

# sébastien henry

## Une leçon d'humilité et de résilience

Un homme jeune, casquette sur la tête, gare devant moi sa voiture – une BMW – juste devant le point de rendez-vous. Il sort et se présente avec chaleur, me rappelant aussitôt un de mes amis originaire d'un pays voisin d'Afrique centrale. Une partie de moi est heureuse de faire sa connaissance, tandis que l'autre est étonnée, voire choquée.

Je suis en effet venu dans cette ville pour un temps de rencontre à cœur ouvert avec des migrants, trois jours organisés avec l'équipe de l'association Mindfulness Solidaire pour apprendre à mieux connaître ces personnes qui ont traversé des épreuves pour commencer une nouvelle vie. Et identifier quelle forme de soutien nous pourrions apporter.

J'ai fait entièrement confiance à une amie psychiatre pour la constitution du groupe. Je sais qu'elle les connaît et les suit depuis plusieurs années, après avoir créé un premier lien alors qu'ils vivaient dans la rue.

Je continue de faire confiance, mais un questionnement s'installe tout de même en moi : comment a-t-elle bien pu inviter cet homme à se joindre au groupe, alors qu'il ne présente aucune des caractéristiques auxquelles je m'attendais ? Je perçois même les jugements monter en moi. Quoi, un jeune à casquette dans une voiture de luxe ?

Puis je découvre peu à peu son histoire, au fil de nos échanges pendant les trois jours. Il a perdu presque toute sa famille à l'âge de 8 ans dans des massacres entre ethnies. Toute sa famille, sauf sa petite sœur, dont il s'est retrouvé seul responsable, tous deux réfugiés dans les montagnes pour échapper aux massacres. Ont suivi de longues années d'errance pour obtenir le statut de réfugié dans un pays scandinave. Sans succès. Il y a une force et une sérénité extraordinaires dans son regard et dans ses mots. Une lumière qui semble avoir grandi dans les tunnels traversés.

Je comprends aussi mieux pourquoi mon amie psychiatre l'a invité. Il représente un espoir pour les autres membres du groupe, tous dans une grande précarité, administrative et financière. Cette voiture dont il rêvait, c'est un signe du retour à la vie, comme un arbre qui refléurit. Après des années d'errance et la mort de sa petite sœur, c'est aussi le fruit du travail qu'il est parvenu à trouver à force de persévérance.

Cette rencontre est pour moi une leçon encore plus qu'un espoir. Leçon d'humilité devant le déferlement des jugements qui se sont présentés à mon esprit dans les premières heures. Leçon aussi sur la résilience et la force de vie dont il a fait preuve,

IL Y A UNE FORCE ET UNE SÉRÉNITÉ EXTRAORDINAIRES DANS  
SON REGARD ET DANS SES MOTS. UNE LUMIÈRE QUI SEMBLE  
AVOIR GRANDI DANS LES TUNNELS TRAVERSÉS.



comme d'ailleurs les autres membres du groupe. À la fin des trois jours, je sens à quel point cette expérience a été riche pour moi. J'ai la sensation nette d'avoir grandi.

Aurais-je cherché à rencontrer cet homme s'il m'avait simplement abordé dans la rue pour me demander quelque chose ? Non, probablement. Mes jugements auraient limité l'interaction à une réponse polie mais sans ouverture à un vrai échange. Je serais passé à côté d'une rencontre qui compte déjà parmi les plus fortes de ma vie.

Comme beaucoup d'entre nous, je m'étais souvent posé une question à propos des migrants : comment puis-je aider ? Grâce cette expérience, un élément de réponse s'est présenté à moi : offrir déjà des temps d'écoute attentive et de présence chaleureuse.

Mais une autre question est venue s'ajouter : à côté de quelle richesse humaine passons-nous lorsque nous ne sommes pas disponibles à ces hommes et à ces femmes dont les parcours de vie et la force intérieure peuvent transformer notre regard ?

Quand nous percevons comme des menaces des rencontres qui peuvent s'avérer essentielles ? 🌱

.....

Sébastien Henry contribue 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.