendre un retour. Le don est pour la communion, donc pour un échange. Il pourrait d'ailleurs y avoir une tentation d'indépendance à donner sans entrer dans cette réciprocité. Toutefois, attendre n'est pas exiger. Je peux être triste que l'autre ne reconnaisse pas le signe d'amour que je lui adresse, mais je ne serai pas amer. De même, il ne s'agit pas de refuser le compliment, mais de ne pas le quémander comme un dû. Dans sa providence, Dieu donne tout ce dont nous avons besoin comme reconnaissance. Si mon réservoir est vide, je demande au Bon Dieu : « Donne-moi un signe. » Je suis toujours frappé de ce qu'il entend ma prière et me répond délicatement, mais par un biais que je n'avais pas imaginé.

Parfois, la reconnaissance que l'on nous témoigne ne suffit pas à nous rendre heureux. Pourquoi ?

P.I. Car il ne s'agit pas simplement de donner et de recevoir, mais aussi de s'approprier ce qui est donné. Je peux être gratifié de paroles valorisantes, mais si je n'en fais pas mémoire et ne m'en réjouis pas, elles ne me sont d'aucun bénéfice, je ne suis qu'un tonneau des Danaïdes. Dans la parabole du semeur, Jésus ne demande pas juste d'écouter la parole et de la mettre en pratique, mais de la garder. Saint Ignace de Loyola notait les dons que Dieu lui accordait afin de louer le Donateur. Le carême est l'occasion de s'approprier ce que l'on reçoit pour mieux donner ensuite.

Comment s'approprier ces dons ?

P.I. En pratiquant la gratitude. Le soir, je peux nommer ce que Dieu m'a donné et m'en réjouir. Ce peut être une belle rencontre, la compréhension d'une situation, un geste amical ou des propos tenus à mon égard. Il s'agit d'accueillir la joie ressentie face à cette abondance. Mais cela suppose que je m'arrête et suspende l'action un moment. Les chercheurs ont montré que la louange et l'exercice de la gratitude sont les attitudes les plus bénéfiques pour le corps et pour le psychisme, plus encore que l'amour et le pardon. Le carême nous invite à retrouver cette pratique, pour nous et pour la qualité de nos relations. ♡

INTERVIEW ÉTIENNE SÉGUIER



Donner et recevoir des SDF, des personnes prostituées... c'est la démarche d'Aux captifs, la libération. Témoignage

« Être avec eux dans une relation d'égal à égal »



THIERRY DES LAURIERS est le directeur général de l'association Aux captifs, la libération, située à Paris. Elle a pour mission de rencontrer et d'accompagner les personnes de la rue.

www.captifs.fr

« Grâce à l'association Aux captifs, la libération, j'ai appris à aller vers les personnes de la rue les mains nues. *A priori* rien ne justifie notre rencontre. C'est ce que j'ai compris avec Manuel, qui vivait sur une bouche de chaleur, du côté de la gare du Nord. Un jour, il m'a dit : "Il y a les associations qu'on appelle lorsqu'on a besoin d'un sac de couchage, celles qu'on sollicite pour les sandwiches. La vôtre, c'est pour rien. Vous vous contentez de discuter avec nous, mais cela me fait du bien."

Aux Captifs, nous venons les voir d'abord pour eux-mêmes, non parce qu'ils ont faim ou parce qu'ils sont alcooliques. Pour entrer dans cette démarche, nous devons accepter d'être avec eux dans une relation d'égal à égal. Dans le fond, chacun se sent démuné. Je n'ai pas les codes pour parler avec des personnes de la rue ou des personnes prostituées. Et ils n'ont pas le mode d'emploi pour s'adresser à un individu comme moi. Mais ce manque de savoir nous rapproche. Cela ne suffit pas, il nous faut aussi nous débarrasser de nos *a priori*, ce qui prend du temps.

Au début, nos interlocuteurs nous testent pour mieux cerner la réalité de nos intentions. Je me souviens de Jacky, que nous allions voir toutes les semaines. Les trois premiers mois, il lançait simplement : "Casse-toi !" Puis les trois mois suivants, il est passé à : "Bonjour." Et un soir, il a dit "Je peux vous parler, je vous connais" et il a témoigné de ses épreuves.

Petit à petit, nous avons pu le secourir. Il y a ainsi une première étape d'appropriation mutuelle, un peu comme le Petit Prince avec le renard. Ce n'est que dans un second temps que nous pouvons aider ces personnes à sortir de la rue, de l'alcoolisme, de la prostitution. Mais c'est toujours à leur demande, après cette phase de connaissance mutuelle. » ♡ INTERVIEW É.S.

Comment mieux donner ?

En ce début de carême 2016, voici trois pistes pour évaluer notre vie relationnelle et profiter des 40 prochains jours pour rééquilibrer nos liens avec notre entourage.

1 Vérifier la demande

Nous nous sommes portés au secours d'une personne, mais elle ne semble pas apprécier notre initiative. Avons-nous vérifié qu'elle a exprimé une demande d'aide claire ? Certes tout le monde n'ose pas formuler un appel explicite. Parfois, notre interlocuteur se contente d'un regard qui semble « en dire long ». Dans ces cas-là, à nous de nous assurer qu'il a besoin de notre soutien avant de prendre soin de lui.

2 Donner avec légèreté

Lorsque nous pensons à notre manière d'être en lien avec nos proches, ressentons-nous de la légèreté ou de la lassitude ? La prise de conscience d'un état de fatigue est le signe que nous ne nous accordons pas suffisamment de pauses pour nous ressourcer. Nous avons l'impression de ne pas recevoir assez par rapport à ce que nous donnons. Nous pouvons interpréter ce déséquilibre de différentes façons. Prenons-nous trop vite des initiatives sans laisser les autres proposer les leurs ? Ou bien remplissons-nous trop notre emploi du temps sans nous ménager de sas pour accueillir ce qui est donné ? Durant ce carême, nous pouvons alors suspendre certaines activités pour observer ce que l'existence nous offre.

3 S'approprier les dons

Entre l'action de donner et celle de recevoir, il est bon de prendre le temps de s'approprier les dons reçus. Pour nous y exercer, nous pouvons relever chaque soir sur une page les points positifs qui nous ont marqués dans la journée (rencontres, éclairages sur une situation...). Recensons aussi bien les petites choses que les grandes, notons les paroles comme les gestes. Au bout d'une semaine, nous verrons qu'ils s'avèrent plus nombreux que nous ne l'aurions cru. Pourquoi ne pas poursuivre jusqu'à Pâques ? ♡ É.S.

La Vie, l'essentiel de votre semaine, abonnez-vous !



Chaque semaine, La Vie à vos côtés pour comprendre, nourrir votre foi et vous accompagner au quotidien.

BULLETIN D'ABONNEMENT

Je profite de votre offre et je m'abonne pour 1 an (52 n°) à La Vie au prix de 135€.

M. Mme Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code postal [.....]

Ville.....

Tél. [.....] **26E99**

E-mail.....@.....

J'accepte de recevoir les offres de La Vie oui non des partenaires de La Vie oui non

Merci de nous retourner ce bulletin avec votre règlement par chèque à l'ordre de La Vie à : La Vie/Abts 8, rue Jean-Antoine-de-Baif - 75212 Paris Cedex 13 Tél. 01 48 88 51 04

En application de la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant, en vous adressant au service des abonnements. Ces informations peuvent être exploitées par Malesherbes Publications et ses partenaires à des fins de prospection. R.C. Paris B 323 118 315

Offre valable jusqu'au 31/12/2016, réservée à la France métropolitaine.