

La formation monastique en tant qu'exercice des vœux

Sr. Marie Bernadette Steinmetz

- 1 -

Les vœux dans la perspective d'une augmentation de la Fraternité

Introduction

"Plus l'homme se cherche, plus il s'échappe. Plus il fait des choses importantes, plus il devient chétif. L'homme vaniteux, calculateur, qui ne vit que pour lui-même, pense qu'il grandit vers une existence de soi toujours plus pleine et plus forte ; en réalité, il s'étirole au plus profond de lui-même. ... En s'éloignant de son propre moi pour aller vers le toi, ... le propre soi grandit. On est d'autant plus soi-même qu'on s'éloigne plus librement de soi-même pour aller vers l'homme avec lequel on a à faire". Romano Guardini

Et c'est là que les conseils évangéliques trouvent leur véritable place : pauvreté, obéissance et chasteté - dans la vie monastique : *Stabilitas, Conversatio morum* = pauvreté et chasteté, et l'obéissance ne sont jamais l'expression du renoncement pour le renoncement. Il s'agit d'une vie pleine, osée à partir de la conscience d'être aimé et accepté par Dieu, et qui dit "non" avec une liberté intérieure à la possession, au pouvoir et au plaisir, non pas pour l'amour des hommes, mais pour l'amour de Dieu. C'est un acte de liberté spirituelle souveraine et un oui presque paradoxal à la vie. C'est le pivot spirituel de la vie religieuse, mais la réalité est souvent différente : liberté brisée, dignité bafouée, fidélité convulsive, capacité atrophiée à aimer. Tout cela fait partie de la réalité brisée de l'être humain. Dans toutes les situations de vie et de relation. C'est pourquoi une vie selon les conseils évangéliques reste toujours, d'une manière particulière, "un appel à la liberté", que personne ne peut atteindre seul, mais seulement avec l'aide de Dieu et le soutien des sœurs et des frères.

Nous avons besoin les uns des autres dans un lien fraternel, dans une vie en communauté qui, contrairement à la famille naturelle, repose sur le volontariat. Elle est unie par le lien des vœux à Dieu et par l'objectif commun, déterminé par le charisme et l'apostolat spécifiques, de ressembler toujours plus au Christ et de servir les hommes. La concorde, voire l'amitié, devrait être l'effort permanent d'une communauté vivante.

L'unification avec le Christ implique l'unification entre les membres et signifie ainsi l'abolition des frontières naturelles qui les séparent.

"Je vous donne un commandement nouveau : Aimez-vous les uns les autres ! Comme je vous ai aimés, vous aussi, aimez-vous les uns les autres. A ceci tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples : si vous vous aimez les uns les autres. " (Jn 13,34-35)

Dans ce sens, la fonction de promotion de la fraternité des vœux est également mentionnée dans le document : "La vie fraternelle en communauté" sous le titre : *La dimension communautaire des conseils évangéliques* met l'accent sur ce point.

On y lit :

"La profession religieuse est une expression du don de soi à Dieu et à l'Église, vécue au sein de la communauté d'une famille religieuse. Les religieux doivent donc découvrir chaque jour que leur imitation du Christ "obéissant, pauvre et chaste" est vécue dans la fraternité, comme le faisaient les disciples qui demeuraient près de Jésus et le suivaient dans son action. Ils sont liés au Christ et, par là, entre eux, par la mission de s'opposer de manière prophétique au culte idolâtre du pouvoir, de la possession et du plaisir. La fraternité est avant tout, outre l'effort humain, un don qui découle de l'obéissance à la Parole de Dieu et, dans la vie religieuse, de l'obéissance à l'autorité qui rappelle cette Parole et la relie aux situations concrètes selon l'esprit de l'Institut. "

LA PAUVRETÉ : Le partage des biens - y compris des biens spirituels - constitue depuis le début le fondement de la communauté fraternelle. Celui qui dispose d'argent pour lui-même et qui cultive un style de vie trop différent de celui des autres, blesse et affaiblit la vie fraternelle. De même, la "pauvreté d'esprit", l'humilité, la simplicité, la reconnaissance des dons des autres, l'amour du sacrifice dans le secret, l'estime des derniers, sont autant de facteurs qui ont un effet unificateur sur la vie fraternelle et qui découlent de la pauvreté promise.

L'OBÉISSANCE lie et unifie les volontés diversement orientées au sein d'une même communauté fraternelle qui a une mission particulière à accomplir dans l'Église. L'obéissance exige une vision éclairée par la foi du rôle des supérieurs, qui perçoivent leur tâche comme un service et une direction. L'une de leurs tâches principales est de construire, avec leurs sœurs et leurs frères, "des communautés fraternelles dans lesquelles Dieu est recherché et aimé avant tout". L'autorité qui fait l'unité est celle qui s'efforce de créer un climat favorable à l'échange et à la coresponsabilité et qui veille à ce que les décisions communes soient mises en pratique.

La CÉLÉBRATION consacrée, qui implique une pureté d'esprit, de cœur et de corps, exprime en termes de communion une grande liberté, celle d'aimer Dieu et tout ce qui est à lui d'un amour sans partage. Un tel amour n'est pas égoïste, n'exclut personne, ne s'approprie personne, n'est pas dominé par la passion, mais est libre et libérateur. Un tel amour est favorisé dans sa croissance par une vie fraternelle.

On pourrait donc dire que la pauvreté matérielle et spirituelle est le fondement sur lequel se construit la fraternité, que l'obéissance à Dieu et aux supérieurs la garantit et que le vœu de chasteté donne la liberté intérieure de vivre une vie fraternelle désintéressée.

Pauvreté = fondement

Obéissance = garantie du moyen extérieur

Chasteté = en liberté moyen intérieur

C'est une exigence élevée que vous, en tant que formateurs, vivez, transmettez et encouragez, et dont l'accomplissement exige un soin et un approfondissement constants.

Comment pouvez-vous, en tant que formateurs, promouvoir la cohabitation fraternelle et l'unité en vous appuyant sur les vœux ? Comment pouvez-vous, comme nous l'avons mentionné plus haut, créer un climat d'échange et de coresponsabilité ? Entretenir un dialogue formatif avec les jeunes sœurs et frères qui vous sont confiés ?

En premier lieu, il vous est demandé d'être de bons modèles pour vos consœurs et confrères. Pour cela, vous devez :

1. Vivre, expliquer et promouvoir la pauvreté d'esprit, l'humilité
2. Apprendre à être de bons auditeurs
3. Savoir communiquer la vérité dans l'amour
4. Développer et promouvoir des relations mûres

Brève digression sur l'humilité :

Saint Benoît, comme vous le savez tous, parle beaucoup de l'humilité et de sa valeur. Cela semble être un paradoxe, et pourtant une sagesse de vie. L'humilité et la modestie véritables présupposent un degré sain de conscience de soi, qui vient de l'intérieur. Savoir s'abaisser, être humble, pouvoir servir, présuppose que je sache qui je suis et ce que je suis, quelle valeur et quelle dignité m'habitent - sans cette connaissance, l'humilité devient facilement une humiliation qui peut rendre malade. Sans cette souveraineté intérieure, je ne pourrai jamais m'autodéterminer de manière authentique et me tourner ainsi sincèrement vers les autres.

Seul celui qui connaît sa dignité peut être humble. Nous ne nous "accordons" pas mutuellement notre dignité. Nous la tenons uniquement de Dieu, puisque nous sommes à son image. C'est pourquoi la dignité de notre personne est le bien le plus précieux. Personne ne peut l'égratigner. Peut-être nos rapports mutuels seraient-ils différents, peut-être serions-nous plus souverains, moins craintifs, moins crispés, beaucoup de souffrances que nous faisons subir aux autres ne seraient pas là si nous avions vraiment intériorisé spirituellement d'où nous vient notre véritable dignité... certes, l'intériorisation de notre dignité reste une tâche de toute une vie et nécessite une médiation humaine. Peut-être pourrions-nous vraiment nous tourner les uns vers les autres avec plus de sincérité et sans crainte si nous avions précisément intériorisé cette promesse : La valeur et la dignité ne dépendent pas de la valeur et de la dignité que nous nous accordons mutuellement, mais la valeur et la dignité proviennent entièrement de la promesse d'amour de Dieu : je t'aime, je te donne de l'estime, tu as de la valeur et tu es important pour moi. C'est ce qui crée l'espace intérieur de liberté et de souveraineté pour se rendre modeste et percevoir l'autre - précisément celui qui est négligé dans la hiérarchie habituelle - d'une manière nouvelle.

L'objectif de votre formation pourrait donc être décrit comme celui de conduire les sœurs et les frères qui vous sont confiés, conscients de leur dignité unique, à une connaissance de soi qui leur permette de pratiquer la fraternité de manière responsable, généreuse et désintéressée.

Apprendre à être de bons auditeurs

J'aimerais porter mon attention en particulier sur le thème : échange et coresponsabilité. L'échange se fait entre deux ou plusieurs personnes. Il s'agit d'une communication. Toute communication a lieu entre l'émetteur d'un message et le récepteur d'un message dans un va-et-vient alterné. Plus la connaissance de soi de la personne est grande, plus la relation, l'estime mutuelle et les responsabilités sont claires de part et d'autre, plus la paix et la fraternité peuvent régner à travers la vie des vœux.

1. Être de bons auditeurs

La fraternité est favorisée par le fait que chacun se sait vu, compris et valorisé dans sa dignité unique. Le besoin d'être entendu et compris est très fortement ancré en chacun de nous. C'est

pourquoi nous considérons qu'une écoute attentive et affectueuse, sans jugement, est un trésor incomparable. En revanche, ne pas être vu et compris est une profonde souffrance. Pourquoi en est-il ainsi ?

1. Une bonne écoute répond à trois des besoins humains les plus profonds

1. Notre besoin d'exprimer nos sentiments, de nous soulager, de désamorcer leur énergie puissante et parfois explosive.
2. Notre besoin de proximité émotionnelle, de familiarité ou d'intimité
3. Notre besoin impérieux de voir notre valeur personnelle confirmée et renforcée par une personne en face de nous.

1. Notre besoin d'exprimer nos sentiments

Notre besoin de communication émotionnelle et de soulagement

Pourquoi nos émotions doivent-elles être exprimées ?

Parce qu'elles ont besoin d'être exprimées et communiquées, en particulier les émotions très intenses telles que la douleur et la tristesse profondes, la joie et la peur intenses ainsi que la colère violente. La colère est souvent ressentie comme une vapeur bouillante dans une bouilloire et a donc besoin d'une soupape d'évacuation, sinon elle "nous déchire". Une personne très en colère peut être comme un animal sauvage ou une bombe à retardement pleine d'énergie explosive et destructrice.

Mais cette énergie puissante n'est pas forcément destructrice, elle peut aider une personne en danger de mort à acquérir une force positive incroyable et à sauver sa vie ou celle des autres. Une bonne façon de canaliser cette énergie est de partager ce sentiment intense avec un auditeur attentif et attentionné qui peut le comprendre, le gérer et l'accepter. Il doit nous respecter avec ce sentiment, sinon nous ressentons de la frustration et de la honte et nous nous sentons encore plus mal.

De nombreux besoins et sentiments se dissolvent lorsqu'ils ont atteint leur but, par exemple la faim par la nourriture ou la peur des examens par la réussite d'un examen. Mais il y en a d'autres, comme le chagrin causé par la mort d'un être cher - personne ne peut le ramener à la vie - ou la jalousie, l'envie ou les désirs sexuels, (plus tard !!!) qui ne se dissolvent pas par leur satisfaction au sens d'être satisfaits. Si, par exemple, nous envions les talents et la belle apparence d'un frère, l'envie ne disparaît pas en dégoûtant le frère de la communauté, mais nous avons besoin d'un auditeur chaleureux, qui ne nous juge pas, à qui nous pouvons exprimer ces sentiments et qui les comprend, ne nous juge pas pour cela et nous aide à les gérer à plus long terme. Cela apporte un grand soulagement et favorise l'amour fraternel, car les sentiments non maîtrisés, souvent liés à des sentiments de culpabilité et non acceptés, constituent un grand obstacle dans les relations fraternelles et respectueuses ! Ils entravent également notre vie spirituelle, car ils perturbent la paix intérieure et bloquent notre relation d'amour avec Dieu, notre prochain et nous-mêmes.

Si nous ne parvenons pas à gérer ces sentiments intenses de manière constructive, ils risquent en outre de s'exprimer de manière violente ou autodestructrice. Elles se retournent contre le corps sous la forme de problèmes physiques, comme l'hypertension, les migraines, les ulcères ou les problèmes de dos, que l'on cherche alors à soigner à l'aide de médicaments ou à soulager par des exercices physiques épuisants, par exemple un sport excessif. L'alcool et les drogues sont également souvent utilisés. Parfois, cette énergie se tourne aussi vers l'intérieur, contre soi-même, est refoulée ou réprimée et peut générer une profonde dépression. Mais ce qui est le plus destructeur pour nous-mêmes et pour la communauté, c'est l'expression agressive sous

forme de comportements laids et méchants envers les autres, comme le sarcasme, le langage vulgaire, les gestes et finalement les cris ou les coups sauvages à la moindre frustration ou provocation. Une telle personne devient "dégoûtante".

On voit donc que notre besoin d'être compris et écouté est nécessaire non seulement pour notre santé émotionnelle, mais aussi pour notre santé physique et spirituelle. Un bon auditeur est un "guérisseur" particulier.

Questions :

- 1. Vous souvenez-vous d'une situation particulière où vous avez ressenti un grand soulagement parce que quelqu'un vous a vraiment écouté ? Quel était le problème ou la situation qui vous causait du chagrin ? Comment l'autre personne vous a-t-elle fait comprendre qu'elle était là pour vous, qu'elle vous écoutait et qu'elle comprenait vos sentiments ?*
- 2. Pouvez-vous vous souvenir d'une occasion particulière où vous avez pu écouter quelqu'un de cette manière ?*

2. Notre besoin de proximité émotionnelle

Notre besoin de proximité émotionnelle, de familiarité ou d'intimité.

Nous avons tous un grand désir d'amour et en même temps une grande peur du rejet.

Nous aimerions être libres en présence d'un autre, pouvoir parler ouvertement devant lui sans devoir faire attention ou être sur nos gardes, sans avoir peur d'être mal compris ou d'être traités avec condescendance, nous aimerions être aimés par l'autre pour ce que nous sommes. Mais nous craignons souvent que le contraire se produise, et ce des deux côtés, et nous restons donc souvent à une distance sûre. Il n'est pas facile de briser ce solide mur de la peur et il faut aller lentement l'un vers l'autre et gagner peu à peu la confiance.

C'est une grande joie d'être avec quelqu'un qui sait écouter et c'est un grand réconfort de savoir que l'autre - même s'il n'est pas d'accord avec moi - est capable de voir mon point de vue. Ce n'est que lorsqu'il a compris pourquoi je me sens ainsi qu'il essaie de me faire comprendre en douceur ce qu'il voit différemment ou où mes perceptions sont peut-être inadéquates. C'est ainsi que s'établit peu à peu une relation amicale basée sur l'écoute mutuelle, avec soin, attention et respect. C'est un long processus.

Questions :

- 1. Réfléchissez à deux ou trois relations importantes dans votre vie ! Comment évalueriez-vous la qualité de l'écoute dans ces relations, à la fois votre écoute de l'autre et l'écoute de l'autre envers vous.*
- 2. Y a-t-il une relation où l'écoute a été difficile et comment cela s'est-il produit ?*

3. Notre besoin impérieux de voir notre valeur personnelle confirmée

Notre besoin impérieux de voir notre valeur personnelle confirmée et renforcée par une autre personne.

Lorsque nous estimons que nous avons de la valeur, nous ressentons une profonde paix intérieure, même lorsque tout va mal autour de nous. La valeur de soi est le résultat de l'amour d'un autre qui nous fait comprendre que nous sommes bons, beaux et nobles. C'est une joie qui nous touche très profondément et qui nous rapproche de Dieu. Nous pouvons nous aimer et nous valoriser parce que Dieu nous a aimés le premier.

C'est pour cette raison que nous construisons nos stratégies de défense les plus fortes et les plus extravagantes afin de protéger et de consolider la valeur de notre moi. Nous rejetons toute critique qui touche à la valeur de notre moi sous forme de déni, de rationalisation, de projection et autres. Notre valeur personnelle est, avec la grâce de Dieu, notre bien le plus cher et notre plus grand trésor. Lorsque l'autre nous écoute attentivement, entre dans notre monde et nous comprend, nous nous sentons appréciés et acceptés dans notre valeur. Même si nous avons honte de nos sentiments, l'autre ne nous permet pas d'avoir honte, mais nous dit par exemple : "Comment as-tu pu ne pas ressentir cela dans ces circonstances ? Tu n'es pas mauvais parce que tu es en colère, tu es un être humain, c'est tout !

L'écoute est une force étonnante ! C'est comme une épée à double tranchant : si nous écoutons bien, nous pouvons guérir les blessures de l'autre et confirmer sa valeur personnelle, si nous écoutons superficiellement, nous lui donnons l'impression qu'il ne mérite pas d'être entendu et nous le blessons dans sa valeur personnelle.

Questions :

- 1. Quels étaient les adultes les plus importants pour vous dans votre petite enfance ? Comment décririez-vous leur capacité à vous écouter ?*
- 2. Connaissez-vous quelqu'un qui soit pour vous un modèle d'estime de soi sûre et saine ? Comment cette qualité se manifeste-t-elle ?*

2. Types de mauvaise écoute

1. Refuser d'écouter

Vous avez peut-être vos raisons de ne plus vouloir écouter, mais être bloqué est très frustrant pour votre interlocuteur et est vécu comme un reproche. Cela donne l'impression d'un manque d'intérêt pour l'autre et pour la valeur de ce qu'il veut dire.

2. Faire semblant d'écouter

Faire semblant d'écouter peut se faire de différentes manières. Je peux le faire en ayant déjà une idée préconçue et en faisant semblant de m'intéresser à l'opinion de l'autre, mais en fait, il peut dire ce qu'il veut, cela n'a plus d'importance pour ma décision ou ma résolution. Ou alors, je peux avoir l'air d'écouter extérieurement, mais je suis loin intérieurement, occupé par mes propres pensées et projets.

3. Écouter avec impatience

Cela se produit lorsque j'écoute, mais que j'en veux à l'autre d'occuper mon temps. C'est pourquoi j'interromps régulièrement l'autre et lui propose des solutions. Je veux une solution rapide, par exemple : "Le mieux, c'est que tu demandes à la prieure si tu peux avoir une autre tâche", mais ce n'était pas du tout le but de la novice. Parfois, j'exprime aussi mon impatience en rassurant trop vite l'autre, par exemple en disant à mon confrère : "Ne t'inquiète pas, tout va bien se passer". Bien sûr, il y a aussi des occasions où vous n'avez honnêtement pas le temps d'écouter. Il serait alors bon de le dire et de fixer un rendez-vous : par exemple "Je suis désolé, j'ai une réunion dans 15 minutes, mais je veux vraiment entendre ce que tu as à me dire, pourrions-nous nous voir demain à 10 heures ?". Il peut aussi y avoir des moments où l'évacuation des sentiments par mon interlocuteur n'a pas de sens ou n'est pas liée à quelque chose de concret, mais où il passe sans fin et de manière presque obsessionnelle d'une situation douloureuse à une autre, ce qui est pénible aussi bien pour lui que pour moi en tant qu'auditeur. Le mieux est alors d'arrêter l'autre et de l'aider à se focaliser. Ensuite, j'écoute, mais j'oriente la conversation de manière à ce que les sentiments douloureux de l'autre soient dirigés vers un objectif et que les deux parties comprennent mieux quelle est la véritable douleur.

4. Écouter mais ne pas comprendre

Écouter mais ne pas comprendre vraiment ce qui se passe dans la tête de mon interlocuteur, ce qu'il ressent vraiment, est particulièrement douloureux pour lui, mais cela arrive souvent aussi entre des personnes qui ont les meilleures intentions du monde et qui s'aiment. Par exemple, ma consœur veut me dire qu'elle a très peur d'une rencontre le lendemain, j'écoute, je comprends sa peur, mais à la fin je fais la remarque que ses sentiments sont, comme souvent, exagérés. La consœur se sent blessée et ne vous parle plus pendant quelques jours. Ou bien : elles cherchent à parler à leur abbé, en qui elles ont confiance, et lui disent qu'elles se sentent dépassées par une tâche. Il vous écoute et comprend votre détresse, mais termine la conversation en vous comparant à votre confrère qui a accompli la même tâche sans problème. Cette remarque blesse profondément votre estime de soi.

5. Écouter sans réagir de manière appropriée

Si j'écoute mais que je ne réagis pas de manière appropriée, cela ne reconforte pas mon interlocuteur. Il s'en va alors soit confus, soit blessé, car il ne sait pas si je l'ai compris, si je le juge ou même si je le regarde de haut. Son risque de me faire confiance reste ouvert et lui laisse de la peur et de l'insécurité. En revanche, si l'expression de mon visage, le ton de ma voix, mes paroles expriment de la compassion, l'autre sait avec certitude que je suis avec lui dans sa douleur.

3. Comment devenir un bon auditeur ?

Des étapes décisives :

1. Je dois sortir de mon propre monde
2. Je dois entrer dans le monde de l'autre
3. Je dois ressentir la blessure la plus profonde de l'autre
4. Je dois donner une réponse appropriée.

1. Je dois sortir de mon propre monde.

La première étape, et la plus importante, est que, tout en écoutant l'autre, je mette de côté mes propres pensées, mes propres sentiments, mes propres idées préconçues et préjugés et ma propre vision des choses. Ce n'est pas une tâche facile !

Pourquoi ? Parce que mes propres besoins et sentiments s'expriment en moi et exigent mon attention absolue. Ma propre douleur, mon propre besoin d'être compris, mon propre désir d'être renforcé, crient pour ainsi dire pour être perçus. Parce que je risque souvent de penser que la manière dont je vois et évalue les choses est la seule vraie.

Je dois donc, pour que l'autre se sente vu et compris pendant que je l'écoute, mettre mon propre monde de côté. Pas pour toujours, bien sûr, car je ne dois pas m'abandonner, ni porter atteinte à ma propre intégrité personnelle, et j'ai moi aussi besoin, par moments, d'un autre qui m'écoute et me comprenne. De plus, ce qui se passe en moi : mes sentiments, peut-être mon irritation, pendant que j'écoute l'autre, est une source d'information importante.

Entrer dans le monde de l'autre ne signifie pas non plus que je dois être d'accord avec l'autre, car il est important que je sois vrai à la fois avec l'autre et avec moi-même. Être un bon auditeur signifie simplement que je vois ce que l'autre voit, de sorte que je puisse comprendre ce que l'autre vit et ressentir avec lui. Par exemple, si je peux comprendre et ressentir la douleur de l'autre, je ne dis pas que l'autre a raison de le faire, mais je dis simplement que je comprends pourquoi l'autre ressent cela, même si je suis moi-même convaincu que le sentiment de l'autre est exagéré ou inapproprié. Il est vrai que c'est très difficile, surtout si ma perception de la

vérité/réalité est différente de celle de l'autre. Il est nécessaire de faire totalement abstraction de moi-même pendant cette période.

En tant que formateurs, vous serez certainement confrontés à plusieurs reprises à des situations dans lesquelles vous devrez d'abord essayer de comprendre le monde des plus jeunes et leurs préoccupations avant de pouvoir suggérer ou encourager un changement.

2. Je dois entrer dans le monde de l'autre et essayer de le voir avec les yeux de l'autre.

Exemple :

Si je pense qu'un examen à venir est facile, j'ai du mal à imaginer que l'autre pense qu'il est difficile. Par conséquent, je ne peux pas comprendre sa peur et la ressentir. Pour pouvoir le faire, je dois voir l'épreuve avec les yeux de l'autre, car pour lui, le risque d'échouer est réel. Je peux savoir à quel point l'autre est intelligent et être convaincu qu'il réussira haut la main. Mais ce n'est pas ce qui est important en ce moment. Je dois me focaliser sur les sentiments de l'autre, me concentrer.

Autre exemple :

Deux consœurs se disputent entre elles, en ma présence. Si l'une d'elles se plaint à moi de l'autre, bien que j'aie peut-être déjà une vision claire des responsabilités dans ce conflit, je dois d'abord chercher à comprendre la perception et le sentiment de la sœur qui s'est adressée à moi pour être entendue et comprise. Ce n'est qu'ensuite qu'elle sera en mesure d'entrer dans le monde de sa consœur.

Je tiens à souligner une fois de plus que ce n'est pas facile !

Entrer dans le monde de l'autre est toujours très difficile pour moi, parce que je suis convaincu de la justesse et de la vérité de ma perception, et cela devient encore plus difficile lorsque l'autre se méprend sur mes bonnes intentions et me fait des reproches. Par exemple, si je propose mon aide à l'autre et que cela implique pour lui que je le considère comme stupide et incapable de le faire lui-même. Je me sens alors blessé par ce jugement rapide et mon premier réflexe est de me défendre. Mais, si je fais cela, je suis chez moi, je n'entends pas l'autre et je ne respecte pas sa douleur. Ce n'est que lorsque je me mets à la place de l'autre que je peux voir que pour lui, l'offre d'aide est une insulte.

Il est encore plus compliqué d'entrer dans le monde de l'autre lorsque celui-ci cache ses véritables sentiments par honte ou par peur. Je ne peux donc pas me fier à ce que l'autre dit, je dois aussi observer son regard, ses mimiques et ses gestes, le ton de sa voix. Je ne dois pas seulement écouter, je dois voir avec les yeux et avec le cœur, je peux alors découvrir chez l'autre des contradictions et des stratégies de protection comme le déni, et mieux comprendre ce qui se passe au fond de son cœur et dont il a honte ou se sent coupable.

Exemples :

- Comment je me sentirais si on m'annonçait le décès de ma mère. Très triste.
Comment se fait-il alors que mon frère y réagisse avec une apparente indifférence ?
- Comment me sentirais-je si ma consœur avait répandu un mensonge à mon sujet ?
Je serais certainement très en colère et j'aimerais la rayer de ma vie.
- Comment se fait-il alors que la novice concernée se comporte comme si elle n'était pas du tout touchée par le fait que celle en qui elle avait confiance l'ait trahie ?

Ce n'est qu'en écoutant non seulement avec ma raison, mais aussi avec mon cœur, que je pourrai regarder derrière cette façade extérieure et comprendre.

3. Je dois ressentir la blessure/le traumatisme le plus profond de l'autre.

Il y a beaucoup d'événements plus ou moins importants, de paroles, de comportements de l'entourage qui peuvent déranger ou même blesser l'autre et il est utile que je réagisse avec compréhension et sollicitude, par exemple la sœur avec laquelle je travaille laisse souvent le lieu de travail commun bâclé, le maître des novices ne fait presque que des éloges à l'autre novice, etc. Mais ce qui m'aide le plus, c'est de réussir à découvrir et à comprendre la blessure la plus profonde de l'autre derrière ces événements plutôt quotidiens en apparence. Celle-ci est presque toujours liée à une blessure de l'estime de soi, par exemple se sentir sans valeur, sans importance, inférieur, stupide ou mauvais, ou encore le terrible sentiment d'être impuissant face à une situation douloureuse. C'est un grand réconfort pour l'autre si je valorise cette blessure particulière et si j'y réagis. Si, par exemple, je peux dire au novice qui ne se sent pas félicité qu'il se vit probablement comme s'il avait moins de valeur ou qu'il ne comptait pas et que cela le frustre et l'énerve certainement. Cette dernière remarque soulage le sentiment de culpabilité d'être irrité par "une petite chose". Être fréquemment interrompu dans une conversation lorsque quelqu'un raconte quelque chose de très personnel, être négligé ou ignoré, voire être traité injustement, sont autant de coups durs portés à l'estime de soi. Leur compréhension et leur appréciation signifient beaucoup pour l'autre et le construisent. Ils sont le résultat d'une écoute empathique.

4. Je dois donner une réponse appropriée

La dernière condition d'une bonne écoute est que je donne une réponse appropriée à ce que l'autre m'a communiqué. C'est essentiel. Car si l'autre se sent blessé, il a besoin d'une réaction chaleureuse et attentionnée pour lui montrer que je comprends et que je me soucie de lui. Une compréhension intérieure ne suffit pas, elle ne parvient souvent pas à l'autre ou ne le touche pas, mais je dois montrer ma compréhension d'une manière claire et appropriée, afin que l'autre reconnaisse que je ne le juge pas pour avoir été blessé et qu'il n'a donc pas non plus à se faire de reproches. Si je ne suis pas clair ou que je reste silencieux, l'autre peut se sentir mal en tant que personne à cause de ses sentiments. Ma réaction peut être "oh, c'est vraiment dur" avec une réelle compassion ou une poignée de main ou un regard douloureusement touché. Tout ce qui montre que je comprends la douleur de l'autre, que je suis désolé pour lui et que cela me touche.

Voici l'exemple d'un jeune prêtre :

Il était dépressif depuis la mort de sa mère il y a quelques années. Ce qui a rendu les choses encore plus difficiles pour lui, c'est que son père s'est remarié et qu'il ne pouvait tout simplement pas accepter cette deuxième femme. C'est pourquoi il rentrait de moins en moins à la maison, ce qui était très difficile pour son père. Il aimait son fils et n'aimait pas le voir s'isoler de plus en plus. Il a donc organisé des vacances pour eux trois dans un endroit où la famille se rendait souvent lorsque la mère était encore en vie. Le jeune prêtre se sentait très mal à l'idée d'y aller avec sa belle-mère. Mais il appréciait les efforts de son père pour maintenir leur ancienne intimité et il accepta. Mais lorsqu'ils arrivèrent à l'endroit, une vague de nostalgie le submergea. Il s'excusa et se dirigea vers la maison qu'ils avaient l'habitude de louer lorsque sa mère était encore en vie. Il s'assit sur le perron et cacha son visage dans ses mains. De vieux souvenirs l'assaillaient. Au bout d'un moment, son père vint s'asseoir à côté de lui. Ils restèrent assis en silence pendant près de 20 minutes. Puis le père l'a entouré de son bras et lui a dit : "Je peux imaginer ce que tu ressens, car je l'ai aussi aimée". Puis tous deux se sont assis et ont pleuré sans avoir honte de leurs larmes.

C'était de l'écoute. Le père aurait pu dire beaucoup de choses blessantes à son fils s'il était resté dans son propre monde. Il aurait pu lui reprocher de lui gâcher ses vacances. Ou il aurait pu le forcer à se mettre à la place des sentiments de sa belle-mère, au lieu de cela, il a réussi à se mettre à la place de son fils et à ressentir sa douleur.

Le jeune prêtre a déclaré plus tard : "Je n'ai jamais autant aimé mon père qu'en ce moment".
Cela n'a rien d'étonnant, car être entendu et compris est un acte d'amour.

Savoir communiquer la vérité dans l'amour

Le document susmentionné parle de l'une des tâches principales de l'autorité qui consiste à construire, avec ses sœurs et ses frères, "une communauté fraternelle dans laquelle Dieu est recherché et aimé avant tout". De cet amour commun de Dieu doit naître l'amour pour leurs consœurs et confrères. En tant que formateurs, vous êtes une autorité importante et avez donc la responsabilité de créer un climat qui doit favoriser cet amour par l'échange et la coresponsabilité ou, en d'autres termes, un dialogue constructif entre vous et ceux qui sont confiés à votre éducation.

Dans mon deuxième exposé, je voudrais donc parler des principes d'une communication qui crée l'unité.

En quoi consiste une telle communication ?

Elle consiste en une attitude intérieure et un mode d'expression qui visent à introduire la compréhension et le respect mutuels dans l'échange, c'est une manière bienveillante d'entrer en relation.

Elle a donc deux niveaux d'expérience :

1er niveau (intérieur)

L'intention de maintenir une attitude bienveillante envers soi-même et envers l'autre et de viser un état d'union, c'est-à-dire pour l'autre et non contre l'autre.

La coopération plutôt que la compétition !!

2ème niveau (externe)

Une manière de communiquer qui est au service du premier niveau et qui se caractérise par une entrée en relation marquée par la compréhension et le respect mutuels. La communication se déroule entre un émetteur et un récepteur.

et deux directions :

- expression de soi sincère/honnête (assertivité).

Le soi-disant émetteur, par exemple votre confrère, envoie un message sincère au récepteur, par exemple à vous, le maître des novices, ou vice versa.

- l'écoute respectueuse (empathie)

Le destinataire, par exemple vous en tant que maître des novices, écoute avec empathie.

J'en ai parlé en détail dans mon premier exposé.

A. Expression de soi ou sincérité, assertivité

Le côté qui me concerne en tant qu'émetteur d'un message

Du point de vue de la théorie de la communication, la sincérité est la capacité d'une personne à exprimer ses sentiments et ce qu'elle veut, sans juger, accuser ou devenir agressive. Si nous voulons bien nous entendre, il est important d'apprendre à dire à l'autre notre propre vérité.

Lorsque vous parlez de vous, vous parlez vraiment de vous ! Si vous parlez de vous, l'autre n'est pas dans le "tableau".

Cela ne signifie pas qu'il ne compte plus, mais plutôt qu'il disparaît du cadre de votre "drame". Car si vous parlez vraiment de vous, vous restez seul dans ce que vous communiquez.

B. Ecouter l'autre ou l'empathie le côté de l'autre

Définition de l'EMPATHIE :

L'empathie est une manière d'écouter et d'être présent à l'autre, à ses sentiments et à ses besoins, sans vouloir lui faire faire quelque chose et sans se souvenir du passé (Marshall B. Rosenberg).

Ce qui compte avant tout dans l'empathie, c'est le type de présence que l'on offre. Être empathique, c'est voir l'autre en tant qu'être humain et créer une sorte de lien avec lui.

Elle n'a rien à voir avec de la sympathie ou complaisance. J'ai déjà beaucoup parlé de cela dans ma première conférence.

1. Les deux directions de toute communication

Nous nous concentrons ici sur l'ÉMETTEUR, car j'ai déjà longuement parlé du récepteur dans ma première conférence.

La manière de communiquer de l'émetteur se compose de quatre étapes :

1. Observer et décrire
2. Communiquer ses sentiments
3. Exprimer les besoins propres derrière les sentiments
4. Formuler une demande

Examinons d'abord ces 4 étapes de plus près

1. Observer et décrire

C'est percevoir la réalité avec les sens et décrire ce que l'on perçoit comme de simples faits, sans jugement, par exemple bon ou mauvais, sans interprétation, par exemple on parle de la motivation ou de l'intention supposée de l'autre, par exemple "il l'a fait exprès", que je ne peux pas savoir, et sans étiquette, par exemple paresseux.

Ces évaluations, qui sont un processus interne, ne doivent pas nécessairement être exprimées, mais sont souvent communiquées uniquement par l'énergie émise (colère, hostilité) ou par des signaux non verbaux (attitude corporelle, regards, voix, etc.).

Important : même si je décris avec des mots, par exemple "tu as oublié de débarrasser la table", c'est surtout l'attitude non verbale qui parvient à l'interlocuteur et qui s'exprime dans le corps et la voix.

Règle de communication :

Ce n'est pas le QUOI (contenu) qui détermine l'issue d'une communication et façonne la relation, mais le COMMENT (forme ou attitude intérieure).

2. Communiquer des sentiments

Un sentiment est, entre autres, un indicateur qui nous signale que quelque chose en nous est comblé ou demande de l'attention.

Cette chose s'appelle le BESOIN. Les deux sont donc indissociables.

Il est généralement admis qu'il existe quatre émotions de base :

1. Joie, nous sommes ici et maintenant en possession du bien que nous avons désiré, par exemple un ami est en visite.

1. Tristesse, nous avons subi une perte, une personne, une tâche, nous avons manqué un objectif, en entrant au monastère nous avons dû laisser beaucoup de choses derrière nous, nous séparer de personnes importantes pour nous.
2. La peur, nous nous attendons à un mal futur, par exemple un danger ; que je ne sois pas admis à la profession.
3. La colère, nous subissons une frustration, nous nous sentons impuissants, contrôlés, impliqués dans un conflit, quelqu'un n'a pas respecté nos limites, nous nous sentons blessés.

Il y a beaucoup de nuances autour de cela !

Il est important de noter que :

1. *Nous sommes responsables de nos sentiments et de la manière dont nous les gérons, ils ne sont pas causés ou faits par d'autres personnes.*

Elles sont mon état d'esprit et ma propre réaction à une situation. La manière dont je les gère et dont je les exprime est soumise à ma propre décision et donc à ma décision de me laisser guider par mon état émotionnel naturel ou par mes pensées et ma volonté. Bien sûr, il existe par exemple des situations objectivement effrayantes ou frustrantes, mais la manière dont je les gère relève de ma propre influence. Par exemple : Je peux être tellement contrariée par le retard de ma consœur que toute notre excursion prévue devient un désastre au lieu d'être une grande joie. Mais je peux aussi gérer cela calmement parce que je la connais et que je sais que la ponctualité n'est pas son point fort.

En rendant une autre personne responsable de nos sentiments, nous chargeons sa vie émotionnelle de nos propres sentiments et l'amenons à penser qu'il est en son pouvoir de nous rendre heureux ou malheureux. En réalité, nous renonçons à notre capacité d'influencer nous-mêmes une situation, par exemple lorsque, dans l'exemple ci-dessus, nous rendons notre consœur responsable de l'échec de la sortie dans le sens de "c'est de ta faute si" et comment nous interprétons le retard de notre consœur. Nous n'assumons alors pas la responsabilité de nos sentiments et de nos besoins. De son côté, la consœur est responsable de son comportement, en l'occurrence de son retard, et ne peut pas s'en défaire.

Par exemple : "Je suis comme ça ! Elle peut avoir des raisons objectives et valables, mais le fait d'être en retard a quand même des conséquences pour l'autre.

2. *Nous ne sommes pas responsables des sentiments des autres.*

En conséquence, il n'est pas non plus judicieux de nous accabler en prenant sur nous la responsabilité des sentiments d'une autre personne. Nous sommes responsables de nos propres intentions et actions qui peuvent provoquer de la souffrance chez l'autre, mais la manière dont l'autre les gère relève de sa responsabilité. Par exemple, comment quelqu'un réagit à la mort d'un être cher ou s'il peut se pardonner ou pardonner à un autre une erreur.

Il ne s'agit pas d'indifférence à l'égard de l'autre, mais d'une relation qui s'épanouit mieux lorsque les reproches mutuels sont réduits et que chacun perçoit, écoute, accepte et prend en compte les besoins de l'autre - et ce, dans la même mesure que les siens. Cela peut s'avérer difficile si ces désirs et besoins diffèrent fortement.

3. *Il existe des formulations qui semblent exprimer des sentiments, mais qui sont en réalité des évaluations !*

Par exemple : "J'ai l'impression que tu me mens" exprime une pensée et non un sentiment ! " Il est donc important de ne pas utiliser des phrases telles que : "J'ai le sentiment que" ou "J'ai l'impression que", car elles contiennent une pensée ou même une évaluation.

3. Expression de vos propres besoins

Le terme : "besoin" désigne ce qui est indispensable à notre vie, ainsi que ce qui lui confère sécurité et sens. Il englobe à la fois :

- Nos besoins fondamentaux, par ex. manger, dormir, etc.
- Nos besoins de sécurité, par ex. sécurité matérielle ou émotionnelle
- Nos besoins d'épanouissement et de croissance (spirituels, intellectuels, émotionnels)
- Nos besoins de sens (contribuer à la vie, lui donner un sens).

Les besoins sont essentiels, universels et similaires chez tous les êtres humains, c'est pourquoi ils constituent une base commune sur laquelle les gens peuvent se comprendre.

Il est important d'exprimer un besoin de manière positive et indépendante. Il ne doit pas impliquer une autre personne ou une action concrète !

Il s'agit de dire : "J'ai besoin de..." et non "J'ai besoin que tu ne...".

Pendant que vous vous exprimez, que vous exprimez un besoin, vous êtes conscient que c'est justement en rompant "l'entrelacement" avec l'autre que vous augmentez vos chances de vous rapprocher vraiment de lui.

En conséquence, lorsque vous exprimez votre besoin, dites-le pour ne pas impliquer une autre personne :

Exemple : "J'ai besoin de calme" et non pas "J'ai besoin que tu te calmes ou que tu fasses moins de bruit".

Et si vous prenez en compte le besoin de l'autre personne, vous devriez rompre "l'imbrication" avec elle :

Exemple : "As-tu besoin d'être seul pour revenir à toi ?"
et non "As-tu besoin que je te laisse en paix ?!".

4. Exprimer la demande, poser des questions

Formuler une demande, c'est prendre l'initiative, et cela signifie prendre sa vie en main !

Une demande comprend 6 critères :

- Elle s'adresse à une personne précise :
"Pourrais-tu m'aider, s'il te plaît, ..."
et non "Quelqu'un pourrait-il m'aider".
- Elle concerne le moment présent
"Pourrais-tu m'aider à m'essuyer maintenant"
et non "à partir de maintenant, tu t'occupes de l'essuyage".
- Elle est concrète
Pas seulement : veux-tu m'aider ?
Mais pour quoi faire !
- Elle est formulée de manière positive
Il est bon d'éviter les négations, par ex. :
"ne'essuie plus ... aussi négligemment",
mais essuie soigneusement, s'il te plaît".
- Elle est réalisable. Demander l'impossible est le meilleur moyen de ne rien obtenir du tout !
"Je veux que tu maîtrises ta colère".
- Elle laisse le choix, si possible.
"Serais-tu d'accord pour que.. "
(ce n'est pas toujours réalisable dans la vie religieuse.)

Il y a deux types de demandes :

- celles qui visent la relation avec l'autre qui visent la demande (90%)
- et celles qui visent l'action (10%).

2. Outils pour une communication constructive

a. *Avoir le courage de dire clairement oui et sincèrement non.*

Tous nos faux "oui" qui ne respectent pas nos besoins sont comparables à des champs de mines intérieurs !!! J'en parlerai en détail dans ma prochaine conférence.

b. *Exprimer sa colère - pour nous, pas contre les autres.*

Les actions d'une personne peuvent certes "attiser" notre colère, mais elles n'en sont jamais la cause. Elle est causée par nos pensées et nos interprétations de certaines situations.

On repère 6 étapes pour transformer votre colère dirigée CONTRE quelque chose en une énergie qui SERT à votre vie :

- Gardez le silence ou quittez même le lieu de l'événement pour ne pas aggraver les choses.
- Ecoutez en vous-même les jugements que vous portez sur les autres et notez-les.
- Recherchez les besoins qui se cachent derrière vos jugements et accueillez-les l'un après l'autre.
- Prenez conscience des nouveaux sentiments qui surgissent en vous.
- Notez ce que vous pourriez demander à vous-même ou à d'autres pour satisfaire vos besoins.
- Si nécessaire, allez voir la personne concernée et faites part de vos sentiments, de vos besoins et, le cas échéant, de votre demande.

3. Règle du feed-back

Dans la vie religieuse, nous parlons beaucoup de Correctio Fraterna, la correction fraternelle dont le but est de dire la vérité à l'autre avec amour. Dans la pratique, cela se fait très peu, car il semble plus facile de parler de quelqu'un ou de le réprimander dans son dos que de s'adresser directement à son frère ou à sa sœur. La peur de blesser l'autre ou de détruire la relation avec l'autre au lieu de la clarifier et donc de l'approfondir est le principal obstacle. Mais les problèmes non exprimés créent de plus en plus d'obstacles, voire provoquent ce que je crains, car les émotions accumulées finissent par se décharger de manière incontrôlée et peuvent alors vraiment blesser l'autre. De plus, elles empoisonnent l'atmosphère d'une communauté.

Pour vous donner le courage de vous confronter honnêtement les uns aux autres, j'aimerais vous transmettre quelques règles de base :

- Ne donnez pas de réponse à l'autre lorsque vous êtes émotionnellement chargé et agité. Vous ne pouvez alors pas réfléchir correctement et votre volonté est affaiblie.
- Demandez d'abord à l'autre s'il est prêt et ouvert à accepter quelque chose de votre part. Sinon, il ne vous écouterait pas !
- Décrivez de manière aussi objective que possible, de préférence à l'aide d'un exemple, ce que vous voulez présenter à l'autre pour le corriger, par exemple arriver en retard à la prière.
- Parlez de l'effet que ce comportement de votre consœur/confrère a sur vous, des émotions qu'il provoque en vous, des conséquences qu'il a sur vous.

- Dites à l'autre ce que vous souhaiteriez qu'il fasse à la place ou ce qui pourrait être la solution à son problème. Par ex. ajouter en principe 5 minutes à son emploi du temps.

La correction fraternelle ne doit pas être confondue avec la correction par le formateur ou l'abbé et l'abbesse. Sans indication des points forts et des points faibles, de la sévérité et de l'indulgence envers l'apprenti, la formation ne serait pas possible et doit être entendue dans tous les cas.

4. L'estime mutuelle plutôt que la concurrence

Bien que l'humilité soit l'une des vertus les plus importantes dans la construction d'une vie spirituelle profonde, nous cherchons tous, consciemment ou inconsciemment, à obtenir la juste reconnaissance, les honneurs et la considération. Nous tombons facilement dans la dynamique de la hiérarchie, selon laquelle l'estime de l'un se fait au détriment de l'autre, selon laquelle l'estime de l'un entraîne la mise à l'écart de l'autre. Au lieu d'une saine concurrence, où l'on peut à la fois se réjouir du défi ou de l'activité et maintenir la collaboration, on tombe facilement dans un esprit de compétition malsain.

On peut distinguer 4 stratégies de concurrence malsaine :

- *Gagner - perdre*
Un seul peut gagner et vaut quelque chose
- *Juste - faux*
Un seul a raison et détermine ce qui est bien ou mal.
- *Meilleur - pire*
Si l'un est meilleur, alors tous sont automatiquement moins bons
- *Supérieur - inférieur*
Seul le meilleur a de la valeur.

5. Une bonne gestion favorise la coresponsabilité

Dans le livre "Das Hirtenprinzip" de Kevin Leman (Le principe du berger), un cadre supérieur américain à succès décrit les principes d'un bon leadership. Son site principes importants sont :

- *Connaissez toujours exactement l'état des personnes dont vous êtes responsable.*
Il est important que vous sachiez comment se porte votre novice ou votre confrère, que vous ne vous rencontriez pas seulement à de longs intervalles pour un entretien personnel, mais que vous soyez toujours attentif à lui/elle.
- *Découvrez le format de vos stagiaires.*
Cela signifie que vous cherchez à découvrir les points forts, l'attitude intérieure du cœur, les attitudes, le caractère et les expériences de ceux qui vous sont confiés.
- *Aidez les personnes qui vous sont confiées à s'identifier à vous et à la communauté.*
Gagnez la confiance de vos consœurs/confrères en vous efforçant d'être authentique, intègre et empathique. Communiquez inlassablement le charisme et la mission de la communauté, en définissant et en clarifiant avec chaque personne où elle se situe le mieux. Donnez-lui une coresponsabilité en déléguant.
- *Assurez-vous qu'ils se sentent en sécurité.*
Informez bien ceux qui vous sont confiés, montrez-leur que chacun est important en étant présent et en vous faisant voir. Abordez rapidement les problèmes et confrontez les râleurs chroniques ou les grincheux.
- *Le bâton avec lequel vous dirigez.*

Dirigez avec conviction et non par la contrainte. Fixez des limites claires et si un consœur ou un confrère se trouve en difficulté, sortez-le de là. Faites-leur comprendre que les erreurs ne sont pas la fin du monde.

– *Le bâton avec lequel vous corrigez.*

Protégez ceux qui vous sont confiés, réprimandez-les si nécessaire et vérifiez comment ils se portent.

– *Le cœur avec lequel vous dirigez.*

Ayez un cœur pour ceux qui vous sont confiés et décidez chaque jour qui paie le prix de votre direction : vous ou vos consœurs/confrères.

Nous devons tous nous rappeler sans cesse que "l'amour seul, en tant qu'acte le plus fécond et le plus intense, l'acte qui met tout l'esprit en activité, possède la force nécessaire pour transformer de fond en comble toute la structure qualitative de l'expérience. L'amour peut transformer nos expériences émotionnelles de l'intérieur. La volonté, la force de communication dans le domaine du comportement, peut, pour ainsi dire, transformer nos expériences émotionnelles de l'extérieur. Elle peut libérer la personne d'une expérience ; elle peut par exemple rendre l'envie inoffensive jusqu'à un certain point, elle peut la "cérébraliser" ou l'"emprisonner" dans la personne, mais elle ne peut pas la détruire comme peut le faire l'amour. Par sa volonté, la personne peut, pour ainsi dire, sauter sa vie émotionnelle d'un geste grandiose, mais il ne peut pas en modifier la qualité. L'amour, en revanche, peut dissoudre complètement une expérience et en transformer la qualité.

Développer et promouvoir des relations matures

Être en relation exige des limites

Seul celui qui sait dire NON peut dire OUI en toute sincérité.

Un thème toujours important dans la formation est la question de savoir comment - en plus de l'initiation spirituelle et charismatique à la vie religieuse - la maturité personnelle et les relations mûres peuvent être encouragées.

Entretenir des relations caractérisées par une appropriation mutuelle égoïste

- l'autre m'appartient, doit tout faire et tout partager avec moi
- ou le contrôle - je dois tout savoir de ce que fait l'autre
- ou la sur-adaptation de l'un à l'autre, voire une sorte de "fusion" avec l'autre,

est un grand obstacle à la fois à la maturité humaine et à la croissance spirituelle.

L'apprentissage de limites saines, la capacité à pouvoir dire clairement OUI et clairement NON sont donc très importants.

Le quotidien structuré, les moments de prière, de travail, de formation, de récréation, ainsi que les règles de l'Ordre et surtout les vœux, en particulier celui de chasteté, constituent un cadre à l'intérieur duquel les relations peuvent s'épanouir en toute liberté.

L'amour désintéressé unit et est encouragé par une vie fraternelle en croissance.

J'aimerais vous donner quelques outils pour vous aider à y voir plus clair, afin que vous puissiez reconnaître les problèmes en vous-même et ceux qui vous sont confiés, et que vous puissiez aider à les résoudre.

Limites dans la relation

Vous avez tous fait des expériences ou en avez au moins entendu parler, comme :

- Une novice "serviable" a nettoyé le bureau de la supérieure, et maintenant celle-ci ne trouve plus une lettre importante.
- Malgré une interdiction claire, un hôte a emprunté un livre très précieux à la bibliothèque du monastère et l'a endommagé.
- Un nouveau conseiller financier a commencé à réorganiser les fonds du monastère sans consulter l'abbesse
- Quelqu'un a écrit une lettre en votre nom ou a envoyé une lettre de plainte à l'évêque à votre sujet et vous n'en aviez aucune idée.

Nous pourrions allonger cette liste à volonté. Elle deviendrait probablement très longue. Tous ces exemples contiennent des problèmes de frontière dont nous allons maintenant parler.

Mon exposé se compose de deux parties :

- I. Principes généraux sur le concept de frontières
- II. Problèmes de frontières spécifiques

I. Principes généraux sur le concept de frontières

A. Principes généraux sur le concept de frontières

1. Définition

Que voulons-nous dire lorsque nous parlons de frontières ?

Les frontières sont des lignes de propriété personnelles, qui définissent qui vous êtes et qui vous n'êtes pas. Elles influencent tous les domaines de la vie.

Les frontières vous définissent par rapport aux autres dans une situation donnée.

Elles vous aident à vous protéger et à respecter les autres.

Comme vous pouvez le constater, trois aspects importants y sont inclus.

- La situation dans l'espace et le temps
- Vous-même et
- L'autre personne

Spirituellement, nous sommes en premier lieu en relation avec Dieu, qui nous est toujours présent. Dans l'acte pénitentiel, il est dit : " Je confesse à **Dieu** tout-puissant, je reconnais devant vous, **frères et sœurs**, que **j'ai péché...**"

Trois aspects importants de la vie

- La situation dans l'espace et le temps
- Vous-même
- L'autre personne

Cela signifie que votre vie, avec tous ses défis, se déroule toujours dans un temps donné, dans une situation donnée avec de nombreuses facettes différentes. Il y a vous-même comme acteur principal et l'autre personne avec qui vous êtes en relation et qui est influencée par vos actions.

Tout le concept de frontière est lié au fait que nous ne pouvons vivre qu'avec les autres et en relation avec eux. Par conséquent, les limites sont une question de relation et, en fin de compte, d'amour.

Nous pouvons distinguer quatre types de frontières : physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles.

A. Les frontières physiques

Elles sont faciles à voir : Clôtures, portes, signes, p. ex. "clôture", murs, pelouses tondues et haies taillées. Malgré leurs apparences différentes, elles donnent toutes le même message : C'EST ICI QUE COMMENCE MA PROPRIÉTÉ, MA POSSESSION.

Une frontière physique très importante est votre peau. En être conscient vous aidera à déterminer qui peut vous toucher, et comment il peut vous toucher et dans quelles circonstances. (Abus !!!)

Vous créez une autre limite physique lorsque vous vous éloignez d'une situation ou faites une pause par rapport à une personne ou une tâche, afin de vous retrouver et de pouvoir à nouveau y faire face sereinement.

Dans le monde mental, émotionnel et spirituel, les frontières sont tout aussi réelles et effectives, mais souvent plus difficiles à percevoir parce qu'elles sont invisibles. Néanmoins, avec vos mots, vous pouvez créer de bonnes clôtures protectrices. Le mot qui fixe les limites les plus

fondamentales est : NON. Mais vous pouvez également définir les vôtres en communiquant aux autres vos sentiments, vos intentions ou votre désaccord.

Dans le monde invisible, les frontières ne sont pas faciles à voir : Liberté de pensée et d'opinion, connaissance de soi, distance émotionnelle, prière. Le message est :

QUI JE SUIS et QUI JE NE SUIS PAS.

Vous êtes responsable de vos limites visibles et invisibles !

B. Les frontières mentales

Elles vous donnent la liberté d'avoir vos propres pensées et opinions. Être en contact avec la vérité de Dieu, c'est être en contact avec la réalité.

L'honnêteté sur qui vous êtes et la connaissance de soi vous donnent de la sécurité.

C. Les frontières émotionnelles

Elles vous aident à gérer vos propres émotions et à vous distancer des émotions nocives et manipulatrices des autres. La distance émotionnelle est une limite qui donne à votre cœur l'espace dont il a besoin pour se sentir en sécurité.

D. Les frontières spirituelles

Elles vous aident à distinguer la volonté de Dieu de votre propre volonté et à vous reconnaître en tant que créature devant votre Créateur, et à l'adorer et le glorifier.

Ces trois limites invisibles définissent :

- . ce que je suis et ce que je ne suis pas,
- . ce qui m'appartient et ce dont je suis responsable,
- . et ce qui ne m'appartient pas et ce dont je ne suis pas responsable.

Nous sommes responsables des autres lorsque leurs charges sont pour eux trop lourdes à porter et nous sommes responsables de nous-mêmes car il y a certaines choses que personne ne peut faire pour nous.

Au cours de cette présentation, je me concentrerai principalement sur les limites physiques et émotionnelles. Les frontières nous aident "à veiller sur notre vie et surtout à protéger notre cœur." Nous devons garder à l'intérieur de nos frontières les choses qui nous nourrissent et laisser à l'extérieur celles qui nous sont nocives. Mais nous devons aussi être capables d'ouvrir nos frontières pour laisser entrer ce qui est bon et laisser sortir ce qui ne l'est pas. En d'autres termes, nos frontières doivent avoir des portes qui permettent au bien d'entrer, mais qui soient aussi suffisamment solides pour laisser le danger dehors.

Il existe trois types de frontières :

- **Frontières rigides**
Agit de manière évitante, demande rarement de l'aide, a peu de relations proches, révèle peu de choses sur lui-même, peut sembler sans relation)
- **Frontières poreuses/fluides**
révèle trop d'informations personnelles, est trop impliqué, est dépendant, craint le rejet, autorise les comportements abusifs et irrespectueux, a de la difficulté à dire NON aux autres
- **Frontières saines**
Valorise sa propre opinion, ne compromet pas ses valeurs pour d'autres, partage les informations personnelles de manière appropriée, peut communiquer ses besoins et désirs)

2. Fixer des limites - respecter les limites des autres personnes

Pour pouvoir définir des limites claires, vous devez d'abord être au clair sur ce qui se trouve dans vos limites, et sur ce dont vous êtes responsable, par exemple vos sentiments, vos pensées et convictions, vos décisions, vos actions, vos limites et points faibles, vos talents, vos valeurs, etc. Je vais vous donner quelques exemples :

Pensées

Vous devez vous approprier vos pensées, vous devez progresser dans la connaissance de soi, reconnaître et clarifier vos pensées déformées, par exemple les généralisations, les pensées en noir et blanc, etc.

Sentiments

Vous devez les reconnaître comme vôtres et en être conscient.

Ils ne doivent jamais être ignorés ou prendre en vous le dessus.

Ils proviennent de votre cœur et peuvent vous indiquer l'état de vos relations, si tout va bien ou s'il y a un problème.

Le fait est que vos sentiments relèvent de votre responsabilité.

Vous devez les voir comme votre problème afin de pouvoir commencer à répondre aux éventuelles questions qu'ils soulèvent, par exemple quelqu'un est tellement différent de vous - super précis, ou bien vous ressentez de l'aversion et n'arrivez pas à la dépasser.

Comportements

Ils ont des conséquences.

Saint Paul dit : "Tu récoltes ce que tu sèmes". Cela signifie que le mauvais comportement d'une personne (par ex. l'abus sous quelque forme que ce soit) aura des conséquences.

Décisions

Peu importe comment vous vous sentez, vos décisions sont entre vos mains.

Un problème de limites très répandu est que les décisions sont niées, et que l'on essaie d'en faire porter à quelqu'un d'autre la responsabilité, par exemple manger de trop.

Les LIMITES

Deux aspects des limites :

- Fixer des limites aux autres.

En fait, cette expression est erronée. Vous ne pouvez pas faire cela. Ce que vous pouvez faire, c'est limiter votre propre exposition aux personnes qui se conduisent mal. Vous ne pouvez pas changer les autres ou les amener à se comporter correctement. Vous n'avez aucun pouvoir sur les autres.

- Fixer ses propres limites internes.

Vous avez besoin en vous d'espaces, où vous pouvez avoir sans l'exprimer, un sentiment, une impulsion ou un désir, agir en conséquence ou même l'extérioriser. Vous avez besoin de maîtrise de soi sans répression. Vous devez être en mesure de dire non à vous-même.

Cela inclut à la fois les désirs destructeurs et aussi les bons, auxquels il serait imprudent de se livrer à un moment donné, par exemple appeler quelqu'un ou corriger quelque chose.

La structure interne est une composante très importante des limites et de l'identité, ainsi que de la possession de soi, du self-contrôle, de la maîtrise de soi.

Fixer des limites implique inévitablement de prendre la responsabilité de vos décisions. C'est vous qui les prenez. C'est vous qui devez vivre avec les conséquences. Et c'est vous aussi qui

peut-être vous retiendrez de prendre des décisions qui vous auraient satisfait, comme par exemple rejoindre une communauté religieuse ou choisir telle profession.

Les personnes proactives sont capables "d'aimer les autres comme elles-mêmes". Elles ont un respect mutuel les unes pour les autres. Elles peuvent mourir à elles-mêmes et sont capables de ne pas rendre le mal pour le mal.

Elles vous montrent ce qu'elles veulent, ce qu'elles ont l'intention de faire et ce qu'elles représentent. Elles ne se contentent pas de réclamer aux autres leurs droits ou faire pression sur eux, mais elles connaissent aussi leurs devoirs et vivent en conséquence.

Nous avons souvent des problèmes de limites parce que nous manquons d'initiative. Nos limites ne peuvent être établies que si nous sommes actifs et déterminés. La passivité peut devenir l'alliée du mal, si on ne la combat pas. La passivité n'est jamais payante. Dieu soutiendra nos efforts, mais il respecte notre liberté. C'est pourquoi il ne fera pas le travail à notre place. Ce serait une violation de nos limites. Il veut que nous soyons lucides et actifs. Nous devons faire notre part.

B. Problèmes de frontières

Il semble à première vue que la personne qui a du mal à poser des limites est celle qui a des problèmes de limites. Les personnes qui ne respectent pas les limites des autres, ont elles-mêmes des problèmes de limites. Dans le cadre d'une relation, vos propres limites doivent être visibles et communiquées aux autres.

De nombreux problèmes de limites sont dus aux peurs de la relation. Nous sommes assaillis par des sentiments de culpabilité, la peur d'être rejeté, de perdre l'amour ou l'approbation de l'autre, de ne plus appartenir, peur de l'éventuel agacement de l'autre, peur d'être reconnu pour ce que nous sommes vraiment et ainsi perdre la face, etc. Ces problèmes ne peuvent être résolus que dans le cadre d'une relation.

À cause de ces peurs, nous essayons d'avoir des limites secrètes :

- Nous nous retirons passivement et en silence, au lieu de communiquer un "non" sincère.
- Nous en voulons secrètement à l'autre au lieu de lui dire que nous sommes fâchés parce qu'il nous a blessé.
- Nous supportons en silence la douleur causée par l'irresponsabilité de quelqu'un, au lieu de lui dire à quel point son comportement nous affecte, nous et aussi d'autres personnes que nous aimons.

C'est à cause de ces limites non exprimées que nos relations souffrent. Il est important de se rappeler que les limites existent et qu'elles nous affectent, que nous les communiquions ou non. Si nos limites ne sont pas directement communiquées et montrées, elles le seront de manière indirecte ou manipulatrice. Avoir des relations vraies signifie que nous traitons ouvertement avec nos limites et les autres aspects de nous-mêmes qu'il nous est difficile de communiquer.

Les problèmes de frontières sont de quatre types :

- **le cédant** - Il ne sait pas dire NON

Il ne sait pas poser de limites .

Il se sent contrôlé par les autres ou se sent coupable lorsqu'il veut fixer des limites ;

il ne peut pas fixer de limites.

- **le contrôleur** - Il ne peut pas entendre NON

Il ne peut pas respecter les limites des autres.

Il viole les limites des autres de manière agressive ou manipulatrice.

– **l'inaccessible** - Il ne peut pas dire OUI
il met des limites à faire le bien.
Il met des limites à l'encontre de la responsabilité d'aimer.

– **l'évitant** - Il ne peut pas entendre OUI
Il met des limites à recevoir de bonnes choses
Il fixe des limites à recevoir des soins des autres.

C. Les fausses croyances concernant les limites

Elles peuvent être un obstacle à la mise en place de limites claires et saines.

1- Si je pose des limites, je suis égoïste.

La réponse à cette idée est NON, parce que des limites appropriées augmentent en réalité notre capacité à prendre soin des autres.

L'égoïsme est lié à la fixation sur nos propres désirs et souhaits. Nous nous concentrons sur nos désirs au détriment de notre responsabilité envers les autres. De plus, nos besoins relèvent de notre responsabilité.

2- Les limites vont à l'encontre du commandement de l'amour du prochain.

Si nous ne savons pas dire NON, nous ne savons pas non plus dire OUI.

Nous devons toujours dire oui avec de l'amour dans le cœur. La peur est ennemi de l'amour. Chacun de nous doit donner dans la mesure où il a décidé de donner. Si nous avons peur de dire non, alors notre oui sera aussi un compromis.

3- Si je commence à poser des limites, les autres vont me blesser.

Il est possible que les autres s'irritent de nos limites, nous attaquent ou s'éloignent de nous, car nous n'avons pas de pouvoir sur les autres ou le droit de contrôler la façon dont les autres vont réagir à notre refus. Nous ne pouvons pas manipuler les gens en les "saupoudrant de sucre" pour qu'ils acceptent nos limites. Si tout ce que nous disons est apprécié par tout le monde, alors il y a une forte probabilité que nous déformions la vérité. Fixer des limites a à voir avec le fait de dire la vérité, la vérité dans l'amour. Accepter la personne et rejeter le comportement.

4- Si je pose des limites, je vais blesser les autres.

Les limites ne sont pas des armes offensives, mais un outil de défense. Les limites appropriées ne contrôlent pas, n'agressent ni ne blessent personne. Dire non à des adultes qui sont responsables de la satisfaction de leurs propres besoins peut provoquer un certain malaise. Mais cela ne crée pas de blessure. Ce principe ne s'applique pas seulement à ceux qui nous contrôlent ou nous manipulent, mais s'applique aussi aux besoins légitimes des autres. C'est la raison pour laquelle nous avons tous besoin d'un groupe de relations de soutien autour de nous.

5- Les limites signifient que je suis en colère.

Les émotions ou les sentiments ont une fonction. Elles sont un signal. En tant que telles, elles sont neutres. Certaines sont agréables à ressentir, d'autres plutôt désagréables.

La **peur** nous dit de nous éloigner d'un danger, d'être prudent.

La **tristesse** nous dit que nous avons subi une perte - une relation, une opportunité, une idée.

La **colère** est un signal, une réaction à une frustration, à un problème, à une blessure, à une rupture de limite, etc. C'est un signe que nous devons être actifs pour faire face à cette menace. La colère nous dit que nos limites ont été violées et que nous sommes en danger d'être blessés ou contrôlés. Elle nous donne également un sentiment de force et de légitimité pour résoudre

un problème, elle nous donne de l'énergie pour nous protéger, protéger ceux que nous aimons et protéger nos principes.

Cependant, la colère comme toutes les émotions, n'a pas la notion du temps. La colère ne disparaît pas automatiquement, elle doit être traitée de manière appropriée. Sinon, la colère continue de vivre dans nos cœurs. C'est aussi la raison pour laquelle les personnes dont les limites ont été violées sont souvent choquées par l'extrême colère qu'elles ressentent intérieurement lorsqu'elles commencent à poser des limites. Il ne s'agit généralement pas d'une "nouvelle colère" mais d'une "vieille colère". Ce sont souvent des années de "non" pas exprimés, ni respectés ni écoutés. Des années de violation continue des frontières génèrent une grande colère, qui s'exprime souvent sous la forme d'une hostilité secrète, ou même se transforme en son contraire, à savoir une gentillesse exagérée ou une attitude de surprotection.

Les personnes aux limites matures sont les moins énervantes. Ne vous énervez pas, fixez des limites ! Si nous ne partageons pas notre colère avec quelqu'un d'autre, il en résulte de l'amertume et de la haine. Nous devons être honnêtes les uns avec les autres sur le fait que nous sommes blessés. Nous devons considérer la douleur sous un angle positif.

6- Lorsque les autres fixent des limites, cela me blesse.

Accepter les limites des autres n'est certainement pas agréable.

En voici les raisons :

- Expériences d'enfance
- Nous projetons nos propres blessures sur les autres
- Une incapacité à accepter les limites de quelqu'un peut signifier qu'il existe une relation de dépendance ou une relation idéalisée.

7- Les limites provoquent un sentiment de culpabilité

L'un des principaux obstacles à l'imposition aux autres de limites dans notre vie est le sentiment d'obligation. L'idée est que, puisque nous avons reçu quelque chose, nous devons quelque chose. Le problème est que la dette est inexistante. Ce que nous recevons devrait être accepté comme cadeau. "Cadeau" c'est-à-dire : "sans conditions". Tout ce qui est vraiment nécessaire, c'est la gratitude.

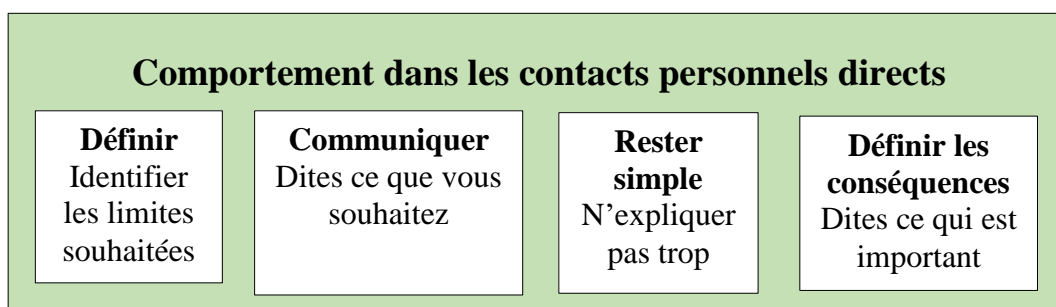
8- Les frontières sont immuables, j'ai peur de couper les ponts derrière moi.

Il est important de comprendre que votre "non" est toujours sous votre influence. Vous possédez vos limites. Les limites ne vous possèdent pas. Lorsque vous fixez une limite à quelqu'un, vous pouvez la modifier si vous vous sentez intérieurement plus en sécurité.

II. Problèmes spécifiques de frontières

A. Comportement dans les rencontres personnelles

Dans ce qui suit, je voudrais me concentrer sur quelques problèmes spécifiques.



Rappelez-vous que les frontières sont toujours liées à la relation. Si vous fixez des limites saines qui vous protègent et si vous respectez les limites des autres, alors les relations peuvent librement s'épanouir.

Commençons par quelques **lignes directrices pour les rencontres personnelles**.

Avant de rencontrer votre confrère ou votre consœur, il est bon que vous établissiez des règles et que vous soyez prêt à communiquer clairement.

Il est important de se demander par exemple: qui est-ce que je rencontre ? où ? quelle est la disposition des sièges ? à quel moment ? est-ce que quelqu'un le sait ? y a-t-il quelqu'un à proximité ? Ne faites rien en cachette. C'est parfois très important.

Commencez par une prière, silencieuse ou prononcée, et soyez conscient de la situation :

- *Quel est le but de la rencontre ?*

Confession, accompagnement spirituel, affaires, divertissement :

- *Dans quel état intérieur vous trouvez-vous ?*

Êtes-vous fatigué, très émotif, sous l'influence de l'alcool ou même de la drogue, vous sentez-vous seul, d'humeur romantique ou sexuellement excité par un film ou même de la pornographie que vous auriez regardée ? Tous ces états réduiront vos défenses et affaibliront vos capacités d'adaptation. Ils inhibent les limites claires, ils sont des obstacles à des limites claires.

- *Ne sous-estimez jamais les désirs et les envies sexuels !*

Notre monde est très sexualisé. Et nous sommes tous consciemment ou inconsciemment concernés et facilement séduits ou tentés de céder à nos propres désirs.

- *Qui est l'autre personne ?*

Une consœur/un confrère mature ou une personne en manque, manipulatrice, voire agressive ? Comment vous sentez-vous face à cette personne : L'appréciez-vous ? éprouvez-vous à son égard de l'aversion ou des émotions refoulées ? la craignez-vous ou êtes-vous en colère contre elle ? êtes-vous en concurrence avec elle ou ressentez-vous une tension à son égard ou vivez-vous avec elle en conflit permanent ?

B. Quelques problèmes particuliers

1. La question du toucher

- Qu'est-ce qu'un toucher sûr ? Est-ce que cela existe ? Comment soutenir une novice en détresse ou en désespoir qui vient vous voir dans un moment de crise ? la touchez-vous

? Soyez toujours attentif aux messages non verbaux, à votre langage corporel ! Quelles sont les habitudes culturelles dans votre environnement, chez votre interlocuteur ? Dans les familles, entre amis ?

- Un facteur très important est que vous vous connaissiez vous-même : Vous seul pouvez connaître l'état de votre cœur et vos motivations et vos intentions.
- Le deuxième facteur important est que, même si vous agissez de bonne foi, ayez sagement à l'esprit comment votre comportement peut être interprété. Si vous avez des doutes, demandez toujours conseil à un ami.

Le problème particulier **du toucher**. Il doit être :

- publique
- approprié
- non sexuel

Vous pouvez être très empathique, chaleureux, authentique, compréhensif et bien verbaliser ce que vous pensez être les besoins ou le problème de l'autre personne, sans toucher la personne. Pensez aux variables centrées sur le client selon C.G. Rogers : la congruence (authenticité), l'appréciation positive inconditionnelle et l'empathie. Soyez très prudent !!!

Ne touchez une personne que de manière très réfléchie et consciente, et jamais dans un cadre privé ou même lorsque vous êtes seul avec elle.

Le sujet encore plus important de nos jours pourrait même être :

- . Quel type de contact autorisez-vous de la part des autres ?
 - . Êtes-vous capable de défendre vos frontières ?
- Évitez une trop grande familiarité, elle engendre le mépris ; Êtes-vous toujours conscient de QUI vous êtes ?! Salutations, adieux ! Votre rôle est plutôt d'être une mère/ un père, plutôt que le copain ou le gentil garçon/la copine d'à côté.

2. La communication

Le problème particulier de la communication devrait comprendre...

- Le consentement de l'autre personne
- Éviter les jugements hâtifs
- Connaître ses propres forces et limites
- Connaissance de ses limites professionnelles

Nous n'avons aucun pouvoir sur les autres, nous ne pouvons pas les changer. Ce que nous pouvons faire, c'est essayer de les influencer ! Nous ne pouvons changer que nous-mêmes ! De sorte que les modèles destructeurs des autres ne nous influencent plus. La grande difficulté est parfois d'avoir la sagesse de différencier ce qui est vôtre et ce qui ne l'est pas, ce que vous pouvez changer et ce que vous n'avez pas le pouvoir de changer.

Attention !

- Toujours demander d'abord à l'autre personne si elle est d'accord, avant de lui parler ou de lui donner honnêtement un avis. Si elle est ouverte à cela, alors écoutez attentivement et découvrez ce que l'autre attend de vous. Si vous voulez confronter quelqu'un à son comportement, décrivez-le de la manière la plus objective possible, puis parlez de votre réaction intérieure à ce sujet, puis du comportement alternatif que vous recommandez ou souhaitez. (cf. Règles de feedback)

- Ne mettez pas de mots dans la bouche de l'autre !
- Ne posez pas de questions intrusives, mais plutôt des questions ouvertes.
- Méfiez-vous des jugements hâtifs, vous ne pouvez pas lire dans le cœur de l'autre, ni connaître ses motivations et intentions.
- Soyez conscient de vos propres forces et faiblesses, par exemple qu'est-ce qui peut déclencher en vous la colère et pourquoi ?
- Connaissez-vous vos limites professionnelles ?

Le problème présenté relève-t-il du confessionnal, de l'accompagnement spirituel, de la formation ou dépasse-t-il vos compétences ? Devez-vous recommander une consultation ou une psychothérapie ? Prudence, sagesse et humilité sont de mise.

- Les blessures et dommages sont différents les uns des autres.

Vous pouvez causer de la souffrance si vous prenez des décisions que les autres n'apprécient pas ; vous causez également de la douleur lorsque vous confrontez des personnes à leur mauvaise conduite mais vous les empêchez peut-être de nuire à eux-mêmes ou à la communauté.

Autres aspects généraux à considérer

Humour - sarcasme - ironie

Soyez prudent avec l'humour : l'humour est souvent du sarcasme avec un message hostile caché. Les autres comprennent-ils votre humour comme de l'humour, ou réagissent-ils, blessés ou irrités, parce qu'ils réagissent à votre message caché ? La partie émotionnelle et sous-jacente d'une conversation détermine toujours son issue.

Mots écrits et images

Tous les types de communication, en particulier dans le monde numérique, doivent être utilisés avec beaucoup de prudence et de soin.

Avez-vous déjà regardé ce que vous avez écrit et ce qui vous a été écrit ? Vos mots peuvent-ils être mal interprétés ? Réfléchissez à ce qui peut être fait de vos messages ! Que faites-vous des messages que vous n'aimez pas ?

Les messages et WhatsApp sont enregistrés sur vos appareils électroniques et peuvent constituer une preuve contre vous ou pour vous.

Quoi que vous fassiez dans le monde numérique, cela doit être sans équivoque et correspondre à votre statut de religieux.

Les images, les emojis dans WhatsApp, les SMS et les e-mails peuvent vous mettre dans des situations très difficiles. Visiter des plateformes, regarder de la pornographie, télécharger des photos sexuelles, envoyer des messages à caractère sexuel, etc. peuvent être trouvées et utilisées contre vous.

Traiter avec des personnes qui se trouvent en état de vulnérabilité

C'est très délicat et vous devez faire très attention ! D'une manière générale, écoutez-les, maintenez des limites claires et fixez-vous intérieurement un objectif, par exemple inciter le confrère à chercher de l'aide professionnelle.

- En manque d'affection, manipulateurs, séducteurs

Certains viennent de familles à problèmes ou présentent des traits de troubles de la personnalité: comme le trouble borderline, histrionique ou trouble de la personnalité narcissique.

- *Victimes d'abus*

Elles peuvent présenter des traits de traumatisme ou être gravement traumatisées. Elles peuvent être très hostiles envers les hommes ou envers l'Église. Elles peuvent ne pas manifester d'émotion ou se montrer très émotives et dans le besoin.

- *Les personnes traumatisées*

Cherchez une aide appropriée pour elles !

- *Personnes ayant un comportement irresponsable*

Chercher à préserver une personne des conséquences naturelles de son comportement rend toujours possible la poursuite de ses comportements irresponsables. De nos jours, nous appelons codépendante, une personne qui sauve constamment une autre personne. Les frontières obligent une personne à récolter ce qu'elle sème. Affronter une personne irresponsable n'est pas douloureux pour elle, seules les conséquences de son comportement le sont.

- *Des attentes irréalistes à votre égard.*

Nous en savons maintenant beaucoup sur le concept des limites, à quoi elles ressemblent dans la réalité, les interprétations erronées et problèmes habituels, et comment on les gère.

Je voudrais terminer par une citation du livre de la Genèse :

" Le Seigneur Dieu prit l'homme et l'établit dans le jardin d'Eden pour cultiver le sol et le garder. Le Seigneur Dieu prescrivit à l'homme : "Tu pourras manger de tout arbre du jardin, mais tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance de ce qui est bon ou mauvais car, du jour où tu en mangeras, tu devras mourir."
(Gn 2, 15-17)

Ces limites claires qui définissent la propriété, la responsabilité et la liberté ne sont-elles pas établies par Dieu dès le début ?

Le message - " des limites claires sont bonnes,
pour vous
et pour les autres. "