

MANUEL PRATIQUE

AFRICAIN

DE RECONCILIATION

CAHIER 8

**ECOUTER LA SOUFFRANCE
DE L'AUTRE
EN COMMUNAUTE**

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*

Cahier 8

ECOUTER LA SOUFFRANCE DE L'AUTRE

TABLE DES MATIERES

Buts de ce chapitre	4
Qu'est-ce que « Ecouter la souffrance de l'autre » ?	4
Témoignage	5
Bon à savoir	6
Exercices et partage en groupe	7
Textes de méditation	14
Conclusion	16
Pour aller plus loin	16

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 :	Se parler en vérité et sans violence
Cahier 5 :	Accueillir l'autre qui est différent
Cahier 6 :	Vivre ensemble dans la confiance
Cahier 7 :	Vivre avec les autres cultures
Cahier 8 :	Ecouter la souffrance de l'autre en communauté
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

ECOUTER LA SOUFFRANCE DE L' AUTRE EN COMMUNAUTE

*« Vous dont on a caché le passé et qu'on a empêchés de parler,
semez vos paroles comme des graines au vent, pleins de peur et seuls.
Semez vos paroles encore et encore jusqu'à ce que cette terre dure comme une pierre
devienne douce.*

Qu'elle ose espérer, sourire et chanter.

*Jusqu'à ce que les mauvaises idées soient libérées de leurs chaînes, et qu'elles se mettent à danser.
Jusqu'à ce que nous partagions votre douleur et que nous soyons guéris »*

Poème d'un auteur inconnu, cité par Desmond TUTU¹

**BOA ME NA ME MMOA WO – AIDE MOI ET LAISSE-MOI T'AIDER
SYMBOLE DE LA COOPERATION ET DE L'INTERDEPENDANCE**



¹ dans Desmond Tutu : « Il n'y a pas d'avenir sans pardon »

LE BUT DE CE CAHIER

1. Donner aux victimes de la violence la possibilité de raconter leur histoire, afin de s'en libérer peu à peu et de rompre la solitude.
2. Prendre en compte les conséquences de ces violences sur la vie de la personne : ses souvenirs, sa vie présente et la façon dont elle pense à son avenir.
3. Savoir libérer les forces de la personne qui permettent sa reconstruction : ses liens et son estime de soi, le sens qu'elle donne aux événements et sa capacité de (re)devenir acteur de sa vie.
4. Vivre ce chemin ensemble avec d'autres pour recréer le lien dans un groupe, un village etc.

QU'EST-CE QUE « ECOULER LA SOUFFRANCE DE L'AUTRE EN COMMUNAUTE » ?

Ecouter la personne, c'est une partie importante de la réconciliation. Quand on écoute quelqu'un, on donne de la valeur à sa personne. On la considère avec un respect très grand et profond qui nous rend plus humains, aussi bien celui qui écoute que la personne écoutée. Ecouter, c'est ouvrir les oreilles toutes grandes, aux paroles que l'autre personne dit, c'est l'accueillir avec ses émotions et ses gestes. C'est être véritablement *avec* l'autre dans ce qu'il vit. C'est essayer de le comprendre. C'est être *avec* lui devant ses blessures, ses peines, ses découragements, ses souffrances, ses colères, ses émotions fortes et ce qu'il espère (d'après André GROMOLARD).

Ecouter, c'est ne pas juger. C'est renoncer à donner des conseils, à proposer des solutions. C'est avoir confiance qu'au fur et à mesure que la personne raconte, elle retrouve le fil rouge de sa vie et qu'elle trouvera les solutions elle-même.

Ecouter, c'est aussi faire attention à soi-même si on est l'écouter, aux émotions qui nous traversent, aux choses que nous ne comprenons pas, aux images qui nous viennent à l'esprit. Ecouter, ce n'est pas être muet. C'est savoir mettre en mots ce qui nous traverse en écoutant, « faire avance de la parole », car les victimes de la violence, très souvent, ne savent pas mettre en mots réellement ce qu'ils ont vécu. Nous proposons alors d'entrer dans un vrai dialogue, dont la victime reste le centre. L'écouter le fait dans une attitude d'humble découverte de l'autre.

Cette démarche nécessite une confidentialité absolue. Tout le monde s'engage fermement à ne pas répéter en dehors du groupe ce qu'il y a entendu.

Dans ce Cahier, notre souci n'est pas l'écoute individuelle mais l'écoute en communauté. Comment aider une communauté à s'écouter, à se découvrir après une épreuve et à cheminer à nouveau ensemble.

Soyons réalistes : personne ne peut oublier de grandes violences subies ou commises. Mais le partage avec d'autres peut nous aider à retrouver notre dignité et notre espoir du lendemain.

TEMOIGNAGE

Ces dernières années, plusieurs pays d'Afrique ont connu des crises graves, qui ont fait souffrir beaucoup de personnes. Cela a causé de grandes divisions dans la société. Dans ces pays, on continue à avoir peur de la violence. Il est donc nécessaire de construire la réconciliation aux niveaux local et national. Un enseignant raconte :

Dans mon pays, au moment d'une élection présidentielle, nous avons connu des violences très lourdes. Trois groupes se sont opposés : d'abord les jeunes miliciens qui soutenaient les partis de l'opposition. Ils disaient qu'ils avaient gagné les élections. Ensuite, les jeunes qui étaient avec le pouvoir. Ils voulaient imposer une victoire qui était fausse et volée, d'après la pensée de beaucoup. Enfin, il y avait la population civile adulte.

Les jeunes qui étaient du côté du pouvoir étaient armés avec des coupe-coupe et des bâtons pleins de clous. Ils ont attaqué les barrages mis en place par les miliciens de l'opposition, pour défendre leur quartier. Ces deux groupes ont tué des centaines de personnes. Ils les ont frappées avec une grande méchanceté, avec des bâtons pleins de clous. Ils leur ont coupé la gorge et les ont brûlés tout vivants. Dans tout cela, souvent, ils cherchaient à se venger d'histoires passées.

Les jeunes du pouvoir ont tué aussi des chefs de l'opposition qui n'avaient pas fui, mais qui s'étaient seulement cachés ou qui étaient revenus trop tôt chez eux, avant que les problèmes soient finis. Des miliciens ont frappé et découpé les corps d'hommes, devant leurs femmes. Et ensuite ils ont violé ces femmes, les uns après les autres.

Ainsi, beaucoup de jeunes et d'élèves ont souffert. Ils ont aussi fait souffrir les autres. Jusqu'à maintenant ils ne peuvent pas oublier les souffrances qu'ils ont supportées ou faites aux autres. Dans la ville où j'habite, ces élèves qui ont fait souffrir et ceux qui ont souffert sont dans la même école et parfois dans la même classe. Ils vivent dans les mêmes quartiers et la même ville. A cause de cela, ils ne peuvent pas prendre la distance. Tous les jours, la présence des autres leur rappelle l'histoire et leurs blessures leur font encore plus mal. Cela retarde la réconciliation dans les cœurs.

Une femme qui a été violée a été capable de faire un long chemin, pour sortir de sa souffrance, grâce à des personnes qui l'ont aidée. A la première rencontre qu'elle a eue avec une assistante sociale, elle ne pouvait pas parler, à cause des grandes blessures qu'elle portait en elle. Mais elle a senti la sécurité et la confiance qu'on lui faisait. Elle a été sûre qu'on ne répéterait pas ce qu'elle disait. A ce moment-là, elle a pu commencer à parler. Elle a expliqué qu'elle n'avait rien fait de mal. Elle n'avait participé à aucune des actions méchantes. Mais cela ne l'a pas protégée des jeunes miliciens. Ceux-ci ont tué son mari devant elle. Ensuite ils l'ont violée, les uns après les autres, jusqu'à ce qu'elle perde connaissance.

La femme a été écoutée avec respect. A cause de cela, elle a trouvé le courage de raconter les souffrances qu'elle avait supportées Et surtout elle a compris que le viol qu'elle a subi était très grave. Car il l'a obligée à vivre seule avec ses deux enfants, séparés des autres personnes.

Au début, cette femme était comme menottée par les souffrances qu'elle avait supportées. L'écoute lui a permis de regarder les problèmes en face. Elle a compris qu'elle faisait partie des très nombreuses femmes et jeunes filles violées dans la ville. Ainsi elle a pu accepter ses souffrances et la mort de son mari. Ces événements faisaient maintenant partie de sa vie. Elle a retrouvé sa dignité de femme et de mère, elle a pu retrouver une joie de vivre et de donner un sens à sa vie. Elle a pu mettre une distance entre elle et cette souffrance, déposer les menottes de la souffrance et penser à un avenir où elle serait en paix et capable d'aimer à nouveau, dans une famille unie et heureuse.

BON A SAVOIR

Qu'est-ce que la souffrance fait à la personne ?

Nos souffrances peuvent être causées par beaucoup de choses : la maladie, la violence qu'on a subie, les souffrances qu'on a faites aux autres, la mort etc. Mais nous ne trouverons pas toujours une explication satisfaisante. Il est plus important de comprendre ce qui se passe en nous quand nous souffrons.

1. Quand nous souffrons, nous pensons surtout à notre souffrance et à rien d'autre. C'est comme si **la douleur prenais toute la place**. C'est vrai pour la douleur physique que nous ressentons dans notre corps comme pour la douleur psychologique, ce qui nous fait mal moralement (par ex. quand on se sent humilié, exclu, quand on a honte etc.) On n'a pas la force de penser à autre chose qu'à la douleur.
2. **Sur le moment, la personne qui souffre ne peut pas dire sa souffrance et le mal qu'elle a.** Ce n'est pas qu'elle ne veut pas parler. Elle n'arrive pas à parler, parce que la souffrance qu'elle supporte, dans son corps et dans son cœur, la prend tout entière. La personne tout entière souffre. Elle doit réunir toutes ses forces pour résister. Tant que cette souffrance ne sera pas éloignée d'elle par des médicaments, mais surtout en étant écoutée avec beaucoup d'attention, cette personne ne pourra pas commencer à parler.
3. Quand nous nous trouvons dans une situation de souffrance, nous nous posons beaucoup de questions. Par exemple : qu'est-ce qu'il m'arrive ? Pourquoi cela ? Pourquoi cela m'arrive à moi ? Pourquoi cela arrive maintenant ? Est-ce que je vais pouvoir supporter ces souffrances ? Combien de temps vont-elles durer ? Est-ce que j'aurai la force de faire face ? Quand ces souffrances seront-elles finies ? Et si elles ne s'arrêtent jamais ? Nous sentons que nous sommes coupés de notre vie passée. Ce que nous avons connu et construit dans notre vie, est cassé. Nous nous demandons : quelle personne suis-je maintenant, avec cette souffrance qui est présente dans ma vie, et qu'est-ce que je vais devenir ? **Nous sentons que nous vivons un changement profond de notre personnalité, de notre identité.** Nous n'avons pas tout de suite les mots pour exprimer nos questions et nos peurs, et encore moins une réponse à toutes ces questions.
4. Parfois ceux qui nous entourent n'acceptent pas, que nous nous posions toutes ces questions. Ils ne savent pas ce qu'ils peuvent faire pour nous soulager. Dans un contexte de violences collectives comme décrit dans le témoignage, ils portent, eux aussi, les mêmes blessures. Ils se trouvent dans le même combat intérieur. Dans un cas comme dans l'autre, **les relations avec les autres deviennent très difficiles.** Les personnes qui souffrent risquent alors de perdre leurs amis. C'est à ce moment-là, que ces personnes ont besoin de quelqu'un qui ne se contente pas de parler mais qui partage simplement sa présence attentive, fraternelle. Cette présence est très importante et même nécessaire, pour que ceux qui souffrent se sentent encore des personnes humaines.

Après avoir soigné les blessures visibles du corps, en écoutant la personne qui souffre, nous sommes invités à **construire avec elle une vraie relation**. Celui qui écoute ne peut pas faire davantage. C'est à l'intérieur d'elle-même que la personne va trouver la réponse aux questions qui la font souffrir. Mais elle ne pourra trouver ces réponses, que si elle est écoutée et non pas

abandonnée. En quelque sorte, l'écouter, avec ses mains nues, fait l'essentiel. Il laisse l'autre exister, tel qu'il est maintenant – et il lui fait confiance, même si la personne souffrante n'a plus confiance en elle-même.

Ecouter les histoires de chacun en communauté est très important. Les personnes peuvent faire l'expérience que les autres vivent avec la même souffrance, qu'elles ont subies la même violence. Alors la souffrance ne coupe plus les liens mais devient une expérience commune, partagée. Ceci permet de faire face à l'épreuve ensemble, de s'entraider, de construire ensemble un avenir.

Voici certaines choses importantes, pour s'écouter dans un groupe de partage :

1. Tout ce qu'on dit en groupe reste confidentiel. Les paroles deviennent le « secret partagé », elles doivent rester entre nous et ne pas sortir du groupe.
2. On peut parler, mais on n'est jamais obligé de le faire. Quelqu'un peut très bien participer, même s'il ne dit rien. Peut-être a-t-il besoin d'écouter avant de trouver ses propres mots.
3. Quand une personne parle, les autres écoutent. Le responsable du groupe dit aussi combien de temps chacun a pour sa contribution afin que tout le monde ait le temps de parler. (Par exemple, chaque personne aura 5 minutes).
4. Toute question ou contribution qui exprime un vécu est légitime et a sa place, même si elle n'est pas bien formulée. Le groupe aide alors la personne à préciser ce qu'elle veut dire ou demander. L'animateur peut par ex. reformuler et demander « Est-ce que c'est bien cela que tu as voulu dire ? »
5. Tous les participants s'engagent à faire un effort de vérité.
6. On peut convenir des signes par ex. « Parle plus fort stp » ou « Je ne comprends pas un mot » - ainsi on ne coupe pas la parole et on peut quand même signaler un besoin vital.
7. Ni le responsable ni les autres personnes du groupe ne pourront donner la paix à la personne qui souffre ni lui dire comment elle doit vivre. Nous faisons confiance à chaque personne. Nous pensons que chacun trouvera les réponses qu'il cherche à ses souffrances, quand le moment sera venu.

EXERCICES ET PARTAGE EN GROUPE

Explication générale

Les quatre exercices qui suivent se complètent les uns les autres et présentent un ordre. Par ces exercices, nous voulons montrer un chemin. Ils partent de la souffrance et vont jusqu'à retrouver la confiance dans l'avenir. Ces exercices ne doivent pas empêcher de se faire soigner par un médecin ou un psychologue, quand c'est nécessaire : ce qu'on appelle une thérapie.

Aujourd'hui, quand on utilise le mot « thérapie », cela signifie « guérir » ou « soigner ». Mais ce mot a connu une évolution. Avant, il voulait dire « être proche de quelqu'un ». Tous nous savons que, avoir quelqu'un à côté de nous qui nous comprend, c'est comme l'huile qui calme la douleur de la plaie. Cela commence à nous soigner. Quand on écoute quelqu'un parler de ses souffrances, cela l'aide à guérir peu à peu. Ou au moins, cela l'aide à supporter ses souffrances et leurs conséquences. Mais cela demande du temps. C'est pourquoi ces exercices ne doivent pas être faits rapidement. Au contraire, il faut prendre le temps nécessaire. Si le temps n'est pas venu de

passer à l'étape suivante, on approfondit ce que l'on vit, ici et maintenant, avec d'autres méthodes d'animation. En même temps, on ne perd pas de vue qu'il s'agit d'étapes sur un chemin qui nous conduit vers l'espoir du lendemain. C'est le 3^{ème} but que nous avons donné à ce Cahier : Savoir libérer les forces de la personne et savoir mettre en place des outils qui permettent la reconstruction de la personne : ses liens et son estime de soi, le sens qu'elle donne aux événements et sa capacité à (re)devenir acteur de sa vie.

La structure du partage :

1^{ère} partie - travail personnel : chacun fait un dessin qui correspond au thème de la rencontre.

2^{ème} partie - partage en groupe de ce que l'on a voulu exprimer par le dessin.

Quand chaque personne a partagé, on se pose ensemble la question : « Et maintenant, que retenons-nous de tout cela ? ». Parmi toutes les choses qui ont été dites, chacun écrit les trois mots qui sont les plus importants pour lui dans un coin de son dessin ou au recto-verso.

3^{ème} partie - la prière : ce travail nous met au centre du Mystère de Pâques. Nous sommes devant la mort et la résurrection de Jésus-Christ et la mort et la résurrection dans notre propre vie. Jésus veut nous montrer qu'il souffre avec nous et qu'il veut nous faire ressusciter avec Lui à une vie nouvelle. Nous nous tournons vers Jésus, qui nous a dit : « Venez à moi, vous qui êtes écrasés sous le poids de la vie » (Matthieu 11, 28). Dieu nous rendra capables de vivre les événements de la vie et nos souffrances comme de vrais enfants de Dieu. Etre enfant de Dieu veut dire être aimé de Dieu. Il nous rendra capables de pardonner. Nous n'accepterons pas le mal qu'on nous a fait. Mais nous serons capables de dire, comme Joseph disait à ses frères qui l'avaient vendu comme esclave en Egypte : « Est-ce que je vais prendre la place de Dieu ? Le mal que vous vouliez me faire, Dieu l'a transformé en bien ». (Genèse 50, 19-20).

1. Appeler la souffrance par son nom

L'animateur explique le thème du partage de cette rencontre :

Il pose d'abord les règles des rencontres (page 7)

« Nous qui sommes ici, nous avons tous souffert de choses très difficiles. Nous les connaissons, mais peut-être que nous les vivons de façons différentes. Ces choses passées peuvent nous laisser avec beaucoup de questions ou bien en colère, en peur, tristes ou découragés. Peut-être même que nous avons honte de ce qui s'est passé. Ou bien nous pensons que nous en sommes responsables. Parfois, les souffrances que nous avons supportées, viennent réveiller dans notre cœur d'autres souffrances, que nous avons connues longtemps avant. Dans tous les cas, ces choses difficiles que nous avons vécues causent en nous de très grandes souffrances. C'est aussi vrai si nous avons fait souffrir les autres. Pour nous libérer peu à peu de toutes ces souffrances, il faut commencer par les appeler par leurs noms.

Travail personnel : Je ferme les yeux et je laisse les souvenirs remonter dans ma tête. Je pense à une chose difficile que j'ai vécue et qui m'a beaucoup touché. Je dessine cet événement, en

remplissant bien toute ma feuille. Je ne cherche pas à faire une « œuvre d'art », mais à bien exprimer toutes les souffrances que j'ai vécues. Je cherche à dessiner mes souvenirs.

Partage en groupe : Chacun à son tour montre son dessin. Il dit tout ce qu'il veut en dire pour bien l'expliquer. Ensuite, l'animateur pose la question : qu'est-ce qui vous a touché, dans ce que les autres ont dit de leurs dessins ? Est-ce qu'il y a là quelque chose d'important qui éclaire ce que vous avez vécu vous-mêmes ? Est-ce que cela rajoute des choses auxquelles vous n'aviez pas pensé ?

Chacun écrit ces choses au dos de sa propre feuille. Ensuite, chacun peut lire ce qu'il a appris à partir de ce que les autres ont dit. (Si les gens ne savent pas écrire, ils disent les choses de mémoire).

Les participants peuvent emporter leurs dessins avec eux à la maison (à condition de ne pas oublier de le ramener la fois d'après) ou bien l'animateur les garde. Dans ce cas, il les garde dans un endroit fermé et il s'engage à ne les montrer à personne.

Prière : Ces temps de prière se feront toujours de la même manière. Personnellement et tous ensemble, nous allons vers Dieu avec ce que nous avons vécu, dit ou gardé dans notre cœur. Les prières peuvent se faire dans une église, à côté de la salle de réunion, ou sur le lieu même de la rencontre. A ce moment-là, on place un livre d'Évangile ou la Bible au centre, avec une bougie et si on veut une image ou une statue à côté. La Bible est ouverte à la page du texte qui a été choisi. On peut aussi écrire ce texte sur une grande feuille ou un tableau, pour que tout le monde le voie.

Voici les passages pour la première rencontre : Psaume 130

*« Des profondeurs, je crie vers toi, SEIGNEUR : Seigneur, écoute mon appel.
Que tes oreilles soient attentives à l'appel de ma prière.
Si tu retiens les fautes, SEIGNEUR ! Seigneur, qui subsistera ?
Mais le pardon est près de toi pour que demeure ta crainte.
J'espère le SEIGNEUR, j'espère de toute mon âme et j'attends sa parole.
Mon âme attend le Seigneur plus que les veilleurs le matin.
Plus que le veilleur le matin, qu'Israël attende le SEIGNEUR.
Car près du SEIGNEUR est la grâce, près de lui, l'abondance du rachat.
C'est lui qui rachètera Israël de toutes ses fautes. »*

Une personne lit le passage du psaume à haute voix.

Les participants s'avancent chacun avec son dessin dans la main et le pose autour de la Parole de Dieu. Chacun peut répéter un mot du psaume qui lui parle ou dire une prière.

Ensuite, il retourne à sa place.

Puis on se tient la main, tous en rond. On prie ensemble le Notre Père.

A la fin, chacun reprend son dessin (ou l'animateur les garde)

2. Qu'est-ce que la souffrance a cassé en moi et autour de moi ?

Introduction de l'animateur :

Nous reprenons le dessin de la première rencontre. L'animateur donne une nouvelle feuille que chacun sépare par deux traits en quatre parties (de gauche à droite et de haut en bas).

L'animateur explique :

« Maintenant nous refaisons le dessin de la dernière fois dans la partie en haut à gauche. Si quelqu'un le veut, il peut compléter ce dessin. Il ajoute ce qu'il a écrit la dernière fois, au dos de la feuille. Mais sans prendre trop de temps (au maximum 10 minutes).

Quand c'est fait, l'animateur continue : « Aujourd'hui nous parlons de la violence que nous avons subie. Elle a changé quelque chose en nous-mêmes, dans notre vie et autour de nous ».

Travail personnel : Nous prenons une nouvelle grande feuille. Nous dessinons ce que les souffrances que nous avons vécues ont changé : dans nos relations avec les autres, pour notre santé, pour notre manière de vivre, pour ce que nous osons dire devant tout le monde ou pas, pour les choses avec lesquelles nous restons seuls et enfermés en nous-mêmes etc.

Partage en groupe : Chacun à son tour montre son dessin, en expliquant ce qu'il veut en dire. Ensuite, l'animateur pose les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui m'a touché dans ce que les autres ont dit ?
- Est-ce que cela me montre quelque chose d'important, que j'avais déjà découvert dans ma propre vie ?
- Est-ce que cela rajoute des choses, auxquelles je n'avais pas pensé.

Chacun écrit au dos de sa feuille les réponses à ces questions. Ensuite, on parle à nouveau tous ensemble. Chacun dira comment l'expérience de l'autre vient le toucher.

Si le groupe n'est pas trop fatigué, l'animateur peut poser encore une autre question, sur laquelle on discute tous ensemble :

- Qu'est-ce que la violence dont nous avons parlé, a changé non seulement pour ma personne mais aussi entre nous, dans la paroisse, dans le quartier ou le village et dans la société tout entière ?

Si les gens sont trop fatigués, on garde cette question pour une autre rencontre.

Prière : Psaume 40, 1 + 7 :

« J'ai espéré Dieu d'un grand espoir. Il s'est penché vers moi. Il a écouté mon cri...

Tu ne voulais pas de sacrifice, ni d'offrande. Mais tu m'as ouvert l'oreille.

Tu ne voulais pas de sang ni d'animal tué.

Alors j'ai dit : voici, je viens ».

3. Reconnaître ses forces et ses possibilités

Introduction de l'animateur :

Comme la fois d'avant, chacun refait le dessin de la réunion précédente sur la 2^{ème} partie de la deuxième feuille qui a été divisée en quatre : en haut à droite. On peut y ajouter des idées auxquelles on a pensé, mais sans prendre trop de temps.

L'animateur explique de quoi on va parler aujourd'hui :

« Nous avons supporté des violences, pourtant nous continuons à vivre. Nous faisons même vivre nos familles, nous soutenons des amis ou une communauté. Cela montre que nous avons des forces en nous-mêmes et des possibilités, que nous sommes bien là, vivants. La vie en nous est forte. Au milieu de nos souffrances, peut-être notre vie est-elle devenue plus forte. Peut-être avons-nous vécu des épreuves dont nous n'avions pas pensé être capables. Aujourd'hui, nous prenons le temps de découvrir la vie qui est en nous et de dire merci à Dieu. Nommer cette force nous permet de nous appuyer sur elle. Comme on s'occupe d'une plante que l'on aime dans son jardin ou dans son champ, nous allons prendre soin d'elle. Nous nous demandons :

- Quelle est la force qui est en moi ?
- Quelles sont les situations qui m'ont fait connaître cette force ?
- Qu'est-ce qui me donne cette force ?

Travail personnel : Sur une nouvelle feuille, chacun fait un dessin de ses forces et les endroits ou situations où il la trouve.

Partage en groupe : Chacun montre son dessin à tour de rôle. Il explique ce qu'il a voulu exprimer. Ensuite, l'animateur pose la question suivante :

- Qu'est-ce qui m'a touché dans les partages des autres ?
- Est-ce que cela me montre quelque chose d'important dans ma propre vie ?
- Est-ce que cela me fait comprendre des choses nouvelles auxquelles je n'avais pas pensé ?

Si le groupe se connaît bien, chacun peut dire aussi les forces qu'il a vues dans les autres. Ensuite, chacun écrit tout cela au dos de sa propre feuille. Puis chacun dit ce qu'il a écrit : qu'est-ce qu'il a reçu à partir des paroles des autres ?

Prière : Psaume 84, 6

*« Heureux l'homme qui a la force de Dieu en lui.
Des chemins s'ouvrent dans son cœur ».*

4. Avancer : « Deviens toi-même le changement que tu voudrais voir »

GANDHI

Introduction de l'animateur :

D'abord chacun refait son dessin de la rencontre passée, sur la 3^{ème} partie de sa grande feuille divisée en quatre (en bas, à gauche). On peut y ajouter les idées auxquelles on a pensé depuis, mais sans prendre trop de temps.

L'animateur explique de quoi on va parler aujourd'hui :

« Nous n'acceptons pas le mal qu'on nous a fait. Ni le mal que nous avons fait aux autres. Nous ne voulons pas non plus l'oublier. Mais nous ne voulons pas que ce mal remplisse notre vie et nous commande. Au contraire, nous voulons vaincre le mal. St. Paul nous dit de vaincre le mal par le bien, (Romains 12, 21). Même plus, nous voulons tirer du bien à partir du mal comme Dieu a tiré du bien dans l'histoire de Joseph que ses frères ont vendu comme esclave en Egypte.

Les souffrances que nous avons vécues ont changé nos vies. Elles ont changé notre personne. A la dernière rencontre, nous avons regardé nos forces. Nous leur avons donné un nom. Aujourd'hui, nous tournons les yeux vers l'avenir. Que ce soient des choses à venir demain ou plus tard. Nous nous demandons :

- Avec ces forces et ces possibilités qui sont en nous, comment allons-nous casser la ronde du mal ?
- Comment allons-nous faire vivre les autres, et faire grandir la vie autour de nous ?
- Qu'est-ce que nos souffrances nous ont appris ?
- Dans quelles choses maintenant, je veux semer le bien ? Comment en faire une vraie mission, un engagement ?

Peut-être que l'un ou l'autre des participants ne voit pas encore ce qu'il peut faire. Si quelqu'un ne sait pas encore, il peut le dire tout simplement et comme Marie, écouter et « garder toutes ces choses dans son cœur ». Mais il se tient prêt pour faire quelque chose quand le moment sera venu.

Travail personnel : Chacun dessine sur une nouvelle feuille, le bien qu'il veut faire à l'avenir.

Partage en groupe : Chacun son tour montre son dessin au groupe. Il explique ce qu'il veut en dire, librement, comme il le veut. Ensuite, l'animateur pose les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui m'a touché dans ce que les autres ont dit ?
- Est-ce que cela me montre quelque chose d'important, pour ma propre vie ?
- Est-ce que cela ajoute des choses, auxquelles je n'avais pas pensé ?

Chacun écrit ces choses au dos de sa feuille. Ensuite, chacun parle à nouveau, pour dire ce qu'il a reçu, à partir de la parole des autres.

Prière_: Psaume 116, 10 à 14.

« Je crois, même quand j'ai dit : je suis trop malheureux.

Dans ma souffrance, j'ai dit : Tous les hommes sont des menteurs.

Comment je pourrais rendre au Seigneur tout le bien qu'il m'a fait ?

J'élèverai la coupe qui me sauve. Et j'appellerai le Nom du Seigneur.

Je tiendrai ma promesse envers Dieu, oui, devant tout son peuple ».

5. Une dernière rencontre pour prendre la mesure du chemin qu'on a fait

Introduction de l'animateur :

D'abord chacun refait son dessin de la réunion passée sur le dernier carré de la feuille divisée en quatre (en bas, à droite). On peut y ajouter les dessins de choses auxquelles on a pensé ensuite. Mais sans prendre trop de temps.

On pose alors les feuilles au milieu du groupe. Ou bien on les colle sur un mur.

L'animateur explique :

Aujourd'hui, nous pensons au chemin que nous avons fait personnellement et ensemble depuis notre première rencontre. Pour en voir les résultats, en recevoir les fruits et préparer la suite. Nous nous posons les questions suivantes :

- Quels ont été les moments importants, dans ce que nous avons fait :
 - Les moments difficiles
 - Ceux qui nous ont obligés à réfléchir
 - Ceux qui nous ont fait découvrir des choses nouvelles
 - Les moments qui nous ont donné de la force
 - Ceux qui nous ont rendus plus sûrs de nous-mêmes

Chacun répond à ces questions personnellement. Puis on en parle tous ensemble. Chacun donne ses réponses et on en parle tous ensemble.

L'animateur interroge à nouveau :

- Pourquoi nous a-t-on demandé de faire des dessins ? Qu'est-ce que cela vous a fait de dessiner avant de partager ?

Tous ensemble, nous répondons à cette question.

L'animateur peut alors compléter : les dessins permettent de ne pas rester sur un débat d'idées mais de nous connecter plus profondément à notre cœur. Et maintenant, il nous reste quelque chose de visible.

L'animateur continue :

- Pourquoi avoir recopié à chaque fois les dessins de la rencontre passée ? Qu'est-ce que cela a permis ? On répond ensemble à cette question.

Parfois, la souffrance prend toute la place. Chez d'autres, c'est la force qui prend toute la place. En réalité, nous portons tous en nous et souffrance et force. Aussi, un jour, tôt ou tard, la question se pose : qu'est-ce que je vais faire de cette expérience dans ma vie ? Tout y est en même temps, comme sur une seule feuille. Et quand un jour la souffrance « déborde », je me rappelle que je suis plus que la souffrance. Je ne peux pas la faire sortir de ma vie, mais je peux la rentrer dans son cadre.

Un dernier partage peut porter sur la question :

- Ce travail que j'ai fait sur moi-même, avec votre aide, comment change-t-il mon regard que je porte sur les autres personnes de mon entourage qui souffrent ?

Prière : Proposition de textes pour une prière libre d'action de grâce et de louange

Psaume 126 - Chant du retour

*« Quand le Seigneur ramena les captifs à Sion, nous étions comme en rêve ;
Alors notre bouche s'emplit de rire et nos lèvres de chansons.
Alors on disait chez les païens : Merveilles que fit pour eux le Seigneur !
Merveilles que fit pour nous le Seigneur, nous étions dans la joie.
Ramène, Seigneur, nos captifs comme torrents au Négeb !
Ceux qui sèment dans les larmes moissonnent en chantant.
On s'en va, on s'en va en pleurant, on porte la semence ;
On s'en vient, on s'en vient en chantant, on rapporte les gerbes. »*

Guérison d'un infirme à la piscine de Béthesda, Jean 5,1-9

Après cela, il y eut une fête des Juifs et Jésus monta à Jérusalem. Or, à Jérusalem près de la porte des brebis, il y a une piscine qui s'appelle en hébreu Béthesda, et qui a cinq portiques. Sous ces portiques étaient couchés en grand nombre des malades, des aveugles, des boiteux, des paralytiques, qui attendaient le mouvement de l'eau, car un ange descendait de temps en temps dans la piscine, et agitait l'eau ; et celui-ci qui descendait le premier après que l'eau avait été agitée était guéri, quelle que fût sa maladie.

Là se trouvait un homme malade depuis 38 ans. Jésus, l'ayant vu couché, et sachant qu'il était malade depuis longtemps, lui dit : Veux-tu être guéri ? Le malade lui répondit : Seigneur, je n'ai personne pour me jeter dans la piscine quand l'eau est agitée, et, pendant que j'y vais, un autre descend avant moi. Jésus lui dit : Lève-toi, prends ton lit, et marche. Aussitôt cet homme fut guéri, il prit son lit et marcha.

Quand Jésus guérit le paralysé, il lui dit : « Lève-toi et marche ». Ce n'est pas seulement pour montrer à lui et aux autres qu'il est guéri. C'est pour que le malade reconnaisse les forces qui sont en lui, qu'il fasse confiance et qu'il avance.

Souvent, quand Jésus guérit un malade, il ne dit pas : « C'est moi qui t'ai sauvé ! »

Il lui dit : « TA foi t'a sauvé ».

TEXTES DE MEDITATION

« Jésus n'est pas venu expliquer la souffrance. Il est venu l'habiter. »

Paul Claudel

Comme chrétiens, nous apprenons à « Vivre ce qui n'est pas de Dieu comme des enfants de Dieu. »

Xavier Thévenot

CHEMIN DE CROIX – Pâques 2013, Rome

De l'Évangile selon saint Luc 23, 26

Pendant qu'ils emmenaient Jésus, ils prirent un certain Simon de Cyrène, qui revenait des champs, et le chargèrent de la croix pour qu'il la porte derrière Jésus.

La rencontre de Jésus avec Simon de Cyrène est une rencontre silencieuse, une leçon de vie : Dieu ne veut pas la souffrance et n'accepte pas le mal. La même chose vaut pour l'être humain. Mais la souffrance, accueillie dans la foi, se transforme en chemin de salut. Alors nous l'acceptons comme Jésus et nous aidons à la porter comme Simon de Cyrène.

« Seigneur Jésus, tu as associé l'homme à porter ta croix. Tu nous as invités à partager ta souffrance. Simon de Cyrène nous ressemble et nous enseigne à accepter la croix que nous rencontrons sur les routes de la vie.

À ton exemple, Seigneur, nous portons nous aussi aujourd'hui la croix de la souffrance et de la maladie, mais nous l'acceptons parce que tu es avec nous. Elle peut clouer à la chaise, mais non empêcher de rêver ; obscurcir le regard, mais non frapper la conscience ; rendre les oreilles sourdes, mais non empêcher d'écouter ; lier la langue, mais non supprimer la soif de vérité. Appesantir l'âme, mais non voler la liberté.

Seigneur, nous voulons être tes disciples pour porter ta croix tous les jours ; nous la porterons avec joie et avec espérance parce que tu la portes avec nous, parce que tu as triomphé de la mort pour nous. Nous te rendons grâce, Seigneur, pour toute personne malade ou souffrante, qui sait être témoin de ton amour, et pour tout « Simon de Cyrène » que tu mets sur notre chemin. Amen. »

http://www.vatican.va/news_services/liturgy/2013/documents/ns_lit_doc_20130329_via-crucis_fr.html

« Hier, j'étais crucifié avec le Christ,
 aujourd'hui, je suis glorifié avec lui.
 Hier, j'étais mort avec lui,
 aujourd'hui, je suis vivant avec lui.
 Hier j'étais enseveli avec lui,
 aujourd'hui, je suis ressuscité avec lui »

Grégoire de Nazianze, 4^e siècle

"Au bout de la nuit il n'y a pas la nuit, mais l'aurore.
 Au bout de l'hiver il n'y a pas l'hiver, mais le printemps.
 Au bout de la mort, il n'y a pas la mort, mais la vie."

Joseph Folliet

« Si je demandais des souffrances, ce serait mes souffrances à moi.
 Il faudrait que je les supporte seule, et je n'ai jamais rien pu faire toute seule.
 Je suis bien contente de n'avoir rien demandé au Bon Dieu, comme cela il est forcé de me donner du courage ! »

Thérèse de Lisieux

.... Et après, ça vaut une fête, non ? 🤔

CONCLUSION

Nous sommes engagés sur le long chemin du travail de mémoire. Ce travail est lent. Parfois il ressemble à « Un pas en avant et deux en arrière. » Pour ne pas nous décourager, nous avons besoin de frères et de sœurs sur notre route.

Aussi, beaucoup de personnes se demandent si elles ne seraient pas tombées dans la maladie psychique. Pour certains, cela peut être le cas. Pour eux, ce parcours ne sera pas suffisant. Ils auront besoin d'une écoute individuelle par quelqu'un qui sait accompagner ce qu'on appelle les traumatismes de guerre ou syndromes de stress post-traumatique, devenus une maladie. Ce sont certains psychologues ou médecins formés à cela.

Mais beaucoup trouveront un soulagement de voir dans le partage avec d'autres qu'ils ne sont pas seuls à vivre ce combat. Ils y trouveront une force et une consolation et surtout, ils pourront surmonter la honte qui peu à peu a coupé leurs liens et les a isolés. Ils pourront à nouveau tisser des liens et se savoir appartenir à la communauté humaine.

Enfin, certains verront que ceux qu'ils prenaient pour des ennemis, doivent vivre le même combat qui est de faire face à un passé lourd et de construire une nouvelle vie.

POUR ALLER PLUS LOIN

DELWENDE, LEVE-TOI ET MARCHE, 90 mn environ

Film burkinabé, primé à Cannes, sous-titré en français

... Dans un village du Burkina, un père viole sa fille. Elle en parle à sa mère mais sans dévoiler l'auteur. Au bout d'un moment, celle-ci comprend – et le père comprend qu'elle a compris. Il faut donc se débarrasser des deux femmes. Il marie vite fait sa fille à un homme dans un village voisin et pour sa femme, il se sert – ensemble avec les sages du village - d'une maladie infectieuse qui coûte la vie à beaucoup d'enfants dans le village : pour « porter le siongho », rite ancestral pour trouver le coupable. Ce sort désignera effectivement sa femme qui est alors accusée de sorcellerie et qui doit fuir le village (Elle a de la chance, elle n'est pas tout de suite brûlée vive). Sa fille l'entend, se met à la recherche de sa mère et fait éclater la vérité ...

Delwendé veut dire : adosse-toi sur Dieu

Pour une discussion :

De quoi souffre chaque personnage dans ce film ? - père, mère, fille, le fou, les sages, les parents de la mère)

Qu'est-ce que chacun fait de cette souffrance ?

Quel est le rapport de cette personne à la vérité et la justice ?

VA, VIS ET DEVIENS, 143 mn

... En 1984, une mission américano-israélienne, l'opération Moïse, rapatrie les Juifs noirs d'Éthiopie, (les Falashas) en Israël. Dans un camp de réfugiés, au Soudan, une mère, chrétienne, pousse son fils à se faire passer pour Juif afin de survivre, et le contraint de la sorte à mentir sa vie durant. Ni Juif, ni orphelin, il est intégré dans une famille israélienne avec ce double malaise vécu, celui, d'une part, de sa mère qui lui manque, et, d'autre part, des racines qu'il a perdues....
Mais il n'en reste pas là ...

Publications des mennonites en Afrique du Sud :

Karl and Evelyn Bartsch : Stress § Trauma Healing

http://www.diakonia.org.za/attachments/103_Caregivers%E2%80%99%20manual%201.pdf

Une bonne partie de ce Cahier est inspiré de leur Manuel.

Healing Trauma and Community Recovery from War and Natural Disaster

http://www.mcc.org/system/files/MCC-PON_09-3.pdf

Les publications de Boris Cyrulnik

- *Un merveilleux malheur*, éd. Odile Jacob, 1999 ; réédition 2002 ([ISBN 2-7381-1125-4](#)).
- *Parler d'amour au bord du gouffre*, éd. Odile Jacob, 2004.
- *Autobiographie d'un épouvantail*, éd. Odile Jacob, 2008, [prix Renaudot](#) de l'essai, 2008¹⁷ ([ISBN 978-2-7381-2398-5](#)).
- *Mourir de dire : La honte*, éd. Odile Jacob, 2010, ([ISBN 978-2-7381-2505-7](#)).
- *Quand un enfant se donne « la mort »*, éd. Odile Jacob, 2011, ([ISBN 978-2-7381-2688-7](#)).
- *Sauve-toi, la vie t'appelle*, éd. Odile Jacob, 2012, ([ISBN 978-2-7381-2862-1](#)).
- *Resilience: How your inner strength can set you free from the past* Tarcher, 320 pages ([ISBN 1101486384](#)) 2011