

Léon ROBICHAUD,
Prêtre, Shippagan, Nouveau-Brunswick

(2015)

Reviens à la santé.

Processus de guérison psycho-spirituelle.
Blessures en héritage.

Un document produit en version numérique par Gemma Paquet, bénévole,
professeure retraitée de l'enseignement au Cégep de Chicoutimi

[Page web](mailto:mgsaquet@videotron.ca). Courriel: mgsaquet@videotron.ca

Dans le cadre de la collection: "Les classiques des sciences sociales"
Fondée et dirigée par Jean-Marie Tremblay, sociologue

Site web: <http://classiques.uqac.ca/>

Une collection développée en collaboration avec la Bibliothèque
Paul-Émile-Boulet de l'Université du Québec à Chicoutimi

Site web: <http://bibliotheque.uqac.ca/>

Politique d'utilisation de la bibliothèque des Classiques

Toute reproduction et rediffusion de nos fichiers est interdite, même avec la mention de leur provenance, sans l'autorisation formelle, écrite, du fondateur des Classiques des sciences sociales, Jean-Marie Tremblay, sociologue.

Les fichiers des Classiques des sciences sociales ne peuvent sans autorisation formelle:

- être hébergés (en fichier ou page web, en totalité ou en partie) sur un serveur autre que celui des Classiques.
- servir de base de travail à un autre fichier modifié ensuite par tout autre moyen (couleur, police, mise en page, extraits, support, etc...),

Les fichiers (.html, .doc, .pdf, .rtf, .jpg, .gif) disponibles sur le site Les Classiques des sciences sociales sont la propriété des **Classiques des sciences sociales**, un organisme à but non lucratif composé exclusivement de bénévoles.

Ils sont disponibles pour une utilisation intellectuelle et personnelle et, en aucun cas, commerciale. Toute utilisation à des fins commerciales des fichiers sur ce site est strictement interdite et toute rediffusion est également strictement interdite.

L'accès à notre travail est libre et gratuit à tous les utilisateurs. C'est notre mission.

Jean-Marie Tremblay, sociologue
Fondateur et Président-directeur général,
[LES CLASSIQUES DES SCIENCES SOCIALES.](#)

Cette édition électronique a été réalisée par Gemma Paquet, bénévole,
professeure retraitée de l'enseignement au Cégep de Chicoutimi
Courriel: mgsaquet@videotron.ca

à partir du livre de :

Léon Robichaud, prêtre

**Reviens à la santé. Processus de guérison psycho-spirituelle.
Blessures en héritage..**

Shippagan, Nouveau-Brunswick : Léon Robichaud, 2015, 60 pp.

[Autorisation formelle accordée par le 23 juin 2016 de diffuser ce livre dans
Les Classiques des sciences sociales, autorisation transmise par Claude Snow.]



Courriel : Claude Snow: csnow@nb.sympatico.ca.

Polices de caractères utilisée :

Pour le texte: Times New Roman 12 points.

Pour les citations : Times New Roman 12 points.

Pour les notes de bas de page : Times New Roman, 10 points.

Édition électronique réalisée avec le traitement de textes Microsoft Word 2008
pour Macintosh.

Mise en page sur papier format : LETTRE US, 8.5" x 11"

Édition complétée le 15 mai 2017 à Chicoutimi, Québec.



Léon ROBICHAUD,
Prêtre, Shippagan, Nouveau-Brunswick

Reviens à la santé.
Processus de guérison psycho-spirituelle.
Blessures en héritage.



Shippagan, Nouveau-Brunswick : Léon Robichaud, 2015, 60 pp.

Reviens à la santé

Quatrième de couverture

[Retour à la table des matières](#)

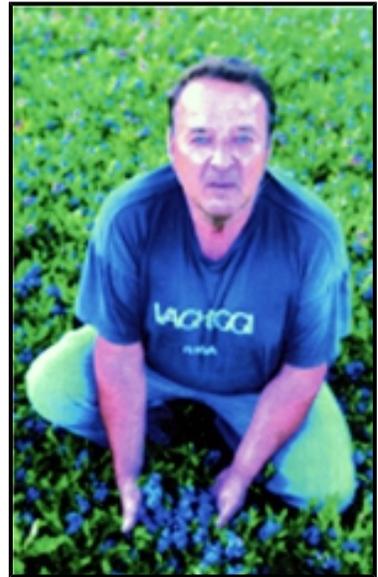
Toujours, je prie dans le champ des bleuets. Avant et après la cueillette, j'y vais en promeneur intéressé à la nature. C'est merveilleux d'entendre parler un bleuet, attaché à sa tige, se nourrissant des secrets

de la terre. Tout parle chez le bleuet : sa couleur, son odeur, sa saveur. Le bleuet me parle d'une présence divine sous mes pieds.

Ce livre a été rendu possible grâce à la prodigalité d'un homme d'affaires et créateur d'emploi.

Paul E. Lanteigne est marié à Elia Noël, père de 4 enfants et grand-père de 8 petits-enfants.

Sa devise : rendre grâce pour les bienfaits reçus.



Note pour la version numérique :
la pagination correspondant à l'édition
d'origine est indiquée entre crochets
dans le texte.

[4]

Membre de l'*Institut Voluntas Dei*, Léon Robichaud est aussi l'auteur des livres suivants :

Je suis ce que je pense.

Lettre à mes frères et sœurs qui cherchent Dieu.

Le calme intérieur.

Ce que je crois, je le deviens.

Blessures d'enfance, (en collaboration avec Claude Snow)

Guérir sa blessure, un traité sur les deuils, (publié aux éditions Médiaspaul, 3965, boul. Henri-Bourassa est, Montréal, QC H1H 1L1)

Photo de la couverture : Serge Robichaud

Conception graphique : Claude Snow

Distribution

Reviens à la santé est en vente chez l'auteur

au prix de 10 \$ à l'adresse suivante :

A-199, rue Bellefeuille

Shippagan, Nouveau-Brunswick

Canada E8S 1G5

(506) 336-1307

[5]

Reviens à la santé

Table des matières

Quatrième de couverture

Présentation [7]

Semer la vie [9]

Toujours présent [10]

Une lecture qui peut changer votre vie [10]

Chapitre 1. LA RECOUVRANCE : CHEMIN DE GUÉRISON [11]

Liste de situations blessantes [13]

Quelques questions pour voir clair en vous [15]

Que de peurs nous paralysent [17]

Le moment présent [18]

Chapitre 2. S'AIMER SOI MÊME ET VANITÉ [23]

Dix conseils pour bien vieillir [23]

Apprendre le détachement émotif [25]

Prière [26]

Commence en toi-même l'œuvre de paix [26]

Les dix leçons de la paix intérieure [28]

[6]

Chapitre 3. [LES OBSTACLES À LA GUÉRISON](#) [31]

Les neuf étapes de la guérison [36]

L'ange de guérison [39]

Les douze barrières à la guérison [41]

Chapitre 4. [COMMENT SORTIR DE SES DYSFONCTIONS](#) [44]

Caractéristiques d'une personne « dysfonctionnelle » [44]

Comment définir une dépendance ? [46]

Pourquoi se sentir ainsi ? [49]

L'invitation biblique à la guérison [55]

[Conclusion](#) [58]

Fraternité des médecins-psychologues de Paris [58]

Savoir s'abandonner [59]

Prière à mon âme [60]

[7]

Reviens à la santé

PRÉSENTATION

[Retour à la table des matières](#)

Né le 24 mai 1935, je suis ordonné prêtre le 30 juin 1963 à Lamèque, au Nouveau-Brunswick, Canada. Depuis cet événement, quelle aventure merveilleuse ! Le 25 juillet de la même année, je prenais le train en direction de Boston en vue de me préparer à partir comme coopérant international en Amérique du Sud.

Durant mes jeunes années, j'avais lu Ignace de Loyola et j'ai retenu sa consigne : « Il ne faut pas se lier à un lieu géographique précis ni à une tâche déterminée une fois pour toutes, mais il faut rester disponible pour tout changement d'implantation ou de travail apostolique selon les urgences nouvelles de la mission. »

Suivant cette recommandation, j'arrive à Lima, capitale du Pérou, en mars 1964. J'entre à l'École des langues et de culture latino-américaines.

À la fin de mon cours, en juillet 1964, je suis posté à Los Sapos, une région de l'Équateur, petit pays et l'un des plus pauvres de l'Amérique du Sud. Le territoire qui m'est confié comprend 13 églises et chapelles et 52 écoles rurales.

J'ai donc fait l'expérience du désert et de la détresse humaine. La fragilité et la vulnérabilité de l'existence des hommes et des femmes m'ont toujours grandement touché le cœur.

[8]

La souffrance humaine, je l'ai vue sous différentes formes : maladies, douleur mentale et morale, dépression, culpabilité, deuil,

remords, et ainsi de suite, avec toutes ses lâchetés et ses jugements négatifs qui jalonnent trop souvent la vie humaine.

J'ai compris, avec le temps, que le bonheur humain passe par les autres. Vivre heureux est plus facile quand les autres, avec nous et avant nous, comme les parents et les éducateurs, ont préparé le chemin.

La vie est un engrenage de trois volontés :

- * Le vouloir de celui ou celle qui prend sa vie en main
- * Le vouloir de ceux qui préparent le terrain avant nous
- * Le vouloir de celui ou celle qui, par hasard, au bord de la route, nous tend la main.

Mon premier phare, ce fut mes parents, Diane et Adalbert, ensuite, mes frères et sœurs et quelques oncles et tantes, sans oublier mes bienfaiteurs. À mon tour, j'ai tendu la main à de nombreuses personnes.

La grande interrogation de ma vie fut la santé sous ces quatre dimensions : physique, psychologique, sociale et spirituelle.

À vous, chercheurs et chercheuses de santé, je vous dédie ce petit traité sur la santé. Mon souhait est qu'il vous aide à trouver en vous les sources divines de votre guérison.

[9]

Semer la vie

L'important, au cours de notre vie, c'est de déposer une semence de vie, là où nous passons.

En décembre 2014, je suis retourné en Équateur, question de célébrer le 50e anniversaire de la petite semence que j'avais déposée en 1964. Cette semence est devenue grande, grâce à trois jeunes étudiants envoyés parfaire leurs études en 1968, espérant qu'ils poursuivent le travail commencé. Deux d'entre eux sont devenus des prêtres missionnaires. Pierre, après dix ans de mission, est retourné dans son pays natal, la Belgique. Claude, je ne l'ai jamais revu. Celui dont je suis fier, c'est Michel Charbonneau, membre de l'Institut Voluntas Dei, comme moi. Depuis 1968, il est toujours présent et actif en Équateur. Un homme d'une grande envergure, fondateur du sanctuaire « Santa Narcisa de Jésus » à Nobol, fondateur aussi du collège « Narcisa de Jésus » qui permet à 1 500 enfants pauvres de parfaire leurs études.

En collaboration avec un autre confrère, Maurice Roy, décédé, il est aussi cofondateur d'une communauté religieuse enseignante : « Hermanitas de Nuestra Senora de la Visitacion » à Guayaquil.

Je dois mentionner qu'avec les revenus engendrés par les activités du sanctuaire, Michel Charbonneau a fait construire plus de 700 maisons pour des familles très démunies financièrement.

[10]

Je remercie tous ceux et celles qui m'ont sensibilisé à cette dimension importante de la vie humaine, la santé. De tout mon cœur, j'espère que ce chant de la santé trouvera une résonance profonde chez ceux et celles qui cherchent à bien vivre le moment présent, en santé.

Toujours présent

En acceptant les surprises liées à mon âge, je suis toujours disponible comme confesseur et coach spirituel. Dans mon petit local, prêté par l'un de mes frères, je reçois annuellement plus de 200 confidences.

Après plus de 50 ans de vie sacerdotale itinérante, je me redis souvent que la prêtrise est le plus beau métier du monde. Ce plus beau métier du monde m'a rendu libre et heureux, sans être lié ni à un lieu, ni à une tâche déterminée, sinon celle d'accompagner vers la Vérité de leur être ceux et celles qui réclament ma présence.

Une lecture qui peut changer votre vie

Ce petit traité sur la santé n'est pas un roman à lire à la hâte ; lisez-le comme une méditation, quelques pages chaque jour. Soulignez certains passages. Relisez les phrases soulignées chaque fois que vous le pourrez et mettez en pratique ce que vous voulez retenir.

Vieillir en santé, voilà un projet que vous propose ce petit livre que vous tenez dans vos mains.

Léon Robichaud

Shippagan, Nouveau-Brunswick

le 15 août 2015

[11]

Reviens à la santé

Chapitre 1

LA RECOUVRANCE : CHEMIN DE GUÉRISON

[Retour à la table des matières](#)

La recouvrance est un processus qui nous permet de développer une saine relation avec soi-même, les autres et Dieu. C'est une expérience spirituelle qui nous ouvre à la grâce de Dieu en transformant notre besoin inné et malsain de chercher l'approbation des autres dans notre agir.

Le mot recouvrance est une traduction du mot anglais américain « recovery ». Si je ne m'abuse, ce sont les Éditions Sciences et Cultures qui ont retracé le sens et la notion de ce que veut exprimer le mot recouvrance.

La recouvrance est une démarche de guérison qui reconnaît explicitement le pouvoir spirituel. Dans sa démarche, le blessé prend conscience de sa plaie, la reconnaît et accepte de changer quelque chose dans sa vie. Le principe de base est celui-ci : « Si rien ne change dans ta vie, rien ne change dans ta blessure. »

Depuis leur fondation, les Alcooliques Anonymes (AA) suivent le processus de la recouvrance sans en employer le mot. La recouvrance n'est pas un processus solitaire. Saint Paul écrivait que « Vouloir guérir est à ma portée, mais non pas l'accomplir. » (Rm 7 :18)

[12]

La recouvrance est un long processus de prise de conscience et d'acceptation qu'un changement intérieur est nécessaire. Changement dans ces 4 dimensions humaines : Physique, psychologique, sociale et spirituelle. Cette prise de conscience qu'il faut changer quelque chose, dans nos habitudes, nous amène à vouloir rétablir notre état émotionnel et mental, sur le plan de l'harmonie intérieur. Surtout, le chemin de la recouvrance nous amène à reconnaître l'existence d'un pouvoir spirituel plus fort que nos forces humaines. Sigmund Freud, médecin, inventeur de la psychiatrie ne reconnaissait pas la dimension spirituelle dans le processus de guérison.

Suite à un cancer de la face à cause de son tabagisme, Sigmund Freud s'est suicidé. Il choisissait ses clients parmi les gens riches. Marthe Robin, avec à peine une quatrième année scolaire terminée, couchée dans son lit, a passé les 50 dernières années de sa vie sans manger ni boire à l'exception de la communion. De nombreuses personnes venaient la consulter.

Jean Guilton, membre de l'Académie française, pendant 25 ans, lui rendait visite chaque année. Malgré sa paralysie, alitée dans la souffrance, contrairement à Freud, elle reconnaissait le pouvoir spirituel dans le processus de guérison. Elle est morte en odeur de sainteté. Les foyers de charité, dont elle est la fondatrice, continuent de répandre son esprit curatif.

La recouvrance réalisée en nous se manifeste de la façon suivante :

1. Nous nous sentons à l'aise avec les gens, y compris ceux qui détiennent l'autorité ;
2. Notre identité personnelle devient plus claire et satisfaisante ;

[13]

3. Nous acceptons d'être contredits, sans perdre notre calme intérieur ;
4. Nous pouvons défendre nos droits avec aisance, sans avoir peur d'être mal jugés ;

5. Nous reconnaissons nos qualités et nos relations interpersonnelles sont meilleures ;
6. Nous devenons responsables de ce que nous sommes, sans blâmer les autres ;
7. Nous aimons les gens tels qu'ils sont, non tels qu'on les rêve ;
8. L'estime de soi demeure positive et valorisante ;
9. Nous devenons capables d'accepter les choses et les gens que nous ne pouvons pas changer et changer, dans notre vie, ce que nous pouvons changer ;
10. Nous agissons avec beaucoup plus de prudence et développons de nouvelles et bonnes habitudes de vie ;
11. Nous demeurons en paix et confiants que la Providence dirige notre destinée présente et future ;
12. Notre association spirituelle en diapason avec l'esprit de l'univers nous rend la santé ;

Liste de situations blessantes

[14]

1. Dressez la liste de l'ensemble des situations blessantes qui vous ont marqué à l'enfance, à l'adolescence et à l'âge adulte.
2. Revivez mentalement ces situations et écrivez les émotions ressenties.
3. Acceptez votre vécu et effectuez un lâcher-prise de cette panoplie de sentiments néfastes qui vous ont marqué.
4. Mettez en place une stratégie de résilience (d'acceptation) des événements passés :
 - Quand on vous adresse une critique, ce n'est pas votre personne qu'on critique, c'est votre travail, votre résultat. Si la personne cherche à vous blesser, d'abord éloignez-vous pour éviter les réactions à chaud. Plus tard, faites remarquer à la personne que sa critique vous a blessé.

- Reconnaissez que si vous avez peur avant de prendre une décision ou avant de passer à l'action, c'est que votre passé non résolu est en train de se manifester. Votre corps vous parle, regardez à l'intérieur sans jugement pour y trouver les réponses.
5. Modifiez vos pensées, les autres ne sont pas meilleurs que vous. C'est seulement vous qui pensez et croyez cela...
 6. Transformez chaque pensée négative en pensée positive...
 - Et si je réussissais ?
 - Et si je tentais le coup ?
 - Et si je poussais la porte ?

[15]

- Et si je décrochais mon téléphone afin de joindre cette personne ?

Peu importe ce que les autres pensent, ce qui est important c'est que j'apprends, que j'essaie. *Faire de l'impossible une possibilité.* Comme je dis toujours, il faut avoir confiance en la vie. Comprenez que l'expérience ne s'achète pas, elle s'apprend.

Quelques questions pour voir clair en vous

1. Avez-vous sans cesse l'impression de manquer de temps ?
2. Avez-vous le sentiment de ne pas avoir le contrôle de votre emploi du temps ?
3. Avez-vous souvent de la difficulté à dormir ?
4. Ruminez-vous des pensées négatives qui vous angoissent ?
5. Manquez-vous de temps pour méditer, prier, prendre soin de vous ?

6. Votre organisation du temps vous empêche-t-elle de rencontrer des amis pour pratiquer un loisir ?
7. Vous arrive-t-il de négliger votre alimentation, votre sommeil ?
8. Avez-vous la tendance à viser la perfection, à vous imposer des objectifs irréalisables ?
9. Vivez-vous au-dessus de vos moyens, ce qui cause des inquiétudes dans vos finances ?

[16]

10. Avez-vous l'impression de ne pas être à la hauteur de votre idéal, idéal comme époux, idéal comme parents, idéal comme ami ?
11. Avez-vous de la difficulté à prendre des décisions équilibrées ?
12. Avez-vous la tendance à remettre vos responsabilités à plus tard ?
13. Avez-vous l'habitude de tout prendre en main, à vous faire croire que votre façon de faire est la meilleure ?
14. Avez-vous de la difficulté à dire « non » à une invitation ou à une demande non désirée ?
15. Vous arrive-t-il de dire « oui » à quelque chose, à une rencontre que vous ne voulez pas ?
16. Acceptez-vous des tâches au-dessus de vos capacités, par peur de dire « non » ?
17. Êtes-vous constamment sur le qui-vive ?
18. Avez-vous la tendance à vous inquiéter pour la moindre chose ?
19. Êtes-vous obsédé par certaines relations difficiles avec les membres de votre famille ?
20. Avez-vous la fâcheuse habitude de garder vos problèmes pour vous-même, sans consulter une personne compétente, discrète et sympathique ?

[17]

Que de peurs nous paralysent

La peur d'aller vers les autres

La peur de faire mal

La peur de manifester ses émotions

La peur du toucher physique

La peur d'offenser Dieu

La peur de déranger l'autre

La peur de prendre sa place

La peur de ne pas être à la hauteur des attentes des autres et de Dieu

La peur de ne pas être aimable

La peur d'être abandonné

La peur de ne pas être compris

La peur d'être jugé négativement

La peur de dire non à une demande

La peur d'être envahi, encombré

La peur d'aimer, de se lier

La peur de perdre sa liberté

La peur de choisir

[18]

La peur de se tromper

La peur de se faire avoir

La peur de manquer d'argent

La peur du changement

La peur du déménagement

La peur de la solitude
La peur de la séparation
La peur de la souffrance
La peur de la maladie
La peur de la mort
La peur du jugement de Dieu

Le moment présent

La recouvrance nous fait vivre pleinement le moment présent.

Liberté intérieure : Nous ne pouvons exercer notre liberté intérieure que dans l'instant présent. Notre liberté intérieure n'a aucun pouvoir, ni sur notre passé ni sur notre avenir. La seule liberté que nous pouvons exercer sur notre passé, c'est de l'accepter tel qu'il existe dans notre mémoire. Le seul lien véritable de notre liberté, c'est l'instant présent.

[19]

Pour le chrétien croyant, l'instant présent est celui de la présence de Dieu. « Dieu hier, aujourd'hui et demain ». Saint Mathieu le proclame : « Je serai avec vous tous les jours jusqu'à la fin des temps. » (28 :20) Évitez de vous projeter dans l'avenir ou de vivre dans le passé, c'est la grâce que nous devons demander. Nos frustrations, nos regrets, nos attentes tirent leurs sources de notre attitude de sortir du moment présent. Revenir à l'instant présent apaise le cœur.

Aimer au présent : Il n'y a qu'un seul instant pour aimer, celui de l'instant présent. Choisir d'aimer maintenant, c'est se libérer du passer sans se soucier de l'avenir. Saint Paul, dans sa lettre aux Philippiens (3 :12-14) propose le moment présent à ses amis et disciples : « Je ne prétends pas avoir atteint le but. Je continue à avancer. Je ne pense pas avoir déjà obtenu le prix, mais je fais une chose : j'oublie ce qui est derrière moi et je m'efforce d'atteindre ce qui est devant moi. Je cours vers le but afin de gagner le prix que Dieu nous appelle à recevoir là-

haut. » Comme le répétait la petite Thérèse de Lisieux : « Pour aimer, je n'ai rien qu'aujourd'hui. »

Se rendre disponible : Dans nos relations personnelles et intimes avec l'autre, nous nous devons d'être présents, sans aucun autre souci que l'ouverture du cœur à autrui... c'est-à-dire dans une grande disponibilité du cœur, sans instinct d'accaparement, être simplement accueil. Un cœur habité par le désir d'imposer ses vues n'est pas disponible dans l'instant présent.

Un jour à la fois : Pour ce qui est de la tristesse ou de la solitude, elle ne se vit qu'un instant à la fois. La projection dans l'avenir et le refuge dans le passé sont source de souffrances psychologiques.

Saint Mathieu (6 :14) nous dit une parole libératrice : « À chaque jour suffit sa peine. » En regrettant le passé et en [20] nous penchant vers l'avenir, nous ajoutons à notre souffrance présente.

Pour bien vivre dégagé du passé et de l'avenir, la sagesse se résume dans l'exercice de bien porter le poids du jour, dans l'instant présent. Remettre son passé à la miséricorde de Dieu, son avenir à la Providence et bien vivre le moment dans l'amour, voilà la grâce à demander à chaque instant du jour.

L'Évangile de Mathieu (6 :24-25) nous le confirme : « Je vous le dis : Ne vous inquiétez pas au sujet de la nourriture et de la boisson dont vous avez besoin. Regardez les oiseaux qui ne sèment ni ne moissonnent, ils n'amassent pas de récolte dans les greniers, mais leur Père qui est au ciel les nourrit. » Saint Mathieu ne nous recommande pas d'être imprévoyants. Non ! Il nous propose d'agir et de vivre sans inquiétude, sans le souci qui ronge les âmes. Les choses se passent rarement comme nous les prévoyons. Alors, pourquoi s'inquiéter du futur ?

Liste de ses inquiétudes : Nos inquiétudes, comme nos peurs, sont souvent le fruit de notre imagination, cette folle du logis... Nous sommes toujours plus heureux quand nous accueillons les événements tels qu'ils se présentent, les uns après les autres, en acceptant la grâce du moment présent, dans un esprit de confiance. Les craintes possibles du futur nous font plus de tort que les inconvénients du moment présent. Souvent, nous devons nous le répéter : « À chaque jour suffit sa peine. »

Cueillir la grâce présente : Le meilleur moyen de savourer une vie paisible, c'est toujours de bien habiter son présent, libre du passé et de l'avenir. La vie présente est toujours la bonne. Le passé et le futur sont les deux obstacles à la beauté de la vie. Les attentes d'un avenir meilleur sont les causes de nos frustrations. Nos frustrations sont [21] proportionnelles à l'intensité de nos attentes, disent les psychologues.

Dans le temps présent, nous devons faire ce que nous avons à faire. Notre devoir, c'est de défricher en nous une clairière de paix, de cette paix qui se communique aux autres.

Prendre le risque d'attendre de vivre dans le futur, nous place dans une position qui fait qu'on passe à côté d'une réalité, ce présent qui peut nous rendre heureux. Nous devons vivre chaque instant présent, sans nous occuper de savoir si nous sommes dans le bon temps. Dieu ne nous demande qu'un seul instant à bien vivre, le moment présent.

Écoute de l'autre : Bien vivre la grâce du moment présent nous rend capables d'être présents à l'autre en face de nous. Dans nos relations interpersonnelles, l'écoute est fondamentale. Parler à l'autre, c'est de l'argent, mais l'écoute, c'est de l'or. L'art d'écouter est une grâce à demander. Pour bien accueillir l'autre, je me dois d'avoir un cœur habité par la compassion et la tendresse, un cœur libéré de l'inquiétude, de la préoccupation et de l'amertume. En vivant de la présence divine en nous, nous faisons une expérience intérieure de paix, ce qui nous rend capables d'accueillir l'autre (blessé), tel qu'il est et non tel qu'on voudrait qu'il soit.

Trouver la bonne mesure : Je termine en m'inspirant du médecin saint Luc (6 :22-38) : « Moi, je vous le dis, à vous qui m'écoutez : aimez vos ennemis ; priez pour ceux qui vous maltraitent, faites pour les autres ce que vous voulez qu'ils fassent pour vous. Soyez plein de bonté, comme votre Père est plein de bonté. Ne jugez pas les autres, pardonnez aux autres. Donnez aux autres et Dieu vous donnera. Dieu mesurera ses dons envers vous avec la même mesure que vous employez pour les autres. »

[22]

La bonne mesure est le chemin le plus certain d'en arriver à la liberté intérieure, liberté qui permet de vivre l'instant présent.

S'aimer soi-même c'est s'accepter comme quelqu'un de valable... quelqu'un d'important.

[23]

Reviens à la santé

Chapitre 2

S'AIMER SOI-MÊME ET VANITÉ

[Retour à la table des matières](#)

S'aimer, c'est aussi ne pas se plaindre, ne pas rouspéter à propos des choses qui échappent à notre action. Gémir est le refuge des gens qui n'ont pas confiance en eux. Se lamenter est inutile et vous empêche de vivre efficacement.

S'aimer c'est fixer son regard sur la lumière en soi, non sur les ombres.

L'amour de soi n'est pas une vanité. L'amour de soi n'a rien à voir avec la volonté d'accaparer l'attention des autres ou de cette attitude déplaisante, propre de l'égoïsme.

S'aimer soi-même n'est pas exigé d'être aimé ou approuvé par les autres.

S'aimer c'est bien se sentir dans son corps et dans son âme.

Dix conseils pour bien vieillir

1. Respecter une hygiène de vie : Bien se nourrir. Manger moins et plus souvent. Manger des protéines et des choses différentes afin d'éviter la monotonie. Boire beaucoup d'eau.

[24]

2. Avoir une activité modérée pour le plaisir, non pour la compétition. L'exercice, la marche, la nage augmentent la résistance et valorisent la personne et amène des contacts avec les gens.
3. Éviter l'isolement. Rester en contact social avec la famille, les amis, les collègues. Ne pas s'enfermer dans sa chambre à ne rien faire. Qui est fermé comme une huître n'est pas ouverte à la vie.
4. Rester actif à la retraite. Se tenir informé de la vie et du travail. Développer des activités nouvelles pour combattre le sentiment d'inutilité.
5. Écouter les autres pour ne pas s'apitoyer sur ses petites déficiences. Dialoguer avec les gens et provoquer des échanges entre jeunes et vieux sur le sens de la vie sous tous ses aspects.
6. Faire en sorte de ne pas couper ses racines. En vieillissant, on a plus de difficultés à créer des liens. Vieillir là où on a vécu. Un déplacement soudain crée l'insécurité.
7. Garder son individualité en ne restant pas collé à son conjoint. Ne pas vivre dans les pantalons de l'autre. Savoir s'éloigner pour avoir le goût de se retrouver.
8. Faire une bonne place à des activités culturelles. Prendre le temps de lire, faire de la peinture, retourner aux études, etc.
9. S'occuper de son corps. Bonne tenue vestimentaire, activités esthétiques comme le massage, etc.
10. Développer le sens du sacré et de l'absolu. Donner un sens à son vieillir. Apprendre à laisser aller. Prier et méditer. Développer une image positive de Dieu. Viser la [25] sagesse de prendre sa responsabilité face à la mort comme étape normale de la croissance humaine et spirituelle. Une fois intégrée la mort n'est pas plus pénible qu'enlever un cheveu sur la soupe.

Apprendre le détachement émotif

Lire 10 fois par jour pendant 30 jours consécutifs.

Je ne m'inquiéterai pas. Je ne me tracasserai pas.

Je ne serai pas malheureux à cause de toi.

Je ne me ferai pas de peine à cause de toi.

Je n'aurai pas de crainte pour toi.

Je ne perdrai pas espoir et je ne te blâmerai pas.

Je ne te critiquerai pas et je ne te condamnerai pas.

Je me rappellerai d'abord que tu es « enfant de Dieu » et que son esprit te protège.

J'aurai confiance en toi et je te bénirai dans mes prières.

Je suis disposé à te laisser vivre ta vie comme tu le désires.

Je suis sûr que l'esprit de Dieu qui t'habite te conduira dans la Voie la meilleure pour toi.

[26]

Prière

La lumière de Dieu m'entoure.

L'amour de Dieu m'enveloppe.

La puissance de Dieu me protège.

La présence de Dieu veille sur moi.

Où je suis, Dieu est là.

Vivre et laisser vivre

Commence en toi-même l'œuvre de paix

Commence en toi l'œuvre de paix afin que, pacifié, tu puisses apporter la paix aux autres. Celui qui est dur pour lui-même, pour qui serait-il bon ? Tu t'en veux d'avoir raté cette partie de ta vie... Tu viens de dire des paroles blessantes à un être cher...

Ne te blesse pas davantage maintenant. Ne remue pas le fer dans la plaie. Ce dont tu as besoin, pour ta blessure c'est de la douceur.

Comprends maintenant que c'est le même personnage en toi qui, par exemple, vient de dire des paroles blessantes à un être cher et qui maintenant te blesse toi-même.

Lorsque tu es méchant envers les autres ou envers toi-même, c'est toujours la même personne... Si tu es méchant envers les autres, tu le seras aussi envers toi-même, car c'est toujours la même personne qui blesse...Le blessé est aussi blessant...

Ne continue pas le cycle de la méchanceté. Si tu es bon envers toi-même, tu le seras envers les autres. Si tu romps avec le cycle de l'agressivité, si tu rentres dans ce cycle de la bonté, tu as des chances de te transformer toi-même, de [27] ne plus vouloir blesser un être cher et de ne plus te blesser toi-même.

Deviens à tes propres yeux un ami et tu deviendras un ami pour ton frère... quand tu te condamnes toi-même, tu t'identifies à un juge sévère... tu te déchires et tu deviens ton propre ennemi...

Ces deux personnages en toi - qui te condamne et qui condamne l'autre -, c'est toujours la même personne...

Le premier personnage est ta faiblesse et l'autre est ton orgueil... l'un et l'autre sont les complices d'une même tragédie.

Les vrais partenaires de ton histoire, ce sont, d'une part, toi-même, celui que tu condamnes sévèrement, que tu juges...

Et l'autre partenaire en toi, c'est Dieu en train de te réconcilier... C'est le bon samaritain en toi et celui-là, c'est ton meilleur ami, ton meilleur partenaire...

Ne consens jamais à la honte d'exister... d'être toi-même... Consens à être connu des autres et de toi-même comme tu es... Avec tes défauts et tes qualités.

Ce que tu fais, ce que tu es, ce que tu as dit, c'est toi...

Deviens ce que tu es... un être en cours de réconciliation, en cours de bien, un être en cours de transfiguration...

Tu aimeras ton prochain comme toi-même, dit le Christ, afin de pouvoir ensuite aimer ton prochain comme tu t'aimes... S'aimer, aimer les autres comme soi-même.

C'est le chemin le plus certain de la guérison.

(Jacques Buisson)

[28]

Les dix leçons de la paix intérieure

1. Je me donne ce que je donne. Donner c'est recevoir. Selon cette loi de l'amour, nous recevons simultanément ce que nous donnons. L'amour inconditionnel à chacun, sans rien attendre de retour, voilà ce qui rend notre réserve toujours pleine. Selon la loi du monde, la loi de la pénurie, nous perdons ce que nous donnons. Selon la loi de la pénurie, nous ne sommes jamais satisfaits. Et si nous attendons des autres la satisfaction de nos désirs, nous sommes déçus. Les attentes produisent frustration, déception, colère, dépression, etc.

J'ai tort de croire pouvoir donner à autrui autre chose que je me souhaite moi-même. Je me donne ce que je donne.

2. La clé de la paix c'est le pardon. On ne peut obtenir la paix intérieure qu'en pratiquant le pardon. Le pardon est le seul moyen de changer notre façon de voir et de nous libérer de notre ressentiment. Si tout ce que nous ressentons n'est pas le reflet de l'amour, c'est une perception déformée de la réalité que nous vivons. Le pardon nous libère du poids du passé. Conserver ses rancunes, c'est faire grandir en soi ses peurs, sa culpabilité. Le pardon dissipe l'illusion que nous sommes séparés des autres.

3. Je ne suis jamais perturbé pour la raison que je crois. La raison que je crois, c'est le déclencheur de mes émotions. Je reçois une parole blessante et je m'en fais. Cette parole me révèle une autre blessure dont je suis encore inconscient. Ce sont des expériences de l'enfance. Ma mère est mon miroir.

[29]

4. Je suis prêt à voir les choses autrement. Le monde que nous voyons c'est peut-être le résultat d'un système de croyances inadéquat. Ce système considère que notre passé de peur, de culpabilité va engendrer un avenir identique. Pour changer ma vision, je dois changer mon système de croyances en laissant aller le passé, en ignorant le futur et en vivant le moment présent. Le moment présent est trop sacrifié entre deux voleurs : hier et demain. L'important n'est pas de réagir aux autres, mais d'agir en conformité à sa conscience.

5. Je peux renoncer à mes pensées négatives. Je ne suis pas la victime du monde que je vois. En modifiant mes pensées, je modifie le monde qui m'entoure. Tel que je pense, tel que je suis. Si j'ai des pensées agressives contre les autres, ces pensées sont en fait dirigées contre moi-même. En croyant obtenir quelque chose en attaquant les autres, je me trompe, car c'est moi-même que j'attaque. Il arrive à l'être humain ce qui lui ressemble. Les gens vous renvoient l'image que vous leur offrez. Aimez et le monde vous aimera.

6. Aujourd'hui, je ne porte aucun jugement. En y réfléchissant un peu, nous serions horrifiés de voir avec quelle fréquence nous jugeons les autres et nous nous condamnons nous même. C'est souvent inconscient. Nous avons la vision du tunnel. Nous ne voyons pas l'autre comme un tout, nous ne voyons qu'une partie de la personne, comme le tunnel, l'autre bout. Et nous jugeons à cause de notre regard déformé. On ne parle que de soi. Comme mon regard est déformé, je juge l'autre comme moi-même, déformé. L'habitude de juger et d'être jugé amène la peur, la crainte et je vis mal dans ma peau. Cessez de juger et vous cesserez d'avoir mal. Aujourd'hui, je décide de n'émettre aucun jugement.

[30]

7. C'est maintenant le seul moment réel, si vous ne devenez comme des petits enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume de Dieu. Les

petits ont cette caractéristique de ne pas avoir une idée, ni du passé ni de l'avenir. Ils vivent le moment présent. Se faire mal, c'est s'attacher aux expériences négatives du passé et projeter ce passé dans l'avenir. Mon souci du passé et sa projection dans l'avenir sabotent ma quête de la paix. Le passé et le futur n'existent pas, c'est une création de mon mental. Maintenant est le seul moment qui soit.

8. Je peux décider de changer toutes les pensées qui me blessent. Nous possédons le libre arbitre. Notre imagination créative peut toujours trouver une issue. Au lieu de considérer les obstacles comme des problèmes, nous pouvons les voir comme des occasions de grandir. J'ai dans mon esprit des pensées qui peuvent me faire du bien ou du mal. C'est moi qui choisis le contenu de mon esprit. Je pense donc me libérer des pensées qui me font du mal. C'est ma culpabilité qui me pousse à me faire mal par mes pensées. Je me punis parce que je crois être l'auteur du mal qui existe. Je ne suis qu'un être humain, à la fois, bon ou méchant. C'est tout.

9. Je suis responsable de ce que je vois. C'est moi qui décide des sentiments que je ressens. Tout ce qui m'arrive je l'ai demandé et je le reçois tel que demandé. J'agis selon mon image mentale. Il arrive à l'être humain ce qui lui ressemble.

10. Le passé n'existe plus et il ne peut pas m'affecter.

(Auteur anonyme)

[31]

Reviens à la santé

Chapitre 3

LES OBSTACLES À LA GUÉRISON

[Retour à la table des matières](#)

1. Le ressentiment

Le ressentiment est la cause sous-jacente à de nombreuses maladies spirituelles. Le ressentiment ne punit nul autre que sa victime, celui qui le subit. C'est le souvenir d'une injure, d'un affront, avec le désir de se venger. Le ressentiment donne les attitudes suivantes : se sentir isolé, mis de côté, en colère et sans valeur personnelle.

2. La crainte

La crainte, c'est le premier sentiment éprouvé face à un danger, un danger réel ou imaginaire. La crainte empêche une personne de voir les chemins qui pourraient résoudre les problèmes vécus.

La crainte donne les sentiments suivants :

- Se sentir menacé
- Rejeté
- Agressé
- Être en état de survie.

[32]

3. La colère

Les enfants nés dans une famille dysfonctionnelle, devenus adultes, la colère est souvent la cause de leurs problèmes relationnels.

Ces gens éprouvent :

- du ressentiment,
- de l'anxiété,
- de la jalousie,
- du stress et font de l'apitoiement.

4. Une recherche d'approbation

Avoir vécu son enfance dans une famille dysfonctionnelle provoque la crainte de la critique négative et de la désapprobation. La recherche d'approbation affecte le style de vie, le mode de vie de sa victime et empêche de découvrir ses propres besoins.

L'approbation, c'est une recherche de plaire aux autres, à tous et à chacun pour se sentir aimé.

5. La préoccupation des autres

Qu'est-ce qu'ils vont penser ? Se préoccuper de ce que pensent les autres, rend dépendant. Ces gens ignorent leurs propres besoins en se sentant indispensables envers les autres. Ils perdent leur identité, ressentent rarement la joie, oublient de prendre soin d'eux-mêmes.

6. Le contrôle

Pendant leur enfance, les jeunes des familles dysfonctionnelles n'avaient aucun contrôle sur les événements de leur famille d'origine. Devenus adultes, ils [33] ont un besoin exagéré de contrôler les sentiments, les façons de faire des autres, de leurs proches en particulier. Ils ne se fient qu'à eux-mêmes. Ils manipulent les autres pour gagner leur affection, ce qui provoque le contraire, les gens s'éloignent d'eux.

7. La crainte de l'abandon

La crainte de l'abandon est une réaction au stress vécu dans leur enfance. Parce qu'ils craignaient de perdre leurs parents à cause des conflits. Devenus adultes, la crainte de l'abandon les habite et les sentiments suivants surviennent :

- ils se sentent rejetés
- ils se sentent insécures
- ils ont peur d'être seuls.
- ils craignent l'autorité et se préoccupent des autres.

8. Vivre avec des sentiments figés

Dans leur famille d'origine, l'expression des sentiments provoquait la désapprobation, le rejet même. Dire simplement qu'ils n'aimaient pas la tarte qu'on leur offrait leur valait une gifle.

Alors, adultes, ils iront jusqu'à dire qu'ils n'ont pas de sentiments et vivent dans la honte et la culpabilité.

Adultes, la conversation est difficile, ils ont des sentiments déformés et des relations ratées.

9. L'isolement

Devenus dysfonctionnels, ils s'isolent, se sentent mal à l'aise envers les autres surtout en groupe. Ils se croient sans valeur et avec peu d'importance aux yeux des autres.

[34]

Plutôt que de courir le risque d'être acceptés, ils choisissent l'isolement.

10. Une faible estime d'eux-mêmes

Une faible estime de soi vient de l'enfance. Des expériences vécues dans la famille d'origine, les parents ne favorisaient pas la valeur de leurs enfants.

Ils ont peu ou pas d'estime d'eux-mêmes. Ils cherchent à plaire aux autres. S'ils voient qu'ils ont fait de bonnes choses, les dysfonctionnels s'en donnent peu de crédit. Ce manque d'estime de soi fait craindre l'échec.

11. Un sens exagéré des responsabilités

Dans leur famille dysfonctionnelle, les enfants se sentaient responsables des problèmes de leurs parents.

Adultes, ces enfants brimés sont devenus hypersensibles aux besoins des autres. Alors, ces gens s'offrent pour occuper des tâches nombreuses afin d'être reconnus. Ils prennent la vie trop au sérieux en manipulant les gens proches d'eux.

12. Irresponsabilité

Pendant l'enfance, la vie était si chaotique qu'ils en sont venus à croire que tout ce qu'ils faisaient ne valait rien. Ces enfants devenus adultes sont restés des êtres irresponsables. Ils attendent que les choses changent d'elles-mêmes. Les problèmes les écrasent et ils attendent que les autres prennent soin d'eux.

[35]

13. Une sexualité réprimée

Comme les dysfonctionnels sont confus vis-à-vis leurs sentiments, ils deviennent incertains de leurs sentiments sexuels envers les autres.

Enfants, ils ont entendu dire que le sexe était sale. Il se peut aussi qu'enfant, l'adulte devenu, ait été molesté par un parent ou un proche. Comme conséquence, ils sont devenus mal à l'aise dans leurs comportements sexuels. Parfois, ils se sentent honteux.

14. Les formes de négation

Ayant vécu dans des familles dysfonctionnelles, les formes de négation sont devenues nombreuses :

a) Nier simplement

Prétendre que tel comportement n'existe pas. Nier les symptômes physiques qui peuvent faire voir la présence de problèmes de santé.

b) Minimiser

On peut reconnaître la présence d'un problème et refuser d'en voir la réalité. Je fume, mais ce n'est pas grave pour mes poumons. Minimiser les côtés négatifs des effets néfastes pour la santé, c'est le propre des dysfonctionnels.

c) Blâmer

Je reconnais le problème, mais je blâme quelqu'un d'autre. Je me suis mis en colère, c'est la faute de John, il m'a traité de niaiseux.

[36]

d) Excuser

Je présente des excuses, des alibis, des justifications pour mon comportement ou celui des autres sans que ce soit vrai.

J'appelle pour dire que mon partenaire est malade, quand la véritable raison c'est la paresse.

e) Généraliser

Tous les politiciens sont croches. Tout le monde le fait, fais-le donc. Il n'y a aucun avocat honnête.

f) Éviter

Changer de sujet pour éviter le véritable problème. Parler de vacances ou acheter une autre voiture, pendant que l'épouse voudrait aborder le sujet des dettes. Essayer de nier le chaos en niant son existence, ça favorise l'illusion ou la tromperie.

Les neuf étapes de la guérison

Sortir de ses ténèbres

Éviter de demeurer dans le déni. Le déni, c'est un refus de reconnaître comme sien, un malheur. Nier ses mauvaises habitudes, ses obsessions, ses mauvaises fréquentations ou son comportement ; nier empêche de faire face à la réalité de ce que je suis ou de ce qui m'arrive.

[37]

Bien reconnaître ses émotions

C'est une voie de guérison de bien reconnaître ses états d'âme tels : la colère, l'agressivité, ses peurs, l'orgueil, la jalousie, la tendance à contrôler les autres, le besoin excessif de paraître, le penchant aux bonheurs artificiels.

Annuler ses pactes invalides

Les pactes invalides pour la santé sont : les mécanismes de compensation, les achats compulsifs, la pornographie, l'alcool et les jeux désordonnés, le placotage indiscret et la tendance à toujours avoir raison.

Ouvrir la porte de sortie à la culpabilité

La culpabilité est un sentiment désagréable suite à un agir maléfique. On se sent mal d'avoir fait quelque chose qui cause de la

peine à l'autre. La culpabilité nous enferme dans notre prison intérieure. La culpabilité est un sentiment d'insatisfaction.

Il y a 4 origines à la culpabilité :

- a) On ressent un malaise face à l'infraction d'une loi civile ou religieuse.
- b) On éprouve une insatisfaction pour ne pas avoir répondu aux demandes ou aux attentes des autres.
- c) Ne pas avoir été à la hauteur de l'image que je me faisais de moi. Je me sens isolé et avec peu d'importance face aux autres.
- d) Certaines consciences culpabilisées se portent sur les désirs sexuels désordonnés, un retour indéfini sur les erreurs du passé.

[38]

Enlever le couvercle

Très important de regarder sa souffrance qui se cache derrière des comportements compulsifs :

Des achats matériels au-dessus de ses moyens ou derrière ce besoin de paraître. On enlève le couvercle pour regarder sa souffrance derrière certains abus subis, ses deuils, ses déceptions ou ses agressivités.

Ne jamais rendre les armes

Face aux échecs, aux déceptions, ou un manque d'estime de soi, ne jamais abandonner. Toujours traverser les difficultés avec courage et espérance.

Trouver la liberté dans le pardon

D'abord se pardonner à soi-même ses erreurs. Ensuite, une fois la guérison obtenue au sujet de l'offense subie, pardonner à l'offenseur.

En pardonnant à l'autre, c'est moi que je libère. Je me libère du poids de la rancune et de la colère

Je recommence une nouvelle vie, sans porter sur mes épaules mon passé blessé.

Se réconcilier

Le mot « *réconcilier* » un verbe transitoire qui signifie rétablir une bonne entente avec quelqu'un.

D'abord établir l'harmonie en soi, une bonne entente avec nous-mêmes.

[39]

Retrouver son harmonie intérieure avec son histoire passée, faire l'harmonie avec son entourage.

Pour se réconcilier, on a besoin, parfois, de raconter son histoire avec une personne compétente.

Accepter la réalité de son être

Pour vivre en harmonie avec soi-même, nous devons accepter la réalité parfois blessée de ce que nous sommes.

Accepter la réalité de ce que nous sommes, ce n'est pas la résignation. La résignation conduit à la tristesse.

Je pars là où je suis avec ce que j'aurai à vivre pour grandir. Je me sers de mon histoire passée comme un tremplin, non comme un tambour.

L'acceptation nous rend capables d'accueillir le don de Dieu en nous et qui conduit à un processus de changement.

Accepter la réalité de son être, avec ses ombres et ses lumières, c'est la source d'une paix intérieure profonde.

Pour ceux qui ont la foi que le meilleur est à venir, ils peuvent faire appel à l'ange de guérison.

L'ange de guérison

Dans Jérusalem, il y avait une piscine avec cinq galeries à cinq colonnes. En hébreu on l'appelle Bethzatha. Tout près, beaucoup de malades, de boiteux et des paralytiques étaient couchés et attendaient que l'eau se mette à bouger. Quand l'eau s'agitait, le premier qui descendait dans l'eau, il était guéri de sa maladie.

[40]

La tradition nous dit qu'il y a dans l'histoire, un ange de guérison. Les anges ce sont des rayons lumineux qui répandent des fleurs divines guérissantes.

Selon l'étymologie, le mot guérir signifie protéger, assister et rendre la santé.

Dans notre histoire, bien des blessures se sont infiltrées : blessures en provenance de nos parents, de notre éducation humaine et religieuse.

Comme enfants, nos besoins d'être compris, protégés, sécurisés, d'être aimés n'ont pas toujours été satisfaits.

L'ange de la guérison nous dit : vos blessures, elles peuvent être guéries.

Ça ne veut pas dire que nous ne sentirons pas les conséquences de nos blessures, mais elles deviendront supportables.

L'ange de guérison fera de nos blessures des chemins de guérison.

Si vous prenez le temps de faire de l'ange de guérison l'un de vos amis, il vous donnera espoir...

Si tu guéris de tes blessures, tu deviendras pour tes proches, un ange de guérison.

Quand tu deviens un ange de guérison, tes ami(e)s peuvent te montrer leurs blessures et ils ne se sentiront pas jugés.

Un ange de guérison ne fait pas porter aux autres ses frustrations.

[41]

Tous, puissions-nous devenir un ange de guérison pour tous ceux et celles qui nous approchent.

Les douze barrières à la guérison

1. L'impatience

Les personnes impatientes cherchent à faire tout de suite à leur tête. Elles acceptent mal les contrariétés de la vie. L'impatient, il est irritable.

2. L'impulsivité

Je fais les choses vite et je regrette après. Les gens impulsifs, ils vont acheter des choses et ils le regrettent après. Je pense aux achats compulsifs.

3. Le manque d'efforts personnels

Si l'on veut une vie harmonieuse, nous devons avoir une certaine discipline. Nous devons nous investir pour une meilleure santé.

4. La question financière

Vivre dans les dettes, au-dessus de ses moyens, ça nous empêche d'avoir une relation saine. Les dettes ferment notre cœur à la grâce.

5. La peur du changement

La guérison implique un changement de pensée, de vivre et de manger. Pour bien vivre, je dois me dépouiller de mes béquilles, de mes bibittes inutiles, me dépouiller de mes peurs, et de mes préjugés.

On n'entre pas dans la santé comme on est entré dans la maladie. Si j'ai un ulcère à cause de mon stress, ce n'est pas le stress qui va me guérir de mon ulcère.

[42]

6. L'orgueil

L'orgueil est le mal de l'entêtement. Pour l'orgueilleux, la seule façon de faire, c'est la sienne. L'orgueilleux refuse de se mettre en question, il a toujours raison. Adam et Eve, au lieu de se tourner vers la miséricorde de Dieu, se sont tournés vers leur petit moi égoïste. En se cachant de Dieu, Adam et Eve se sentent nus, et ils se laissent tenter par le serpent. Pour nous, le symbole du serpent, c'est la tentation. La tentation du jeu, la tentation des biens matériels, la tentation de la consommation excessive, la tentation de paraître au lieu d'être. Le serpent nous guette, quelles sont les tentations qui nous rendent malheureux ?

7. La déresponsabilisation

Pour que la grâce de la santé puisse produire ses effets, nous devons nous responsabiliser. Si je refuse d'être responsable de ce qui m'arrive, je deviens victime. Se victimiser empêche la guérison. Les torts que nous subissons ne sont pas toujours dus au destin. Dans la vie, tout est dans la manière, et non dans la matière. De quelle manière, est-ce que je mène ma vie ?

8. La rigidité

La rigidité nous éloigne de la santé. La rigidité passe au niveau du mental. La souplesse, c'est au niveau du cœur. Êtes-vous rigide ou souple ?

9. La discorde

Le mot discorde veut dire, avoir le cœur à l'envers. Avec le cœur à l'envers, on vit dans le conflit. La discorde brime la santé. La discorde dans le couple, la discorde avec les enfants...

10. Le commérage

Le commérage est un bavardage indiscret. Le commérage fait passer des faussetés sous l'apparence de vérité. « As-tu su qu'un tel.. ? ». Le commérage brime la santé.

[43]

11. Le manque d'écoute

Le premier commandement de la Bible, c'est « Écoute Israël ». Bien des personnes ne font que parler, ils n'écoutent pas. Savoir écouter les bonnes nouvelles, les bons conseils.

12. Le manque de silence

Manque de prière et de méditation. Les autres obstacles à la santé, ce sont les sept péchés capitaux.

Cette semaine, essayez de voir où se trouve votre inquiétude.

La Santé ? Les dettes ? Les biens matériels ? La discorde ? Les membres de votre famille ? La dépendance au jeu ? La dépendance à la cigarette ? La vie spirituelle ou morale ?

Une fois que vous aurez trouvé votre barrière à votre santé, prenez le temps de l'éliminer, peut-être avec de l'aide d'une personne compétente, sans oublier le Saint-Esprit.

[44]

Reviens à la santé

Chapitre 4

COMMENT SORTIR DE SES DYSFONCTIONS

[Retour à la table des matières](#)

Pendant de nombreuses années, j'ai été en contact avec des groupes dits anonymes : E.A.D.A., ANA, AA, etc. Ces différents groupes cherchent à sortir leurs membres de leurs dysfonctions.

Des recherches aux États-Unis ont permis de découvrir que les enfants de parents alcooliques, de parents dépendants de drogues, de pilules, de parents séparés, violents, acharnés au travail ou outre-mangeurs, sont des enfants qui deviendront des adultes « dysfonctionnels », selon le terme choisi par ces chercheurs.

En pratiquant la relation d'aide auprès de plusieurs personnes, je réalise que parmi nos adultes responsables, il y a beaucoup de « dysfonctionnels ».

Caractéristiques d'une personne « dysfonctionnelle »

- Cet individu est devenu isolé et a développé une peur des gens et de l'autorité représentative.

[45]

- Cet individu est devenu un chercheur approubatif, afin de se sécuriser dans ce qu'il est ou fait, et a perdu son identité en cours de route. Il s'est identifié à sa fonction : curé, parent, directeur, etc.
- Cet individu dysfonctionnel est effrayé par la colère des gens et est devenu incapable d'accepter toute critique personnelle. La critique à son égard fait naître en lui de la colère et de l'irritation.
- Cet individu est devenu un alcoolique, un mangeur compulsif, un travailleur acharné ou a développé tout autre comportement compulsif comme le jeu, la télévision, le vidéo ou la masturbation.
- Cet individu vit dans le but d'aider les autres en devenant un dépanneur qui cherche des victimes à sauver et qui se sent attiré par cette faiblesse contenue dans son amour ou ses relations.
- Cet individu possède un sentiment surdéveloppé de responsabilité, incapable de se reposer ou de prendre des vacances reposantes. Il lui est plus facile de s'impliquer pour les autres que pour lui-même : ce qui lui évite de se regarder de trop près.
- Cet individu éprouve des sentiments de culpabilité lorsqu'il prend sa place ou qu'il se défend et il cède alors facilement. Cette peur de déplaire aux autres fait naître en lui un sentiment morbide de ressentiment.
- Cet individu devient un intoxiqué de l'excitation. Il devient dépendant d'une vie nerveuse et agitée qui lui donne l'adrénaline dont il a besoin pour se sentir utile et vivant.

[46]

- Cet individu a refoulé en arrière les sentiments traumatisants de son enfance et il a perdu l'habilité de ressentir ou d'exprimer ses sentiments. Très souvent, il porte un jugement sur ses émotions à caractère sexuel et se culpabilise. Pour lui, toute pensée ou activité sexuelle hors du mariage est un péché.

- Cet individu se juge durement et possède peu d'amour ou d'estime de soi ; parfois compensé par des essais de supériorité apparente et par une accumulation de diplômes, de savoir, de pouvoir ou d'avoirs matériels.
- Cet individu est une personnalité dépendante qui est terrifiée à l'idée de s'abandonner. Il ferait n'importe quoi pour maintenir et garder une relation afin de ne pas connaître la peine causée par l'abandon. Et il est comme conditionné à ses sortes de relation. La femme battue, agressée, qui fera tout pour ne pas voir la réalité, afin de ne pas connaître la peine de l'abandon. Ces parents (père ou mère) qui cachent l'inceste du conjoint. Ces agents de pastorale qui continuent à maintenir leurs fonctions, même s'ils ont atteint leur niveau d'incompétence, etc.

N.B. La dysfonction est une maladie familiale qui se transmet de père en fils. L'agressé devient agresseur, le violenté devient violeur. Le battu devient batteur, etc.

Comment définir une dépendance ?

Comment pourrions-nous définir une dépendance (dépendance) ? Une dépendance malade implique un manque de contrôle, une obsession mentale, un comportement compulsif qui reste presque toujours secret, la dépendance est progressive (on n'a qu'à penser à la [47] cigarette...) et souvent elle devient une maladie sans cause connue.

Cependant, sans en connaître la cause, il est assez facile d'identifier une personne souffrant de dépendance. L'élément initial d'une dépendance est le « High », une émotion très agréable qui procure une expérience d'euphorie. Sur le plan sexuel, l'excitation de la dépendance peut se trouver dans l'acte sexuel lui-même ou dans le fantasme ou l'anticipation de l'acte à venir. L'élément essentiel de la dépendance est la tolérance. La tolérance est ce besoin de toujours augmenter la dose... Il en faut toujours plus. Au début de ma dépendance à la nicotine, pendant des années, 20 cigarettes par jour

étaient suffisantes pour combler mon besoin. Un jour, je me suis réveillé avec la nécessité de fumer 50 cigarettes par journée pour être satisfait.

Les compulsifs sexuels ont très souvent besoin d'un certain niveau d'excitation, de pression et de tension dans leur vie, autrement ils auraient de la difficulté à se sentir vivants. Même si les compulsifs sexuels ne développent pas de dépendance chimique, ils deviennent physiquement et émotionnellement dépendants d'une vie nerveuse et agitée qui leur fournit l'adrénaline dont ils ont besoin pour se sentir en vie (pension aux travailleurs acharnés)... Comme résultats, quand les comportements sexuels cessent, ces intoxiqués sexuels se retirent, éprouvent de la difficulté à dormir, deviennent anxieux, agités, irritables et sombrent souvent dans la dépression. Il est de plus important d'identifier cette « étape de retrait » pour aider les sujets et comprendre que l'idée de suicide est comme chez les personnes intoxiquées sexuellement. Le dépendant (« addict ») se sent tellement hors de contrôle, confus et honteux qu'il semble n'avoir pas d'autre alternative que le suicide pour se libérer de son anxiété. Les difficultés physiques ne sont pas aussi ardues à surmonter que les [48] problèmes émotionnels et spirituels qui en découlent. Un masturbateur compulsif est incapable de dire ou de déterminer qu'il ne se masturbera qu'une fois par jour, par mois, etc. Ici, je ne veux pas juger la masturbation comme bonne ou mauvaise ; je parle du masturbateur compulsif. Quand on dit que le mangeur compulsif est dysfonctionnel, on ne dit pas que manger est une mauvaise action. Une des caractéristiques de la dépendance est que le sujet s'est fait à lui-même de nombreuses promesses qu'il n'a pas tenues. L'alcoolique prend la résolution quotidienne de ne plus boire, mais recommence toujours : c'est un signe de la dépendance. Il en est de même du colérique dépendant de sa colère, il prend la résolution de ne plus de mettre en colère, mais il est incapable de tenir promesse.

Cette perte de contrôle sur le comportement amène une baisse énorme de l'estime de soi. Plus le comportement est incontrôlable, plus la négation devient forte. Rationalisation et « intellectualisme » prennent toute la place. Un autre signe de la dépendance est l'obsession mentale. L'obsession mentale, c'est l'incapacité de décentrer son idée du comportement compulsif. Être délivré de son obsession, c'est comme si on enlevait une chaîne énorme autour de

l'âme. Enlever l'obsession, c'est vraiment remettre la liberté à la victime. À noter que l'obsession mentale enlève le sens des réalités de la vie courante. Exemple : une personne fera des appels obscènes, tout en oubliant qu'il peut facilement être reconnu par son état de compte. Un autre commettra des agressions sexuelles sur des enfants en niant la possibilité qu'on le découvrira ; que l'enfant devenu adulte le dénoncera. C'est l'histoire de Terre-Neuve...

On nie les conséquences réelles et réalistes des actions posées. Une autre note de la dépendance est le comportement compulsif. Le comportement est compulsif quand l'individu se met à penser à telle action et il devient incapable de ne pas accomplir l'acte. Aussitôt que l'idée [49] (fantasme) est en branle, l'inévitabilité de l'action naît. L'âme est tourmentée. Il y a promesse de ne plus retomber. L'estime de soi décline. La culpabilité monte, les idées noires prennent le dessus. Au risque de nous répéter, rappelons que l'un des éléments de la dépendance compulsive, c'est le secret.

Par conséquent, le compulsif mène une double vie : son « moi » est comme divisé en deux parties. Il y a le « moi » privé et le « moi » public. Or la distance entre le « moi privé » et le « moi public » grandit continuellement et le sujet doit mentir de plus en plus pour garder son secret. Le compulsif ne croit pas qu'il sera aimé si les gens connaissent sa vie privée. À cause de leur formation négative au sujet de la sexualité, certaines personnes se sentent très coupables et leur secret devient un fardeau difficile à porter. Pour avoir un certain support, le compulsif se tourne vers les bonheurs artificiels : l'alcool, les pilules, la pornographie ou le jeu, etc.

Avec un peu d'aide, il est assez facile de s'en sortir. Il y a les groupes anonymes tels les A. A., les AN A, les EADA, etc.

Les spécialistes sont tous d'accord pour dire qu'un traitement efficace fait toute la différence.

Pourquoi se sentir ainsi ?

L'adulte dysfonctionnel est un enfant qui n'a pas eu de parents pour répondre à ses besoins. Au contraire, cet enfant fut obligé de répondre aux besoins de ses parents ou des adultes. Il n'a pas appris à répondre à ses besoins (toujours les autres). Il est devenu un dépanneur qui veut faire plaisir aux autres pour être aimé. Il est incapable de [50] dire « non » sereinement à une demande d'aide. S'il dit « non », il souffre de culpabilité. Cette personne devient un peu comme « un tapis », c'est-à-dire très soumise ou inversement très révoltée.

Quelques comportements d'un individu dysfonctionnel

1. Il est violent, surtout verbalement. Il se sent très agressé intérieurement. Il développe du ressentiment envers les personnes qui le contrarient. Très peu de tolérance pour ceux et celles qui ont des idées opposées aux siennes ou envers les membres d'autres religions.

2. Beaucoup de relations ratées. Il entre facilement en conflit avec ses ouailles ou collaborateurs. Très peu d'amis. Alors, pourquoi chercher des relations qui, après tout, n'ont aucune chance de réussir ? Les gens ne comprennent rien à ma situation, encore moins, mes supérieurs. Ce comportement vous ressemble-t-il ?

3. Problèmes face à la nourriture. Gens qui mangent trop, pas assez. Boulimie ou anorexie. Ces gens sont souvent issus de familles névrotiques.

4. Une attitude à toujours s'excuser. Peu importe ce qui se produit, c'est toujours de leur faute. Cette personne a le sentiment que, dans une difficulté relationnelle, c'est de sa faute.

5. Une grande difficulté à s'engager se manifeste. Elle semble ne jamais pouvoir s'impliquer totalement, ou être capable de prendre des engagements à un niveau personnel, surtout vis-à-vis une autre personne. Elle éprouve également une difficulté importante à

s'abandonner à la volonté de Dieu ou à la Providence. Il lui faut un plan de fuite.

[51]

6. Une très grande incapacité à entretenir des relations intimes. Cette barrière l'habite, puisque son incapacité d'avoir des relations intimes l'expose à de graves problèmes...

7. Se détendre et s'amuser est une corvée pour ces personnes. Elles ne savent pas se donner du plaisir, et si elles le font, elles prennent souvent les bonheurs artificiels comme l'alcool, les pilules ou la nicotine. Partir en vacances c'est apporter aussi ses dossiers (le travail à corps perdu).

Ces comportements ont-ils un rapport avec votre vie ? Retrouvez-vous certains de ces modèles dans votre vie d'homme ou de femme ? Peut-être est-ce le résultat ou la conséquence d'avoir grandi dans une famille dysfonctionnelle ? Les familles dysfonctionnelles ont été ou sont formées d'un parent névrosé, violent, travailleur acharné, alcoolique, narcomane , etc. Ou l'absence d'un parent à cause d'une séparation, d'un divorce... Les enfants agressés sexuellement ou physiquement sont devenus des dysfonctionnels.

Tout ceci n'entraîne pas le blâme sur qui que ce soit, mais ne nous excuse pas devant la responsabilité à changer nos comportements. Le droit de reprise existe pour tous ! Le principe à retenir est celui-ci : « ce qu'on nous a enseigné, on l'a appris ; ce qu'on a appris, on l'a pratiqué ; ce qu'on a pratiqué, on l'est devenu ». Si on m'a enseigné la culpabilité, je suis devenu coupable. Si on m'a enseigné la violence, je suis devenu violent, etc.

Il y a bien d'autres symptômes, d'autres modèles de comportement dans la vie d'un adulte. L'important, c'est de s'identifier et de travailler à améliorer son agir pour être un meilleur serviteur au service de Celui qui nous dit : « Apprenez de Moi que je suis doux et humble de cœur ».

[52]

Nous avons vu qu'il existe des personnes dysfonctionnelles en provenance de familles névrosées par : la violence, l'alcool, l'absence

de communication, l'agression, etc. Aussi, sur le plan religieux, on trouve beaucoup de foyers névrosés. Aucune religieuse ivre... mais névrosée. Grandir dans ces communautés peut développer chez le sujet des types de réactions extrêmes, causant ainsi des modèles de comportements dysfonctionnels, souffrants, douloureux et culpabilisants allant jusqu'à l'angoisse.

S'identifier comme enfant-adulte de familles ou communautés névrotiques, c'est identifier le problème, afin d'endosser la responsabilité de la régler dès maintenant.

Tout un chacun a le droit de la reprise, nous l'avons déjà mentionné ; souvent notre faiblesse nous rend forts ! Grandir dans un milieu dysfonctionnel, c'est apprendre que nous obtiendrons l'amour des autres, non à partir de ce que nous sommes, mais en regard de ce que nous faisons.

Voici quelques modèles généraux de comportements dysfonctionnels que nous trouvons chez de nombreuses personnes :

1. Le sauveur

Au sens où nous l'entendons, le sauveur n'est pas quelqu'un qui, simplement, aide les autres. Ici, sauveur, suppose les gens chez qui l'image de soi, l'estime de soi se fondent sur la quantité de gens aidés. Ils trouvent leur valorisation dans une multitude d'actions. Très souvent, les agents de pastorale de type dysfonctionnel entrent en compétition avec les paroisses voisines. Les sauveurs sont des arrangeurs classiques, des dépanneurs immédiats. Présentez-vous à un sauveur avec vos problèmes, il va les « arranger », les résoudre pour vous.

[53]

Les sauveurs trouvent difficile de laisser les autres prendre leurs décisions. Ce sont des gens qui se portent volontaires pour tous les comités. Ils ont besoin que les autres dépendent d'eux. Les sauveurs vivent de « paternalisme ou de maternalisme ». Mais quand ils

n'obtiennent pas ce qu'ils veulent, ce sont des gens qui bourent, qui ont de la difficulté à admettre leurs erreurs. Vous sentez-vous utilisé et maltraité ? Sentez-vous qu'on abuse de vous ? Si oui, vous êtes « sauveur ».

2. L'obséquieux

Ce type incapable de dire « non », nous l'appelons « obséquieux ». Il pense que la colère n'est pas bonne. Il a appris que la colère est associée à la violence. Alors, il refoule ou tourne sa colère contre lui-même. Ses besoins ou ses sentiments sont refoulés au plus profond de lui-même. C'est un refouleur.

L'obséquieux se fait souffrir, et parfois, en vient à la dépression, à la maladie. L'obséquieux réclame rarement ses droits, ne s'affirme pas, ne communique pas ses besoins, refoule ses émotions. Ce qui le rend confus ou apathique. Dans un conflit au travail, quand l'obséquieux ne peut pas résoudre le problème, alors, dans le silence, il prie afin que son confrère soit transféré...

Évitez-vous les confrontations ? Prétendez-vous que les choses de la vie ne vous dérangent pas ? Alors vous êtes de la catégorie des obséquieux.

3. Le martyr

Le martyr tire l'estime de soi, de sa capacité à souffrir plus que les autres. Plus il (elle) souffre, plus il se sent aimé de Dieu... plus il mérite l'amour de Dieu et des autres.

[54]

Les martyrs sont incapables de faire quelque chose pour eux-mêmes, parce qu'ils se sentent coupables, ne peuvent pas tenir la première place dans leur propre vie. Le martyr tente de culpabiliser les autres ; (comment peux-tu être en forme quand moi, je souffre tant ?) Il est une personne contrôlante qui verbalise la moindre souffrance, parle avec aisance de ses peines, jamais de ses joies.

Si vous avez l'habitude de souffrir en vous entourant de gens qui vous blessent, qui vous déçoivent ou vous rendent malheureux, vous êtes un martyr.

4. Le travailleur acharné

Un dépendant du travail ne peut pas se tourner les pouces, ne peut pas surtout prendre de loisirs. Il a appris dans sa famille d'origine ou religieuse que le travail est la mesure de sa valeur humaine. Le travailleur acharné est une nouvelle forme de « martyr », car, il ne prend jamais le temps de s'arrêter, de s'amuser ou de se faire plaisir.

Si votre vie ressemble à une succession de tâches ingrates et de labeur ardu, vous êtes un travailleur acharné, donc dysfonctionnel.

5. Le perfectionniste

L'image de soi du perfectionniste est fondée sur la nécessité d'être parfait. Son degré de réussite n'est jamais assez élevé, n'étant jamais satisfait de ce qu'il fait ou que font ses collaborateurs.

Les perfectionnistes sont remplis d'attente et souhaitent que vous soyez parfaits. Comme la perfection n'est pas de ce monde, les perfectionnistes sont des gens malheureux. Peu importe les progrès obtenus, ce n'est jamais assez.

[55]

Nous terminons en disant que l'important est d'être honnête avec soi-même et d'être de ce que nous sommes, de simples humains, et bons et méchants à la fois. Surtout, enfants bien-aimés du Père.

L'Invitation biblique à la guérison

Car, lequel d'entre vous, s'il veut bâtir une tour, ne s'assied pas d'abord pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi terminer son projet ? (Luc 14 :28)

1. L'honnêteté

C'est bien, bon serviteur parce que tu as été fidèle en peu de choses, reçois le gouvernement de dix villes. (Luc 19 :17)

2. Les priorités

La priorité, c'est la qualité de ce qui passe en premier, les choses secondaires en derniers.

3. La grâce

L'homme (ou la femme), résume en lui seul, toutes les vies : vie minérale, vie végétale, vie animale et intellectuelle. À ces vies naturelles vient s'ajouter la vie de la grâce, la vie surnaturelle. La grâce complète la nature.

4. La sainteté

Les mots « santé » et « sainteté » ont la même racine, Le premier traite de la santé physique, le second de la santé spirituelle.

[56]

5. La méditation

La méditation (la prière) est à l'âme ce que la respiration est au corps. (Psaume 150 :6)

6. La discipline

Il y a des démons qui ne se chassent que par le jeûne et la prière, dit Jésus, le Nazaréen. La discipline est un chemin important pour quiconque cherche la guérison.

7. Le pardon

Pratiquer le pardon envers soi-même, se pardonner ses propres erreurs ; pardonner à ses offenseurs, voilà deux pardons qui ouvrent la porte à la guérison. Cependant, la demande de pardon, elle doit attendre que la blessure soit guérie. Avant de pardonner à son offenseur, demandez et obtenez la guérison.

8. L'hospitalité

L'hospitalité, selon Saint Paul, dans sa lettre aux Romains (12 :33), c'est une charité qui consiste à cueillir, à loger et à nourrir gratuitement les indigents.

9. L'intimité

L'intimité, c'est la capacité d'être bien avec soi-même et se donner du temps pour soi.

10. Je me donne ce que je donne

Selon cette loi de l'amour, nous recevons ce que nous donnons. L'amour inconditionnel à chacun sans rien attendre en retour. Voilà ce qui rend notre réserve pleine de [57] santé. Cet amour, il se vit dans le moment présent, comme un enfant.

L'enfant a cette caractéristique de ne pas avoir une idée, ni du passé, ni de l'avenir ; il vit le moment présent. Le souci du passé et sa projection dans l'avenir sabotent la quête de la santé.

« L'esprit s'enrichit de ce qu'il reçoit, le cœur de ce qu'il donne. » (Victor Hugo) L'amour véritable ne se dépense point. Plus tu donnes, plus il t'en reste. Et si tu vas à la fontaine véritable, plus tu puises, plus elle est généreuse. » (Antoine de Saint-Exupéry)

[58]

Reviens à la santé

CONCLUSION

Fraternité des médecins-psychologues de Paris

[Retour à la table des matières](#)

En 1983, la Fraternité des médecins-psychologues de Paris, en France, envoie une lettre à ses patients à l'occasion de Noël. Dans cette lettre, on y retrouve les principes de base d'une recouvrance chrétienne.

Voici un résumé de cette lettre :

1. Il y a souvent un autre diagnostic à faire (autre que médical). Le mal dont vous souffrez est plus profond, plus global et plus gros que les symptômes de la maladie que nous essayons de soigner.

2. Moins de médicaments, plus de pardon. Beaucoup de maladies ont pour origine des difficultés de relation. L'homme (la femme) est un tout et notre corps enregistre les manques de nos relations avec les autres et avec nous-mêmes. Ainsi, pour votre santé, il est plus nécessaire de vous réconcilier avec les autres et vous-même, que d'acheter des médicaments. Les tensions, l'absence de confiance et de miséricorde, les carences de l'amour sont les véritables poisons de votre santé. « Moins de médicaments et plus de miséricorde. Voilà ce que nous vous souhaitons... »

[59]

3. Laissez-vous réconcilier par le Christ. Parce que nous sommes médecins chrétiens Nous vous partageons notre conviction profonde en vous disant à la suite de l'apôtre Paul « Laissez-vous réconcilier par le Christ, il est le médecin véritable. »

4. Dans certains cas, nous avons constaté que le jeûne et la prière avaient plus d'efficacité que n'importe quel médicament. En particulier, la prière de louange, celle qui consiste à se tourner vers ce Dieu qui est père et qui nous ouvre dans la joie aux véritables dimensions de la vie.

En espérant que vous nous pardonneriez notre audace, nous vous souhaitons bonne année et bonne santé.

*(Fraternité des médecins-psychologues,
Week-end novembre 1983, Paris)*

Savoir s'abandonner

Je termine avec quelques réflexions du docteur Michel Sauvé, omnipraticien à Valleyfield. Il faut accepter de s'ouvrir à quelque chose de plus grand que soi... laisser son cœur grand ouvert. J'insisterais sur l'importance du silence - ce silence à faire d'abord autour de nous, puis en nous. Le silence, non comme lieu de solitude, mais comme lieu de rencontre et c'est là que l'on peut découvrir l'essentiel de la paix.

Amour humain, oui... mais qu'en est-il de l'Amour divin ? Bienheureux ceux qui savent le percevoir et l'accueillir ; bienheureux aussi ceux qui le reflètent ou qui en vivent.

[60]

Des voies royales à suivre : la fréquentation de certains monastères et tous ces lieux où résident ces hommes et ces femmes qui cherchent Dieu et qui sont porteurs d'absolu.

Le contact avec la grande nature, la mer et la musique. La prière aussi. Saint Augustin a écrit : « La prière est un grand rempart pour l'âme ». « C'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'amour au sein de l'épreuve comme au sein de la foi : enfin, c'est quelque chose de grand, de surnaturel qui me dilate l'âme et m'unit à Jésus », écrivait Thérèse de Lisieux.

D'autre part, de plus en plus d'études démontrent l'influence de la spiritualité - qu'elle soit ou non issue d'une religion - sur la santé en général.

Enfin, souvenons-nous que vient un moment dans la vie de chacun où tout ce qui nous reste est ce qu'on a donné.

Prière à mon âme

O, mon âme, toi qui es en moi, sois reconnue et que ta force me soutienne.

O, mon âme, donne-moi aujourd'hui le courage.

Ô, mon âme, pardonne-moi de t'avoir oubliée, et surtout délivre-moi de tout mal.

Ô, mon âme, aide-moi à regarder les gens autour de moi avec des yeux remplis d'amour.

O, mon âme, aide-moi à accueillir mon prochain sans porter sur lui de jugements négatifs.

[61]

Ô mon âme, aide-moi à sortir de mes peurs et de mes deuils afin que je puisse vivre l'âme en paix et en harmonie avec mon entourage.

Ô, mon âme, accorde-moi un esprit souple et ouvert aux réalités nouvelles.

Ô, mon âme, accorde-moi un esprit humble afin que je ne devienne pas amer face aux critiques négatives à mon égard.

Ô, mon âme, accorde-moi une simplicité volontaire, afin d'éviter la consommation excessive.

Ô, mon âme, accorde-moi un cœur large afin que je puisse supporter les contrariétés de la vie, sans perdre ma sérénité intérieure.

O, mon âme, accorde-moi une volonté ferme afin de demeurer courageux malgré les ingratitude de la vie.

Ô, mon âme, accorde-moi de savoir écouter et pardonner afin que mes frères et sœurs soient heureux à mon contact.

O, mon âme, garde-moi branché sur mon origine divine, afin de devenir doux et humble de cœur, comme Jésus.

[62]

Fin du texte