

# LA REVUE

[www.vivre-et-aimer.org](http://www.vivre-et-aimer.org)

*Vivre  
& Aimer*



ÉCOLOGIQUEMENT  
NÔTRE

N° 88 - SEPTEMBRE 2019 - 6 €



## 2- L'ÉCOLOGIE DANS NOTRE RELATION

**L'**écologie environnementale et l'écologie humaine sont proches et complémentaires. Un environnement respecté est favorable à la vie humaine. De même, l'harmonie entre les hommes favorise le respect de l'environnement.

Nous l'avons exprimé dans la première partie, notre environnement est menacé par la surexploitation. Ce comportement collectif rejaillit sur nos relations humaines qui sont menacées par la tendance à vouloir utiliser ceux qui nous entourent, à profiter à leurs dépens de ce qu'ils nous apportent, sans considération pour leur personne, sans délicatesse.

Dans notre relation de couple, cela peut se traduire par une indifférence qui altère l'harmonie et empêche la vie de s'épanouir.

De même que nos comportements amènent à infliger à la Nature des blessures, de même nous pouvons blesser les personnes qui nous entourent, le plus souvent de manière insidieuse.

Écologie environnementale et écologie humaine sont intimement liées. Nous vous proposons dans cette seconde partie d'en faire l'expérience dans notre relation de couple.

### LES POLLUTIONS DE NOTRE RELATION

Notre relation de couple peut être altérée par des « pollutions » qui peu à peu et de manière insidieuse, entraînent incompréhensions, frustrations et souffrances. Elles conduisent finalement à menacer et rompre l'harmonie de notre relation.

*« Lorsque les enfants sont couchés, tu allumes machinalement la télévision, tandis que je me mets à surfer sur les sites Internet. Quand je pense à cette habitude que nous avons prise, je me sens triste. Notre relation devient routine, elle ne m'émerveille plus. »*

Dans la session Vivre & Aimer, nous essayons de les identifier. Les signaux d'alerte sont très divers : agacements, reproches et rancœurs dans la vie quotidienne ; critiques, ironie voire insulte ; taquineries continuelles ou disputes fréquentes ; évasions devant les écrans, etc.

Pour nous aider à identifier nos attitudes polluantes, nous pouvons reprendre la liste non exhaustive des « symptômes de désillusion » évoquée au cours de la session Vivre & Aimer : (voir aussi dans la rubrique « Les pas de la session » de *La Revue* N° 85, pages 51 et 52, le troisième pas : « Les étapes de toute relation ».



## LES POLLUTIONS QUI ALTÈRENT NOTRE RELATION

### SYMPTÔMES

- Ambiance de tristesse ou de monotonie dans notre relation.
- Indifférence vis-à-vis des problèmes, des joies, des intérêts ou du travail de l'autre.
- Rareté des compliments ou du regard d'émerveillement vis-à-vis de l'autre.
- Communication mécanique, routinière et superficielle.
- Silences entre nous, isolement, périodes « de froid » dans notre relation.
- Raréfaction des attentions, des gentillesse, de la tendresse entre nous.
- Jalousie, sentiment d'insécurité.
- Impression de désillusion, de lourdeur et de vide.
- Agacements, reproches, rancœurs dans la vie quotidienne.
- Absence de projets ou d'activités communes.
- Impression d'être mieux compris(e) par d'autres que par son conjoint.
- Taquineries continuelles, conflit larvé, disputes fréquentes.
- Critiques, rudesse, ironie, sous-entendus, insultes.
- Impression d'être utilisé(e), l'un profite de l'autre.
- Évasions continuelles seul(e) ou ensemble telles que : écrans, alcool, drogues, excès dans le travail, le sport, les engagements, etc.



### LES POLLUTIONS DE NOTRE RELATION

Je coche dans la liste, les symptômes que j'identifie en ce moment dans ma vie et qui altèrent notre relation.

Quels sont ceux qui provoquent en moi les sentiments les plus forts ?

En quoi les symptômes que j'ai repérés sont-ils source de pollution pour la qualité de notre relation ?

Nous partageons nos découvertes.

## VIVRE UNE RELATION DE COUPLE « ÉCOLOGIQUE » : S'ÉMERVEILLER

L'émervaillement que nous ressentons face à un beau paysage ou en admirant une belle fleur, nous pouvons le vivre également dans notre relation : « *Je suis émerveillé de ce que tu es, simplement* ». Ceux qui nous entourent, à commencer par notre conjoint, sont un don pour nous. Nous sommes invités à nous émerveiller de la présence même de l'autre, de

sa beauté, véritable bienfait pour nous. Mais, plus encore que tout ce qui nous émerveille dans la nature, cet accueil doit être empreint d'une délicatesse et d'un respect absolu, en évitant tout accaparement de l'autre.



Dans nos relations humaines et plus particulièrement notre relation de couple, la beauté prend un sens bien plus profond que celle qui nous est offerte par la nature. Elle ne se limite pas à des considérations esthétiques. La beauté de notre conjoint réside tout autant dans ce qui est invisible que dans ce qui est visible. Elle est présence bienfaisante.

L'exemple suivant de cette mère, témoignant de la beauté de son enfant trisomique, est marquant. L'enfant a la peau très fragile. Sa maman humidifie son visage avec un vaporisa-

teur en lui disant avec douceur : « *Tu es beau* ». Dans ce petit mot tendre qui accompagne son geste pour le soigner, elle répond à la gentillesse de son enfant, qui, à travers sa fragilité, invite à la bonté.

Est beau ce qui émerveille !

Quand on dit que l'on est émerveillé, ému par la beauté, cela signifie qu'il se produit quelque chose en nous-même, on est comme transformé par elle. La beauté ennoblit, invite à se dépasser et *in fine*, à la protéger. L'émerveillement nous met en mouvement.

*« Je te rends heureux, tu me rends heureuse. Je me réjouis de te voir t'épanouir sous mon regard bienveillant. Et ceci est vrai tout au long de notre vie à chaque fois que je choisis de t'aimer tel que tu es, avec tes ombres et tes lumières. À deux nous pouvons nous émerveiller l'un de l'autre. »*

Témoignage Vivre & Aimer publié dans « Réussir notre couple » guide Panorama

# 3 - L'ÉCOLOGIE INTÉGRALE

Tout est lié !

Il nous faut rechercher la cohérence entre notre mode de vie, la qualité de nos relations et l'environnement qui nous est donné. Cela suppose, après la prise de conscience, un changement de regard, une véritable conversion. Le pape François dans son encyclique *Laudato si'* pose les bases de cette conversion. Il convient de rappeler que cette encyclique a été accueillie très positivement bien au-delà des chrétiens (et que le pape entendait s'adresser à tous les Hommes).

Reprenons en premier lieu les principes que François propose, avant de reconsidérer notre style de vie tant en se posant la question du Pourquoi que celle du Comment ?

## LAUDATO SI' ET L'ÉCOLOGIE INTÉGRALE

Dans son encyclique *Laudato si'*, le pape François propose une écologie intégrale. « *Quand on parle d'environnement, on désigne en particulier une relation, celle qui existe entre la nature et la société qui l'habite. Cela nous empêche de concevoir la nature comme séparée de nous ou comme un simple cadre de notre vie. Nous sommes inclus en elle, nous en sommes une partie, et nous sommes enchevêtrés avec elle.* » (139)



Le pape François nous invite à changer notre regard. Pour ce faire, il propose un cadre fondé sur quatre principes.

1. **La réalité est supérieure à l'idée (LS 110)** : face aux idéologies et aux concepts, il s'agit de prendre au sérieux les situations concrètes et leur complexité.

Ce principe peut être décliné quant au respect de notre environnement : mesures concrètes de recyclage de nos déchets, une consommation plus responsable dans le choix des produits que nous achetons, une implication plus responsable dans les choix environnementaux...

Ce principe peut aussi parfaitement se décliner dans notre relation de couple : en privilégiant dans nos dialogues une situation concrète au départ de la lettre pour terminer par un petit pas concret, nous prenons conscience de ce que la réalité est supérieure à l'idée.

2. **Le tout est supérieur à la partie (LS 141)** : penser globalement en s'intéressant aux systèmes constitués par les réseaux d'interdépendance.

Ce principe se décline dans l'analyse de notre environnement comme un ensemble interactif dont les parties interagissent entre elles. Lorsque j'utilise un désherbant pour éliminer une herbe disgracieuse, ai-je pris conscience de ce que je détruis par ailleurs qui interagit dans un lien mystérieux avec une autre composante de mon jardin que j'apprécie ?

Ce principe, nous le vivons également dans notre relation de couple : notre dialogue nous transforme peu à peu, le couple que nous finissons par former au fil des années est bien plus porteur de valeurs que chacune de nos personnes séparées.

3. **Le temps est supérieur à l'espace (LS 178)** : priorité à donner aux processus qui s'inscrivent dans la durée plutôt que dans l'accélération des modes de vie. Savoir maintenir une tension entre l'urgence de l'action et la perspective à long terme qui correspond aux rythmes écologiques et humains fondamentaux.



Ce principe conduit à inscrire nos comportements face à l'environnement dans une perspective d'avenir. Préparer la Terre pour que nos enfants puissent y vivre correctement et équitablement nous oblige à inscrire nos décisions d'aujourd'hui dans une durée. Pour notre couple, s'aimer dans la durée est un principe fondamental de notre relation. Plus que les espaces ou les lieux dans lesquels nous évoluons, c'est bien dans le temps que nous souhaitons inscrire notre relation.

**4. L'unité est supérieure au conflit (LS 198) :** importance de la paix à rechercher en toutes circonstances. Ce n'est pas pour autant la négation du conflit, car celui-ci peut s'avérer nécessaire dans la recherche de la justice.

Ce principe qui prône la paix est essentiel pour sauvegarder notre « Maison commune » et la rendre plus belle. La conscience de l'unité est aussi liée à celle de la justice et de l'équité: la juste répartition des richesses et des ressources, l'écoute et la reconnaissance du « cri du pauvre » sont autant de nécessités pour un changement de regard écologique sur notre monde.

Dans notre relation de couple, l'écoute des fragilités de l'autre, l'expérience du « prendre soin », notre capacité à dépasser nos tensions par la lettre d'amour et le dialogue, ou nos différences par la confrontation, le bonheur d'une communion vécue... Autant de manières de prendre conscience que l'unité est supérieure au conflit. Mais une unité qui n'exclue pas la richesse de la différence!

Il en est de même pour les prêtres, religieuses et religieux dans leurs relations fraternelles.

### RECONSIDÉRER NOTRE STYLE DE VIE

*Si l'homme est bon pour les animaux, les plantes et les créatures inanimées, s'il ne les détruit pas sans raison, s'il ne les exploite pas de manière insensée, alors les créatures deviennent d'une certaine manière ses amies. Elles lui permettent non seulement de survivre, mais de pouvoir se retrouver lui-même.*

Jean-Paul II. *Le Don désintéressé.*

Pour retrouver cette harmonie avec ce qui nous entoure et avec nous-mêmes, il nous faut reconsidérer notre style de vie. Reconsidérer notre style de vie de manière écologique suppose trois attitudes fondamentales :

- Accueillir : l'accueil de la nature et des personnes comme un don.
- Prendre soin : le respect d'un Bien commun dont nous avons à prendre soin.
- Prendre sa responsabilité pour préserver et transmettre ce Bien commun.

Accueillir, prendre soin, prendre sa responsabilité... Ce style de vie peut être appliqué à notre environnement immédiat, mais aussi à notre relation de couple. C'est la même grammaire qui gouverne notre sensibilité écologique, tant dans notre rapport à la Création, que dans notre relation avec nos plus proches, et en particulier toi, mon conjoint.

