

LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...

”

La question de la semaine

Est-ce que j'en fais assez ?

La parole

Alors Jésus leur dit : « Venez avec moi, dans un endroit isolé, et vous prendrez un peu de repos. »

Il y avait effectivement beaucoup de monde qui allait et venait et ils ne trouvaient même pas le temps de manger.

La Bible, Évangile de Marc, chapitre 6, verset 31

Chemins de réflexion

Nous ne sommes pas indispensables

La foule est là, autour de Jésus, avec des besoins multiples auxquels les disciples veulent sans doute essayer de répondre. Pourtant, Jésus leur demande de venir à l'écart et de se reposer : peut-être certains se sont-ils alors posé la question qui nous préoccupe ici.

Cette question nous fait nous interroger aussi aujourd'hui, et en particulier si nous exerçons un métier qui nécessite de faire preuve d'empathie.

Que l'on soit psychologue, pasteur ou soignant, notre travail se prolonge souvent au-delà de nos horaires « officiels ». Il retentit sur notre vie intérieure et peut entraîner un sentiment de culpabilité, surtout lorsque nous ne nous sentons pas à la hauteur de la tâche qui nous est assignée.

C'est une raison pour laquelle Christ nous invite à un temps de retrait. Il ne nous appelle pas à nous isoler, mais à nous mettre à l'écart, à faire un pas de côté, à nous reposer lorsque c'est nécessaire.

Cette mise en retrait requiert une certaine humilité : nous ne sommes pas indispensables, même si notre activité est importante.

Gardons en mémoire ce principe : pour pouvoir donner, il faut avoir reçu. Et recevoir encore. Ce qui suppose de savoir se ressourcer régulièrement.

Mario Holderbaum et Bruno Landais, pasteurs, Église tzigane Vie et Lumière



L'étang,
Jean-Claude Schaal

Et si j'en faisais trop ?

Votre journée de travail est finie, vos activités aussi, vous ne faites rien (pour certains, ces mots-là sont une insulte à leur suractivité quotidienne)), quand soudain une question surgit : « Est-ce que j'en fais assez ? » ou « En ai-je fait assez ? » (il vous reste tellement à faire !).

Je suis sûr que jamais vous ne vous demandez pourquoi vous en faites toujours trop ! Dans ce monde, il y aura toujours mille choses à faire, mille besoins auxquels répondre, mille personnes à aider. Faire plus va-t-il m'aider à vivre mieux ? Mon sentiment d'accomplissement est-il conditionné au nombre de mes activités ?

Je fais ce que je peux faire, ni plus, ni moins, et je suis reconnaissant pour ce qui se fait (avec et sans moi). Ma valeur se trouve dans ce que je suis premièrement et non dans ce que je fais seulement. Le repos fait partie de mon travail. Faire une pause me permet d'être plus efficace.

Moi, la nuit, je dors. Mais malheur à ma femme si elle se réveille. Son cerveau se met à bouillonner, ses mains et ses pieds à s'agiter. Difficile dans ces conditions de se rendormir... Lasse de ces insomnies, elle a pris l'habitude de prier : « Seigneur Dieu, merci pour ce que tu m'as permis d'accomplir aujourd'hui. J'ai fait ma part et je te laisse t'occuper de tout le reste ! » Ni prière magique, ni application de technique... seulement une posture, un état d'esprit.

Je vous laisse reprendre vos activités...

Charles-Édouard Doublie, animateur de l'accompagnement spirituel, Armée du Salut

Cette question est omniprésente

Je suis infirmière puéricultrice en PMI. Les situations fragiles ne manquent pas, les besoins sont infinis. J'ai tous les jours de nouvelles familles à accompagner.

Alors oui, je me demande souvent si j'en fais assez. Cette question est omniprésente. Au travail bien sûr, mais aussi à la maison, avec ma *to-do list* qui n'en finit pas de s'allonger et les multiples sollicitations des uns et des autres autour de moi.

Je suis toujours en train de faire, je peine à me poser pour profiter de l'instant présent. Je pense souvent à Marthe et Marie, mentionnées dans la Bible. Marthe s'affaire à tout un tas de choses tandis que Marie est assise aux pieds de Jésus et l'écoute. On m'a parfois comparée à Marthe.

Bien sûr, il y a la pression de la société avec son exigence de perfection. Mais il y a surtout la pression que je me mets moi-même, inconsciemment, pour plaire, répondre à un idéal, avoir de la valeur, pourvoir aux besoins au risque de jouer les sauveurs.

Je m'oublie, je m'épuise... Je dois trouver un équilibre, prendre soin de moi si je veux continuer à être là pour les autres. C'est mon défi quotidien.

J'apprends à accepter ma vulnérabilité, à lâcher prise, à établir des priorités, à faire confiance à l'autre et à ne pas faire à sa place. À poser des limites, à m'arrêter, me ressourcer, prier, méditer.

Ma valeur est en Dieu. Et je n'ai rien à prouver à personne.

Marion Muller, infirmière puéricultrice en PMI à Strasbourg

Des mots pour prier

”

Seigneur, en-ai-je assez de te prier ou de faire appel à toi ? Non.

Seigneur, en ai-je assez de me lamenter et de te réciter ma liste des choses que tu pourrais faire dans ma vie et que je n'arrive pas à faire ? Oui.

Seigneur, tu connais mes soupirs et mes silences.

Aide-moi à m'arrêter, à t'écouter, me reposer en ta présence et repartir avec ta force, ta joie, ta paix.

Parution du Livre II de *La Boussole*



Cliquez ici pour vous abonner à
LA BOUSSOLE
pour nourrir le sens de notre action

À découvrir ICI