AN IV
02.02.2024
44

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

Que faire face à la détresse ?

La parole

Pendant ce temps, Jésus dort à l'arrière du bateau,
la tête posée sur un coussin.
Les disciples le secouent pour le réveiller :
« Maître, lui crient-ils, tu ne vois pas que nous sommes
en train de périr? Tu ne t'en soucies pas? »

La Bible, Évangile de Marc, chapitre 4, verset 38

Chemins de réflexion

De la détresse à la peur, un chemin de salut

La détresse est souvent un lieu de solitude difficile à rejoindre. Ce récit d'évangile nous embarque dans un groupe en perdition.

Jésus, d'une simple parole, calmera tout le monde : la mer déchaînée et la panique à bord.

On aurait envie de pousser un grand « ouf ! » de soulagement. Mais le texte ajoute qu'à la vue de ce miracle, face au silence de la mer apaisée, « les disciples eurent peur ».

Mais peur de quoi ? Peur de qui ? Ce récit d'évangile nous raconterait-il une histoire de détresse en trompe-l'œil ?

La mauvaise nouvelle d'un licenciement, celle, terrible, d'une maladie grave ou d'une rupture inattendue, peuvent plonger nos vies dans une détresse insurmontable et obsessionnelle. On devient victime, on raconte, on consulte, on cherche des solutions.

La lutte contre la détresse est un travail à plein temps, un épuisant combat au quotidien.

Mais la détresse produit aussi un pouvoir anesthésiant. Occupant toute la place, elle fait écran aux grandes questions de l'existence et à leurs rendez-vous. Il faut quelquefois que vienne le silence pour prendre conscience du vide abyssal dans lequel nos existences sont plongées.

La peur succède alors à la détresse. Mais une peur salutaire qui tourne nos regards vers celui qui veut donner sens et vie à nos existences par sa présence et sa parole.

Pierre Lacoste, pasteur de l'Église libre de Bordeaux-Pessac



Iner et iner,
Véronique Legros-Sosa

Fédération Entraide Protestante

Parfois, il vaut mieux se taire

Une amie vient de m'annoncer que son compagnon l'avait quittée pour une autre femme.
Sa fille de huit ans pleure tous les soirs en demandant : « Pourquoi papa est parti sans nous dire au revoir ? »

Que puis-je répondre à la mère ? « Cela va s'arranger, tu retrouveras un autre homme dans ta vie » ? Certainement pas !
Les seules paroles que j'ai pu prononcer étaient : « Cela m'attriste beaucoup ».

Face à une personne en détresse, que peut-on dire ?

Parfois, il vaut mieux se taire et se tenir là, disponible.

Dans leur barque, les disciples de Jésus avaient peur de mourir à cause de la tempête qui s'était déchaînée sur le lac de Galilée.

Qu'a fait Jésus face à leur détresse ?

Dans un premier temps, il n'a rien fait. Il dormait même ! Sa confiance en Dieu était totale. C'est une leçon pour nous :
notre assurance est contagieuse, l'autre la sentira en nous. Il est inutile de lui dire d'avoir confiance.

Dans un deuxième temps, Jésus a calmé la tempête.
Ce n'est pas à notre portée bien entendu, sauf sur un plan symbolique : notre prière en faveur de l'autre
peut lui apporter la paix intérieure que nous ne sommes pas capables de donner nous-mêmes.

Christian Tanon, pasteur, Église protestante unie de France, L'Escale, Paris

On se met en danger quand on en fait trop

Ce sont les victimes de violences conjugales qui ont été les plus difficiles à accompagner, lors de ma première expérience professionnelle. Je n'en pouvais plus de recevoir la détresse que déversaient toutes ces femmes.

Plus tard, j'ai créé une association de quartier. Je me suis dit qu'il fallait absolument travailler en amont, dans les familles, pour que les jeunes filles aient une bonne estime d'elles-mêmes et n'acceptent pas d'être maltraitées.
Elles étaient tiraillées entre ce qu'elles entendaient de notre bouche et de celle de leurs parents. Je me sentais impuissante.

Pendant plusieurs années, j'ai fait des pieds et des mains pour aider les personnes en souffrance, j'ai partagé leur détresse, leur enfermement. Je me suis épuisée à trouver des stratégies pour les secourir, j'ai joué le rôle du sauveur.
C'est devenu très dur pour moi. J'ai dû prendre de la distance, me mettre en retrait, pour me protéger.

Aujourd'hui, je me suis formée et j'accompagne ceux qui accompagnent. Souvent, ils sont épuisés, la misère est immense.

Je leur apprends à se situer par rapport à leur hiérarchie, à poser des limites, à trouver des vis-à-vis.
Les institutions ne sont pas toujours attentives aux risques psychosociaux, il y a parfois des trous dans la raquette.

Ceux qui prennent soin peuvent subir des traumatismes vicariants, par excès de compassion.
La détresse de l'autre a des répercussions dans leur vie. On se met en danger quand on en fait trop.

Marie-Christine Carayol, intervenante en thérapie sociale et analyse des pratiques professionnelles

Des mots pour prier

Seigneur, je voudrais tant aider la personne qui me confie sa souffrance !
Mais je me sens démuni, impuissant le plus souvent.
Esprit saint, viens à mon aide !

Aide-moi à trouver la juste distance, entre l'indifférence et la compassion.
Inspire-moi une parole juste, afin d'aider l'autre à traverser son épreuve,
à l'encourager au jour de la détresse,
et accorde-moi ta paix pour que je la communique à autrui.
Amen

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

Retrouvez toutes les Boussoles sur le site de la FEP :
www.fep.asso.fr

ou écrivez-nous sur **information@fep.asso.fr**