

## **Petit guide de l'accompagnateur spirituel**

Vous avez accepté (ou vous vous demandez si vous devez accepter) d'accompagner des personnes qui souhaitent un « accompagnement spirituel ». Ce petit texte veut simplement vous rappeler quelques éléments de base de cet accompagnement et en quoi il peut se distinguer d'autres démarches qui lui sont proches. Il parlera souvent de l'accompagnement en prenant le cas idéal de la personne qui vient vous voir, désireuse d'approfondir sa vie avec le Seigneur. Mais vous pourrez avoir affaire à d'autres situations. Il faudra adapter ce qui est dit à ce qui est possible. Un échange imprévu, dans une voiture en revenant d'une réunion ou une simple visite fraternelle peuvent aller très loin si nous sommes prêts à saisir l'occasion.

*Au fond, l'accompagnement, c'est quoi ?*

Il y a bien des formes d'accompagnement qui toutes sont utiles à l'Eglise. Celui que nous appelons « accompagnement spirituel » veut être à la disposition de personnes qui ont le désir d'aller plus loin dans leur vie spirituelle et donc aussi dans leur vie tout court car la spiritualité n'est pas dissociable du reste de la vie. Si elles viennent vous voir ou si vous entrez en relation sous une forme ou une autre, c'est qu'elles sont chrétiennes ou, au moins, qu'elles savent que vous l'êtes. C'est donc à la lumière de l'Evangile que vous pourrez les rencontrer. Ce qui sera au centre, c'est leur vie dans sa totalité et principalement dans sa relation à Dieu.

### **Accompagner**

Avant tout, nous accompagnons des personnes sur leur propre chemin pour les aider à discerner elle-même la volonté de Dieu pour leur vie. Nous ne sommes ni des « directeurs » ni des « pères » spirituels mais simplement et humblement des « compagnons de route ». Gardons-nous donc de prendre une place qui n'est pas le nôtre et de croire que ce qui a été bon pour nous le sera nécessairement pour eux...

*Nous accompagnons avec ce que nous sommes*

Bien sûr, nous pouvons nous former. C'est même une très bonne chose et nous pouvons apprendre un certain nombre de « techniques » qui nous inciteront au moins à la prudence. Mais nous accompagnons surtout avec ce que nous sommes. Notre « savoir être » est plus important encore que notre « savoir faire ».

Cela veut dire que si nous voulons aider d'autres personnes dans leur relation avec le Seigneur, il est bon, avant tout autre chose, que nous cultivions nous-mêmes notre propre relation avec Dieu. L'essentiel de ce que nous pourrions apporter viendra de notre propre intimité spirituelle, de nos profondeurs bien plus que d'une technique apprise. Ainsi, lorsque nous approfondirons dans la méditation et la prière notre relation avec Dieu, nous le faisons aussi bien pour nous que pour ceux que nous accompagnerons.

Accompagner des personnes sur leur propre chemin, c'est s'engager nous-mêmes à avancer sur le nôtre. Il est donc indispensable de creuser notre propre sillon, dans la prière, l'intimité avec Dieu et l'obéissance à ses appels, mais aussi de nous ouvrir, surtout par la lecture, à d'autres spiritualités de l'héritage chrétien qui nous seront peut-être moins proches, mais qui nous aideront à comprendre

les cheminements d'autres personnes.

La meilleure école d'accompagnement, c'est sûrement de vivre cette expérience en étant soi-même accompagné. Vous pouvez chercher quelqu'un qui puisse être pour vous ce que vous souhaitez être pour d'autres et qui vous encouragera vous aussi à aller plus profond avec Dieu.

### *Se taire et écouter*

La première manière d'être avec l'autre, c'est se rendre disponible pour *l'écouter*. Il faut donc d'abord se taire. Ne pas penser tout de suite à ce que nous allons dire, ne pas réagir intérieurement à ce qui est dit. Notre première tâche est de comprendre du dedans, d'entrer pour un temps dans ce que la personne dit, pense, ressent et parfois souffre. Il nous faut nous taire au dehors et, plus difficile peut-être, au dedans.

Se taire, c'est aussi se rendre disponible pour *écouter ce qui se dit* et qui dépasse parfois de beaucoup ce que la personne veut dire. Elle parle avec ses mots, mais aussi son corps, son visage, ses silences, sa manière de s'exprimer ou au contraire de se replier sur elle-même.

Nous pouvons aussi *écouter ce que tout cela dit en nous*, mais toujours en silence. Car la vie des autres, leur souffrance, leurs problèmes et leurs questions peuvent évoquer chez nous des choses profondes et douloureuses. Il sera bon d'en être conscient pour rester prudent, ne pas réagir trop vite. Ce que nous allons dire doit être pour le bien de l'autre et non le simple écho de souffrances ou d'expériences anciennes.

Rappelons-nous que nous sommes trois dans cet accompagnement, *Dieu* est toujours là. Il est bon en même temps d'être à l'écoute de ce que l'Esprit peut dire en nous pendant l'entretien. Peut-être éclairera-t-il un aspect de cette relation. Parfois, il peut nous souffler une compréhension nouvelle de la personne ou de ses problèmes, ou simplement mettre en place des éléments dispersés.

Si nous nous taisons et écoutons vraiment, l'autre nous en sera reconnaissant et parfois, ce sera tout ce dont il avait besoin.

### *Parler à bon escient*

Bien des gens qui viennent ont envie de se dire mais attendent aussi une réponse de notre part. Surtout, ne parlons pas trop vite. C'est souvent pour se rassurer soi-même qu'on apporte trop vite une réponse. Les personnes que nous rencontrerons sont chrétiennes. Elles connaissent donc déjà bien des choses. Elles n'ont donc pas nécessairement besoin de se les entendre rappeler. Il s'agit moins pour nous d'apporter « la » réponse juste, qu'une réponse qui puisse être entendue, reçue et, par là, aider.

Donc, lorsque nous parlons, avançons avec prudence. N'assétons pas des vérités définitives. Aidons plutôt la personne à clarifier ce qu'elle pense et dit. Redisons-le avec nos mots pour être sûr d'avoir bien compris et aussi pour que l'autre puisse encore mieux se comprendre. Demandons des précisions, des éclaircissements.

Nous pourrions alors proposer quelque chose. Mais ne nous prenons pas pour la bouche de Dieu. Nous pouvons dire des choses justes mais irrecevables à ce moment, donc inutiles. Nous pouvons aussi nous tromper... Donc *parlons toujours avec légèreté*, comme on tend une perche. Si la personne ne la prend pas ou même la repousse, n'insistons pas. Même quand nous arriverions à la convaincre, cela ne lui servirait à rien. Rappelons-nous toujours que le but est d'aider l'autre à avancer. Ce qu'il aura découvert lui-même sera bien plus utile que ce que nous lui aurons dit.

### *La Bible*

Le point commun entre l'accompagné et nous, c'est le récit biblique dans son ensemble. Il forme comme la toile de fond de notre relation. Avec certaines personnes, il pourra être fécond de les

orienter vers un récit de la Bible, voire quelques versets qui nous semblent faire écho à ce que nous avons entendu. Cette manière de faire ne doit pas être systématique et en tout cas ne commençons ni une prédication, ni une étude biblique. Laissons le texte parler à la personne. Peut-être trouvera-t-elle elle-même ce que nous y avons vu. Peut-être trouvera-t-elle tout autre chose qui lui sera utile. Peut-être n'y trouvera-t-elle rien du tout. Il nous restera alors à passer à autre chose. Nous pouvons d'ailleurs éventuellement conseiller des lectures qui serviront de point de départ à une rencontre future.

### *La prière*

Elle est précieuse souvent, mais ne doit pas devenir une sorte d'automatisme. Il est possible de commencer par elle pour préciser le cadre de la rencontre. Il est possible de finir par elle, pour déposer devant le Seigneur ce qui a été échangé. Il est possible, si vous le sentez ainsi tous les deux, de prier ensemble pendant l'échange. Mais dites-vous que rien n'est obligatoire et que ce qui sonne juste pour l'un, peut sonner faux chez un autre.

En revanche, que nous soyons en prière pendant la rencontre n'a rien de facultatif. C'est Dieu aussi que nous devons écouter.

Que la prière ne soit pas une incantation magique, mais l'expression de la confiance que nous pouvons placer dans le Seigneur.

### *Nos tempéraments*

Nous avons tous des tempéraments, des caractères différents. C'est d'ailleurs ce qui fait aussi la richesse de l'Eglise. Rappelez-vous toujours que ce qui est utile, c'est ce qui fait avancer.

Certains pourront être portés sur la rigueur doctrinale, d'autres sur l'encouragement et la consolation, etc. Méfions-nous particulièrement de ce qui nous est le plus naturel. Nous aurons toujours tendance à en faire l'outil universel. Nous sommes appelés à aider la personne sur son propre chemin, pas sur le nôtre. Ce qui nous a fait du bien, ne lui en fera pas toujours. Soyons à son écoute. Nous ne sommes pas là pour former des clones, mais pour aider une créature de Dieu à s'épanouir dans le sens de la vocation que le Seigneur lui a adressée.

### *La confidentialité*

Elle doit être absolue. Rien de ce qui nous est dit ne doit être répété. C'est la condition de la liberté et de la confiance de celui que nous accompagnons.

Si nous souhaitons partager avec quelqu'un un sujet de prière qui nous a été confié par la personne que nous accompagnons, ne le faisons pas sans son accord.

### *Le cadre*

Il est bon, surtout avec certaines personnes, de préciser le cadre de nos rencontres. Il faut bien sûr adapter l'idéal à la réalité.

Il vaut mieux éviter d'accompagner une personne qui nous est *trop proche*. Une certaine distance est utile pour y voir clair, pour aider l'autre à y voir clair et pour qu'il reste libre de ses choix.

Il faut que nous ayons la *liberté de refuser* un accompagnement. Peut-être n'avons-nous pas le temps ? (On ne peut pas accompagner sérieusement trop de personnes) Peut-être avons-nous du mal à « accrocher » avec cette personne ? Peut-être, au contraire, éprouvons-nous une telle sympathie pour elle qu'il nous serait difficile de garder la juste distance ? Et si nous en venions à éprouver pour elle certains sentiments, la relation pourrait même devenir dangereuse. Il faut que nous ayons

la liberté de proposer à la personne de s'adresser à quelqu'un d'autre. Mais faisons-le avec assez de gentillesse pour qu'elle ne s'en sente pas blessée.

Le plus simple est de se fixer quelques rencontres (deux ou trois) après lesquelles, *vous déciderez d'un commun accord s'il est bon de continuer*. Il serait dangereux de commencer et de se sentir ensuite « coincé », de part ou d'autre, dans une relation dont on ne veut pas vraiment. Préciser régulièrement des occasions de remettre cette relation en question, de faire le point et de décider ensemble s'il est souhaitable de continuer.

Le contenu de l'entretien est apporté par l'accompagné. C'est lui qui décide de ce dont il a envie de parler à partir de son vécu spirituel ou des questions qu'il peut se poser. Il est facile de parler de la pluie et du beau temps; ce peut être utile un moment, mais on perd aussi beaucoup de temps pour rien. Ce sera à vous de ramener doucement, avec le sourire, les échanges sur les choses essentielles.

La *durée* des rencontres doit être précisée. Une heure, une fois par mois est une bonne moyenne, même si on a une certaine liberté. C'est votre responsabilité de maintenir le cadre de l'entretien.

### *Nos limites*

Accompagner des personnes ne présuppose pas une compétence universelle, même si nous commençons à avoir une certaine expérience. Nous ne sommes ni psychiatres, ni psychologues, ni même, pour la plupart, formés sérieusement en relation d'aide. Rappelons-nous que la bonne volonté a ses limites et qu'il peut être dangereux de les transgresser, et pour nous et pour les autres. Dans tout accompagnement, il peut y avoir quelques dimensions de relation d'aide, et c'est normal. Il ne faut pas en avoir peur. Mais dès que nous aurons l'impression que la situation nous dépasse, n'hésitons pas orienter la personne vers quelqu'un de compétent. On peut d'ailleurs très bien imaginer qu'une personne soit en même temps accompagnée sur le plan spirituel et d'autre part suivie par un psychologue par exemple.

Celui ou celle que nous accompagnons ne nous suppose pas – ou ne doit pas pouvoir nous supposer – infailibles. Reconnaître devant lui que nous ne savons pas certaines choses est nécessaire. Sachons rester humbles. Nous ne sommes que des frères et des sœurs qui essaient de se soutenir sur le même chemin. Reconnaître notre ignorance rendra l'autre plus confiant que s'il sentait que nous tenions à tout savoir, ou à faire semblant...

Si ce chemin de l'accompagnement est une aventure pour l'accompagné, il est aussi, pour l'accompagnateur, une aventure de foi et n'oublions pas que c'est le Seigneur lui-même qui est pour chacun de nous le grand compagnon de route.

2014