



2BIS – L'EXAMEN DE QUELQUES REALITES



Les phobies

Ce sont des craintes, des peurs secrètes.

Au niveau physique, elles déclenchent des poussées d'adrénaline. Le cœur bat plus vite, les muscles sont tendus, les forces sont « décuplées ». Le phobique a peur, panique, a des malaises.

En général, il compte sur des personnes ou des objets pour se protéger (médecin, garde du corps, voisin, amulette...), ou il fuit.

Les phobies ont leur origine dans l'enfance.

Elles se forment lors

- d'une mauvaise interprétation d'un événement (ex : accident de voiture → incapacité de conduire)
- de la proximité et de l'identification à un mauvais modèle (crainte des araignées, des voyages en avion...)
- de l'association d'un événement à un état psychologique (coup de téléphone → message désastreux)
- de stress, qui affaiblit nos ressources (nous rend plus vulnérable et moins objectif)

D'une manière générale, il y a lieu de :

- revenir aux expériences qui apportent de l'anxiété avec l'aide de Dieu
- chercher les origines du déclenchement
- chercher à corriger les fausses convictions dans les situations quotidiennes
- agir avec l'objet qu'on craint (désensibilisation graduelle)

La violence

C'est un phénomène qui est mieux connu aujourd'hui grâce aux médias. On en parle plus, mais elle augmente aussi en fréquence. La violence est dans l'attitude (silence, fuite, regard...), dans la parole et le geste.

C'est la mauvaise image que l'agresseur a de lui-même qui l'incite à dominer pour compenser. Il est aussi jaloux, possessif, intimidé, parent « pas à la hauteur », passif, qui reprend le contrôle par la violence.

L'agressé est anxieux, nerveux, a peur de certains lieux, dort mal (cauchemars, insomnies), a peur de certaines personnes, a des comportements changeants (hyperactivité) ou marqués (démangeaisons), manque de concentration, a des comportements alimentaires compulsifs, devient dépendant (alcool, drogues, désordre alimentaire...), a des problèmes avec l'autorité.

Le retour à la sérénité peut passer par :

- les activités en plein air
- **exprimer** les émotions, les reconnaître, comprendre leur utilité, les laisser retomber
- **prendre conscience** des idéaux et des buts (ex : je ne me confierai jamais à quelqu'un, ou bien : pour éviter d'être blessé, je dois tout contrôler)
- **sortir** de la culpabilité, pardonner, intercéder (engagement devant Dieu)

La guérison commence quand le souvenir n'est plus supprimé, ou quand il perd de sa douleur. Elle est réelle quand la personne n'est plus contrôlée par les effets de la violence. Celle-ci est perçue comme un événement pénible du passé, mais dont on peut parler.

Dépendances

C'est l'état de quelqu'un excessivement en recherche de satisfaire un besoin, de manière répétée et obsessionnelle, en rapport avec une substance, une activité, une émotion, une relation, un objet, un milieu, un comportement (télévision, téléphone, café, alcool...), de manière consciente ou non, pour compenser une souffrance.

Exemples bibliques : Les frères de Joseph, esclaves de la jalousie ; la femme de Potiphar, esclave du sexe ; Nebucanetsar, esclave du pouvoir ; Saül, esclave de la dépréciation de soi ; le fils prodigue, esclave de la débauche ; le fils aîné, esclave de la propre justice ; les pharisiens, esclaves de l'orgueil, de la loi et des traditions.

Sources : La dépendance s'installe quand beaucoup de temps et d'énergie sont consacrés à quelque chose. Le but prend la place de Dieu. Certains problèmes ne sont pas résolus spirituellement (*pardon, acceptation, confession, excès, erreurs...*), ou certaines réalités spirituelles manquent (*relations fraternelles, mise en œuvre des dons, services, évangélisation, mariage...*). De nouvelles dépendances viennent même parce qu'on est chrétien (*de celui qui parle dans l'église, d'attitudes, de traditions...*), parce qu'on a du souci, des rituels...

Effets : Elles masquent la réalité, contrôlent la personne, procurent du plaisir, ou du moins une accalmie. La dépendance est soit stimulante (vol dans un magasin, rivalité dans l'église...) soit apaisante (suralimentation, sport...) et permettra de trouver une valeur propre, ou un pouvoir.

C'est l'individu qui s'engage sur la voie de la dépendance, mais il peut être sous influence (famille, amis, travail...)

Retour à l'autonomie : Il passe par

- la reconnaissance des émotions douloureuses, et la recherche de ce qui les provoque,
- la diminution de la stimulation par le contentement des choses ordinaires
- la connaissance des circonstances du démarrage de la dépendance
- la recherche d'une bonne façon comme réponse au déclenchement
- une bonne prévention et un choix volontaire
- il n'est pas nécessaire de faire une liste des dépendances, mais d'agir avec conviction devant Dieu dans ce qu'on est amené à faire (Romains 14. 5), et avec plaisir (1Timothée 6. 17).

Mécanismes de défense

C'est un moyen inconscient de se protéger contre les situations désagréables, une réaction aux frustrations et aux conflits, visant de retrouver une valeur propre.

Ils ne sont pas toujours à considérer sous un angle négatif, mais il faut les identifier et les démonter quand ils troublent à l'excès.

Quelques exemples :

- *Ambivalence* : prendre une décision et son contraire
- *Compensation* : recherche d'une action qui compense une frustration
- *Contrôle* : contrôle des autres pour masquer le manque d'assurance de soi
- *Fantasme* : rêverie provenant de désirs frustrés
- *Manie* : activité frénétique qui compense un mal être
- *Projection* : négation de ses propres défauts en les attribuant aux autres

Valeur propre diminuée

Elle se manifeste par la suralimentation, les dépendances, la timidité, la culpabilité, la colère, la jalousie, la solitude, la crainte de l'intimité, le mépris de soi, la vantardise, le dogmatisme, la critique, le contrôle des autres...

On peut l'évaluer dans la réponse: « *Je me sens bien quand, j'ai de la valeur quand...* »

Elle provient du regard qu'on a sur son passé, qui est lié à l'image qu'on entretient de Dieu.

Solitude

C'est peut-être le premier problème qu'a vécu Adam en Eden.

Être seul, c'est être en difficulté avec Dieu, avec soi, avec l'autre. Ne pas être seul, c'est aimer, connaître, être avec autrui parce qu'on s'intéresse à lui et qu'on agit ensemble.

Développement : La culpabilité produit une mauvaise image de soi et une instabilité intérieure qu'on ne veut pas montrer. On se met à supposer des autres, en bien comme en mal. Au lieu de rechercher la présence divine et ce qui en découle, on élude les problèmes et on compense par des activités, des divertissements.

La solitude trouve aussi son origine dans l'excès de travail, dans la compétition ou la paresse.

Elle se manifeste par des échecs dans les amitiés, dans les activités, des problèmes physiques, une dépréciation de soi qui mène à la dépression et aux dépendances.

En sortir, c'est :

- Admettre qu'elle fait partie de l'expérience de l'homme.
- Faire face aux blessures de la vie. La solution n'est pas dans le changement des circonstances.
- Se découvrir devant Dieu, être lucide sur ses protections, lui donner le contrôle de sa vie.
- Aller vers l'autre, malgré la peur et le risque d'être rejeté.

Troubles Obsessionnels Compulsifs

On estime qu'un français sur trois en a eu (IFOP 1994)

C'est l'état de celui qui se trouve assiégé par des pensées obsédantes suivies par l'accomplissement d'un rituel obligatoire dont il n'éprouve pas de plaisir. On classe ces obsessions dans trois familles :

- **Idéatives** : des idées, des mots, des représentations
- **Phobiques** : la crainte d'une situation ou d'un objet
- **Impulsives** : la crainte d'accomplir un acte absurde, criminel ou sacrilège

Ils proviennent de conflits familiaux, de stress, d'une grossesse ou d'une maladie, et surtout de l'interdit, d'une pensée qu'on cherche à supprimer.

Dans le journalier, ils manifestent l'amour excessif du détail, du travail ; dans l'église, ils ont leur origine dans le légalisme, lui-même issu de la peur de l'échec, de l'imperfection, de ne pas être aimé, de se tromper, d'être ignoré, d'être contaminé...