

ALLIER ALTRUISME ET SAINES LIMITES

{Equilibre de vie}



Le propre du Porteur de projet CÄRYS, c'est d'être altruiste !

Mais est-ce que faire preuve d'altruisme, ça signifie nécessairement dire oui à tout, être constamment disponible ou toujours aidant ?

Petit tour d'horizon des gardes-fous à poser pour qu'altruisme ne rime pas avec épuisement.

FIXER DES LIMITES

- - - - X

Bien souvent, en tant que Chrétiens, nous pensons que l'amour du prochain implique de ne poser aucune limite.

Pourtant, les limites sont un principe divin. Dieu nous aime de manière inconditionnelle mais il n'accède pas pour autant à toutes nos demandes. De même, Il ne fera pas ce qui relève non pas de Sa responsabilité mais de la nôtre.

Apprendre à poser de bonnes limites est essentiel à ton équilibre personnel, et donc à la réussite de ton projet. Les limites vont tracer une ligne entre ce qui relève de ta responsabilité et ce qui relève de la responsabilité de l'autre.

Elles vont aussi permettre à notre dévouement de se mettre en action sur la base de saines motivations. Quand notre générosité est en fait motivée par un sentiment de culpabilité, par une crainte de perdre l'affection de l'autre, d'être abandonné, ou encore de décevoir quelqu'un dont l'assentiment est important, nous pouvons aller au-delà de ce que nous devrions faire et prendre des décisions qui nous

mettent en danger. Un altruisme bien établi et qui porte de bons fruits se fonde sur des limites claires.

Si cela te parle, nous te recommandons vivement la lecture de l'excellent ouvrage des Docteurs Henry Cloud et John Townsend, psychologues cliniciens et conférenciers chrétiens, *Oser s'affirmer : Fixer des limites à autrui* (Ed. Empreinte Temps Présent).

“

Apprendre à poser de bonnes limites est essentiel à ton équilibre personnel, et donc à la réussite de ton projet.

”

DIRE NON

- - - - X

S'engager dans un projet, ça veut dire décliner les 36.000 autres projets peut-être tout aussi intéressants qui se présentent à toi, mais qui pourraient interférer et t'empêcher d'honorer l'engagement que tu as pris.

En fait, un “oui” ici amène nécessairement des “non” ailleurs.

Cela paraît évident dans le choix d'un conjoint (“si je te dis “oui”, c'est que je dis “non” à tous les autres”), mais ça l'est beaucoup

moins dans la gestion de nos engagements au quotidien, particulièrement quand on n'a pas appris à manier le "non" et qu'on craint de décevoir.

De même, aimer quelqu'un, ça ne veut pas dire d'acquiescer à tous ses désirs et demandes. De la même manière qu'on peut refuser ou reprendre avec amour notre enfant, dans la mise en œuvre de notre projet, un "non" bienveillant peut aussi s'avérer être la plus grande preuve d'amour que l'on puisse donner à quelqu'un.

ÊTRE UN BON GESTIONNAIRE

- - - - X

Si Dieu t'a confié une mission, cela veut dire qu'il te place en gestionnaire de ce projet.

Or, être un bon gestionnaire, ça implique de tracer les contours de tes responsabilités pour assumer ce qui t'incombe et refuser ce qui ne relève pas de toi.

Ton projet pose, de fait, les délimitations de ton mandat. Tes fonctions et tes compétences tracent également le périmètre de tes responsabilités.

Si le mandat que Dieu t'a donné est, par exemple, de monter un projet pour venir en aide aux enfants des rues de Phnom Penh, tu te mettrais certainement en difficulté si tu acceptais de prendre en même temps la charge d'un projet de développement communautaire à l'autre bout du globe.

De même, si tes fonctions impliquent de diriger un chantier d'insertion, cela ne veut pas dire que tu sois le/la mieux placé(e)

pour assurer toi-même l'accompagnement en désintoxication d'un des bénéficiaires, car cela appelle des compétences particulières.

Plus tu seras au fait des contours de ton projet, mieux tu pourras t'atteler à le développer avec sagesse, en te focalisant sur ce qui relève de ton champ d'action et sans t'éparpiller de tous côtés.

Plus tu connaîtras tes forces et tes faiblesses, plus tu pourras concentrer ton énergie sur tes domaines de compétences et travailler à compléter ton équipe avec les talents manquants.

Bien sûr, être engagé dans un projet donné ne veut pas dire répondre par la négative à toutes les sollicitations qui ne rentreraient pas dans son cadre. Parfois, l'urgence vitale d'une situation peut te demander de savoir prendre sur toi une charge supplémentaire. On peut aussi donner un coup de main ponctuel à un ami ou encore à un organisme partenaire. L'essentiel reste que cela ne te détourne pas sur la durée de ta mission.

GÉRER SON 100%

- - - - X

Quand on regarde notre énergie comme une jauge remplie à 100%, ni plus, ni moins, on comprend vite qu'on ne peut pas mettre 100% de nos forces à plusieurs endroits en même temps.

Nos 100% vont devoir être sagement répartis. Ce que tu investis ici, tu ne l'as plus pour l'investir là. Chaque engagement, responsabilité ou projet va venir s'imputer sur ta réserve globale. Bien souvent, quand on laisse nos fonctions déborder, il ne nous reste que des miettes à donner à nos familles.

Cela vaut de la même manière pour les 24h de notre journée. 2 heures investies ici, c'est 2 heures de moins sur tes 24h quotidiennes. Le temps nous ramène à un principe de réalité. Il nous oblige à faire preuve de sagesse dans nos engagements. Jésus nous a laissé de précieuses clés à ce sujet : on aurait pu s'attendre à ce qu'Il nous encourage à repousser la nuit et devancer l'aurore, comme un signe de force ou de piété. Au lieu de cela, il nous a laissé cette parole "A chaque jour suffit sa peine." (Mt. 6:34)

Le temps, de même que notre énergie, font partie de ces limites que Dieu a placées dans l'être humain, non pas pour que nous les franchissions constamment mais pour nous obliger à ne pas nous engager au-delà de notre énergie et de nos capacités.

Et si la mission qui est la tienne te semble immense au point de constamment excéder tes 100% et les 24h de tes journées, rappelles-toi la solution de Dieu : non pas faire porter aux ouvriers déjà engagés la charge du manque de main d'œuvre mais appeler d'autres ouvriers (Luc 10:2).

CONCLUSION

- - - - X

Pour terminer sur ce sujet, nous te proposons de faire cet exercice.

Visionne cette [mise en situation](#) qu'utilise la Croix Rouge française pour illustrer ce point puis transpose-la à ta situation, en te posant les questions suivantes :

- quelle est la limite de mon champ d'action ?
- à partir de quel moment dois-je dire non ?

Faire ce travail de poser de saines limites dans ton projet sera une bonne protection pour toi, pour tes relations et pour la réussite de ton projet.