

# RASSEMBLER LES MORCEAUX DU MONDE, PAR LE GESTE FRAGILE DE LA TENDRESSE.

*“Le monde est brisé, mais c'est par ses fissures que passe la lumière.” (Leonard Cohen)*

Quel bonheur d'être ici, de retrouver cette communauté qui m'est chère. À vous qui avez organisé cet événement, à mes collègues d'hier et d'aujourd'hui, aux étudiant·es — surtout celles et ceux qui vivent leur dernière année de formation — aux proches, aux ami·es, aux invitée·es de passage... merci d'être là.

C'est un vrai privilège de prendre la parole dans ce 25e Symposium de psychosociologie. Un quart de siècle déjà... Et j'ai eu la chance de marcher un bout de ce chemin avec vous, pendant onze ans, comme professeur. Une période marquante, fondatrice, que je porte encore en moi.

Avant toute parole, prenons le temps d'accueillir ce qui, en nous, sait comment regarder le monde. Laissons le silence déposer sa main sur nos épaules, et écouter les fractures d'où peut surgir une autre possible.

## Rassembler les morceaux du monde

### **Les morceaux du monde.**

L'humain est blessé.

L'intime en friche, les liens défaits.

Un creux sans nom au cœur. La fatigue d'être. Le souffle court, la nuit pleine, et l'oubli qui éloigne les corps. Notre humanité dérive, naufragée dans un archipel de solitudes. D'où viendra la lumière, le phare pour guider nos traversées ?

### **Les pouvoirs publics perdent leur cap.**

L'autorité sans sagesse, les empires sans visage.

Les institutions tissent des mirages à partir de chiffres.

Les murs érigés tentent de dissimuler la peur.

Derrière les intentions se cachent parfois les promesses défaites et les rêves abandonnés. À l'abri des regards, des

main sans visage orientent les destins.  
D'où viendra la parole juste, l'étincelle  
d'un éveil partagé ?

**Dans l'économie de l'avidité,**  
tout devient transaction, bénéfice,  
rendement. Les larmes se  
comptabilisent, les sourires  
s'échangent, les rêves se  
négocient. Le travail soulage la  
misère sans l'apaiser. Et la misère  
devient utile à l'accumulation de  
quelques-uns. Quand verrons-  
nous les richesses investies pour  
alléger la peine ?

**La Terre est en souffrance.**  
Ses racines arrachées, son  
ciel en suspens.  
Elle tousse.  
Ses rivières se taisent.  
Ses saisons se cherchent.  
Nous lui avons pris ses forêts, ses bêtes, ses silences.  
Et maintenant, elle nous attend – haletante – comme  
une mère espère l'enfant égaré.

**Les corps sont en tension.**  
Le soin s'est institutionnalisé sans tendresse.  
La maladie devient un dossier, où s'effacent  
des prescriptions muettes, des mesures  
abstraites, des équilibres précaires. On  
soigne sans guérir. La douleur est contenue,  
la détresse anesthésiée, au rythme des  
logiques industrielles. Sous les blouses, la  
vulnérabilité persiste. Et dans les silences  
médicaux, les oubliés tombent les premiers.  
Mais où sont passés  
les gestes empathiques et  
les touchers tendres ?

## Introduction et présentation

*« L'être humain, est en pesanteur... menacé par des dangers insoupçonnés, assailli par la souffrance, le deuil, la maladie. »*  
(Simone Weil)

Nous venons de traverser des fragments, des blessures. Des tensions à peine nommées, mais que vous connaissez déjà, au fond de vous, à travers votre expérience du monde, des liens humains, du quotidien.

Des images ont passé. Des mots ont murmuré ce qui, dans ce monde, se délite, se fissure, se cherche.

Ce monde-là — en morceaux, haletant, éprouvé — c'est celui que nous habitons, mais aussi celui qui vous attend. Celui qui vous appelle, et pour lequel vous vous êtes préparés, pendant trois ans, parfois plus, à apprendre l'accompagnement, l'intervention, la présence.

La première parole que je veux vous adresser est celle d'une exhortation. Ne voyez pas ce monde comme un fardeau. Il est notre milieu de vie. Ce monde brisé... est l'espace même de votre accompagnement. Un monde qui porte aussi des élans de solidarité, de joie, d'entraide, et qui chemine — parfois à tâtons — sur les sentiers risqués de l'espérance. C'est en lui, avec lui, que vous allez marcher. C'est là que vos gestes, vos voix, vos silences seront possibles, nécessaires, attendus.

La deuxième parole, c'est celle d'un partage. Si je me tiens devant vous aujourd'hui, ce n'est pas pour enseigner, ni pour expliquer. C'est pour partager une traversée. Je viens avec ce que la vie m'a appris. Un parcours fait de luttes, d'élans, de chutes et de reprises. De liens brodés dans la douleur. De gestes hésitants, parfois fragiles, entre intégrité et fidélité. Parce que moi aussi, j'ai été appelé. Par ce monde en détresse. Par cette humanité, notre humanité, qui cherche son point de salut. Dans cette traversée, j'ai résisté, j'ai aimé, j'ai douté... et j'ai osé accompagner.

C'est dans ce tissage vivant qu'a émergé ma compréhension de l'empathie et de la tendresse. Mais aussi, de la vulnérabilité et de la fragilité — La mienne. Celle des autres. Celle du monde. Je ne les ai pas apprises comme des compétences. Ni comme des vertus. Mais comme des matières d'existence. Taillées dans la chair du quotidien. J'en porte les cicatrices.

Alors non, je ne vais pas vous parler de la meilleure manière d'être empathique ou de faire preuve de tendresse. Je ne vais pas conceptualiser la vulnérabilité ou la résistance. Je ne viens pas avec des manuels d'instruction. Je viens avec l'expérience d'être.

Je vous propose plutôt un chemin. Être vulnérable et assumer ce qui, en nous, tremble. Pratiquer la tendresse en cultivant une empathie vivante. Se tenir debout dans une forme de résistance aimante. Comprendre que le "tenir ensemble" est un état à atteindre, et non

seulement un geste à poser. Car être... demande un état d'entièreté, d'intégrité. Un effort constant pour rassembler les parts de soi qui, parfois, voudraient se disperser dans les rôles, les urgences, les aspirations.

Quand le comité organisateur m'a invité à faire cette conférence d'ouverture, celle-ci proposait une thématique vaste, presque vertigineuse : Immanence. Empathie. Résister. Tendresse. Tenir ensemble. Cinq mots. Cinq intensités. Et une seule respiration pour les porter. Je n'ai pas reçu cette invitation comme une commande intellectuelle. Je l'ai reçue comme une secousse intérieure. Ces mots sont devenus des lieux d'habitation. Des mots vécus. Traversés. Parfois redoutés.

Alors, je ne viens pas les expliquer. Je viens vous les offrir depuis l'intérieur. Dans un partage qui se veut le récit d'une trajectoire, d'une marche. Voici donc comment je vous propose de cheminer :

D'abord, nous explorerons la vulnérabilité et la fragilité.

Ensuite, l'empathie et la tendresse comme postures incarnées.

Puis, le récit d'une tension portée par « l'être ensemble ».

Je partagerai aussi quelques gestes symboliques : des récits, des situations vécues, pour enracer ce que nous nommerons ensemble. Et pour terminer :

J'aimerais quand-même pointer vers un horizon : Un lieu habitable. Un entre-deux. Un possible à rêver.

Et si tout cela ne tient pas dans une conférence...

...alors que cela tienne, au moins, dans le geste du partage.

Les mots que je vous offre ne sont pas un savoir. Ce sont des engagements. Ils ne relèvent pas d'un curriculum ou d'un CV. Ils racontent un effort quotidien, un dialogue vivant entre soi, l'autre... et le monde.

## Être vulnérable et assumer la fragilité

*« Ce n'est pas ce que l'on dit qui compte, mais ce qu'on entend. C'est fou comme la voix seule peut dire d'une personne qu'on aime – de sa tristesse, de sa fatigue, de sa fragilité, de son intensité à vivre, de sa joie. »*

*(Philippe Delerm)*

Je veux ouvrir cette section par un partage intime. La vulnérabilité et la fragilité, pour moi, ne sont pas des idées. Ce sont des empreintes. Des marques laissées dans le corps, le cœur, la mémoire.

Mon histoire commence à la naissance, dans mon pays d'origine, le Nicaragua. Une mère en dépression, un rejet immédiat. Son lait, poison dans ma bouche. Elle ne pouvait pas me tenir dans ses bras sans faire des crises d'anxiété. Ce fut ma première séparation.

Puis les agressions, l'intimidation et le taxage, maltraitance physique, agression sexuelle. Pour préciser, cette dernière n'est pas venue des membres de ma famille. Alors, j'ai vécu une enfance éprouvée mais grâce à l'amour de mes grands-parents, j'ai pu y survivre. À onze ans, un tremblement de terre détruit la maison familiale. Des morts. Des prières criées à travers la nuit. Une ville en feu.

J'ai aussi connu la violence d'État, celle de la Garde nationale de Somoza. J'ai pris part à la guerre, après la révolution sandiniste. Et puis : l'exil, en 1988. Des maladies multiples en 1999, qui annonçaient le diagnostic de VIH-SIDA en 2001. Par la suite, un corps qui décline, la dépression, le cancer, la COVID...Aujourd'hui je suis là. Vivant. Écorché. Présent.

Je ne vous partage pas ces épisodes pour faire le récit d'un drame, mais parce que ce sont eux qui m'ont appris la vulnérabilité. Non comme posture théorique, mais comme état d'être.

Je peux qualifier mon pays de fort, mais extrêmement vulnérable: Tremblements de terre, dictatures, pauvreté, guerres. Mais ce mot — vulnérabilité — je ne le l'avais pas encore compris au début de mon adolescence. C'est lors d'une expérience marquante que je l'ai découvert. Que je l'ai conscientisé.

J'avais quatorze ans. Je donnais la catéchèse dans un quartier pauvre de Managua. Cette journée, autres jeunes catéchistes parlaient à voix basse de Rodrigo, disparu la nuit dernière après une descente de la « Guardia Nacional ». Ils recherchaient des jeunes suspectés de faire partie de la guerrilla urbaine qui s'opposait au régime de Somoza. Ils parlaient aussi de Juan José, fusillé devant sa mère parce qu'il avait des égratignures sur son corps— qu'il s'était faites en jouant au baseball, et non en agissant en guérillero urbain. Sa mère, je la connaissais, elle participait aux cercles d'étude bibliques. Je me souviens du silence qui a suivi ces murmures prononcés à voix basse, habités par la peur, la douleur, l'incompréhension, la souffrance. C'est à ce moment précis où j'ai compris.

La vulnérabilité n'était plus un mot abstrait. C'était un visage. Un appel m'invitant à me solidariser avec cette souffrance. À en tenir compte dans mon rôle de catéchiste. Mais, vous savez, il ne suffit pas de voir la vulnérabilité de l'autre. Encore faut-il accueillir la sienne.

Dans notre culture de pays développé nord-occidental, la vulnérabilité est la plupart du temps niée, occultée. On valorise la maîtrise de soi, le plan de carrière, la stabilité, la réussite. L'incertitude est perçue comme un échec. Et pourtant...C'est ce sentiment

d'incertitude, et l'incarnation même de la vulnérabilité, qui ont sauvé ma vie. Je vous raconte.

Un jour de juillet 2001, allongé sur un lit d'hôpital, fiévreux, convulsif, incapable de comprendre ce qui m'arrivait — ne serait-ce que le fait que mon système immunitaire était complètement détruit, et que mon corps était attaqué par des maladies opportunistes dont la science médicale ne connaissait presque rien... J'étais épuisé, au bout du souffle et d'énergie vitale.

J'ai abandonné toute volonté de contrôle sur ma vie. J'ai senti venir la mort. Et j'ai lâché — non pas la vie — mais le désir de contrôler ce qui m'arrivait. Pas par faiblesse. Mais par prise de conscience de ce qui est.

C'est là que la vulnérabilité s'est imposée. Brutalement. Silencieusement. Entièrement. Depuis, je sais qu'être vulnérable, ce n'est pas être faible. C'est être affectable. C'est consentir à être touché. C'est reconnaître que rien ne nous est garanti — ni la santé, ni l'amour, ni même la clarté du sens.

Dans cet espace-là est née en moi une compassion neuve. Dépouillée de la pitié, mais revêtue d'une capacité nouvelle : celle de me laisser traverser sans me perdre, de rester ouvert malgré les coups, d'habiter l'espace de l'incertitude sans m'effondrer.

C'est ainsi que j'habite aujourd'hui ma vulnérabilité : comme une lucarne ouverte sur le vivant. Un seuil d'humanité partagée

Mais il existe un état plus désarmant encore... plus nu. Celui où tout vacille. Où plus rien ne répond. C'est de cela que je veux maintenant vous parler : la fragilité.

Si la vulnérabilité est une ouverture, une porosité lucide, parfois volontaire, un passage vers la compassion — alors la fragilité, elle, surgit quand plus rien ne tient.

Elle n'est pas un choix. Elle est ce moment où les ressources s'effondrent. Où la vie, intérieure et extérieure, vacille — et où nous ne savons plus comment nous maintenir debout.

Je l'ai connue, cette expérience. Pas au moment de la guerre. Pas dans l'exil. Pas même lors du diagnostic du VIH.

Non. C'est lors de ma dépression majeure que la fragilité m'a véritablement habité. Elle a été déclenchée par un effet secondaire d'un médicament, qui a affecté mon système nerveux et dérèglé certaines fonctions neurologiques.

Là, pour la première fois, je me suis senti cassable. Tout pouvait me briser : une phrase, un silence, un souvenir. Mon esprit, mon système nerveux, mes émotions... tout était à nu. Ce n'était pas seulement une blessure. C'était une désorganisation du vivant en moi. J'étais constamment assailli par les événements traumatiques de mon histoire, sans pouvoir distinguer le passé du présent, l'hallucination du réel.

Je n'avais ni force, ni stratégie. Je ne comprenais plus rien. Je n'avais plus d'accès à mes repères habituels.

J'ai appelé cela une fragilité profonde : ce lieu intérieur où plus rien ne répond, où la pensée s'échappe, où les gestes deviennent incertains. Un lieu inaccessible, même par l'amour de ceux qui m'entouraient. Personne n'y avait accès. Ma détresse était inatteignable.

Seul mon psychothérapeute a su contourner les barrières de mon désespoir.

La fragilité humaine est un état d'effritement de soi. Paradoxalement, elle est aussi un état d'authenticité pure. Une transparence que ce monde redoute.

Notre société — même dans ses discours les plus compatissants — exprime une aversion pour cette forme de dissolution qui apparaît sans déguisement. Notre culture partagée, depuis la nuit des temps, préfère les récits épiques, la quête héroïque, le dépassement de soi.

Mais la fragilité, elle, n'a pas d'image héroïque. Elle se vit dans le tremblement. Dans l'imprévisible. Dans l'incapacité même de répondre. Et c'est pour cela qu'elle dérange tant.

Dans l'accompagnement psychosocial, nous sommes souvent appelés à soutenir ceux qui vivent ces moments-là. Des personnes pour qui le langage vacille, pour qui les ressources sont inaccessibles, et qui parfois n'ont même pas la disponibilité intérieure pour accepter l'aide.

Alors... face à cela, quel geste peut encore exister ? Quelle présence reste possible ? Je crois que l'accompagnement, dans ces cas-là, demande une posture radicalement dépouillée. Il ne s'agit pas de faire. Ni même de comprendre.

Mais de tenir — silencieusement — dans ce lieu où l'autre n'a plus de mots, et où notre propre impuissance devient, paradoxalement, un geste de fidélité.

Reconnaitre la fragilité, c'est accepter que certaines blessures ne se réparent pas, mais qu'on peut aimer quand même.

C'est accepter de ne pas ramener l'autre vers la lumière à tout prix, mais, parfois, de consentir à attendre avec lui dans ses lieux sombres, sans vouloir hâter le matin. Et peut-être est-ce cela, le vrai défi de l'intervention : Accompagner sans intervenir. Soutenir sans solutionner. Se tenir là, en présence pleine et nue. Comme une main qui ne presse pas. Mais qui tient, doucement. Juste assez pour dire : « Tu n'es pas seul. »

## Empathie et tendresse comme gestes de présence

*« L'empathie, est un état d'être exigeant, fort et pourtant subtil, qui implique une suspension du soi sans s'y perdre ». (Carl Rogers)*

Parler d'empathie, aujourd'hui, c'est presque un acte de résistance. Dans un monde saturé d'opinions, où les émotions s'exposent sans filtre, la parole s'est libérée... mais aussi vidée de qualité de présence. Les réseaux sociaux amplifient les passions les plus tranchées, les plus violentes. L'indignation se partage plus vite que la tendresse. La dimension humaine s'efface derrière l'écran. Peu à peu, nous parlons, nous nous exposons, mais nous nous écoutons de moins en moins.

Pourtant, malgré cela, je persiste à croire à la possibilité d'un lien vrai. Je sais ce que signifie ressentir ce que l'autre vit, sans m'y perdre. Je l'ai appris tôt. Trop tôt, peut-être.

Enfant, on me disait « sensible ». Ce mot-là — si doux en apparence — m'a valu bien des blessures. Dans mon pays, un garçon sensible était un garçon suspect. Un maricón. Un pédé. Une tape3e. Et ils avaient raison- non pas sur l'insulte, mais sur le fait que j'aimais autrement. Très tôt, j'ai su que je portais des manières d'être que ma culture associait à la féminité. Dès mon enfance, j'ai été ainsi confronté aux stéréotypes, aux interdits sociaux de l'empathie et de la tendresse.

Ce3e sensibilité-là, je ne l'ai pas choisie. Mais elle m'a façonné. Elle m'a aussi fait mal. Elle m'a sauvé de la désespérance autant qu'elle m'a exposé aux blessures profondes, à la frustration, à la peine... et parfois même, elle m'a murmuré la tentation de la mort.

Être empathique, ce n'est pas une vertu. Ce n'est ni de la pitié, ni de la compassion condescendante. Ce n'est pas compatir à distance. L'empathie signifie habiter la proximité. C'est écouter sans corriger. Accueillir sans interpréter. Percevoir ce qui tremble sous les mots, et parfois, ce qui ne se dit pas du tout. C'est suspendre le jugement, même intérieur, pour laisser l'autre apparaître tel qu'il est. C'est renoncer à ce besoin primaire d'être vu, reconnu, pour tourner le regard vers l'autre qui vit la détresse d'exister. Et c'est aussi, peut-être surtout, se connaître suffisamment pour ne pas se confondre.

Moi, je ne suis pas devenu empathique par exigence professionnelle. Je suis devenu professionnel par l'exigence que l'empathie m'impose. J'ai appris à apprivoiser l'empathie pour ne pas me dissoudre. J'ai appris à poser des limites, non pour me protéger de l'autre, mais pour mieux l'accueillir sans me perdre. J'ai appris à valider mes perceptions, à les confronter, à les nommer. Par l'écriture, l'écoute, la vie. Si l'empathie est, dans mon histoire, une disposition intime, l'usage que j'en fais est le fruit d'un long apprentissage, d'une discipline acharnée, d'une veille de chaque instant.

Et dans ce3e traversée, la tendresse est venue comme un prolongement du ressenti. Non pas comme un supplément d'âme, mais comme une nécessité.

La tendresse, pour moi, c'est le geste qui donne forme à l'empathie : un regard, une main, une parole douce. Un mouvement vers l'autre, sans prise, sans a3ente.

Je viens d'un pays où les gestes de tendresse font partie du quotidien : un bec sur la joue, un câlin, une caresse sur l'épaule, une étreinte chaleureuse. Même entre inconnus. En

arrivant ici, dans ce pays, j'ai compris que ces gestes pouvaient déranger. J'ai appris la retenue. J'ai affiné mon écoute des frontières culturelles.

Si, dans mon pays, le garçon sensible, empathique, était interdit, le geste tendre m'a sauvé. Ici, dans ce pays, la sensibilité et l'empathie sont prônées comme des revendications pour humaniser les relations. Mais le geste tendre, lui, reste un interdit. Le toucher devient suspect. La proximité, une intrusion. Et pourtant, à mon avis, les unes ne vont pas sans l'autre.

Au fond de moi, je garde intact ce savoir du corps : celui qui sait quand une tendresse est juste, quand elle est reçue, a3endue ou quand elle devient un geste irrecevable. À force d'essais-erreurs, de rejets et d'ouvertures timides, je l'apprends encore.

Je crois que l'empathie et la tendresse ne se juxtaposent pas. Elles se tissent. L'une ouvre. L'autre accueille. L'une écoute. L'autre répond.

Elles dessinent ensemble un espace de rencontre, où l'autre n'est plus un objet à comprendre ou à sauver, mais un vivant à accompagner.

Dans cet espace-là, je peux offrir sans envahir. Écouter sans corriger. Toucher sans perforer. Et surtout : aimer... sans posséder.

Être là. Juste là. Comme une main posée, sans urgence. Comme un silence habité. Comme un seuil qu'on traverse ensemble, sans se presser.

C'est dans ce3e harmonisation que naît l'émotion au contact de l'autre : une empathie qui dépasse la seule sensibilité intérieure pour se déployer dans un élan de partage incarné. L'empathie est le silence qui comprend; la tendresse, le geste qui répond.

Ce tissage entre le ressentir et le faire, entre l'écoute profonde et le geste délicat, fait jaillir de la vie dans les lieux marqués par la douleur, la souffrance ou le désespoir. La jonction entre sensibilité empathique et geste tendre devient alors un acte de présence qui transcende l'avenir. Elle se Dent au seuil fragile entre ce qui est et ce qui advient, comme une main tendue vers l'imprévisible. Une orientation sans direction fixe, mais porteuse d'un souffle d'espérance.

Non pas une espérance qui a3end, mais une espérance qui chemine. Une présence qui, par la tendresse, accompagne l'autre sur les sentiers imprévisibles de la vie.

## Se tenir ensemble

« *Agir ensemble c'est rester individuellement responsable des autres.* » (Sonia Lahnaini)

Il y a différentes manières de *se tenir ensemble*. Il y a aussi des manières de *tenir l'ensemble*. Et il y a une grande différence entre les deux.

Je me place ici en écho à une des questions posées par ce symposium : **Faut-il peut-être aussi poser la question de ce que veut dire se ressembler, de ce qui est semblable ?**

J'ai appartenu à plusieurs collectifs. En commençant, bien sûr, par ce premier collectif nucléaire qu'est la famille — dans mon cas, éclatée, mais adoucie par la solidité tendre de mes grands-parents, qui ont su m'accueillir dans l'exil de l'amour paternel et maternel. Puis l'école, le séminaire, le parti sandiniste, l'armée, et enfin, ma terre d'exil : le Québec. Sur cette terre, mon couple... ce socle relationnel qui a inspiré, soutenu et donné sens à ma vie d'exilé. L'université. Les associations étudiantes. Le module de psychosociologie. Autant de lieux qui se déclinent dans l'**être ensemble**.

Mais la question demeure :

Ensemble... parce qu'il y a ressemblance ?

Ou ensemble... par besoin de se rassembler ?

J'ai vu combien le besoin de rassemblement pousse souvent à la ressemblance : en idées, en luttes, en aspirations, ou encore dans ce qui définit nos identités — ethniques, de genre, d'origine, de culture, de langue... Je décèle dans mon propre parcours une tension constante entre ces deux pôles. Et comme toute tension, c'est dans le lieu du déchirement que je trouve un terreau fertile pour la réflexion.

Un mot m'aide à penser cette tension : **égrégore**.

Un égrégore est à la fois produit et producteur de conscience. Il est créé par un groupe, mais peut aussi l'influencer, l'inspirer, voire le dominer. Il flotte à la frontière de l'imaginaire et du réel, du psychique et du social, du mystique et du politique. Chaque fois qu'un groupe humain s'unit autour d'un mythe, d'un symbole, d'une cause ou d'un dogme, il génère un égrégore — une structure qui soutient les appartenances identitaires, mais qui peut aussi devenir normative.

Ces temps en sont un exemple. Aujourd'hui, avec les réseaux sociaux, les chaînes d'information, les algorithmes de recommandation, nous participons à la création d'**égrégore numériques** : des bulles informationnelles, des mèmes, des récits viraux qui captent notre attention collective et modulent notre perception du réel.

Un égrégore peut enflammer une foule — comme dans les mouvements sociaux — ou diviser des peuples — comme dans les théories du complot, à une vitesse jamais vue, ces champs de conscience partagée se forment, se dissolvent, laissant derrière eux des traces émotionnelles durables: des confusions, des généralisations, des rancunes, de rage, et par-dessus tout, une dilution des identités singulières qui s'amalgament à des narratives englobantes, abstraites, désincarnées.

Alors, que faire ? Faut-il fuir toute appartenance ?

Pas nécessairement. Un égrégore, comme toute force archétypale, peut porter du lien, de la mémoire, de la solidarité, de l'élan collectif. Mais il doit être habité **en conscience**, et non subi.

C'est là que le travail intérieur prend tout son sens. C'est là que cultiver la **vulnérabilité**, la **fragilité**, l'**empathie** et la **tendresse**, de manière consciente et assumée, devient une clé de **discernement marginal**. Oui, **marginal**, car ce discernement nous invite à nous tenir en marge des courants dominants, des normes qui imposent une direction unique.

---

### Petite anecdote.

Généralement, je souligne par une publication sur Facebook les moments forts de la vie collective — qu'elle soit politique, spirituelle, sociale ou planétaire.

Mais cette année, durant la fin de semaine de Pâques, j'étais plongé dans la préparation de cette conférence.

Je n'ai donc rien publié.

Le lendemain du dimanche de pâques, le pape François est décédé.

Figure marquante, pour les catholiques comme pour le monde. Alors j'ai écrit une petite lettre d'adieu, que j'ai partagée.

## Être nous

*« C'est dans le regard de l'autre que je découvre ce qui, en moi, cherche à exister. »*  
(Anonyme)

La relation à l'autre, je l'approche  
dans un touché délicat.

Dans l'espace d'une responsabilité : celle de  
rester ensemble dans la tension fragile des  
émotions partagées.

Faire face à mes peurs sans les fuir, ne pas me laisser tomber  
pour ne pas laisser tomber l'autre — celui qui me réclame et  
me voit.

Sentir se poser sur moi le regard de l'autre qui,  
dans son angoisse, cherche aussi mon regard.

La relation est fragile !  
Et pourtant, son mystère nous saisit  
**dans la force d'une étreinte**,

La tendresse d'une caresse,  
Le souffle tendre d'un baiser.  
Je ne saurais pas me mouvoir dans mon intérieurité  
sans ce contact de l'autre qui m'ouvre des  
chemins inexplorés.

Seul, je ne suis personne.  
Mais au contact de l'autre, c'est mon âme qui s'anime,  
cette parcelle d'éternité qui me rappelle que la vie me  
dépasse, me traverse, me transperce.

La relation est éphémère dans le temps et dans l'espace, et  
pourtant,  
Elle transcende dans l'infini de l'existence, dans l'éternité de La  
Vie, dans la magie d'un mystère irrésolu :

**Je suis nous, ou nous ne sommes rien.**

Toi, moi, et l'autre —  
Celui des autres au pluriel,  
Par la voie de l'intimité partagée,  
Dans le lieu et le temps communs Que  
nous recevons, ou que nous créons.

Le "nous" est fragile  
La relation est parfois douleur,  
Souffrance, violence infligée.  
Que s'exprime-t-il alors de moi et de toi, dans  
le miroir de la déchirure ?  
Quels devront être les limites dressées  
Au nom du respect, de l'union, de la continuité ?

Il faut parfois partir, laisser mourir, tourner le dos.  
Mais alors :  
Restera-t-il quelque chose du lien ?  
Sommes-nous en train de nous éviter  
En nous empêchant de vivre au rythme de nos vies propres ? Je  
sais seulement que te quitter, c'est aussi me quitter.

La relation perdure

par ses traces — de joie ou de tristesse,  
de présence ou d'absence — Elle reste  
imprégnée dans la mémoire  
Habitant la génétique de nos souvenirs,  
Elle perdure  
Traversant les espaces infinis de nos exils Et  
le temps éternel de nos espérances.

---

Et c'est ainsi que, peut-être, le rôle du psychosociologue, de l'intervenant, de l'accompagnateur, serait de discerner :  
Quand le lien devient emprise,  
Quand le “nous” devient piège,  
Et d'aider l'autre — individu, groupe, communauté — à redevenir **source de conscience et de choix**.

## Auteurs et ouvrages consultés

- Anonyme
- Carl Rogers – *On Becoming a Person ; A Way of Being*
- Daniel Goleman – *Intelligence émotionnelle ; Social Intelligence*
- Edith Stein – *Le problème de l'empathie*
- Emmanuel Levinas – *Totalité et infini*
- Françoise Dolto – *L'image inconsciente du corps*
- Henri Nouwen – *The Wounded Healer*
- Jacques Salomé – *Parle-moi... j'ai des choses à te dire*
- Leonard Cohen – *Anthem (Hymne)*
- Marshall Rosenberg – *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*
- Martha Nussbaum – *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*
- Martin Buber – *Je et Tu*
- Thich Nhat Hanh – *La paix en soi, la paix en marche*
- Thomas Moore – *Care of the Soul*

## Références

- *Aliénation sociale*, article de synthèse sur [fr.wikipedia.org/wiki/Aliénation\\_sociale](https://fr.wikipedia.org/wiki/Aliénation_sociale) - David Le Breton, cité dans *Le Monde*, avril 2024 : [lemonde.fr](https://www.lemonde.fr)
- *Emotion diffusion on social media*, étude disponible sur arXiv.org : [arxiv.org/abs/1608.03656](https://arxiv.org/abs/1608.03656)
- *Internet : les usages sociaux* – Encyclopædia Universalis
- Philippe Delerm sur - [www.babelio.com](https://www.babelio.com)
- Sonia Lahsaini, sur - [citaHons.ouest-france.fr](https://citaHons.ouest-france.fr)