

Restaurer le lien

L'EMPATHIE, UNE FORCE DE RÉCONCILIATION

Propos recueillis par Chantal BERHIN

Michel Bacq, auteur de *L'empathie fait des miracles*, est jésuite. Son long parcours de vie est éclairé par la pratique de la Communication Non Violente et de l'empathie dans lesquelles il voit une manière de vivre une spiritualité bien ancrée dans le quotidien.

« **L'**empathie, explique Michel Bacq, est une qualité de présence à autrui et d'écoute de ses besoins et de son ressenti, en particulier de sa souffrance. Cette attitude, on peut aussi l'exercer envers soi-même, envers cette partie de notre être qui est en souffrance. Car, pour pouvoir donner de l'empathie aux autres, il est nécessaire d'en avoir envers soi-même. On peut aussi avoir de l'empathie pour autrui lorsque les besoins et les aspirations de celui-ci sont satisfaits. Dans ce cas, cette qualité de présence rend sensible à la joie qu'éprouve l'autre, sans la jalouser. »

Il partage un épisode de son enfance qui montre, par son contraire, à quel point avoir de l'empathie pour ceux qui souffrent de jugements d'autrui peut être décisif et transformateur. Sa grand-mère maternelle, peu de temps avant de mourir, lui a pris les deux mains, les a mises dans les siennes et lui a dit ceci : « Mon petit-fils, je te demande une chose : aide les gens à ne pas tomber dans la culpabilité. J'ai été éduquée dans la culpabilité, et toute ma génération l'a été. C'est horrible. »

FORCE DE RÉCONCILIATION

Michel Bacq explique avoir découvert la notion d'empathie grâce aux écrits de Marshall Rosenberg (1934-2015). Dans son nouveau livre intitulé *L'empathie fait des miracles*, il cite abondamment ce psychologue américain, père de la Communication Non Violente (CNV), qui a été marqué par la violence dont il a été témoin et qu'il a lui-même subie. On apprend ainsi que Rosenberg a passé sa vie à chercher pourquoi les humains créent des conflits alors qu'ils apprécient tous le fait d'être aimés. Et qu'il a encouragé les personnes rencontrées, ainsi que ses lecteurs, à vivre l'empathie, une qualité de présence à l'autre permettant d'exprimer les différents ressentis : colère, tristesse, peur... Cette attitude est une force de réconciliation entre des individus blessés.

Ce projet autour de la CNV, le chercheur américain l'a diffusé dans une soixantaine de pays, sur tous les continents et particulièrement dans les zones marquées par des guerres, pour favoriser la compréhension mutuelle et la réconciliation. « Cet homme en recherche de la paix a fait l'expérience de ce que l'empathie et la spiritualité étaient liées,

relève Michel Bacq. Et qu'il existe une force dans l'univers qui veut le bien de l'être humain. »

INTUITION SPIRITUELLE

Le jésuite pointe le lien réalisé entre une communication empathique et la spiritualité. « *La Communication Non Violente*, écrit Marshall Rosenberg, est un art de vivre qui est véritablement une pratique spirituelle. Nous n'insistons pas forcément sur cette dimension, mais les gens la ressentent. Même s'ils pratiquent les principes de la CNV de manière mécanique, ils commencent à voir certaines choses changer en eux-mêmes et dans leurs rapports avec les autres, à vivre des expériences qu'il leur était impossible de vivre avant. »

Le psychologue observe également que l'énergie divine soigne les plaies profondes et qu'il existe une force de guérison venant de Dieu. Il se passe en effet quelque chose chaque fois que deux ou trois personnes sont réunies en son nom. On voit l'allusion à Jésus. Il est bien sûr néanmoins possible de choisir de vivre de l'empathie sans savoir d'où proviennent cette énergie et cette efficacité. Cette intuition de présence divine intéresse et touche de manière toute particulière Michel Bacq. Il y voit un lien éclatant avec le cœur de sa foi chrétienne et avec le message des évangiles. L'empathie, spécialement, guide sa réflexion et son attitude de vie dans les petites choses du quotidien, tout comme dans les plus importantes. L'essentiel de son engagement, il le réalise en faisant connaître la CNV et en favorisant l'empathie dans les relations vécues au jour le jour.

UNE THÉOLOGIE DE L'EMPATHIE

Michel Bacq est touché par la définition qu'en donne Marshall Rosenberg : « *l'énergie divine d'amour* ». Lui, il y voit le rôle de l'Esprit saint : une énergie qui habite tout être humain, même si la personne ne s'en rend pas compte et qu'elle ne lui donne pas ce nom. Le jésuite relève encore le fait que cet 'inventeur' de la CNV, non chrétien, d'origine juive, a saisi l'essentiel du message des évangiles, sans pour autant mettre ces mots-là partout dans ses écrits. Mais mille liens avec sa propre foi lui apparaissent de manière évidente. Cette découverte a ainsi illuminé sa recherche de sens et l'a aidé à la mettre en pratique sur le



ÉCOUTE.

Elle permet de montrer à l'autre que l'on cherche à le comprendre.

terrain. Ces liens l'encouragent à approfondir les principes de la Communication Non Violente et à les faire connaître. Il constate aussi que, dans un contexte sécularisé, c'est-à-dire dans une société qui n'est plus dirigée par des idées et des systèmes religieux, parler de Dieu... éloigne de Dieu. C'est donc dans la vie concrète et notamment dans la manière de vivre en relation avec les autres, que la foi se réalise.

« Il y a moyen, soutient Michel Bacq, d'approfondir la théologie chrétienne à la lumière de la psychologie et en particulier celle que met en évidence Marshall Rosenberg. Par exemple : la relation entre le Père, le Fils et l'Esprit, faite de don de soi ; l'amour du prochain fait de respect de l'autre, sans chercher à le dominer ; l'attitude de Jésus empreinte d'empathie, proche de chacun et sans jugement. Dans l'Évangile, il est plusieurs fois question d'expériences de réconciliation. C'est pour ce chemin de compréhension que je me mobilise et que j'ai écrit le livre L'empathie fait des miracles. Il est dommage que les chrétiens ne partent pas davantage de cette réalité très présente dans l'Évangile et ne la mettent pas au centre de leur pratique, car cela rendrait la foi crédible. »

LE TERRAIN DU RESPECT

Communiquer avec empathie en veillant à installer le respect crée, selon lui, du positif. Voir des miracles, comme l'indique le titre de son ouvrage. Au lieu d'opposer les gens entre eux, on peut chercher un terrain de respect mutuel et les amener à se regarder comme des personnes. Dans cette

démarche, le langage est décisif car il permet d'exprimer son ressenti et de montrer à l'autre que l'on cherche à se mettre à son écoute. C'est en favorisant des relations basées sur l'expression et sur la confiance, en vivant en empathie envers autrui, qu'une meilleure relation à soi-même et aux autres est possible.

Dans sa vie quotidienne, Michel Bacq constate que les rapports entre les êtres sont parfois teintés d'abus et de manipulation. Et ceci se vérifie aussi dans les milieux chrétiens. Comme à l'Arche de Jean Vanier, où il a longtemps vécu. Il a fallu écouter avec une immense bienveillance les personnes qui ont été blessées dans la confiance qu'elles portaient envers le fondateur de la communauté. Colère, tristesse, déception...

Dans son engagement au sein de groupes chrétiens, il remarque que la communion que l'on veut stimuler ou restaurer entre les membres des groupes est parfois difficile à atteindre. *« Voilà comment m'est venu le besoin de transmettre ce que Rosenberg m'a fait découvrir, précise-t-il. Parce que cette approche m'a aidé à gérer mes émotions, sans les refouler, en les mettant en lien avec mes aspirations les plus élevées. »* ■



Michel BACQ, *L'empathie fait des miracles*. Paris, Bruxelles, Éditions jésuites, 2020. Prix : 15€. Via L'appel : - 5% = 14,25€.

Au-delà du corps



SE RÉÉQUILIBRER

Pour ne pas se lancer dans une course aux régimes ponctuels aussi inutile qu'improductive ("l'effet yo-yo"), il faut accepter de prendre le temps d'essayer de comprendre quelles sont les particularités de chacun et comment fonctionne le corps. Voilà la base de la méthode préconisée par Bénédicte Le Panse, qui va à l'encontre des

régimes à la mode en se basant sur les réalités physiologiques. Et cela peut se faire dans un beau livre bien illustré, dont la quatrième édition, actualisée, débute par de nombreux témoignages de personnes pour qui cette manière de résoudre des questions de poids a été la bonne. (F.A.)

Bénédicte LE PANSE, *Rééquilibrage alimentaire*, Paris, Amphora, 2021. Prix : 24,95€. Via L'appel : - 5% = 23,70€.