

Chronique religieuse : 26 – 2 juillet 2013

La Paix

Par Monseigneur Albert LeGatt

Archevêque de Saint-Boniface

À la question “Qu’espérez-vous de cet été? », plusieurs d’entre nous répondraient : « Des moments de paix ou même tout simplement un peu plus de paix ».

Pour plusieurs, cette réponse peut traduire le besoin de repos pour le corps face à la fatigue physique ou encore de repos pour l’esprit face au rythme trépidant de nos vies. Oui, les moments de tranquillité vécus lors d’un voyage de canotage ou encore tout simplement assis devant un lac peuvent faire tant de bien.

Mais cette réponse peut aussi traduire le besoin, plus sérieux, de paix face aux tensions qui marquent trop souvent nos foyers, nos lieux de travail, nos places d’interaction dans la communauté.

Souvent nous ressentons un sens d’aliénation qui provoque des émotions fortes telles que la peur, la colère, le stress constant et l’épuisement. Mais c’est alors aussi que nous ressentons un énorme besoin et désir de paix, de paix profonde et durable.

Ce n’est pas vrai que la vie doit être toujours si difficile, voire une lutte continuelle. Mais alors, où retrouver la source d’une telle paix?

Sûrement, le domaine des recherches psychologiques sur la vie humaine a beaucoup à nous dire. Une des pistes s’appelle : *Mindfulness-Based Stress Reduction*. On se réfère, entre autres, à Jon Kabat-Zinn, un grand gourou en ce domaine.

De ses écrits ressort l’idée que nos vies humaines sont remplies non seulement d’amour, de joie et de triomphes, mais aussi potentiellement de peur et d’insécurité, de vulnérabilité et de faiblesse. Dans une réalité si complexe, il s’agit de croire que la vie doit être embrassée dans sa totalité, autant avec sa joie et son émerveillement, qu’avec sa douleur et sa souffrance. Mais, dit Kabat-Zinn, nous ne pouvons l’embrasser de telle manière que, si ce qui demeure en nous, de façon profonde et durable, c’est la paix. Et l’équilibre de vie, de pensée, d’émotion et de relations, nous apportera cette paix.

À ce moment, une belle initiative de la Corporation catholique de la santé du Manitoba (CCSM) est celle du Projet Compassion. Ce projet cherche comment mener réflexion et formation, en lien avec *Mindfulness-Based Stress Reduction*, autour de la réalité de la compassion. Qu'est-ce qui rend ou plutôt permet aux employés, aux bénévoles, au personnel d'administration et de soutien, voire aux membres des conseils d'administration dans ce grand univers des soins de santé, d'être toujours plus profondément, des gens de compassion rendant nos institutions de soins de santé des lieux où nous retrouvons des gestes, des paroles, des attitudes et des engagements remplis de compassion et ainsi de paix. La compassion humaine apporte la paix.

Qu'en est-il alors de la spiritualité et de la foi chrétienne dans cette recherche de paix? Eh bien, je crois que ce que la foi apporte aux personnes touche toujours ce qu'il y a du plus profond en eux au niveau humain.

Jésus a bien dit : « *Moi, je suis venu pour qu'on ait la vie, et qu'on l'ait surabondante* » (Jn 10, 10). À la dernière Cène, il explique à ses disciples le sens de sa passion, qu'il va vivre comme don total d'amour et il ajoute : « *Je vous ai dit cela pour qu'en moi vous ayez la paix. Dans le monde vous avez de l'affliction, mais courage! Moi, j'ai vaincu le monde* » (Jn 16, 33). Et, une fois ressuscité, ses premiers mots à ses disciples émerveillés, voire incrédules, sont bien : « *La paix soit avec vous* » (Jn 20, 19).

Jésus nous montre bien dans son amour qui est à la fois confiance absolue dans l'amour du Père et en même temps don total de soi pour le salut et la liberté de tous ses frères et sœurs, le chemin vers la paix. Avec Jésus, approcher chaque moment et chaque personne comme un don d'amour du Père nous mènera à la paix. Comme Jésus, avoir de la compassion envers soi-même et envers les autres, nous mènera à la paix. Avec le Christ, trouver sa force en Sa croix, lorsque nous portons nos croix, nous mènera à la paix.

Oui, il y a beaucoup à y réfléchir quant à tout cela, et je vous assure qu'il se peut bien que je fasse une telle réflexion alors que je mets ma pagaie à l'eau dans la rivière Churchill au nord de la Saskatchewan cet été.

+Albert LeGatt
Archevêque de Saint-Boniface