

# sébastien henry

## Célébrer nos “contributions invisibles”

Mon corps s’est voûté peu à peu à mesure que s’accumulaient les regards hostiles ou indifférents. Je suis maintenant accroupi sur le trottoir, abattu, à la peine pour repartir vers ma mission du matin. Je trouve tout de même la force de me relever et d’aborder l’homme le plus proche de moi sur le trottoir. Avec cette question, toujours la même : « Auriez-vous une pièce pour m’aider ? » L’homme me regarde, me pose une main sur l’épaule et me répond : « Non, désolé. »

Sans probablement le savoir, et malgré son refus, cet homme a provoqué en moi un sursaut de vie. J’ai senti dans son regard un profond respect, et dans sa main une fraternité qui m’a aidé à retrouver mon axe alors que je commençais à vaciller, seul sur le trottoir.

Je savais pourtant que l’expérience pouvait s’arrêter à tout moment. Mais j’avais décidé d’aller jusqu’au bout dans cette retraite de rue que m’avait inspirée Bernie Glassman, moine zen américain, auteur de *L’Art de la paix\**, qui organise depuis vingt ans des “street retreats” dans les grandes villes américaines. Une retraite de rue consiste à passer plusieurs jours à vivre et à dormir dans la rue, sans argent et sans téléphone, pour tenter de comprendre un peu mieux la condition des personnes qui sont contraintes d’y vivre vraiment. Ma présence ce matin sur un trottoir de Paris est liée à une règle forte de ces retraites : il faut mendier si l’on veut manger\*\*.

Je suis bien conscient que cette expérience ne m’a permis d’approcher qu’une infime partie de ce que ressentent les personnes qui vivent réellement dans la rue – un millième peut-être ? Tout simplement parce que je savais que cela pouvait s’arrêter à tout moment, que ma famille et mon confort habituel m’attendaient ensuite chez moi. Mais cette infime partie a profondément changé mon regard sur les personnes qui vivent dans la rue, sur moi-même... et sur nos “contributions invisibles”.

Le geste de cet homme, plus encore que son regard, a été pour moi une contribution magnifique. Un tout petit geste pourtant. Juste une main sur mon épaule. Mais il y a des petits gestes qui ont de la puissance et rendent la vie plus belle.

Les appels réguliers à “changer le monde” ont parfois un effet écrasant et culpabilisant. Mais peut-être

IL Y A DES PETITS GESTES QUI ONT DE LA PUISSANCE

ET RENDENT LA VIE PLUS BELLE.

pouvons-nous déjà prendre conscience de nos multiples “contributions invisibles”. “Invisibles” car nous-mêmes ne les remarquons pas toujours. Tous ces gestes, petits ou grands, qui, quel que soit notre métier, réchauffent ou soutiennent ceux dont nous croisons le chemin, qu’il s’agisse de membres de notre famille, d’amis, de clients ou de passants. Quelles ont donc été vos “contributions invisibles” au cours des dernières semaines ou des derniers mois ? Je suis certain que chacun ou chacune d’entre vous pourra trouver plusieurs exemples en quelques minutes seulement.

Un petit miracle nous attend au bout de cette question : identifier nos “contributions invisibles” nous fait du bien, mais nous donne aussi un élan pour en faire un peu plus. Non pas par culpabilité, mais par envie profonde de contribuer davantage. 🌱

\* Bernie Glassman, *L’Art de la paix*, Albin Michel.

\*\* Chaque participant doit aussi faire à la fin un don à une association s’occupant de personnes qui vivent dans la rue, pour un montant dépassant largement les sommes collectées pendant les temps de mendicité.

.....

Sébastien Henry contribue actuellement à créer un pont entre le monde de la sagesse et le monde des affaires, tout en accompagnant des personnes en grande précarité ou en fin de vie. Il est l’auteur, entre autres, de l’ouvrage *Ensemble, Agir pour soi et pour les autres, Petit manuel d’engagement au quotidien*, Éditions Les Arènes, 2018.

