

# Oser la fragilité

Quelle place laissons-nous à nos fragilités ? À ces blessures intérieures que nous souhaiterions souvent ignorer ou cacher ? Les reconnaître, les accepter – chez soi comme chez les autres – est un travail parfois long et ardu. Pourtant, cette mise à nu ouvre une porte sur la confiance et une relation à autrui authentique.

« **J**e suis une enfant de l'Assistance publique, venue au monde une seconde fois à l'âge de 4 ans dans une famille d'accueil chaleureuse. J'ai vécu ainsi jusqu'à 19 ans... Ensuite, je n'ai retrouvé la parole qu'à 35 ans. » Près de vingt ans plus tard, il faut encore du temps pour aller chercher Danielle et son histoire. Danielle et son paquet de solitude et de blessures profondes qu'elle a un jour osé déposer à Magdala. Cette association lilloise accueille des personnes en grande précarité et propose aussi à des « amis » de les rejoindre pour partager une vie en communauté sous le même toit. « C'est à la fois la beauté et la fragilité de Magdala, explique Daniel Maciel, diacre engagé dans l'association. Vivre ensemble permet de reconnaître que l'on est tous fragiles et que l'on a besoin de chacun. En relevant Marie de Magdala, Jésus lui donne le droit d'être fragile. Chacun est là tel qu'il est, avec

ses limites... » Cette réciprocité dans la relation où l'un ne cherche pas à être le sauveur de l'autre a ainsi redonné un sentiment d'exister à Danielle, aujourd'hui vice-présidente de l'association : « On n'est pas fière quand on fait le premier pas, se souvient-elle, mais c'est ici que j'ai pu enfin dire ma vie et ce que j'avais vécu parce qu'on me regardait comme une personne. »

« Elle me regardait comme une personne ! » Cette phrase que sainte Bernadette de Lourdes répétait en parlant de Marie est une interpellation à l'Église comme à la société tout entière sur l'accueil de la fragilité, un thème au cœur d'un colloque organisé ce mois-ci à Toulouse (lire p. 29). Car les fragilités traversent le quotidien de chacun d'entre nous. Elles balayent ou écrasent les uns, heurtent ou effleurent les autres, mais quelles qu'elles soient, elles trouvent un écho dans chacune de nos vies. Quelles qu'elles soient, les vulnérabilités d'autrui réveillent et mettent au jour nos propres failles et blessures, profondément humaines. Mais quelle place laissons-nous à nos fragilités ? Acceptons-nous vraiment ce face-à-face avec nous-mêmes ? ●●●



## Le déni, une prison invisible

●●● Parfois, on se retranche derrière nos murs intérieurs, même dans les situations les plus anodines. Ainsi, il y a des matins où l'on regrette le banal et machinal « Bonjour, ça va ? » Ces jours-là, ô surprise, notre ami, notre voisin, notre collègue de travail ne nous renvoie pas la réponse habituelle. Au mieux, il nous répond « Ça peut aller... » avec un soupir de sous-entendus, ou pire, il nous lâche un « Pas fort du tout ! » et commence à vider son sac. Et là, parfois, soyons honnêtes, une alerte orange intérieure nous met sur la défensive : « J'esquive ou je l'écoute ? » Que ceux qui n'ont jamais été tentés par la fuite me jettent la première pierre ! Si nous prenons alors la tangente, ce n'est pas seulement parce que le temps nous manque – le plus célèbre des alibis –, mais aussi parce que les fragilités de l'autre éveillent les nôtres. Pèse alors dans la balance le poids de nos propres fêlures.

### « J'ai essayé de comprendre... »

En dînant un soir avec une amie d'enfance en instance de divorce, Sophie se sent ainsi remuée par les scènes et discussions conflictuelles que celle-ci lui décrit. « Certaines petites phrases et remarques cinglantes correspondaient exactement à ce que je vivais ! J'en avais l'estomac noué. Rentrée à la maison, j'étais en colère contre mon mari, mais aussi contre moi. Le lendemain, j'ai essayé de comprendre pourquoi cela m'avait touchée. En fait, la réponse est remontée doucement à la surface, celle d'une fragilité affective qui me rendait assez autoritaire, à la recherche d'une perfection en amour impossible. Je crois que, depuis, je suis moins intransigeante vis-à-vis de nous deux, je me suis un peu adoucie. »

« La fragilité que nous rencontrons chez l'autre est aussi celle que nous avons en nous », souligne Bernard Ugeux dans son ouvrage « Traverser les fragilités » (1). L'expérience peut être autant un moment de grâce qu'une confrontation insupportable à la souffrance et au mal. » Aussi, à certains moments de la vie, nier les fragilités relève de la pure et simple survie. Trop dur de se regarder dans le miroir, trop violent d'identifier les zones d'ombres, trop douloureux de mettre des mots dessus... Le choc frontal réclame du temps, un environnement bienveillant, un minimum de ressort physique et psychique ou d'éclaircies dans le quotidien. Personne ne s'aime fragile. Personne ne veut être identifié comme « le maillon faible ». Plutôt se taire que de se « distinguer » avec l'étiquette « Attention, fragile ! » Car malgré les revers actuels du tout-puissant monde de la

**Le déni est un mécanisme qui nous empêche de souffrir, mais freine la recherche de sens et fausse nos relations avec les autres. Premier pas pour en sortir : la prise de conscience.**

### Impasses et blocages

● Emprisonné dans une image de soi, on s'enferme dans une carapace

en pensant « s'en tirer tout seul ». On se blinde en s'installant parfois dans une solitude terrible.

● On n'entre plus vraiment en relation avec les autres et ce d'autant plus qu'ils sont fragiles. En s'interdisant de l'être nous-même – syndrome du zéro défaut – les autres sont rarement à la hauteur à nos yeux. On refuse l'autre dans sa fragilité, on en devient même intolérant.

● Le déni est un obstacle à la prise de responsabilité et à la liberté. Bloqué dans une image de soi, nous ne sommes plus portés par une dynamique. En famille ou dans un couple, on accepte mal de se faire « bousculer » ou d'être remis en question par l'autre.

### Se reconnaître fragile, le début du chemin

● C'est se mettre en mouvement. « Reconnaître que l'on a des choses à travailler, c'est une prise de responsabilité, le départ d'un chemin de croissance sur le plan psychologique ou spirituel, selon que l'on est croyant ou pas. » (Bernard Ugeux)

● C'est découvrir que « j'ai besoin des autres et de leur bienveillance ».

Je reconnais alors que nous avons tous nos espaces de fragilité. Dans une famille, par exemple, partager ses vulnérabilités, entre parents ou avec ses enfants, c'est nous permettre de grandir ensemble.

● C'est aussi permettre une plus grande vérité dans la relation. Conscients que nous sommes fragiles, nous sommes plus attentifs aux autres. Quand nos proches traversent un moment de grande fragilité, notre simple présence, authentique, sans artifice, dit combien ils comptent à nos yeux. « La plus grande souffrance, quand on souffre, c'est d'être seul. Se pose alors la question de notre inutilité, avec le sentiment de ne plus vraiment exister. Dire à quelqu'un "Tu comptes à mes yeux", c'est cela aussi la question du droit à la fragilité. » (Bernard Ugeux) ■

ANNE RICOU



© JEAN-FRANÇOIS MARTIN POUR PANORAMA

finance, les critères de la réussite et d'un pseudo-bonheur demeurent l'efficacité, la performance et le dynamisme de la jeunesse.

Dès lors, pas étonnant qu'ils soient une multitude de petits maillons faibles à préférer une écoute anonyme plutôt que celle d'un proche qui peut-être n'existe pas... Depuis près de cinquante ans, la ligne téléphonique de SOS Amitié (2) symbolise ainsi l'expression de toutes les fractures et solitudes de notre société. « Il faut du retrait tout en étant présent et ne pas envahir l'espace avec notre propre parole, explique Remi Rousseau, administrateur de SOS

« La fragilité que nous rencontrons chez l'autre est aussi celle que nous avons en nous. »

Amitié. Quand on est écouté, on le sent. L'écouter ne vient pas anticiper les mots ou chevaucher les paroles de l'écouter. Grâce à cette libre expression, la personne confie quelque chose de trop lourd pour elle et fait un premier pas pour retrouver une liberté d'agir. » Les sept cent mille appels reçus chaque année par SOS Amitié témoignent de la justesse d'une écoute sans jugement et sans regard interrogateur. Elle invite à une prise de parole qui n'était peut-être plus possible ailleurs. Là encore, l'écouter accueille chaque voix « du bout du fil » comme une personne et non comme une situation, un problème ou une pathologie.

### Laisser tomber notre blindage !

Mais de l'anonymat à la lumière il y a un grand pas à franchir. Quand la fragilité osera-t-elle se dire au grand jour ? À commencer par la nôtre. Acceptons-nous de nous regarder tel que l'on est lorsque nous sommes au creux de la vague ? Et, par ricochet, accordons-nous aussi aux autres, proches et moins proches, le droit d'être fragiles ? Nier nos fragilités nous protège, mais fige et fausse notre relation aux autres (lire encadré ci-contre). Les reconnaître, les nommer – et vivre avec – redonne finalement vie à nos relations. En laissant tomber notre blindage de superman, en basculant du côté de la vulnérabilité, on choisit une autre forme de toute-puissance ; la force d'une relation de vérité sous le signe de la tendresse. Elle transforme, ●●●

●●● décape, bouleverse parfois, mais fait grandir quand la rencontre mûrit dans la bienveillance. Car l'accueil de la fragilité demande une juste présence, une juste distance, respectueuse de l'autre. « C'est un peu comme si une fracture avait été congelée dans la glace. Le froid anesthésie toute sensation, on ne ressent rien, mais la chaleur d'une relation fait fondre la glace et active la douleur. Il faut alors une extrême délicatesse de la part d'autrui. »

Cette image, Gilles Rebèche (3) la nourrit de son expérience auprès des personnes fragilisées par la pauvreté et l'exclusion, mais elle est valable pour l'accueil des « petites » comme des « grandes » fragilités. Ce diacre de 51 ans est à l'initiative de la « Diaconie du Var », née en 1982, qui fédère aujourd'hui l'action d'une soixantaine d'associations sur le diocèse de Fréjus-Toulon. « Il n'y a que Dieu, tellement parfait, qui ait eu besoin de se rendre vulnérable et tout petit, ajoute-t-il. Il s'est rendu aimable dans sa fragilité. » À nous de transformer notre vision de la toute-puissance de Dieu. En mettant nos pas dans les pas des pèlerins d'Emmaüs... Dans l'Évangile, « ils passent du "visage sombre" au "cœur brûlant", rappelle Gilles Rebèche. Ils retrouvent toute leur énergie parce que leur rapport à la souffrance est transfiguré. Ils avaient un projet de Dieu tout-puissant et voilà qu'ils acceptent la vulnérabilité de Jésus. »

Mais quel chemin parcouru ! Comme lien d'amour avec les hommes, Jésus a choisi la fragilité jusque dans la mort. « La fragilité est au cœur de l'Évangile, souligne Gérard de

Villers, auteur de « Soigner le goût de vivre » (4). Jésus rencontre les personnes dans leur manque, il est tout le temps dans le lieu de l'exclusion et de la fragilité. L'approche de la souffrance et de la mort va l'amener lui-même à être exclu. Il va même aller jusqu'à la complicité dans la souffrance et dans la mort. » Prêtre accompagnateur de personnes en fin de vie, Gérard de Villers sait combien la souffrance de la maladie ouvre une béance sans mot pour la personne atteinte comme pour l'entourage, démuné, triste et maladroit. Écoute et parole ne suffisent plus pour accueillir cette extrême fragilité. Quelle relation pouvons-nous alors garder avec un être qui nous quitte petit à petit ? « La souffrance sera toujours un scandale, commence par souligner le Père de Villers. Pour escorter celle de l'autre, ma présence n'est pas une présence pressée mais "au service de...". Il faut qu'il y ait réciprocité : la personne malade ne m'accueille que si elle le veut bien. Si elle ne peut sortir de sa souffrance, elle peut en partie l'atténuer en l'exprimant d'une manière ou d'une autre. Un au-delà des mots que l'on s'honore de chercher ensemble. » (Lire encadré ci-dessous)

#### « Est-ce que tu m'aimes ? »

« J'ai besoin de toi ! » Au cœur de la fragilité, quel que soit le langage, ce sont ces quelques mots essentiels qui transforment la relation et réveillent le meilleur de chacun. Comme ce salarié d'une entreprise, de retour d'un congé « longue maladie » pour dépression, qui se voit

confier une équipe et se découvre des talents de manager en recevant cette marque de confiance de la direction. Un exemple rare qui demande un vrai discernement de la part des personnes concernées. Pourtant, selon les situations – entreprise, famille, amitié, engagement, etc. – ce sont parfois de véritables trésors qui surgissent : des capacités insoupçonnées, des initiatives audacieuses, une inventivité et une créativité sans limite. Et surtout une capacité d'aimer inouïe en se montrant « tel quel » l'un devant l'autre. L'un a alors choisi de se mettre à nu et de répondre au « grand cri », selon Jean Vanier,

### « Reconnaître nos vulnérabilités nous humanise »

de la personne fragile : « Est-ce que tu m'aimes, est-ce que tu m'acceptes ? Ce sont ceux qui ont été les plus rejetés qui nous font entrer dans une rencontre avec Dieu, nous confiait-il au printemps dernier (Panorama n° 441). Quand j'entre en relation avec quelqu'un de plus pauvre, je découvre que je donne vie et que l'autre, qui m'appelle, me donne vie en m'appelant. »

Ainsi, reconnaître nos vulnérabilités et croiser celles des autres dans une relation « à découvert », en vérité, nous humanise. Accepter de se laisser toucher nous lie à l'autre et lui ouvre aussi un avenir. Une chance d'exister dans le regard des autres. Si l'ouvrage de Jean-Louis Fournier, « Où on va papa ? » (5), sur ses deux fils, petites choses fragiles « cassées et désarmées », trouve chaque jour toujours plus de lecteurs, ce n'est pas seulement parce qu'il parle de handicap. L'histoire de ces « oisillons sans plumes », racontée avec l'amour d'un père blessé à l'humour décalé et dérangeant, nous touche également dans ce que nous sommes. Elle traverse nos blindages de protection rapprochée que l'on se bricole tous pour « faire avec » le quotidien. Et au fil des pages, nous découvrons que nous sommes aussi assis à côté sur la branche. Mais nous ne le savions pas.

ANNE RICOU

- (1) « Traverser nos fragilités », Bernard Ugeux, Éd. de l'Atelier, 157 p., 16,50 €.  
 (2) SOS Amitié : 01 40 09 15 22 ou [www.sos-amitie.com](http://www.sos-amitie.com)  
 (3) Auteur de « Qui est-tu pour m'empêcher de mourir ? » Éd. de l'Atelier, 207 p., 17,50 €.  
 (4) « Soigner le goût de vivre », Gérard de Villers, Éd. Salvator, 187 p., 16 €.  
 (5) « Où on va papa ? », Jean-Louis Fournier, Éd. Stock, 150 p., 15 €.

## GÉRARD DE VILLERS, PRÊTRE ACCOMPAGNATEUR DE PERSONNES EN FIN DE VIE

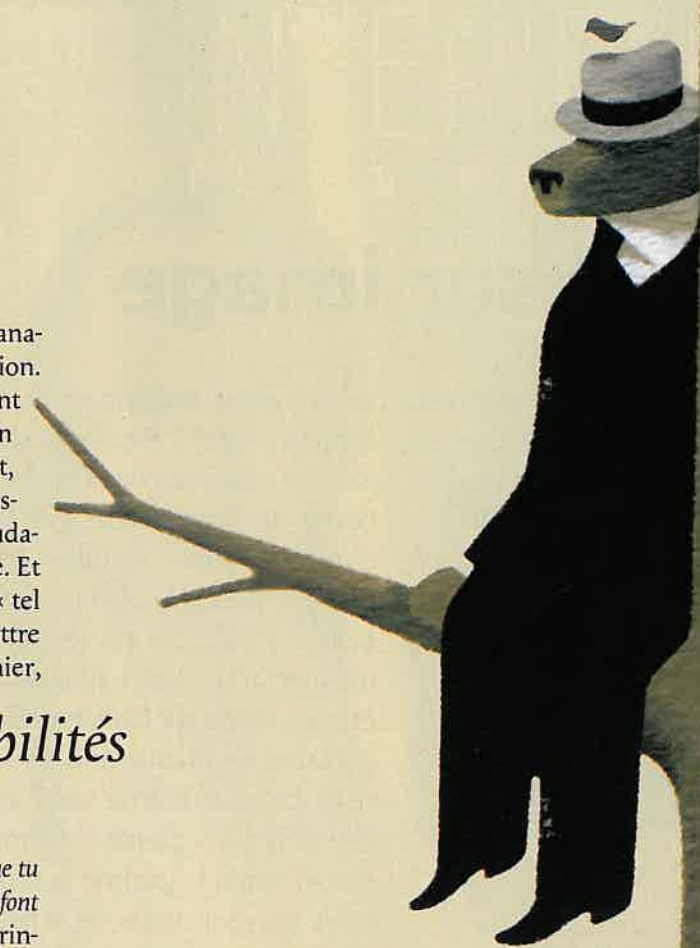
### Le langage du corps, c'est aussi celui de l'âme »

« À l'école des malades, j'ai beaucoup appris le langage du corps qui est en même temps celui de l'âme. Se regarder, sourire, tendre la main, tenir la main, toucher, caresser, embrasser, offrir ou recevoir un baiser... Je vis avec mon corps, proche du corps de l'autre et de son cœur. Il y a deux ans, j'ai eu un cancer avec de

graves complications. Pendant des semaines, j'ai été entre la vie et la mort. J'ai eu alors l'immense chance de vivre personnellement, dans ma chair, ce que j'espère avoir favorisé moi-même chez d'autres personnes malades, mais je ne le saurai jamais ! J'ai eu quelqu'un qui m'a retenu à la vie. Le toucher de l'ami n'est pas

du même ordre que celui du médecin. On existe encore grâce à l'autre qui est là. Dans ce moment de souffrance, on a du mal à dire "ceci est mon corps". Or, le corps prend son importance justement quand il est en danger. J'avais alors envie de renier, de rejeter ce corps. Mais en me touchant, en me prenant le bras, l'autre

me disait que mon corps était important pour lui. C'est un moment de grande fragilité qui impressionne où les mots n'arrivent que lorsque les gestes sont justes. Il y a là quelque chose de l'ordre du sacrement. De même, Jésus fait et dit. Il touche, il accueille et lave les pieds. Il prend du pain et du vin. Et il parle. ■



### « FRAGILITÉS », ON EN PARLE

#### ● À LA RADIO

Dans le cadre de son émission « Grand angle », le mardi 30 décembre à 17 heures, RCF abordera le thème « Accepter ses fragilités ». Violaine Ricour-Dumas accueillera Anne Ricou, journaliste à Panorama, Erik Pillet, président de l'Arche en France, le Père Bernard Ugeux... Rediff. le même jour à 23 heures. Fréquences de RCF au 04 72 38 62 10 ou sur [www.rcf.fr](http://www.rcf.fr)

#### ● UN COLLOQUE

Les 24 et 25 janvier, a lieu un colloque à l'université des Sciences sociales de Toulouse sur le thème « Fragilités interdites ? Plaidoyer pour un droit à la fragilité ». Parmi les intervenants : Jean Vanier, fondateur de l'Arche ; Xavier Emmanuelli, fondateur du Samu social ; Marie Balmay, psychanalyste ; Lytta Basset, professeur de théologie et le Père Bernard Ugeux. Informations et inscriptions : 06 88 24 25 17 ou [www.fragilitesinterdites.org](http://www.fragilitesinterdites.org)