

ANSELM GRÜN

N'ATTENDEZ PAS  
LE WEEK-END  
POUR ÊTRE

heureux!

Méditations  
sur  
le travail

**La sagesse  
bénédictine au travail**

MAME



# SOMMAIRE

|                                 |    |                                |     |
|---------------------------------|----|--------------------------------|-----|
| AVANT-PROPOS.....               | 5  | Justice .....                  | 95  |
| PRÉALABLES SPIRITUELS .....     | 13 | Amour du prochain .....        | 103 |
| Tentations .....                | 15 | Coopération et rivalité.....   | 109 |
| Enracinement familial .....     | 21 | TRAVAIL D'ÉQUIPE .....         | 117 |
| Métier ou vocation .....        | 27 | Forces et faiblesses.....      | 119 |
| Jésus appelle .....             | 33 | Composer une équipe.....       | 127 |
| Se réconcilier                  |    | Gérer les différentes          |     |
| avec sa propre histoire .....   | 43 | personnalités .....            | 131 |
| PRINCIPES .....                 | 51 | Se compléter.....              | 137 |
| Les béatitudes, chemin          |    | Tension et identité .....      | 143 |
| de réussite au travail .....    | 53 | ÉQUILIBRE .....                | 149 |
| La confiance                    |    | Trouver le repos.....          | 151 |
| plutôt que la peur .....        | 61 | Trouver l'équilibre            |     |
| Trouver un sens .....           | 65 | entre travail et famille ..... | 157 |
| Perfectionnisme                 |    | Quitter le travail .....       | 161 |
| et burn-out .....               | 71 | Une nouvelle identité après la |     |
| Persévérance et discipline..... | 75 | retraite .....                 | 165 |
| RELATIONS .....                 | 79 | Se renouveler                  |     |
| Faire face aux difficultés      |    | dans le bénévolat.....         | 171 |
| et au harcèlement .....         | 81 | SOURCES CITÉES .....           | 175 |
| Vérité et véracité .....        | 89 |                                |     |



# AVANT-PROPOS

Au seuil de leur vie professionnelle, les jeunes envisagent souvent leur futur emploi avec des attentes mêlées de craintes : dans quel environnement professionnel vais-je arriver ? Serai-je à la hauteur ? De leur côté, ceux qui ont déjà une longue expérience voient sans cesse augmenter la pression au travail. Dans de nombreuses entreprises, l'ambiance est même de plus en plus froide et de moins en moins humaine. Chacun se demande ainsi comment garder le cœur ouvert dans un contexte d'indifférence généralisée.

Comment rester humain au travail et réussir dans le monde professionnel actuel ? Quelle perception du travail faut-il avoir en tant que chrétien ? Existe-t-il une éthique chrétienne du travail ou faut-il simplement se soumettre aux lois régissant le monde professionnel ?

Pour de nombreuses personnes, le travail est de plus en plus pesant. Elles craignent de ne plus y trouver de joie et de s'effondrer sous la pression des exigences. Les difficultés peuvent aussi venir de problèmes concrets, par exemple de la nécessité de travailler

avec des collègues moins faciles ou de s'entendre avec un chef peu compréhensif.

Dans la seconde lettre aux Thessaloniens, saint Paul exhorte les chrétiens :

*Qu'ils travaillent dans le calme !*

2 Th 3,12

Aujourd'hui, il est rare de pouvoir affirmer travailler dans le calme. Souvent, au sein des entreprises, le nombre d'employés diminue, mais pas la quantité de travail. La pression augmente, beaucoup se sentent dépassés. En témoigne le nombre croissant d'arrêts-maladies ou encore le phénomène du burn-out, de plus en plus répandu.

L'éthique du travail que l'on devine chez saint Paul a été reprise par saint Benoît, qui l'a traduite dans la vie concrète de ses moines. Il les invite ainsi à vivre du travail de leurs mains, ce qui implique souvent efforts et labeur. Mais le cellérier, chargé de la gestion économique du monastère, doit garder son âme et remplir son service l'esprit tranquille (Règle de saint Benoît 31,8 et 17). Benoît utilise l'expression latine «*aequo animo*» : ainsi, le cellérier doit garder une humeur égale et accomplir sa tâche dans l'impassibilité, le calme et la paix intérieure. Pour cela, il lui faut, d'une part organiser son travail pour éviter d'être débordé et, d'autre part, accomplir un travail spirituel sur

lui-même, pour garder la paix intérieure dans les multiples occupations liées à la gestion du monastère. Pour ceux qui ploient sous les exigences du travail quotidien, cette invitation inscrite par saint Benoît dans sa règle, il y a mille cinq cents ans, peut sembler étrange et peu réaliste. Comment trouver le calme lorsqu'on est soumis à des exigences constantes, au travail, en famille, dans la communauté chrétienne ?

Pour saint Benoît, le rapport entre prière et travail est au cœur de la vie spirituelle. «*Ora et labora*» : telle est la devise des Bénédictins. Il ne s'agit pas seulement d'un rapport extérieur et d'une répartition équilibrée du temps entre prière et travail. C'est surtout un lien intérieur. Lorsque nous arrivons à concilier intérieurement prière et travail, nous pouvons aussi travailler «l'esprit tranquille». Toutefois, les conditions actuelles ne favorisent pas la mise en pratique du *Ora et labora* bénédictin au travail. C'est pourquoi ce livre n'entend pas seulement donner des pistes pour concilier prière et travail sur le plan personnel. Il décrit aussi les conditions structurelles nécessaires pour y parvenir. Lorsque les supérieurs ne sont qu'une source de pression, lorsqu'on ne perçoit plus le sens du travail, lorsque tout doit toujours aller plus vite, il n'est pas facile de travailler l'esprit tranquille. C'est pourquoi les entreprises doivent aussi s'efforcer de créer un climat favorable, c'est-à-dire un climat de confiance. Dans un tel cadre, on travaille volontiers et on travaille beaucoup, sans se sentir contrôlé ou soumis à une pression continue.

Le *Ora et labora* bénédictin a marqué l'éthique du travail du Moyen-Âge chrétien, dont nous nous inspirons encore aujourd'hui. Bien sûr, la situation actuelle est différente de celle que connaissait saint Benoît. Mais, aujourd'hui comme hier, il est important de concilier prière et travail, intériorité et extériorité, action et repos, vie privée et vie professionnelle. On parle aujourd'hui d'équilibre entre travail et vie personnelle. Pour saint Benoît, la prière est aussi la source dont découle le travail. Et, à l'inverse, le travail permet de vérifier si notre prière est vraie, si elle nous libère vraiment de notre ego, pour nous tourner vers Dieu et nous orienter vers le travail. Mais qu'est-ce que la prière pour l'homme contemporain, qui n'est pas nécessairement religieux? Au sens large, cela peut être un temps pour l'intériorité, pour retrouver la paix, pour interrompre le travail, pour être présent à lui-même. L'intériorité passe souvent par les rituels. Il s'agit d'activités simples et répétitives qui peuvent devenir des habitudes. Les rituels sont des exercices. Par exemple, le matin, je fais l'exercice suivant : je me tiens droit, je lève les mains en signe de bénédiction et je répands cette bénédiction sur tous ceux avec qui et pour qui je vais travailler aujourd'hui. Cela devient une habitude et, avant chaque entretien, je rentre en moi-même et je demande à Dieu sa bénédiction en vue de cette rencontre. Il y a des rituels individuels, des habitudes personnelles. Il existe aussi des rituels communautaires, qui marquent la culture d'une entreprise, par exemple les anniversaires des collaborateurs, la façon de se saluer ou celle de commencer et de terminer le travail.

Conjuguer *Ora et labora* est pertinent même dans le monde du travail, comme l'attestent des études portant sur la gestion d'entreprise : les sociétés qui soignent les rituels sont plus florissantes que les autres. Cela peut sembler paradoxal, puisque les rituels prennent du temps, par exemple lorsqu'on se réunit autour d'un café, à l'occasion de l'anniversaire d'un collaborateur, pour le féliciter et le remercier de son travail. Mais les rituels permettent justement d'exprimer des sentiments que l'on garde généralement pour soi. Les émotions partagées dans le cadre d'un rituel deviennent source d'énergie. Elles encouragent les employés à s'investir pleinement dans leur travail. Les rituels créent en outre une identité d'entreprise. Cela va au-delà de la seule efficacité du travail. Les rituels sanctifient le temps. Et ce temps sanctifié dont on bénéficie dans l'entreprise transforme aussi le reste du temps. Ainsi, ce n'est plus le temps (*chronos*) qui nous dévore, mais le temps (*kairos*) qui s'offre à nous. Les rituels interrompent le travail et laissent transparaître, dans le quotidien de la vie professionnelle, un peu de transcendance, d'amour et de respect. Ce qui est plus motivant que la pression ou la crainte par lesquelles certains patrons pensent pouvoir stimuler leurs employés...

Il faut toujours concilier deux aspects : d'une part, l'organisation externe du travail et la création d'un cadre sain, et d'autre part la spiritualité personnelle. Même lorsque les conditions extérieures ne sont pas idéales, je peux toujours me retirer, par la prière, dans ma cellule intérieure. Cet espace de silence ne m'empêche pas de

travailler, mais me permet au contraire de garder la paix même dans une atmosphère bruyante et fébrile. Lorsque nous accomplissons notre travail en puisant à une source spirituelle, il devient bénédiction pour nous et pour ceux pour lesquels nous travaillons.

Des scènes bibliques peuvent nous ouvrir les yeux, afin que nous ne portions pas sur le travail qui nous attend ou dans lequel nous sommes plongés, un regard pessimiste, mais un regard d'espérance. La Bible ne nous invite pas à regarder notre travail au travers de lunettes roses, mais à être réalistes. Ce regard réaliste doit aussi être toujours porteur d'espérance. Il nous permet, quelle que soit notre situation actuelle, de découvrir des chemins pour que notre travail devienne bénédiction pour nous et pour le monde. Les vingt-cinq scènes bibliques que je propose veulent nous éviter de nous laisser étouffer par notre travail. Elles nous indiquent les sources intérieures dans lesquelles nous pouvons puiser pour ne pas être assommés par le labeur quotidien. C'est pourquoi le *Ora et labora* bénédictin est si important pour moi. Je souhaite montrer que la spiritualité est une source essentielle pour notre travail. La prière nous aide à nous impliquer totalement dans le travail, sans nous laisser submerger par lui. En effet, elle nous met en contact avec la source intérieure qu'est l'Esprit Saint, une source qui ne tarit pas. Lorsque nous puisons à cette source, notre travail se transforme. Il n'est plus seulement labeur ou obligation, mais il exprime aussi notre spiritualité, notre amour et notre dévouement. Les scènes proposées peuvent être méditées,

considérées avec imagination. Chers lecteurs, ce livre vous invite à contempler des passages bibliques tout en gardant un œil sur votre travail. En associant une scène biblique à votre situation professionnelle concrète, vous découvrirez de nouvelles perspectives pour affronter les difficultés et donner un sens à votre travail. Les scènes bibliques sont là pour mettre de la lumière dans notre vie. Elles sont plus que des expériences passées. Elles ouvrent une fenêtre sur la réalité. Les hommes et les femmes d'aujourd'hui voient souvent leur vie à travers des fenêtres ternes et sombres. La Bible entend nettoyer les vitres pour laisser passer la lumière et leur permettre d'apprécier leur situation professionnelle à la lumière de l'Écriture sainte.

Chaque scène biblique est associée à un extrait de la Règle de saint Benoît, de manière à présenter un itinéraire accessible à ceux qui, aujourd'hui, souhaitent concilier prière et travail. La Règle de saint Benoît, comme la Bible, sont rédigées dans une langue qui nous est souvent étrangère. L'une comme l'autre doivent donc être expliquées. Mais si nous lisons ces mots anciens à la lumière de notre expérience actuelle, nous découvrons qu'ils sont porteurs d'une grande sagesse. Et c'est justement cette sagesse qui peut nous aider, aujourd'hui, à porter sur notre situation professionnelle un regard neuf et à grandir humainement et spirituellement, au lieu de nous étouffer.

Que les scènes bibliques et les textes de saint Benoît vous invitent donc, chers lecteurs, à renouveler votre regard sur votre situation

N'ATTENDEZ PAS LE WEEK-END POUR ÊTRE HEUREUX !

professionnelle et à trouver de nouvelles manières d'y faire face.  
Que Dieu bénisse votre travail et en fasse une bénédiction pour  
vous et pour ceux pour qui et avec qui vous travaillez !

Anselm Grün

# PRÉALABLES SPIRITUELS



# Tentations

Nous sommes tentés d'utiliser le travail pour satisfaire égoïstement nos propres besoins. Mais, alors, le travail ne nous servirait à rien et nous rendrait étrangers à nous-mêmes. Il ne serait pas source de bénédiction pour nous. Nous devons donc nous aussi, comme Jésus l'a fait avant d'entamer sa vie publique, affronter trois tentations avant de commencer à travailler. Ce n'est qu'à cette condition que notre travail sera réussi, même si ces tentations se présenteront ensuite régulièrement à nous durant notre vie professionnelle...

Première tentation : changer les pierres en pains. C'est la tentation de tout utiliser pour nous-mêmes. Dans ce cadre-ci, notre travail ne vise qu'à nous donner des avantages. Il ne nous sert qu'à amasser le plus d'argent possible. Mais Jésus dit :

*L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole  
qui sort de la bouche de Dieu.*

Mt 4, 4

Nous ne vivons pas seulement de ce qui nous apporte quelque chose, mais de ce qui nous nourrit véritablement. Nous ne vivons pas que pour l'argent. L'argent ne nourrit pas. Nous avons besoin d'autres valeurs pour grandir dans notre travail.

Jésus parle de la Parole de Dieu. On peut comprendre cela de différentes manières: la Parole peut inspirer les valeurs qui nous nourrissent, nous fortifient. Sans elles, notre activité n'a pas de sens. Il nous faut donc réfléchir aux valeurs qui nous conduisent dans notre travail.

Mais la Parole de Dieu peut aussi être ce que Dieu veut nous dire. Écouter la Parole de Dieu est nécessaire pour ne pas «vivoter». Elle nous indique un chemin, donnant un sens à notre vie. Elle nous renvoie bien au-delà de notre monde. Si notre véritable enracinement est en Dieu, qui est au-delà de notre monde, alors notre travail dans le monde aura de bonnes bases. Dans le Notre Père, nous demandons à Dieu de nous donner le pain de chaque jour. Pour les Pères de l'Église, il s'agit d'une part de la subsistance quotidienne, et, d'autre part, du pain spirituel, du pain qui comble notre désir le plus profond de l'au-delà, notre désir de Dieu.

Deuxième tentation: se mettre en avant dans le cadre professionnel. Jésus est invité à se jeter du sommet du temple, et donc à faire quelque chose d'exceptionnel, à se distinguer. Certaines personnes voient, dans le travail, une occasion de briller. Elles veulent passer devant les autres. Mais elles perdent alors la juste

mesure, ne pensant qu'à gravir les échelons, faisant tout pour attirer l'attention et grimper dans la hiérarchie. Mais ces personnes risquent de retomber d'un coup, parce qu'elles se surestiment. Elles critiquent aussi bien leurs collègues que leurs supérieurs, qui, selon elles, ne comprennent rien. Elles seules seraient vraiment compétentes. Mais le fait de se surestimer ainsi n'est pas bon. Certains ont de trop grandes attentes vis-à-vis du travail. Ils se considèrent surqualifiés pour des travaux simples et veulent immédiatement s'atteler à des missions correspondant à leur formation. Mais si je ne commence pas par des tâches simples, je ne pourrai jamais progresser. Il ne s'agit pas de faire remarquer nos capacités particulières, mais d'abord de bien faire les petites choses. Il ne s'agit pas de jeter de la poudre aux yeux, d'attirer l'attention artificiellement. Ce qui compte, c'est la bénédiction de Dieu. Mon activité doit devenir bénédiction pour moi et mes collègues.

Troisième tentation : la tentation du pouvoir. Nous avons tous un certain pouvoir et c'est bien comme cela. Nous avons le pouvoir de créer, de faire du bien. Nous pouvons produire et mettre en mouvement. Mais la tentation du pouvoir est au-delà de cela. Elle est souvent visible chez les dirigeants qui utilisent leur autorité non pas pour bien diriger l'entreprise et créer un cadre de travail agréable pour leurs collaborateurs, mais pour se mettre en avant. Lorsqu'on exerce une autorité, on a une responsabilité envers d'autres. On veille à ce que les collaborateurs aient un emploi sûr, à ce que l'avenir de l'entreprise soit assuré. Mais

nombreux sont ceux qui, aujourd'hui, exercent leur autorité de manière à rabaisser les autres. Ne s'agit-il pas ici d'une tentative de compensation d'un sentiment d'infériorité ?

Mais cette tentation du pouvoir ne concerne pas seulement les supérieurs hiérarchiques. Quiconque travaille exerce un pouvoir. Notre travail produit des effets. Nous créons un certain climat autour de nous – climat paisible ou climat de peur et d'intimidation. Dans ce cas, je succombe à la tentation du pouvoir. J'exerce mon pouvoir sur des employés moins doués que moi, moins bien vus par le patron. J'exerce mon pouvoir en dépréciant les autres. Et j'exerce mon pouvoir en les rendant dépendants de moi. On peut très bien exercer son pouvoir en faisant attendre les autres. C'est le pouvoir du petit fonctionnaire, qui fait attendre longuement tous ceux qui se présentent pour asseoir sa puissance. C'est aussi le pouvoir de nombreux employés qui font attendre sciemment leurs collègues, leur faisant ainsi sentir qu'ils dépendent de ses bonnes grâces. Ces jeux sont très répandus dans les entreprises.

Saint Benoît connaît la tentation liée à tout travail. Il l'appelle « fraude » et « avarice ». Nous sommes toujours tentés de présenter notre travail comme meilleur qu'il n'est. Cela s'applique à notre façon de travailler autant qu'aux produits que nous fabriquons. Nous les valorisons souvent plus que nécessaire. Saint Benoît appelle cela la « fraude ».

Nous devons être honnêtes, reconnaissants pour ce que nous faisons mais aussi conscients que le résultat de notre travail ne

satisfait pas à tous les besoins du monde. La seconde tentation est celle de l'avarice. Nous voulons gagner toujours plus et vendre nos produits toujours plus cher, pour améliorer le bénéfice de l'entreprise. Mais saint Benoît écrit :

*S'il faut vendre quelques produits de cet artisanat, ceux par les mains de qui ces produits devront passer veilleront à ne commettre aucune fraude. Ils se souviendront toujours d'Ananie et de Saphire, et redouteront de subir dans leur âme, eux et tous ceux qui trafiqueraient des biens du monastère, le châtement que ceux-là ont enduré dans leur corps. Que le mal de l'avarice ne s'insinue pas à l'occasion des prix. On cèdera toujours à un prix plus bas que les séculiers, afin qu'en toutes choses Dieu soit glorifié.*

Règle de saint Benoît 57,4–9

Il est intéressant que la devise de saint Benoît, «*afin qu'en toutes choses Dieu soit glorifié*», figure justement au chapitre sur le travail. Notre façon de travailler doit révéler quelque chose de la beauté de Dieu. Les gens doivent pouvoir discerner si nous travaillons pour nous-mêmes et notre propre valorisation ou bien pour la gloire de Dieu.



# Enracinement familial

Prendre conscience de mes origines m'aide à découvrir mes forces et mes faiblesses. Bien connaître les unes et les autres me permettra de déployer au travail le potentiel que j'ai reçu de Dieu. Nous sommes tous marqués par notre famille. Et cette origine doit pouvoir devenir bénédiction pour nous-mêmes et pour les autres.

Pour comprendre comment nous sommes marqués par notre famille, relisons l'histoire d'Abraham, d'Isaac et de Jacob. Abraham, le patriarche, a quitté sa patrie et a recommencé sa vie à l'étranger. Mais à force de partir et de rebâtir, il a sans doute négligé son fils, Isaac. Isaac était donc plutôt le fils de sa mère. Il semblait même en situation de faiblesse par rapport à son père. Mais il a tout de même vécu sa vie et a eu deux enfants, Esaü et Jacob, avec qui il a reproduit le rejet qu'il avait expérimenté de la part de son père. Ses fils ne sont pas capables de s'entendre. Il y a Jacob le rusé et Esaü, l'aîné, le plus fort, le lutteur.

Jacob achète à Esaü son droit d'aînesse et usurpe la bénédiction réservée à l'aîné, trompant son frère. Mais lorsqu'il demandera à Laban la main de sa fille Rachel, ce sera à son tour d'être trompé : Laban lui donnera Léa, qui est moins belle. Jacob devra

donc travailler pendant quatorze ans pour obtenir les deux femmes. Pendant ce temps, Léa lui donnera de nombreux fils, tandis que Rachel n'en aura qu'un, Joseph. Lorsque Jacob, après quatorze ans, voudra rentrer dans son pays, il trompera son beau-père, emmenant la plus grande partie du troupeau de chèvres. Sa ruse l'a emporté.

Il existe aujourd'hui beaucoup de personnes sans père. D'autres n'ont pas pu construire de bonnes relations avec leur mère, parce que celle-ci était tellement absorbée par le soin de la famille qu'elle ne pouvait pas être proche de chacun de ses enfants. Au travail, les personnes sans père sont souvent méfiantes et ont des problèmes avec l'autorité. Elles craignent les conflits et ont du mal à prendre des décisions. Les personnes sans mère, quant à elles, cherchent généralement un sentiment de sécurité dans leur travail. L'entreprise doit remplacer la mère qu'elles n'ont pas eue. Mais cela entraîne souvent des déceptions, parce que l'entreprise n'est justement pas une mère, mais plutôt le lieu où se révèle la dureté du monde.

Il est bon de connaître notre histoire familiale. J'ai accompagné un prêtre qui avait un père fort, comme Abraham. Mais ce père était tellement fort extérieurement que son fils avait l'impression de ne jamais réussir à l'égaliser. Il a donc fait le contraire de ce que faisait son père. Le père était juge, le fils est devenu aumônier de prison, se situant ainsi à son opposé. En se coupant de ses racines paternelles, ce prêtre est tombé en dépression au bout de quelques

années. Je lui ai dit: «Tu es le fils de ton père. Tu ne dois pas le copier, mais tu as part à sa force. Fais confiance à cette force.» C'est ce qu'il a fait, en acceptant une fonction de responsable. En renouant avec son héritage paternel, il s'est enfin épanoui.

Nous ne devons pas vivre en opposition à nos parents, mais puiser à leurs racines, tout en nous détachant intérieurement et en suivant notre propre chemin. J'ai accompagné plusieurs personnes dont le père avait été nazi. Il n'est pas facile de prendre de la distance avec les aspects négatifs de ces parents-ci! Mais ceux-ci n'étaient pas uniquement nazis. Ils avaient vécu aussi d'autres expériences. Et ce sont ces expériences que l'enfant doit regarder. Elles font partie de ses racines. Ce qui est mal ne peut pas être occulté, bien sûr, il faut le regarder, le regretter mais le laisser aux parents. Notre estime pour nos parents ne vient pas de ce qu'ils ont fait de mal, mais du bien que nous avons reçu d'eux. Ainsi, pouvons-nous apprécier notre origine et nous libérer de leurs entraves.

Lorsque nous ne travaillons pas sur notre origine, nous reproduisons souvent inconsciemment les côtés négatifs de nos parents, ou bien nous sommes intérieurement paralysés par ce handicap. Nous ne trouvons pas notre propre force. Il nous faut toujours regarder aussi bien nos bonnes racines que nos racines empoisonnées. Celles-ci doivent être soit purifiées, soit coupées, pour que les bonnes racines puissent nous alimenter. La purification des racines peut passer par le pardon. Je me penche sur les blessures qui ont

sali mes racines et je pardonne à mes parents. Ou j'étreins mes blessures et je sens que, malgré elles, une paix intérieure m'envalait. Je sens que mes blessures m'ont aussi permis de rester vivant et d'emprunter un chemin de développement intérieur.

Jacob s'est penché sur son histoire familiale. Il a trouvé son propre chemin. Pour cela, il a d'abord dû sortir du giron maternel. Il a commencé son chemin par la ruse. Mais alors qu'il revenait à la maison, apprenant que son frère Esaü venait à sa rencontre, il a eu peur. La ruse ne lui était plus d'aucune utilité. Il devait faire face à sa propre vérité, à ses côtés obscurs.

La Bible relate la scène singulière où Jacob fait passer le gué à ses femmes, à ses fils et à tout ce qu'il possède, pour rester seul. Cette nuit-là, un homme sombre lutte en lui. Cet homme représente ses côtés obscurs que Jacob ne peut pas refouler plus longtemps. Son frère Esaü représente ce qui, en lui-même, est sombre, inconnu, sauvage. Au cœur du combat, l'homme demande à Jacob de le lâcher. Mais Jacob a cette réponse étonnante :

*Je ne te lâcherai que si tu me bénis.*

Gn 32, 27

L'homme bénit Jacob et lui donne un nouveau nom : il ne s'appellera plus Jacob (le Trompeur), mais Israël (Dieu lutte). Lorsque nous affrontons nos côtés obscurs, ils deviennent pour nous bénédiction. Nous pouvons continuer notre chemin

autrement. Et, comme Israël, nous devenons bénédiction pour de nombreuses personnes.

Pour se préparer à travailler, il n'y a rien de mieux que de rentrer en soi-même et de se pencher sur ce que l'on perçoit de ses côtés obscurs. Si nous ne nous penchons pas dessus pour nous réconcilier avec nous-mêmes, nous les projeterons sur les autres, ce qui faussera notre travail. Ainsi, si nous ne regardons pas en face notre besoin d'être au centre de l'attention, nous ne cesserons de le projeter sur nos collègues ou notre supérieur. Nous aurons l'impression que celui-ci est narcissique, qu'il ne s'intéresse qu'à lui-même. Ou que notre collègue veut toujours attirer l'attention. Nous ne voyons pas que ce besoin est en nous et que nous cherchons à l'attribuer aux autres. Si nous nous réconcilions avec ce besoin, nous pourrions avoir des relations paisibles, sincères et réalistes avec nos collègues et nos supérieurs. Nous ne les regarderons plus à travers les lunettes sales de nos côtés obscurs refoulés, mais nous les verrons tels qu'ils sont. Ce qui permet de bonnes relations.

Pour les moines, la connaissance de soi est une étape décisive de la vie spirituelle. Il s'agit d'observer ses propres pensées et sentiments et de laisser Dieu les scruter. Seule une bonne observation de nous-même peut nous éviter de projeter sur les autres nos pensées et besoins inconnus. Il arrive souvent que les supérieurs projettent sur leurs collaborateurs leurs propres besoins refoulés et

les combattent à travers eux. L'observation doit nous protéger de cela, comme l'écrit saint Benoît dans sa règle :

*Et, se gardant à tout instant des péchés et des vices, ceux des pensées, de la langue, des mains, des pieds et de la volonté propre, mais aussi des désirs de la chair, l'homme pensera que, du haut du ciel, Dieu le regarde toujours à tout moment; que ce qu'il fait, en quelque lieu que ce soit, tombe sous le regard de la divinité et que les anges lui en rendent compte à tout instant. Le Prophète nous en donne la preuve, lorsqu'il nous montre Dieu toujours présent à nos pensées, en disant: Dieu tu scrutés les reins et les cœurs; et de même: Le Seigneur connaît les pensées des hommes; il dit encore: De loin tu as pénétré mes pensées; et: La pensée de l'homme te célébrera.*

Règle de saint Benoît 7,12-17

Ces mots ne doivent pas éveiller en nous la crainte d'un Dieu qui nous contrôle. Ils doivent plutôt nous faire prendre conscience que nous vivons toujours en présence de Dieu, qui scrute tout. C'est pourquoi nous devons nous scruter nous-mêmes pour nous connaître de mieux en mieux. Nous aurons alors un comportement approprié avec notre entourage et nous n'imputerons pas aux autres ce que nous ne reconnaissons pas en nous-mêmes.



# N'ATTENDEZ PAS LE WEEK-END POUR ÊTRE

# heureux !

Burn out, découragement, stress, ennui, difficultés relationnelles... Le travail est parfois source de grandes souffrances. Mais il peut également être source de grandes joies et même chemin de sanctification.

Comment poser des limites et préserver un équilibre entre notre vie personnelle et notre vie professionnelle ? Quel sens peut-on trouver à un travail qui n'est pas motivant ? Quelles relations nouer avec nos collègues ? Comment dépasser la blessure d'un licenciement ou aborder un départ à la retraite ?

Face à un monde professionnel en pleine mutation, Anselm Grün nous livre des clés indispensables pour faire de notre travail un véritable lieu d'épanouissement. A partir de textes bibliques et d'extraits de la Règle de saint Benoît, le célèbre auteur bénédictin nous accompagne dans une relecture de notre vie professionnelle. À lire pour être heureux toute la semaine !



Après être entré chez les Bénédictins à l'âge de 19 ans, Anselm Grün s'est intéressé à la tradition monastique de l'Antiquité et y a trouvé de riches apports pour la psychologie moderne. Il est aujourd'hui un auteur de renommée internationale, traduit dans une trentaine de pays.

14,90 € France TTC  
[www.mameeditions.com](http://www.mameeditions.com)



9 782728 192604