



par **Jean-Paul Simard**
Écrivain

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE

Jean-Paul Simard fait partie de la nouvelle génération des théologiens spécialisés en anthropologie spirituelle. Il s'intéresse à la personne dans son questionnement intérieur, à la vie, à l'amour, à la souffrance, à la mort, à l'au-delà et aux rapports entre la spiritualité et la santé. Parmi ses écrits :

Guérir par la foi, l'amour, la prière
Anne Sigier/Médiaspaul



Cette force qui soulève la vie.
Anne Sigier/Médiaspaul



Pèlerinage aux sources de la vie. Médiaspaul



Information :
jpaulsimard@hotmail.com

L'étrange séduction

DE VOULOIR

« sauver »

LES AUTRES

« Il n'est pas bon que l'homme soit seul », dit la Genèse. L'être humain est un animal social. Nous vivons tous les uns pour les autres, expérimentant que l'entraide est non seulement salutaire pour améliorer la société, mais aussi thérapeutique pour sortir de la déprime, de l'isolement et expérimenter le bonheur.

Je me rappelle qu'à l'époque de mes études postsecondaires, je nourrissais un intérêt marqué pour l'œuvre d'Antoine de Saint-Exupéry. J'étais fortement interpellé par l'idée d'engagement incarnée par tous ces héros. Tous ces pilotes et tous les *engagés* de l'Aéropostale dont la mission était de transporter le courrier, le plus souvent la nuit, dans des conditions parfois impossibles, toujours conscients de transporter des trésors d'information humaine et sociale.

À chaque époque son sauveur

Toutes les époques, toutes les sociétés, toutes les communautés ont leur sauveur. Le vocabulaire d'ailleurs ne tarit pas pour traduire cette étrange séduction de vouloir sauver (aider) les autres : bénévolat, altruisme, philanthropie, engagement caritatif, relation d'aide, humanisme, etc. Qui n'a jamais rencontré sur sa route de ces aidants généreux, le cœur sur la main, toujours disponibles, prêts à aider, à conseiller, à consoler ? Pour beaucoup, l'aide prend la forme d'un véritable engagement.

Cet engagement peut être fait en fonction d'un individu, d'une collectivité, d'un groupe communautaire ou de la société. Dans ce dernier cas, l'engagement fait appel au sentiment social. C'est l'altruisme participatif, c'est-à-dire celui qui ne s'adresse pas à tel ou tel individu, mais à la communauté dans son ensemble. Il faut voir combien, au cours de l'histoire,

l'entraide et la coopération ont joué un rôle important dans l'évolution humaine. Peut-être même plus que la compétition. Il n'est pas étonnant que l'engagement représente un facteur important de bonheur.

Le bonheur de l'engagement

Des études en sociobiologie ont démontré que le lien altruiste est génétiquement programmé chez les humains. Il est dans notre nature (comme dans celle de beaucoup de mammifères) de trouver un plaisir, une émotion à aider les autres. Attitude d'ailleurs confirmée par la sagesse populaire qui dit : « Il y a plus de plaisir à donner qu'à recevoir. » Probablement parce que le geste altruiste donne un sens à l'existence, fait grandir humainement et spirituellement.

À l'évidence, il existe un lien important entre la capacité d'engagement et le niveau de bonheur. Plus une personne est capable d'engagement, plus elle éprouve du bien-être et plus elle se sent heureuse. Ce que confirment les diverses théories sur le bonheur qui reconnaissent deux facteurs importants chez les gens heureux : des liens affectifs stables avec des personnes de leur entourage et une implication active dans leur communauté. Inversement, l'expérience révèle que rien n'est plus dangereux pour l'équilibre humain que de se refermer sur soi-même ou de se cantonner dans sa « bulle » en susurrant son ego.



Entre l'ego et l'altruisme

En psychologie sociale, plusieurs raisons sont avancées pour expliquer les comportements altruistes: le désir d'appartenance à un groupe, la solidarité, le sentiment de responsabilité collective et la recherche de la proximité empathique. Il existe aussi une autre raison importante qui concerne la valorisation de l'image de soi. Le geste altruiste est alors motivé par le fait qu'il accroît l'estime personnelle.

L'altitude altruiste nous place ici devant l'un des grands paradoxes de notre société moderne. Jamais, au cours de son histoire, la société n'a autant fait la promotion de l'ego, de l'individualisme et de ses valeurs; parallèlement, jamais elle n'a suscité autant d'entraide et de solidarité, surtout lors de cataclysmes: partage de nourriture, d'argent de connaissances, de moyens de toutes sortes.

L'entraide dans les moments de catastrophes est absolument exemplaire. On n'a qu'à considérer l'ampleur des contributions aux associations humanitaires (Croix-Rouge, Médecins du monde, Médecins sans frontières, Unicef...) qui rayonnent un peu partout dans le monde. Ces associations expriment à leur tour de manière institutionnelle l'altruisme fiduciaire de millions de personnes envers des hommes, des femmes et des enfants en détresse, comme ce fut le cas en Afrique, en Bosnie, au Kosovo, et plus récemment en Haïti.

Un geste éminemment thérapeutique

Dans ces conditions, on peut comprendre pourquoi l'entraide communautaire est non seulement salutaire pour améliorer la société, mais aussi éminemment thérapeutique pour la personne. L'explication est simple: on se sent bien lorsqu'on fait du bien. La haine attire la haine, l'amour attire l'amour. Souvent, le sentiment d'empathie se conjugue avec ceux de la culpabilité, de la tristesse, de la détresse, voire de la déprime, pour motiver l'ouverture aux autres et accroître la volonté d'aider. Il est facile de comprendre combien sa propre misère peut rendre sensible à la misère des autres.

Malheureusement, l'altruisme peut dévier de sa noble fin caritative pour se perdre dans la satisfaction de l'ego.

Des psychologues ont même observé que ceux dont les réactions comportaient plus de détresse en réponse à la détresse d'une autre personne étaient aussi ceux qui se montraient les plus ouverts à l'entraide.

Malheureusement, l'altruisme peut dévier de sa noble fin caritative pour se perdre

dans la satisfaction de l'ego. Combien d'aidants généreux recherchent, sans se l'avouer, à être payés en retour. Ils peuvent se montrer profondément désintéressés et altruistes, prodiguant autour d'eux un amour inconditionnel, ressentant même comme un privilège le fait d'être impliqué dans la vie des autres. Mais à la base se retrouve la peur de ne pas être désiré ou de ne pas être aimé.

Qui aide qui?

Dans ce cas, la misère de l'autre n'est que l'élément déclencheur du mécanisme altruiste, ce désir de sortir de soi afin de nouer un rapport avec le monde et son entourage. Tel est le cas par exemple de la personne qui, dans son enfance, a appris à se faire une place dans sa famille en rendant service aux autres, de façon à gagner leur amour, leur estime et leur considération. Mais alors la question est de savoir qui aide qui. Le bon Samaritain ou la personne aidée? C'est comme si la maxime « Aide-toi, le Ciel t'aidera » devenait « Aide les autres et ils t'aideront ».

Certes, les croyances religieuses, l'éducation et la conscience nous inculquent comme un « devoir » moral d'aider les autres. La charité nous demande d'aider notre voisin, de défendre une personne en danger, de porter assistance à une personne en détresse. C'est ce qui explique pourquoi l'indifférence ou l'égoïsme apparaissent, dans certaines occasions, comme un crime de non-assistance à son prochain en détresse. Dans de telles circonstances, le plus élémentaire civisme exige que l'on porte secours à ceux qui en ont besoin, sans se soucier des récompenses futures. Heureusement, il se trouve de nombreuses personnes désireuses d'aider les autres, même si leur geste doit rester anonyme et n'espérer aucune compensation en retour.

Aider est un « savoir-être »

Aider, dans sa plus noble expression, est ce qui permet d'accompagner une personne dans son parcours de vie: traverser une épreuve, résoudre une situation, trouver un sens à son existence. Ici, l'aide est souvent centrée sur la personne en souffrance. La plus belle forme d'aide réside alors dans la compassion. La compassion, ce mot magnifique, traduit l'éveil de l'humanité en nous. Dans le mystère de la vie, nous sommes liés les uns aux autres et ce lien s'exprime très souvent à travers la souffrance et la maladie. Ce qui



Mais pour donner,
il faut posséder. On
ne donne pas ce
qu'on n'a pas. Voilà
pourquoi donner sans
se ressourcer est la
meilleure façon de
se vider.

fait dire à Hubert Reeves que «le plus grand apport de l'humanité, c'est la compassion devant la souffrance, c'est-à-dire la conscience de la souffrance des autres et la possibilité de les aider.»

Dans la compassion on est «pris par la souffrance» d'autrui, «pris jusqu'aux entrailles» par le «malheur» de l'autre. La compassion est une attitude dans laquelle on cherche à percevoir ou à ressentir la souffrance des autres et à la soulager à travers le réconfort et le souci de la guérison.

Mais alors, le danger est grand de s'identifier aux souffrances de l'autre. Compassion n'est pas synonyme d'identification. Dans l'identification, nous nous mettons émotivement à la place de l'autre et nous réagissons comme si nous étions cette personne. Il y a un danger à trop s'identifier à la souffrance de l'autre. L'accumulation d'expériences émotionnelles peut finir par traumatiser la personne qui accompagne. Aussi est-il nécessaire de garder une certaine distance psychologique vis-à-vis de cette personne, distance qui seule permet une authentique relation d'aide.

Savoir se ressourcer

Saint-Exupéry a écrit: «Plus tu donnes, plus tu t'enrichis; plus tu vas puiser à la source véritable, plus elle est généreuse.» Quand on se donne, ce n'est jamais trop. Parfois on n'a pas assez de mains pour donner. Mais pour donner, il faut posséder. On ne donne pas ce qu'on n'a pas. Voilà pourquoi donner sans se ressourcer est la meilleure façon de se vider. Vous vous rappelez la célèbre fable de La Cigale et la fourmi de La Fontaine qui prodiguait à tout vent ses chansons? L'hiver venu elle se trouva complètement dépourvue.

Jung a une parole étonnante là-dessus: «Pour son accomplissement, l'homme n'a pas besoin de perfection, mais de plénitude.» Ce qui signifie que l'être humain est plus mal à l'aise quand il se sent vidé intérieurement que quand il se sent imparfait. Mais, pour se ressourcer, il faut d'abord se retrouver. Avant d'être aux autres, il faut d'abord s'appartenir. Charité bien ordonnée commence par soi. Goethe a écrit: «Celui qui veut faire quelque chose pour le monde, doit se garder de se laisser prendre par le monde.» Toutes les sagesse et toutes les spiritualités proclament l'importance de la richesse intérieure. C'est là que se trouve la source de l'être. «L'infini du dedans», selon la belle expression de Jean Sullivan.

Quand vient la traversée du désert

Tous ceux et celles qui ont découvert cette source y ont puisé un potentiel d'énergie insoupçonné dans les traversées du désert et dans les moments de détresse. C'est le cas par exemple d'Etty Hillesum, cette grande mystique juive morte dans les camps de concentration nazis. Elle écrivit un jour dans son journal: «Il y a en moi de temps en temps une profonde aspiration à m'agenouiller, les mains sur le visage et à trouver ainsi une paix profonde, en me mettant à l'écoute d'une source cachée au plus profond de moi-même.»

L'être humain coupé de sa source est comme un arbre privé de sa sève. Il est exposé à la mort ou à toutes sortes de maladies. L'important est de ne jamais perdre contact avec la source de son être, de la faire jaillir sur les autres telles une eau vive qui enrichit et ennoblit l'existence. C'est alors seulement que l'on peut vraiment aider les autres. Je pense ici à cette image sublime de la colombe salvatrice suspendant son vol au-dessus de l'arche de Noé. ☺

VIVRE, c'est...

Savoir se ressourcer

L'être humain est un être de partage. Et pour être en mesure de donner ou de venir en aide à quelqu'un, il faut avant tout avoir l'énergie pour le faire. La seule façon de ne jamais être en panne d'énergie, c'est de rester bien branché sur notre source de vie.



Le CRAM célèbre son 25^e anniversaire
Ne manquez pas cette journée unique
où la relation se marie à l'humour.

Samedi 23 octobre 2010, toute la journée
Centre Mont-Royal, 2200, rue Mansfield, Montréal

Conférence

Les secrets d'une relation affective réussie
avec Colette Portelance
et Marie Portelance

Conférences-ateliers

La communication authentique
avec Yvan Phaneuf

La confiance en relation
avec Brigitte Portelance

Créer l'harmonie en relation par le respect des différences avec Mark Powers
S'affirmer et lâcher-prise
avec Erika Vanheerswyngheles

Repas

Dîner, cocktail
et souper
fine cuisine

Prix de présence

Croisière, spa détente et plus encore



Humour

avec André Sauvé
et Laurent Paquin
de Juste pour rire



514 598-7758
1 877 598-7758
www.cram-eif.org

En collaboration avec :



Tous les profits seront versés à



Vision Mondiale