

## RIEN

Flaubert écrit à Louise Collet :

« Ce qui me semble beau, ce que je voudrais faire, c'est un livre sur rien, un livre sans attache extérieure, qui se tiendrait de lui-même par la force interne de son style, comme la terre sans être soutenue se tient en l'air, un livre qui n'aurait presque pas de sujet ou du moins où le sujet serait presque invisible, si cela se peut. Les œuvres les plus belles sont celles où il y a le moins de matière. »

Je vais vous parler de RIEN. Mais rassurez-vous, je vous parlerai de tout et de RIEN.

Bien que parfois, il vaut mieux RIEN que n'importe quoi. Comme Oscar Wilde, « j'adore parler de rien. C'est le seul domaine où j'ai de vagues connaissances. »

Oui, il vaut mieux RIEN qu'un politique véreux,  
Qu'un philosophe incompréhensible,  
Qu'un psy psychorigide.

Il vaut mieux RIEN qu'un conférencier avec tous les défauts des trois précédents.

Le mot RIEN désigne une absence de chose(s), sans la notion de dénombrement ou de concept mathématique qui s'attache au nombre zéro. « Il n'y a RIEN ici » signifie qu'aucun objet n'est présent, sans a priori sur la nature des objets qui auraient pu se trouver à l'endroit considéré.

« RIEN » est utilisé uniquement de façon négative. Alors qu'il est rentré dans la langue française sous la forme opposée. Le mot latin res désigne toutes sortes de choses. Il a été utilisé pour la chose publique ou République. Nous sommes passés de la chose à RIEN.

Dans le Larousse, RIEN est synonyme de babiole, bagatelle, faribole, bricole, broutille, vétille, balivernes. Il est défini comme étant pas grand-chose, mais pas grand-chose, ce n'est pas RIEN. Raymond Devos dit: « Une fois RIEN, c'est RIEN ; deux fois RIEN, ce n'est pas beaucoup, mais trois fois RIEN, on peut déjà acheter quelques chose, et pas cher. »

Alors, est-ce que ce « presque RIEN » n'est pas là pour apaiser nos angoisses. Car nous le savons, le vide, le néant est insupportable à l'homme. Nous préférons le silence et la solitude au « RIEN ». Mieux vaut être seul, que mal accompagné par un RIEN.

Nous pouvons avoir beaucoup et être très déçu.

N'avoir RIEN et s'en contenter, avec joie. D'ailleurs, certains propriétaires ont donné à leur petite maison le nom de : "ça me suffit."

Mais alors qu'est-ce que RIEN ?

RIEN nous étonne en prenant des formes diverses

RIEN est souvent lié au néant, au vide. C'est un espace sans RIEN.

En 1730, Louis Coquelet s'amuse dans son « éloge du rien » :

« Ajoutez RIEN à RIEN, cela donne RIEN.

Otez RIEN à RIEN, vous avez toujours RIEN.

RIEN, c'est le centre, et ses limites sont le RIEN. »

Tout part de RIEN.

RIEN est d'une origine intemporelle, universelle. Nous descendons tous du RIEN. Car, avant le commencement, il n'y avait RIEN. RIEN a existé bien avant Dieu, ou avec Dieu. Cela dépend de nos croyances. Il est le lien entre Dieu, l'univers et l'homme.

François Cheng nous confirme dans sa première méditation sur la mort, autrement dit sur la vie : « La Voie, cette gigantesque marche orientée de l'univers vivant, nous montre qu'un souffle de vie, à partir de Rien, a fait advenir le Tout. Comme le matérialiste pour lequel « il n'y a rien », nous aussi parlons en effet de Rien, mais Rien signifie le Tout.

...La mort nous fait toucher du doigt l'incroyable processus qui fait basculer le Tout dans le Rien ; elle nous donne à concevoir l'état du Non-Être. »

Nous disons oui à l'ordre de la vie. Tout ce que nous voyons, admirons, tout ce qui est sensible, imperceptible, tout ce qui est bon ou mauvais, tout ce qui est répréhensible ou admirable ; tout cela a été fait de RIEN.

RIEN est créativité. Bien qu'Antoine Lavoisier dise : « RIEN ne se perd, RIEN ne se crée, tout se transforme ».

Donc, RIEN est tout et son contraire.

D'ailleurs le mot « RIEN » est utilisé en Haute-Normandie comme une expression populaire signifiant « beaucoup », « très », « excessivement ». « Il est RIEN mignon, ce petit » signifie : « Il est vraiment très mignon, ce petit »

Le monde vient de RIEN et retournera un jour à RIEN. Et plus vite qu'on ne le souhaite.

Un RIEN a donné naissance à des projets fabuleux, des idées novatrices, des entreprises originales. Certains sont partis de RIEN et n'ont abouti à RIEN. Ils n'ont RIEN perdu, RIEN gagné. La boucle est bouclée. Tout se finit comme cela a commencé. Beaucoup de bruits pour RIEN. Aragon nous rappelle que :

«RIEN n'est jamais acquis à l'homme Ni sa force  
Ni sa faiblesse ni son cœur Et quand il croit  
Ouvrir ses bras son ombre est celle d'une croix »

RIEN est une référence. On dit : « mieux que rien, moins que rien, si peu que rien, pour rien au monde ».

RIEN nous paraît pas grand-chose et pas grand-chose nous paraît RIEN.

L'enfant au Burkina Faso qui reçoit un sac de riz, lui qui n'avait RIEN, est heureux et son avenir s'illumine. L'enfant en France qui reçoit un téléphone portable à dix ans, lui qui a tout, a l'impression que ce cadeau est normal, qu'il n'est RIEN d'autre qu'un peu de riz quotidien.

Qu'est-ce qui est beau et parfois émouvant dans un coucher de soleil, dans le sourire d'un enfant, dans le regard d'un amoureux ? Ce presque RIEN qui change tout. Un RIEN nous fait pleurer, un RIEN nous fait rire.

Pour accéder au RIEN, il faut lâcher prise, s'épurer, s'abandonner, faire confiance.

A quoi servent les bijoux, les beaux costumes, les appareils ?

A quoi servent les belles phrases, les beaux gestes, s'ils ne sont pas habités par une âme, par cette vibration, ce presque RIEN qui change tout.

Vous avez pu le constater combien ce RIEN là est rassurant pour la personne vulnérable, en face de nous. Ce RIEN est espace de vie, réceptacle.

Il lui suffit de notre présence. Faire confiance à ce que nous sommes, avoir suffisamment d'estime de soi pour ne RIEN faire, simplement être là. Mais vraiment là. Mais entièrement là. Faire confiance à ce que nous sommes car nous aidons les Autres par ce que nous sommes. Jung répond à un jeune journaliste qui lui confirme son admiration pour avoir soigné tant de gens grâce à son savoir qu'il se leurre. "On ne soigne pas avec ce que l'on sait, mais ce que nous sommes."

Dans notre société occidentale, pour se préserver, pour échapper à la critique, c'est simple : ne faire RIEN, ne dire RIEN, n'être RIEN. Il n'y a que ceux qui ne font rien qui ne cassent rien.

Combien de fois, face à une question embarrassante, avons-nous répondu : « Oh ce n'est RIEN ! Ne t'inquiète pas. » Nous savons bien que ce RIEN cache quelque chose de plus intime, de plus gênant. Ce RIEN rassure. Ce RIEN est protecteur. Il permet de minimiser l'émotion, d'éluder les

questions. Mais il est aussi un leurre. Il est une formule magique pour ne pas répondre, pour ne pas montrer son émotion, pour éviter le sujet qui fâche.

Nous préférons, parfois, ne rien savoir d'une personne ou d'un événement pour ne pas être choqué ou bouleversé.

Et parfois encore, nous préférons juger, condamner que de chercher à mieux connaître, à comprendre, à s'ouvrir à de nouvelles perspectives. Cela prend le nom de sectarisme, de racisme. La peur guide alors notre vie. La peur de l'autre qui peut nous donner du recul par rapport à soi, qui peut nous obliger à nous regarder en face. Alors le rien devient le « rien d'autre que moi ».

Enfin, RIEN est espoir, il permet de rebondir, de rester curieux.

"Dans ce que vous présentez, je ne connais rien. Je suis content d'être venu pour découvrir de nouvelles choses." Nous pouvons lier ce RIEN à l'humilité. Je ne sais pas. Apprenez-moi! Ce RIEN devient une base sur laquelle je peux m'appuyer pour m'ouvrir au monde.

Quand une personne meurt, elle laisse un vide. Mais ce vide est vertige, désespoir, tristesse. C'est un vide matériel, physique débordant d'émotions. Et sans cesse, nous allons remplir ce vide d'une étape à l'autre. Le RIEN et le TOUT sont présents à la mort. Rilke rejoint les Taoïstes quand il dit : « meurs et deviens ». La mort se mêle au TOUT, à l'entièreté comme à la totalité.

« Quand le fruit tombe au sol, il se retrouve près de ses racines, féconde le sol, participe au pouvoir régénérateur » continue François Cheng. Le lieu de la mort devient celui de la naissance. La mort d'un être devient ainsi une promesse d'espoir et de dignité pour ceux qui restent. La mort donne sens à notre destin.

Dans la face à face de la relation d'aide, ce RIEN est représenté par la Présence.

Quand il ne reste rien, quand nous avons épuisés les mots, quand tout a été fait, quand les coeurs s'apaisent, quand il n'y a plus rien à faire, il reste ce que nous sommes : notre présence. Notre Présence n'est pas rien, elle est énorme et celle-ci modifie le comportement de notre entourage.

Notre Présence modifie le comportement de l'Autre. Notre regard, notre ÊTRE, ce que nous sommes à l'instant de la rencontre vont influencer la relation.

Déjà, le statut d'aidant/aidé marque les territoires. Mais aussi notre état physique, nos préoccupations, nos projections vont transformer la relation et les réactions de l'Autre. Sans oublier la forte influence du lieu dans laquelle la rencontre baigne.

La Présence dont je vous parle prend un P majuscule pour désigner un état : l'état de présence. Au même titre qu'il y a un état de prière ou de méditation, il y a une Présence, intrinsèque à tous les êtres humains. Je dirai que cela est une Présence laïque, universelle qui peut transcender l'être. Cela n'exclut en RIEN la Présence divine. L'une et l'autre se rejoignant dans une alchimie dont seuls les êtres humains ont le secret.

RIEN, c'est travailler sur sa qualité de Présence, c'est accepter de s'appuyer sur nos ressentis pour consolider notre réflexion.

Regarder, écouter et contacter.

Rester attentifs à ce chemin intérieur qui réclame un investissement.

Ne pas chercher à maîtriser, à comprendre : faire confiance. La transformation ne se travaille pas, elle œuvre toute seule. « ça travaille ». Faire confiance et s'étonner de ce qui peut surgir. Finalement n'est-ce pas là tout l'intérêt d'être vivant et de pouvoir à chaque instant rester curieux.

Il s'agit de se poser, d'accepter et de recueillir ce que je suis à cet instant. Le verbe qui est le plus efficace pour marquer cet état d'apaisement avec soi est : assumer. Du latin *assumere* qui signifie prendre pour soi, se charger de. Ne pas le faire peser sur l'autre. Prendre

ses responsabilités. Alors, le poids de mes tracas devient léger pour moi. Je fais de la place. Il n'y a plus d'objet, plus de remplissage.

Cette place, espace accueillant, permet à la personne vulnérable d'exister, de trouver la sienne comme le silence est le réceptacle des paroles et des émotions. Assumer ce que je suis, ici et maintenant, est ouverture, est Présence active.

Enfin, la seule et importante question qui me vient est : Qu'est-ce que je peux me donner à moi-même ? Car, comment puis-je demander à autrui quelque chose que je suis incapable de me donner ? Se poser et récolter ce qui EST. Assumer ce que nous sommes à cet instant autorise la rencontre. Et le RIEN devient authenticité.

Se couper du reste du monde. Contacter son *bon* en soi. Créer une parenthèse (In praesentia) qui donne toute sa valeur à la rencontre. L'esprit est ainsi disponible, attentif. Je pourrais dire que la rencontre prend toute sa place. Cet état de présence-active élimine les questions superflues qui ne sont là que pour combler les silences, couper court à tout débordement émotionnel. Des questions qui ne font pas avancer la personne qui s'exprime. Des questions qui me rassurent et ramène la rencontre, la conversation vers soi, vers ce qui me tarade.

Il y a ici une notion d'efficacité, une présence d'esprit (Praesentia animi).

Il me revient ce passage de *Siddharta* d'Hermann Hesse : « ...l'une des grandes qualités du passeur, c'est qu'il savait écouter comme peu de gens le savent. Son interlocuteur sentait que, sans avoir prononcé un seul mot. Vasudeva, immobile et attentif, lui ouvrait son âme toute grande. Il ne lui échappait aucune parole. Il n'en attendait aucune avec impatience. Il n'avait pour aucun ni éloge, ni blâme : il écoutait. »

Cet état demande ainsi une certaine assurance en soi. Nous mettons en valeur, ici, toute la difficulté humaine. Se sentir assez fort pour se reposer sur ses valeurs, sur ce que je suis et non sur ce que je sais ou sur ce que je représente aux yeux des autres. (Plus exactement, ce que je crois représenter.) S'appuyer sur ce que la vie m'a donné comme expérience. Ce que les événements m'ont apporté d'essentiel.

Le texte de Nelson Mandela lors de son investiture en 1994 est une anthologie de sagesse, d'évidence. Jugez par vous-même.

« Notre crainte la plus profonde n'est pas d'être insuffisant. Notre crainte la plus profonde est que nous soyons puissants au-delà de toute mesure.

C'est notre propre lumière, et non notre obscurité, qui nous fait le plus peur.

Nous nous demandons, qui suis-je pour être brillant, superbe, talentueux, fabuleux ?

Il faudrait plutôt demander, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

Vous êtes enfant de Dieu. Vous faire tout petit ne sert pas le monde. Ce n'est pas faire preuve d'intelligence de se rapetisser pour éviter aux autres un sentiment d'insécurité.

Nous sommes nés pour faire éclater la gloire de Dieu qui est en nous. Elle n'est pas réservée à quelques uns ; elle est en chacun de nous, et en laissant briller notre propre lumière, inconsciemment nous donnons aux autres la permission de faire de même.

Étant libérés de notre propre crainte, notre présence automatiquement libère les autres. »<sup>1</sup>

Dans la philosophie indienne, le soi est notre réalité la plus intime, notre conscience à l'état pur. D'après E. Rigon, « l'estime de soi se construit comme un édifice à trois dimensions : moi, les autres et la manière dont je me comporte avec eux quand il s'agit de me réaliser personnellement. »

Au moment où l'enfant construit son identité, il se reconnaît comme unique et distinct des autres. Susan Harter, une chercheuse américaine, dit que l'enfant n'a pas de

---

<sup>1</sup> Traduit par un ami rempli de sagesse, Christopher Thierry.

réelle estime de soi avant sept ou huit ans et qu'il ne peut pas construire une pensée logique tant qu'il n'a pas construit son identité.

Adulte, je peux mesurer mon *estime* d'une manière tout à fait palpable en mesurant mon taux de confiance que j'inspire aux autres. Dans une confiance réciproque, ma présence rayonne.

Que puis-je dire de plus ?

Que pouvons-nous rajouter à cette Présence ? RIEN. Tout est déjà là. Une fois de plus, le RIEN rejoint le TOUT.

Dans ce contexte, notre Présence a une vertu soignante. En effet, être dans une écoute active, c'est être entièrement là pour l'autre. C'est être sans équivoque dans son intention vis-à-vis des personnes qui nous entourent. Dans un texte sur *Corps, tendresse et spiritualité* que Marie de Hennezel a écrit, il y a quelques années, elle dit : « C'est simplement la qualité de présence, la finesse d'une attention, la tendresse d'un geste ou d'un regard, lui signifier la conscience dans laquelle nous sommes du mystère infini de sa personne. »

Hervé Mignot nous a fait remarquer qu'à la fin de ses séances, quand la personne le remercie, il a tendance à répondre : "De rien!" Oui, c'est ce RIEN, ouverture et disponibilité, qu'il faut remercier.

Ce RIEN, dont je viens de vous parler, est inextricablement lié à toute personne qui a le souci de l'Autre. IL prend la forme d'une écoute soignante, consolatrice. Notre action, notre expérience, notre engagement font effet de rayonnement, se transmettent positivement, comme une offrande.

Etty Hillesum dit qu'elle aimerait être « un baume pour soigner toutes ces plaies ».

Jean-Louis Terrangle

Formateur professionnel d'adulte.

Président d'APL'HUS (association pour l'humanisation des soins. [www.aplhus.com](http://www.aplhus.com))