

Soigner avec Dieu la souffrance existentielle
Conférences audio de Simone Pacot données en 2002
(elle a commencé en 1989 cette façon d'accompagner les personnes)

Mode d'action de la psychothérapie chrétienne : on demande à l'Esprit-Saint de nous révéler la racine de nos souffrances, car la grâce de Dieu nous précède et nous accompagne. Les grandes émotions négatives : souffrance et chagrin, violence et haine, angoisse et honte. C'est souvent au sein même de la famille, qui doit nous aider à nous épanouir en répondant à nos grands besoins, que se trouvent les grandes douleurs issues des grands manques. Soit dans la relation fraternelle, soit dans la relation filiale. Bon, il y a aussi des émotions positives : joie, tendresse, plaisir. Nous avons notre psychologie, et apprendre à nous connaître ne fait pas de mal.

Quand il y a une souvenir très précis, c'est un bon souvenir ; pas forcément fondateur, mais quand même... Parfois le souvenir fondateur est occulté. C'est non seulement le souvenir de l'événement est important, mais surtout les sentiments alors ressentis et les décisions alors prises (« je me vengerai » / « il m'écrase » / « on m'abandonne » / etc.) Il faut mettre en mots ce qui nous a fait souffrir. Les souffrances mal vécues nous pourrissent la vie.

Dieu nous donne la vie par amour ; voilà ce que nous dit la Bible. Pour ceux qui souffrent d'un manque d'amour, rentrer dans cette réalité que Dieu nous aime est très difficile. Choisir la vie peut être brutal pour ceux qui souffrent quand elle est entendue comme une injonction. En fait, cela signifie que quelles que soient les conditions de notre vie (le problème demeure parfois présent), nous pouvons néanmoins trouver une issue de vie, de liberté. Pourtant, même si la vie n'est pas rose et facile, même si j'ai le droit de ressentir une violence intérieure (et de me voir ravagé de l'intérieur), la vie nous est confiée, et nous pouvons apprendre à marcher debout et vivant jusqu'au bout de la vie. Les chemins de mort existent, il faut y prendre garde. Les chemins de mort, dans la Bible, ne sont pas des chemins de mort physique, mais de mort intérieure et de mort dans la relation aux autres. La vie divine possède un ordonnancement en vue de la fécondité, de la vie transmise.

Chemins de mort courants : mes parents ne m'ont pas désiré, donc je ne désire pas la vie / je n'ai pas été aimé, donc je ne suis pas aimable : etc. Face à un mal subi, je prends une décision, je tire une conclusion, je choisis un chemin de mort, une impasse. C'est ce choix qu'il faut reconnaître et refaire, modifier : choisir un chemin de vie. Dans chaque chemin de mort se trouve une issue de vie, une loi de vie qu'il faut ressusciter, revivifier. C'est en étudiant les souffrances que nous avons découvert les lois de vie qui étaient molestées.

Les cinq grandes lois de vie : ces lois sont des conditions de notre bonheur humain, des lois ontologiques. La vie humaine est marquée par des limites et des imperfections. Il faut les intégrer. Le Père doit dire la Loi de Vie, l'ordre des choses. C'est la fonction paternelle de Dieu qui s'exprime dans ces lois. Tout être humain a en lui ces potentialités à réaliser.

- « Choisis la vie ! » (Dt 30, 15 : cela est donné à Moïse à l'entrée de la Terre Promise) : choisir une issue de vie dans les circonstances de vie qui sont les miennes et non dans la vie dont je rêve ; renoncer avec la complicité avec les chemins de mort (baisser les bras, etc.).
- « Tu n'es pas Dieu... » : loi de l'acceptation de la condition humaine : il y a des limites, tu ne peux pas tout avoir. (C'est l'arbre de la connaissance du bien et du mal du Jardin d'Eden qui est interdit.¹) Surprotection, sauveur du monde : aller au-delà de nos limites ; être un petit dieu ; sentiments ou postures de toute-puissance.

¹ Cf livre du Père Vémén « Pas seulement de pain », qui donne la signification spirituelle : manger, c'est s'assimiler. Vouloir être Dieu, ne pas avoir de limites. Le diable dit que de ne pas avoir de limites n'est pas nuisible, mais... c'est faux !

- « Tu es unique : deviens-toi même en Dieu, et aies une juste relation à l'autre. Tu es aimé, toi et pas un autre, toi avec ton nom. » : loi de l'identité humaine. Il y a quatre transgressions de cette loi de vie : la fusion avec la mère (mélange d'identité mère-enfant que le père doit assainir en introduisant la distanciation), l'emprise (rester courbé devant un pouvoir abusif, devant un interdit malsain imposé), la convoitise, les confusions de chemins, de place (je veux sauver, je reste attaché à un parent). Cette loi de vie permet la relation juste à l'autre, la juste distance. Ce sont les grandes questions qui se posent dans la relation : comment aimer l'autre sans le posséder ? comment laisser l'autre libre sans l'abandonner ? comment être moi-même en face de l'autre ? comment entrer dans ma propre liberté en respectant celle de l'autre ? Ne mange pas l'autre (parler à la place de l'autre, surprotéger, copinage entre générations), ni ne te laisses dévorer (par la honte familiale provenant des aïeux, acceptation de son genre sexuel et de la complémentarité, capacité à dire non), ne te lies pas (par le serment de compassion).
- « Personne ne te ressemblera jamais ! » : loi de l'unité de l'être : tu as un corps, une intelligence, et un cœur profond, et tu es l'union harmonieuse des trois éléments. Mon cœur influe sur mon intelligence, qui influe sur mon cœur. C'est le cœur à cœur avec Dieu qui donne le ton juste. Occupe-toi des trois dimensions, sans en fuir une en se réfugiant dans l'hypertrophie d'une autre.
- « Comme la plante porte son fruit, toi aussi tu as un fruit à offrir. » : loi de la fécondité du don. La source de la fécondité est la fécondité divine qui se répand en nous par nos talents confiés (et à ne pas enterrer). La fécondité première est le don de la vie aux enfants, et le déploiement de leur personnalité, mais bien d'autres fécondité existent quand nous apportons du plus-être à un individu ou à un groupe de personnes.

Vivre ses émotions : Jésus a vécu toute notre vie (excepté le péché), il a eu des sentiments, il a apprécié son enfance heureuse et enduré sa passion avec une âme triste à en mourir. Nous devons apprivoiser nos émotions, en les nommant : car il n'est pas normal que j'aie vécu telle chose sans en souffrir. Sachant qu'une émotion enfouie est plus dangereux qu'une émotion exprimée, fût-ce dans des éclats de voix ou de larmes. Mes émotions sont un symptôme : il faut donc en trouver la cause. Je me sens terrifié, mal dans ma peau, en colère, indestructible, etc. : que m'est-il arrivé ?

Jésus demande au paralytique non pas de jeter son grabat, mais de le porter avec lui. De même, nous devons garder nos souffrances mais ne plus gésir dessus et les porter. Je dois adhérer à la libération que le Christ me propose. Jésus vient me chercher où j'en suis. Je dois collaborer avec Lui, être actif.

Le renoncement et le deuil. On ne peut pas renoncer aux symptômes, aux ressentis. Il faut d'abord accepter la réalité de son histoire. Dans la vie, nous avons des pertes (un ami, la santé, un travail, une reconnaissance sociale). Le deuil permet de s'adapter à la perte. La perte cause une souffrance, qui va monopoliser les forces vitales. Un deuil dure entre 12 et 18 mois : révolte, chagrin, dépression, marchandage, acceptation (et non résignation). Peut-être que les choses ne changeront pas, pour injustes et douloureuses qu'elles soient ; la réparation n'aura pas lieu (pas ici-bas, et peut-être pas dans l'au-delà non plus). Nous devons l'accepter. On ne renonce pas à la justice, mais au besoin de justice que l'on ressent (justice, reconnaissance, réparation). Je dois accepter que mon histoire, c'est celle-là ; and the question is : qu'est-ce que j'en fais, comment est-ce que je trouve un chemin de sortie, un chemin de vie. Je vais me consoler par les Paroles divines, découvrir la merveille que Dieu a fait en moi et de moi, et accepter de prendre ma place.

Guérir : on ne peut pas guérir définitivement. C'est un rêve de toute-puissance. Il faut commencer par regarder la douleur, entendre ce qui se cache derrière (« je veux que... parce que... »), et permettre à la personne de se resituer. Il ne faut pas attendre l'impossible (« je veux que mes parents me demandent pardon »); tout n'est pas forcément réparable. On ne guérit jamais totalement : on garde des fragilités, et un événement pourra raviver la douleur, mais alors on en connaîtra le chemin de sortie. « On guérit d'une maladie, jamais de la vulnérabilité », dit Xavier Thévenot. Guérir, c'est passer de la mort à la vie. C'est accomplir un chemin, parvenir au terme (et garder des ampoules aux pieds). On ne peut pas guérir sans cicatrice.

Mais guérir prend du temps, ou parfois commence quand on a atteint une certaine maturité (40-50 ans). Le tâtonnement fait partie de la vie. Le Seigneur nous suit et nous accompagne : marcher permet de trouver le chemin... L'Egypte représente tout ce qui nous tient enfermés, captifs. Et les Hébreux n'ont pas rejoint la Terre Promise en un jour... Le libération de ma captivité a été effectuée par la Pâque de Jésus ; Il peut me l'appliquer. Tout être humain a un trajet à faire ; plus ou moins long, mais bien réel, car le péché marque toute personne humaine, donc tous parents et toutes personnes que nous avons croisées.

Il y a un trajet de descente, et un chemin de remontée. La remontée est importante. L'enfant prodigue tombe vite et bien, puis il rentre en lui-même et retrouve une notion d'ordre des choses, et il remonte vers son Père. L'aîné n'a pas de trajet de descente (croit-il, car cela ne doit pas être flagrant) et donc n'aura pas de remontée : il est en rivalité avec son frère, et qu'il s'est construit selon ce qu'il pensait que le père voulait et il découvre avec stupéfaction que son père est différent de ses suppositions...

Mon passé influe sur mon présent, et je dois donc le mettre en lumière. Vouloir brûler les étapes est une tentation ; le temps fait partie de l'épaisseur de notre humanité. (Même si la guérison immédiate existe, elle reste exceptionnelle et non on peut la souhaiter mais sans compter dessus.) Quand nos prières ne sont pas exaucées, soit elles ne sont pas bonnes (je veux une solution qui n'est pas la vraie solution), soit elles expriment un sentiment de toute-puissance (je ne dis pas 'mais, par-dessus tout, que ta volonté soit faite'). Tout le monde ne guérit pas forcément au cours d'une session de guérison, mais tous seront aidés de Dieu et avanceront quand même : Jésus n'a pas guéri tous les estropiés, mais Il a guéri tous les estropiés qui venaient à Lui dans le bon état d'esprit.

Définition officielle (française) de la santé : « La santé est la capacité, pour un être humain, de s'adapter à un environnement qui change, la capacité de grandir, de vieillir, parfois de guérir, au besoin de souffrir, et finalement d'entrer en paix dans la mort. »

Jésus n'assimile pas la guérison et le salut. Le Salut, c'est de retrouver la communion trinitaire, de retourner à notre Père du Ciel. L'axe du salut, c'est que tout peut repartir, tout peut être sauvé. Dieu nous libère afin que nous retrouvions notre relation filiale envers notre Père du Ciel, et retrouver notre source de vie.

Nos guérisons se font selon les lois de vie. La vie n'est pas toujours un cadeau, mais l'homme doit vivre jusqu'à son dernier jour et demeure productif jusqu'au bout. C'est le témoignage de Xavier Thévenot, qui est lourdement handicapé maintenant... et qui publie.

Je demande au Saint-Esprit d'agir en moi, comme Révélateur et comme Compatissant. Jésus est venu comme le médecin de nos âmes, il n'a pas peur de ce qui est purulent et sent mauvais, mais il porte son regard aimant sur le malade à secourir. Or, les chrétiens fervents ont du mal à exprimer la violence de leurs sentiments négatifs, ils enterrent vivantes leurs émotions ! Il faut l'humilité d'accepter notre état, d'autant plus que la blessure nous a été imposée, et que notre réaction est en partie justifiée (la base est juste, le développement est démesuré ou mal orienté). C'est le chemin de descente, l'ouverture de ma terre (pour le deuil). Il ne faut pas avoir peur de dire des gros mots (Jésus parle toutes les langues...). Jésus n'a pas cédé d'un pouce face à la fausseté des pharisiens.

Maintenant, la question est : « qu'est-ce que tu as fait de ce qu'on t'a fait ? » Nous sommes victimes de la blessure. Nous faisons fausse route (et c'est là où ça reste figé en nous), mais ce n'est pas non plus coupable, car c'est de l'ordre de la réaction réflexe d'auto-défense.

Comment accueillir celui qui revient libéré ? Ou comment revenir à la maison après libération ? Il semble que quand on s'est mis soi-même d'aplomb, la situation envers l'autre peut évoluer et se remettre d'aplomb.

Zoom sur...

La convoitise est une interdiction donnée par les Dix Commandements, que les Juifs appellent aussi les Paroles de Vie. Ils soulignent volontiers qu'un Commandement n'est pas une permission ou une option. En quoi la convoitise nous pourrit-elle la vie ? Dans l'Evangile (Lc 10), on voit un conflit de ce genre chez Marthe contre Marie. Marthe se considère comme victime. La convoitise va à l'encontre de la loi d'identité et de la loi d'acceptation humaine : si j'avais ce qu'à l'autre... On louche sur le voisin au point de ne plus se voir soi-même. Or, c'est moi que le Seigneur aime, et Il m'a fait tel que je suis. La dépréciation de soi est un chemin de mort (qui empêche la vie de se développer). La convoitise se manifeste parfois aussi par la concurrence, la réussite, qui est une réaction à la dépréciation ressentie de la part des autres. La convoitise est une forme de toute-puissance (c'est sa négation, c'est son reflet négatif), car elle apporte un démenti à Dieu. Dans Isaïe 43, 49, Dieu dit : « Tu as du prix à mes yeux et je t'aime ». La convoitise nous fait dire : « Moi je dis que je ne vauds rien ». C'est en cela qu'elle s'oppose à la loi de vie, à la loi divine.

La rivalité, c'est de prendre à l'autre ce qu'il a, de le tuer (Caïn et Abel). Certaines relations ont fini par s'épurer (Jacob et Esaü ; Marthe et Marie car c'est Marthe qui va chercher Marie pour la résurrection de Lazare). Je dois trouver ma propre terre promise.

L'emprise spirituelle : On peut être sous l'emprise de quelqu'un, qui peut prendre de l'emprise spirituelle sur nous (par une parole d'autorité ou une attitude), ou nous pouvons nous laisser dominer (parce que c'est parfois confortable de démissionner). C'est sournois et pourtant classique, car l'autorité existe dans la famille et dans la société, et elle devrait nous protéger et nous épanouir et non pas nous menacer et nous étouffer. On peut être sous l'emprise d'interdits : interdit de dépasser l'autre, de réussir, ou interdit d'échouer. L'interdit se plante dans l'inconscient. On peut être sous l'emprise aussi de mauvais serment que l'on a fait par peur ou par mauvais esprit de sacrifice (par marchandage avec Dieu) : « Je ne me marierai pas si Maman guérit ». On peut être sous l'emprise de nos aïeux, surtout s'il y a une histoire de famille honteuse que l'on a apprise.

C'est durant l'enfance que ces emprises ont pris racines, à cause de notre position naturelle et innocente de faiblesse. Maintenant que je suis adulte, je peux me situer de nouveau et me libérer de ces emprises. Ces formes d'emprises sont de l'idolâtrie car on prend la parole d'une personne ou une personne pour argent comptant au lieu de prendre pour vraie la Parole de Dieu ou Dieu Lui-même. Quand on en prend conscience, il faut demander pardon à Dieu de ne pas l'avoir mis en premier, et refonder sa vie sur la Parole de Dieu (il y en a toujours une qui existe et qui nous correspond!).