



4- « Je ne me suis pas hâté de cesser d'être pasteur » (Jérémie 17. 16)

Introduction

Être pasteur, ou accompagner, est difficile. L'exemple et la réaction de Jérémie en est une preuve. Mais si Dieu nous appelle à le faire, dans le cadre d'un des trois aspects de son œuvre (*évangéliser, édifier, soigner*), c'est alors non seulement possible pour nous, mais un devoir.

Au delà des difficultés, nous pouvons, comme nous le propose Paul aux Ephésiens, nous armer de « *vérité* » et de « *justice* » (Ephésiens 6. 14).

Perspectives

La réalité de la rencontre avec le souffrant montre combien c'est difficile de rentrer en relation, en dialogue, en compréhension réciproque, tellement le souffrant pense qu'il ne peut être compris, qu'il n'y a pas de solution à ses difficultés et que c'est honteux de se livrer à quelqu'un. Néanmoins quelques perspectives pour le souffrant peuvent être libératrices, parce qu'il les connaît intuitivement ou qu'il comprend que l'accompagnant veut faire un bout de chemin avec lui, dans un chemin qu'il connaît.

Un contrat permet de définir le cadre dans lequel se dérouleront les entretiens : leur légitimité (souffrance, compétence), leur(s) perspective(s), leurs moyens. Il n'est pas besoin d'être professionnel pour proposer un contrat.

Buts

- Aider l'autre à s'ouvrir, à s'exprimer
- L'écouter est utile (modèle, transfert)
- La prise de conscience par le dialogue
- La réflexion, le recul par le dialogue

Bases

- Dialogue
- Amour manifesté
- Attente des effets
- Prière

Moyens

- Ecouter
- Encourager
- Susciter
- Connaître et faire connaître
- Reprendre

Nécessités

- Établir un contrat : une volonté commune d'aller au fond des choses.
- S'ouvrir, trouver la liberté, secret professionnel.
- Régularité, travail à la maison, honnêteté
- Mettre un nom sur les circonstances douloureuses, sur les blessures du passé.
- Identifier les problèmes relationnels, les émotions douloureuses, les obsessions.
- « La capacité du tonneau est celle de sa planche la plus basse ».
- « Ne pas faire sauter les barrages sans avoir construit ailleurs ».

Entretien

Commencer un premier entretien est toujours délicat. Il nous faut trouver le bon ton, l'entrée en matière et l'affection pour une personne qu'on ne connaît pas encore, prendre le risque d'écouter quelqu'un qui ne voudra pas parler...

Un entretien d'une heure permet d'avoir un temps suffisant, sans être trop long, pour aborder les sujets avec attention. Un rendez-vous renouvelé chaque semaine laisse au souffrant le temps de creuser entre deux entretiens. Les pauses, lors des vacances, permettra d'éviter une dépendance et encouragera à l'autonomie.

D'une manière générale, on peut voir trois parties dans l'entretien :

Exploration du problème

- Ecoute, prise de notes
- Encouragements à l'expression
 - Que ressentez-vous ?
 - Quels buts poursuivez-vous ?
 - Quelles sont les pensées qui reviennent le plus souvent ?

Diagnostic des causes

- Reformulation
- Clarification

Dynamique de progrès

- Encourager
- Donner quelques perspectives, du travail à la maison
- Finir l'entretien (conclure, prier)



Identification des problèmes

C'est plus de la moitié du chemin. On souffre souvent parce qu'on ne sait pas pourquoi on souffre. Prendre du recul et comprendre certains rapports de cause à effet permet en général de faire ce chemin. Plusieurs entretiens peuvent être nécessaires pour cela.

Par la parole : encouragée par l'écoute active, elle permet de mettre un nom sur la souffrance.

Par les tests

Par les émotions

- Rôle : la communication irrationnelle
- 2 familles d'émotions négatives
- Colère → me renseigne sur déficit de justice
- Peur → me renseigne sur déficit d'amour
- Stress = Série d'émotions ressenties jusque dans le corps
- Les émotions doivent retomber quand j'ai « obéi » ou recadré

Gestion de la crise

- Acceptation
- Communication
- Recul (Masculin et Féminin par exemple)
- Palliatifs temporaires (mauvaises décisions nécessaires, médicaments...)
- Définition de perspectives

Se reconstruire

- « Personnage » : le rôle que je joue, et « Personne » : qui je suis vraiment (Tournier)
- Se connaître (fenêtre de Johari)
- Image = représentation
- Construction de l'image : 2x12ans; les 4 « a » (affection, attention, acceptation, affirmation)
- Manifestations de l'image : émotions, pensées, comportement, scénarios
- Image déformée
- Lecture de sa propre image en Dieu
- Mise en œuvre de ses capacités
- Pratique relationnelle: aimer et non être aimé
- Sensible à la remarque mais sans chercher l'approbation
- Pas de regret
- Importance des petits pas : définir des buts accessibles
- Purification de l'âme par « *l'obéissance à la vérité* » (1Pierre 1. 22)
- Communiquer
- But : trouver la paix (Cantique des cantiques 8. 10), vivre « normalement » les souffrances sans s'en rajouter
- On peut dire « non » (Romains 6. 6)
- Comprendre pourquoi l'objet du désir est néfaste
- Construire de bonnes habitudes par une somme d'actes.

Blocages

- Relationnels
- Émotionnels
- Par des dépendances
- Doctrinaux
- Ecclésiastiques
- Par des blessures
- Volonté atrophiée, incapacité perçue, mauvaise image de soi, de l'autre, de Dieu
- Émotion > Raison ou vice-versa
- Sentiment de rejet
- Cordon ombilical
- Sexualité
- Légalisme, laxisme, idéaux irréalistes

La guérison des blessures

- Verbalisation
- Expression des émotions
- Prise de conscience
- Restauration
- Avec le pardon
- Avec une décision personnelle
- Dans mes pensées
- Dans mes habitudes
- Dans ma vision de moi-même
- On n'oublie pas, on « cicatrise »
- Le deuil : déni, colère, marchandage, déprime, pardon, acceptation.

En marche vers

Ces différentes étapes (identification des problèmes, gestion de la crise, reconstruction) sont nécessaires et utiles. Mais elles découragent le plus souvent. A l'accompagnant de porter, de faire trouver le réconfort et la motivation pour continuer. Le but s'appelle : « *Confiance avec Dieu, Bien-être, sécurité, Communication avec Dieu, Émotions utiles, Vie utile et enrichissante* »

