

## **Prendre soins les uns des autres : une spiritualité du « care »**

Qu'est-ce que le care ? Le mot anglais care trouve son origine dans le mot haut allemand ancien kara, qui signifie: se lamenter, pleurer, participer à la souffrance, compatir. To care - qu'on peut traduire en français par «prendre soin», «se soucier de», «s'occuper de», «faire attention», «avoir de la sollicitude», c'est protester avec ceux qui sont malades, désorientés, seuls, isolés et oubliés, et c'est reconnaître leurs douleurs dans notre propre cœur. Vivre le care, c'est entrer dans le monde de ceux qui sont brisés et impuissants et y constituer une association des faibles. Vivre le care, c'est être présent à ceux qui souffrent, et rester présent même quand on ne peut rien faire pour changer leur situation.

Vivre le care, prendre soin, c'est l'attitude la plus humaine de toutes. C'est un geste issu de l'aveu courageux que nous avons un commun besoin l'un de l'autre et c'est la grâce d'une compassion qui nous attache à des frères et sœurs comme nous, qui partagent avec nous le voyage tout à la fois merveilleux et douloureux de la vie.

Dans l'acte même de prendre soin de l'autre, vous et moi nous possédons un grand trésor. Une des grandes richesses de la pratique du soin, c'est qu'elle déborde la simple focalisation sur le traitement. La pratique du care porte en elle-même une chance de guérison intérieure, de libération et de transformation autant pour celui qui est l'objet du soin que pour celui qui en donne. Et, soit qu'on offre du soin soit qu'on en reçoive, du fait que nous sommes à la fois forts et vulnérables, quoique de manières différentes, notre rencontre au sein d'une relation de soin est une occasion de nous ouvrir nous-mêmes pour recevoir un cadeau inattendu.

### **Compassion et pratique du care**

Dans l'Écriture, Jésus dit aux apôtres: «Vous êtes mes amis, si vous faites ce que je vous commande» (Jn 15,14). Et son commandement est: «Soyez compatissants comme votre Père est compatissant» (Lc 6,36). La compassion est difficile, car elle nécessite qu'on soit disposé intérieurement à rejoindre les autres là où ils sont faibles, vulnérables, solitaires et brisés. Mais telle n'est pas notre réponse spontanée à la souffrance. Ce que nous désirons avant tout, c'est d'en finir avec la souffrance soit en la fuyant soit en y remédiant rapidement.

Pourtant, ce que nous donnons de plus beau, c'est peut-être notre capacité à devenir solidaires avec ceux qui souffrent. La compassion ne peut jamais coexister avec le jugement, car le jugement crée une distance et une différence, qui nous empêchent de réellement accompagner l'autre.

En réfléchissant à ma propre vie, je me rends compte que les moments de plus grand réconfort et de plus grande consolation ont été les moments où quelqu'un m'a dit : « Je ne peux pas emporter ta douleur, je ne peux pas t'offrir de solution à ton problème, mais je peux te promettre que je ne vais pas te laisser seul et que je vais m'accrocher à toi, aussi longtemps et aussi bien que je le pourrai. » Dans nos vies, il y a beaucoup de chagrin et de douleur, mais quelle chance quand nous n'avons pas à vivre tout seul notre deuil et notre douleur! Voilà la prime de la compassion.

La pratique du soin est une réponse humaine profondément ancrée face à celui qui souffre. Nous voulons soulager la douleur, rétablir le calme et la paix en ceux qui en ont besoin. Mais la pratique du soin a des répercussions. Elle a souvent un coût énorme pour l'aidant, et parfois le

soin que nous donnons jaillit non pas d'un puits d'amour et d'altruisme, mais d'un amer océan du devoir et d'obligation. Il est difficile d'écouter les autres quand les douleurs et les troubles de nos propres vies réclament à grands cris notre attention.

Mais si nous apprenons à écouter nos besoins et nos désirs personnels, cette écoute peut nous libérer pour apprendre à devenir réellement présents à la beauté intérieure, profonde et fragile, de ceux qui sont sous notre soin. Alors, même les tâches les plus banales et répétitives de pratique du soin peuvent devenir pour nous un moyen de grandir. Avec de la patience, du temps, nous pouvons développer des relations de respect, d'écoute, de présence et de véracité avec ceux dont nous prenons soin.

Nous pouvons même établir une relation avec quelqu'un que nous n'aurions peut-être jamais choisi de connaître et, en conséquence, être l'un et l'autre considérablement enrichis. Et le soutien d'amis et collègues qui nous aiment est indispensable. Nous avons besoin de secours, et nous ne devrions jamais craindre d'en demander ni jamais hésiter à en réclamer.

### **Le chemin de la compassion**

J'en suis convaincu : prendre soin des autres qui sont faibles ou proches de la mort, c'est les soutenir dans l'accomplissement de leur vocation la plus profonde, la vocation de devenir de plus en plus pleinement ce qu'ils sont déjà : filles bien-aimées et fils bien-aimés de Dieu.

Avant d'être des aidants, nous sommes des enfants bien-aimés de Dieu. De même que nous en venons à revendiquer cette identité, nous commençons à voir de plus en plus que, dans notre famille humaine, tous les autres aussi sont inconditionnellement chéris par notre Créateur aimant. Aussi la perspective que je veux présenter ici est-elle fondée sur les paroles de Jésus : «Soyez compatissants comme votre Père est compatissant» (Le 6, 36); et je la propose en étant profondément convaincu que, à travers la compassion, nous croissons pleinement comme des enfants chéris de Dieu. Je ne dis pas cela à la légère. Je le dis après des années de ministère auprès des autres, où j'ai écouté, visité, lu, écrit et reçu des appels en maintes expériences - souvent douloureuses. Il y a eu des moments où j'ai envisagé de quitter ce ministère du care pour revenir à des jobs plus faciles. Mais chaque fois que j'étais face à cette tentation, je réalisais que je mettais en doute la valeur de mon engagement à être un disciple de Jésus. Alors que l'appel à la compassion s'est lentement révélé à moi comme le cœur de la vie chrétienne, l'idée de m'éloigner de ce ministère m'a paru de plus en plus être un refus d'affronter directement le défi radical de ma foi. L'appel évangélique à faire preuve de compassion est un appel qui va complètement à contre-courant, qui nous retourne entièrement et qui nécessite une totale conversion du cœur et de l'esprit. C'est, en effet, un appel radical, un appel qui va aux racines de nos vies<sup>1</sup>. En tant qu'aidants, explorons donc quelques-uns des éléments d'une vie de compassion, car c'est ici que nous commençons à comprendre ces paroles de Jésus.

#### *Réciprocité et joie*

L'une des plus belles caractéristiques de la vie de compassion, c'est qu'il s'y trouve toujours une réciprocité entre donner et recevoir. Tous ceux qui sont vraiment entrés dans la vie de compassion diront: «J'ai reçu autant que j'ai donné.» Ils diront leur profonde gratitude pour les dons reçus de ceux qu'ils sont venus secourir. La joie est le cadeau secret de la compassion.

#### *Discernement et connaissance de soi.*

Aussi est-il tout d'abord capital que nous, les aidants, nous soyons conscients d'avoir une vie - ne vie qui déborde le simple service de prodiguer du soin. Nous sommes des gens qui, avec ou sans conjoints, exercent des responsabilités: nous devons nourrir nos enfants, avoir un logement, faire

les courses, la cuisine, la buanderie, le ménage, entretenir les amitiés, rembourser nos dettes, aider notre famille élargie dont nos parents vieillissants ou des relations fraternelles difficiles, et nous devons aussi prendre en main notre propre santé, notre développement et notre bien-être général.

Nous pouvons être des aidants professionnels ou bien des aidants familiaux qui prennent soin, volens nolens, d'un parent handicapé ou relativement vieillissant, et qui apprennent sur le tas. Nos vies sont remplies et nos fardeaux quotidiens sont lourds. Nous pouvons être sous-payés, voire pas du tout rémunérés pour nos services. Peut-être avons-nous le sentiment de ne pas être écoutés ou reconnus comme un lien nécessaire avec les médecins. Peut-être avons-nous aussi le sentiment d'être marginalisés par les équipes de soins primaires qui essaient de traiter la personne dont nous prenons soin. À cause de tout cela, nous pouvons nous sentir dévalorisés. Si c'est d'un membre de la famille que nous prenons soin, il se peut que nous ayons à endurer également tous les sentiments contradictoires qui découlent du fait que c'est un être cher que nous essayons de soutenir. D'une part, en effet, notre désir et notre volonté viennent de notre amour pour cette personne; mais d'un autre côté, ce désir et cette volonté peuvent être entrelacés de solitude, de ressentiment, de culpabilité et de honte pour des pensées inutiles et des rêves d'être libérés une fois de plus du fardeau du soin.

Enfin, si c'est dans un cadre institutionnel que nous offrons du soin, nous pouvons nous sentir critiqués tant par les patients que par les membres de leur famille, par exemple de ne pas en prendre un soin suffisant. Nous vivons avec les attentes élevées à la fois du patient que nous aidons et de ceux qui l'aiment. Nous sommes requis d'être présents non seulement physiquement mais avec nos émotions, de veiller à ce que la personne soignée soit toujours à l'aise et propre, et de faire en sorte que le patient ait ce dont il ou elle peut avoir besoin ou ce qu'il ou elle peut vouloir... tout de suite, évidemment !

En même temps, et malgré notre entière bonne volonté, nous les aidants, nous pouvons ne pas réaliser que, dans le soin que nous lui prodiguons, le patient ne voit pas toujours le cadeau que nous entendons lui faire. Une partie de la difficulté peut être que nous avons tendance à supposer que la confiance nous est automatiquement accordée par la personne qui a besoin du soin, ce qui peut ne pas être le cas du tout.

#### *Ecouter avec care*

Écouter, cependant, n'est pas simplement un sympathique hochement de tête ou une amicale répétition de hmm, hmm, hmm. Écouter, c'est prendre conscience de façon très active de la rencontre de deux vies. Quand j'écoute, je n'écoute pas seulement une histoire, mais aussi avec une histoire. C'est exactement sur l'arrière-plan de ma propre histoire limitée que je découvre la singularité de l'histoire que j'ai le privilège d'entendre. C'est précisément avec ma claire perception de la pièce de mosaïque de la vie que je suis, que je peux être étonné, en mal ou en bien, et que je peux répondre à partir du centre de ma propre vie.

Ainsi, l'écoute est une forme très active et extrêmement vive de la pratique du care. Ce peut même être une écoute avec des mots, des gestes, des rires, des sourires, des larmes et du toucher. Tout dépend de qui raconte l'histoire et de qui la reçoit. L'important, c'est que deux existences se rejoignent dans un chemin de guérison. C'est comme tisser un nouveau modèle avec deux histoires de vie différentes placées sur le même métier à tisser. Après qu'une histoire est racontée et reçue avec sollicitude, la vie des deux personnes est devenue différente. Les deux personnes ont découvert le caractère unique de leur histoire, et toutes les deux sont devenues partie

intégrante d'une nouvelle association. Par l'écoute, nous découvrons que la relation d'aide ne fait pas la différence entre douleur et pas douleur, mais entre douleur et douleur partagée.

### *Empathie et care*

La douleur physique affaiblit et tend à détruire la vie, l'esprit et le cœur de celui qui souffre. C'est difficile d'être souffrant. Et c'est encore plus difficile de perdre tout à coup l'indépendance et de devenir dépendant d'un autre pour toute nécessité personnelle. Au moins au début, pour la personne qui souffre, c'est un choc de ressentir cette dépendance devant tous ceux qu'elle a peut-être elle-même aidés quand elle était en pleine santé et en pleine force physique. La vulnérabilité personnelle engendre de nouvelles émotions de honte, de peur, de colère, de tristesse et de dépression, qui s'ajoutent au choc, à la douleur et à l'anxiété autour de tout ce que peut être le diagnostic physique.

En tant qu'aidants, il nous importe de nous rappeler ici qu'il est gênant d'être exposé dans la faiblesse et d'avoir besoin de secours. Ayant réussi si aisément leur vie pendant si longtemps, à la fois pour eux-mêmes et pour les autres, ceux qui sont malades ou faibles peuvent trouver humiliant d'avoir à recevoir du soin et à demander à quelqu'un d'autre de leur apporter du secours, surtout si la personne sollicitée est déjà surchargée et tenue à des choses importantes.

Un autre chagrin très réel pour les bénéficiaires du soin, c'est qu'il n'est pas facile d'attendre - parfois dans la douleur - que quelqu'un fasse pour eux ce qu'ils ne peuvent plus faire pour eux-mêmes. C'est déjà assez difficile pour eux d'avoir à se sentir si fragiles et si effrayés, mais c'est pire encore d'avoir à se fier à quelqu'un d'autre - quelqu'un qu'ils ne connaissent pas du tout et qui ne les connaissait pas du temps de leur splendeur. Ce peut être humiliant pour eux de permettre à un étranger ou même à un membre de la famille d'entrer dans leur intimité, dans leur état physique et dans leur espace privé. En d'autres termes, c'est pénible pour eux de sentir qu'ils sont « l'impuissant » dans la relation aidant/aidé.

Au moment décisif, les personnes malades peuvent ressentir le fait de recevoir du soin comme un immense soulagement. Mais la plupart des gens, plongés dans cet univers du soin reçu, diront qu'il est très difficile de se laisser faire, d'admettre qu'on a besoin de secours et de parcourir le chemin long et difficile qui mène à l'acceptation d'être aimé alors qu'on est dans un état de faiblesse. Ce n'est qu'avec beaucoup de temps et avec bien du soin affectueux qu'ils peuvent être en mesure d'accéder à une compréhension nouvelle de leur félicité et de réaliser qu'un cadeau les attend dans ces temps de maladie. En dépit d'avoir à dépendre davantage de gens qui ont à prendre soin d'eux parce qu'ils sont physiquement faibles, ils peuvent éprouver qu'ils deviennent féconds dans leur faiblesse. Par exemple, en recevant avec reconnaissance notre sollicitude, sur nous-mêmes quelque chose que nous ne savions pas - nos propres talents de beauté, de tendresse et de disposition à aimer. Par conséquent, notre soin compatissant doit toujours inclure la conscience empathique de la souffrance intime et de la béatitude exceptionnelle de ceux auxquels nous offrons du soin.

### *Entrer dans la communion de la faiblesse*

Que ce soit entre parents et enfants, maris et femmes, amants et amis, ou entre membres d'une communauté, toutes les relations humaines sont destinées à être des signes de l'amour de Dieu pour l'humanité dans son ensemble et pour chaque personne en particulier. Il s'agit d'un point de vue très rare, mais c'est le point de vue de Jésus, qui dit: «Vous devez vous aimer les uns les autres comme je vous ai aimés. C'est par votre amour les uns pour les autres que le monde vous reconnaîtra comme mes disciples » (Jn 13,34-35). Et comment Jésus nous aime-t-il? dit: «Je vous ai aimés comme le Père m'a aimé (Jn 15, 9). Jésus nous révèle que nous sommes» appelés par Dieu à être des témoins vivants de l'amour de Dieu. Même si la relation semble elle-même

s'établir entre une personne qui a du pouvoir et une autre qui est impuissante, ce n'est jamais simplement ça. En général, c'est plutôt une relation assez complexe, souvent exigeante et parfois douloureuse. Pourtant, en tant qu'aidants, nous avons une opportunité de grandir dans la connaissance de nous-mêmes et dans la manière d'utiliser notre pouvoir en accomplissant nos aspirations à secourir les autres. C'est exactement au cœur de cet échange profondément humain du prendre soin/recevoir du soin, que se trouve l'occasion de revendiquer plus pleinement, avec tous nos points forts et nos faiblesses d'hommes, notre identité de fils et filles bien-aimés de Dieu. Pour les deux personnes, cette relation vraie entre celui qui offre du soin et celui qui en reçoit peut être un portail d'entrée dans le tout nouveau royaume de la guérison mutuelle.

Mais nous devons nous rappeler aussi que, même si nous faisons de notre mieux pour soutenir les gens dans leur progressive acceptation de leur état de vulnérabilité, nous ne pouvons pas le leur faire parcourir - même si cela faciliterait certainement les choses. Réciproquement, ce n'est pas en essayant de pousser leurs aidants à réexaminer leur manière d'exercer le pouvoir, que ceux qui ont besoin du soin peuvent rendre leurs vies plus faciles. Dans notre relation, pourtant, chacun de nous a l'occasion d'être enrichi, en travaillant à réduire les pressions et les résistances à l'action de soin et en dirigeant son attention à être plus présent à l'autre dans une communion de faiblesse.

### **Care et horizon d'éternité**

Prendre soin, c'est être humain. Être un aidant signifie permettre à ceux dont nous prenons soin de dévoiler nos propres illusions d'immortalité et d'exiger une compréhension beaucoup plus large et plus riche de la vie. Tant que nous limitons nos idées sur la santé au fait d'avoir un cœur solide, de bons poumons et des muscles toniques, ainsi qu'une bonne mémoire, des connaissances pointues et une compréhension rapide, nous sommes réduits à avoir une compréhension très limitée de la vie telle que Dieu veut que nous la comprenions. Chaque fois que nous exprimons notre foi par les mots du Symbole des Apôtres, nous disons que nous croyons en la vie éternelle. C'est précisément cette foi en la vie éternelle qui peut changer radicalement notre vision de la pratique du soin.

Jésus parle à plusieurs reprises de la vie éternelle. Il dit à Nicodème: «Oui, Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne périsse pas, mais ait la vie éternelle» (Jn 3,16). Puis, à la fin de sa vie, Jésus prie son Père en disant: «Père, l'heure est venue : glorifie ton Fils afin que ton Fils te glorifie; de sorte que, tout comme tu lui as donné pouvoir sur toute chair, il puisse donner la vie éternelle à tous ceux que tu lui as confiés. Or la vie éternelle, c'est de te connaître, toi, le seul vrai Dieu, et celui que tu as envoyé, Jésus-Christ» (Jn 17, 1-3).

Nous sommes appelés à la vie éternelle et, à long terme, la pratique du soin peut être véritablement vivifiante si elle est perçue et vécue dans le service de la vie éternelle. La pratique du soin conduit à entrer en contact avec le moi le plus précieux, infiniment aimé et pris en soin, et destiné à une vie sur laquelle la mort n'a aucun pouvoir. En ce sens, la pratique du soin est une préparation à la vie éternelle.

*Henri J.M. NOUWEN*