

# LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...

”

## La question de la semaine

### *Puis-je me débarrasser de mes angoisses ?*

## La parole

Dans leur détresse, ils ont crié à l'Éternel,  
et il les délivra de leurs angoisses.

*La Bible, Psaume 107, verset 6*

## Chemins de réflexion

### L'angoisse est contagieuse mais l'espérance aussi

Je me souviens de mes angoisses, très présentes dans mes jeunes années.  
Peur de ne pas me conduire comme il fallait, peur de blesser par mes paroles,  
peur de me tromper dans mes choix.

Pasteur, j'étais longtemps angoissé avant chaque culte : dire la parole de Dieu ?  
Je me sentais investi d'une mission impossible !

La lecture régulière de la Bible m'a aidé. Les prophètes de l'Ancien Testament hésitent,  
résistent à l'appel de Dieu, doutent d'être à la hauteur de leur mission. Je me suis souvent  
reconnu dans la manière dont les auteurs des psaumes formulent leurs peurs,  
leur sentiment de culpabilité, leur impression d'être abandonné.

Les paroles de la Bible réconfortent mais ne suppriment pas magiquement l'angoisse,  
présente dans chaque vie humaine. Elles permettent de vivre avec elle, ce qui est précieux.

Au fil des ans, mes angoisses se sont atténuées, j'ai pris confiance en moi et en la vie.

J'ai fait de belles rencontres. L'angoisse est contagieuse, mais l'espérance aussi.

Elle l'est d'autant plus lorsqu'elle provient de personnes qui font preuve de résilience  
après avoir enduré de graves tourments.

**Thomas Wild, pasteur Uepal en retraite**



*Désespoir,*  
Carole Troclet

## Il est possible d'apprivoiser nos angoisses

Notre monde peut devenir source d'angoisse de bien des manières, pour chacun de nous : la guerre sur le sol européen, la brutalité nouvelle des rapports politiques, le dérèglement climatique, le coût de la vie, l'insécurité et la violence, des évolutions technologiques inquiétantes, les médias qui ressassent des mauvaises nouvelles... la liste n'est pas exhaustive !

L'angoisse peut, pour des raisons diverses, s'installer dans ma vie et devenir un hôte indésirable.

Certes, la peur a un rôle positif (elle m'avertit d'un danger) mais cohabiter avec l'angoisse me mine, m'épuise, me rend malheureux. Comment m'en débarrasser ?

Quand nos angoisses nous pourrissent la vie, la meilleure chose à faire est... d'en parler ! Et de leur parler. Oui, il est possible d'apprivoiser nos angoisses. Dialoguer intérieurement avec elles, c'est déjà les apprivoiser, les calmer, les démasquer, les mettre à leur juste place. Bien sûr, un psychologue peut nous accompagner. C'est son métier. Un aumônier ou un pasteur aussi.

Prier peut également nous aider. Le Dieu de Jésus Christ veut et peut fonder nos vies sur la confiance et la paix du cœur.

L'amour et la parole bienveillante et accueillante peuvent démasquer l'emprise de la peur pour nous rendre à nous-mêmes. Comme une mère prend son enfant angoissé dans ses bras et lui dit :

« N'aie pas peur mon chéri ! »

**Andreas LOF, aumônier d'hôpital, fondation Les diaconesses de Reuilly**

## Les angoisses des personnes accompagnées sont légitimes

Tout le monde a des angoisses, c'est humain. L'idée n'est pas de les balayer sous le tapis mais de chercher les situations qui peuvent les générer. Le contexte est à prendre en considération. Les angoisses sont généralement un signal d'alerte.

Les personnes se sentent souvent responsables, l'environnement peut renvoyer que ce n'est pas « normal » d'être angoissé, mais ce n'est pas le cas. Un travail d'introspection est utile mais il est souvent nécessaire de faire appel à des professionnels pour mettre des mots sur son mal être.

Verbaliser les choses peut permettre de conscientiser des événements passés qui entrent en résonance avec ce que l'on vit.

Je travaille en CHRS, dans l'accompagnement psychologique des personnes accueillies et en soutien aux équipes.

Les angoisses des personnes accueillies sont fréquentes et toujours légitimes. Elles ne sont pas forcément formulées comme telles.

Les résidents se confient parfois aux membres de l'équipe éducative. L'écoute est essentielle. La dimension d'équipe aussi, nous déterminons ensemble des axes de travail.

Dans ma pratique auprès des personnes accompagnées, les angoisses sont souvent à mettre en lien avec la capacité à se protéger.

Les personnes se sont parfois trouvées dans une relation dysfonctionnelle et/ou violente.

Elles peuvent avoir peur que cela se reproduise.

Elles peuvent avoir un seuil de tolérance très élevé au dysfonctionnement relationnel voire à la violence.

La prise de conscience peut être longue et surtout, elle n'est pas linéaire.

**Magaly Yvinez, psychologue à la Fondation Armée du Salut**

## Des mots pour prier



Seigneur, en moi tout est sombre, tu es la lumière.

Tout est inquiétude, tu es la paix.

Tout est confus, tu es la vérité.

Tout est oppressé, tu es le ciel ouvert.

Seigneur, le monde autour de moi  
est pris dans une tempête, tu es le roc sous mes pieds.

La loi du plus fort règne, tu es tendresse et amour.

Le monde ne sait plus où il va, tu es le chemin.

Le monde sombre dans sa folie, tu es sagesse.

*D'après Dietrich Bonhoeffer*

## Parution du Livre II de La Boussole



Cliquez ici pour vous abonner à  
**LA BOUSSOLE**  
pour nourrir le sens de notre action

À découvrir ICI