

MANUEL PRATIQUE

AFRICAIN

DE RECONCILIATION

**CAHIER 3 :
SE CONNAITRE SOI-MEME**

Collectif d'auteurs sous la direction de

*Sr. Thérèse Nicole Allegbé
Sœur de La Providence de La Pommeraye en Afrique de
l'Ouest*

*Maria Biedrawa
Mouvement international de la Réconciliation,
branche française*

JUIN 2013

Cahier 3

SE CONNAITRE SOI-MEME

TABLE DES MATIERES

Buts de ce Cahier	3
Qu'est-ce que se connaître soi-même ?	4
Témoignage	4
Bon à savoir	5
Exercices et partage en groupe	8
Textes de méditation	11
Conclusion	12
Pour aller plus loin	13

Les thèmes des autres Cahiers

Cahier 1 :	Comment utiliser ce Manuel et explication des mots importants
Cahier 2 :	Devenir réconciliateur
Cahier 3 :	Se connaître soi-même
Cahier 4 :	Communiquer en vérité
Cahier 5 :	Accueillir l'autre, différent
Cahier 6 :	Reconstruire un vivre ensemble en confiance
Cahier 7 :	Se former à vivre l'interculturalité
Cahier 8 :	Ecouter la souffrance de l'autre
Cahier 9 :	Créer une mémoire commune
Cahier 10 :	Agir sur les causes de la violence
Cahier 11 :	Se servir des méthodes non-violentes
Cahier 12 :	Croire en Dieu qui nous réconcilie

SE CONNAITRE SOI-MEME

« Se connaître vraiment, c'est avoir le courage sans violence du soldat de paix. Il ne cherche jamais à forcer les autres pour enlever le mal qui est en eux, il cherche d'abord à commander au mal qui est en lui-même et alors il peut faire du bien à tous, même à ses ennemis ».

d'après Thomas MERTON¹

SESA WO SUBAN – TRANSFORMER VOTRE PERSONNAGE²



Pour réconcilier les autres, je dois me connaître moi-même, être vrai devant moi-même, pour pouvoir me présenter tel que je suis devant Dieu et devant les autres.

¹ Thomas Merton : *La nuit privée d'étoiles suivi de La paix monastique* ; Spiritualités vivantes, p.419

² Symbole de la vie qui nous transforme. Ce symbole combine deux adinkras distincts : « l'étoile du matin » qui peut signifier un nouveau départ pour la journée, placée à l'intérieur de « la roue », ce qui représente la rotation ou le mouvement indépendant.

BUTS DE CE CAHIER

Reconnaître ses qualités, ses possibilités, ses limites et ses faiblesses.

Accepter son histoire et en voir la valeur.

Apprendre à commander à ses émotions, ce qu'on sent dans son cœur et dans son corps.

Se connaître comme une personne unique, spéciale dans la main de Dieu qui veut notre bien. Dieu dit à Isaïe : « Tu as du prix à mes yeux. » (43,4)

QU'EST-CE QUE « SE CONNAITRE SOI-MEME »

Ce que nous vivons chaque jour nous fait comprendre ce que nous sommes : dans notre corps, notre esprit, notre intelligence, nos relations avec les autres et dans notre vie de foi. Cela nous montre nos forces et ce dont nous sommes capables, mais aussi nos limites et nos faiblesses. Si nous connaissons cela, nous pouvons alors construire notre personne ; nous pouvons nous rendre plus unifiés, grandir comme personne et diriger l'une ou l'autre de nos tendances et tout ce que nous faisons sans réfléchir ; nous pouvons plus facilement accepter notre histoire passée avec ce qui nous a manqué et avec ce qu'elle nous a donné. A ce moment-là, ce que nous disons et ce que nous faisons, nos paroles et nos actes, pourront aller ensemble ; c'est cela qui nous montrera que nous sommes des adultes, des personnes qui ont grandi, qui changent et se transforment. Pour y arriver, il faut avoir un esprit droit, être capable de se critiquer et de se corriger soi-même et voir le bien que les autres peuvent nous apporter.

TEMOIGNAGE

« Mon amie s'est moquée de moi devant d'autres personnes. Je repense à tout cela en cherchant comment me venger, mais mes mains tremblent et j'ai du mal à respirer. Le téléphone sonne. Tout énervée, je prends le téléphone : c'est Marthe, une autre amie, qui m'appelle pour savoir comment le cours de ce matin s'est passé parce qu'elle était absente. Elle a à peine commencé à parler que je lui dis : « Je ne suis pas ton répétiteur, tu n'avais qu'à t'arranger pour venir au cours ». Je sens la colère en moi, je parle de plus en plus fort, Marthe ne dit plus rien ; elle me souhaite une bonne nuit et raccroche le téléphone.

Restée toute seule, je me sens tranquille pendant quelques minutes, puis je sens la tristesse grandir en moi ; alors je commence à réfléchir. Je me rends compte que j'ai versé ma colère sur Marthe alors qu'elle n'était pas responsable de ce que je vivais. Pourtant, je sais bien que quand mes mains tremblent et que je

respire vite, c'est le signe que je suis en colère. J'aurais dû me calmer avant de répondre à Marthe. Que faire maintenant ? D'abord je prends du temps pour prier. Je dis merci au Seigneur qui m'a fait comprendre que ce n'est pas la faute de Marthe. Je demande à Dieu la force de demander pardon à Marthe, demain. Le lendemain, je vais trouver Marthe. Je lui présente mes excuses pour ce que j'ai fait et je lui demande pardon. Cela m'a demandé un peu de temps, mais maintenant, je suis heureuse d'avoir compris ce que j'ai fait et ce qui a permis notre réconciliation. »

BON A SAVOIR

Quand nos émotions nous aident à mieux nous comprendre nous-mêmes.³

Les émotions et nos sentiments sont ce que nous sentons dans notre cœur et dans notre corps. Ca peut être pour nous un problème quand nous avons l'impression que l'émotion nous dépasse, que nous ne pouvons pas la maîtriser par exemple, la colère ou une grande peur, l'inquiétude, la honte et d'autres émotions encore. Ces émotions et sentiments sont impossibles à commander. Elles viennent ensemble avec des signes corporels.

Certaines d'entre elles ne sont pas agréables à vivre, d'autres oui. Cependant, les émotions ne sont ni mauvaises ni bonnes. Elles nous montrent simplement que quelque chose d'important se passe à l'intérieur de nous-mêmes. Elles sont « contagieuses », par ex. la joie. Mais elles peuvent mettre mal à l'aise, aussi bien ceux qui par exemple sont tristes que les autres qui en sont témoins. Parfois, quand on ne maîtrise pas son émotion, par ex une grande colère, on peut faire des choses qu'on regrette plus tard.

La différence entre une émotion et un sentiment :

L'émotion est une réaction spontanée et forte, mais de courte durée, par rapport à un événement au moment présent.

Le sentiment se construit dans la durée, par ex. je pense à un ami d'enfance avec qui j'ai souvent joué au foot et que je n'ai plus revu. La mémoire de cette personne s'accompagne d'un sentiment de fierté pour tous les buts que nous avons marqué.

Nous allons donner une explication des différentes émotions et sentiments. Chaque fois, nous précisons :

- Ce que cette émotion, ce sentiment signifie, c'est-à-dire ce qu'elle nous montre de nous-mêmes.
- Les conditions qui font grandir cette émotion ou ce sentiment.
- Comment l'émotion ou un sentiment se montre concrètement.
- Quel est le message que ce sentiment ou cette émotion nous adresse à nous-mêmes.

³ Karl et Evelyn Bartsch : *Stress and Trauma Healing - Manuel de Réconciliation*; Afrique du Sud ; traduction et présentation : Maria Biedrawa

Souvent, les personnes qui vivent ces émotions ne se rendent pas compte et n'en profitent pas pour en faire quelque chose de positif. Car les émotions sont aussi une force, un moteur pour notre action et veulent nous enseigner comment ajuster une relation.

Avis au formateur : *Il ne pourra peut-être pas expliquer toutes ces émotions et sentiments en détail dans une seule séance. Il choisira donc celles qui lui semblent les plus importantes pour son groupe. Ces émotions et sentiments sont des exemples. On veillera à étudier également des émotions agréables, comme par exemple la joie.*

La colère (émotion)

- La colère demande que quelque chose change ou soit différent.
- La colère arrive quand on a été humilié, quand a été blessée ou quand la façon dont on traite nous-mêmes ou les autres, nous semble injuste, sans respect.
- La colère se montre souvent quand on est dans une situation difficile, à cause de ce que l'on nous demande, ou à cause d'idées différentes avec quelqu'un. La colère se montre souvent par des paroles fortes, des cris et des pleurs ; mais elle peut aussi rester à l'intérieur de nous-mêmes et exploser un jour, de façon inattendue, comme un volcan.
- Le message de la colère, c'est qu'on veut retrouver sa dignité, son honneur, être respecté, qu'on a besoin de justice.

La peur, la crainte, la frayeur (émotion)

- Elle montre qu'il y a un vrai danger qui arrive rapidement et qui va attaquer notre bonheur, notre équilibre.
- La peur arrive quand on est soudainement menacé dans son corps de blessure ou de mort.
- Elle se montre comme une émotion qui nous demande de retrouver la sécurité ; C'est elle qui nous pousse à agir tout de suite.
- Son message, c'est de nous conduire à la sécurité, non seulement dans notre corps, mais aussi dans notre esprit et dans notre cœur.

La peur de l'avenir (émotion)

- C'est quand nous pensons à l'avance à des dangers qui vont arriver et qui vont durer ; quand nous nous sentons dans un monde où nous sommes menacés **ou même** attaqués dans notre personne, que ce soit au niveau du corps, du cœur ou de l'esprit ; ou que nous nous sentons attaqués sur la place que nous avons dans la société, dans notre rôle ; nous pensons sans arrêt aux dangers qui peuvent arriver à nouveau.
- La peur de l'avenir arrive aussi quand nous pensons à ce que nous avons vécu dans le passé. Nous avons connu un grand danger et nous y repensons en ce moment.
- Elle se montre quand nous sommes tendus ou serrés dans notre corps, ou à ce moment-là nous pouvons seulement faire les choses que nous faisons d'habitude mais sans rien pouvoir faire de nouveau. Nous voyons notre avenir plein de dangers. Nous ne sommes plus à l'aise dans nos relations avec les autres.
- Son message, c'est de nous permettre de trouver des moyens pour avoir à nouveau le calme dans nos émotions et la paix dans notre esprit.

La tristesse (émotion)

- Elle montre qu'on a perdu quelque chose d'important, ou quelqu'un que l'on aimait beaucoup.
- La tristesse se produit parce que le passé est terminé et que nous avons l'impression que nous ne pourrions pas retrouver ce que nous avons perdu, ce dont nous sommes maintenant privés, ou ce qui a changé. En même temps, nous nous sentons perdus, car nous ne savons pas encore comment vivre sans ce que nous avons perdu.
- La tristesse peut se montrer par un refus d'accepter les choses présentes et par le découragement.
- Le message de la tristesse, c'est de nous faire accepter de perdre des choses et même des personnes chères et de découvrir comment la vie continue de façon différente. La foi peut nous aider à rester solides au milieu des changements. Avec elle, nous devenons capables de les traverser.

La honte

- La honte montre ce que nous regardons en nous-mêmes comme une chose très importante.
- Elle arrive quand nous n'avons pas obtenu un but, que nous voulions apparaître comme très important et les autres ont vu notre faiblesse.
- Elle arrive quand nous sommes rejetés ou abandonnés, et quand la voix de notre cœur nous reproche de ne pas avoir été la bonne personne que nous voulons être. Ou bien quand nous n'avons pas agi de la bonne manière pour être reconnus comme les autres, comme nous le voulons et les autres l'ont vu aussi. Au moins, nous pensons qu'ils ont vu.
- Elle se montre quand on est humilié, embarrassé, quand nous avons commis une faute et quand on a peur de ne plus être respectable aux yeux des autres.
- Elle nous pousse à retourner en arrière, à nous protéger. Elle nous pousse aussi à changer, à nous corriger quand nous avons réellement commis une faute. Mais parfois aussi elle nous appelle à devenir un peu plus libre et à ne pas donner un tel pouvoir au regard des autres.

L'envie (sentiment)

- Elle montre qu'on n'a pas ce que les autres ont, à cause d'une injustice vraie ou supposée. Cela peut nous rendre triste, nous mettre en colère, nous faire peur ... Voilà le lien entre sentiment et émotion.
- L'envie arrive quand on est en concurrence avec les autres (comme dans une course) et qu'on se sent abaissé par rapport aux autres parce qu'on n'a pas ce qu'ils ont.
- Elle se montre par un sentiment caché : on est content quand les autres ne réussissent pas ce qu'ils font ou qu'ils sont malheureux. On a des pensées contre les autres et si l'occasion se présente on peut facilement attaquer les autres.
- Son message, c'est que nous devons nous redonner une bonne idée de nous-mêmes et voir la vraie valeur et la dignité de notre personne.

La culpabilité ou le sentiment d'être coupable (sentiment)

- Le sentiment d'être coupable arrive quand on n'a pas respecté la loi, une coutume, une valeur, une personne, le bien commun. Quelquefois, on a vraiment rejeté la loi et agi mal ; quelquefois c'est seulement ce que nous pensons, même si en réalité ce n'est pas vrai. On

sent alors un sentiment de faute en soi-même.

- Elle se montre par une peur profonde en soi-même ; on se condamne soi-même, on veut payer la faute et on se fait des reproches.
- Son message, c'est qu'il est important pour nous de reconnaître et de respecter la loi, les valeurs, les personnes, le bien commun. La culpabilité permet alors de se rendre compte, de réparer et de trouver le pardon.

Quand on se sent coupable sans faute réelle, nous sommes invités à accepter que dans certaines situations nous n'avons pas de pouvoir, pas ou peu d'impact. Nous devons accepter les limites de nos actions – et que nous ne sommes pas Dieu.

La joie (émotion)

- Nous vivons des moments de joie quand nous réalisons que la vie est un cadeau, que nous recevons les autres, la création, quelque chose d'important. Nous réalisons combien certaines personnes ou situations (un anniversaire, un lever de soleil) sont importants pour nous. Cela touche aux valeurs qui nous font vivre et que nous voulons transmettre. Nous sommes aussi dans la joie quand ce que nous pouvons donner de nous-mêmes aux autres est reçu, quand nous sommes reconnus pour ce que nous sommes. C'est le moment de dire merci !

EXERCICES ET ANIMATIONS EN GROUPE

1. Nommer et comprendre ses émotions

L'animateur explique à nouveau ce qu'est une émotion.

Ensuite, il invite les participants à prendre un moment de silence : chacun repense à une chose qu'il a vécue il n'y a pas longtemps et qui a causé des émotions en lui. Cette chose ne doit concerner aucune des personnes qui sont présentes dans le groupe. Chacun raconte ensuite rapidement ce qu'il a vécu et les émotions que cela a causées en lui.

L'animateur explique à nouveau le rôle des émotions (voir « Bon à savoir »)

Les participants partagent ce que cette émotion vécue leur apprend sur eux-mêmes.

2. Ecrire ce que l'on vit pendant deux semaines (journal personnel)

1^{ère} semaine : chaque soir je repense à ce que j'ai vécu pendant la journée et je l'écris :

- une parole ou un geste d'aujourd'hui qui m'a encouragé et poussé à agir,
- j'écris aussi une parole ou un geste d'aujourd'hui qui m'a blessé ou empêché d'agir.

A la fin de la semaine, je parle avec quelqu'un de ce que j'ai écrit :

Qu'est-ce que cela m'apprend sur moi-même ?

Quelle action ont les autres sur moi ?

2^{ème} semaine : tous les soirs, je pense à ce que j'ai vécu pendant la journée :

- j'écris une parole ou un geste d'aujourd'hui où j'ai encouragé quelqu'un d'autre,
- j'écris une parole ou un geste d'aujourd'hui où j'ai empêché quelqu'un d'agir, ou même où j'ai fait du mal à quelqu'un.

A la fin de la semaine, je partage avec quelqu'un ce que j'ai écrit :

Qu'est-ce que cela m'apprend sur moi ?

Comment je fais grandir la vie autour de moi ?

Comment je pourrais faire grandir davantage la vie autour de moi ?

On peut terminer cet échange par la prière proposée à la fin de ce chapitre, au n° 6 « Nous portons notre trésor dans des vases d'argile ».

3. Se regarder matin et soir dans une glace

- Le matin je me regarde dans la glace ; je pense à ce qui va m'arriver aujourd'hui, les rencontres que je vais faire, les bonheurs et les joies que je vais vivre ; je pense à ces choses les unes après les autres et je les accueille à l'avance dans mon cœur en disant :

« Moi, (je dis mon nom) j'accueille à l'avance cette rencontre avec (je dis le nom de la personne) dont j'ai peur, ou bien, que j'ai tellement attendue. Je l'accueille avec tout ce que je suis. J'accueille ce que je veux lui donner (je dis quel bonheur je veux lui donner) ; je l'accueille avec les difficultés que je sens (je dis ces difficultés).

Je dis : « Dieu a mis son amour en moi ».

- Le soir, je redis : J'accueille..... (je dis le nom de la personne). J'accueille cette rencontre comme elle s'est passée, avec ce que j'ai pu donner, et avec mes manques, mes limites.

Et je dis : « Dieu a mis son amour en moi ».

4. Comprendre la personne que je suis devenu(e)

1 étape : Chacun prend un papier, il trace une ligne qui représente le chemin de sa vie : cela peut être une ligne droite ou une ligne courbe qui fait des virages, comme il le veut.

Pendant un temps assez long, chacun écrit ou dessine personnellement, à côté de la ligne, les moments importants de sa vie qui lui ont montré qui il est.

L'animateur peut choisir parmi les questions suivantes qui peuvent guider le dessin des participants :

- Quels sont les moments où j'ai compris que j'étais différent de mes frères et sœurs, de mes camarades de classe ou d'autres personnes ?
- Qu'est-ce que j'ai compris dans ces moments ? Qu'est-ce que j'ai senti à ce moment-là (mes émotions) ?
- Comment ceux qui m'entourent se sont comportés ? Est-ce qu'ils m'ont encouragé ou, au contraire, découragé ?
- Quels sont les moments où j'ai découvert mes qualités ?
- Quels sont les moments où j'ai choisi ce que je voulais faire dans la vie ? Comment j'ai vécu ces moments-là ? Est-ce que cela m'a séparé de certaines personnes ? Est-ce que cela m'a rapproché de certaines personnes ?

- Quels sont les moments qui ont presque coupé le déroulement de ma vie, ou même qui l'ont vraiment coupé ?
- Qu'est-ce que j'ai perdu à ce moment-là ?
- Qu'est-ce qui a pris la place de ce que j'ai perdu ?
- Comment j'ai pu résister et continuer à vivre ?
- Vers où je vais diriger ma vie ?
- Etc.

2^e étape : Ensuite, on prend un temps pour partager ce que l'on a fait : chacun dit à son tour ce qu'il veut expliquer aux autres ; on ne discute pas ce que les gens disent, on les laisse simplement parler.

3^e étape : les participants peuvent parler de ce que les autres ont dit, mais sans discuter les idées, seulement pour dire ce que cela nous enseigne à nous-mêmes, par exemple en disant :

« Quand tu as parlé de cette chose dans ta vie, cela m'a touché..... » (et j'explique ce que moi aussi j'ai vécu).

Ou bien : « je te remercie d'avoir dit cela, cela m'a fait penser à une chose que j'ai vécue et du coup, je me sens proche de toi. » (et j'explique cette chose semblable que j'ai vécue moi-même).

Ou bien : « Je comprends que je ne suis pas le seul à avoir vécu cette chose-là ».

5. Mettre ensemble dans nos vies le psaume 139 (« Dieu, tu me connais »)

1. Quelqu'un lit le psaume lentement.
2. Nous nous passons le livre et chacun relit un verset
3. Chacun reedit un mot ou un passage qui le touche personnellement aujourd'hui. On peut dire le rapport qu'il y a entre ces paroles du psaume et sa propre vie. On explique quel trésor Dieu a mis en nous.
4. Ceux qui le veulent font une prière pour dire merci à Dieu.

6. Nous portons notre trésor dans des pots d'argile (2^{ème} Lettre aux Corinthiens 4, 6-7)

- L'animateur prépare au milieu de la salle plusieurs pots en terre, très différents les uns des autres, même des pots vieux ou cassés.
- Chacun choisit un pot et il dit pourquoi il l'a choisi, en expliquant comment il ressemble à ce pot.
- On lit le texte de 2 Co 4, 6-7.
- L'animateur explique : Chaque participant va prendre une fleur ou une bougie allumée pour la poser dans son pot. C'est pour montrer la lumière et la vie dans nos personnes fragiles. En faisant cela, ceux qui le veulent, peuvent dire une prière ou dire merci à Dieu pour le trésor qu'il a mis dans nos cœurs ou pour lui confier la partie fragile de notre personne.
- Une autre façon de faire : si les membres du groupe se connaissent bien, chacun peut mettre la fleur ou la lumière dans le pot de quelqu'un d'autre ; il dit alors les qualités qu'il a

vues en lui. Il fait une prière pour montrer son amour à cette personne et pour sa partie fragile. On peut faire cette prière à la fin de l'exercice 2 (écrire ce que je vis pendant deux semaines).

TEXTE DE MEDITATION

Nelson MANDELA a dit ce texte le jour où il a été nommé Président de la République d'Afrique du Sud, en 1994⁴ :

« Ce qui nous fait le plus peur,
Ce n'est pas de ne pas être capable.
Ce qui nous fait le plus peur,
C'est que nous sommes puissants plus loin que toutes limites.

Ce qui nous fait le plus peur,
Ce n'est pas notre nuit,
Mais c'est notre propre lumière et nous nous posons la question :
Qui suis-je, moi, pour être brillant et plein de lumière, plein de talents
et formidable ?

Mais, en fait, qui êtes-vous pour ne pas être tout cela ?
Vous êtes enfants de Dieu.
Vous diminuer et vivre petits, cela ne rend pas service au monde.

Etre éclairés, ce n'est pas nous faire petits pour ne pas faire peur aux autres ;
Nous sommes nés pour montrer la Gloire de Dieu qui est en nous,
Cette Gloire de Dieu ne se trouve pas seulement dans quelques saints,
Elle est dans chacun de nous.

Au fur et à mesure que nous faisons briller notre propre lumière,
Sans même le savoir,
Nous donnons aux autres la possibilité de briller eux aussi.

Quand nous nous libérons de notre propre peur,
Cela libère automatiquement les autres qui sont à côté de nous. »

⁴ Le texte a été écrit par Mariann Williamson

CONCLUSION

St Augustin écrit :

« La Vérité habite au cœur de l'homme, et cette Vérité c'est le Christ Lui-même. Nous sommes faits à l'image et à la ressemblance de Dieu. Dieu nous appelle à la Vie, Il veut nous donner sa Vie en grande quantité. C'est pour cela qu'Il nous demande de marcher dans la vérité de ce que nous sommes. Dieu ne nous abandonnera jamais, à cause de son Fils Jésus qui est mort et ressuscité. Ce qui nous rend libres, c'est la rencontre de la vérité de nos vies avec Dieu qui est la Vérité de l'Amour ».

L'Apocalypse dit (3, 20) : « Voici que je me tiens à la porte et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai pour habiter chez lui ; je prendrai un repas avec lui, moi près de lui, et lui près de moi ».

« Si nous voulons ouvrir à l'Esprit Saint la porte d'une situation, nous devons lui ouvrir tout ce qui bouge en nous : nos méchancetés, ceux que nous n'aimons pas, nos peurs, tout ce qui se passe en nous, et notre obscurité (la nuit qui est en nous). Il faut demander au St. Esprit de nous faire comprendre les conséquences des blessures de notre cœur sur notre relation avec les autres ; même quand ces blessures sont guéries, il arrive souvent qu'elles sont ouvertes à nouveau par les actions des autres sur nous. Mais nous ouvrons aussi aux autres nos endroits de lumière et toutes nos forces vives. Nous les lui donnons pour qu'Il s'en serve... C'est par amour que le Christ descend dans tout homme et dans tout ce qui vit. C'est par amour que le Christ frappe à la porte de tout homme. Mais aussi à la porte de notre monde tout entier. Et à la porte de toute situation que nous vivons »⁵

Et ce qui est vrai pour moi ne le serait pas pour mes frères et sœurs ? Le chemin de la réconciliation commence alors.

POUR ALLER PLUS LOIN

DVD : Goodbye Bafana

Le chemin de la liberté peut commencer n'importe où.

« Tiré d'une histoire vraie, Goodbye Bafana décrit la relation improbable et profonde de James Gregory, gardien de prison raciste d'Afrique du Sud et son prisonnier, Nelson Mandela. Parlant sa langue maternelle, Gregory reçoit l'ordre d'espionner Mandela. Malgré leurs divergences, de leur relation va naître une amitié mutuelle. A travers l'influence de Mandela, le monde de Gregory va changer à jamais. »

113 minutes

⁵ Simone Pacot : *Ouvrir la porte à l'Esprit* ; cerf, p 300 et 301