

# Communiquer la grâce

Récemment, dans un établissement de santé, je suis tombée sur une charte de bonnes pratiques comme on en voit en milieu médical, scolaire, commercial ou au travail. A la lecture de ces chartes qui prônent respect et bienveillance, on s'imagine vivre dans une société idéale où chacun peut parler et être écouté de façon bénéfique. Un archéologue du futur qui retrouverait ces documents se dirait que notre société se préoccupe beaucoup de soutenir les relations par une communication juste et positive.

D'ailleurs, il n'aurait qu'à fouiller dans les débris du rayon « Développement personnel » d'une librairie pour retrouver un nombre incalculable de ces titres à succès, manuels de communication et de relations, qui semblent fleurir depuis quelques années.

Cela dit, nous avons une donnée supplémentaire par rapport à cet archéologue du futur : l'expérience réelle des relations... Cet été encore, j'ai été choquée de voir les réactions des uns et des autres, ne serait-ce que dans la rue ! Les insultes qui fusent entre conducteurs, à l'égard d'un vélo ou d'un commerçant qui demande à porter le masque, quand ça ne va pas plus loin malheureusement.

Les mots malheureux viennent aussi, et surtout, fragiliser nos relations importantes : un adulte qui doute de lui parce qu'à l'école, un prof a émis un jugement catégorique (« tu n'arriveras jamais à rien » ?), une vexation dans l'amitié, au travail, ou dans la famille. Et même dans l'église : même sans grossièreté, il y a des paroles cassantes, violentes, ou simplement d'une insouciance absurde, qui laissent des cicatrices. On peut être très blessant juste en citant un verset biblique... Et j'ai malheureusement bien des exemples de personnes qui ont été blessées, parfois au point de ne plus

voir l'intérêt de venir en communauté. D'autres viennent, mais avec une distance de protection. Vous voyez l'importance de l'enjeu !

Est-ce nous qui sommes trop sensibles ? Je ne crois pas, car la question des paroles et de la communication revient très souvent dans la Bible, et j'aimerais lire avec vous un extrait de la lettre de Paul aux Ephésiens, où il exhorte à une communication saine. Je lirai aussi les versets avant et après, car ils donnent le ton de la réflexion.

### **Lecture biblique : Ephésiens 4.1-3, 21-5.2**

**1** Je vous le demande donc avec insistance, moi qui suis prisonnier parce que je sers le Seigneur : vous que Dieu a appelés, conduisez-vous d'une façon digne de cet appel. **2** Soyez toujours humbles, doux et patients. Supportez-vous les uns les autres avec amour. **3** Efforcez-vous de maintenir l'unité que donne l'Esprit saint par la paix qui vous lie les uns aux autres.

[suit une réflexion sur l'unité de l'église et une exhortation à se laisser façonner par la réalité du salut] selon la vérité qui est en Jésus, **22** renoncez à votre conduite passée, débarrassez-vous de l'être humain que vous étiez auparavant car ses désirs trompeurs mènent à la ruine. **23** Laissez-vous renouveler par l'Esprit qui agit sur votre intelligence. **24** Revêtez l'être nouveau, créé à la ressemblance de Dieu et qui se manifeste dans une vie conforme à sa volonté et digne de lui qui est inspiré par la vérité.

**25** Rejetez donc le mensonge ! Que chacun dise la vérité à son prochain, car nous sommes tous membres d'un même corps.

**26** Mettez-vous en colère, mais ne péchez pas ; que votre colère s'apaise avant le coucher du soleil.

**27** Ne donnez pas au diable l'occasion de vous dominer.

**28** *Que la personne qui volait cesse de voler ; qu'elle se mette plutôt à travailler et qu'elle fasse le bien de ses propres mains pour avoir ainsi de quoi aider celui qui en a besoin.*

**29** *Qu'aucune parole mauvaise ne sorte de votre bouche ; dites seulement des paroles bienveillantes, qui répondent à un besoin et qui sont constructives, pour faire du bien à ceux qui vous entendent.*

**30** *N'attristez pas l'Esprit saint de Dieu ; il est pour vous la marque personnelle attestant que le jour viendra où Dieu vous délivrera complètement du mal.*

**31** *Chassez loin de vous tout sentiment amer, toute irritation, toute colère, ainsi que les cris et les insultes. Abstenez-vous de toute forme de méchanceté.*

**32** *Soyez bons et pleins d'affection les uns pour les autres ; pardonnez-vous réciproquement, comme Dieu vous a pardonné par le Christ.*

**5. 1** *Puisque vous êtes les enfants que Dieu aime, efforcez-vous d'être comme lui. 2* *Que votre façon de vivre soit inspirée par l'amour, comme le Christ aussi nous a aimés et a donné sa vie pour nous, comme une offrande et un sacrifice dont l'agréable odeur plaît à Dieu.*

### **Bien communiquer... ou communiquer le bien ?**

Paul parle ici plus que de communication : il nous exhorte à devenir de nouvelles personnes. Ou plutôt, à nous mettre en cohérence avec la nouveauté de vie que Dieu rend possible en Christ, par son Esprit qui nous conduit désormais. Comme il est en train de parler de l'église, il glisse vers des exhortations relationnelles, très pratiques (du style : ne vous couchez pas sur votre colère !). Il parlera plus tard de questions plus personnelles, mais pour Paul, et dans la Bible, la sainteté est autant dans nos choix de vie que dans notre

façon de gérer les relations. La pureté spirituelle, c'est aussi des relations saines.

Honnêtement, les conseils de Paul ne sont pas très originaux. Il s'inspire beaucoup de l'Ancien Testament, mais même au-delà : dans la sagesse de l'époque, on trouve le même genre de conseils. Par exemple dans la communauté de Qumrân, ou, dans le monde grec, chez les stoïciens, les pythagoriciens, etc. Il faut réfléchir avant de parler, ne pas mentir, ne pas laisser les situations s'envenimer... C'est du bon sens ! pas toujours respecté, mais pertinent et efficace. D'ailleurs, si vous parcourez des livres de communication aujourd'hui, comme un manuel de communication non violente (*Les mots sont des fenêtres*, de M. Rosenberg) ou les *Accords Tolstèques*, ils sont, pour la partie communication, tout à fait en phase avec les conseils de Paul.

La grande originalité biblique – et c'est là que Paul se démarque des sagesse antiques & modernes – c'est que **le cadre est différent**. Le chrétien ne travaille pas sa façon de communiquer par souci pragmatique – dans le cadre social, pour éviter les conflits qui fragilent les relations et la société, ou pour sa santé, pour éviter un ulcère ! Non, le chrétien change de communication parce qu'il a changé. Voyez plutôt combien Paul justifie ses exhortations de manière spirituelle.

*(v.2) vous que Dieu a appelés, conduisez-vous d'une façon digne de cet appel*

*(23) Laissez-vous renouveler par l'Esprit qui agit sur votre intelligence*

*(25) nous sommes tous membres d'un même corps*

*(27) Ne donnez pas au diable l'occasion de vous dominer*

*(32) comme Dieu vous a pardonné par le Christ.*

*(5.1) Puisque vous êtes les enfants que Dieu aime*

*(2) comme le Christ aussi nous a aimés et a donné sa vie pour nous*

Au début du confinement, j'ai lu un bon article de Raphaël Charrier

[\[https://raphaelcharrier.toutpoursagloire.com/bannir-l'expression-le-plus-important-dans-couple-communication/\]](https://raphaelcharrier.toutpoursagloire.com/bannir-l'expression-le-plus-important-dans-couple-communication/) qui évoquait la communication dans le couple. Il rappelle que, bibliquement, l'objectif n'est pas de bien communiquer, mais de communiquer le bien. Si vous exprimez avec justesse et précision toutes vos pensées, même les plus ambivalentes et parfois destructrices, ce n'est pas un geste d'amour ni un geste constructif. S'exprimer, c'est bien, mais qu'est-ce qu'on exprime ? et comment ?

D'après Paul, le Christ est mort pour que nous soyons réconciliés avec Dieu, notre Père qui demeure en nous par son Esprit : il nous façonne et nous change, pour le bien. Il renouvelle notre identité, comme s'il l'assainissait, afin qu'il découle de nous une eau pure et rafraîchissante, et non de l'eau frelatée et nauséabonde.

### **Communiquer la vérité avec amour**

Paul nous livre en même temps des exhortations très précises et très générales, sur la colère, les paroles, la posture, la gestion de nos émotions,... Globalement, on peut résumer ses conseils (que je vous invite à appliquer !) par cette formule qui intervient plus tôt dans le chapitre 4 : communiquer la vérité avec amour (4.15).

Communiquer la vérité – dans notre société avide d'authenticité, ça sonne bien ! Il y a un souci d'honnêteté, de simplicité – qui s'oppose à l'hypocrisie et à la duplicité. On dit les choses comme elles sont, sans manipulation ni fausseté, pour établir des relations de confiance. Outre le fait qu'une parole fautive peut vite se retourner contre nous si la vérité éclate, ou qu'elle peut nous troubler de

l'intérieur, comment se faire confiance si personne ne dit la vérité ? c'est la base de toute relation ! Au-delà, nous appartenons au Dieu de la vérité et de la justice, en qui rien n'est double ou faux. Dieu est franc, et il attend la même chose de nous.

Mais cette franchise ne dispense pas d'aimer, de parler avec douceur et bienveillance, d'être attentif à l'autre pour éviter de blesser. J'ai entendu maintes fois « Moi, je suis franche, je dis ce que je pense » façon bazooka parfois ! Leur focus est surtout sur eux et ce qu'ils pensent.

Paul invite les francs à se mettre du côté des auditeurs et à tester la douceur : ça fait quoi d'entendre ça ? Un peu de douceur n'éteindra pas la vérité. Paul et Jésus n'étaient pas des mous, pourtant ils parlaient souvent avec délicatesse et respect.

Le fléau inverse, c'est ceux qui ne disent rien pour ne pas faire de mal. En général, ils rongent leur frein jusqu'à ce qu'ils explosent ou qu'ils partent. Ce n'est pas mieux ! Car souvent, on en vient à tolérer des situations de compromis, des incohérences, des choses qui ne fonctionnent pas... et l'ensemble finit par se frelater. Pour garder des relations saines, Paul invite les doux à dire ce qu'ils pensent et à tester la vérité. A ne pas se focaliser que sur la réaction de l'autre.

Dans une relation saine, à l'église, en famille, au travail, partout, dans une relation saine, il y a de la place pour l'autre et pour moi. Le dosage peut varier selon les circonstances, mais les deux sont essentiels.

Communiquer la vérité avec amour : on est tous plutôt d'un côté ou de l'autre, mais Dieu est un Dieu de vérité et d'amour. Et depuis la création et notre re-création, notre vocation, notre projet, notre identité, c'est de devenir comme lui, à l'exemple du Christ, inspirés par l'Esprit saint !

## Un effort

Relevez l'intrus dans les exhortations de Paul... Au milieu de toutes ces exhortations de communication, pourquoi Paul vient-il nous parler du vol ? Peut-être qu'après avoir parlé du mensonge, emporté par ses souvenirs des dix commandements, il aborde le vol, et puis il revient à son premier thème : la communication. Mais je vois une autre possibilité : le voleur c'est celui qui ne participe pas. Il prend, il profite de la situation, aux dépens des autres, mais il ne donne rien en échange. Il est centré sur son intérêt, sur son nombril. Paul invite le voleur à une attitude responsable (se prendre en charge) et généreuse (venir en aide aux autres). Cette attitude est en fait très cohérente avec les questions de communication : dans la relation, nous sommes appelés à nous impliquer, nous-mêmes, tels que nous sommes, quitte à nous rendre un peu vulnérables. Et à l'implication s'ajoute la générosité, car je ne cherche pas seulement mon bien, mais aussi celui de l'autre.

La vie en communauté, les relations réelles (et je ne parle pas des réseaux sociaux qui simplifient/simplifient beaucoup les interactions) demandent un engagement de notre part. Paul est clair là-dessus : il faut faire des efforts... Nos relations ne seront saines que si nous y mettons du nôtre – et ce n'est pas toujours agréable.

Dans une église où nous sommes si différents, les cultures, les habitudes, les tempéraments s'entrechoquent. Sans parler du fait que nous ne sommes pas toujours très agréables... Mais Dieu nous appelle à nous supporter les uns les autres – dans les deux sens ! Nous soutenir, mais aussi nous supporter, être patients, voire... nous pardonner. Pardonner les paroles malheureuses, les silences, les réactions bizarres, les incompréhensions : l'effort est dans notre cœur. Lutter inlassablement contre l'amertume, le soupçon, la rancœur... Et laisser le bénéfice du doute, être patient, plein de grâce... A choisir de regarder l'autre d'abord comme un frère dans la

foi, et pas comme un ennemi.

Car Dieu nous a fait grâce en Christ, et il nous appelle à vivre ensemble pour l'éternité.

Mais même au-delà de l'église : à l'ère où la communication est si centrale dans notre société, quel témoignage si nous sommes de ceux qui communiquent la grâce, qui disent la vérité avec amour, qui sont authentiques et attentifs aux autres... Jésus, franc et doux, attirait les foules... que nous puissions lui ressembler, en public et en privé, dans l'église et en dehors, en présentiel et en virtuel, afin que la *grâce* de Dieu soit communiquée au plus grand nombre !