

À L'ÉCOLE DE L'AMOUR

Prédication pour le 6^{ème} dimanche de Pâques
24 & 25 mai 2025 – Môtiers et Saint-Sulpice
Micha Weiss

eren
PAROISSE RÉFORMÉE
VAL-DE-TRAVERS



Photo de Note Thanun, Unsplash

Lecture : [Première lettre de Jean 4, 7-21](#)

Une introspection bienveillante

Sur ces dernières années, sur ces derniers mois, qu'est-ce qui a bougé en moi ? Est-ce que j'ai remarqué des changements ? Pas physiquement, mais intérieurement : comment va mon cœur ?

Est-ce que mon cœur est devenu plus mou, plus ouvert, plus doux ? Ou plus endurci, fermé, plus amer ? Ou autre chose encore ?

Aujourd'hui, j'aimerais nous inviter à un état des lieux de notre cœur. Alors attention, une introspection bienveillante, sans jugement, un moment où on se présente tel qu'on est – devant Dieu et devant nous-mêmes.

*En entrant maintenant dans la prière,
je m'arrête pour faire silence en moi,*

*pour atterrir dans mon corps, pour ramener mes sens dispersés sur ce qui se passe en moi.
Je respire lentement,
et petit à petit, je descends en moi,
pour dire bonjour à mon cœur.*

Comment va mon cœur ?

Temps de silence

*Dieu d'amour,
quand je rejoins enfin mon cœur, je découvre que Tu y es déjà. Et Tu m'attends avec un grand
sourire. Tu me souhaites la bienvenue.*

*Dans ce moment, rends-moi attentif·ve à ce qui se passe en moi. Sois mon guide dans cette
introspection et aide-moi à me voir à travers Tes yeux.*

*Oui, rappelle-moi qui Tu es pour savoir qui Tu dis que je suis. Fais tomber le voile de l'habitude
qui empêche mes yeux de reconnaître ta patte dans tout ce qui est, tout ce qui vit, et tout ce
qui respire.*

Aimez-vous les un·e·s les autres

Le thème de notre passage est on ne peut plus clair – il est mentionné 29x à mon compte, donc difficile de se tromper : c'est l'amour ! Le message est clair aussi : l'auteur de la première lettre de Jean (que je vais appeler Jean pour faire plus simple) nous appelle à *nous aimer les un·e·s les autres !*

Si le message est clair, logique, limpide, le vivre dans les faits, c'est bien plus compliqué. Ça se saurait si c'était facile : il n'y aurait pas autant de relations brisées, de membres de famille qui ne se parlent plus, d'abus qui restent dans le silence et la honte, de personnes injustement séparées de leur famille et déportées, de peuples qui se voient comme ennemis ou pire, comme animaux à chasser d'un territoire qu'on veut pour soi !

Ces histoires déchirantes, on les connaît tou·te·s. Elles sont vieilles comme le monde, vieilles comme les histoires de la Bible. Et pourtant, elles sont encore tellement d'actualité. L'avenir est un long passé !

MAIS ! On connaît aussi d'autres histoires, plus rares et précieuses, plus brutes aussi. Des histoires qui font battre notre cœur, histoires qui nous rejoignent comme un souvenir commun qui a toujours été là : Celui d'un humain qui trouve le courage de sortir de ce schéma de haine – un être humain qui décide de vivre sa vie par l'amour, qui refuse de répondre à la violence par la violence. Un être humain qui lève sa voix contre l'injustice ; qui pardonne, qui donne sa vie pour d'autres.

On est dans une Église, donc ça fait automatiquement penser à Jésus ! Mais il y en a d'autres : des femmes et des hommes qui, comme le dit Jean, ont compris un bout l'amour de Dieu. Qui ont compris ce que ça voulait dire d'aimer – dans des moments cruciaux comme dans les temps ordinaires.

Qu'il est difficile d'aimer

Non, l'amour, ce n'est pas facile. Pourquoi est-ce que l'auteur aurait autant besoin d'insister sur l'amour sinon ?

Dans le Sermon sur la montagne, Jésus nous appelle à aimer nos ennemis. Mais si je suis honnête, l'amour « facile » pour les proches présente déjà tout un défi en soi !

C'est difficile d'être cohérent dans l'amour – même pour les proches. Personnellement, mon impatience et mes frustrations sortent parfois de manière non-maitrisée et peu constructive. Plus je suis pris de fatigue et de stress, plus un rien peut me mettre en colère. J'ai de la peine à demander pardon. Mes actions ne suivent pas toujours mes mots comme je l'aimerais.

Non, l'amour, ce n'est pas facile.

L'amour s'apprend

Mais la bonne nouvelle, c'est que l'amour, ça s'apprend !

Certain·e·s l'apprennent très tôt, dès le berceau. Ils grandissent comme tout enfant devrait avoir le droit de grandir : aimé·e·s, et libre d'apprendre à aimer à leur tour !

Pour d'autres, l'enfance est bien plus marquée par l'ambivalence, le manque, l'insécurité. Par des larmes et des cris qui n'ont pas trouvé de réponse aimante.

On le sait aujourd'hui, notre enfance nous marque profondément – elle a un grand impact sur notre vie, nos choix, notre communication, nos actions. Et aussi sur notre manière d'aimer. Mais ce n'est pas une fatalité !

Pas d'âge

Il n'est jamais trop tard pour changer. Il n'y a pas de date butoir, après quoi on est formaté à jamais. Dans ma vie et en tant que pasteur, j'ai eu le privilège de rencontrer des personnes qui ont appris à aimer et se laisser aimer malgré une enfance touchée par l'insécurité affective et la violence ! Et des personnes qui se sont adoucies avec l'âge et qui sont devenues plus aimantes – je pense à un chirurgien neuchâtelois respecté, craint même, qui est devenu un centenaire doux, humble, joyeux.

Pas de genre non plus !

Ce n'est pas une question de genre non plus ! Au contraire, je souhaiterais que ce message soit entendu par le plus d'hommes possible, parce que nous les hommes, on en a tellement besoin. Pas seulement dans les générations avant moi. Dans ma génération et les générations suivantes aussi !

Aujourd'hui plus que jamais, on a besoin d'hommes comme de femmes qui aiment sainement et qui sont connecté·e·s à leurs émotions et leurs besoins. Des femmes et des hommes qui prennent l'encouragement de Jésus à cœur : de prendre soin de *leur* propre cœur.

École de l'amour

J'aimerais qu'on parle plus de cet apprentissage de l'amour en Église ! Je souhaiterais que quand on demande aux gens ce qu'ils pensent de l'Église, ils disent « Ah, c'est là où on apprend l'amour » !

Pour moi, je crois que ça résume ce que ça signifie, être chrétien·ne, suivre Jésus : apprendre à devenir aimant·e sans interruption, sans incohérence, sans crainte.

Et je crois que ça résume aussi parfaitement l'Église : une école de l'amour, avec Jésus Christ comme enseignant. Alors pour tou·te·s les traumatisé·e·s de l'école, je ne parle pas

d'une école où on est aligné sur nos bancs et où on entend les mouches voler. Une école où on nous tape sur les doigts à la moindre erreur !

Je vois plus une école en marche, en vadrouille. Une école où on vit la vie, la vraie, les bottes dans la boue, accompagné par Jésus lui-même. Je la vois aussi comme une école qui dure toute la vie, même plus ! Parce qu'on n'a jamais fini d'apprendre à devenir plus aimant-e.

Et vous, qu'est-ce que vous venez chercher à l'Église ? Est-ce que devenir plus aimant-e fait partie de votre liste ? Comment ça vous parle ?

S'aimer soi-même pour aimer les autres

Vous l'aurez compris : pour ma part, cet apprentissage de l'amour me parle énormément.

En cherchant un peu à me mettre à cet apprentissage avec intention, je suis tombé sur cette phrase qui vient me chercher et qui me donne beaucoup de matière à réfléchir (peut-être que ça sera le cas pour vous aussi) :

Je peux seulement connaître et aimer les autres autant que je me connais et m'aime moi-même.

Je la répète, parce qu'elle est importante :

Je peux seulement connaître et aimer les autres autant que je me connais et m'aime moi-même.

Ça vient me chercher, parce que je crois de plus en plus que c'est vrai – moi qui misais tout sur l'amour pour les autres, parce que j'avais l'impression que s'aimer soi-même était égoïste. Mais finalement, en me concentrant sur les autres, je ne les aimais pas beaucoup mieux et surtout, ça m'empêchait de travailler sur moi-même !

Pour connaître et aimer les autres, je dois me connaître et m'aimer moi-même.

Vous êtes peut-être d'accord avec l'apprentissage de l'amour, d'accord avec apprendre à se connaître et à s'aimer soi-même. Mais vous allez me dire là aussi : « Plus facile à dire qu'à faire » !

Pistes pratiques pour se mettre en route

Alors pour finir, laissez-moi vous proposer deux pistes pratiques :

Piste pratique n°1 – reconnaître et nommer ses émotions et ses besoins

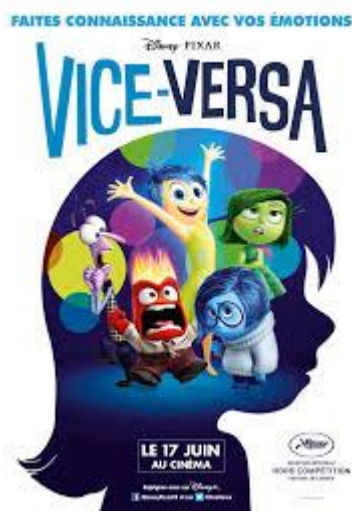
C'est une des clés dans l'apprentissage de l'amour : se comprendre pour mieux comprendre les autres. Ce travail d'alphabétisation émotionnelle peut être laborieux. C'est un apprentissage de mettre en mots ses émotions et ses besoins – et aussi de s'écouter sans jugement. Mais ça reste un travail, comme apprendre à écrire les lettres de l'alphabet – on y arrive petit à petit ! C'est par exemple prendre 5-10 minutes chaque jour pour s'arrêter et prendre la température et la couleur de son cœur – quelles émotions est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ? Dans mon corps ?

Il y a aujourd'hui aussi plein de ressources sur internet (voici [un exemple](#)), et bien sûr des livres. Un livre que je recommande vivement, c'est le livre [Cessez d'être gentil, soyez vrai](#) de

Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute spécialisé en communication non-violente. Ou celui du fondateur de la communication non-violente, Marshall B. Rosenberg, [Les mots sont des fenêtres \(ou des murs\).](#)



Il y a aussi des films pour enfants qui valent la peine de regarder (avec ou sans enfants) : Vice-Versa 1 et 2. Il y a de quoi apprendre pour les adultes aussi !



Finalement, ne nommez pas seulement ses émotions pour vous, en vous, mais commencez à les communiquer avec une ou deux personnes de confiance. Et regardez ce que ça change dans votre relation et votre communication aussi.

(Si vous avez des hommes dans vos vies, continuez à leur tirer les vers du nez. Ne les laissez pas garder leurs émotions pour eux. Parlez de cet apprentissage des émotions avec eux, et reconnaissez que c'est difficile, tout en encourageant à le faire quand même. Ravalier et faire taire ses émotions, c'est une véritable souffrance. Et plus cette souffrance

s'accumule, plus elle risque d'exploser avec violence et blesser des personnes qu'on aime, psychiquement ou physiquement.)

Piste pratique n°2 – se laisser transformer par l'amour de Dieu

En tant que chrétien·ne, on a une ressource formidable que Jésus lui-même pratiquait : la prière, plus particulièrement la prière *en silence*, qu'on appelle aussi la prière de contemplation. Dans ces temps où rien ne semble se passer, il se passe en fait plein de choses en moi : Petit à petit, je découvre le regard d'amour que Dieu pose sur moi. J'apprends à mieux connaître Dieu et moi-même. Mon regard change, sur le monde, la vie, les autres et moi-même. Il devient plus doux, plus patient, plus aimant (Ga 5,22). Je vis des moments de réalisation profonde, qui viennent me défier dans mes tripes, mais me guérir aussi. Dans la prière, Dieu travaille en moi, Il me forme et me transforme.

Alors bien sûr, le résultat ne se voit pas en un claquement de doigt, c'est une pratique qui prend du temps. Et il y a aussi tous ces moments où on est pris dans 1001 pensées, mais ça fait partie du processus. La prière de contemplation, c'est un effort, mais elle est accessible à tou·te·s, partout et en tout moment. Et ça vaut tellement la peine : la joie, la paix, l'amour, *la vie* que Jésus nous promet, on peut déjà la vivre aujourd'hui !

On se met en route ?

Il y aurait encore tellement de choses à dire, mais ce n'est probablement pas la première ni la dernière fois que vous m'entendrez parler de ce plus beau des apprentissages, cette école de l'amour qui invite à l'aventure !

La question qui me reste à vous poser est la suivante :

On se met en route ?

Évidemment, chacun·e est déjà en route à sa manière. Mais parfois, ça fait du bien de rechoisir avec intention et de redire « oui » à cette école de l'amour à laquelle Dieu nous invite.

Si vous avez le temps et vous le voulez, prenez un temps de silence dans lequel vous regardez Dieu et vous laissez Dieu vous regarder.

Et quand vous vous sentez prêt·e, dites-Lui simplement : « Me voici, apprend-moi à aimer et à me laisser aimer dans Ton école ! »

Amen.