

# 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

### *Le repli sur soi, une valeur sûre ?*

## La parole

Arrivé à l'Horeb, Élie entra dans une caverne,  
où il passa la nuit.  
Alors le Seigneur lui adressa la parole :  
« Pourquoi es-tu ici, Élie ? »

*La Bible, 1 Rois, chapitre 19, verset 9*

## Chemins de réflexion

### *Élie et moi*

Il y a ces moments où nous avons besoin de nous replier sur nous-mêmes.

Comme toutes les créatures que Dieu a imaginées, comme l'autruche qui met sa tête dans le sable ou l'escargot qui se rétracte dans sa coquille, Élie et moi nous entrons parfois dans une caverne pour passer la nuit, croyant fermement – et de manière tout illusoire – y être à l'abri.

La vie nous est sans doute devenue trop douloureuse, ou trop dure, ou trop violente. Peut-être avons-nous honte, peur, dépassé nos limites.

Les autres, les éléments, peuvent m'humilier, me faire vivre un enfer, me briser. Dans ces conditions, je n'ai pas le choix, un instinct de survie salutaire m'aide à panser mes blessures. Ou penser mes blessures.

Passée la nuit, il faut alors pouvoir entendre la voix qui nous pousse à sortir. Élie, Élisabeth, pourquoi es-tu ici ?

Un autre, Autre, m'appelle à regarder plus loin, ailleurs. Il fait jour au lendemain de nos peurs. Il y a de la lumière au-delà de nos obscurités. Il y a du bon, du vrai, de l'essentiel à oublier ma toute puissance supposée.

Car en réalité, je ne suis pas une valeur sûre pour moi-même, et je le sais bien. La valeur sûre, entre repli temporaire et introspection nécessaire, est ouverture aux autres.

**Élisabeth Walbaum, déléguée à la réflexion et l'animation spirituelles à la FEP**



*La fille au chat,  
Pim*

## Dans le métro

Jour 1, métro. Un homme recroquevillé sur lui-même. Un manteau à capuche lui cache le visage. La tête baissée et la foule qui passe devant lui : l'inexistant. Je m'arrête, à distance ; je l'observe, j'attends un regard de sa part qui ne viendra pas. Repli sur soi.

Jour 2. Il est toujours là. Personne ne le voit. Bientôt, je le sais, il sera invisible, anéanti par notre indifférence. Je m'arrête, je m'approche et me recroqueville à côté de lui. On nous regarde. Il n'est plus seul, il y a quelqu'un à côté de lui.

Jour 3. Il est encore là et moi aussi, à ses côtés. Je ne sais rien de lui. Je ne sais qu'une chose : il est un être humain comme moi. Lui reste-t-il un peu d'espoir pour continuer ? Je lui ai adressé une parole... sans réponse.

Jours suivants... le reverrai-je ? J'aurais pu rester indifférent, ne rien vouloir voir. C'est tellement facile de garder les yeux ouverts... sur ses écrans. Un repli aussi. Pourquoi m'être arrêté, accroupi à côté de cet homme ? Qu'est-ce qui me relie à lui, en définitive ?

Je crois que Dieu nous a rejoints. Il a choisi d'être au plus près de nous. Mon humanité, c'est celle du Christ en moi. Il m'a appelé « mon frère, ma sœur ». Refuser de voir, d'entendre, faire le choix de la passivité, c'est courir le risque de le renier. Si je perds mon lien avec l'autre, je perds mon lien avec Dieu.

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

## Repli positif vs négatif

L'expression « se mettre en retrait » peut recouvrir des réalités bien différentes.

Elle se définit comme une réaction naturelle pour se protéger de ce qui est vécu comme une agression.

Se mettre en retrait est donc une attitude que chacun de nous peut adopter à un moment donné dans sa vie, soit par besoin de calme et de sécurité, soit pour contourner une difficulté, éviter une souffrance. Elle ne devient inquiétante que si elle dure, s'intensifie et se concrétise par un évitement des relations, un isolement social et une communication réduite, voire inexistante.

Le plus souvent, cette posture survient progressivement et si je suis un peu attentif à moi-même et aux remarques bienveillantes de mon entourage, je peux réfléchir à ce qui se passe et réajuster le contact avec mon environnement.

Chaque individu est unique et a un seuil de sensibilité particulier ; le contexte de vie, l'âge, la durée, la diversité, l'intensité et l'aggravation de certains comportements permettent d'évaluer la situation.

Je ne dois pas banaliser le repli sur soi, qu'il me concerne ou que je l'observe chez un proche car s'il peut être ponctuel et s'auto-réguler, il peut aussi être en lien avec un traumatisme, un trouble anxieux, une dépression, un burn-out, une mauvaise estime de soi...

Dans ce cas, il nécessite une aide extérieure (médicale, sociale, thérapeutique, spirituelle).

**Christiane Gaillard, psychologue clinicienne**

## Des mots pour prier



Mon Dieu,

Tout me pousse à me replier sur moi-même :  
l'actualité, la peur, le manque de confiance en toi.

Appelle-moi à sortir, encore, toujours, de ma caverne.

Donne-moi la faculté de t'entendre, comme Élie t'a entendu !

## 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