

La Rencontre

Des clés pour bâtir une bonne
relation



Père Louis François, fsj




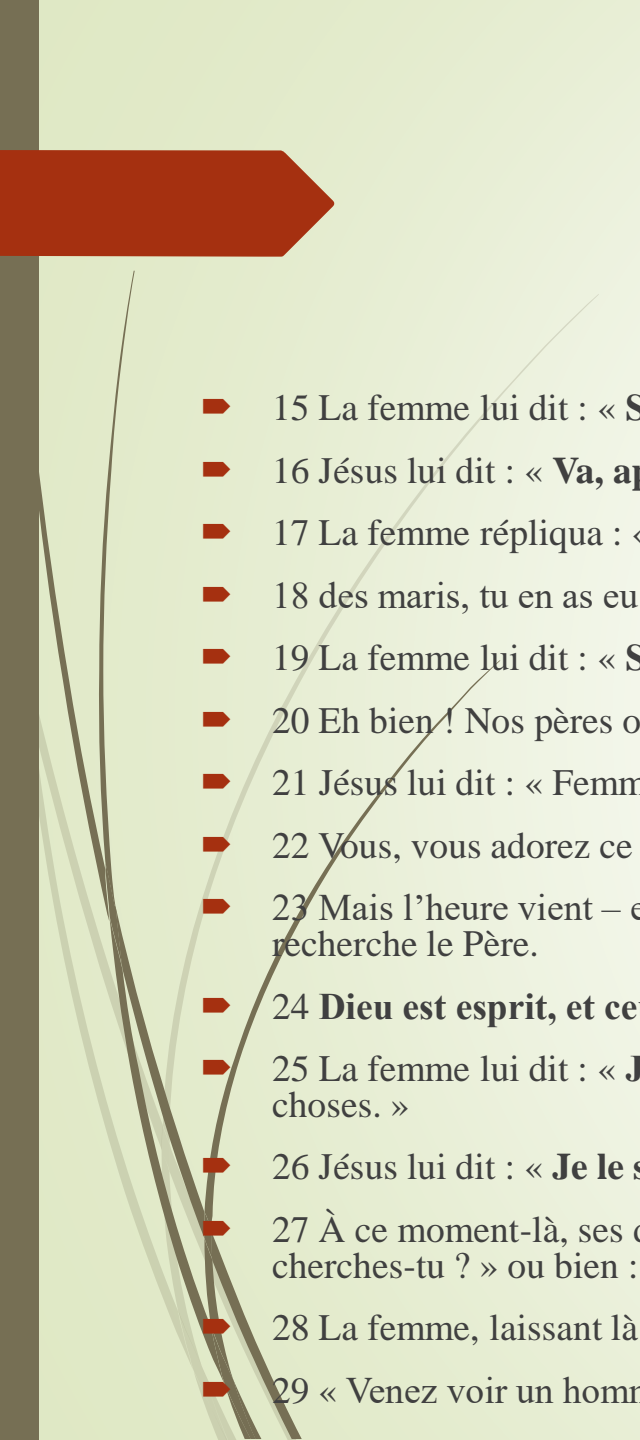
INTRODUCTION


- L'amour est au cœur du mariage, de la vie de couple. Mais pour que cet amour puisse s'exercer il y'a un préalable important qui est la rencontre entre un homme et une femme qui peut déboucher sur une camaraderie, une amitié ou un couple marié.
- Qu'est-ce que nous pouvons dire sur les dispositions qui peuvent favoriser une bonne et belle rencontre ?
- Jésus avec la samaritaine
- Motivations conscientes et inconscientes
- Écoute
- Signe de reconnaissance

1° Jésus avec la Samaritaine



- 
- Jn 4, 01 Les pharisiens avaient entendu dire que Jésus faisait plus de disciples que Jean et qu'il en baptisait davantage. Jésus lui-même en eut connaissance.
 - 02 – À vrai dire, ce n'était pas Jésus en personne qui baptisait, mais ses disciples.
 - 03 Dès lors, il quitta la Judée pour retourner en Galilée.
 - 04 Or, il lui fallait traverser la Samarie.
 - 05 Il arrive donc à une ville de Samarie, appelée Sykar, près du terrain que Jacob avait donné à son fils Joseph.
 - 06 Là se trouvait **le puits de Jacob**. Jésus, **fatigué par la route**, s'était donc **assis près de la source**. C'était la sixième heure, **environ midi**.
 - 07 Arrive une femme de Samarie, qui venait puiser de l'eau. Jésus lui dit : « **Donne-moi à boire**. »
 - 08 – En effet, ses disciples étaient partis à la ville pour acheter des provisions.
 - 09 La Samaritaine lui dit : « Comment ! Toi, un Juif, tu me demandes à boire, à moi, une Samaritaine ? » – En effet, les Juifs ne fréquentent pas les Samaritains.
 - 10 Jésus lui répondit : « **Si tu savais le don de Dieu** et qui est celui qui te dit : “Donne-moi à boire”, **c'est toi qui lui aurais demandé**, et il t'aurait donné de l'eau vive. »
 - 11 Elle lui dit : « Seigneur, tu n'as rien pour puiser, et le puits est profond. D'où as-tu donc cette eau vive ?
 - 12 Serais-tu plus grand que notre père Jacob qui nous a donné ce puits, et qui en a bu lui-même, avec ses fils et ses bêtes ? »
 - 13 Jésus lui répondit : « Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ;
 - 14 mais celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et **l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle**. »

- 
- 15 La femme lui dit : « **Seigneur, donne-moi de cette eau**, que je n'aie plus soif, et que je n'aie plus à venir ici pour puiser. »
 - 16 Jésus lui dit : « **Va, appelle ton mari, et reviens.** »
 - 17 La femme répliqua : « Je n'ai pas de mari. » Jésus reprit : « **Tu as raison de dire que tu n'as pas de mari :**
 - 18 des maris, tu en as eu cinq, et celui que tu as maintenant n'est pas ton mari ; là, tu dis vrai. »
 - 19 La femme lui dit : « **Seigneur, je vois que tu es un prophète !...**
 - 20 Eh bien ! Nos pères ont adoré sur la montagne qui est là, et vous, les Juifs, vous dites que **le lieu où il faut adorer** est à Jérusalem. »
 - 21 Jésus lui dit : « Femme, crois-moi : l'heure vient où vous n'irez plus ni sur cette montagne ni à Jérusalem pour adorer le Père.
 - 22 Vous, vous adorez ce que vous ne connaissez pas ; nous, nous adorons ce que nous connaissons, car le salut vient des Juifs.
 - 23 Mais l'heure vient – et c'est maintenant – où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité : tels sont les adorateurs que recherche le Père.
 - 24 **Dieu est esprit, et ceux qui l'adorent, c'est en esprit et vérité qu'ils doivent l'adorer.** »
 - 25 La femme lui dit : « **Je sais qu'il vient, le Messie, celui qu'on appelle Christ.** Quand il viendra, c'est lui qui nous fera connaître toutes choses. »
 - 26 Jésus lui dit : « **Je le suis, moi qui te parle.** »
 - 27 À ce moment-là, ses disciples arrivèrent ; ils étaient surpris de le voir parler avec une femme. Pourtant, aucun ne lui dit : « Que cherches-tu ? » ou bien : « Pourquoi parles-tu avec elle ? »
 - 28 La femme, laissant là sa cruche, revint à la ville et dit aux gens :
 - 29 « Venez voir un homme qui m'a dit tout ce que j'ai fait. Ne serait-il pas le Christ ? »



quelles sont les attitudes,
postures de Jésus et de la
samaritaine qui apparaissent
dans cette rencontre étant
entendu que l'auteur veut
présenter Jésus comme
l'époux de l'Eglise ?

Qu'est-ce que vous
remarquez dans la conduite
de l'entretien par Jésus ?

- ▶ la vulnérabilité de Jésus (il a soif, il n'a pas de quoi puisé)
- ▶ la pauvreté (il a voulu avoir besoin de la samaritaine, dépendant d'elle)

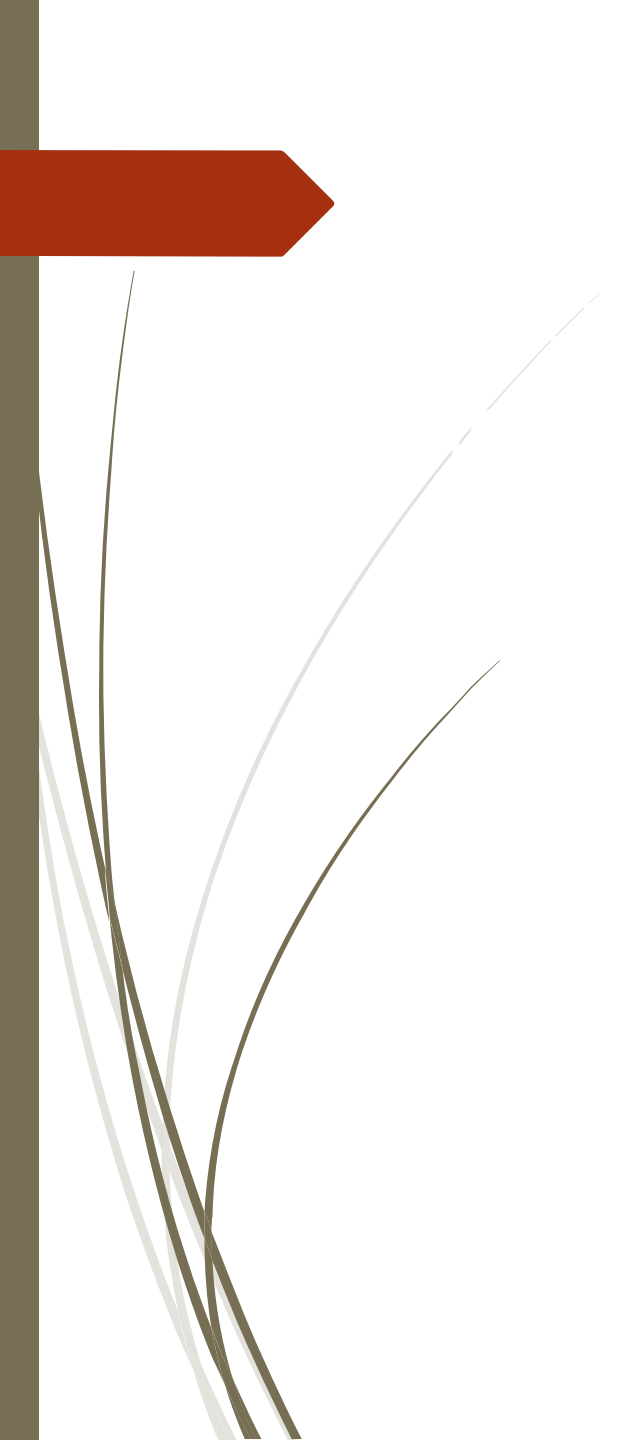
L'humilité (il est assis (pas en surplomb), se fait mendiant et lui demande de lui donner à boire)

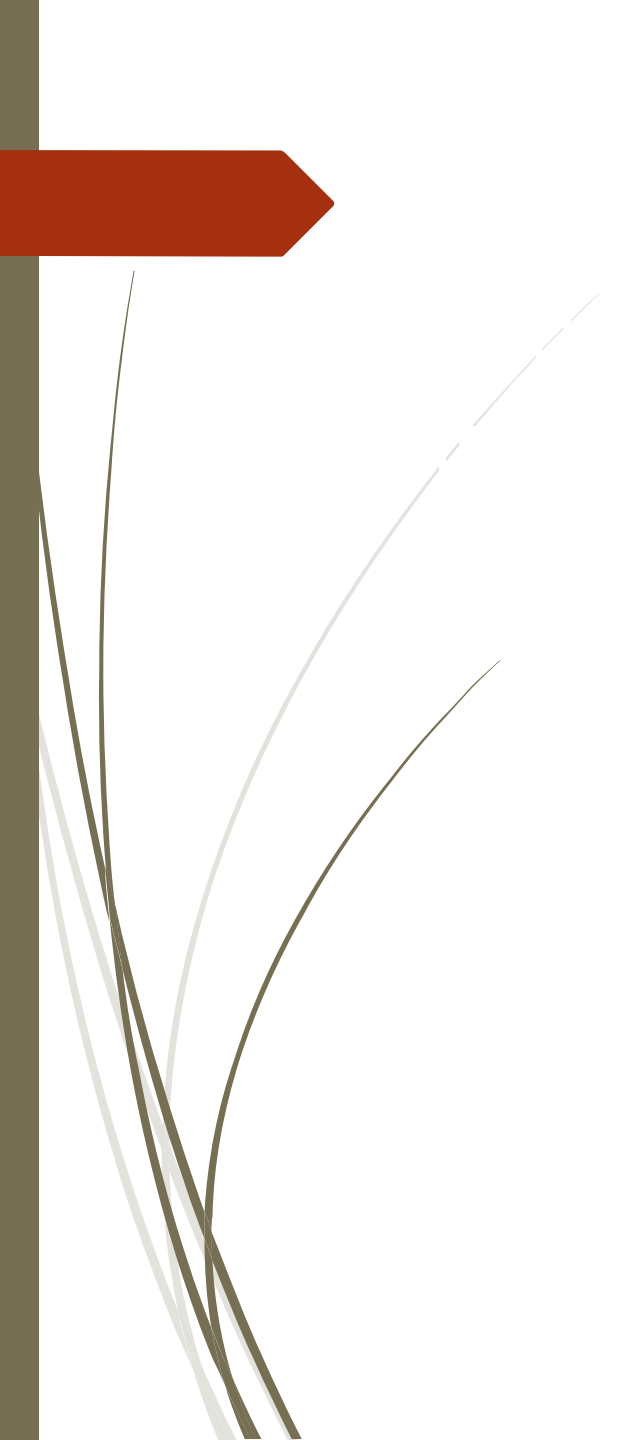
Liberté par rapport à sa culture (la samaritaine est une femme étrangère avec qui les juifs ne veulent pas avoir affaire)

- ▶ Identité personnelle de Jésus claire
- ▶ « l'identité est la façon dont je me ressens, me situe, me vois, me décris, m'évalue. Il est important de bien comprendre mon identité pour bien vivre. C'est le fait d'être moi-même qui me donne du plaisir à exister. Ce processus passe par la découverte de mes racines, de mes dons, de mon tempérament, et dans l'acceptation et la cohérence que je leur donne. Je me sens alors chez moi, au lieu d'être en guerre avec moi-même, j'ai du plaisir à bien être et bien faire. Je suis créatif, j'ai l'impression d'être intelligent, mon rapport aux autres est gratifiant, et j'ai une bonne image de moi-même. » (Jacques Pujol, *l'accompagnement psychologique et spirituel* p. 369)
- ▶ Eveil du désir, de l'intérêt de la samaritaine
- ▶ Invitation à faire la vérité sur sa vocation d'épouse
- ▶ Confiance de la samaritaine touchée par la bienveillance de Jésus
- ▶ Interrogation pour chercher la vérité sur le mystère de l'adoration
- ▶ Révélation progressive de Jésus sur le mystère de sa personne (prophète puis Messie)

2° Motivations conscientes et inconscientes





- 
- Attirance réciproques (l'un répond aux avances de l'autre)
 - Vérification de compatibilité : personnalité, goûts, centre d'intérêts, attention mutuelle, désir d'être ensemble, confort affectif, qualité des échanges)
 - Connaissance mutuelle qui va du plus extérieur par les 5 sens au plus intérieur (idées, perception du monde et des autres, façon de penser, de réagir, de décider, intuitions, croyances, valeurs, relation à Dieu...) par une franche communication
 - Émerveillement devant la beauté physique et intérieure de l'autre

- 
- Se séparer de ses parents
 - Recherche de se libérer d'un complexe d'infériorité en se servant de l'autre comme faire valoir
 - Accomplir un désir d'enfant
 - Recherche d'être compléter, combler par l'autre
 - Renouer avec une part de moi découverte chez l'autre
 - Recherche de son père ou de sa mère chez l'autre
 - Se sauver ou sauver l'autre



3° L'écoute

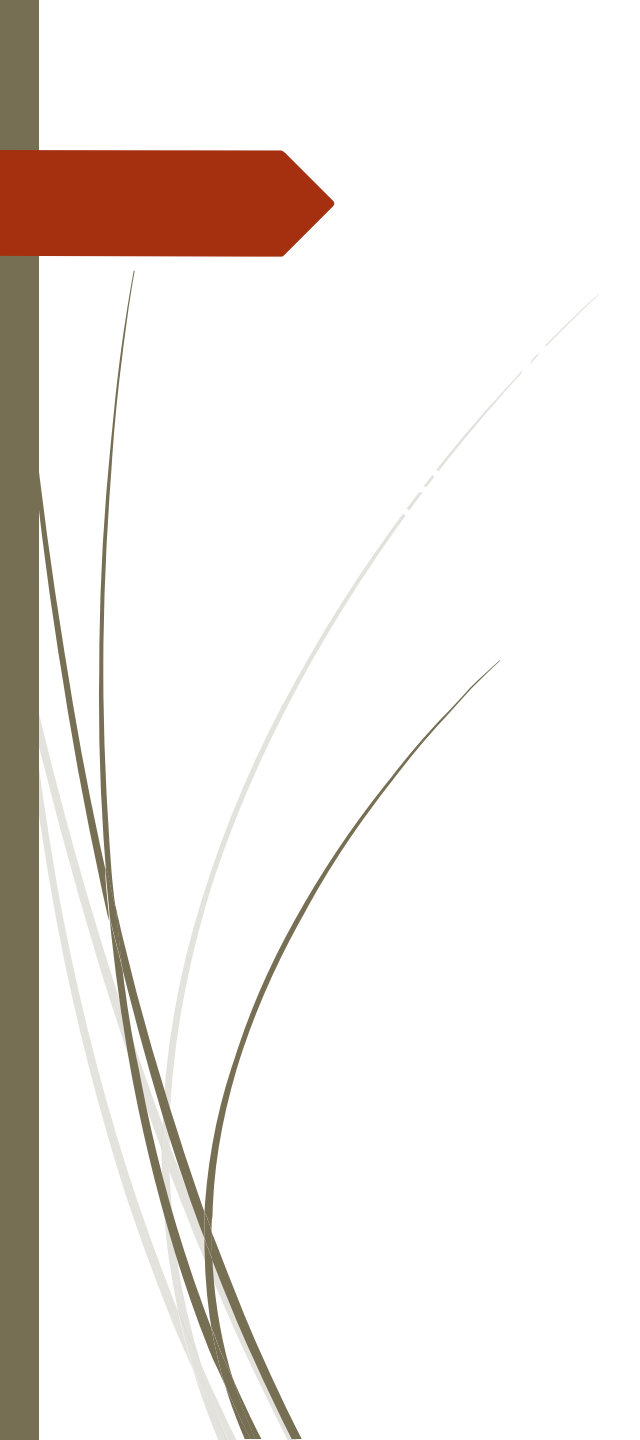
- 
- 
- Amoris Laetitia 137 « **Se donner du temps, du temps de qualité, qui consiste à écouter avec patience et attention, jusqu'à ce que l'autre ait exprimé tout ce qu'il a sur le cœur, demande l'ascèse de ne pas commencer à parler avant le moment opportun. Au lieu de commencer à donner des avis ou des conseils, il faut s'assurer d'avoir écouté tout ce que l'autre avait besoin d'extérioriser.** Cela implique de faire **le silence intérieur** pour écouter sans bruit dans le cœur, ou dans l'esprit : **se défaire de toute hâte, laisser de côté ses propres besoins et ses urgences, faire de la place.** Souvent, l'un des conjoints n'a pas besoin d'une solution à ses problèmes, mais il a besoin d'être écouté. Il veut sentir qu'ont été **pris en compte sa peine, sa désillusion, sa crainte, sa colère, son espérance, son rêve.** Mais ces plaintes sont fréquentes : “Il ne m'écoute pas. Quand il semble le faire, en réalité il pense à autre chose”. “Je lui parle et je sens qu'il espère que j'en finisse le plus vite possible”. “Quand je lui parle, elle essaye de changer de sujet, ou elle me donne des réponses expéditives pour clore la conversation”.

Pour bien écouter, je dois renoncer à ne pas beaucoup parler, me justifier, expliquer, chercher à convaincre, à répondre

J'écoute l'autre sur ce qu'il dit, son vécu émotionnel, son comportement (attitudes, gestes, regard, ton et rythme de la voix, expression du visage, silences, respiration, actes manqués) et le retentissement intérieur en moi

C'est bien de privilégier des questions ouvertes et des demandes de précision dans le dialogue

Utiliser la reformulation : redire en d'autres termes, et de façon plus concise, plus explicite, ce que l'autre vient de dire, de manière à obtenir son accord. Il se sentira écouté et entendu (pas approuvé forcément).


- 
- Exemple de Jacques Pujol
 - « je me sens découragé, je n'en peux plus, tout va mal. Je vais craquer. » la tentation serait de demander :
« Pourquoi ? »

Une réponse possible est : « si je comprends bien, vous vous sentez à bout. »

Un client qui se sent aimé, bien compris, est soulagé, heureux (il approuvera: oui, c'est tout à fait ce que je ressens) et il est encouragé à continuer à s'exprimer. (ibid p. 177)



4° Signe de reconnaissance

- 
- ▶ Dans la relation, l'homme est motivé par la recherche de satisfactions affectives, qu'on appelle signes de reconnaissance
 - ▶ C'est une unité d'attention envers une personne, par exemple un bonjour, un sourire, un regard, une écoute attentive,
 - ▶ Il y'a des signes de reconnaissance inconditionnels (positifs ou négatifs) s'ils concernent l'être de la personne; d'autres conditionnels (positifs ou négatifs) s'ils concernent son faire
 - ▶ Le signe de reconnaissance inconditionnel positif : procure un bien-être profond à la personne et un sentiment d'importance

Exemple: « ce que j'aime en toi, c'est toi » ; « quelle joie de te revoir »

Il faut veiller à ce qu'il soit approprié, dosé, personnalisé, argumenté, sincère

- ▶ Le signe de reconnaissance inconditionnel négatif : reconnaît l'existence de l'autre tout en le niant

Exemple : « il n'y rien de bon à attendre de toi. »

signe de reconnaissance conditionnel positif: l'autre est reconnu à condition qu'il réponde à certaines attentes

Exemple: « j'apprécie la manière dont vous avez mené toute cette affaire. »

signe de reconnaissance conditionnel négatif : l'autre n'est pas reconnu parce qu'il n'a pas répondu aux attentes

Exemple: « vous avez mal négocié cette affaire »

Il est important de consacrer une bonne partie de notre temps à cultiver des relations de proximités avec de signes de reconnaissance inconditionnels positifs



CONCLUSION



► La rencontre est la base de toute relation humaine. Il est important de soigner nos rencontres si nous voulons construire des relations amicales et conjugales

La qualité de ses rencontres réclame une identité personnelle claire, de l'humilité, de la vulnérabilité, de la confiance dans l'autre, de la bienveillance, de la révélation de soi-même, de l'intérêt pour connaître l'autre, de poser des signes de reconnaissance inconditionnels et conditionnels positifs, de cultiver une bonne écoute

