

C'est fou le nombre de vidéos que l'on peut trouver sur internet qui nous promettent de retrouver l'estime de soi. « Comment retrouver l'estime de soi en 9 étapes » ; « 4 trucs pour augmenter son estime de soi ». Il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Et franchement, c'est assez consternant de platitude ! Comme pasteur aussi, je suis appelé à accompagner des personnes qui ont perdu l'estime de soi ; ainsi cette jeune femme anorexique pour l'aider à découvrir qu'elle est « aimable » au premier sens du terme ; qu'elle est digne d'amour et doit apprendre à s'aimer, à se respecter. Et ils sont nombreux ceux et celles qui sont laissés de côté dans notre société, ceux qui sont dépréciés, parce que trop vieux, improductifs, étrangers ou encore tous ces jeunes qui peinent à « entrer » dans la vie, qui ne trouvent pas de sens, qui ne reconnaissent pas la valeur qu'ils portent en eux.

A toutes ces personnes l'Evangile est Bonne Nouvelle, car il rappelle combien Dieu regarde chacun avec amour, combien chacun, chacune est aimable, combien chacun est invité à s'aimer soi-même, car digne d'amour. « *Tu aimeras ton prochain comme toi-même !* ». Comme toi-même. L'Evangile rappelle sans cesse la dignité de toute personne, à commencer par la nôtre propre ! Longtemps décrié, l'amour de soi car vu comme de l'égoïsme n'est pourtant pas un péché, mais bel et bien une invitation du Seigneur lui-même. C'est accueillir la création de Dieu, les dons et les faiblesses qu'il a déposés en nous. C'est écouter, prendre soin de soi, se ressourcer. Et c'est seulement en faisant cela que l'on sera fidèle à notre vocation et capable d'amour du prochain.

Mais comme toujours, tout est question de nuance. Car l'Evangile tout en invitant à s'aimer soi-même, nous appelle en même temps à une forme de décentrement de sa propre personne. Cet appel à l'amour de soi ne doit pas devenir une justification pour faire de soi son propre fondement, sa seule norme, son seul horizon. Notre monde pousse à l'autonomie et d'une certaine manière c'est bien. C'est ce que tout parent essaie d'apprendre à son enfant : devenir autonome, savoir se débrouiller dans ce monde compliqué. Mais ce désir de liberté, d'indépendance, d'estime de soi ne risque-t-il pas parfois de nous isoler, de rendre les relations plus compliquées, plus fragiles. Regardez le fils prodigue qui ne désire penser qu'à lui et qui doit finir par reconnaître que vivre seul et

pour lui seul n'apporte qu'un bonheur fugace. Dans ces vidéos, que je n'ai pas toutes regardées – je vous rassure – je suis surpris de voir à quel point l'estime de soi est recherchée à travers une mise en avant de la personne, la recherche de confort, l'assouvissement de plaisirs, une forme de cocooning personnel. J'entends parfois des personnes me dire « mon psy m'a dit que je devais désormais davantage penser à moi ». Fort bien, c'est du reste souvent un bon conseil quand une personne n'est pas assez attentive à prendre du temps pour elle, à réfléchir à sa vie, à s'offrir des moments de détente ; mais si « penser davantage à soi » revient à privilégier sa propre personne au détriment par exemple de sa vie de couple, de ses amis dans une attitude plus égoïste ou égocentrique, cela devient plus problématique.

L'amour de soi évangélique ne conduit pas à l'isolement ; il n'est possible qu'avec l'amour du prochain. Mais ce n'est pas facile de trouver le juste milieu entre amour de soi et amour du prochain !

Le psaume 139 est un psaume magnifique ; j'ai une tendresse particulière pour ce livre des psaumes et pour ce psaume-là en particulier. Il faut dire que ce n'est pas désagréable de commencer la journée en récitant le psaume 139, surtout si nous sommes un peu découragés ou déprimés... Le psaume 139 n'invite-t-il pas chacun à reconnaître qu'il est une « vraie merveille ». S'entendre rappeler que je suis une vraie merveille, c'est une bonne thérapie contre la déprime ou la mésestime de soi (bien meilleure à mon sens que n'importe laquelle de ces vidéos sur l'estime de soi !). Ça fait du bien ; quoiqu'en disent les autres, quoique je pense de moi, le Seigneur me le rappelle : je suis une vraie merveille et j'ai donc de bonnes raisons de m'aimer. Cet amour de soi n'a rien à voir avec de l'orgueil, mais il prend sa source dans la reconnaissance que ma vie est enracinée en Dieu, que ma vie est un cadeau que Dieu me fait. S'aimer soi-même, c'est finalement dire merci à Dieu pour le cadeau qu'il nous a fait et qu'il renouvelle chaque matin. Si je ne m'aime pas moi-même, dans le fond, je n'aime pas Dieu. Si je me dénigre, je dénigre la création divine. Ne pas m'aimer, ce serait en quelque sorte reprocher à Dieu de m'avoir ainsi fait avec tous mes défauts.

Ce que ce magnifique psaume 139 souligne, c'est que ma vie finalement me dépasse, qu'elle prend sa source dans l'amour de mes parents certes, mais dans plus grand que cela encore « *quand je n'étais qu'une ébauche tes yeux m'ont vu* ». L'amour de Dieu qui

m'accompagne m'a précédé ; c'est cet amour qui m'appelle à la vie et cet amour est à reconnaître comme notre fondement, le socle, le terreau sur lequel notre propre amour peut grandir.

Reconnaître cet amour premier de Dieu, c'est être délivré de l'obsession de soi ; c'est reconnaître que je ne peux pas être mon propre fondement, que, aussi aimable puis-je être, je ne peux pas compter que sur-même. C'est donc à la fois une invitation à l'amour de soi et au décentrement, à la reconnaissance des autres.

L'invitation à s'aimer est donc à mettre en perspective avec cet amour premier de Dieu et cette attention que nous devons constamment porter aux autres, car si je deviens mon unique critère je risque de devenir comme le Pharisien de la parabole (Luc 18, 9-14) qui se réjouit de pas être comme les autres « *O Dieu, je te rends grâce de ce que je ne suis pas comme les autres hommes, qui sont voleurs, malfaisants, adultères, ou encore comme ce collecteur d'impôts. Je jeûne deux fois par semaine, je paie la dîme de tout ce que je me procure* ». Il y a clairement chez cet homme autre chose qu'un amour raisonnable de soi, mais plus de la prétention ou du moins une forme d'amour de soi jugeant qui exclut les autres. Faire de soi, le socle de la confiance, ce n'est pas être fidèle au double commandement d'amour, c'en est une distorsion, c'est manquer la cible. « Manquer la cible » c'est précisément ce que veut dire le terme grec « amartolos » que l'on traduit en français par le « péché ».

Aime ton prochain comme toi-même ! S'aimer soi-même, trouver le juste équilibre entre l'amour de soi et le narcissisme ou l'égoïsme n'est pas toujours facile, on l'a vu ; mais aimer son prochain, c'est encore plus délicat !

Il y a du reste quelque chose d'étonnant dans cette phrase : « *aime ton prochain comme toi-même* » ; comment peut-on contraindre quelqu'un à aimer. L'amour ne peut pas se décréter, se commander ? On ne peut pas obliger quelqu'un à aimer ! Or il y a là une injonction !

La seule manière de sortir de cette impasse, c'est de ne pas faire de l'amour biblique une émotion, un sentiment mais une préoccupation, une démarche, un engagement. C'est intéressant de noter du reste que la première fois qu'apparaît dans la Bible ce double commandement d'amour (en Lév 19.18), il est entouré de préoccupations très pratiques

concernant la vie quotidienne. L'amour non pas comme un sentiment, mais comme un respect profond pour le prochain. Et dans le fameux passage de l'hymne à l'amour en 1 Corinthiens 13 (qu'on lit si souvent lors des mariages !), il n'y a pas d'adjectifs pour décrire l'amour, mais seulement un ensemble de verbes, d'actions ! (l'amour prend patience, ne jalouse pas, ne s'irrite pas, ne cherche pas son intérêt, etc...)

La Bible ne nous demande d'ailleurs pas d'aimer tout le monde, mais notre prochain et c'est souvent plus difficile, car moins théorique, plus pratique ! Et dans cet esprit le contraire de l'amour ne serait pas tant la haine, que bien plus l'indifférence ou la paresse. La philosophe Simone Weill a cette belle définition de l'amour du prochain : « la plénitude de l'amour du prochain, c'est être capable de lui demander : quel est ton tourment ? ». L'amour devient la marque de l'intérêt que l'on porte pour l'autre ; cela nécessite qu'on s'intéresse à lui, qu'on le connaisse et reconnaisse... comme le Seigneur a commencé dès avant ma naissance à s'intéresser à moi, à me connaître et reconnaître.

Et ce qui magnifique avec le Dieu de l'Evangile, c'est qu'Il ne s'est pas contenté de nous aimer à notre naissance une fois pour toute, comme le souligne bien ce psaume 139, Dieu nous accompagne. Qu'on le veuille ou non, que cela nous embarrasse ou non même si l'on veut aller à l'autre bout du monde ...là encore son amour nous saisit. Impossible de s'en défaire ! Cela pourrait sembler un peu lourd et nous priver de notre liberté ; mais tel n'est pas le cas. Le Dieu de l'Evangile n'est pas un Dieu qui a tout décidé d'avance, il n'est pas non plus un Dieu qui surplombe l'histoire ; il est le Dieu de l'Alliance, c'est-à-dire le Dieu qui s'engage à nos côtés dans tout ce que nous vivons ou faisons. « *Derrière et devant tu me serres de près, tu poses la main sur moi.... Je gravis les cieux te voici, je me couche aux enfers te voilà, je prends les ailes de l'aurore pour habiter au-delà des mers, là encore ta main me conduit* ». C'est précisément parce que je me sais accompagné et ainsi aimé, que je me peux me lancer dans la vie. Cet amour premier de Dieu m'affranchit du désir de devoir me justifier à moi-même, me rendre aimable (au premier sens du terme). Sans tomber dans la pure quête de soi, je peux humblement m'aimer parce que Dieu le premier m'a aimé et renouvelle chaque matin pour moi son amour. Et cet amour de Dieu, couplé à cette confiance en soi, me donne la force et l'audace d'aller à la rencontre de l'autre, de celui que le Seigneur met sur ma route et me demande d'aimer. C'est la leçon que le légiste va devoir comprendre, vous savez...celui qui demande précisément à Jésus qui est son prochain qu'il doit aimer et Jésus lui répond avec la

parabole du Bon Samaritain. Il va devoir reconnaître qu'il est le premier bénéficiaire de l'amour et que le sens de la vie finalement c'est l'amour dont nous sommes aimés et dont nous aimons. Amen

*Pasteur Emmanuel Fuchs*