



PARCOURS NOUVELLE TERRE



THEME 3 : devenir méditant militant

Fiche « faire un pas »

Ce dossier est communiqué aux participants après la rencontre et les invite à confirmer leur petit pas. Il comprend trois textes :

- Le texte L'espérance de la poétesse Andrée Chedid
- L'article « espérance et résilience : deux poumons de vie pour 2022 » de Michel Bernard, méditant chrétien
- Se laisser conduire par l'esprit saint du Père Dominique Herman.

C'est une invitation à méditer ces textes, à vous arrêter sur un passage qui vous questionne. Et puis, vous vous posez une seule question : *le petit pas que j'ai exprimé à l'issue de la rencontre a-t-il toujours du sens pour moi ? peut-être a-t-il bougé... ?*

L'espérance

J'ai ancré l'espérance
Aux racines de la vie.

Face aux ténèbres
J'ai dressé des clartés
Planté des flambeaux
A la lisière des nuits.

Des clartés qui persistent
Des flambeaux qui se glissent
Entre ombres et barbaries.

Des clartés qui renaissent
Des flambeaux qui se dressent
Sans jamais dépérir.

J'enracine l'espérance
Dans le terreau du cœur
J'adopte toute l'espérance
En son esprit frondeur.

Andrée Chedid



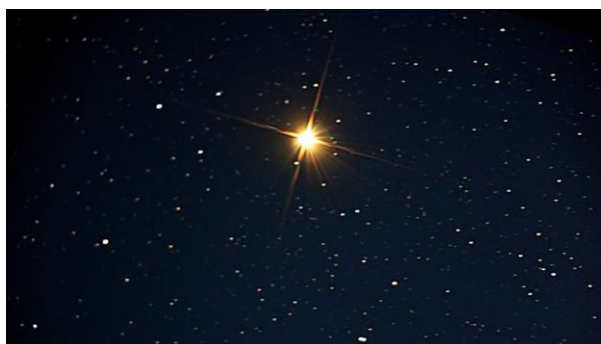
ESPERANCE ET RESILIENCE, deux poumons de VIE pour 2022 (extrait du blog de Michel BERNARD°)

« *J'ai ancré l'espérance aux racines de la vie* » exprime la poétesse Andrée Chedid au début d'un poème exhortatif. « *Espérer, c'est croire qu'on peut malgré tout* » me rappelait un vieil ami Jésuite, « *Pour rencontrer l'espérance, il faut être allé au-delà du désespoir. Quand on va jusqu'au bout de la nuit, on rencontre une autre aurore.* » affirme l'écrivain Georges Bernanos. L'espérance n'est pas une eau tiède, c'est une arme de combat.

Oui, en cette nouvelle année, j'ose l'invitation à cette Espérance avec un grand E qui nous invite à sortir de la grisaille d'un climat sanitaire de grande vigilance, de limitation des contacts humains et de lassitude face aux vagues Covid qui se suivent sans annoncer leur fin. Cette forme d'espérance n'est pas à confondre avec le simple optimisme qui croit en ses propres forces pour se sortir d'affaire, se sortir d'une difficulté ou encore d'une épreuve. Elle n'est pas non plus naïveté qui pourrait nous conduire à imaginer que notre petite planète Terre s'en sortira « quoi qu'il en coûte » par le simple effet des progrès technologiques et de l'intelligence des gouvernants et décideurs politiques et économiques face à une crise écologique mondiale non maîtrisée.

Cette Espérance s'accroche à une étoile dans notre ciel.

Encore est-il important de sortir de soi et de regarder le ciel pour observer l'étoile. Historiquement, dans le récit biblique, trois mages se sont laissés guidés par cette étoile pour découvrir Jésus dans la crèche, un nouveau-né porteur d'une promesse pour l'humanité. Quelles que soient nos croyances, cette Espérance me semble reposer sur la conviction profonde qu'une étoile, une lumière nous guide sur notre chemin de vie. Comment la garder en vue ? Peut être en acceptant de poser de temps en temps nos smartphones, nos connexions aux compagnons numériques et laisser du vide dans notre espace mental. Accueillir ce rien, cette intuition, cette petite lumière qui guide nos pas vers la lumière de l'aube, avec ses premières lueurs voilées qui annoncent un nouveau jour.



Un deuxième poumon pourrait aussi nous redonner du souffle pour 2022, il se nomme Résilience. Au sens physique du terme, la résilience est la capacité de résistance d'un corps ou d'un matériau à un choc ou à une déformation. Boris Cyrulnik, psychiatre, lui-même résilient, ayant perdu toute sa famille déportée dans les camps de concentration et ayant échappé de peu à la mort durant l'occupation, nous décrit **la résilience comme la reprise d'un nouveau développement après un traumatisme**. Les résilients refusent leur rôle de victime passive et ont transformé leur souffrance en une volonté de vivre. Il s'agit aussi d'un processus lent qui passe par un mécanisme de défense comme le déni (je refuse de voir cette réalité qui me fait trop souffrir) et peut aussi se réaliser grâce à des personnes ressources appelées tuteurs de résilience. Boris Cyrulnik explique que l'infirmière qui l'a caché pour échapper à une rafle puis sa famille d'accueil jusqu'à la libération et sa tante qui l'a élevé jusqu'à l'âge adulte ont joué ce rôle nécessaire pour qu'il redonne un sens à sa vie.



Que vient donc faire cette résilience pour nous en 2022 ? Pour ma part, c'est oser considérer, comme l'exprime avec beaucoup de poésie notre sociologue centenaire Edgar Morin, que nous sommes dans un monde d'incertitudes avec quelques archipels de certitude. Et 2022 est très riche en la matière : incertitude de l'évolution de la crise sanitaire mondiale, incertitude sur la nouvelle gouvernance de la France à partir des élections présidentielles ; incertitude sur l'évolution du dérèglement climatique, du nombre de réfugiés politiques et climatiques affluant sur l'Europe occidentale, incertitude sur les effets de la montée en « charge économique » de la Chine sur le reste du monde, etc....Et toutes nos situations personnelles, familiales, professionnelles baignées dans des zones plus ou moins troubles ou claires ! Aussi, trouver, bonifier des ressources à la **hauteur du cumul de ces vagues stressantes**, impactantes pour notre moral et notre psychisme devient une démarche incontournable.

3 questions pour préciser quelles sont les ressources auxquelles vous faites appel dans une période difficile, une épreuve :

1 Qu'avez-vous fait pour pouvoir résister au quotidien ?

2 Comment avez-vous fait pour tenir aussi longtemps ?

3 Et si demain, vous êtes confronté (e) à nouveau à une période difficile, une épreuve, quelles ressources internes (volonté, persévérance, stratégie de rebond, méditation, visualisation mentale, etc. ...) et externes (personnes alliées) vous auriez le désir de mobiliser ?

J'aime à conclure cet article du 1^{er} janvier 2022 par une histoire vraie qui illustre la puissance du couple Espérance-Résilience. En janvier 2021, Antonio Sena qui survole la forêt amazonienne, connaît une panne de moteur et réussit un atterrissage d'urgence déjà miraculeux en plein cœur de cette forêt immense. Il a juste le temps de prendre un minimum d'affaires utiles (pain, couteau, lampe de poche, briquet et smartphone) avant que l'avion ne brûle. Il attend 8 jours en vain à côté de l'avion les secours. Puis, il décide de marcher pour survivre. Il va ainsi parcourir 28 kilomètres sous une pluie torrentielle échappant à la menace quotidienne des prédateurs que sont les jaguars et les anacondas. Enfin au bout de 36 jours, il est recueilli par des cueilleurs de noix et il est sauvé.

Que retenir de cette histoire dans un contexte de danger quotidien et d'incertitude totale de survie ?

En matière d'Espérance, Antonio enregistre un message pour sa famille le 5^e jour où il dit clairement avec un plein d'émotions : « Je vais essayer de rester en vie...Maman, je t'aime, beaucoup, beaucoup, beaucoup... ». Il se redonne à lui-même une direction : je veux vivre et aussi pour l'amour des siens dont sa Maman. Certes, nous pourrions objecter que c'est d'abord un instinct de survie qui le fait réagir. Il expliquera qu'il a pu survivre en matière alimentaire en regardant ce que mangeaient les singes autour de lui, alliés de fait. J'estime qu'Antonio a su mobiliser toutes ses ressources pour survivre : volonté de marcher malgré la souffrance, l'extrême fatigue, la peur quotidienne et l'observation du milieu pour son besoin de sécurité et apprendre pour son besoin alimentaire. Voilà une belle preuve de résilience face à une épreuve inattendue qu'il n'avait pas imaginée !

Ainsi, avec le brésilien Antonio, constatons que nous disposons de ressources internes souvent plus fortes et durables que nous osons le croire. Certes, je ne souhaite à personne la traversée de l'Amazonie à pied mais je souhaite à chacun de vous la possibilité de faire appel à ses belles ressources résilientes qui redonnent une vision de Vie, d'entraide mutuelle avec tous les autres êtres vivants humains et non humains !



SE LAISSER CONDUIRE PAR L'ESPRIT

Du Père Dominique Hermant (1)

Supposons que vous faites route et que vous prenez un auto-stoppeur. En se présentant, il vous dit qu'il est le Saint Esprit. Vous pouvez alors imaginer toute une gamme de réponses possibles.

- Tenez-vous tranquille, je n'aime pas être dérangé quand je conduis.

Ou bien

- Quelle chance, vous allez me raconter des histoires pour me distraire.

Ou encore

- Tenez, prenez ma carte routière. Et quand je serai embarrassé pour trouver la bonne direction, vous pourrez me guider.

Ou bien finalement :

- S'il vous plait, prenez le volant !

La confiance que Dieu attend de nous consiste à lui laisser prendre le volant par son Esprit, dans toute notre vie globalement et en détails.

Accueillir l'Esprit, c'est, en premier lieu, lui faire confiance, s'abandonner à lui, se livrer à lui.

Transcription d'un extrait d'une conférence enregistrée

(1) ancien abbé du Monastère d'En Calcat.



Communauté mondiale
pour la méditation chrétienne

