

L'amitié

Parce qu'ensemble, on a moins peur

Par : Marie-France Côté

De retour du Népal, je revisite les centaines de photos prises par les voyageurs de notre groupe, lors de notre périple dans la vallée de l'Himalaya. L'une d'elle retient mon attention, alors que je dois choisir une image qui illustre ce texte. Deux jeunes moines du Monastère de Shechen, se tenant bras dessus, bras dessous, sourire aux lèvres. Clairement, deux bons copains! Deux enfants qui ne se sont probablement jamais posé la question «Veux-tu être mon ami?» mais qui, parce que ça va de soi, se sont offert ce cadeau de l'amitié qui rend la vie douce et agréable à traverser.

En ouverture des rencontres régionales de la Maison des leaders, Rémi confiait qu'il n'avait jamais été aussi inquiet qu'en ce moment pour nos frères et sœurs du monde entier. À une époque où l'insécurité et la peur semblent omniprésentes dans le monde, l'amitié pourrait-elle agir comme antidote à cette angoisse généralisée qui accable tant de gens?

C'est pour apaiser nos cœurs, dans le chaos actuel, et redonner une lueur d'espoir aux membres de la communauté, que Rémi a eu l'élan de convier ses amis à un grand tour de salon sur scène auquel nous pourrions assister avec bonheur. Réunis à Montréal puis à Québec, 25 d'entre eux ont répondu à l'appel pour nous partager leur vision inspirante de l'amitié et de ce qui la rend si importante pour avancer dans la confiance.

Leurs propos nous ont rappelé à quel point l'amitié est précieuse dans un moment où plusieurs s'acharnent à vouloir nous diviser, à nous faire croire que nous sommes séparés les uns des autres et qu'il faut tenter de tirer la couverture de notre bord plutôt que de partager les ressources et s'entraider.

Marie-Ève Marchand, amie de la première heure de la Maison, nous a fait réaliser combien nous étions choyés d'avoir des camarades de route prêts à vivre de façon plus consciente et plus aimante, mais que le grand défi était probablement d'avoir la capacité d'entrer en amitié avec tout le monde et d'arriver à aimer ceux qui ne sont pas aimables... Vous en connaissez de ces gens difficiles à aimer par les temps qui courent, par hasard?

Éric Le Reste nous parlait d'une amie de longue date, une **âme** lumineuse qui, au lendemain des élections aux États-Unis, lui est tout à coup apparue davantage comme une **Âmé**-ricaine. Il a dû faire l'effort de réajuster sa vision et choisir de ne pas céder au jugement ou à la colère qu'il aurait pu entretenir envers elle en voyant le résultat du vote auquel elle avait contribué. Ce sont souvent les identités extérieures, les possessions matérielles, les titres professionnels, les nationalités, les religions ou encore les allégeances politiques des gens qui brouillent notre regard et nous empêchent de voir la nature de leur âme, au-delà des costumes que peuvent porter leurs personnages construits. Mais si on arrive à se rappeler que, derrière des égos parfois démesurés, subsiste une étincelle, une étoile de lumière pure qui nous habite tous, nous pouvons nous mettre au diapason de cette vibration d'amour pour entrer en amitié avec quiconque se présente sur notre route, même ceux qui ont des opinions différentes des nôtres. Est-ce que j'émetts une énergie d'amitié pour tous en ce moment? C'est une bonne question à se poser avant de jeter la pierre aux autres...

Marie-Josée Legris nous racontait d'ailleurs sa rencontre avec une Américaine, lors d'une formation en ligne, qui s'est excusée pour ce que les Canadiens pouvaient vivre en ce moment suite aux décisions de leur président. Elle a tout de suite ressenti une forme de sororité avec cette femme, puisqu'elle se souciait sincèrement du bien-être de ses voisins au nord de la frontière. En quelques minutes, elles ont partagé une connexion du cœur et se sont senties reliées l'une à l'autre par ce fil invisible, cette énergie bienveillante d'ouverture dont on peut faire preuve envers ceux qui nous entourent à chaque instant.

L'amitié, pour Hubert Makwanda, c'est être une terre d'accueil et d'hospitalité pour tous plutôt qu'une terre hostile. C'est offrir un endroit où même l'étranger peut se réfugier, à l'abri des intempéries. Mais pour cela, il faut se rendre disponible et comprendre que l'on fait partie d'un écosystème qui nous relie tous et fait de nous des êtres interdépendants. Comme le mycélium et les racines des arbres qui s'entrecroisent sous terre pour assurer l'échange de nutriments, la croissance, la force et la stabilité lorsque de grands vents se lèvent pour déstabiliser leur cîme, ensemble, nous pouvons résister aux tempêtes et être résilients si nous nous serrons les coudes.

La nature était d'ailleurs au cœur de nombreux exemples donnés par tous ces sages présents sur scène. Dominik Rankin, chef héréditaire algonquin, nous parlait du caractère sacré des *anishnabe* que nous sommes, mais aussi des animaux, des fruits, des herbes, des lacs qui nous entourent et de l'importance de ramer tous ensemble vers l'avenir, puisque nous sommes tous des frères et des sœurs naviguant dans le même canot sur le courant de la vie.

Plusieurs nous ont aussi parlé des êtres chers qui les ont quittés, mais qui, grâce au souvenir de moments précieux partagés ou par des synchronicités que la vie leur a envoyées, se sentent toujours portés par ces liens qu'ils ont tissés au fil du temps. Malgré l'absence, une présence demeure et transcende la mort. Comme des souches d'arbres décimés qui nourrissent la terre, ces amitiés contribuent à enrichir un terreau fertile dans lequel nous pouvons continuer à grandir et à apprendre.

Nous avons découvert qu'il n'est même pas nécessaire que ces gens sachent qu'on les a considérés comme nos amis. Serge Marquis avoue lui-même avoir souvent trouvé refuge auprès de l'auteur Christian Bobin, qu'il n'a pourtant jamais rencontré, mais pour qui les écrits ont tant résonné. L'écrivain parle d'un ami comme de quelqu'un à côté de qui l'on peut s'asseoir en silence, sans rien dire, le temps que la langueur dont nous sommes atteint s'en soit allée. Cette connexion universelle dans laquelle il n'y a plus de doutes, plus de jugement, plus de peur, c'est ce qui rend l'amitié inestimable.

Mathieu Legault, Sébastien Beaulieu et Pierrette Audet nous ont parlé de leurs amitiés et rappelé combien pouvoir tout se dire en sachant qu'on sera accueilli tel que l'on est, sans masque, en exposant nos peurs, nos travers et nos failles, tout en étant capable d'en rigoler sans se prendre trop au sérieux était le signe de relations basées sur la confiance. François Côté nous parlait d'ailleurs avec humour de ses compagnons chiens-guides qui l'ont accompagné tout au long de sa vie dont un qui n'arrivait pratiquement plus à voir lui-même pour guider François à cause de ses cataractes. Parfois, dans l'amitié, on ne sait plus trop qui guide qui, mais on continue de voir le meilleur en l'autre. Pour le cœur et pour l'esprit, il n'y a plus de limites et c'est ce qui nous permet d'accueillir la peur sans qu'elle nous submerge.

Inutile d'être parfait pour être amis. Nicole Bordeleau témoignait avec beaucoup d'humilité de moments où elle considère avoir été une lamentable amie, ce qui toutefois, lui a permis de découvrir quels étaient ses amis véritables: ceux qui sont restés malgré tout.

L'amitié sincère permet de se dire les vraies affaires, sans détour. Et même si la vérité peut parfois être déstabilisante, voire confrontante lorsqu'on tente de se cacher derrière des rôles, des agendas chargés ou un trop plein de responsabilités, c'est aussi un miroir qui nous montre ce que nous avons oublié et nous inspire à reconnecter à notre authenticité profonde, parce que quelqu'un qui nous estime y croit.

Bien sûr, il est parfois plus facile d'être accueillant, de pardonner et de considérer un ami avec ses défauts et ses qualités sans jugement que d'y arriver pour soi. Fred Gingras nous invite donc à prendre un café avec nous-même plus souvent, pour nous connaître et nous demander comment on peut être son meilleur ami, puisque nous sommes la seule personne que nous pourrions connaître entièrement dans toute notre vie. Comme les aînés des Premières nations l'ont enseigné à Marie-Josée Tardif: Respecte-toi d'abord, soit ta propre amie si tu veux pouvoir l'être ensuite pour les autres.

Dans une société qui pousse à tout faire rapidement, l'amitié, elle, demande du temps. Il faut s'approprier, comme le soulignait Nicole Ollivier en citant le Renard dans *Le Petit Prince*. Avec de la prudence, de la patience et des rituels, l'amitié se bâtit tranquillement. Marie-Claire Séguin nous a enseigné que lorsque notre cœur sait qu'il peut prendre une chance, qu'il peut partager des moments de vulnérabilité qui permettent d'oser aller au bout de nos phrases et de nos silences, on touche alors à une intimité rare dans laquelle on se sent en sécurité pour prendre des risques et créer. Entourés de tendresse et de douceur, nous pouvons offrir ce que nous sommes véritablement au monde.

«Namaste!»

C'est ainsi que l'on se dit bonjour au Népal. Ce sont les premiers mots qu'on se chuchotait entre voyageurs chaque matin, en prenant le temps de se regarder dans les yeux. Un petit rituel qui se voulait beaucoup plus qu'une salutation courtoise avec laquelle on aurait souhaité une bonne journée à quelqu'un que l'on croise. Nous avons appris que l'expression signifie: «Je salue le divin en toi».

Choisir de reconnaître la lumière, la beauté, l'humanité en l'autre change complètement la façon de voir cette personne. Et si nous osions redevenir enfants, comme ces jeunes moines, et nous prendre amicalement par les épaules en laissant tomber les étiquettes que l'on s'accroche, sachant que nous sommes tous frères et sœurs sur cette planète. Rappelons-nous que l'aventure humaine est une aventure collective, comme le mentionne Charles Baron et qu'au-delà de nos différences on peut trouver des solutions qui contribueront au bonheur de tous. L'amitié aura un rôle déterminant à jouer dans les défis qui nous attendent, car ensemble, c'est plus facile d'avancer dans la confiance!

Crédit photo : Camille Simard-Lavoie