

Où trouver la lumière ?

Dans un monde difficile où la violence et le désespoir nous plongent souvent dans les ténèbres,
où trouver la lumière ?

Il suffit d'un regard, d'un mot, d'un geste pour illuminer un visage.
Il suffit parfois d'une simple délicatesse pour sortir de la nuit, pour passer de la peine à l'espoir, pour être **transfiguré**.



Le visage de cette jeune femme portait la souffrance, la fatigue, la déprime...
Je lui ai proposé de chercher ce qui se cachait derrière sa souffrance et derrière cette posture de victime qui ne lui convenait pas.
Elle a osé nommer des mots précis, exprimant sa richesse intérieure, unique et spécifique, son désir, celui qui ne parle que d'elle...
Nous l'avons appelé sa « pépite », qui surgissait alors du fond d'elle-même où elle était bien enfouie pour se protéger de la violence subie...
Cette « pépite » qui habite chacun de nous et que jamais aucune souffrance ne peut détruire !
Aussitôt son visage s'est **illuminé**...
Ses proches l'ont remarqué dans les heures suivantes : « Qu'est-ce qui s'est passé, tu es **rayonnante !** »

Cet homme a 87 ans, un visage buriné par les ans.
Parfois il cherche ses mots, ses gestes sont hésitants, sa démarche fragile.
Mais son sourire émerveillé reste celui d'un enfant. **Et passe la lumière...**

Il a 20 ans et se déplace difficilement ; ses gestes sont saccadés, sa parole rocailleuse : il est handicapé physique suite à une erreur médicale quelques jours après sa naissance.
« *Nous sommes tous des handicapés, me dit-il, seulement, il y a des handicaps qui se voient plus que d'autres.* »
Et un grand éclat de rire illumine son regard...

Dans le train, une maman laisse son enfant de 3 ans se promener dans le wagon : il va et vient parmi les voyageurs enfoncés dans leur fauteuil et leur journal.
Au passage brinquebalant de l'enfant, les visages se lèvent et sourient, les langues se délient, un geste est esquissé : **Lumière !**

Cet homme est malade, âgé, seul ;
la morne lassitude de ses jours n'en finit pas de ressembler à la nuit.
A celui qui vient d'entrer dans sa chambre il dit : « **Ta visite éclaire toute ma journée !** »

Au musée, les tableaux des artistes s'offrent aux visiteurs.
Le regard est tout entier saisi par la beauté. **Qui remarque les sources de lumière ?**
Et pourtant, sans elles, la plus belle œuvre d'art n'est plus qu'obscurité.

« *C'est la nuit qu'il est beau de croire à la lumière* » dit le Proverbe

Soyons donc lumineux !
Ce n'est pas difficile de rayonner autour de nous :
il suffit d'un regard ouvert, d'un sourire joyeux, d'un geste de bienveillance, d'une parole qui encourage, d'une présence qui rassure...

Nous ne sommes pas toujours lumineux...
et celles et ceux que nous rencontrons non plus !
Que de jugements, de reproches, de stigmatisations blessantes...
Que de dénonciations du mal ou de la faute, de l'autre toujours...
Que d'injonctions pour faire la morale, faire pression...

Au lieu de dénoncer le mal, choisir d'être vigilant à "vouloir le bien" :
ça s'appelle la bienveillance, c'est-à-dire le fait d'être « veillant-veilleur-vigilant » au bien.
Pour le dire plus brièvement, ça s'appelle l'amour du prochain !
Au lieu de stigmatiser les fautes, annoncer le pardon et le changement toujours possible !
Ca s'appelle la libération !

Rejoindre l'autre avec respect et tendresse, sans reproche ni jugement, chercher avec lui les chemins de l'amour vrai et des améliorations possibles!
Ca s'appelle le respect et l'empathie !

Nous serons lumineux dans un monde qui parfois s'obscurcit et cherche du sens...

Marc THOMAS - juillet 2017
Consultant en Compétences relationnelles

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com