

Sr. Marie Bernadette STEINMETZ RSM

**„Formation et accompagnement
en vue d'une maturité humaine et spirituelle“**

**„Les rapports entre
maturité humaine et croissance spirituelle“**
ou
**„Comment former et accompagner nos novices
en vue d'une maturité humaine et spirituelle“**



Table des matières

Introduction	p. 4
1^{er} Exposé :	
La Formation – processus humain et spirituel entre formateur et formé en vue d’une maturité humaine et spirituelle	p. 4
Introduction	p. 4
I. La formation avant les Vœux Solennels	p. 5
1. „Le triangle de formation“: Formateur – Formé – Communauté, représenté par le programme de formation sous la conduite du Saint Esprit	p. 5
2. Formateur	p. 5
3. Contenu de formation	p. 8
4. Formé	p. 9
II. Formation de toute une vie	p. 10
1. Formation après les Vœux Solennels	p. 11
2e Exposé :	
Les critères de la maturité humaine et leur influence sur la croissance spirituelle	p. 13
Introduction	p. 13
I. Critères généraux de la maturité humaine	p. 13
1. Définition de la maturité humaine	p. 13
2. Un modèle de maturité humaine	p. 13
II. Aspects importants de la maturité humaine, appliqués à la formation des religieuses et des religieux	p. 14
III. Sur la voie de la sainteté/configuration au Christ	p. 19
1. Qu’est-ce que la sainteté ?	p. 19
2. De la solitude à la maturité affective et spirituelle et à l’intimité avec Dieu	p. 19
3^e Exposé :	
Affectivité et effectivité: De l’amour de soi immature à l’amitié avec Dieu	p. 23
Introduction	p. 23
I. Emotions - Intellect - Volonté	p. 23
1 Distinction : émotions – sentiments	p. 23
2 Deux sortes d’émotions	p. 24
3 Le libre arbitre de l’homme – notre « super-moteur »	p. 26
4 Notre intellect, deuxième „faculté humaine supérieure“	p. 27

II. Résumé des deux sortes d'émotions et de leurs fonctions	p. 27
III. „Comment fonctionnent nos moteurs psychiques“ ?	p. 28
1 Distinction: Emotion, transformations physiologiques, expression, action	p. 28
2 Refoulement/répression – maîtrise	p. 29
3 Les émotions dans le processus de formation	p. 29
Remarque finale	p. 30
4è Exposé :	
La vie en communauté – une école de sainteté – obstacles sur le chemin	p. 31
A. La communauté religieuse, lieu de maturation humaine	p. 31
B. Problèmes dans la vie en communauté	p. 31
I. Concurrence ou comportements rivaux	p. 32
1 Définition	
2 Concurrence saine versus malsaine	
II. « Jeux » de pouvoir et de rapport de force	p. 34
1 Tout ou rien	
2 Intimidation	
3 Mensonges	
4 Passivité	
III. Manque de communication et <i>Correctio Fraterna</i>	p. 35
IV. Stratégies immatures pour gérer des problèmes	p. 36
1 Réflexes de défense matures	
2 Réflexes de défense qui entravent le niveau cognitif	
3 Réflexes de défense immatures	
C. Les „petites vertus“ de la vie en communauté	p. 37
Remarque finale	p. 39

Bibliographie

Introduction

La formation en vue d'une maturité humaine et spirituelle est un processus très important, à haute responsabilité et plus que jamais nécessaire. Il exige beaucoup du formateur.

Note : Pour simplifier le langage, je choisirai, dans ce qui suit, la forme « masculine ». On comprendra également « formatrice ».

J'utilise le terme *formateur* pour inclure tous ceux qui forment : maître des postulants, maître des novices, maître des juniors (pendant le temps des vœux temporaires), ainsi que l'accompagnateur spirituel pour le temps d'après les vœux solennels. La formation réclame des contenus et des buts clairement définis et la coopération libre et active de ceux qui doivent être formés (que j'appelle en français, faute de mieux, « formés », en anglais : *formees*).

Dans les quatre présentations qui suivent je voudrais d'abord exposer quelques idées générales au sujet de la formation (1^{er} exposé), réfléchir ensuite à la notion de maturité humaine et spirituelle (2^e exposé) et mettre, enfin, l'accent sur la vie affective (3^e exposé) et la vie en communauté (4^e exposé), ces deux dernières jouant un rôle important tout au long de la voie qui mène à une vie spirituelle riche et à une vie monastique accomplie et heureuse.

Premier exposé:

La Formation – processus humain et spirituel entre formateur et formé en vue d'une maturation humaine et spirituelle

„Voués à être transfigurés d'après l'image du Christ“

Cf. 2 Co 3,18

Introduction

D'abord une brève présentation des différentes formes de rencontres humaines et spirituelles.

Le Sacrement de réconciliation, la confession que seul un prêtre peut dispenser, qui seul peut pardonner la faute et nous réconcilier avec Dieu.

Secret de la confession !

L'accompagnement spirituel vise à faire découvrir à l'homme la volonté de Dieu et la façon dont cette volonté se révèle dans sa vie. Important : le « discernement des esprits ». Qu'est-ce qui vient de Dieu et qu'est-ce qui vient de „l'Ennemi“ ? Qu'est-ce qui mène à Dieu et qu'est-ce qui éloigne de Lui? (selon les paroles de *Saint Ignace de Loyola*). Au centre, il y a Dieu.

Forum Internum !

La **psychothérapie** est une activité professionnelle non médicale qui a pour but de soulager des maux et des maladies psychiques et de permettre une croissance personnelle. Au centre, il y a la santé psychique et morale de l'homme.

Secret professionnel !

La **formation** comprend à mon avis l'éducation tant humaine que spirituelle et charismatique (selon le charisme propre à la communauté) du candidat, visant à une transfiguration progressive à l'image du Christ, selon la spiritualité de l'Ordre.

Forum Externum

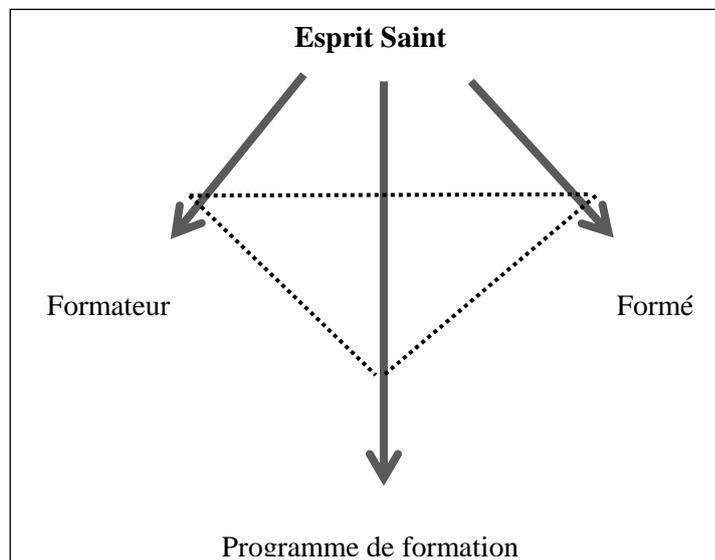
Toutes ces rencontres/rerelations sont, avec une intensité différente, basées sur la liberté personnelle, la confiance mutuelle et la coopération active.

I. La formation avant les Vœux solennels

1. „Le triangle de formation“: Formateur – Formé – Communauté, représenté par le programme de formation sous la conduite du Saint Esprit

La formation initiale dans la vie communautaire peut être décrite comme un processus au cours duquel un religieux mature, familier de la vie monastique et nommé par un supérieur, comme **Formateur**, accompagne, sous la conduite du **Saint Esprit**, un candidat à former, appelé **Formé**, sur la voie de la maturité personnelle (épanouissement) et spirituelle (sainteté), dans une relation de sincérité et confiance mutuelle, d'après un **programme de formation** fixé par la communauté monastique sur la base du charisme propre à l'Ordre. Le formateur et le formé, sous la conduite du Saint Esprit, marchent donc ensemble vers un but commun : la sainteté personnelle dans le cadre de la vie monastique, la voie et les moyens étant fournis par le programme de formation.

Illustration :



Ill.1: Le triangle de formation

2. Formateur

Dans ce qui suit, je voudrais parler des devoirs et des compétences morales et professionnelles du formateur, en me basant en premier lieu sur *Jordan Aumann: Spiritual Theology*. Le père *Aumann* visait, à vrai dire, l'accompagnateur spirituel, mais je pense qu'on peut très bien appliquer son texte au formateur.

2.1. Définition

Un **Formateur** est essentiellement enseignant, conseiller et guide. Il guide une âme, un **Formé**, en le faisant progresser du stade initial de la vie monastique (et souvent de la vie spirituelle) vers la maturité humaine et vers les sommets de la perfection chrétienne dans le cadre de la vie monastique, conformément à la force et aux besoins de l'âme qui lui est confiée à un moment donné. La trajectoire du formé est, dans la majorité des cas et en fonction de sa durée d'appartenance à l'Ordre, accompagnée de plusieurs formateurs. Le rôle du formateur est d'une grande responsabilité qui implique des devoirs et des capacités morales et professionnelles.

2.2. Devoirs du formateur

- Il doit **apprendre à connaître** le **formé** qu'il veut guider, il doit le suivre avec attention et vigilance et il doit prier pour lui. Il doit lui-même vivre dans la prière et être guidé par la foi, l'espérance et la charité, de façon à reconnaître ces vertus dans celui qui lui est confié.
- Il a la tâche de l'**instruire**
- Il doit **corriger** ses défauts et ses faiblesses avec amour et en vérité. Il doit donc détecter des problèmes, les identifier et aider le formé à les surmonter.
- Il doit l'**encourager**.
- Il doit **guider** la vie spirituelle du **formé**, à petits pas, vers une identité enracinée dans le Christ et vers une plus grande sainteté, en formulant des objectifs clairs et pratiques concernant les différents domaines de la vie. En outre, il doit le conseiller sur sa vie de prière et ses lectures spirituelles.
- Il a un devoir de discrétion
- Il doit exercer l'ascèse de l'**indifférence**, c'est-à-dire avoir une relation au **formé**, certes empreinte de bienveillance, mais aussi d'une saine distance et de désintéressement.

2.3. Compétences du formateur

Compétences morales

Le père Aumann considère comme indispensables pour un bon accompagnateur spirituel/formateur les 4 compétences morales suivantes :

1. Il devrait être une personne de Dieu

- pieuse, mais point trop
- imprégnée des grandes vérités de la vie chrétienne
- au fait des voies du Seigneur (1 Sam 3, 7)
- connaissant à fond l'Écriture Sainte
- connaissant les saints et les grandes écoles de la vie spirituelle:

St. Grégoire de Nazianze : « La conduite des âmes est la plus grande de toutes les sciences ». Je voudrais compléter :

- connaissant à fond la spiritualité de sa propre communauté monastique et la vivant de façon exemplaire.

2. *pleine de ferveur à sanctifier les âmes*

- la ferveur est l'effet d'un amour intense
- remplie de miséricorde et de compassion

3. *d'une grande humilité*

- il a de la méfiance à l'égard de soi-même et connaît bien ses limites
- il recourt au conseil des autres
- il est ouvert à la coopération

4. *sans parti-pris et d'une grande liberté intérieure*

- il ne vise pas à satisfaire des désirs égoïstes ou à remporter des succès aux yeux des autres
- il a conscience de sa liberté face au formé, ainsi que de la liberté du formé

Compétences professionnelles

Sainte Thérèse d'Avila et *Saint Jean de la Croix* sont d'accord pour dire que l'accompagnateur spirituel (et, selon mon avis, le formateur) devrait être cultivé, avisé et plein d'expérience.

1. *Cultivé :*

Il devrait disposer d'une bonne connaissance de la théologie tant dogmatique qu'ascétique et mystique.

Il devrait avoir des connaissances de base en psychologie pour comprendre les différents tempéraments et structures de la personnalité, les différentes influences auxquelles l'homme est soumis, ainsi que le rôle des émotions dans la vie humaine.

Il devrait être capable de détecter certains désordres psychiques.

2. *Avisé :*

Le bon sens est cette partie de l'intelligence pratique qui permet, dans des circonstances données, à un certain moment et dans une phase donnée de la croissance spirituelle, de prendre les bonnes décisions. Il y faut un **jugement** avisé, une **instruction** claire, directe et honnête et la **force** de maintenir une décision sur la voie à prendre.

3. *Plein d'expérience :*

Une expérience personnelle de la vie spirituelle est très importante pour un formateur compétent. Savoir par quelles voies différentes le Saint Esprit peut conduire une âme à la sainteté, l'aide à se reconnaître comme instrument aux mains du Saint Esprit et à s'abandonner à Sa conduite.

2.4. Capacité de coopération avec les supérieurs du monastère et de l'Ordre et avec d'autres responsables

Le formateur, tout en faisant preuve de discrétion, doit coopérer avec d'autres personnes qui sont responsables du formé, par exemple dans le domaine du travail, dans la vie communautaire et lors de la recommandation à l'admission ou à la non-admission.

3. Contenu de formation

3. 1. Contenu fondamental

Le contenu du programme de formation est déterminé en premier lieu par le règlement de formation de l'Ordre en question. Le but final est que la personne, avec sa vocation propre, s'identifie à l'identité spirituelle et charismatique de la communauté en question. Cette identification repose à son tour sur l'identité humaine personnelle du formé.

3. 2. Identité personnelle, spirituelle et charismatique

Identité personnelle

Elle est en rapport avec le fait de savoir (ou de désirer savoir) **qui on est**, de connaître ses talents, ses forces et ses faiblesses, d'avoir une certaine connaissance de soi-même. De pouvoir « ETRE » sans avoir besoin d' « AVOIR » ou de « FAIRE » pour se prouver qu'on a de la valeur.

(Note) Ce thème sera développé au 2e exposé.

Une faible conscience identitaire peut mener à une mauvaise conception de la réalisation de soi qui, surtout lors de phases difficiles, peut produire

- un besoin excessif de résultats positifs et de reconnaissance par les autres,
- une peur exagérée d'être insuffisant ou
- une dépression suite à un échec.

Autres problèmes possibles : rapports en symbiose, troubles de comportement, concurrence et rivalités, stratégies intensives de défense, comportement manipulateur, etc.

Identité spirituelle

Cette identité est réalisée par le Saint Esprit qui pousse le religieux à se laisser transformer en Christ, selon les caractéristiques spécifiques que – sur la base du cadeau fondateur – l'Evangile transmet aux membres de la communauté en question. L'aide d'un formateur (ou d'un accompagnateur spirituel) qui connaît intimement et respecte la spiritualité et la mission de l'institut, est essentielle

pour

- aider à reconnaître l'action de Dieu et rendre le religieux familier des voies du Seigneur
- nourrir sa vie spirituelle d'une saine doctrine
- promouvoir sa pratique de la prière

Identité charismatique

Etre membre d'une communauté monastique signifie vivre la volonté de Dieu en accord avec l'orientation charismatique que le fondateur a reçue de Dieu et que ses élèves et successeurs ont transmise à la postérité. La compréhension approfondie du charisme mène à une vue plus claire de ma propre identité dans cette communauté, en l'occurrence la communauté des Cisterciens et sur ce que signifie être cistercien et vivre en tant que tel.

Dans les communautés monastiques, différents facteurs ont contribué à produire autour du charisme beaucoup de souffrance :

- Le manque d'enseignement spécifique du charisme propre,
- Une « appartenance double », à savoir l'appartenance, outre celle de sa propre communauté monastique, à un autre mouvement spirituel
- Adaptation à une mentalité mondaine
- Concessions excessives faites aux exigences de la famille initiale et aux attentes du candidat concernant ces contacts ou son orientation professionnelle antérieure, avec, pour corollaire possible, un trop grand nombre d'apostolats différents au sein d'une même communauté.

4. Le formé

4.1. Définition

Le formé est une personne qui se sent une vocation pour la vie monastique dans une communauté monastique particulière avec son charisme spécifique, pour, en tant que personne consacrée à Dieu et dans l'imitation plus étroite du Christ, parvenir à la sainteté.

4.2. Critères d'admission

Chaque ordre monastique a dressé un catalogue de critères qui l'aide à admettre ou à refuser une personne dans sa communauté. Certains ordres – surtout aux Etats-Unis – exigent une expertise psychologique qui examine l'aptitude psychique à la vie en communauté religieuse. En vue d'une éventuelle discussion de cette démarche (par ex. dans des groupes de travail), je voudrais vous présenter les plus importants **critères de refus d'admettre** un candidat à un séminaire américain, critères tirés des directives de la conférence des évêques des Etats-Unis.

- **Incapacité à être formé**, rigidité et manque de souplesse qui entravent une ouverture à se laisser influencer et éduquer
- Une **psychopathologie** à laquelle il n'est pas possible de remédier simplement par voie médicamenteuse et qui gênerait ou entraverait un service sacerdotal sain.
- Des domaines de **forte sensibilité** ou vulnérabilité émotionnelle face aux exigences que posent au candidat les responsabilités d'un prêtre, le célibat ou la vie comme personne publique, engagée dans une paroisse.
- Des **traits de personnalité** et des **troubles** incompatibles avec un service sacerdotal sain ou qui le mettraient en danger.
- **Troubles envahissants du développement** de la personnalité qui pourraient mener à des comportements incompatibles avec la formation humaine en vue de relations sacerdotales saines et du service sacerdotal.
- **Des relations** à soi-même ou aux autres à ce point abîmées ou chargées de honte que la personne ne saurait nouer des relations ou assumer un rôle de direction.
- Des difficultés significatives avec une **addiction** ou des habitudes, Des activités ou penchants concernant des **actes sexuels avec mineurs** ou d'autres traits indiquant que la personne pourrait représenter un danger pour les mineurs.
- Troubles **psychosexuelles**
- Antécédents de **déviations psychopathologiques**, criminalité ou comportement illégal ou dénué de scrupules.
- Multiplicité de **problèmes physiques et médicaux** qui diminueraient de manière significative la capacité d'un candidat à agir de façon responsable.

- **Limites intellectuelles** qui rendraient impossibles des études universitaires supérieures ou empêcheraient de gérer les complexités d'une vie paroissiale.
- **Graves troubles d'apprentissage** et limitations intellectuelles liées à un manque d'intérêt intellectuel.

Prédispositions humaines

Chaque type de formation exige de la personne qui consent à s'y prêter en toute liberté et avec sa propre responsabilité:

- **Honnêteté**
- **Sincérité et confiance**, car la formation ne peut avoir lieu qu'en totale liberté
- **Ténacité et résilience**
- Les rapports avec le formateur exigent **respect, confiance et amour surnaturel**

Prédispositions spirituelles

- La personne doit avoir une authentique vocation reçue de Dieu
- Doit être à la hauteur des exigences requises par la vie dans cette communauté
- Avoir un plus grand amour de Dieu, amour qui lui donne la force de renoncer à des biens importants et bons par nature, tels que l'amour conjugal, la propriété et l'autodétermination.

4.3. Objectifs généraux de la formation

- Maturité humaine
- Qualification professionnelle selon les différents talents apportés
- Sainteté – par la vie en communauté et la ferveur de l'apostolat

II. Formation de toute une vie

Les documents du Saint-Siège au sujet de la vie monastique tout comme ceux de la « *Congrégation pour les instituts de vie consacrée et les sociétés de vie apostolique* » soulignent de plus en plus, ces dernières années, l'importance d'une formation qui dure jusqu'à la fin de la vie.

C'est ainsi qu'on lit dans le document *La vie fraternelle en communauté* § 35 :

« Le chemin vers la maturité humaine, qui sous-tend une vie de rayonnement évangélique, ne connaît pas de limite; il suppose un continuel enrichissement non seulement de valeurs spirituelles, mais encore de valeurs d'ordre psychologique, culturel et social. »

Par conséquent, je voudrais ajouter quelques réflexions concernant la formation après les Vœux Solennels.

1. Formation après les Vœux Solennels

1.1. Phases de la vie monastique après les Vœux Perpétuels

Dans l'*Exhortation apostolique post-synodale sur la vie consacrée et sa mission dans l'église et dans le monde*, VITA CONSECRATA (1996), de Saint Jean-Paul II, on évoque au § 70 les phases suivantes :

Age moyen

C'est l'époque du grand risque de s'installer dans la routine ! La ferveur spirituelle et apostolique risque de s'émousser et une certaine déception de s'établir, en raison, éventuellement, des maigres résultats obtenus au travail et sur la voie de la sainteté.

Ce qui serait **utile** :

Se rappeler le strict nécessaire. Renouveler l'initial don de soi et renouveler la motivation en unissant la souffrance ressentie aux souffrances du Christ.

Age mûr

L'égoïsme et l'individualisme s'installent et on menace de s'enfermer aveuglément dans les difficultés personnelles. On observe souvent une certaine rigidité qui met en danger la vie communautaire, ainsi qu'une absence de cette joie nécessaire pour souder la communauté. On s'est installé dans le „confort de la classe moyenne“, autrement dit dans l'embourgeoisement!

Ce qui serait **utile** :

Faire confiance au processus de conversion perpétuelle. Décider d'apporter plus de magnanimité à son comportement dans la communauté et de pratiquer la maîtrise de soi en y mettant la réflexion et la volonté. La paix, la sagesse et la simplicité seront les fruits de ces efforts.

Grand Age

Cette phase se caractérise par une perte d'influence, par la perte d'êtres aimés, par une diminution des forces physiques et intellectuelles avec, pour conséquence, une restriction des activités corporelles et de la mobilité.

Ce qui serait **utile**, ce serait la conscience aiguë que le but final est d'être transfiguré dans le Seigneur crucifié. (Ga. 2,20)

Préparation à la mort

C'est la phase au cours de laquelle le Père aimant achève de parfaire la formation intérieure. C'est celle du lâcher définitif et de l'abandon à la miséricorde de Dieu dans l'acte suprême du sacrifice de soi et de l'amour. (Rm. 8, 14-39)

1.2. Formation continue

Pendant toutes ces phases, le processus de formation, tant interne à l'Ordre qu'externe, devrait être poursuivi en vue d'une perfection professionnelle, communautaire et surtout spirituelle.

Il est important de choisir les accompagnateurs avec sagacité et sagesse. Quant aux accompagnateurs spirituels librement choisis, ils devraient connaître la vie monastique et le charisme de la communauté en question, pour que le religieux soit fortifié dans sa vocation et non affaibli.

1.3. Progression spirituelle

Pour conclure, je voudrais partager avec vous quelques réflexions du père *Michael Schneider SJ* sur la progression dans la vie spirituelle, idées qu'il emprunte pour l'essentiel à votre père spirituel, Saint *Bernard de Clairvaux*.

Le *Père Schneider* considère la voie des progressants spirituels comme une voie qui mène à un **dépouillement** de plus en plus grand. Il cite d'abord *St François de Sales* : „Ne demande pas si ton âme plaît à Dieu, mais si Dieu plaît à ton âme“ !

Nous constatons donc une progression spirituelle là où la personne est **de plus en plus contente de Dieu** et où **augmente la paix dans la vie offerte par Lui**, indépendamment du fait que Dieu l'ait conduite dans la terre promise ou dans le désert ou dans la nuit noire.

La quête de la progression spirituelle est donc tout autre chose qu'une rotation autour de sa propre perfection; elle a plutôt une **dimension apostolique**. Se rapprocher de Dieu n'est pas possible sans le prochain.

C'est une voie de croissance en charité qui fait tout par charité, car „**l'amour du Christ nous pousse...**“.

Bernard de Clairvaux

Ce besoin de la charité augmente tout au long du chemin que je fais avec Dieu et devient de plus en plus simple, dépouillée et claire :

- 1) *Je m'aime pour moi-même.* L'égoïsme instinctif est en quête du bonheur et de l'épanouissement de ma propre personnalité. Je risque de perdre Dieu des yeux.
- 2) *J'aime Dieu pour moi-même.* Je commence à aimer Dieu, parce que je ne vois mon bonheur assuré qu'en Lui et que je veux l'assurer (*Amor Concupiscentia*)
- 3) *J'aime Dieu pour Lui-même.* Je n'aime pas Dieu parce que j'attends ou que je désire quelque chose de Lui, mais parce que je lui offre de façon désintéressée tout mon amour.
- 4) *Je m'aime pour Dieu Lui-même.* Mon amour de Dieu est devenu tellement fort qu'il absorbe tout égoïsme, de sorte que je ne peux plus m'aimer en moi-même mais seulement en Dieu (*Amor amicitiae*).

Il ressort de ces distinctions que dans l'amour de Dieu, il y va essentiellement de la voie de l'amour que je me porte à moi-même : Apprendre à s'aimer soi-même en Dieu. Et nous savons tous par expérience que nous n'y arrivons pas tout seuls et par nos seules forces, mais uniquement par la grâce de Dieu.

C'est seulement quand l'homme a trouvé cette **forme chrétienne d'amour de soi** (« **s'accepter tel qu'on est** ») qu'il est devenu simple et dépouillé comme Dieu est simple et dépouillé.

2^e exposé:

Les critères de la maturité humaine et leur influence sur la croissance spirituelle

Apprendre à aimer Dieu et par là soi-même,
voilà la progression spirituelle

Introduction

Comme je vous disais au premier exposé, je voudrais maintenant réfléchir avec vous aux critères de la maturité humaine et spirituelle. Je parlerai d'abord de la maturité humaine, en essayant de faire des propositions aussi concrètes que possible pour votre quotidien et pour la discussion dans les groupes de travail. Dans la seconde partie, je me pencherai sur la notion de « sainteté », notre objectif à nous tous, et sur la voie de la solitude recherchée en vue d'une intimité avec Dieu.

I. Critères généraux de la maturité humaine

1. Définition de la maturité humaine

Il n'est pas facile de trouver une définition complète et satisfaisante de la maturité humaine. Dans ce qui suit, je citerai deux prises de position, comme tremplin pour notre discussion ultérieure:

„La maturité humaine commence là où le souci des autres devient plus grand que celui de sa propre personne“ *Charles Talleyrand*

„Une existence vraiment mature exige une intégration harmonieuse des émotions, de l'intelligence et du vouloir.“ *Conrad W. Baars*

2. Un modèle de maturité humaine

Samuel Pfeifer, psychiatre de grande expérience, a dressé dans son livre „*L'homme sensible*“ les critères suivants pour définir une personne mature. Je vais rapidement présenter ce modèle plutôt général, en suivant son livre de près.

Cinq qualités d'une personne mature :

- 2.1. Jugement réaliste sur soi-même et les autres
- 2.2. Acceptation de soi-même et des autres tels qu'ils sont
- 2.3. Vie dans le présent
- 2.4. Choix conscient de valeurs
- 2.5. Déploiement de ses propres capacités

Cf 2.1. Jugement réaliste sur soi-même et les autres

Un homme mature est capable de juger correctement soi-même et les autres: leurs points forts et leurs intérêts, ainsi que les siens, mais aussi leurs faiblesses et leurs limites, ainsi que les

siennes. Il peut faire son autocritique en se demandant : „Pourquoi je réagis comme ça dans cette situation ? “ La personne est capable de gérer adéquatement une critique positive ou négative du propre Moi.

Cf 2.2. Acceptation de soi-même et des autres tels qu'ils sont

Un homme mature peut s'accepter tel qu'il est. Mieux: Il est capable d'accepter les autres tels qu'ils sont, sans les condamner d'après la devise: „Ce qui est autre, est mauvais!“ Un homme mature s'avouera ses pulsions intérieures, ses espoirs et ses angoisses, ses désirs et ses buts, sans les refouler par peur. Il les jugera de façon réaliste et discernera où il doit changer.

Cf 2.3. Vivre dans le présent

Un homme mature se sert de ses talents et de ses goûts pour vivre dans son environnement, soigner des relations et pour travailler. Il pose des objectifs, tout en les adaptant aux réalités. Il est donc souple, capable de s'adapter et de trouver des voies nouvelles.

Cf 2.4. Choix conscient de valeurs

L'homme ne peut pas vivre sans valeurs. Chaque homme doit choisir pour soi-même des valeurs et s'y conformer dans sa vie, non parce qu'elles lui sont imposées par d'autres, mais parce qu'il les a intériorisées.

Cf 2.5. Déploiement de ses propres capacités

Une personnalité mature ne vit pas que pour soi-même. Elle s'intéresse à son environnement et voudrait employer ses talents au profit des autres. Aussi aura-t-elle le souci de développer ses talents et de s'en servir.

II. Aspects importants de la maturité humaine, appliqués à la formation des religieuses et des religieux

„En professant des conseils évangéliques qui libèrent de toutes sortes d'obstacles le fervent amour de Dieu et du prochain, les religieux doivent être avant tout des signes prophétiques de l'étroite union avec Dieu aimé par-dessus tout » (cf Potissimum Institutioni, 1990).

Quels sont les critères qui définissent la capacité de participer activement à un processus de formation, de s'efforcer à dépasser les limites personnelles et de faire de sa vie un parfait don de soi à Dieu ?

Au cours de sa vie, l'homme apprend à résoudre avec plus ou moins de succès certains problèmes posés à son développement. Comme ce processus de développement avance progressivement et que les différents degrés sont basés les uns sur les autres, l'échec d'un degré a nécessairement des conséquences sur les degrés supérieurs. C'est pourquoi il est utile de connaître les points faibles de son propre développement, pour éventuellement pouvoir les rectifier ou les corriger après coup avec l'aide apportée de l'extérieur. Ce processus concerne (d'après *E. Erikson*) le développement des capacités suivantes: motivation et espoir, contrôle de soi-même et volontarisme, orientation vers un but et une finalité, action méthodique et compétence, don de soi et fidélité, attachement et amour, productivité et service/assistance, renoncement et sagesse.

En me basant sur ces degrés de développement (atteints ou ratés) et sur les capacités qui leur correspondent, je voudrais vous inviter aux réflexions suivantes. J'opposerai six paires antonymiques, en les analysant à partir d'exemples.

1. Relations mutuelles versus Dépendance
2. Contrôle de soi – gestion mature de l'autorité – conflits d'autorité
3. La joie d'agir versus obligation de performance
4. Sentiment adéquat de sa propre valeur versus sentiment inadéquat de sa valeur
5. Capacité/incapacité à engager des amitiés saines
6. Capacité/incapacité à assumer une maternité/paternité spirituelle

Cf 1. Relations mutuelles versus Dépendance

A Les personnes ayant acquis une **capacité mature à engager des relations**

- sont capables de se faire confiance et de faire confiance à d'autres.
- agissent sans problèmes de leur propre chef, mais sont également en mesure de s'en remettre à d'autres et de se confier à d'autres
- ont un sens bien développé pour les frontières physiques et psychiques entre les humains
- respectent la vie privée des autres et leur besoin d'être seuls, tout en étant capables de s'engager dans des activités communes avec leurs semblables.

B Les personnes qui sont **empêtrées dans des relations de dépendance**

- les personnes ayant des problèmes de dépendance et d'assujettissement développent des relations, souvent isolées, qui les tourmentent sur le plan émotionnel et qui aboutissent souvent à la frustration, parce qu'elles ne peuvent satisfaire les besoins inassouvis.
- ces personnes désirent être „prises en main“. Elles poussent d'autres à décider pour elles, en partie parce qu'elles se sentent incapables de le faire elles-mêmes, mais aussi pour éviter d'être responsables en cas d'échec.
- des problèmes de frontières graves naissent chaque fois que le besoin de dépendance se manifeste au niveau érotique-sexuel. La psycho-dynamique emploie le terme „dévorer“, quand une personne, désirant ardemment devenir une personne « entière », s'efforce d'absorber une autre personne dans son propre „Moi“. Exemple !
- de telles relations souffrent de jalousie et de complications.

Cf 2. Contrôle de soi – gestion mature de l'autorité – conflits d'autorité

A Les personnes ayant une faculté de **jugement personnel et social **mature** savent **maîtriser leurs impulsions fortes**.**

- ces personnes sont conscientes de leurs pulsions sexuelles comme de leurs pulsions agressives.
- elles sont capables de gérer ces émotions fortes et de les articuler de manière respectueuse, responsable et consistante.

B Les personnes matures **dans leurs rapports avec des personnes d'autorité**

- Les personnes matures se voient en accord avec elles-mêmes. En conséquence de quoi elles sont à l'aise en présence d'autres personnes qui sont sûres d'elles et qui rayonnent une force personnelle.
- Les personnes matures ont acquis la capacité à se distinguer des autres sans éviter ceux qui sont « autres » ou de s'en débarrasser.
- Elles ne sont pas trop intimidées par des personnes d'autorité et, par conséquent, n'ont aucun besoin de réactions antagonistes ou personnellement hostiles face à la personne d'autorité.

C Les personnes ayant des **difficultés** dans le domaine du **contrôle de soi** et dans leurs relations avec des **personnes d'autorité**

- Ces personnes usent de la manipulation et du dénigrement pour contrôler les autres (cf exposé précédent).
- Ces personnes, dans leurs interactions avec ceux qu'elles perçoivent comme « puissants », recourent à l'intimidation, aux menaces, aux critiques, aux „accès de colère“.
- Ces personnes sont souvent décrites comme ayant un caractère rigide, manquant de souplesse et rétives.
- Elles peuvent être très occupées de leur propre personne et accuser un manque de transparence/clarté et de fiabilité.
- Leurs rapports interpersonnels avec des personnes d'autorité, tout en montrant une adaptation extérieure, sont souvent caractérisés par un monde intérieur rempli de rébellion et de critique acerbe.
- Il arrive que ces personnes soient excessivement occupées par un monde imaginaire de films, internet ou de sport.

Cf 3. La joie d'agir versus obligation de performance

A Les personnes qui font en communauté une authentique expérience de joie et d'enthousiasme :

- ont développé de bonnes capacités sociales et sont, par conséquent, en mesure de s'engager dans des relations loyales et fiables.
- Elles sont capables d'ordre intérieur et de modération.
- Dans leur activité apostolique elles s'épanouissent dans la collaboration avec les autres.

B Les personnes qui se battent pour des objectifs psychosociaux liés au stade de développement „performance/productivité“ non réussi auparavant.

- Elles sont tourmentées par des sentiments d'infériorité et d'insuffisance.
- Elles ont un sentiment croissant de ne pas être appréciées et de ne pas être jugées à leur juste valeur, ce qui peut les conduire à se critiquer elles-mêmes et à critiquer les autres.
- Elles montrent un manque de joie et de vrai don de soi.

- En voyant qu'elles sont incapables de combler leur vide intérieur, elles peuvent se retrouver dans un épuisement extrême et dans le « Burnout ».
- Elles peuvent finir dans l'abattement, dans l'engourdissement intellectuel ou dans l'indolence.
- Elles voient le comportement sexuel sous le rapport de la performance, ce qui entraîne un besoin frénétique de prouver sa compétence. Cela peut être lié au désir compulsif de passer sexuellement à l'acte, etc., et ceci sans véritable intimité, et qui se rapporte exclusivement au propre Moi (en principe un problème séculier, mais qui arrive aussi dans des communautés monastiques !)
- Leurs relations interpersonnelles sont superficielles.
- Elles sont incapables de reconnaître ce qui est vraiment bon pour elles et pour les autres.

Cf 4. Sentiment adéquat de sa propre valeur versus sentiment inadéquat de sa valeur

A Les personnes qui ont un sentiment **adéquat** de leur propre valeur sont :

- la plupart du temps contentes d'elles-mêmes et capables de reconnaître leurs propres forces et faiblesses.
- capables de construire mutuellement des amitiés enrichissantes, parce qu'elles ont un „Moi“/Ego suffisamment développé.
- capables de s'engager pour des personnes dont elles ont la charge, au lieu d'être tout le temps occupées d'elles-mêmes.

B Les personnes qui ont un sentiment **mal assuré** de leur propre valeur :

- définissent leur valeur par le rôle qu'elles jouent et en font dépendre dans une large mesure leur sentiment de sécurité personnelle.
- Elles cherchent à être considérées, selon la devise: « Fais que je me sente bien ! » Au lieu de penser, elles réagissent sur le plan émotionnel.
- Elles ont tendance à avoir des relations intensives, plutôt insistantes, „sans frontières“, pour „découvrir“ qui elles sont elles-mêmes.
- Si des conflits d'identité touchent le domaine sexuel, ces personnes s'occupent exagérément de leurs pulsions sexuelles et agressives. Il peut aussi naître une confusion d'identité sexuelle, c'est-à-dire que la personne a du mal à se reconnaître une identité sexuelle claire et nette.

Cf 5. Capacité/incapacité à engager des amitiés saines

A Les personnes **matures** et leur gestion des **relations d'amitié**

- Elles sont capables de s'accepter et de s'aimer, même avec leurs imperfections et leurs combats.
- Elles sont habituellement appréciées des autres, elles sont capables de pardonner à d'autres et leur demander pardon pour des défauts ou des fautes personnelles
- Elles sont décidées de ne pas passer à l'acte en cas de pulsions sexuelles, pour respecter leur vœu de chasteté.

- Elles sont capables d'engager des relations affectueuses qui sont responsables, respectueuses et intègres.
- Leurs relations sont caractérisées par l'authenticité, la spontanéité et une chaleur émotionnelle.

B Les relations d'amitié immatures

- Les personnes ont une image médiocre de leur Moi, se sentent par conséquent mal assurées et inférieures aux autres.
- Elles ont rarement des relations satisfaisantes avec des adultes.
- Elles stimulent leur monde imaginaire par des contacts e-mail (etc.), la télévision, des romans et des rêves éveillés de l'"amour idéal".
- Elles sont souvent égocentriques et semblent incapables d'engager avec les autres des relations durables et significatives.
- Elles rendent souvent les autres responsables de leurs difficultés et les envient pour leur „chance dans la vie“.
- Elles peuvent être manipulatrices et se réfèrent à d'autres comme « objets de la satisfaction de leur désirs », éventuellement quelles que soient les conséquences pour elles-mêmes ou pour les autres. *Définition* : « Etre manipulateur » signifie : influencer ou chercher à influencer le comportement ou les émotions des autres à des fins personnelles.
- Elles sont capables de feindre et de jouer double jeu.
- Elles peuvent être ambivalentes à l'égard de leur orientation sexuelle, à l'égard de valeurs morales ou face à leurs obligations.

Cf 6. Capacité/incapacité à assumer une maternité/paternité spirituelle

A Les personnes capables de générosité, de don de soi et de serviabilité

- Elles se soucient sérieusement des autres, de leur bien-être, de leur promotion, de leur enrichissement et de leur croissance.
- L'accroissement du sentiment de leur propre valeur est considéré par elles comme un effet secondaire de leur service.
- Elles sont prêtes à payer le prix de leur engagement personnel et du don de leur personne, conformément à la parole: "Portez les fardeaux les uns des autres" (Galates 6,2).
- Elles sont libres du besoin de se mettre toujours en avant, de lier les autres à soi et de les dominer et elles n'ont pas peur du don de soi.
- Elles ont conscience que cette attitude est un idéal difficile à atteindre et sont par conséquent prêtes à faire des efforts pour s'améliorer, ainsi que de combattre des attitudes contraires à l'amour fraternel.
- Elles sont claires dans leur dévouement aux autres, mais respectent également les frontières des relations, évitant, par conséquent, de favoriser des dépendances qu'elles remarqueraient chez d'autres personnes.
- Elles sont ouvertes et honnêtes à l'égard des personnes d'autorité (formateurs, supérieurs, etc.).

B Les personnes qui ont du mal à gérer leurs rapports aux pères spirituels/aux mères spirituelles

- Les personnes tentées par l'individualisme.
- Les personnes ayant un besoin de se mettre en avant, réclamant un traitement „spécial“, désirant être le point de mire de tout le monde.
- Les personnes ayant une prédilection pour le travail „préféré“ et ayant un besoin existentiel d'avoir du succès pour se sentir comblées.
- Les personnes cherchant résolument à satisfaire „leurs propres intérêts ».
- Les personnes incapables de remettre en question leur propre expertise, parce que cela menacerait leur „identité“ personnelle.
- Les personnes choisissant les autres d'après le critère de l'utilité, par exemple selon ce que ceux-ci peuvent faire pour elles en matière de travail, statut ou reconnaissance humaine.
- Les personnes n'étant pas sensibles à ce qui se passe autour d'elles.
- Les personnes manquant de générosité.

III. Sur la voie de la sainteté/configuration au Christ

1. Qu'est-ce que la sainteté ?

Le bienheureux père abbé Columba Marmion: *Christ in His Mysteries*, p. 338–341 écrit :

Etre saint veut dire : appartenir à Dieu, vivre pour Dieu et à la suite de Dieu. Vivre pour Dieu comprend un nombre indéterminé de degrés :

- être exempt de péché mortel.
- se libérer des péchés véniels,
- des racines du péché,
- de toute motivation purement naturelle et se détacher de tout ce qui est purement créé. Plus cette séparation est complète, plus nous sommes libérés et spirituellement libres et plus la vie divine peut se développer et prendre place en nous.
- Dans cet état béni, l'âme agit sous l'inspiration de la grâce, par une motivation purement surnaturelle. Et lorsque cette motivation s'étend à la totalité des actions et que l'âme rapporte tout à Dieu, en l'honneur du Christ et de son Père, alors il s'agit de la plénitude de la vie dans l'âme, de la sainteté. L'âme „vit pour Dieu“ !

2. De la solitude à la maturité affective et spirituelle et à l'intimité avec Dieu

Comment ce processus de détachement progressif de « tout ce qui est purement créé » peut-il réussir ? Quels degrés humains et spirituels faut-il franchir ?

2. 1. Accepter la solitude

Pour accepter la solitude et la rendre spirituellement féconde, on a intérêt à poser les bases suivantes:

Consentir

La reconnaissance de sa propre solitude mène à une conscience plus profonde de sa propre

originalité et à une expérience authentique d'unité avec soi-même, avec les autres et avec Dieu. Elle exige une réponse du cœur et constitue un défi de dépasser son propre « Moi » et de s'ouvrir aux autres.

Lâcher

La capacité d'abandon prend souvent appui sur la satisfaction de besoins fondamentaux éprouvés pendant l'enfance. Si ces besoins sont restés insatisfaits ou insuffisamment satisfaits, cela peut entraîner des schémas de comportement négatifs: „contenter les autres“, „tomber dans l'apitoiement sur soi-même“, „repli craintif“ (Je décrirai ces schémas plus tard). Mais les besoins insatisfaits de l'enfant peuvent très bien être satisfaits „après coup“ à travers l'expérience d'une conversion spirituelle, par une relation plus profonde avec Jésus, à condition d'écouter la grâce de Dieu dans son for intérieur.

Solitude imposée à soi-même par soi-même

S'imposer des plages de solitude et de silence, pratiquer la retraite et l'abandon pour aller à la rencontre de soi-même, écouter son Moi intérieur, être recueilli et rencontrer Dieu, voilà qui ne va pas sans courage, patience et foi.

2.2. Etre en rapport avec son vrai Moi

La vérité vous libérera. Pour trouver Dieu dans et à travers les profondeurs de notre âme, il faut d'abord nous trouver nous-mêmes. Comme exposé plus haut, cela se passe sur le chemin de la découverte de notre propre identité. En effet, cette identité se compose, pourrait-on dire, des expériences que nous avons faites avec nous-mêmes, des retours que nous avons eus des autres concernant nous-mêmes et de l'image idéale de ce que nous aimerions être. Donc, pour avoir une image réaliste de nous-mêmes, nous dépendons des relations avec d'autres.

2.3. La nécessité d'un „voyage intérieur“

Pour valoriser les expériences que je fais avec moi-même et avec d'autres, il faut que je sois ouvert à ce que me disent les autres, l'intérioriser et le digérer. Ce faisant, je me fais l'objet de mes propres réflexions, je pratique l'introspection. C'est la seule façon d'arriver à une connaissance authentique de moi-même.

En voici quelques aspects :

- Etre en contact avec ses propres **sentiments**. (fera l'objet de l'exposé suivant)
- Découverte des nombreuses **dimensions du Moi caché**: *C.G. Jung*:
- Faire face aux „**zones d'ombre**“, c'est-à-dire à nos côtés sombres, que nous n'aimons pas et que nous refusons de regarder.
- Intégrer notre **Anima – Animus**, c'est-à-dire nos traits féminins et nos traits masculins. Cela commence dès l'enfance par imitation de notre père et de notre mère.

→ Traits masculins : „recherche d'autonomie“ à travers la capacité de s'imposer, la détermination, la conscience de ses responsabilités et la maîtrise de soi.

→ Traits féminins : „vouloir en faire partie“/recherche d'intégration à travers l'obéissance, l'humilité, la réceptivité, la confiance, la tendresse et la patience.

- **Discerner et modifier des modes de comportement autodestructives et limitantes :**

Mode „Pleasing“: Contenter les autres :

Les personnes « enfermées » dans ce mode sont particulièrement sensibles à la critique. Elles se sentent „anéanties“ en ne recevant pas tout le temps une confirmation générale de la part des autres. Consciemment ou inconsciemment, elles cherchent, par conséquent, à correspondre aux attentes des autres. Elles sont très actives, mais intérieurement distancées d’elles-mêmes. De façon comparable, leur rapport à Dieu est caractérisé par l’obéissance aux lois et aux règles extérieures. Elles ont une soif inextinguible d’être aimées, mais ce qu’elles cherchent, au fond, c’est l’estime et la confirmation de leur propre valeur et non véritablement l’amour. Elles sont souvent empêtrées dans des relations symbiotiques ou dépendantes.

Mode apitoiement sur soi :

Les personnes présentant ce mode de comportement sont convaincues d’être frustrées des choses importantes que peut offrir la vie et que les autres sont mieux dotés en talents, capacités et chances. Aussi se sentent-elles désavantagées, sont fâchées avec la vie et sont pleines de ressentiment. Elles ont l’impression de ne pas se faire écouter ou comprendre des autres. Ni leurs besoins de dépendance, ni leurs besoins d’affirmation de soi n’ont été satisfaits. Aussi sont-elles figées dans leurs frustrations infantiles et dans leurs blessures jamais cicatrisées.

Elles ressentent exagérément les plus petites blessures comme des offenses graves. Elles sont souvent conscientes de leur manque de maturité, mais en rejettent la responsabilité sur d’autres. Aussi sont-elles fâchées contre les autres. Ou bien elles invitent à s’apitoyer sur leur sort ou bien elles sont cyniques et hostiles ou bien encore elles font souffrir les autres en les dénigrant et en les offensant, pour rétablir la justice et, pour ainsi dire, l’équilibre.

Mode anxiété :

Les personnes souffrant de ce mode refusent de s’engager dans des relations, malgré leur grand désir d’être aimées et d’être libérées de leur isolement. Elles sont constamment sur le qui-vive et condamnées à se contrôler sans arrêt, car elles ne veulent pas montrer leurs craintes exagérées ni, surtout, leur agitation intérieure, ce qui les enfonce encore plus dans la solitude et renforce leurs besoins de proximité et d’intimité. Comme elles commettent rarement des erreurs, elles peuvent au dehors paraître bien intégrées, sûres d’elles, solides et fiables. Leur sensibilité est attirante pour d’autres et leur inaccessibilité incite d’autres à vouloir faire leur connaissance. Etre « désirées » par d’autres leur donne un goût d’intimité. Toutefois, elles manquent d’assurance. Elles sont figées dans une affectivité d’adolescent. (Expliquer la notion)

2.4. Intimité avec soi-même et avec d’autres

Tant que nous sommes „prisonniers“ de conflits non résolus ou de besoins insatisfaits, notre amour aussi sera empreint de nos besoins propres.

Saint Thomas d’Aquin distingue **deux „sortes“ d’amour :**

- 1. Amour-**Désir** : contient beaucoup d’amour de soi
- 2. Amour-**Amitié** : aime l’autre pour lui-même

C’est seulement en aimant au-delà du niveau des propres besoins que l’amour unit !

En suivant Aristote, *Saint Thomas d'Aquin* distingue encore des deux sortes d'amour **l'amitié**, comme une forme particulière de relation.

Elle est caractérisée par :

- *Benevolentia* : vouloir du bien à l'autre
- *Reciprocitas*: les deux parties s'aiment mutuellement (si l'une ne répond pas à l'amour de l'autre, on parle d'amour du prochain)
- *Fidelitas*: constance dans la fidélité
- *Relatio Publica* : il s'agit d'une relation privée intime, mais elle est connue des autres et invite les autres à s'y joindre; elle est donc inclusive et non exclusive.
- *Relatio Mutua*: des amis ont quelque chose en commun, par exemple, dans une amitié spirituelle, c'est l'amour de Dieu qui est le tiers commun.

2.5. Intimité avec Dieu

Elle n'est pas un épanouissement de soi-même, mais une transcendance de soi-même, c'est-à-dire un dépassement de soi-même, un don de soi-même. Elle est un amour suprême! On y vit une unité vivante et forte avec le Christ, en étant attentif à sa présence vécue comme une prière perpétuelle, en cherchant à l'imiter et en étant souvent en dialogue avec Lui dont on se sait aimé, dialogue pour ainsi dire de cœur à cœur. La prière n'est rien d'autre que d'entretenir une amitié intime.

3^e exposé:

Sujet : Affectivité et effectivité: De l'amour de soi immature à l'amitié avec Dieu

« Tu seras transformé en ce que tu aimes » (Angelus Silesius)

« Reposons-nous
dans le cœur de ceux que nous aimons,
de même ceux que nous aimons
doivent reposer dans notre cœur ».

Bernard de Clairvaux

Le psychisme dans sa totalité englobe la vie spirituelle et intellectuelle, ainsi que la volonté et les émotions (Dr. Baars)

Introduction

La vie en plénitude :

Une existence vraiment mature requiert une coopération harmonieuse des émotions, de la pensée et de la volonté. Ce n'est qu'alors que nous pouvons éprouver une joie parfaite, pour laquelle nous sommes créés. C'est la base psychologique pour une vie en plénitude que Jésus nous a apportée. (S. 27)

Autrement dit :

Un juste équilibre entre l'état d'affectivité, qui est notre aptitude à être ému ou à être touché par nos émotions authentiquement humaines, et l'état d'effectivité qui est notre disposition à penser et à agir avec efficacité, conditionne pour une grande part tout notre psychisme ou notre maturité psychique et notre affranchissement de troubles psychologiques, spirituelles et émotionnelles qui nous inhibent et nous entravent. (34)

En chacun de nous il y a le besoin d'un échange équilibré et permanent entre la vie contemplative et la vie active, entre l'activité intuitive et discursive (logique) de la raison, entre être et faire, entre être ému et émouvoir, entre le „cœur“ et la „raison“ (33).

Marthe et Marie ?!

I. Emotions - Intellect - Volonté

1. Distinction: émotions – sentiments

On peut dire que toutes les émotions sont des sentiments, mais inversement tous les sentiments ne sont pas des émotions :

1.1. Sentiments

Les sentiments qui ne sont pas des émotions impliquent par exemple la douleur, la faim, la soif, le froid, la chaleur, la fatigue, la tension, la détente, la somnolence, le vertige. Ils ont leur origine dans notre corps et ils nous amènent à percevoir certaines transformations dans une partie de notre corps, dans le corps tout entier ou encore dans un organe. Ces **sentiments somatiques** ou **sensations corporelles** servent à faire attention à l'état de notre corps et à nos besoins, et à nous donner l'occasion de les réguler ou de les changer de sorte à pouvoir restaurer ou maintenir un état corporel sain ou agréable, par exemple manger quelque chose quand on a faim !

En ce qui concerne nos sentiments sexuels, ceux-ci résultent d'une stimulation d'organes cibles spécifiques dans nos zones érogènes, semblable à la douleur qui est ressentie lorsque des organes spécifiques dans la peau, les os, les organes internes, etc. sont stimulés. Une fois qu'on a fait l'expérience de ces sentiments sexuels, par autostimulation ou stimulation par un tiers ou encore par la contemplation d'objets de nature sexuelle, ils peuvent être éprouvés lorsque nous pensons à la personne intimement aimée, ou par toute autre pensée, représentations ou souvenirs à connotation sexuelle.

Mais il ne suffit pas que des sentiments sexuels puissent naître dans la raison pensante ou être étroitement liés à l'émotion „amour“ pour qu'ils soient des émotions. Nous avons tous fait l'expérience que l'odeur du pain fraîchement cuit au four peut nous donner faim ou déclencher une envie de pain.

Mais parce que nos sentiments sexuels peuvent être aussi facilement excités et leur caractère de plaisir être aussi intensif, ils ont attiré l'attention de ce qu'on appelle la « révolution des sentiments ». Et parce qu'ils sont aussi étroitement liés à notre émotion « amour », on a fait croire que la révolution sexuelle était une preuve de plus grande maturité émotionnelle. Mais ceci est une illusion, ainsi que, depuis, nous en avons fait l'expérience de la façon la plus diverse et la plus problématique. (p. 9/10) Addiction sexuelle ou pornographique, familles perturbées ou détruites, avec les répercussions douloureuses qui leur sont liées, etc., tout cela ne rend pas les personnes plus matures ni plus libres, mais plutôt dépendantes et névrosées.

1.2. Emotions

Une émotion, d'autre part, est en premier lieu une réaction psychique à des stimulus/excitations en provenance de notre environnement, et à notre monde psychique intérieur, à nos pensées, nos souvenirs et nos sensations corporelles. Elle est une réaction à chaque information livrée par nos sens en référence au bien, au manque de ce bien, à l'utilité ou à la nocivité que les choses ou les êtres ont pour nous.

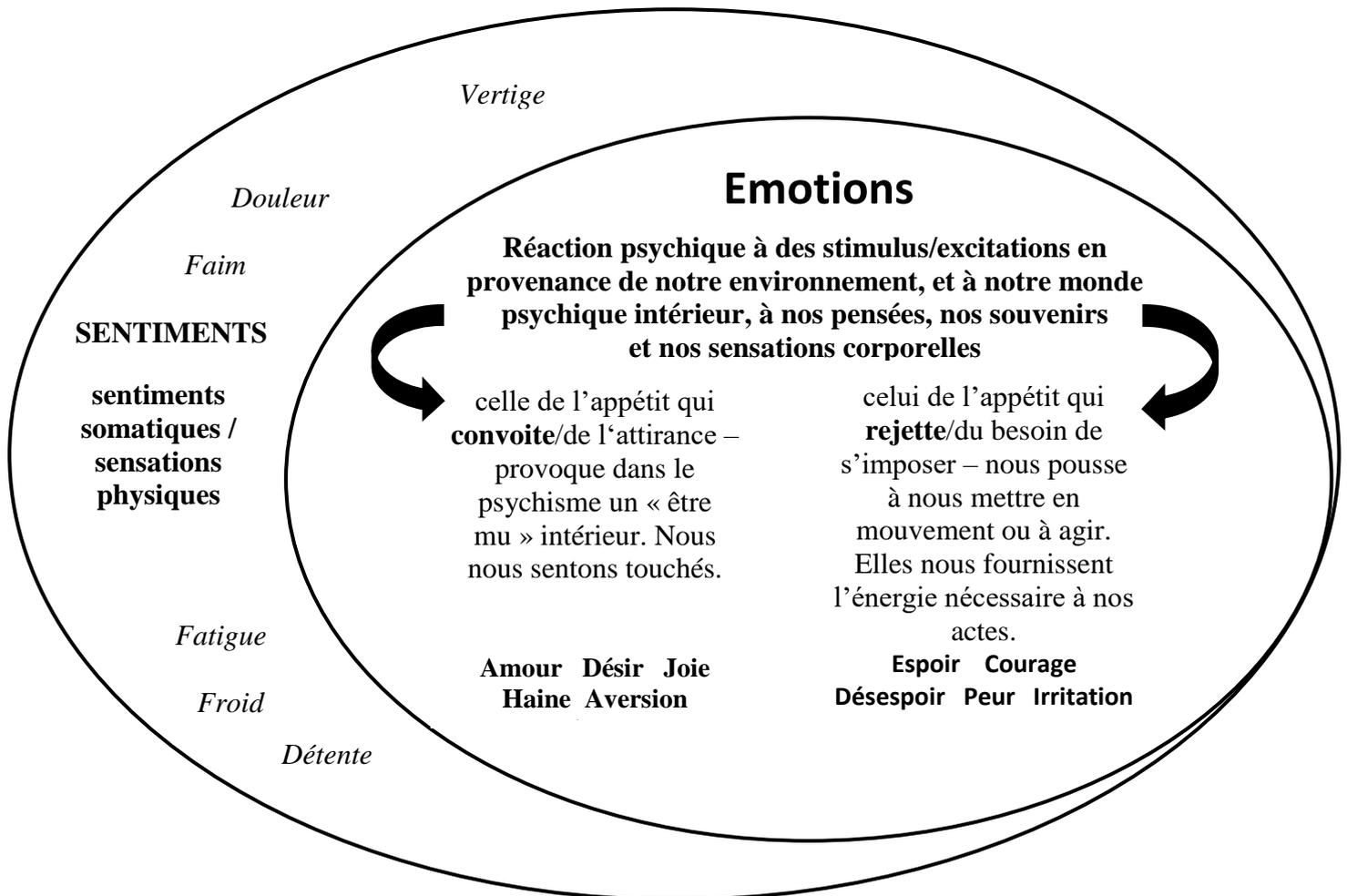
Le mot *émotion* vient du latin *ex-motus*, participe passé du verbe *ex-movere*. Le mot *émotion* a donc à voir avec la motion, le mouvement, le moteur. Les émotions nous poussent à être « mus » ou à « mouvoir » selon l'information donnée par nos sens. p. 8/9

2. Deux sortes d'émotions

On distingue deux sortes de mouvements ou de fonctions provoquées par des émotions ou qui en contiennent :

Le premier groupe d'émotions – celui de l'appétit qui **convoite**/de l'attrance – provoque dans le psychisme un « être mu » intérieur. Nous nous sentons touchés par ex. par l'amour, la tristesse ou la joie.

Le second groupe d'émotions – celui de l'appétit qui **rejette**/du besoin de s'imposer – nous pousse à nous mettre en mouvement ou à agir. Elles nous fournissent l'énergie nécessaire à nos actes, par ex. la colère, la peur, le courage.



Ill. 2 : Sentiments/sensations - émotions

2. 1. Les émotions de l'« appétit qui convoite »

Dont nous sommes mus :

- Être attiré par ce que les sens externes (5) ou les sens internes, comme l'imagination, perçoivent comme étant bien
- Être repoussé par ce que ceux-ci perçoivent comme n'étant pas bien.

Quand nous reconnaissons quelque chose comme étant bien ou désirable, cet objet perçu par nos sens déclenche la première et la plus fondamentale des émotions, à savoir l'**amour**, suivi du **désir** de posséder cet objet et de la **joie** quand nous sommes en sa possession ou en sa présence.

Correspondant à cela, les objets perçus par nos sens que nous reconnaissons comme étant désagréables ou mauvais, déclenchent des émotions contraires, à savoir la **haine**, l'**aversion** et la **tristesse**.

Il existe naturellement de nombreuses nuances de ces émotions et diverses désignations, mais aussi des combinaisons de ces émotions. Ainsi, la **pitié** est composée de tristesse et d'amour, la **tendresse** d'amour et de douceur, etc.

Amour – Désir – Joie
Haine – Aversion – Tristesse

Ces émotions fondamentales existent tout d'abord pour le bien de celui qui les éprouve; on pourrait donc les qualifier d'*égoïstes*. Ce n'est que sous l'influence croissante de l'intellect qui nous fournit plus d'informations que nos sens ne sont en mesure de le faire, que ces émotions sont orientées vers le bien de l'autre, de sorte que amour, désir et joie, sentiments égoïstes et plutôt enfantins (éprouvés aussi par les animaux), peuvent se transformer à la longue en amour, désir et joie désintéressés de l'adulte mature. (Exemple à fournir !)

Comme ces 6 émotions (amour – désir – joie, haine – aversion – tristesse), lorsqu'elles sont pleinement développées et intégrées dans nos facultés supérieures (intellect et volonté), font de nous des humains à part entière, l'auteur les appelle « *émotions authentiquement humaines* ». Elles forment le cœur ou le noyau de la vie émotionnelle de l'homme.

2.2. Les émotions de l'appétit qui rejette/assertif, c'est-à-dire de l'aptitude à s'imposer qui nous meuvent, nous donnent de l'énergie pour notre action, lorsque nous reconnaissons ou éprouvons quelque chose comme utile ou nuisible. Dans ce cas, notre « raison pratique » (expériences) et notre mémoire jouent un grand rôle comme moteurs psychologiques.

Ces actes ont pour but de faire quelque chose d'utile pour la réalisation de notre désir d'atteindre quelque chose qui nous fasse plaisir. Ils nous donnent l'énergie de surmonter les obstacles.

Les deux émotions fondamentales qui nous poussent à faire quelque chose qui soit douloureux ou pénible, sont **l'espoir** et son contraire le **désespoir**.

Chez une personne saine et mature, c'est la volonté, notre faculté supérieure, qui a le dernier mot.

Deux autres émotions sont à classer dans ce groupe. **Elles nous poussent à réagir à une menace, avec courage ou peur**. Mais ici aussi, c'est la volonté qui est déterminante.

Toutefois, l'« émotion ultimative » qui décide en dernier ressort, celle qui nous aide à repousser un mal et à nous protéger, c'est la **colère**.

Espoir – Courage
Désespoir - Peur
Colère

Tous les efforts tendant toujours au bonheur et à la joie, on pourrait dire que les émotions assertives sont toujours au service des émotions authentiquement humaines, en leur préparant la voie.

3. Le libre arbitre de l'homme – notre « supermoteur »

Le libre arbitre de l'homme est le moteur principal. Il devrait en dernier ressort décider de tous nos actes. A l'aide des informations que lui transmet l'intellect, il décide de ce que nous faisons et de la façon dont nous le faisons, lorsque nous sommes stimulés par nos émotions.

Toutefois, la volonté ne peut pas dicter ou déterminer ce que nous sentons ou devrions sentir, car elle n'est pas un stimulant de nos émotions, mais comme nous l'avons vu ce sont nos sens

qui jouent ce rôle. Ma volonté ne peut donc pas non plus commander aux émotions. Contrairement aux animaux dont les sentiments décident de leurs actes, il n'est pas pour nous, humains, naturel d'agir de façon impulsive. Agir en fonction de nos sentiments et de nos impulsions nécessite une réflexion de l'intellect.

Une personne qui fait preuve de maturité intègre harmonieusement émotions, pensée et volonté.

4. Notre intellect, deuxième „faculté humaine supérieure“

4.1. Facultés intellectuelles

Les humains tirent de leurs sens leur savoir du monde. Ce savoir est d'une nature concrète et composite, fournissant le „matériau“ pour le travail de notre intelligence qui analyse, synthétise, juge, compare, abstrait et résout des problèmes. On l'appelle aussi raison **opérative** ou intelligence **discursive** et en latin **ratio**.

Ce qui est moins connu, c'est que l'homme possède aussi un esprit „réceptif“ qui reçoit ses jugements comme cadeau gratuit. On l'appelle intelligence **intuitive** du latin *intueror* - regarder, examiner, contempler.

On trouve la source de son savoir dans la nature, les arts, la foi, en Dieu lui-même, par l'esprit. Un second mot latin pour désigner l'intelligence intuitive est *intellectus* de *inter=entre et lectus de legere=lire*, comme faculté de lire entre les lignes.

- **ratio** – raison – intelligence **discursive** – **opérative**
- **intellectus** – Intellect – intelligence **intuitive** - **réceptive**

Si on relie ces deux sortes d'intelligence aux émotions, on constate que l'intelligence intuitive est plus étroitement liée aux émotions authentiquement humaines, tandis que l'intelligence discursive a une influence plus grande et plus directe sur nos émotions assertives.

L'intelligence intuitive avec son savoir spirituel, son savoir de ce qui est authentiquement bon, beau et vrai, anoblit pour ainsi dire les émotions authentiquement humaines. Lorsque nous parlons de « comprendre avec le cœur » ou de « savoir avec le cœur », nous nous référons à la connaissance que nous recevons de l'interaction de nos émotions authentiquement humaines et de notre intelligence de cœur.

Notre intelligence discursive et nos émotions assertives concernent par contre davantage les choses de ce monde, le savoir et la réalisation de choses pratiques, l'effectivité.

On pourrait dire que le „cœur“ de l'homme est constitué d'émotions authentiquement humaines anoblies par l'intelligence intuitive et que sa « raison » est son intelligence discursive soutenue par les émotions assertives.

II. Résumé des deux sortes d'émotions et de leurs fonctions

1. Ce sont des moteurs psychiques qui produisent mouvement et énergie et nous rendent la vie plus facile.
2. C'est grâce aux émotions de notre appétit convoitant, nos émotions authentiquement humaines, que nous sommes mus.

Les émotions de notre aptitude à s'imposer, nos émotions assertives, nous amènent à nous mouvoir, agir et à faire.

Le libre arbitre de l'homme est le moteur principal! Nos émotions doivent être subordonnées à ses directives.

3. Nos émotions authentiquement humaines sont étroitement liées à notre esprit intuitif. Ensemble elles forment le cœur. Nos émotions assertives servent essentiellement à l'esprit pensant. Ensemble elles forment la raison.

4. Notre intelligence discursive, associée à nos émotions assertives, doit être au service de notre intelligence intuitive et opérer avec les émotions humaines et non l'inverse.

Notre intelligence doit fonctionner au service de notre cœur.

5. Toutes nos émotions dans leur forme authentique sont bonnes et nécessaires à une vie saine. Il n'y a pas d'émotions négatives ou mauvaises.

6. Les émotions sont des outils naturels avec des fonctions spécifiques tout comme nos yeux, oreilles, cœur, poumons, main, etc. sont des outils qui remplissent pour l'homme certaines fonctions.

7. Toutes les émotions ont besoin d'être guidées par la raison et d'avoir la permission de contribuer, chacune à leur niveau, à une vie saine.

8. Tous les efforts pour intervenir dans la fonction naturelle des émotions auront des effets contraires.

9. Chaque émotion est accompagnée de certaines transformations physiologiques qui doivent être reconnues et permises, par ex. sueurs, le sang à la tête, etc.

10. Toutes les émotions doivent pouvoir croître et se développer entièrement, être intégrées et subordonnées à la raison et à la volonté.

11. Les émotions doivent être cultivées, formées et affinées, pour qu'elles réagissent/répondent docilement à la volonté informée par la raison.

12. Il n'est pas vrai que toutes les émotions doivent être exprimées et satisfaites (au-delà des transformations physiques qui surviennent naturellement et qui sont inhérentes à toutes les émotions).

A cause des désordres humains engendrés par le péché originel, il faudra toujours des efforts pour accéder à la maturité désirée. Les exercices ascétiques incluant des émotions produisant du plaisir et des émotions assertives seront toujours indispensables pour accéder à la vertu et à l'altruisme et atteindre le contrôle et la maîtrise de soi.

III. „Comment fonctionnent nos moteurs psychiques“?

D'une façon générale, on pourrait dire qu'ils produisent mouvement et énergie et nous facilitent la vie.

1. Distinction: Emotion, transformations physiologiques, expression, action

Bien que la première réaction à nos sens externes et internes ait son siège dans le psychisme, il se produit parallèlement des transformations dans notre corps, car nous sommes une unité psychosomatique, c'est-à-dire qu'une transformation dans le psychisme produit une transformation dans le corps et inversement.

Sous ce rapport, il est très important de faire une distinction entre l'émotion elle-même, la perception psychique des sentiments avec les transformations physiologiques qui l'accompagnent, et ce qu'on fait en réaction à cette émotion, autrement dit: entre l'émotion et l'action qui est déclenchée par l'émotion, avec ou sans consentement de la volonté. Ou bien

encore: Ce que l'on sent est une chose, ce que l'on fait quand on éprouve ce sentiment en est une autre. La transformation physiologique qui accompagne une émotion ne fait pas partie du comportement que l'on appelle communément expression du sentiment ou acting out. Ces formes d'expression vont au-delà et sont un comportement ou bien voulu ou bien incontrôlé.

Cette distinction étant faite, on peut dire que toute émotion est bonne en elle-même parce qu'elle fait partie de notre nature. Mais on ne peut pas dire qu'elle est moralement bonne, car seuls des actes peuvent être moralement bons ou mauvais. Donc ce que nous faisons étant mu par une émotion, peut être moralement bon ou mauvais, mais pas l'émotion elle-même.

Par conséquent, nos émotions doivent être guidées par notre raison. Cette dernière collecte les informations nécessaires et notre volonté peut ensuite ou bien les ignorer ou bien les utiliser dans sa décision d'agir ou de ne pas agir (68). Quand notre volonté est libre, notre action est moralement ou bonne ou mauvaise.

2. Refoulement/répression – maîtrise

Quand nos émotions sont guidées par la raison, elles sont pour ainsi dire nos amies et elles contribuent beaucoup à notre bonheur.

Il est important ici de distinguer entre

- gérer ses émotions à l'aide de la raison
- leur refoulement ou leur répression névrotique
- et l'expression et la satisfaction de chaque émotion

Refouler signifie juger dangereuses toutes les émotions qui naissent ou certaines émotions et les réprimer ou les refouler dans le subconscient. Mais, ainsi que nous l'avons vu, chaque émotion allant de pair avec une grande dépense d'énergie, la répression d'une émotion a pour conséquence d'entraver également d'autres émotions. Mais s'en délivrer ne signifie pas que chaque émotion doit être exprimée ou satisfaite. Le but est bien plutôt la coopération entre émotion, raison et volonté. Ce faisant, la raison meut la volonté en lui indiquant ce qui est vraiment bon. Et cet objectif, grâce à l'émotion, est poursuivi en quelque sorte par deux moteurs, le désir et la volonté de faire ce bien.

On pourrait donc dire avec St Thomas d'Aquin : « La vertu n'est pas seulement dans la volonté et dans la raison, elle est aussi dans les émotions ». (cf 76). Cultiver notre vie émotionnelle dans sa totalité, pas en la supprimant ou en la réprimant, est une condition préalable pour l'intégration et la coopération des émotions, de la raison et de la volonté et, par là, pour le bonheur, pour lequel nous sommes créés. Mais comme la grâce est fondée sur la nature, ceci est également une condition importante pour une vie spirituelle réussie et l'amitié avec Dieu.

3. Les émotions dans le processus de formation

Education ou formation signifie donc qu'une personne aussi mature que possible (le formateur) aide les personnes (les formés) qui lui sont confiées, à développer sans contrainte mais avec respect, égards et patience ce qui, en elles, est déjà en germe, et les amène à une maturité émotionnelle, intellectuelle et spirituelle plus grande. Le but est donc une croissance intérieure des émotions, de la pensée et de la volonté, pour obtenir le comportement désiré.

Notre corps est sustenté par la nourriture, l'intellect par l'enseignement scolaire et la vie spirituelle par l'éducation religieuse, ainsi que par l'exemple fourni par la foi et la vie morale des parents, des maîtres et des personnes de confiance. La nourriture émotionnelle consiste dans la juste quantité et proportion d'émotions authentiquement humaines et assertives chez les adultes qui se trouvent dans l'entourage d'un enfant, d'un adolescent ou d'un jeune adulte.

Une nourriture émotionnelle mauvaise au sujet de laquelle on pourrait discuter en groupes de travail, peut être:

- un amour qui étouffe
- un amour sous condition
- un amour qui gâte
- un amour qui se cherche lui-même
- une « pseudo-confirmation »
- une peur irrationnelle
- une quête émotionnelle excessive

Une contradiction entre les sentiments émotionnels et leurs formes d'expression externes

Des réactions émotionnelles inconsistantes qui déconcertent l'autre

Des colères excessives en réaction à des irritations et à des frustrations insignifiantes

Ce qui est important, par contre, c'est que tous les sentiments soient acceptés, et qu'on ne provoque chez l'autre ni honte ni culpabilité à cause d'une expression de colère ou d'autres sentiments. Cela entraverait la spontanéité et mettrait en danger la sensibilité, qualité très importante dans les rapports humains.

Etre exposé, au bon moment et sans excès, à tout ce qui est bon, beau et vrai, favorise une sensibilité saine, l'estime et le respect. Nos émotions doivent être cultivées et affinées.

Le noyau ou le cœur de la vie émotionnelle humaine, ce sont les émotions, telles que l'amour, le désir et la joie. Si l'homme ne développe pas ces émotions, il ne peut être heureux, ce pourquoi Dieu l'a créé. Posséder quelque chose de bon n'est pas une garantie pour en retirer de la joie et être heureux. Il faut d'abord en avoir le désir. Quand on désire quelque chose ardemment, on le fait parce qu'on a reconnu que c'était quelque chose de bon. Voilà pourquoi le désir est plus profond et plus intense quand on connaît l'objet aussi parfaitement que possible.

Remarque finale :

„Le psychisme dans sa totalité englobe la vie spirituelle et intellectuelle, ainsi que la volonté et les émotions“ (Dr Baars)

J'ai commencé avec cette citation du Dr Baars. Je désirerais terminer avec elle et j'espère que grâce à mes exposés j'ai pu faire comprendre clairement l'importance d'une affectivité saine pour notre maturité humaine et notre psychisme dans sa totalité. Cultiver notre vie émotionnelle dans sa totalité, pas en la supprimant ou en la réprimant, est une condition préalable pour l'intégration et la coopération des émotions, de la raison et de la volonté et, partant, pour le bonheur pour lequel nous avons été créés. Mais comme la grâce est fondée sur la nature, c'est également une condition préalable importante pour une vie spirituelle réussie et l'amitié avec Dieu.

4e exposé :

La vie en communauté – une école de sainteté – obstacles sur le chemin

„La maturité d’une personne se révèle le plus clairement
au service qu’il rend à la communauté“
(Pedro Arrupe SJ)

A. La communauté religieuse, lieu de maturation humaine

Parce qu’elle est une „*Schola Amoris*“ qui aide à grandir dans l’amour de Dieu et des frères et sœurs, la **communauté religieuse** est un lieu de **maturation humaine**. Le chemin pour y arriver est exigeant, car il suppose le renoncement à des biens incontestablement précieux (cf. LG 46). Cependant, il n’est pas impossible, comme en témoigne la multitude des saints et de ces admirables figures de religieux qui ont démontré que la consécration de sa vie au Christ „n’est pas incompatible avec le véritable développement de la personne humaine, mais constitue en elle-même une grande aide pour le réaliser “ (LG 46). (*La vie fraternelle en communauté* §35).

On présuppose donc pour une vie en communauté une certaine maturité humaine. En même temps, n’en sont pas moins requis pour la maturation du religieux des rapports fraternels cordiaux, „car l’amour est la seule force qui transforme tout de l’intérieur“ (*von Hildebrand*).

Mais il est beaucoup plus facile d’aimer ses confrères/consœurs, en particulier ceux qui ont un caractère difficile, et de leur vouloir du bien, si on les comprend mieux ou si on peut s’expliquer leur comportement. Ce qui ne signifie pas que l’on ne doive pas les confronter à leurs faiblesses et leurs problèmes ou qu’ils ne doivent pas faire un travail sur eux-mêmes. Si un religieux est disposé à cette transformation, il est possible de résoudre nombre de problèmes et de comportements difficiles. Si, par contre, il n’y a pas de disposition à un changement quelconque, c’est pour la personne et également pour la communauté un véritable défi.

B. Problèmes dans la vie en communauté

La vie fraternelle en communauté, § 38, dit encore: « Vivre avec des personnes qui souffrent, ne se trouvent pas à l’aise dans la communauté, et sont en conséquence un motif de souffrance pour les frères et troublent la vie communautaire, cela constitue une occasion particulière de croissance humaine et de maturité chrétienne ».

Dans ce contexte, je voudrais présenter quelques concepts psycho-dynamiques dont la compréhension peut être utile pour un traitement efficace de comportements immatures et problématiques. Par **psycho-dynamique** on comprend d’une part des mouvements et des „tours de force“ qui se déploient dans le psychisme en raison de conflits et d’angoisses, et d’autre part la tentative de décrire la combinaison de modèles interactionnels. Ce faisant, on ne se concentre pas seulement sur l’individu, ses pensées, ses sentiments et ses

comportements, mais aussi sur l'influence réciproque qu'exercent deux personnes l'une sur l'autre ou une personne sur une communauté et inversement. Ce n'est que sous cet angle qu'on peut comprendre maintes difficultés dans les communautés.

Dans son Exhortation Apostolique : *Novo Millennio Ineunte* § 43 Saint Jean-Paul II écrit :

« Une spiritualité de la communion, c'est enfin savoir « donner une place » à son frère, en portant « les fardeaux les uns des autres » (*Ga* 6,2) et en repoussant les tentations égoïstes qui continuellement nous tendent des pièges et qui provoquent compétition, carriérisme, défiance, jalousies ». Et résister aux tentations égoïstes qui nous menacent constamment et génèrent rivalités, carriérisme, méfiance et jalousies.

Je voudrais citer à titre d'exemples quelques-uns des multiples problèmes qui se présentent dans la vie en communauté.

I. Concurrence ou comportements rivaux

1. Définition:

On pourrait définir la concurrence comme une sorte de rivalité entre deux ou plusieurs personnes pour atteindre le même but ou les moyens d'y parvenir. Exemple !

2. Concurrence saine versus malsaine

Concurrence saine

Lorsque cette concurrence est saine, les personnes impliquées retirent de la joie de ce défi ou de l'activité exercée ainsi que dans leurs rapports les uns aux autres, et sont capables de réaliser une bonne collaboration et même de s'aider mutuellement.

Quand on est honnête envers soi-même et qu'on est conscient de ses propres forces, de ses faiblesses et de ses limites, on doit s'avouer qu'on ne peut pas tout faire mais qu'on a besoin des autres, et même qu'on dépend d'eux. Il s'ensuit que plus les autres deviennent ce qu'ils sont et déploient leurs capacités et plus je deviens ce que je suis et développe mes talents, plus nous pouvons collaborer pour atteindre un but fixé. Notre but suprême en tant que religieux devrait être d'approfondir de plus en plus notre relation au Christ, de Lui devenir de plus en plus semblables et de parvenir à la sainteté. La connaissance de soi-même joue ici un grand rôle. Mais nous avons besoin de nos confrères/consœurs qui dans l'amour et dans la vérité nous confrontent à nos faiblesses et à nos limites et nous aident à les surmonter.

Dans son Exhortation Apostolique : *Novo Millennio Ineunte* # 43 Saint Jean-Paul II écrit:

« Une spiritualité de la communion est aussi la capacité de voir surtout ce qu'il y a de positif dans l'autre, pour l'accueillir et le valoriser comme un don de Dieu: un « don pour moi », et pas seulement pour le frère qui l'a directement reçu ».

Concurrence malsaine

La concurrence malsaine résulte de „ l'acceptation de décisions-clés dans le cours de notre évolution qui suggèrent que la valeur qu'on s'accorde à soi-même et celle qu'on accorde aux autres dépendent du type gagner - perdre“. C'est pourquoi entrer en concurrence avec d'autres est perçu comme une stratégie de survie. *L. King* und *L. Kokkelenberg*

Exemple !

L. King et L. Kokkelenberg distinguent :

4 types de concurrence malsaine :

- 1. gagner – perdre**
- 2. vrai – faux**
- 3. meilleur – pire**
- 4. en haut – en bas**

1. *Gagner - Perdre*

Quelqu'un qui s'empêtre dans une concurrence de ce genre, c'est quelqu'un qui, probablement à l'âge de deux à trois ans, à une époque où un enfant développe un sens pour le pouvoir et un sens pour son propre Moi, a fait l'expérience de parents qui exerçaient leur pouvoir et en a conclu qu'il existe toujours un gagnant et un perdant et qu'en conséquence il se doit de gagner à tout prix, sinon il est forcément le perdant. C'est pourquoi il a appris, enfant, à s'imposer à l'aide de comportements manipulateurs, comme des accès de rage, un comportement passif-agressif, une sur-adaptation ou à abandonner la partie, à croire que rien ne vaut la peine et à éprouver honte et doute.

Aide :

Une telle personne a besoin d'aide pour séparer son amour-propre et son autonomie des notions du type gagner – perdre et pour cesser d'exercer un focus excessif sur des situations externes.

2. *Vrai - Faux*

Cette concurrence s'apprend à l'âge de trois à six ans, âge auquel l'enfant a soif d'apprendre et cherche des explications sur lui et sur son entourage. S'il n'obtient pas d'informations et ne peut pas faire d'expériences susceptibles de l'aider à trouver ses propres réponses, mais qu'au contraire, des réponses lui sont imposées, alors il apprend qu'une seule personne peut définir la réalité et que celle-là a de la valeur et est importante.

Aide :

Ces personnes ont besoin de beaucoup de soutien pour, dans le cadre des vœux, agir de façon autonome, prendre des initiatives personnelles et ne pas tomber dans des relations symbiotiques.

3. *Meilleur - Pire*

Dans cette même phase de trois à six ans il se peut que l'enfant soit beaucoup comparé à d'autres enfants ou que dans la famille tout soit considéré comme relatif et non comme réalité séparée et unique. Il lui faut donc être meilleur pour avoir une valeur.

Aide :

Les personnes qui ont appris à définir leur valeur à l'aide de comparaisons, ont besoin qu'on les aide à se voir comme individu unique et à évaluer leurs actes indépendamment des autres. Se voir et se vivre comme unique pensée de Dieu.

4. *En haut – En bas*

Entre sept et douze ans l'acquisition de capacités est ce qu'il y a de plus important. Quand des parents mettent l'accent sur la perfection et ne sont jamais contents, l'enfant apprend que ce

n'est pas bien de faire des fautes et que l'on n'a de valeur que quand on est tout en haut, qu'on est le meilleur. On imagine facilement la pression qu'une telle stratégie de survie exerce sur un être et que celui-ci peut difficilement s'y soustraire sans une aide extérieure. De plus, ce comportement constitue manifestement un lourd fardeau pour la communauté du religieux concerné.

Aide:

Apprendre qu'il est plus important d'aimer son travail et que l'on ne peut pas toujours être le meilleur pour avoir du prix, mais que les autres, eux-aussi, ont des talents et des capacités, que ceux-ci ne constituent pas une menace et qu'il ne faut donc pas se tenir éloigné d'eux.

II. « Jeux » de pouvoir et de rapport de force

Selon Saint Jean-Paul II, une relation humaine se compose de deux personnes avec leur intériorité respective / leur monde intérieur et leur incommunicabilité respective. Une relation, dans laquelle on se sent mutuellement responsable de l'autre, ne peut subsister que lorsque la **différence de l'autre personne est respectée**. Sinon, il ne s'agit pas d'une relation réciproque mais de rapports de domination et de soumission.

Exercer son pouvoir sur les autres revient à les dominer, à les maîtriser au lieu de se maîtriser soi-même. La soif de pouvoir est une tentative de compenser les aspirations inassouvies de son âme.

Les « Jeux » de pouvoir et de rapport de force sont

- la tentative d'une personne pour contrôler le comportement d'une autre personne
- ou la tentative d'une personne pour obtenir ce qu'elle désire d'une autre personne et contre la volonté de celle-ci.

Ceci peut se produire ouvertement, directement ou de façon subtile, physiquement ou psychologiquement.

Il faut distinguer 4 sortes de « **jeux** » de pouvoir et de rapport de force :

1 Tout ou rien

Par ex. tenir tête, se replier sur soi-même, ne plus parler.

Le dynamisme psychique est le suivant : „si je n'obtiens pas ce que je veux, il ne faut plus rien attendre de moi“, „ou bien comme je veux ou bien rien du tout“.

2 Intimidation

Par ex. menaces: voix forte, insultes, accès de colère, gesticulations, on bloque la conversation, redéfinir, fausse logique (un exemple pour chaque)

Cependant, l'action intimidante ne dépend pas tant du contenu que de la façon dont quelque chose est formulée et sur quel ton elle est dite, par ex. « Tu veux rire ! »

3 Mensonges

Par ex. omissions, demi-vérités, cachotteries, racontars, propager un bruit (un exemple pour chaque).

„ Le médecin m'a dit que si je m'énerve, j'attraperai un infarctus“. Ce n'est pas ce que le médecin a dit. Ce qu'il a vraiment dit, c'est que la personne doit éviter le stress !

4 Passivité

Ce sont des jeux de pouvoir défensifs, par ex. oublier tout simplement quelque chose de très important, ne pas écouter, ne pas respecter des règles tacites.

Complément:

Une autre sorte de passivité est d'éviter d'assumer toute responsabilité pour la solution d'un problème

- inaction
- sur-adaptation
- agitation
- se rendre incapable et/ou recourir à la violence

III. Manque de communication et *Correctio Fraterna*

Une des plus grandes difficultés au sein des communautés, c'est le manque de communication, le manque de communication ouverte et directe. Au lieu de cela, les frustrations s'accumulent intérieurement, on parle avec un tiers de la personne à l'origine de la frustration ou avec laquelle on est en conflit, on médite, on ruine la réputation de l'autre par des histoires exagérées, déformées par ses propres émotions. Et c'est ainsi que s'établissent des barrières inutiles et des tensions négatives. On ne peut éviter les conflits et les tensions. Ils sont même en partie importants et nécessaires. Mais il est très important de rester en relation et de se parler avec affection et en vérité.

Il y aurait beaucoup de choses très utiles à dire au sujet de la communication, mais faute de temps, je me bornerai à énoncer quelques principes importants pour aborder des problèmes:

1 Avoir toujours conscience que nous ne pouvons pas „lire“ dans le cœur ni dans les pensées d'autrui et que, partant, nous ne connaissons ni ses motivations ni ses intentions. Par ex. je ne peux pas dire qu'un autre est „paresseux“, parce qu'il se réveille toujours trop tard et arrive en retard à l'office, ce serait un jugement de valeur et je n'en ai pas le droit!

2 Expliquer à l'autre aussi concrètement que possible, sans jugement et sans interprétation, ce qui m'a blessé, ce qui me déplaît et ce que je juge utile que l'autre, qui m'est important, sache. Par ex. « Tu es arrivé tel et tel jour avec presque dix minutes de retard à l'office ».

3 Dire l'impression que ce comportement produit sur moi, ce qu'il déclenche en moi de sentiments ou de réactions. „ Cela m'agace!“ ou „Je me fais du souci à ton sujet“ ou „Je préférerais te laisser tomber et ne pas te remplacer comme cantor“, etc.

4 Indiquer concrètement ce que je souhaiterais de la part de l'autre, éventuellement une explication pour son comportement ou un changement d'attitude, savoir s'il s'agissait d'une négligence ou d'une malveillance. Eventuellement ce que je ferais s'il ne prend pas mon souhait au sérieux.

„ Je te prie de tâcher à l'avenir d'être ponctuel“.

IV. Stratégies immatures pour gérer des problèmes

Chaque individu s'efforce d'éliminer les tensions nées de conflits internes ou d'attentes extérieures qui le privent de sa joie de vivre et de son dynamisme. Il développe donc des types de réactions destinées à surmonter le stress. En psychologie, on parle de réflexes de défenses ou de stratégies pour gérer des problèmes ou de mécanismes d'adaptation.

Il s'agit d'une sorte de système de protection et, par conséquent, d'une composante normale de la personnalité de l'individu.

Selon notre expérience de la vie, par ex., nos points forts tout comme les blessures subies en particulier dans l'enfance, nous pouvons « fonctionner » à des niveaux différents dans des situations différentes.

Un aspect optimiste concernant ces stratégies de défense dans la vie quotidienne, est que nous puissions, en prenant conscience de façons alternatives de gérer le stress, recourir à des formes plus élaborées de ces stratégies.

Un comportement **psychopathologique**, reconnaissable aux symptômes, se révèle lorsque les réflexes de défense ne réduisent plus le stress avec efficacité ou lorsqu'on y recourt de façon exagérée. On les appelle alors des „**réflexes de défense névrotiques**“. Il s'agit au fond d'essais inadéquats pour résoudre des situations psychiques difficiles à gérer. On recourt souvent à des types régressifs qui étaient peut-être utiles dans l'enfance quand on était confronté à des problèmes, mais qui se révèlent inopportuns pour un adulte.

On peut les réunir en **trois groupes** pouvant donner des indications sur le « niveau psychologique fonctionnel » d'une personne.

Dans ce qui suit, je donnerai une courte description de ces trois groupes y adjoignant un exemple pour les deux premiers. Je désirerais traiter le dernier groupe de façon un peu plus exhaustive, car les **stratégies immatures** se répercutent plus massivement sur l'entourage et rendent plus difficiles les propositions d'aide, étant soustraites à la conscience.

- **Réflexes de défense matures :**
Par ex. l'humour
- **Réflexes de défense qui entravent le niveau cognitif :**
Ces réflexes passent pour être moins matures, car ils fonctionnent de telle façon qu'ils entravent potentiellement la perception d'idées menaçantes, de souvenirs, désirs ou sentiments et surtout d'angoisses. Cette perception réduite peut influencer la capacité de la personne d'entrer en relation avec autrui.
Par ex. **Formation réactionnelle/ basculement dans le contraire:** signifie gérer le stress de telle façon que l'on prenne le contre-pied des pensées, sentiments et comportements qui ne sont pas acceptables pour la personne. L'individu n'en a pas normalement conscience.
- **Réflexes de défense immatures.**
Ils servent à écarter de la conscience des facteurs de stress désagréables ou inacceptables, des pulsions, des idées, des responsabilités ou des sentiments. Ils favorisent l'aveuglement sur soi-même !

Quelques exemples :

Déni : La personne se refuse à prendre connaissance d'aspects douloureux de la réalité ou d'expériences qui sont manifestes pour les autres. Ces aspects sont refoulés dans le subconscient.

Dédoublement : Ce réflexe de défense trouve son origine dans un degré de développement où l'enfant n'était pas encore en état d'intégrer les objets comme „bons et mauvais“. Dans ce cas, la personne gère son stress en dissociant/séparant une partie de la perception de son Moi ou de son environnement pour éviter une situation problématique. Ce qui accentue l'ambiguïté et conduit à mener une double vie. Une sous-forme en est **l'isolement**. Dans ce cas, le contenu émotionnel d'un souvenir ou d'une pensée est dissocié.

Projection : Dans ce cas, des sentiments, des pulsions ou des pensées personnelles inacceptables sont imputés faussement aux autres.

Passage à l'acte : Dans ce cas, on gère le stress en agissant sans trop réfléchir. Quand il existe des conflits émotionnels sous-jacents, ce passage à l'acte est associé à une « mauvaise conduite », c'est-à-dire qu'on se laisse aller à des pulsions, à des tendances et à des sentiments de façon dramatique sans égard pour l'entourage et les possibles préjudices qui lui sont liés. Ces comportements peuvent être passifs-agressifs, ouvertement agressifs ou manipulateurs (verbalement ou physiquement).

L'agression passive signifie qu'une hostilité interne n'est pas directement exprimée, mais indirectement par un refus de coopérer: retard continu, attitude provocante, balourdise, comportement auto-nuisible.

„Viens voir – Fiche le camp“ ou „plaintes rejetant l'aide“ :

On comprend par là des plaintes continuelles ou des demandes d'aide répétées, derrière lesquelles se dissimulent des sentiments secrets d'animosité vis-à-vis des autres qui se révèlent lorsque les recommandations, les conseils et les offres de soutien sont rejetés. Les plaintes peuvent impliquer des symptômes corporels ou psychologiques ou encore des problèmes existentiels.

C. Les „petites vertus“ de la vie en communauté

Dans l'Épître de Saint-Jacques il est dit (3,16-18) : « Car la jalousie et les rivalités mènent au désordre et à toutes sortes d'actions malfaisantes. Au contraire, la sagesse qui vient d'en haut est d'abord pure, puis pacifique, bienveillante, conciliante, pleine de miséricorde et féconde en bons fruits, sans parti pris, sans hypocrisie ». et encore : « C'est dans la paix... »

La paix et l'unité dans l'amour est un grand bien qui n'est pas facilement accessible. Cela exige de chaque membre d'une communauté un travail sur soi de tous les instants et un modelage des cœurs des frères et des sœurs, afin qu'ils soient miséricordieux tant dans la vie en communauté que dans leur apostolat. L'apprentissage et l'exercice de ces „petites vertus“ peuvent être d'une grande aide. Au nombre de ces petites vertus il faut compter : **la politesse, l'amabilité, la simplicité, la patience, la confiance, la douceur, l'indulgence et l'humilité** :

L'application concrète de ces vertus pourrait se définir ainsi :

Politesse

Elle ne signifie pas seulement d'être respectueux les uns envers les autres et d'observer certaines règles, mais aussi d'avoir la capacité de ne pas faire valoir ses propres idées, opinions et préférences, mais au contraire de céder le pas à l'autre même si cela me répugne.

Amabilité/Gentillesse

Un gentil mot, un regard compatissant, l'écoute patiente des soucis d'un confrère/d'une consœur, la serviabilité et la disponibilité en toutes occasions, le dévouement.

Simplicité dans la vie de la communauté

Un religieux devrait autant que possible contribuer au bonheur de sa communauté. Circonspection, modestie et discrétion sont ici des qualités importantes.

« N'oublions pas que notre amour de Dieu et du prochain doit être, pour ainsi dire, un espoir actif de ce que les autres peuvent devenir si nous les aidons de manière fraternelle. La marque d'authenticité de cet amour est la joyeuse simplicité que nous mettons tous à comprendre ce que l'autre a sur le cœur. » (Paul VI, *Perfectae caritatis*)

Patience

La vie en communauté requiert d'avoir beaucoup de patience les uns avec les autres, associée souvent à beaucoup d'abnégation.

« La réponse à cette invitation à édifier la communauté avec le Seigneur, avec une patience quotidienne, passe par le chemin de la croix, suppose de fréquents renoncements à soi-même...» *La vie fraternelle en communauté* § 71.

Confiance

S'en remettre en toute humilité entre les mains de Dieu, Lui confier toutes ses angoisses avec la ferme assurance qu'Il veille sur nous est la condition primordiale permettant d'établir des relations de confiance avec les autres et avec ses supérieurs, de servir les autres, de les écouter, de leur obéir.

Douceur

Elle exige que les échanges au sein de la communauté ne soient pas dépourvus de chaleur, de cordialité, de bienveillance et qu'on ne laisse pas la rancune, l'amertume et l'animosité vous envahir, mais qu'on réagisse aux blessures reçues en en parlant avec leur auteur en vérité et avec amour et qu'on apprenne à se pardonner mutuellement.

Indulgence / Longanimité

Cela signifie supporter avec patience les gens et les choses, en particulier ce qu'on ne peut pas changer!

Humilité

Elle consiste à être persuadé que sans l'aide de Dieu tous mes efforts sont vains.

Remarque finale

Au terme de mes exposés je voudrais souligner une fois de plus que la psychologie est au service de la vie religieuse et qu'elle ne doit pas la déterminer. Elle est une aide pour l'épanouissement et la guérison éventuellement nécessaire de notre nature, afin que la grâce de Dieu puisse se fonder dessus. Le véritable formateur est l'Esprit Saint. Je désirerais donc terminer avec une prière du fondateur de votre Ordre, Saint Bernard de Clairvaux :

*Venez, Seigneur Jésus, espoir des peuples,
Et réjouissez-nous de Votre présence divine !
Nous avons besoin de Votre conseil, de votre aide, de Votre protection.
Venez donc guérir notre cécité,
Venez aider nos faiblesses et nos imperfections.
Venez, splendeur de la gloire divine !
Venez, force et sagesse de Dieu !
Transformez en jour notre nuit,
Protégez-nous des dangers, éclairez notre aveuglement,
Renforcez notre courage,
Prenez-nous fidèlement par la main
Et conduisez-nous selon Votre volonté
Tout au long de notre pèlerinage terrestre
En attendant de nous accueillir dans la Jérusalem céleste
Que Vous avez Vous-même fondée.*

Bibliographie

- Certains articles tirés de l'Analyse transactionnelle.
AUMANN, JORDAN: Spiritual Theology. London, 1991⁶.
BAARS, CONRAD W.: Feeling and Healing your Emotions. A Christian Psychiatrist shows you how to grow to wholeness. Edited by: Susanne M. Baars and Bonnie N. Shayne, Bridge Logos Florida, 2009.
DIE DOGMATISCHE KONSTITUTION ÜBER DIE KIRCHE. LUMEN GENTIUM, in: Rahner, Karl; Vorgrimmler, Herbert (Hg.): Kleines Konzilskompendium. Freiburg im Breisgau, 1978¹².
Guidelines for the Use of Psychology in Seminarian Admissions :
<http://ccc.usccb.org/flipbooks/cclv-guidelines-psychology-admissions/index.html#6>
JOHANNES PAUL II: Potissimum Institutioni. (=Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 87), in: Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.). Bonn, 1990.
JOHANNES PAUL II.: Vita Consecrata. Nachsynodales Schreiben über das geweihte Leben und seine Sendung in Kirche und Welt (= Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls, Nr.125), in: Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.). Bonn, 1996.
JOHANNES PAUL II.: Novo Millennio Ineunte (= Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls, Nr. 150), in: Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.). Bonn, 2001
KONGREGATION FÜR DIE INSTITUTE DES GEWEIHTEN LEBENS UND DIE GESELLSCHAFTEN DES APOSTOLISCHEN LEBENS: Das Brüderliche Leben in Gemeinschaft. Congregavit nos in unum Christi amor. Rom, 1994.
MARMION, FR. COLUMBA: Christ in his Mysteries. Ignatius Press 2008.
PAUL VI.: Über die Erneuerung des Ordenslebens. Leutesdorf, 1971.
PFEIFFER, SAMUEL: Der sensible Mensch. Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit. Wuppertal, 2006⁵.
RSM, Religious Sisters of Mercy of Alma Michigan, Formationsprogram
SCHNEIDER, MICHAEL SJ: Das neue Leben. Geistliche Erfahrung und Wegweisung. Freiburg im Breisgau (u.a.), 1987.