



JE TROUVE DU COURAGE

EN REVENANT À L'INSTANT

PRÉSENT, À MON SOUFFLE.

Sébastien Henry

Prônant le développement fraternel, Sébastien Henry explique comment la méditation nourrit ses engagements auprès de personnes marginales.

Ensemble

Le développement personnel m'a beaucoup aidé dans ma construction. J'en vois cependant parfois les limites. J'aurais la curiosité de faire encore beaucoup de stages, de continuer à me connaître encore mieux, mais je me suis aperçu que tous les engagements pour d'autres, que j'ai repris après une interruption d'une dizaine d'années quand j'étais en Asie, m'aidaient encore plus à grandir. En écrivant mon dernier livre, l'expression de "développement fraternel" m'est venue à l'esprit. Ce n'est pas contre le développement personnel, ce n'est pas l'un ou l'autre, mais c'est une forme de prolongement, pour lequel il existe des exercices concrets nous aident à nous tourner vers les autres, à poser notre attention sur eux, avec une intention de bienveillance. Il s'agit pour moi d'un "entraînement à la fraternité"... Cela aide aussi à oser des rencontres qui ont le potentiel de nous transformer, à aller au contact même lorsque nous avons un peu peur, quand nous avons envie d'aider mais pas forcément envie d'approcher. La méditation de pleine conscience m'a aussi aidé dans ces cas-là, car elle est une source de courage.

S'émouvoir

Dans mes différents engagements auprès de personnes en fin de vie, de personnes en grande précarité et d'enfants, je trouve beaucoup d'émerveillement. Auprès de personnes en fin de vie, par exemple, il peut y avoir des moments très beaux et très intenses, et même joyeux, même si les moments tragiques sont aussi nombreux. C'est finalement parfois un émerveillement devant la beauté de la nature humaine. Je trouve que ces occasions d'émerveillement sont particulièrement fréquentes auprès de personnes qui ont en commun d'être en marge de la société. Ce qu'elles ont vécu ou traversé leur donne souvent une grande densité humaine, mais nous ne les voyons ou ne les regardons presque pas dans notre quotidien. Les personnes en fin de vie sont isolées dans leur chambre d'hôpital ou chez elles, les personnes en grande précarité sont à la rue ou dans des foyers. Presque personne ne voit leur richesse. Et c'est aussi le cas dans une certaine mesure pour les enfants, "pris en charge" du matin au soir en marge de notre vie dite "active". L'émerveillement est toujours possible dans les rencontres avec ces personnes. Émerveillement qui donne aussi envie de s'engager davantage à leurs côtés.

Courage

Je ne me sens pas du tout exemplaire en matière de fraternité ou de solidarité, et j'ai bien conscience de ne pas être un héros, en écho avec la chanson de Daniel Balavoine. Je crois juste qu'il s'agit d'aller chercher ce courage en soi pour faire quelques pas de plus vers les autres alors que la peur peut nous retenir. La première fois que vous accompagnez une personne en fin de vie à l'hôpital, par exemple, vous n'en menez pas large. Quel sera le mot juste, ou l'attitude juste ? Vous ne savez pas, et la peur est très présente.

De même que lorsque j'ai commencé à travailler à un pont entre monde de la sagesse et monde des affaires, au moment de présenter la pratique de la méditation à des dirigeants, je me suis souvent retrouvé face à des personnes aux sourcils froncés et aux bras croisés. Elles n'étaient pas malveillantes, juste très sceptiques. Aller au contact de personnes à la rue m'a aussi demandé du courage. Le plus dur est d'ailleurs parfois de se retrouver face à son impuissance. Cela m'est arrivé encore récemment, avec un jeune à la rue qui hurlait sur le trottoir : « *J'en peux plus, j'en peux plus.* » J'ai passé une heure avec lui pour essayer de l'aider mais c'est lui qui à la fin m'a dit : « *C'est gentil de vous être arrêté mais vous ne pouvez rien faire pour moi.* » Je crois que c'est la pratique de la méditation qui m'a le plus aidé à trouver la forme de courage dont j'avais besoin. À chaque fois que je me dis que je ne vais pas parvenir à entrer en contact et à créer un lien, je trouve du courage en revenant à l'instant présent, à mon souffle. Je suis convaincu que cette source de courage est disponible en chacun.

Joie

Dans mes engagements associatifs, j'ai la sensation de trouver des sources de vie et de joie beaucoup plus vives que dans le monde du travail. Ce qui me frappe en travaillant auprès de personnes en fin de vie, de personnes en grande précarité ou d'enfants, c'est que tout paraît plus vivant. Par contraste, j'ai commencé à mesurer à quel point nous nous sommes coupés de notre partie émotionnelle et spirituelle dans le monde du travail – en particulier peut-être dans les entreprises. On y raisonne très bien mais les émotions authentiques y sont peu présentes... et notamment la joie. L'un des enjeux de l'engagement, c'est bien sûr d'apporter une contribution tangible – qui peut être matérielle quand c'est nécessaire – mais aussi de faire naître de la joie pour soi-même et pour les autres. Je me souviens par exemple d'une rencontre à l'hôpital avec un homme en lutte contre un cancer depuis trois ans, épuisé physiquement et moralement par ses traitements. Lorsque nous avons parlé de ses souvenirs de jeunesse, il avait un grand sourire en repensant à ses plus belles pêches à la truite. Son visage était alors illuminé de joie. Cela peut sembler être pas grand-chose, mais je suis convaincu que ce moment de joie lui a fait du bien, même si la tristesse et la douleur n'étaient pas loin. C'est une joie aussi qui m'a touché, m'a donné la sensation d'avoir passé un moment essentiel. De nombreuses études montrent que les personnes qui prennent soin des autres sont plus heureuses. Face à une forme d'insatisfaction assez généralisée dans notre société, je crois qu'il est vraiment temps de porter collectivement plus d'attention à ce qui pourrait être appelé le "développement fraternel". 🌱

Sébastien Henry est l'auteur du livre *Ensemble, agir pour soi et les autres* (Les Arènes), véritable traité d'engagement au quotidien.