

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Numéro 28
02 Avril 2022

Cher lecteur,

L'habit ne fait pas le moine ! Certaines expériences malencontreuses de nos vies nous amènent à catégoriser, classer les gens. Nous commençons à raconter des choses sur des personnes qu'on connaît à peine et qui elles aussi ne savent pas grand-chose de nous. Tout de suite nous portons la toge avec les cheveux blancs sur la tête et nous nous permettons parfois de proclamer des sentences douloureuses et toxiques à l'endroit de notre entourage. Alors que tous les livres saints nous imposent de ne pas juger notre prochain. Dans le Saint Coran, il est mentionné ceci : « **Qu'y a-t-il de meilleur qu'Allah, en matière de jugement pour des gens qui ont une foi ferme ?** ». Dans le même sens, la Sainte Bible déclare : « **Ne jugez pas, et vous ne serez pas jugés ; ne condamnez pas, et vous ne serez pas condamnés ; remettez, et il vous sera remis** ».

L'acte de juger peut s'appréhender avec une profondeur sans précédent tellement ses effets ont de lourdes portées tant sur celui qui juge que sur celui qui est jugé. En effet, juger est un mécanisme de défense inaperçu par lequel l'acteur projette sur autrui ses craintes et ses désirs. Juger l'autre nous permet de le dominer. Nous sommes mieux que lui. Nous sommes au-dessus de lui. Ainsi, on le rabaisse, on l'humilie pour l'exploiter davantage à quelque niveau que ce soit. Juger nous permet également de justifier inconsciemment nos torts et de nous installer dans un confort relatif, puisque nous ne sommes pas seul à agir ainsi. Tout le monde fait pareil !

On peut donc comprendre cette assertion de Shakespeare « **juger autrui, c'est se juger** ». On pense pouvoir se protéger par la manière dont on juge ou dont on traite négativement notre semblable. Au contraire, on perd confiance en nous-même, on anime un complexe qui nous incite à vouloir dominer l'autre par le jugement.

L'acte de juger est une attitude à proscrire dans nos relations dans la mesure où il a pour seule mission d'étaler de façon scandaleuse « **la paille qui est dans les yeux de notre frère** ». Et si nous nous occupions plutôt de la poutre qui est dans le nôtre ? Car autant que nous sommes, nous avons des zones d'ombre qui sont tout aussi condamnables. Parfois, nous nous concentrons sur les défauts des autres, alors que nous devrions plutôt nous efforcer de nous améliorer.

Comment peut-on construire une harmonie si nos rapports de travail, de famille ou d'amitié se résument au jugement et aux blâmes. Si notre objectif est de parvenir à un changement, il faut éviter de toujours faire de la faiblesse des autres un sujet de discussion. On ne peut pas construire une relation avec une atmosphère de méfiance. C'est plutôt une chasse à l'homme qui ne dit pas son nom.

Ne pas juger ne signifie pas que l'on est indifférent et que l'on laisse les choses aller sans rien dire. Non, nous ne devons pas nous taire.

Nous avons le droit de reprendre, réprimander et corriger l'autre dans le souci de l'aider à être meilleur, pas dans le but de l'humilier. Il faut avoir une attitude positive en donnant à l'autre toute l'attention qui lui permet de garder la face. C'est ce que nous avons identifié dans ce parcours en parlant de feedback constructif. Il s'agit d'encourager celui qui tombe à se relever et de l'aider à grandir. C'est ainsi que l'on grandit soi-même.

Ce qui doit régner dans nos rapports, c'est l'affection et le bon sens dans notre jugement.

A demain,

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

Repense à la dernière fois que tu as jugé quelqu'un. Qu'est ce que tu aurais pu faire différemment ?