



2 - « Je vous donnerai des pasteurs selon mon cœur, ils vous paîtront avec connaissance et intelligence. » (Jérémie 3. 15)

Considérations générales

- Dans l'Eglise, et dans l'histoire, on délaisse le corps.
- Le XX^{ème}S accuse les chrétiens d'avoir une religion qui les culpabilise.
- Un des aspects du bonheur est de pouvoir comprendre
 - L'action de Dieu en nous, et le sens de notre histoire
 - Ce qu'est la nature humaine, et comment elle fonctionne
 - Les symptômes et ce qui nous arrive
 - Les causes de comportements « anormaux »
 - Un chemin de liberté, à trouver et à garder
- La psychologie est la science ou connaissance de l'âme. Ce domaine est suspect à cause de l'humanisme, mais nous devons apprendre à « *dépouiller les Egyptiens* » (Exode 12. 36) et à retenir ce qui est valable (le plus souvent le diagnostic, mais pas les solutions).
- Beaucoup de chrétiens vivent en souffrant de leurs problèmes, sans pouvoir les résoudre. Pourquoi ? Peut-être à cause du peu d'intimité dans le contact individuel et du manque de formation.

L'accompagnant doit être prêt à guérir lui-même, et de ce fait, doit être honnête et vulnérable.

La souffrance est

- Un « tableau de bord »
- Due à une circonstance ou à ma réaction
- Due à une faute

La faute est

- Ce que je peux produire
 - L'indicateur de mes lacunes
 - L'occasion de la restauration
- Déprimer : renoncer à affronter son désir*

Le modèle biblique de l'humain

- Un être merveilleux (Psaume 139)
- Dieu nous a créés. La création a un sens et une valeur
- Dieu nous aime comme nous sommes et nous appelle à grandir (1Timothée 4. 15 ; Hébreux 5. 12)
- Les outils de notre croissance sont :
 - L'Écriture (2Timothée 3. 16-17)
 - La puissance de Dieu (Colossiens 1. 28-29)
 - Les dons spirituels (1Corinthiens 12-14)
 - La compassion de Dieu (Romains 12. 1)
 - La consolation de Dieu (2Corinthiens 1. 3-4)
 - Les amitiés (Proverbes 27. 17)
- Un être porteur de l'image divine, bien qu'il soit marqué par la chute (Genèse 1. 27 ; Philippiens 2. 7)

- Un être qui vit dans deux mondes, le visible et l'invisible (Ephésiens 1. 10), avec un être extérieur (corps) et un être intérieur (2Corinthiens 4. 16), constitué de l'âme et de l'esprit. Exemple : on ne pardonne pas (esprit) -> on cultive de mauvaises pensées (âme) -> on dort mal (corps).
- L'être extérieur est soumis et dépendant de l'être intérieur (Proverbes 18. 14)

Les besoins de l'individu sont l'amour, l'utilité, la valeur.

Les problèmes du souffrant

Le bonheur est d'aimer (être) et de travailler (faire). C'est aussi la base de la maturité.

Le souffrant manifeste souvent :

- Un besoin excessif d'approbation (problème d'amour). Il est anxieux, pessimiste ; il reste dans une attitude d'enfant qui a du mal à faire des choix. L'Eglise a tendance à nourrir ce besoin.
- Une culpabilité omniprésente
- Des problèmes sexuels (pas de liberté de donner et de recevoir)
- Des perversions (quand l'autre devient un objet)
- Des complexes (par ex, la compétition)
- Une pensée simplificatrice (extrêmes, fusion/rupture)
- Un besoin de domination
- Le refus de l'autorité
- Une dépendance à quelque chose (alcool, nourriture, émotions, travail, sexualité, religion, aux autres...)
- Les brebis sont dispersées (Ezéchiel 34. 5)
- Doit retourner au berger (1Pierre 2. 25)
- Connaît la voix de son berger (Jean 10. 4)

Attentes du souffrant

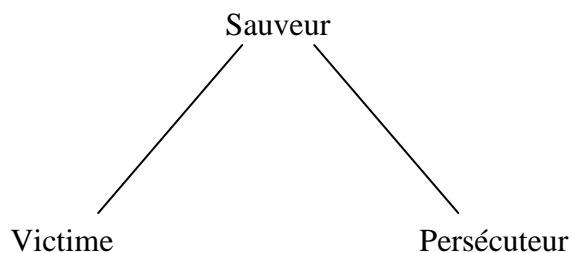
- Présence, écoute
- Empathie
- Aide à l'exploration
- Limites

A mettre en œuvre pour que le moment soit important et l'accompagnant perçu comme compétent.

- N'a pas de bonne nourriture (Ezéchiel 34. 19)
- Est perdu, égaré, blessé (dans le passé, dans le présent, par soi-même, par les autres), malade (par carence, excès, traumatisme...), faible (par manque d'équilibre, de puissance, de réflexion, de perspectives, de relation...) (Ezéchiel 34. 16)
- Erre, va de montagne en colline (Jérémie 50. 6).

Obstacles

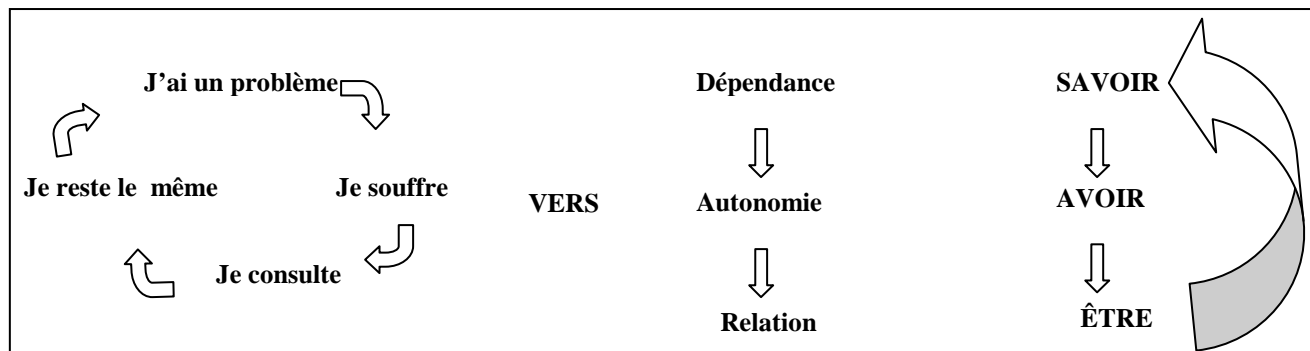
- Que dire ?
- Souffre, mais c'est normal...
- Se tait, mais à qui parler ?
- Personne ne peut me comprendre
- Les gens vont le savoir...
- On ne se refait pas
- L'absence de contrat, de perspective
- « Tomber » dans le triangle de Karman



« Les triangulaires ne sont jamais efficaces ! » Ne demandez jamais à quelqu'un de régler un problème pour vous. On n'est jamais mieux servi que par soi-même. C'est ce que suggère ce triangle, qui décrit des relations tordues. Quand quelqu'un reste dans un rôle de victime, de sauveur ou de persécuteur, il se condamne à ne pas pouvoir trouver de solution. Être dans un rôle, c'est être passif. Le souffrant peut être sauveur (pour essayer de « se faire du bien »), persécuteur (par réaction) ou victime (en étant finalement assez content qu'on s'occupe de lui).

Perspectives

- Indépendance : s'assumer soi-même, vivre ses émotions et tirer profit de ses échecs
- Interdépendance : s'adapter, collaborer, accepter et accueillir l'autre
- Construction : faire des perspectives, vivre sa vie dans une histoire qui nous dépasse
- Vivre la souffrance et non la subir
- Diminuer les pulsions qui aveuglent
- Être un miroir pour l'autre (motivations, compréhension, force, perspectives, réactions...)
- Responsabiliser sans culpabiliser
- Aider à construire de nouvelles valeurs, à améliorer des relations
- Accompagner dans le temps de crise
- Accepter des réactions provisoires (négation du problème, solutions de dépannage, tension entre « j'accepte de mal être » et « je lutte pour le bien-être »)
- Aider à sortir du cycle :



Thèmes abordés

1. La souffrance et l'amour (1Jean 4. 9)
2. Le sens des échecs (Genèse 4. 7)
3. Refuser l'illusion (Jonas 2. 9)
4. Le pardon (Ephésiens 4. 32)
5. Le deuil
6. L'image de soi, la valeur propre, l'utilité
7. Physique, Psychologique et Spirituel (Proverbes 3. 7)
8. Relations « tordues » par le manque d'amour (1Corinthiens 13. 2-3)
9. Dépendances
10. Les signes de reconnaissance
11. Le vase de mes besoins
12. Pensée rationnelle et irrationnelle : les envies - la convoitise

