

MA PRISON ET LA TIENNE

Ce que l'enfermement m'a appris sur la liberté

Jacques Coquerel

Note de l'auteur

Ce PDF est partagé librement, avec le désir qu'il puisse rejoindre ceux qui traversent une saison difficile, un enfermement visible ou invisible, un temps d'attente, de rupture ou de silence.

Si ces pages t'aident, t'apaisent ou t'encouragent, n'hésite pas à les partager autour de toi.

Certaines histoires ne nous appartiennent pas seulement. Elles nous sont confiées pour être transmises.

Remerciements

Ce livre est né dans un lieu où l'on perd beaucoup... mais où l'on découvre aussi l'essentiel.

Je veux d'abord remercier Dieu mon créateur, et mon sauveur et Seigneur, Jésus Christ, qui a donné sa vie pour me sauver et dont la présence silencieuse a été plus réelle que jamais au cœur de l'épreuve. Là où je ne comprenais pas, Il travaillait. Là où je faiblissais, Il soutenait.

Je remercie Claire, mon épouse, dont l'amour fidèle a porté bien plus que des mots ne peuvent l'exprimer. Son courage discret, sa constance et sa confiance ont été un pilier dans la tempête.

Merci à mes enfants, mes belles-filles, mes petites filles et à ma famille, pour leur affection, leur patience et leur soutien malgré la distance et l'incertitude.

Je pense aussi à ceux que j'ai rencontrés en détention. Certains sont devenus des frères de route pour un temps. Nos conversations, nos silences, nos prières partagées ont marqué ce parcours bien plus que je ne saurais le dire.

Merci à ceux qui, dehors, ont aidé, soutenu, prié, agi dans l'ombre sans chercher à être vus. Votre fidélité a été une lumière dans une saison sombre.

Enfin, merci à toi, lecteur. Si ces pages te rejoignent dans une épreuve, un désert ou une attente, alors ce temps n'aura pas été vain.

Introduction

Il existe des prisons que l'on voit.

Et il en existe beaucoup d'autres que l'on ne voit pas.

Quand on parle de prison, on pense à des murs, des barreaux, des horaires imposés, une liberté retirée de façon visible et brutale. Pendant longtemps, j'ai moi-même réduit ce mot à cette seule réalité. Jusqu'au jour où j'y ai été confronté personnellement.

Avec le recul, je peux l'affirmer sans hésitation : la prison la plus répandue n'est pas celle qui enferme le corps, mais celle qui enferme l'être.

On peut être juridiquement libre et intérieurement captif.

Captif de la peur.

Captif de la performance.

Captif de l'image que l'on doit maintenir.

Captif d'un passé non digéré ou d'un futur anxiogène.

La prison que j'ai traversée, elle, était réelle, localisée, datée. Elle a eu un début clair. Elle a eu une fin. Mais ce que j'y ai vécu continue de produire ses effets bien au-delà de ces murs. Car c'est paradoxalement dans ce lieu de contrainte qu'un espace intérieur s'est ouvert.

Avant cette épreuve, ma vie correspondait à ce que beaucoup qualifieraient de réussite : vie conjugale stable et satisfaisante, vie familiale épanouissante, activité professionnelle intense, responsabilités, décisions, mouvement permanent. J'étais occupé, efficace, utile. Rarement immobile. Réfléchi, assez posé, mais souvent tourné vers le futur. Peut-être pas aussi présent que j'aurais dû l'être, à cause de multiples voyages en dehors de la France. Respecté par les collaborateurs de l'entreprise que je dirigeais en Afrique. Bénéficiant d'une église en accord avec mes convictions personnelles. J'étais un homme comblé, sans trop de soucis. C'est peut-être cela que Dieu voulait secouer.

La prison m'a retiré beaucoup de choses.

Elle m'a surtout rendu l'essentiel.

Elle m'a retiré le bruit pour me rendre le silence.

Elle m'a retiré le contrôle pour m'enseigner l'abandon.

Elle m'a retiré l'agenda pour me restituer le temps.

Elle m'a retiré les rôles pour me confronter à l'homme.

Je n'écris pas ce livre pour idéaliser la souffrance ni pour glorifier l'épreuve. Je ne souhaite la prison à personne. Mais je refuse désormais de considérer ce passage comme une parenthèse inutile ou une injustice stérile. Ce lieu a été, pour moi, une école. Une école exigeante, inconfortable, mais profondément transformatrice.

Au fil du temps, dans le silence imposé, j'ai observé, écouté, écrit. Non pour préparer un livre au départ, mais pour rester vivant intérieurement. Et avec le recul, dix leçons se sont imposées. Dix déplacements profonds. Dix vérités qui dépassent largement le cadre de la prison.

Elles ne sont ni théoriques, ni rapides, ni confortables.
Elles sont issues du réel.

Elles parlent de vie, de foi, d'identité, de liberté intérieure.

Ce livre s'adresse à ceux qui traversent une épreuve visible.
Mais aussi — et peut-être surtout — à ceux qui vivent dans une prison invisible.
À ceux qui réussissent mais s'épuisent.
À ceux qui avancent sans plus savoir pourquoi.
À ceux qui donnent beaucoup mais se sont perdus eux-mêmes.

Les dix leçons que tu vas lire ne constituent ni une méthode ni un programme. Elles sont un chemin. Certaines résonneront immédiatement. D'autres demanderont du temps. C'est normal. On ne sort jamais d'une prison — visible ou invisible — en une seule étape.

Aujourd'hui, avec le recul, je sais une chose : on ne sort jamais indemne d'un lieu où l'on a été mis à nu.

Mais on peut en sortir plus vrai.
Plus libre.
Plus aligné.

Si ces pages t'aident à identifier ta propre prison, et peut-être à en sortir intérieurement, alors ce livre aura rempli sa mission.

PARTIE I – LA CHUTE

Chapitre 0 – Le jour où tout a basculé

C'était le 4 juillet 2024. Je m'en souviens avec une précision presque irréaliste, comme si cette date avait été gravée avant même que je la vive. Le jour de la fête nationale américaine. Un symbole d'indépendance. J'étais loin d'imaginer que, pour moi, ce serait le début d'une perte de liberté.

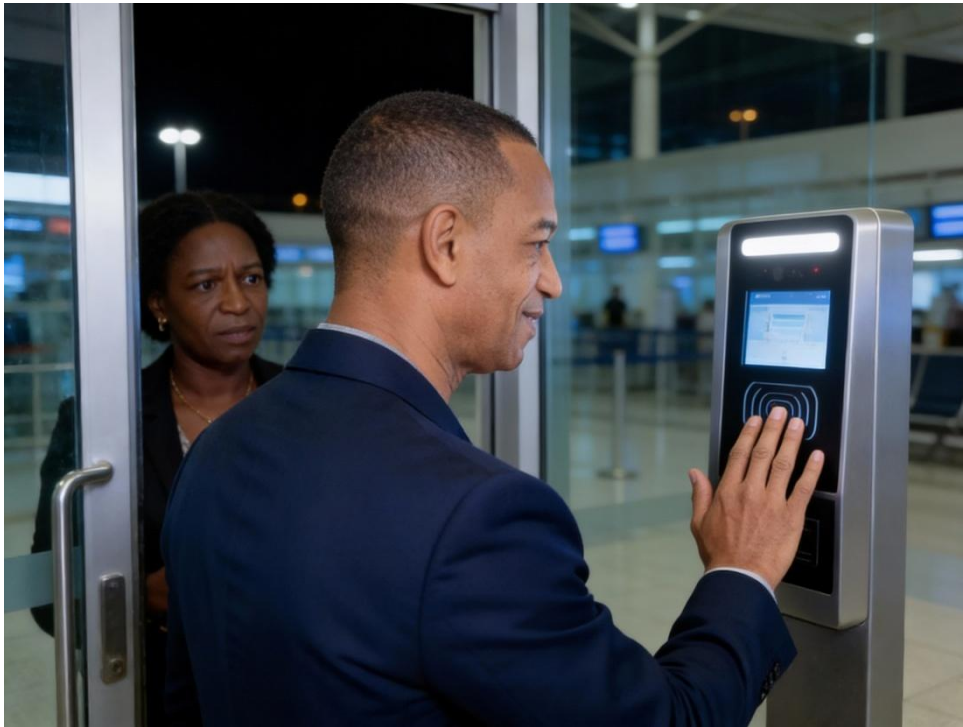
Je me trouvais à l'aéroport Félix Houphouët-Boigny, à Port-Bouët, Abidjan. Je prenais le vol AF 707 pour Bordeaux, avec une escale à Roissy. Le vol est prévu pour un départ à 23h30. Un trajet familial. Presque routinier. Depuis des années, je faisais cet aller-retour plusieurs fois par an. Les mêmes gestes, les mêmes repères. Rien ne laissait présager une rupture.

Normalement, j'enregistre mes bagages. Je passe un moment au salon, je consulte quelques messages et je lis, j'organise mentalement la semaine qui m'attend en France. Je passe quelques coups de fils, je mange, j'embarque. Puis j'embarque. Six heures trente de vol, puis Bordeaux avant midi. Un planning simple, presque mécanique.

Mais cette fois-ci, ma vie allait simplement basculer.

Quand je me dirige vers le contrôle de sortie du territoire, je suis un peu soulagé car je craignais quelque chose que j'ai pu éviter...mais pas tout à fait. Je pose mes quatre doigts sur le scanner biométrique. Le geste est automatique. La machine lit mes empreintes. La dame derrière le guichet regarde son écran. Son visage ne change pas vraiment, mais quelque chose ralentit, comme une inquiétude.

Elle prend son temps à lire l'écran.



Je me pose quelques questions. Cela arrive parfois. Une vérification supplémentaire, un détail administratif. Je reste là, légèrement en retrait, ma valise cabine à la main. Les autres passagers continuent d'avancer. Les annonces de vols se succèdent au haut-parleur. La vie de l'aéroport suit son rythme normal.

Elle lit tranquillement son écran et me demande calmement si je n'avais pas une convocation de la PJ (Police Judiciaire) aujourd'hui. J'acquiesçai. Elle me demande de descendre voir la police pour répondre à quelques questions puis de revenir.

Dix jours auparavant.

Mon partenaire de la société que je dirigeais m'avait en effet appelé, alors que j'étais en France, de venir à Abidjan pour notre conseil d'administration annuel. Une question m'avait déjà interpellée car il m'a demandé : j'ai besoin de tes dates d'arrivée et de départ. Je me suis dit, pourquoi voudrait-il ma date de départ. J'étais loin de me douter que j'allais tomber dans un guet-apens.

A ce fameux conseil d'administration, je me vois présenter un audit (dont je n'étais pas au courant) m'indiquant des malversations qui m'obligeaient à céder gratuitement mes parts de la société. J'ai trouvé la démarche très mafieuse. Je refuse de céder mes parts en demandant le temps de lire l'audit en question. Puis bizarrement, mon partenaire me dit qu'il m'accompagne en bas de l'immeuble. Devant mon refus, il insiste. J'obtempère. On prend l'ascenseur puis deux personnes de la Police Judiciaire, en tenue ordinaire m'approchent et me tendent une

convocation pour le jour même où je partais. Je compris enfin pourquoi mon partenaire m'avait demandé la date de mon départ.

Je tiens le bout de papier dans la main et une question me traverse la tête : est-ce vraiment une vraie convocation ou un moyen de coercition. Je décidai alors d'envoyer mon avocat à cette convocation.

J'appris bien plus tard que si je m'étais présenté à cette convocation, instruction était donnée pour me déférer. Sur quelles bases ? Quels fondements ? Sur de simples soupçons avec la collaboration d'un procureur.

En Côte d'Ivoire, une plainte, même mensongère, pourvu qu'elle soit assez grave, suffit pour déclencher un mandat de dépôt. J'étais à des années-lumière de savoir qu'une chose pareille puisse arriver. Mes seuls démêlés avec la police jusqu'à ce jour concernaient des excès de vitesse. Pour la première fois, une simple plainte déposée contre moi, dans une affaire commerciale allait m'amener en détention. Mais ne nous précipitons pas.

Je reviens donc à l'incident de l'aéroport.

La dame me dit gentiment que je dois descendre vers la police pour faire une déposition.

La police me fait comprendre qu'il était trop tard et que je serais interrogé le lendemain.

Puis deux agents de la PJ, habillés en tenue de ville, arrivent. Les mêmes qui m'avaient donné la convocation. Leur ton est correct, presque neutre. Ils me disent que je dois les accompagner à la Police Judiciaire pour répondre à une accusation. Le mot *accompagner* sonne comme une exigence. Ils récupèrent les bagages et je les suis tranquillement comme si on avait voyagé ensemble. Rien de spectaculaire. Pas de menottes. D'ailleurs, chose étonnante, je n'ai jamais été menotté, comme si le Seigneur voulait juste m'amener dans son école.

Dans la voiture qui m'emmène vers les locaux de la PJ, la ville défile derrière la vitre. Abidjan de nuit. Les lumières, les phares, les silhouettes familières. Tout semble normal. Sauf moi. Je me pose des questions.

Je pense encore que tout va s'éclaircir. Que je vais répondre à quelques questions, lever un malentendu, repartir. Mon esprit cherche une issue logique. Il ne parvient pas à intégrer que quelque chose de plus profond est en train de se produire.

Je sais que j'ai raté l'avion. Il est tard. Je ne voulais pas réveiller Claire, ma femme.

La nuit avance. On m'offre de dormir dans un bureau climatisé sur un petit matelas moyennant une participation. J'accepte et je paie. Je prie. Je m'endors car très fatigué.

Je ne suis plus un voyageur en retard.

Je suis devenu un homme retenu.

Je me réveille au milieu de la nuit. Je pense à ma famille. À ceux qui m'attendent sans savoir que je suis retenu. À la routine qui vient de se briser sans bruit.

Il n'y a pas encore de grands sentiments. Pas de colère nette. Pas de peur franche. Mais une question lancinante : qu'est-ce qui m'arrive ? Qu'est-ce qui nous arrivent car je pense toujours à Claire, sachant qu'elle m'attendra à la maison, ma voiture étant garée à l'aéroport.

Au petit matin, lorsque la fatigue s'est légèrement dissipée, je me lève. On m'offre un café que je prends volontiers. Puis, je suis amené dans un autre bureau pour répondre aux accusations.

Ma vie d'avant vient de s'arrêter, comme un couperet.

Chapitre 1 — Mise en Dépôt (MD)

Quatre jours plus tard, on me présente devant un juge d'instruction.

La scène est presque irréelle. Une pièce sobre. Des dossiers. Le juge d'instruction est derrière son bureau. Le greffier à sa gauche. Moi, en face. Mon avocat à ma droite. Nous sommes donc quatre personnes dans un bureau tout à fait anodin. Je me pose des questions. J'étais un peu relax mais légèrement tendu car mon avocat m'avait dit, un peu avant de rentrer dans le bureau du juge, que tout a été arrangé. Tu rentres chez toi ce soir.

Le juge est au téléphone, en face de moi. Puis, il dépose son portable, ouvre mon dossier. J'écoute attentivement, mais j'ai l'impression que les mots mettent du temps à atteindre mon esprit.

Le juge lit une liste d'accusations.

Détournement de fonds.

Financement du terrorisme.

D'autres encore.

Les mots tombent un à un, lourds, déconnectés de la réalité que je connais. Ils ne correspondent pas à ma vie, pas à mes intentions, pas à mon parcours. Pourtant, ils sont là, couchés sur le papier, prononcés avec calme.

Puis vient la question inévitable :

— Reconnaissez-vous ces accusations ?

Je réponds immédiatement :

— Non.

Ma voix est ferme, mais à l'intérieur tout vacille.

Le juge prononce alors deux lettres :

— MD.

Je me tourne vers mon avocat. Je lui demande ce que cela signifie. Il me répond simplement :

— Mise en Dépôt. Vous allez être détenu à la MACA, la Maison d'Arrêt et de Correction d'Abidjan.

À cet instant précis, la réalité se referme.

Je reçois un coup de massue.

Puis le juge ajoute, vous verrez la MACA n'est pas si mal que ça.

Arrangez-vous avec votre plaignant, ramenez-moi un accord puis vous sortirez la semaine prochaine.

Je comprends soudain comment Joseph a pu être jeté dans un cachot sur la seule parole d'une accusation. Comment Daniel a pu se retrouver dans une fosse aux lions à cause de rivalités politiques. La vie tient parfois à un fil. Aujourd'hui, tout va bien. Demain, tu disparais. Oublié par beaucoup, pleuré par quelques-uns.

Les sentiments se bousculent : rage, incompréhension, regrets, stupeur. Rien n'est clair. Tout est violent, mais à l'intérieur. À l'extérieur, la scène reste calme, presque banale. Quand j'ai entendu les accusations, j'ai su immédiatement que c'est Dieu a permis cet incident.

Au milieu de ce tumulte intérieur, une pensée s'impose pourtant, inattendue :

Si Dieu permet cet isolement, il ne peut pas être vide.

Je pense à Claire, ma femme. À mes trois garçons. À mes belles-filles. À ma petite-fille. Je ne suis pas ivoirien. Je n'ai pas de famille ici. Je venais en Côte d'Ivoire pour le travail, plusieurs fois par an, pour de courts séjours. Et me voilà soudain projeté dans un autre visage de l'Afrique. Mais aussi face à une réalité plus universelle : la justice des hommes et la justice de Dieu ne suivent pas toujours les mêmes chemins.

Pendant le trajet, une pensée tourne dans ma tête, toutes les accusations sont fausses. Donc Dieu veut me montrer quelque chose. Mais quoi ? Pourquoi maintenant ? Pourquoi moi ?

Je pense à Job.

Certains films que j'avais vus me reviennent à l'esprit : le Comte de Monte Cristo, Midnight Express.

Je me dis, c'est ainsi que les vies basculent. Tu es haut un jour puis tu es bas.

Une heure plus tard, je franchis les portes de la MACA.

La Maison d'Arrêt et de Correction d'Abidjan n'a rien de l'image que je me faisais d'une prison occidentale. Ce n'est pas un bâtiment froid et silencieux. C'est une sorte de village africain enfermé entre quatre murs, sous surveillance permanente. Une population de plus de dix mille détenus. Une organisation informelle. Une vie qui s'est reconstituée à l'intérieur.

Je découvre un monde avec ses codes, ses hiérarchies, ses lois non écrites.



J'apprends à faire connaissance des lieux :

Les gens qui jouent et ceux qui trainent. Ceux qui passent leur temps à discuter ou à prendre le café.

Je suis sidéré de voir l'absence d'inquiétude dans la plupart des regards.

On entend des jeux de mots et certaines phrases circulent, comme des proverbes carcéraux :

MD : Manger Dormir.

Ici, on ne fait que ça. On mange, on dort.

Bonne position : un garde est en train d'arriver.

« C'est l'homme qui t'a mis ici, mais c'est Dieu qui va te faire sortir. »

« Ce n'est pas ce que tu as fait qui t'a amené ici. C'est peut-être ce que tu avais fait... ou ce que tu n'as pas fait. »

« Si tu ne pries pas, tu ne sortiras jamais d'ici. »

Ces phrases me frappent. Elles sont brutes, parfois excessives, mais elles disent une vérité que je comprends bien.

Je viens d'entrer dans un autre monde. Un monde qui finira par être le mien pendant dix-sept longs mois. Je pensais innocemment que cela allait durer deux semaines tout au plus.



Mon partenaire ghanéen, n'a pas voulu négocier quoi que ce soit. Il est tranquillement reparti au Ghana.

Chapitre 2 — Entrer à la MACA

L'arrivée à la MACA ne se fait pas dans le tumulte, mais dans une succession de gestes précis, presque administratifs.

On nous fait descendre. On nous aligne. Nos noms sont inscrits dans un grand registre, comme pour entériner officiellement notre entrée dans un autre monde. La fouille est rapide, méthodique. Puis on nous répartit vers différents bâtiments.

Je ne sais pas encore où je vais. Je suis fatigué, vidé par les jours passés à la Police Judiciaire. L'esprit fonctionne au ralenti. Le corps suit sans résistance.

Je me rappelle qu'on traverse une grande cour. J'ai vu le lendemain que c'est un terrain de foot.

On me dirige vers un bâtiment particulier : la **MACHA** — la Maison d'Arrêt et de Correction des Hommes d'Affaires. Je ne comprends pas tout de suite ce que cela signifie. J'avance simplement.

On m'introduit dans une cellule appelée **la cellule des responsables**.

À l'intérieur, une vingtaine d'hommes. Des profils inattendus. Des politiciens. Des directeurs d'entreprise. Des imams. Des pasteurs. Des responsables publics. Des étrangers comme moi. Rien à voir avec l'image que je me faisais d'une prison.

Je m'attendais à la dureté.

Je découvre... des sourires.

On me présente à la cellule. Chacun me regarde, m'évalue brièvement, puis l'accueil est étonnamment simple. Quelqu'un fait un discours de bienvenue et ajoute, ici on ne dit pas bienvenue mais on dit Yako. Yako est l'expression ivoirienne pour exprimer qu'on sympathie à ton malheur. On me tend une bouteille de Coca-Cola en guise de bienvenue. Le geste me surprend. Je ne sais pas comment réagir. Presque tout le monde a l'air détendu, certains avait l'air joyeux ou peut-être soulagé.

C'est l'inverse exact de ce que j'avais imaginé.

On me demande de dire un mot. J'explique que j'avais souvent prié d'avoir un mastermind d'hommes d'affaires en Côte d'Ivoire, mais j'avais oublié de préciser le lieu. Cela a fait rire tout le monde.

Quelques minutes plus tard, un jeune homme s'approche de moi. Il parle calmement, avec une forme de respect naturel.

— Je m'appelle Jean. C'est moi qui sers tout le monde ici. Qu'est-ce que vous prenez le matin ?

La question me déroute. Je réponds presque automatiquement :

— Un café, ça ira.

— À quelle heure vous le voulez ?

Je m'arrête un instant. Je ne sais même pas à quelle heure on se lève en prison.

— À quelle heure doit-on se lever ici ?

Il éclate de rire, sans moquerie.

— Ici, tu fais ce que tu veux. Tu dors quand tu veux. Tu te lèves quand tu veux.



Je ressens alors un soulagement inattendu. Après quatre jours à la PJ, ce lieu me paraît presque confortable. Là-bas, à la PJ, chaque geste était contraint. Même la douche était une épreuve : des rats couraient parfois entre les jambes pendant qu'on essayait de se laver. Ici, pour la première fois depuis mon arrestation, je respire un peu.

On dirait presque que je suis dans un camp biblique pour adultes.

Il est très tard. L'air est léger car nous avons la climatisation. L'une des rares cellule à l'avoir. L'ambiance est étonnamment calme. Les conversations sont feutrées. Certains prient.

D'autres discutent à voix basse. Personne n'élève la voix. Tout paraît respectueux. Ceux qui ont envie de fumer, sortent de la pièce.

Je m'allonge. Et contre toute attente, je dors d'un profond sommeil, presque réparateur. Comme si le corps, après des jours de tension, avait enfin trouvé un point d'appui, même dans cet endroit improbable.

Au réveil, je réalise que je suis bien en prison. Les murs sont là. Mais presque tout le monde dort. J'entends quelques personnes ronfler lourdement.

Jean, en question dort. Je me brosse les dents puis je sors. Je demande où on peut prendre un petit déjeuner. On me montre plusieurs endroits où je pouvais prendre du café pour 100 FCFA (15 centimes). C'est du bon café serré, le même que j'achète dehors à 2 euros.



Quelque chose a changé : la peur brute des premiers jours a laissé place à une lucidité nouvelle. Je vais chercher ma Bible. Je reviens prendre un deuxième café. Je fais ma lecture et je ressens une profonde gratitude comme si je n'étais pas du tout en prison.

Puis, je murmure : parle Seigneur car ton serviteur écoute.

Je venais d'entrer dans un univers dont j'ignore encore les règles.

Mais je comprends déjà une chose : la prison ne ressemble à rien de ce que j'avais imaginé.

Chapitre 3 — Les premières règles du nouveau monde

La MACA a des murs, des portes, des verrous.

Mais sa vraie structure est invisible.

Les premiers jours, on croit être enfermé dans un lieu. En réalité, on entre dans un système. Un monde parallèle avec ses lois, ses équilibres, ses hiérarchies silencieuses. Rien n'est écrit, mais tout est compris.

La prison est gérée par les prisonniers. C'est la partie Correction dans la MACA. C'est rendre les jeunes responsables. La direction de l'établissement l'assume.

Il y a plusieurs bâtiments. Chaque bâtiment a un CB, un Chef de Bâtiment. Chaque cellule a un CC, un Chef de Chambre, avec son adjoint, le Commissaire.

Puis il y a des départements gérés par les détenus et supervisés par le CB.

Chaque département a un choisi d'une certaine couleur.

Département propreté.

Département sécurité.

Département fouille.

Département accueil.

Ensuite il y a les gardes qui sont là pour faire régner l'ordre.

Mais en règle générale, il y a une liberté totale.

Tu peux faire du sport. Avoir un coach sportif. Être massé quand tu le souhaites. Bien sûr, tout cela est payant.

C'est un peu le village d'Astérix qui s'est mélangé avec un village africain. Il manquait le druide Panoramix et la potion magique.

À la MACHA, et dans la cellule des responsables, les profils sont différents de ce que j’imaginai. Des chefs d’entreprise. Des responsables politiques. Des imams. Des pasteurs. Des étrangers. Des hommes habitués à diriger qui doivent réapprendre à se situer.

Je ne me plains pas. J’attends que l’on me convoque pour ma déposition devant le juge d’instruction. Cela n’arrivera que quatre mois après ma venue à la MACA. Et oui, les mois d’août et septembre sont des mois de vacances judiciaires. Rien ne se passe.

Pendant ces mois de vacances, beaucoup d’études bibliques sont organisées.

C’est dans ce contexte que Marcel m’a un jour abordé, après m’avoir vu lire la Bible. Il m’a invité à “la grotte”, un lieu de rencontre pour les chrétiens. Là-bas, les murs semblaient un peu moins épais. On y parlait d’espérance, de chute, de relèvement. Marcel m’a dit un jour :

— Tu sais que c’est Dieu qui t’a envoyé ici.

Je lui ai répondu :

— Non. C’est mon plaignant.

Il a souri :

— Il a juste utilisé ton plaignant. Demande-toi plutôt pourquoi Dieu t’a envoyé ici.

Je n’étais pas prêt à accepter cette idée, bien que je le savais dès le premier jour. Savoir et accepter sont deux choses différentes.

Les règles invisibles de la prison ne concernent pas seulement la survie physique. Elles touchent l’intérieur. Elles obligent à ralentir, à observer, à réfléchir. À découvrir que l’on ne contrôle plus grand-chose, sauf sa manière d’habiter ce qui arrive.

J’ai compris peu à peu que la prison ne se traverse pas en force, mais en justesse. Pas en révolte permanente, mais en vigilance intérieure.

Pourquoi Dieu veut nous isoler ?

Joseph a passé des années en prison, probablement une dizaine d’années car nous ne savons pas combien de temps il a passé dans la maison de Potiphar.

Le prophète Elie a été mis à l’écart pendant trois ans et demi avant sa confrontation avec les 450 prophètes de Baal. Il a passé du temps près du torrent Kerith, vers le Jourdain. Puis il a été envoyé vers la veuve de Sarepta, dans la région de Sidon, loin de la Samarie, la capitale du

royaume d'Israël où régnaient Achab et sa femme Jézabel. Pourtant Abdias avait caché 500 prophètes. Eli aurait pu être envoyé vers ces prophètes pour les encourager et recevoir des encouragements. Je ne parle même pas des sept mille prophètes fidèles à Dieu qui étaient cachés. Mais non, Dieu a jugé bon de l'envoyer loin vers une pauvre veuve qui allait préparer son dernier repas.

Beaucoup de grands hommes ont été mis à l'écart. Le plus fameux d'entre eux est bien sûr Nelson Mandela qui a passé 27 ans en prison.

J'étais souvent dans ces réflexions, mais à chaque fois une voix me dit, sois utile là où tu es.

Je choisis de croire que je suis en formation. A partir de ce moment je n'ai aucune raison de me lamenter.

PARTIE II — LE DESERT

Chapitre 4 — Le temps autrement

La première chose que la prison change, ce n'est pas seulement l'espace.

C'est la manière dont le temps se vit.

De l'extérieur, on imagine des journées interminables, des heures lourdes, une lenteur insupportable. Mais à la MACA, la réalité est plus surprenante : le temps semble souvent passer vite.

Non pas parce qu'il est libre.

Mais parce qu'il est rempli autrement.

La journée commence tard dans plusieurs cellules. Dans la nôtre elle commence très tard. On éclaire la pièce vers midi. Certains se lèvent plus tôt, surtout ceux qui aiment aller dehors respirer un peu d'air ou marcher avant la chaleur. Mais beaucoup dorment longtemps parce qu'ils se couchent très tard.

Ensuite vient le repas. Puis chacun entre dans son propre rythme. Il n'y a pas d'emploi du temps officiel, mais il y a une activité permanente.

Certains discutent pendant des heures. D'autres s'installent devant la télévision. Les matchs, les séries, les informations deviennent des repères dans la journée.

Et puis il y a le football. C'est l'activité principale.



Deux terrains. Des matchs tous les jours. À n'importe quelle heure. Des équipes qui se forment, se défient, se retrouvent. Le sport donne un rythme, une excitation, une raison de sortir de la cellule. Il y a des clubs, des maillots, des compétitions, des coupes. À certains moments, on pourrait presque oublier où l'on est.

La vie spirituelle est également présente. La grotte pour les catholiques. L'église évangélique pour les évangéliques. La mosquée pour les musulmans. D'autres lieux de prière existent en plein air. Les témoins de Jéhovah ont le leur sous un arbre.



Les cultes, les études bibliques, les moments de recueillement occupent l'esprit autant que le corps. Certains y cherchent la foi. D'autres la consolation. D'autres encore simplement un espace de silence.

La journée file ainsi, sans qu'on s'en aperçoive vraiment.

Le soir, la vie ne s'arrête pas. Beaucoup regardent la télévision tard dans la nuit, dans leurs cellules. D'autres utilisent leur téléphone, toléré mais non autorisé. Mais tout le monde, ou presque, a un téléphone. On discute, on échange, on suit les nouvelles du dehors. La prison ne dort jamais complètement.

Et pourtant.

Malgré cette agitation, malgré ces activités, une autre réalité demeure : le temps n'a plus de direction.

Les journées passent vite.

Les semaines passent lentement.

Les mois deviennent flous car tout le monde attend son tour au parquet. Comme les gardes

aiment le souligner, vous êtes des détenus, pas des prisonniers jusqu'à ce que vous soyez jugés. Ils aiment nous encouragés.

On peut remplir les heures, mais on ne peut pas accélérer l'attente. C'est là que commence le désert intérieur.

Le désert n'est pas l'absence d'occupation. C'est l'absence de maîtrise.

On peut jouer au foot, parler, prier, regarder la télévision... mais on ne sait pas quand la situation changera. On vit dans un présent actif, suspendu à un futur incertain.

C'est dans ce paradoxe que j'ai commencé à comprendre autre chose.

Je ne pouvais pas contrôler la durée de mon séjour. Mais je pouvais choisir comment habiter mes journées. Subir chaque heure ou lui donner un sens. M'agiter pour oublier ou me poser pour écouter.

Dans la Bible, le désert n'est pas toujours silencieux. Il peut être rempli de marche, de tentes, de conversations. Mais il reste un lieu où Dieu travaille l'homme dans la durée.

La prison m'occupait les journées.
Le désert, lui, travaillait mon cœur.

Que suis-je en train de devenir dans ce temps qui m'est imposé ?

Le désert n'est pas vide. C'est là où Moïse s'est approché du buisson ardent, pas dans le brouhaha de l'Egypte.

Mais le désert est vide, et lent.

Et dans cette lenteur, quelque chose commence à se transformer sans bruit.

Que faisait Moïse pendant 40 ans.
Elie pendant trois ans et demi.
Paul en Arabie, pendant des années.

Mandela pendant 27 ans

Chapitre 5 — Les prisons invisibles

En prison, on a le temps de penser.

Un jour, cette idée m'a traversé avec une clarté presque dérangeante :
je suis enfermé physiquement, mais beaucoup d'hommes dehors vivent dans des prisons bien plus profondes.

Des prisons sans murs.

Des prisons sans barreaux.

Mais des prisons quand même.

Je ne peux m'empêcher de penser à ceux qui sont physiquement libres mais qui s'enchaînent eux-mêmes :

La drogue.

L'alcool.

La pornographie.

Les dettes.

Un mariage désastreux qu'on n'ose pas affronter.

L'angoisse permanente du lendemain.

L'amertume et la haine.

L'envie.

Le désir de revanche.

La jalousie.

La cupidité.

Un travail que l'on déteste.

Et j'en passe.

Alors, qui est vraiment en prison ?

Beaucoup de grandes villes, surtout aux États-Unis, nous montrent des sans-abris et des toxicomanes qui passent le plus clair de leur temps dans une tente ou à même le sol, sous le soleil brûlant ou dans le froid glacial. Pour certains, c'est un accident de parcours qui les a conduits là. Pour d'autres, c'est presque un choix, une fuite devenue mode de vie.

Ces hommes sont dehors.

Et pourtant, ils semblent enfermés dans une impasse invisible.

La prison devient alors pour moi une notion relative.

Ici, je suis privé de liberté physique, mais j'ai encore un lit, un repas, des visages connus autour de moi, des conversations, un cadre.

Eux dorment dehors, livrés à eux-mêmes, parfois sans espoir, parfois sans personne pour les appeler par leur nom.

Je ne minimise pas la prison.

Je découvre simplement que l'enfermement prend plusieurs formes.

Et derrière toutes ces formes, il y a un mot qui fait la différence :

L'espoir.

L'espoir que la situation changera.

L'espoir de revoir sa famille.

L'espoir de retrouver un cercle familial.

L'espoir de pouvoir réparer.

L'espoir de recommencer.

C'est l'espoir qui nous maintient vivants ici.

Sans espoir, la prison devient un gouffre.

Avec l'espoir, elle devient une traversée.

Je me suis mis à comprendre que la vraie prison n'est pas seulement celle qui enferme le corps. C'est celle qui étouffe l'espérance.

Un homme peut être dehors, libre de ses mouvements, et ne plus rien attendre de la vie.

Un autre peut être derrière des murs et continuer à croire qu'un avenir est possible.

La liberté commence peut-être là : dans la capacité de garder l'espérance vivante, même quand tout semble fermé.

Cette réflexion m'a rappelé l'histoire d'un homme libre qui a volontairement choisi une forme d'enfermement.

En 1845, Henry David Thoreau quitte la société américaine qu'il juge trop bruyante, trop matérialiste, trop distraite. Il s'installe seul dans une cabane près de l'étang de Walden. Il y vivra deux ans, deux mois, deux jours, volontairement isolé, pour apprendre à vivre avec l'essentiel et observer la vie sans le tumulte.

Il n'était pas en prison.

Il s'était retiré.

Mais sa démarche pose une question troublante : pourquoi un homme libre ressent-il le besoin de s'isoler pour se retrouver ?

Thoreau voulait se débarrasser du superflu pour voir ce qui restait. Il voulait entendre sa propre pensée, retrouver un rythme naturel, échapper à la pression sociale. Il écrivait qu'il ne voulait pas découvrir, au moment de mourir, qu'il n'avait pas vraiment vécu.



Leo Tolstoï a aussi eu une démarche similaire à plusieurs égards.

Tolstoï : la crise qui mène à la simplicité

Après le succès immense de *Guerre et Paix* et *Anna Karénine*, Tolstoï traverse une crise spirituelle profonde. Il remet en question la richesse, le prestige, la vie mondaine. Comme Thoreau, face au dépouillement forcé, il découvre que l'abondance extérieure ne guérit pas le vide intérieur.

Il se tourne vers une vie plus simple à **Iasnaïa Poliana** (son domaine), adopte des vêtements paysans, travaille la terre, renonce à certains privilèges. Il écrit alors *Confession* (où il raconte sa quête de sens) et *Le Royaume de Dieu est en vous*, qui propose une foi vécue, non violente, centrée sur l'amour concret du prochain.

Comme Tolstoï l'a compris après sa propre crise intérieure, le sens de la vie ne se trouve pas dans la réussite extérieure, mais dans une vie donnée. La prison m'a conduit vers cette même découverte : la valeur d'une existence se mesure à l'amour qu'elle laisse derrière elle.

« Chacun pense à changer le monde, mais personne ne pense à se changer soi-même. » Leo Tolstoï.



Moi, je n'ai pas choisi mon isolement.

Il m'a été imposé.

Mais le résultat intérieur commençait à ressembler à ce qu'il décrivait : moins de bruit, moins de course, plus de confrontation avec soi-même. La prison m'enlevait la liberté extérieure ; elle m'offrait, malgré moi, l'occasion d'une liberté intérieure plus profonde.

Certains hommes fuient la solitude toute leur vie.

D'autres la cherchent pour se trouver.

La prison m'a forcé à m'arrêter.
Thoreau s'est arrêté volontairement.

Deux chemins différents.
Une même rencontre : soi-même.

Chapitre 6 — La vie à la MACA

Quatre mois après mon arrivée à la MACA, on me convoque enfin pour ma déposition devant le juge d'instruction. Le même qui m'avait envoyé à la MACA. Jusque-là, je n'avais fait que répondre aux accusations à la Police Judiciaire le 5 juillet 2024. Nous sommes maintenant en octobre 2024.

Le juge m'écoute attentivement. Le greffier prenait bonne note. Le tout a duré plus de deux heures.

Puis il me dit une phrase importante : tu n'as rien fait de ce qu'on te reproche au niveau pénal. Mais tu as quand même créé une autre entreprise en étant le gérant, alors que tu gérais déjà une autre société. Cela peut être interprété comme une forme de concurrence déloyale.

L'accusation changeait de nature. Maintenant, ce ne sont plus les accusations de départ.

Ce n'était plus le financement de terrorisme, ou du détournement de fonds.
En réalité, j'avais pris un gérant pour gérer ma société mais à la création de l'entreprise je m'étais inscrit comme gérant. C'est, selon la loi ivoirienne, une faute grave.

Il faudrait passer en correctionnel. Encore une fois, les convocations ne viennent pas.

Dans cette attente, mon avocat demande une libération provisoire. Elle est accordée.

La justice de l'homme suit son cours, avec ses lenteurs, ses rebondissements, ses zones d'ombre.

Je n'avais pas l'intention d'écrire un récit pour détailler les aspects juridiques. Ce qui compte ici pour moi, c'est laisser une mémoire. Un petit chemin parcouru.

Quelque chose qui peut arriver à n'importe qui.

Au total, j'aurai passé dix-sept mois en détention.

Dix-sept mois hors de ma vie d'avant.

Dix-sept mois dans un espace que je n'avais pas choisi.

Dix-sept mois qui ont déplacé quelque chose en profondeur.

Dix-sept mois où j'ai prié avec Claire tous les soirs.

Dix-sept mois d'amitié avec des centaines de personnes.

Dix-sept mois de mastermind que j'avais toujours voulu.

Avec le recul, je vois que l'isolement a fait ce que l'agitation de ma vie ne permettait pas. Il m'a arrêté. Il m'a mis face à moi-même. Il m'a obligé à ralentir, à écouter, à revisiter mes priorités, ma foi, mon rapport au temps, à la réussite, à la dépendance aux circonstances.

Dans la Bible, les temps d'isolement ne sont jamais des parenthèses inutiles.

Joseph a connu la prison avant le palais.

Moïse a connu le désert avant la mission.

David a connu la fuite avant le trône.

Paul a écrit derrière des barreaux des paroles qui traversent encore les siècles.

Aucun d'eux n'aurait choisi ces saisons.

Mais c'est là que leur regard a changé.

Je ne prétends pas me comparer à eux. Mais je reconnais le même principe à l'œuvre : un temps où l'extérieur se ferme pour que l'intérieur s'ouvre.

L'isolement enlève les distractions. Il révèle ce qui tient vraiment quand tout le reste tombe. Il oblige à distinguer l'essentiel de l'accessoire.

Petit à petit, ma prière a changé. Moins de "Pourquoi moi ?" Plus de "Que veux-tu faire en moi à travers cela ?"

Je ne comprenais pas tout. Je ne comprenais pas les délais. Je ne comprenais pas les détours. Mais je commençais à voir que ce désert pouvait devenir un atelier invisible.

Un lieu de dépouillement.

Un lieu de réalignement.

Un lieu de transformation.

L'isolement n'est pas toujours une punition.

Il peut devenir une mise à part.

Et c'est dans cette mise à part que les leçons ont commencé à émerger.

Il y a une question qui finit toujours par s'imposer dans le silence d'un enfermement :

Pourquoi ?

Pourquoi cette interruption brutale de ma vie ?

Pourquoi cette chute que je n'avais pas vu venir ?

Pourquoi cet isolement imposé, loin des miens, loin de mes repères ?

Au début, cette question était une révolte. Elle cherchait un responsable, une logique immédiate, une issue rapide. Mais le désert fait son œuvre lentement. Il use les résistances, il fatigue les colères, il élargit les perspectives.

Lui est le potier, moi je suis l'argile. Comment l'argile peut-il questionner ce que fait le maître ?



PARTIE III — LES 10 LEÇONS — LA TRANSFORMATION

Chapitre 7 (Leçon 1) — Identité nue

Avant la prison, je ne m'étais jamais vraiment posé la question de savoir qui j'étais... sans ce que je faisais.

J'étais un homme actif. Responsable. Engagé. Mon identité était liée à mes fonctions, à mes décisions, à mes projets. On m'appelait pour résoudre des problèmes, pour organiser, pour diriger. Mon agenda était rempli, et cela me rassurait.

Je n'avais jamais réalisé à quel point mon existence reposait sur l'action.

Puis, du jour au lendemain, tout s'est arrêté.

Plus de rôle.

Plus de responsabilité.

Plus personne à gérer.

Plus rien à produire.

J'avais plein de choses à faire en rentrant chez moi. Ma femme le savait et elle m'attendait pour qu'on le fasse ensemble. Puis, je ne suis pas là. Je me croyais important. Mais elle a réussi à tout faire, avec de l'aide bien sûr.

Puis je me croyais moins important. Disons-nous la vérité, si tout peut se faire sans moi, je ne suis pas si important que cela. Cela me rassure et m'inquiète à la fois.

À la MACA, personne ne me connaissait pour ce que j'avais fait. Personne ne m'attendait pour décider quoi que ce soit. Je n'étais plus "Jacques le...". J'étais simplement un détenu parmi d'autres.

Les premiers jours, cela crée un vide étrange. Une perte de repères. Une sensation d'inutilité. À quoi sert-on quand on ne sert plus à rien ? Qui est-on quand personne n'a besoin de nos compétences ?

La prison enlève les titres comme on enlève une veste. Et dessous, il faut bien découvrir l'homme.

Le psychologue Carl Jung parlait de la *persona* — le masque social que nous portons pour fonctionner dans le monde. La prison arrache ce masque brutalement. Elle ne demande pas qui tu étais. Elle te renvoie à ce qui reste quand il n’y a plus de scène.

Au début, j’ai lutté intérieurement contre cette sensation d’effacement. Je voulais rester quelqu’un d’important, même ici. Je voulais garder une forme de contrôle, une utilité visible. Mais la prison ne récompense pas l’agitation. Elle expose l’inutilité des rôles quand les circonstances changent.

Alors une autre question a émergé, plus dérangementante :

Puis-je exister sans faire ?

Sans produire.

Sans diriger.

Sans résoudre.

Sans être attendu.

Juste... exister.

Les journées à la MACHA m’ont appris cela lentement. Assis, parfois, sans tâche précise. Lisant. Priant. Écoutant les autres. Observant la lumière se déplacer sur les murs. Rien de spectaculaire. Rien de rentable. Rien qui fasse monter une réputation.

Et pourtant, je sentais que quelque chose de plus profond se construisait.

Je découvrais que ma valeur ne dépendait pas de mon utilité immédiate. Que je n’étais pas seulement la somme de mes fonctions. Que je pouvais être présent à Dieu, présent aux autres, présent à moi-même... sans rien accomplir de visible.

Dans le monde extérieur, nous confondons souvent activité et existence. Nous remplissons nos vies pour ne pas ressentir le vide. Nous courons pour éviter de nous arrêter. Nous produisons pour justifier notre place.

La Bible est étonnamment claire sur ce point, même si nous avons parfois appris à la lire autrement. Dans l’épisode de Marthe et Marie, Jésus ne reproche pas à Marthe son service, mais son agitation. Marie, elle, ne fait rien de productif. Elle est simplement là. Présente. Attentive. Et c’est cette posture que Jésus appelle *la meilleure part*.

La prison ne m'a pas appris à être inutile.

Elle m'a appris que **ma valeur ne dépend pas de mon utilité immédiate.**

Dans les Écritures, Dieu ne commence jamais par exploiter un homme ; Il commence par le former intérieurement. Moïse n'est pas appelé dans le palais, mais dans le désert. Joseph n'est pas élevé directement au pouvoir, mais affiné dans l'injustice et l'attente. Jésus lui-même commence son ministère par quarante jours de retrait et de silence.

La prison m'a retiré cette échappatoire.

Elle m'a obligé à rester face à moi-même, sans performance, sans rôle à jouer. Et dans ce face-à-face, une vérité simple a commencé à s'installer :

Je ne suis pas ce que je fais.

Je suis quelqu'un, même quand je ne fais rien.

C'est une leçon difficile pour un homme habitué à l'action. Mais c'est une liberté nouvelle.

Exister sans faire, ce n'est pas devenir passif. C'est découvrir que l'être précède l'agir. Que l'identité ne naît pas de la performance, mais de la relation — à Dieu, aux autres, à soi-même.

La prison m'a retiré mes fonctions.

Elle m'a rendu mon humanité nue.

Et c'est peut-être là que la transformation a réellement commencé.

✦ Première leçon posée :
La valeur d'un homme ne dépend pas de son activité.

Et toi ?

- Qui serais-tu si, demain, tout s'arrêtait ?
- Sur quoi reposerait ton identité si tu ne pouvais plus produire, décider ou performer ?
- Prends un moment de silence volontaire. Sans écran. Sans objectif. Juste pour être présent.

« Arrêtez, et sachez que je suis Dieu. » (Psaume 46:10)

Chapitre 8 (Leçon 2) – Le Dieu du silence

Avant la prison, je pensais savoir prier.

Je priais dans les déplacements, entre deux rendez-vous, le matin avant de commencer la journée, avant de manger, le soir quand la fatigue retombait. Mes prières étaient sincères, mais souvent pressées et répétitives. Elles accompagnaient une vie déjà pleine. Dieu était présent... mais dans le bruit.

À la MACA, le bruit a changé de nature.

Il y avait toujours du son : des voix, des rires, des matchs de foot, des discussions, des télévisions allumées tard dans la nuit. Mais derrière cette agitation permanente, un autre silence s'est installé. Un silence intérieur, impossible à éviter.

Il n'y avait plus d'agenda à remplir. Plus de décisions urgentes. Plus de responsabilités quotidiennes. Les journées pouvaient être actives, mais elles n'avaient plus la même pression. Et quand la nuit tombait, quand les conversations s'éteignaient peu à peu, je me retrouvais face à moi-même.

Et face à Dieu.

Au début, mes prières ressemblaient à des plaidoiries. Je demandais, j'expliquais, je justifiais. Je voulais comprendre, obtenir, accélérer. Je parlais beaucoup.

Puis, lentement, les mots ont diminué.

Je me suis rendu compte que je n'avais plus grand-chose à ajouter. Les questions tournaient en rond. Les explications ne changeaient rien. Alors je suis resté là... en silence.

C'était inconfortable.

Le silence révèle ce qu'on évite d'entendre. Il fait remonter les peurs, les regrets, les blessures qu'on avait recouvertes par l'activité. Mais c'est aussi dans ce silence que j'ai commencé à percevoir autre chose : une présence qui ne dépendait pas de mes performances, ni de mes réponses.

Je repensais souvent au prophète Élie, caché dans une grotte, épuisé, découragé. Dieu ne lui parle ni dans le vent violent, ni dans le tremblement de terre, ni dans le feu. Il se révèle dans "le murmure doux et léger".

En prison, je n'ai pas entendu de voix audibles. Mais j'ai appris à reconnaître ce murmure intérieur : une paix qui revenait sans raison extérieure, une conviction qui s'installait doucement, une lumière nouvelle sur certaines choses de ma vie.

Le silence n'était plus un vide à fuir.

Il devenait un espace de rencontre.

Je me suis mis à lire la Bible autrement. Plus lentement. Moins pour chercher des réponses immédiates, plus pour laisser les paroles descendre en profondeur. Parfois, un verset m'accompagnait toute une journée. Pas comme une solution, mais comme une présence.

Dans le monde extérieur, nous avons peur du silence. Nous remplissons chaque espace par des écrans, des musiques, des notifications. Le silence nous confronte à nous-mêmes. Il nous rappelle que nous ne contrôlons pas tout.

La prison m'a retiré beaucoup de choses.

Elle m'a offert le silence.

Et dans ce silence, j'ai découvert que Dieu ne parle pas seulement quand tout va bien, ni seulement quand tout s'effondre. Il parle dans la durée, dans la fidélité discrète, dans la présence qui reste quand tout le reste disparaît.

Je ne peux pas dire que j'ai tout compris. Mais j'ai appris à écouter autrement. Moins pressé, moins exigeant, plus disponible.

Entendre Dieu dans le silence, ce n'est pas recevoir des explications détaillées. C'est apprendre à faire confiance quand les réponses ne viennent pas tout de suite.

La prison a fermé beaucoup de portes.

Le silence en a ouvert une à l'intérieur.

Dans ce silence forcé, ma manière de prier a aussi été bousculée.

Je savais que beaucoup de personnes priaient pour moi. Des amis, de la famille, des églises entières. Certains jeûnaient. Certains intercédèrent avec ferveur. Et pourtant, les choses ne changeaient pas au rythme que j'aurais espéré.

Alors une question difficile s'est imposée :

Pourquoi Dieu ne répond-il pas à toutes ces prières ?

Avec le temps, j'ai compris que la prière n'est pas une seule réalité. Elle a des profondeurs différentes.

Pour simplifier, je dirais qu'il y a au moins trois niveaux.

Le premier niveau est celui de la demande. On prie comme on dépose une requête. C'est sincère, mais souvent routinier. On espère que Dieu fera quelque chose, mais au fond, on continue à vivre comme si tout dépendait encore de nous.

Le deuxième niveau est la prière mêlée à la foi.

Une histoire bien connue l'illustre. Dans un village frappé par une longue sécheresse, les responsables d'une église ont organisé une réunion de prière pour demander la pluie. Beaucoup de personnes sont venues prier. Mais une seule est arrivée avec un parapluie : une petite fille. Les autres venaient à une réunion de prière. Elle venait s'attendre à la pluie.

La foi ne change pas seulement les paroles de la prière. Elle change l'attitude intérieure.



Et puis il y a un troisième niveau : la prière unie à la foi... et à l'action.

La femme qui souffrait d'une perte de sang depuis douze ans ne s'est pas contentée de croire que Jésus pouvait la guérir. Elle s'est frayé un chemin dans la foule pour toucher le bord de son vêtement.



Abraham ne s'est pas contenté de croire que Dieu pouvait agir. Il a pris Isaac avec lui et l'a conduit jusqu'à l'autel.

La prière, à ce niveau, engage la personne entière. Elle ne cherche pas seulement une intervention extérieure ; elle accepte d'entrer dans un chemin, parfois incompréhensible, où l'obéissance et la confiance avancent ensemble.

En prison, j'ai réalisé que je priais souvent au premier niveau, parfois au deuxième... et rarement au troisième.

Je demandais à sortir, libre.

Dieu travaillait à me transformer.

La réponse à la prière n'était pas seulement un changement de circonstances. C'était un changement d'homme.

✦ Deuxième leçon : Dieu parle souvent là où le bruit s'arrête.

Et toi ?

- Quelle place le silence a-t-il dans ta vie ?
- A quel niveau de prières pries-tu habituellement ?
- Essaie volontairement quelques minutes de silence chaque jour. Sans demande. Juste pour écouter.

« *Après le feu, un murmure doux et léger.* » (1 Rois 19:12)

Chapitre 9 (Leçon 3) – Le rythme lent de l'éternité

Pendant les six premiers mois, je me posais beaucoup de questions sur le ralentissement des choses. En six mois, j'ai été présenté au juge d'instruction qu'une fois. En six mois j'ai été à la cour qu'une fois. En six mois, je ne suis sorti de la MACA qu'une fois. Je me dis que j'aurais pu accomplir beaucoup de choses dehors en six mois. Mais quand je regarde en arrière je trouve que ce que j'aurais accompli c'est quand même accompli sans moi.

Pendant six mois, Dieu a voulu me montrer que je n'étais pas si indispensable que cela. C'est lui qui était au contrôle.

Mon ami Marcel me disait souvent : tu es pressé de sortir. Qu'est-ce qu'il y a dehors que tu veux faire et que tu ne peux pas faire ici ? Il disait que souvent ce que nous voulons faire dehors n'est qu'agitation et cela se solde souvent par des problèmes. Dieu est au control, tu t'agites inutilement.

La Bible parle en effet d'un autre rythme. Un rythme qui échappe à nos calendriers. Dieu n'est jamais pressé. Il n'accélère pas pour se conformer à nos échéances. Il agit selon un temps qui dépasse notre impatience.

Abraham a attendu des années avant de voir la promesse s'accomplir. Joseph a traversé des saisons d'injustice avant d'accéder à sa mission. David a été oint roi longtemps avant de monter sur le trône. Tous ont vécu cet entre-deux inconfortable, ce temps où rien ne semble avancer, mais où tout se prépare.

La prison m'a placé dans cet entre-deux. Un temps suspendu, sans visibilité claire, sans maîtrise. Un temps où l'on apprend à vivre sans échéance rassurante. Là où l'on cesse de demander *quand*, pour commencer à travailler sur *comment*.

Ce ralentissement m'a appris une chose essentielle : la maturation ne se négocie pas. Elle exige du temps. On peut accélérer des processus techniques, mais pas la transformation intérieure. L'âme ne se presse pas.

J'ai aussi compris que notre impatience spirituelle ressemble souvent à notre impatience existentielle. Nous voulons comprendre vite, guérir vite, sortir vite. Mais Dieu œuvre en profondeur, rarement dans l'urgence.

Voici une image qui m'a aidé à mieux comprendre.

Dieu plante une graine, mais on veut qu'elle pousse vite. Mais il prend le temps d'enlever les mauvaises herbes autour, d'arroser, de mettre une protection lorsque la petite pousse va sortir. Mais nous sommes agités.



Le rythme lent de l'éternité ne signifie pas l'inaction. Il signifie la justesse. Chaque chose en son temps. Chaque étape respectée. Chaque saison traversée sans être brûlée.

La prison ne ralentit pas seulement le corps.
Elle ralentit la vie.

Dehors, tout va vite. Les décisions, les déplacements, les conversations, les projets. On vit dans l'urgence permanente, dans l'agitation, avec l'impression que tout doit avancer, tout de suite. Le temps est un adversaire qu'on essaie de rattraper.

En prison, le rythme change brutalement.

Les journées peuvent être remplies d'activités — discussions, football, télévision, cultes — mais le fond du temps reste lent. Rien ne peut être précipité. Les procédures prennent des mois. Les réponses se font attendre. Les dates sont floues. On apprend à vivre sans calendrier fiable. Nous ne portons pas de montres.

Au début, cette lenteur est une torture.

On regarde le temps passer sans pouvoir l'accélérer. On compte les semaines. On calcule. On se projette. Puis on se fatigue de compter. Les jours finissent par se ressembler, et l'impatience devient un poids constant.

Et comme David Thoreau, on se rend compte qu'il nous faut très peu pour vivre, même pour vivre heureux dans un endroit où on est supposé être malheureux.

Mais quelque chose se transforme quand on cesse de lutter contre le rythme.

On commence à voir ce qu'on ne voyait jamais avant : la valeur d'un moment simple, d'une conversation vraie, d'un verset médité longtemps, d'un silence partagé. La vie n'est plus découpée en performances, mais en présences.

Je me suis souvent souvenu que Dieu ne travaille pas à notre rythme.

Le temps des hommes cherche l'efficacité.
Le temps de l'éternité cherche la profondeur.

Je voulais que les choses avancent vite. Dieu semblait travailler lentement. Non pas par indifférence, mais parce qu'il ne construisait pas seulement une issue extérieure. Il travaillait mon regard, ma patience, ma foi.

La lenteur n'était plus un vide.
Elle devenait un atelier.

Dans ce rythme ralenti, j'ai découvert une forme de paix que je ne connaissais pas. Non pas la paix de celui qui maîtrise la situation, mais celle de celui qui accepte de ne pas tout comprendre tout de suite.

La prison m'a appris à marcher plus lentement avec Dieu.

À ne pas exiger des réponses immédiates.
À laisser le temps faire son œuvre intérieure.
À croire que même quand rien ne semble bouger, quelque chose se construit.

Le rythme lent de l'éternité ne s'accorde pas avec notre impatience. Mais il s'accorde avec notre transformation.

Et parfois, il faut que la vie s'arrête pour que l'âme apprenne enfin à respirer à ce rythme-là.

Toutefois, je ne donne pas forcément raison au dicton africain qui dit que, les Blancs ont la montre et l'Africain a le temps. Ce serait donné raison à l'oisiveté.

✦ Troisième leçon :
***Dieu travaille souvent plus lentement que nos attentes...
mais plus profondément que nos projets.***

Et toi ?

- À quel rythme vis-tu aujourd'hui ?
- Ton agenda respecte-t-il ton âme ?
- Prends conscience de tes impatiences. Derrière elles se cache souvent une peur à apaiser.

« *Il y a un temps pour tout, un temps pour chaque chose sous le ciel.* » (Ecclésiaste 3:1)

Chapitre 10 (Leçon 4) — Aimer gratuitement

La prison enlève beaucoup de choses.
Mais elle révèle aussi ce qui reste quand tout intérêt disparaît.

Dehors, l'amour est souvent mêlé d'échanges invisibles. On aime, mais on attend quelque chose en retour : de la reconnaissance, de la fidélité, de la gratitude, parfois simplement une place dans la vie de l'autre. Même nos gestes généreux portent parfois une trace de calcul inconscient.

En prison, cette logique se fissure.

Beaucoup de jeunes détenus que j'ai rencontrés étaient seuls. Vraiment seuls. Leurs familles ne venaient plus. Leurs proches avaient disparu. Certains étaient oubliés, d'autres rejetés. La honte, la pauvreté ou la peur avaient coupé les liens.

Ils n'avaient personne pour leur apporter un peu d'argent, des vêtements, une parole d'encouragement. Personne pour leur rappeler qu'ils avaient encore une valeur aux yeux de quelqu'un.

Au début, je regardais cette détresse avec compassion... mais à distance. Puis, petit à petit, quelque chose a changé.

Aimer, ici, ne pouvait pas être théorique.

Il fallait partager un peu de ce que nous recevions. Donner du savon. Offrir un repas. Écouter une histoire répétée dix fois. Intervenir pour apaiser un conflit. Encourager un jeune qui voulait abandonner toute espérance.

Personne ne nous y obligeait officiellement. Il n'y avait ni récompense, ni reconnaissance particulière. Parfois même, ceux qu'on aidait ne disaient pas merci. Certains retombaient dans leurs erreurs. D'autres disparaissaient du jour au lendemain, transférés ailleurs.

Et pourtant, ces gestes avaient un poids immense.

Ils étaient gratuits.

Le bon Samaritain ne demande pas si l'homme blessé mérite d'être secouru. Il ne vérifie pas s'il sera remercié. Il s'arrête, soigne, repart. Sans stratégie.



En prison, cette parabole prend une densité particulière. Les occasions d'aimer sont discrètes, modestes, souvent invisibles. Partager un repas. Écouter une histoire répétée cent fois. Soutenir quelqu'un qui s'effondre sans pouvoir le réparer. Ce sont des gestes simples, mais ils demandent une vraie disponibilité intérieure.

C'est là que j'ai compris autrement ce que signifie aimer comme Dieu aime.

Dieu insiste souvent sur l'attention envers les plus vulnérables : la veuve, l'orphelin, l'étranger, le faible. Ceux qui ne peuvent rien rendre. Ceux dont la fragilité empêche toute réciprocité équilibrée.

Aimer gratuitement, c'est aimer sans garantie de retour.

C'est aimer parce que l'autre est un être humain, pas parce qu'il peut devenir utile.

On cite souvent Jean 3 : 16 mais il faut aussi lire 1 Jean 3 : 16.

La prison m'a appris que l'amour véritable commence là où s'arrête l'intérêt.

Dehors, nous choisissons souvent nos relations. Elles se forment autour d'affinités, d'avantages communs, de projets partagés. En prison, l'amour prend un autre visage : il devient un acte de décision.

Décider de voir l'autre.

Décider de ne pas détourner le regard.

Décider de donner un peu de ce qu'on a, même quand on a peu.

Ces jeunes détenus m'ont appris autant que je leur ai donné. Leur fragilité me rappelait que moi aussi, j'avais besoin de grâce. Que personne ne tient debout uniquement par sa propre force.

Aimer gratuitement, c'est accepter de donner sans contrôler le résultat.

Dieu ne nous aime pas parce que nous le méritons. Il nous aime parce qu'il est amour. La prison m'a offert un terrain concret pour pratiquer cet amour sans condition.

Et j'ai découvert que cet amour libère celui qui donne autant que celui qui reçoit.

Dans un lieu où beaucoup avaient été abandonnés, l'amour gratuit devenait une résistance silencieuse. Une manière de dire : tu n'es pas réduit à ton erreur. Tu comptes encore.

La prison m'a appris à aimer sans stratégie.

Sans calcul.

Sans attente.

Juste parce que l'autre est là.

✦ Quatrième leçon :
L'amour le plus puissant est celui qui ne cherche rien en retour.

Et toi ?

- Dans quelles relations aimes-tu encore avec des attentes cachées ?
- Que se passerait-il si tu aimais sans calcul, sans scénario, sans garantie ?
- Choisis un geste simple, gratuit, sans retour attendu.

« *L'amour ne cherche pas son intérêt.* » (1 Corinthiens 13:5)

Chapitre 11 (Leçon 5) — Apprendre la résilience

Une des qualités les plus importantes dans les moments difficiles est la résilience.
On la confond souvent avec le courage, mais ce n'est pas tout à fait la même chose.

Le courage aide à affronter un choc.

La résilience aide à traverser la durée.

Le mot vient du monde physique. Un matériau résilient est capable de reprendre sa forme après avoir été déformé. Un élastique qu'on étire puis qui revient à sa position initiale en est une image simple.

Mais chez l'être humain, la résilience va plus loin.

Nous ne revenons jamais exactement comme avant.

Nous revenons marqués... mais élargis.



La prison : une épreuve de durée

La prison n'est pas un choc ponctuel.

C'est une usure lente.

Ce ne sont pas seulement les premiers jours qui sont difficiles.

Ce sont les semaines qui se ressemblent.

Les mois sans réponse.

Les procédures qui n'avancent pas.
Les espoirs qui montent... puis retombent.

La résilience ne consiste pas à être fort un jour.
Elle consiste à ne pas se laisser détruire par la répétition.

Certains jours, je me sentais solide.
D'autres jours, vidé moralement, fatigué sans raison précise.

La résilience, ce n'est pas nier ces baisses.
C'est refuser de s'y installer.

Jérémié : la résilience qui pleure

On parle souvent des héros bibliques victorieux.
On parle moins de Jérémié.

Jérémié n'a pas dirigé d'armée.
Il n'a pas vu son peuple se repentir.
Il a été rejeté, moqué, emprisonné. Il a parlé... et presque personne ne l'a écouté.

Et pourtant, il a continué.

Il a pleuré. Il a douté. Il a crié sa détresse à Dieu. Mais il n'a pas abandonné sa mission.

Sa résilience n'était pas spectaculaire.
Elle était fidèle.

Il ne tenait pas parce qu'il se sentait fort.
Il tenait parce qu'il restait attaché à Dieu, même quand tout semblait inutile.

Daniel : la résilience silencieuse

Daniel, lui, traverse les changements de royaumes, d'exils, de pressions politiques.
Il ne fait pas de grands discours sur sa souffrance. Il garde un rythme.

Prière.
Fidélité.
Discipline intérieure.

La résilience de Daniel n'est pas dans un acte héroïque unique.
Elle est dans la constance quotidienne.

Il continue à prier alors que cela devient dangereux.
Il continue à être intègre dans un système qui ne partage pas sa foi.

La résilience, parfois, c'est simplement continuer à être soi... dans un contexte qui pousse à se renier.

Václav Havel : la résilience de la conscience

Dans l'histoire moderne, cette même force apparaît chez Václav Havel, dramaturge tchèque devenu dissident sous le régime communiste.

Il a passé plusieurs années en prison.
Il aurait pu se taire pour être tranquille.
Il aurait pu céder intérieurement, même sans céder publiquement.

Mais dans ses lettres de prison, on voit un homme qui refuse de laisser le système détruire son intériorité. Il écrit, il réfléchit, il garde vivante sa conscience. Il ne devient pas amer, il ne se réduit pas à un numéro.

La résilience, chez lui, n'était pas de sortir vite.
C'était de rester un homme libre à l'intérieur pendant que son corps était enfermé.

Ce que la résilience a changé en moi

En prison, j'ai compris que la résilience se joue dans de petits choix invisibles :

- Me lever même quand je n'en avais pas envie
- Continuer à prier même quand je ne ressentais rien
- Garder une parole digne quand la frustration montait
- Refuser de devenir cynique

La tentation, dans la durée, ce n'est pas seulement la tristesse.
C'est l'endurcissement.

On peut sortir d'une épreuve... mais devenir dur, amer, fermé.

La vraie résilience ne nous rend pas plus durs.
Elle nous rend plus profonds.

Revenir... autrement

La résilience ne m'a pas ramené à l'homme que j'étais avant.

Elle m'a conduit vers un homme plus conscient de sa fragilité, plus dépendant de Dieu, plus attentif aux autres.

Je n'ai pas seulement survécu à la prison.

J'y ai appris à tenir sans me fermer.

La résilience transforme la survie en maturation.

✦ Cinquième leçon

La résilience, ce n'est pas ne pas tomber.

C'est se relever sans perdre son cœur.

Et toi ?

- Quand l'épreuve dure, que devient ton cœur ?
- Résistes-tu en te durcissant... ou en t'approfondissant ?
- Quels petits gestes quotidiens peuvent fortifier ton endurance aujourd'hui ?

« Le juste tombe sept fois, et il se relève. » (Proverbes 24:16)

Chapitre 12 (Leçon 6) — Me rencontrer enfin

Il y a une rencontre que l'on peut éviter toute une vie : celle avec soi-même.

À l'extérieur, tout est organisé pour nous en dispenser. Les responsabilités, les relations, les urgences, les projets remplissent l'espace. On se définit par ce que l'on fait, par ce que l'on porte, par ce que l'on réussit. Tant que le mouvement continue, l'introspection peut attendre.

La prison rend cette fuite impossible.

Plus tard, j'ai découvert que Carl Jung parlait de "l'ombre" : cette part de nous que nous ne voulons pas voir, mais qui nous accompagne toujours. La prison a fait tomber mes défenses. Mon ombre n'avait plus de place où se cacher.

Le temps se répète. Les journées se ressemblent. Les distractions sont rares. Peu à peu, les couches superficielles tombent. Il ne reste plus que l'homme, face à lui-même, sans décor pour se dissimuler.

Cette rencontre n'est pas confortable.

J'ai découvert des zones de moi que je connaissais mal, ou que je préférais ignorer. Des mécanismes de défense. Des réflexes d'orgueil. Une confiance excessive dans ma propre capacité à gérer, anticiper, maîtriser. La prison ne m'a pas accusé ; elle m'a révélé.

J'ai compris que l'on peut être sincère sans être lucide.

Engagé sans être aligné.

Compétent sans être juste.

Cette lucidité-là demande du courage, car elle oblige à renoncer à une image avantageuse de soi. En prison, cette image se fissure naturellement. Les autres vous voient sans votre costume social. Et vous finissez par vous voir vous-même sans indulgence excessive.

Dans les Écritures, Jacob ne devient Israël qu'après une nuit de lutte solitaire. Il n'y a pas de public, pas de témoin, pas de récit glorieux. Il en ressort blessé, mais transformé. Cette scène m'a longtemps semblé étrange. Elle m'est devenue familière.



Se rencontrer vraiment laisse toujours une trace.

La prison m'a appris que l'identité n'est pas ce que l'on proclame, mais ce qui demeure lorsque tout le reste est retiré. Lorsque les succès passés n'impressionnent plus. Lorsque les projets futurs sont suspendus. Lorsque les justifications ne suffisent plus.

Dans ce dépouillement, une question revenait souvent :
Qui suis-je lorsque je ne contrôle plus le récit ?

Cette question est redoutable, car elle touche à notre besoin de maîtrise. Nous aimons raconter notre histoire. En prison, l'histoire vous échappe. Elle est racontée par d'autres, interprétée, souvent déformée. Il faut alors apprendre à se tenir debout sans narration favorable.

Ce face-à-face a été exigeant, mais salutaire. Il m'a permis de reconnaître mes angles morts, sans me condamner. De voir mes erreurs, sans m'y réduire. De comprendre que la maturité ne consiste pas à être irréprochable, mais à être honnête.

J'ai aussi découvert que se rencontrer enfin ouvre un espace de paix inattendu. Une paix qui ne dépend plus de l'approbation extérieure. Une paix qui naît lorsque l'on cesse de se battre contre soi-même.

La prison m'a appris que l'on ne se transforme pas en fuyant ses failles, mais en les regardant avec vérité. C'est souvent là que Dieu commence son œuvre la plus profonde. Non dans la performance, mais dans la vérité.

Aujourd'hui, je sais que cette rencontre était inévitable. Elle aurait pu avoir lieu autrement, dans un cadre moins brutal. Mais elle a eu lieu là. Et elle a posé une fondation nouvelle.

Me rencontrer enfin, ce n'est pas se replier sur soi.
C'est se tenir devant Dieu et devant soi sans masque.

Et toi ?

- Qui es-tu lorsque personne ne te regarde ?
- Quelles parties de toi évites-tu encore de rencontrer ?
- Prends un temps seul, sans distraction, et écris ce que tu sais déjà être vrai sur toi-même.

« *Sondez-moi, ô Dieu, et connaissez mon cœur.* » (Psaume 139:23)

Chapitre 13 (Leçon 7) – Distinguer l'essentiel de l'accessoire

La prison ne complique pas la vie.
Elle la simplifie brutalement.

À l'extérieur, tout s'accumule. Les objets, les engagements, les relations, les attentes. Nous vivons entourés de choix, parfois jusqu'à l'étouffement. Cette abondance donne l'illusion de la liberté, mais elle masque souvent une dispersion intérieure.

En prison, cette illusion disparaît.

Il reste peu de choses. Peu d'objets personnels. Peu de décisions à prendre. Peu de distractions. Ce dépouillement agit comme un révélateur. Ce que l'on croyait indispensable cesse de l'être. Et ce qui demeure prend une valeur nouvelle.

J'ai compris que beaucoup de nos fatigues viennent de ce que nous portons trop de choses inutiles. Nous confondons l'important et l'urgent, l'essentiel et le confortable, le nécessaire et le superflu. La prison force un tri que la liberté retarde.



Ce tri est inconfortable, car il oblige à renoncer. Renoncer à certaines habitudes. À certaines attentes. À certaines représentations de soi. Mais il est aussi profondément libérateur.

J'ai découvert que l'essentiel tient à peu de choses. Une relation fidèle. Une conscience paisible. Une foi vivante. Tout le reste, aussi respectable soit-il, devient secondaire lorsque ces fondations sont fragilisées.

L'apôtre Paul écrit qu'il a appris à vivre dans l'abondance comme dans le manque. Cette phrase n'est pas une posture spirituelle abstraite. Elle décrit une liberté intérieure rare : celle de ne plus être dépendant des circonstances pour rester stable.

La prison m'a appris que l'encombrement extérieur reflète souvent un encombrement intérieur. Nous remplissons nos vies pour éviter certaines questions. Nous multiplions les projets pour ne pas affronter certaines fragilités. Le dépouillement rend ces stratégies inutiles.

Dans cet espace réduit, j'ai appris à apprécier ce qui ne se voit pas. Une parole juste. Un geste de solidarité discret. Un moment de silence habité. Ces choses-là ne brillent pas, mais elles nourrissent.

Nous devons tout payer, y compris une cotisation hebdomadaire pour le lit et tous ceux qui nous servent. Pourtant, je n'avais besoin que de deux cents Euros par mois pour bien vivre.

Distinguer l'essentiel de l'accessoire m'a aussi appris à relativiser certaines pertes. Ce que je croyais perdre était parfois ce qui m'empêchait de respirer pleinement. La prison n'a pas tout enlevé. Elle a enlevé ce qui encombrait.

Aujourd'hui on paie de minimalisme comme une mode.

Un de mes tableaux préféré représente un homme d'un certain âge, qui prise pour son repas. Celui-ci n'est qu'un bol de soupe et du pain. C'est cela la simplicité.



Que notre œil soit simple et notre cœur droit.

Aujourd'hui, je sais que cette poursuite de simplicité n'est jamais acquise une fois pour toutes. Elle demande une vigilance constante. La vie moderne nous pousse à accumuler à nouveau, à remplir, à disperser. Mais ce que j'ai appris en prison demeure une boussole.

Distinguer l'essentiel de l'accessoire, ce n'est pas vivre dans le manque. C'est vivre allégé.

Et toi ?

- Qu'est-ce qui occupe le plus de place dans ta vie aujourd'hui ?

- Est-ce que cela nourrit vraiment l'essentiel ?
- Fais un tri volontaire : une activité, une relation, une habitude à réévaluer.

« *Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur.* » (Matthieu 6:21)

Chapitre 14 (Leçon 8) – Transformer l’injustice

L’injustice est un poison lent.

Quand on se sent accusé à tort, mal compris, trahi, il est facile de laisser la colère s’installer. Elle semble légitime. Elle semble même nécessaire pour se défendre intérieurement. Mais si on n’y prend pas garde, elle devient une prison plus étroite que les murs.

En prison, j’avais de nombreuses raisons d’être amer. Des accusations qui ne correspondaient pas à ma réalité. Des lenteurs judiciaires. Des incompréhensions. Des pertes que je ne pouvais pas empêcher. Tout cela aurait pu nourrir une rancune constante.

Au début, la tentation était forte. Rejouer les scènes. Imaginer d’autres issues. Se défendre intérieurement sans fin. Mais j’ai vite compris que cette spirale ne changeait rien aux faits. Elle ne faisait que m’enfermer davantage.

Je me suis souvenu de Joseph. Trahi par ses frères, vendu comme esclave, accusé injustement par la femme de Potiphar, oublié en prison. Il aurait eu toutes les raisons de devenir amer. Pourtant, plus tard, il dira :

« Vous aviez projeté de me faire du mal, Dieu l’a changé en bien. »

Il ne nie pas le mal.

Il ne justifie pas l’injustice.

Il reconnaît simplement que Dieu peut transformer ce que les hommes ont tordu.

Transformer l’injustice ne signifie pas l’accepter comme juste. Cela signifie refuser qu’elle définisse notre identité.

J’ai compris que je pouvais sortir de prison extérieurement tout en restant enfermé intérieurement dans la rancune. Et cette prison-là, personne ne pouvait m’en libérer à ma place.

Petit à petit, j’ai commencé à prier autrement. Non plus seulement pour que la situation change, mais pour que mon cœur ne se durcisse pas. Pour que je ne devienne pas un homme amer, méfiant, refermé.

Il y a une différence entre chercher la justice... et laisser l’amertume gouverner sa vie.

La justice relève des tribunaux, des procédures, des hommes.
Le cœur relève de Dieu.

Voici une photo d'un Juif qui revient à Auschwitz en Pologne, pour pardonner ceux qui l'avaient persécuté.



J'aime beaucoup cette phrase anglaise : Let Go and let God.

Je ne contrôlais pas le calendrier judiciaire. Mais je pouvais choisir de ne pas laisser la haine s'installer. Ce choix n'a pas été instantané. Il a été progressif, parfois fragile. Il y a eu des retours en arrière, des jours de découragement. Mais chaque fois, je revenais à cette prière simple :

Garde mon cœur libre.

Jésus, injustement accusé, injustement condamné, a prononcé sur la croix des paroles que je comprenais mieux :

« Père, pardonne-leur, car ils ne savent pas ce qu'ils font. »

Ce pardon ne change pas immédiatement les circonstances. Il change celui qui pardonne.

Transformer l'injustice, c'est refuser de devenir à l'image du mal qu'on a subi. C'est laisser Dieu écrire une autre fin intérieure, même si l'histoire extérieure reste compliquée.

Je ne sais pas encore tout ce que Dieu fera de cette épreuve. Mais je sais une chose : je ne veux pas qu'elle me transforme en homme dur. Je veux qu'elle m'apprenne la profondeur, la patience, la miséricorde.

L'injustice peut briser un homme.

Ou elle peut l'approfondir.

La différence se joue dans le cœur.

✦ Huitième leçon :
Je ne peux pas toujours choisir ce qui m'arrive, mais je peux choisir ce que cela fait de moi.

Et toi ?

- Quelle injustice n'as-tu pas encore digérée ?
- Nourris-tu une rancœur qui t'enferme plus qu'elle ne te protège ?
- Essaie d'écrire ce que cette épreuve t'a déjà appris, même partiellement.

« *Ne te laisse pas vaincre par le mal, mais surmonte le mal par le bien.* » (Romains 12:21)

Chapitre 15 (Leçon 9) – Accueillir la vulnérabilité

La prison fait tomber les masques.
Pas par violence, mais par épuisement.

À l'extérieur, il est possible de tenir longtemps une posture. De montrer une image maîtrisée de soi. De cacher ses failles derrière la compétence, le rôle, l'assurance. En prison, cette façade ne tient pas. La durée, la promiscuité et la répétition des jours finissent par fissurer ce que l'on voulait protéger.

J'ai compris très vite que la vulnérabilité n'était pas une option. Elle s'imposait. La question n'était pas de savoir *si* elle apparaîtrait, mais *comment* je l'accueillerais.

Beaucoup la redoutent. Ils la perçoivent comme une faiblesse, une perte de contrôle, un danger. En prison, ceux qui refusent de montrer la moindre fragilité s'endurcissent. Ils se coupent du reste. Ils se protègent, mais au prix d'une grande solitude intérieure.

À l'inverse, j'ai vu des hommes s'ouvrir, parfois maladroitement, parfois douloureusement. Ils parlaient de leur peur, de leur honte, de leurs regrets. Ce n'était pas spectaculaire. Mais c'était vrai. Et cette vérité-là créait des liens inattendus.

La vulnérabilité ne rend pas faible.
Elle rend accessible.

J'ai moi-même résisté longtemps. Par habitude. Par fierté. Par réflexe de survie. Reconnaître sa fragilité, c'est accepter de ne plus tout maîtriser. C'est renoncer à l'illusion de l'autosuffisance. En prison, cette illusion se dissout rapidement.

La Bible n'idéalise jamais la force extérieure. Elle parle au contraire d'une force paradoxale, qui se manifeste dans la faiblesse. L'apôtre Paul l'exprime sans détour : « *Quand je suis faible, c'est alors que je suis fort.* » Cette phrase m'a longtemps paru abstraite. Elle est devenue concrète.

J'ai compris que la vulnérabilité ouvre un espace que la force ferme. Un espace de relation. Un espace de vérité. Un espace où l'on peut être soutenu sans être diminué.

Accueillir sa vulnérabilité, ce n'est pas s'exposer sans discernement. Ce n'est pas tout dire à tout le monde. C'est reconnaître intérieurement ses limites, ses peurs, ses besoins. C'est accepter que l'on n'avance pas seul.

En prison, cette reconnaissance a changé mon rapport aux autres. J'ai cessé de vouloir apparaître solide en permanence. J'ai appris à demander, à recevoir, à écouter. Ce déplacement m'a profondément apaisé.

J'ai aussi compris que la vulnérabilité est un lieu spirituel. C'est souvent là que la prière devient vraie. Non plus une récitation, mais un cri discret. Non plus une demande de solution, mais une remise confiante.

Jésus ne cache jamais sa vulnérabilité. Il pleure. Il demande du soutien. Il accepte d'être aidé. Cette humanité assumée n'enlève rien à son autorité. Elle la rend plus proche, plus accessible, plus vraie.



La prison m'a appris que la vulnérabilité n'est pas ce qui fragilise une vie, mais ce qui la rend habitable. Une vie sans faille apparente est souvent une vie sous tension. Une vie qui accepte ses fragilités devient plus respirable.

J'ai une personnalité qui est un mélange de Sigma et Alpha. Pour un tel caractère, la vulnérabilité est un signe de faiblesse. J'ai du apprendre à la montrer et à l'adopter comme un signe de force et non de faiblesse.

Aujourd'hui, je sais que cette leçon vaut bien au-delà de la prison. Dans la famille, dans le travail, dans la foi, la vulnérabilité reste une clé relationnelle majeure. Elle désarme les conflits, ouvre le dialogue, humanise les rapports.

Accueillir la vulnérabilité, ce n'est pas renoncer à être fort.
C'est choisir une force plus juste.

✦ Neuvième leçon :
La vulnérabilité acceptée devient une porte pour la grâce.

Et toi ?

- Quelle fragilité refuses-tu encore de reconnaître ?
- À qui pourrais-tu dire simplement : « *je n'y arrive pas seul* » ?
- Observe ce qui change lorsque tu cesses de te protéger inutilement.

« *Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse.* » (2 Corinthiens 12:9)

Chapitre 16 (Leçon 10) – De l'épreuve à l'appel

La prison n'est jamais une destination.

Elle est un passage.

Personne n'y entre avec l'intention d'y apprendre. On y arrive contraint, surpris, parfois brisé. Et pourtant, avec le recul, je peux l'affirmer sans détour : une épreuve ne décide pas de ce qu'elle produira. C'est la manière de la traverser qui en détermine l'issue.

La prison peut devenir un tombeau intérieur.

Elle peut aussi devenir un tremplin.

J'ai vu les deux.

Certains hommes s'y enferment davantage. D'autres, au contraire, découvrent dans cet espace contraint une liberté inattendue. Une liberté intérieure, silencieuse, mais réelle.

Ce contraste m'a longtemps interrogé.

J'ai compris que la prison n'a pas le pouvoir de transformer par elle-même. Elle révèle. Elle amplifie. Elle met en lumière ce qui était déjà là. Ce que l'on y devient dépend moins des murs que de l'attitude intérieure que l'on adopte face à eux.

Transformer la prison en tremplin n'a rien d'automatique. Cela demande un consentement intérieur. Non pas à l'injustice, non pas à la souffrance, mais à la réalité. Accepter de regarder l'épreuve sans la nier, sans la romantiser, sans la réduire à une parenthèse absurde.

Ce consentement est exigeant.

Il m'a fallu renoncer à certaines attentes. À l'idée d'une sortie rapide. À l'illusion d'un retour à l'identique. À l'espoir secret que tout redevienne comme avant. La prison m'a appris que l'on ne traverse pas une épreuve profonde sans être changé. Pas plus le papillon qui refuse le passage de la chenille au cocon. Une transformation s'opère par des passages inconfortables. Pourtant, nous refusons tous le changement mais nous désirons la transformation.



Et c'est peut-être là que se joue le basculement. Accepter l'épreuve comme venant de Dieu, comme un tremplin ne ramène jamais en arrière.

La prison m'a obligé à ralentir, à écouter, à trier, à me rencontrer, à aimer autrement, à accepter mes fragilités, à regarder l'injustice sans m'y dissoudre. Toutes ces leçons n'étaient pas des objectifs. Elles ont émergé en chemin.

Avec le temps, j'ai compris que cette épreuve ne me demandait pas d'être héroïque, mais d'être fidèle. Fidèle à ce que je découvrais intérieurement. Fidèle aux ajustements nécessaires. Fidèle à cette transformation silencieuse qui s'opérait lentement.

Dans la Bible, beaucoup de trajectoires majeures passent par un lieu d'arrêt. Un désert, une prison, une mise à l'écart. Ces lieux ne sont jamais glorifiés, mais ils sont souvent déterminants. Ils ne sont pas une fin, mais une préparation.

La prison ne m'a pas donné une nouvelle vie.
Elle m'a appris à vivre autrement.

Aujourd'hui, je sais que ce passage ne définit pas qui je suis. Mais il fait partie de ce qui m'a façonné. Il a déplacé mes priorités, affiné mes choix, approfondi ma foi. Il a redessiné ma manière d'habiter le temps et les relations.

Un tremplin n'est pas confortable.

Il est ferme.

La prison m'a donné cette fermeté intérieure. Non pas une dureté, mais une stabilité nouvelle. Celle qui permet d'avancer sans arrogance et sans peur excessive. Celle qui accepte que certaines pages se ferment pour que d'autres s'ouvrent.

Je ne sais pas encore tout ce que l'avenir me réserve. Je ne maîtrise pas le calendrier des hommes. Mais je sais que cette épreuve n'est pas la fin de l'histoire.

Dieu écrit des chapitres que nous ne comprenons pas sur le moment.

La prison a été un arrêt forcé.

Je choisis d'en faire un tremplin.

✦ Dixième leçon :
Une saison d'arrêt peut devenir le point de départ d'une vie plus profonde.

Et toi ?

- Quelle épreuve refuses-tu encore de regarder autrement que comme une perte ?
- Que serait-elle en train de préparer, si tu acceptais de la traverser consciemment ?
- Écris ce que cette épreuve a déjà déplacé en toi, même si la route n'est pas finie.

« *Toute chose concourt au bien de ceux qui aiment Dieu.* » (Romains 8:28)

Conclusion — Ce que la prison a fait de moi

Au début, j'ai résisté à la prison.

Je la voyais comme une parenthèse injuste, une interruption de ma vie, un temps perdu qu'il faudrait un jour rattraper. Je voulais que les choses redeviennent "comme avant". Je comptais les jours. Je rêvais du retour.

Puis, lentement, quelque chose a changé.

Je me suis souvenu de cette parole de Jésus :

« Si le grain de blé qui tombe en terre ne meurt, il reste seul ; mais s'il meurt, il porte beaucoup de fruit. »

Je suis entré en prison en voulant survivre.

J'en suis sorti en comprenant que quelque chose en moi devait mourir pour que quelque chose de nouveau puisse naître.

La prison m'a dépouillé.

Je suis arrivé avec quelques vêtements. Très vite, mes comptes ont été bloqués. Mes ressources habituelles ont disparu. Je n'avais plus accès à ce qui me donnait autrefois un sentiment de sécurité.

Et pourtant, je n'ai manqué de rien.

Comme le prophète Élie nourri dans le désert, j'ai été soutenu d'une manière que je n'aurais pas pu organiser moi-même. Par des gestes simples, des aides inattendues, des solidarités discrètes, Dieu a pourvu. Pas dans l'abondance, mais dans la suffisance.

J'avais peur de perdre du temps en prison.

Mais en regardant ma vie avec honnêteté, j'ai réalisé que dehors aussi, j'avais souvent tourné en rond. Beaucoup de choses que je pensais exigeaient ma présence se sont faites sans moi. Le monde ne s'est pas arrêté. Les projets ont avancé. La vie a suivi son cours.

La prison ne m'a pas volé ma vie.

Elle m'a obligé à la regarder autrement.

J'ai écouté des centaines de témoignages. Des histoires de chute, de trahison, d'erreurs, de manipulations, d'injustices, de naïveté aussi. Ces récits ont élargi mon regard. Ils m'ont appris la compassion, mais aussi la lucidité. Ils m'ont montré les pièges dans lesquels un homme peut tomber sans même s'en rendre compte.

J'ai découvert le monde judiciaire de l'intérieur. Non pas dans les livres, mais dans la réalité quotidienne. J'ai vu sa complexité, ses lenteurs, ses failles, mais aussi les hommes et les femmes qui y travaillent avec conscience. Ce regard intérieur a changé ma manière de juger de l'extérieur.

J'ai aussi rencontré des personnes que je n'aurais jamais croisées autrement. Des hommes de toutes origines, de toutes religions, de tous milieux sociaux. Des liens se sont tissés là où je n'aurais jamais imaginé en trouver. La prison a brisé certaines barrières invisibles que je portais sans le savoir.

Mais surtout, quelque chose s'est transformé en moi.

Je vois la vie autrement. Je ne mesure plus la réussite seulement à ce que je produis, mais à ce que je deviens. Je ne regarde plus les épreuves seulement comme des obstacles, mais comme des lieux possibles de travail intérieur.

La prison aurait pu étirer mon mariage, créer de la distance, de l'amertume, de l'incompréhension. Elle a fait l'inverse.

Elle l'a renforcé.

Privés de présence physique, nous avons appris une autre forme de proximité. Les paroles et les prières communes ont pris plus de valeur. Les silences aussi. La fidélité n'était plus une évidence confortable, mais un choix quotidien. Dans cette épreuve, l'amour n'a pas disparu ; il s'est approfondi.

Claire a été un soutien inébranlable.

Elle a porté un poids que peu de personnes voient : l'attente, les démarches, les regards des autres, les incertitudes. Elle a tenu quand il aurait été plus simple de se décourager. Sa présence fidèle, même à distance, a été pour moi un signe concret de la grâce de Dieu.

À elle, je veux dire merci.

Merci pour ta patience.

Merci pour ta force silencieuse.

Merci d'avoir cru quand moi-même j'étais fatigué.

Notre histoire n'a pas été suspendue par la prison. Elle a été purifiée par elle.

La prison n'a pas été une fin.

Elle a été un passage.

Un passage douloureux, incompréhensible par moments, mais fécond. Ce qui devait tomber est tombé. Ce qui devait être ébranlé l'a été. Et au milieu de tout cela, une vie plus intérieure a commencé à germer.

Je ne souhaite à personne de vivre la prison.

Mais je sais aujourd'hui qu'aucun lieu n'est trop sombre pour que Dieu y fasse naître quelque chose de vivant.

Si tu tiens ce livre entre tes mains, peut-être que ta prison n'a pas de murs.

Peut-être que tu vis une rupture, une injustice, une saison d'attente, une perte de repères.

Peut-être que tu as l'impression que ta vie est à l'arrêt pendant que le monde continue sans toi.

Je ne prétends pas comprendre toutes les douleurs. Mais je sais une chose : une épreuve peut nous briser... ou nous transformer.

La différence ne se joue pas seulement dans les circonstances, mais dans ce que nous laissons Dieu faire en nous pendant la traversée.

Ne laisse pas l'épreuve définir ta fin.

Ne laisse pas la saison difficile te voler ton espérance.

Ce qui ressemble à un arrêt peut devenir un commencement.

La graine ne comprend pas pourquoi elle est enterrée.

Pourtant, c'est là qu'elle commence à porter du fruit.

À propos de l'auteur

Jacques Coquerel est marié à Claire depuis plus de 35 ans et père de trois garçons et trois petites-filles.

Il a vécu et travaillé sur plusieurs continents, évoluant dans des environnements exigeants où responsabilités, décisions et rythme intense faisaient partie du quotidien.

Son parcours a été marqué par des expériences professionnelles variées, des engagements humains profonds et une foi qui s'est forgée dans la durée. Mais c'est une période d'incarcération qui a profondément redéfini sa manière de voir la vie, la liberté et l'essentiel.

Cette saison d'arrêt forcé est devenue un temps de transformation intérieure, de dépouillement, de silence et de redécouverte de Dieu. Ce livre est né de cette épreuve.

Aujourd'hui, Jacques souhaite partager librement ces leçons, avec l'espoir qu'elles puissent accompagner ceux qui traversent leurs propres prisons — visibles ou invisibles.

À propos de l'auteur

Jacques Coquerel est marié à Claire depuis plus de 35 ans, père de trois garçons et grand-père de trois petites-filles.

Il a vécu et travaillé sur plusieurs continents, évoluant dans des environnements exigeants où responsabilités, décisions et rythme intense faisaient partie du quotidien. Son parcours a été marqué par des expériences professionnelles variées, des engagements humains profonds et une foi qui s'est forgée dans la durée.

Mais c'est une période d'incarcération qui a profondément redéfini sa manière de voir la vie, la liberté et l'essentiel.

Cette saison d'arrêt forcé est devenue un temps de transformation intérieure, de dépouillement, de silence et de redécouverte de Dieu. Ce livre est né de cette épreuve.

Aujourd'hui, Jacques souhaite partager librement ces leçons, avec l'espoir qu'elles puissent accompagner ceux qui traversent leurs propres prisons — visibles ou invisibles.