



FOIRE AUX QUESTIONS :

« *Les autres m'agacent !* »

Qui dit patience ne dit pas insensibilité aux événements. Il importe de ne pas confondre la véritable crise de colère, souvent accompagnée de paroles et de gestes excessifs, et le mouvement spontané de révolte qui surgit en nous dès que nous sommes les témoins de quelque nouvelle bêtise ou d'une injustice.

Lorsque les autres nous agacent, n'essayons pas de repérer aussitôt leurs bons côtés. Suivons plutôt les conseils que nous donnent les saints. Très réalistes, ils nous exhortent à appliquer une tactique différente suivant que nous sommes en pleine crise émotionnelle ou déjà un peu calmés.

« **Traitement à chaud** » : Ne nous culpabilisons pas d'être parfois très énervés par ceux-là même que nous aimons beaucoup ; d'ailleurs, plus nous les aimons, plus nous sommes déçus et blessés par certains de leurs propos ou de leurs agissements.

❶ *Faire un acte de foi.* Nous devons descendre tout de suite au centre de nous-mêmes et y goûter la paix que Dieu ne cesse de nous proposer. Nous restons affectés par la conduite de l'autre, mais nous ne voulons pas considérer la situation comme catastrophique : Dieu permet cette épreuve et nous n'en demeurons pas moins ses enfants bien-aimés.

❷ *Faire un acte de maîtrise.* Serrons les poings pour ne pas nous laisser aller à la colère.

❸ *Faire un acte d'abandon.* Précipitons-nous dans les bras de JESUS dès le premier instant de la tentation d'impatience.

❹ *Faire un acte d'espérance.* Offrons notre acte de patience comme une souffrance unie au mystère de la Rédemption.

« **Traitement à froid** » : Quelques principes doivent présider à un salutaire dialogue :

❶ *Savoir écouter.* Ecouter l'autre m'expliquer ce qui le fait souffrir dans ma façon de faire et ne pas l'interrompre. Ses propos ne sont pas une mise en accusation mais l'expression de son amour.

❷ *Oser parler.* Dire que mon intention n'était pas de le blesser, dire son désir de réconciliation, demander pardon.

❸ *Continuer à espérer.* Il ne s'agit pas de s'aveugler sur les défauts de ses proches, mais de les recouvrir de tout ce qu'il y a déjà de beau chez eux, et surtout de ne jamais oublier la Miséricorde du Seigneur qui peut en un instant les transfigurer.

❹ *Me souvenir de mes propres incohérences.* Moi aussi je suis illogique ! A force d'expérimenter ma propre faiblesse et de goûter la patience de Dieu à mon égard, je finirai par accepter que les autres aient aussi leurs « petits côtés. »

❺ *Faire preuve d'un peu d'humour.* Nous finirons pas découvrir l'étrange ressemblance entre nos propres défauts et ceux qui nous agacent chez les autres !

Quand vous êtes harassés de fatigue, pensez toujours à l'exemple de la bouilloire. Elle a beau avoir le couvercle en ébullition, cela ne l'empêche pas de chanter !!!