

# sébastien henry

## L'engagement, source de joie brute

C'est un après-midi d'automne sombre et pluvieux, et, comme chaque semaine, je me rends à l'hôpital dans le cadre de cette série de visites auxquelles je me suis engagé en tant que bénévole au sein d'une association accompagnant des personnes en fin de vie. Mais cette fois, je n'ai aucune envie d'y aller. Épuisés par les nuits agitées de nos enfants en bas âge, mon épouse et moi venons d'avoir un accrochage. Je me sens abattu, et je tourne de longues minutes dans le parc de l'hôpital, ressassant mes pensées liées à la dispute, prêt à repartir chez moi à tout instant.

Après un temps de méditation qui m'aide à me recentrer, je trouve enfin la détermination de rentrer dans l'hôpital pour la première visite. Je fais la connaissance d'une femme très âgée – 90 ans environ – qui voit approcher la mort avec courage et sérénité. Ses yeux par moments pétillent ; elle rayonne tandis qu'elle me parle de sa vie remplie de sens, consacrée à partager sa passion de la musique avec des enfants. Dès les premières minutes de cette rencontre avec cette ancienne professeure de musique, je sens mon agitation intérieure s'apaiser. J'ai l'impression d'être relié à elle, loin de la morosité qui m'envahissait. Au moment où je quitte la chambre, je suis reconnaissant de cette rencontre qui m'a tant apporté, prêt à continuer mes visites, et presque joyeux.

C'est cette scène vécue qui, parmi beaucoup d'autres, permet à mes yeux de parler d'une joie de l'engagement. Je sais que le mot "engagement" peut paraître pesant. Pourtant, l'engagement pour les autres est une source possible de joie brute, de celles qui donnent un supplément de saveur et de sens à l'existence.

Les expériences d'engagement sont multiples, mais pourraient avoir en commun la sensation de se sentir grandir.

Grandir en humanité, s'approcher de la plus belle partie de nous-mêmes. Nous sentir reliés, aussi, connectés à d'autres avec une qualité de lien supérieure à celle que proposent les interactions quotidiennes.

En fait, aider les autres pourrait bien être une des plus belles façons de prendre soin de soi-même.

C'est peut-être moins héroïque et moins noble qu'un sacrifice, mais plus réaliste, et plus humain.

Mais ne faut-il pas d'abord être suffisamment bien dans sa propre peau pour s'occuper de celle des autres ?

AIDER LES AUTRES POURRAIT BIEN ÊTRE UNE DES PLUS  
BELLES FAÇONS DE PRENDRE SOIN DE SOI-MÊME.

Il y a effectivement des moments où la priorité absolue doit aller à nous soigner ou à nous reconstruire. Pourtant, même les moments de tempête peuvent trouver, en nous tournant vers les autres, une issue plus rapide que nous le pensions. Il y a en particulier des rencontres et des regards qui nous aident à changer d'état intérieur, et même parfois nous transforment, nous guérissent d'un malaise ou d'un mal-être.

Il s'agit évidemment de trouver une forme d'engagement qui nous convient, sans compromettre l'équilibre de nos vies déjà souvent bien chargées. Mais quelques heures par semaine auprès de personnes dont le sort nous touche particulièrement peuvent suffire à nous donner un supplément de sens et de joie.

Quelles sont les personnes dont la situation vous touche le plus ? Et que pourriez-vous imaginer pour aller à leur rencontre ? Je vous souhaite que cette rencontre soit riche ! 🌱



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.