

Infiniment
au-delà...

COUNSELING 1

LE COUNSELING CHANGE LA RÉALITÉ



« Je lève mes yeux vers les montagnes, d'où me viendra le secours ?... » Ps 121 :1 Souvent dépassés par de dures réalités, nous avons l'impression d'être enfermés dans des pièges redoutables. Notre regard nous met face à des réalités souffrantes que nous pouvons décrire sans toutefois nous permettre de passer à l'action. Les montagnes nous barrent le chemin. Nous ne pouvons pas passer ! C'est le constat bien réel lui aussi. Cependant, ce ne sont pas les choses qui nous posent problème, mais notre regard sur les choses... « Le secours me vient de l'Éternel qui a fait les cieux et la terre. » La solution est extérieure au problème. Elle le contient. Celui qui a fait les cieux et la terre n'a-t'il pas fait aussi les montagnes ? « Les montagnes se fondent comme de la cire devant l'Éternel, le Dieu de toute la terre. » Ps. 97 :5. **La thérapie est l'activité qui va nous faire passer d'une réalité souffrante à une nouvelle réalité.** Dans 4 domaines amenés par toute épreuve.

Réalités souffrantes :

1- LA SOLITUDE

Quand une personne souffre, elle souffre d'abord seule. C'est elle qui souffre, personne d'autre. Elle porte seule sa souffrance et ses questions. Elle peut être entourée, mais personne ne pourra souffrir à sa place. Elle souffre dans sa propre chair.

Nous sommes seuls, terriblement seuls, quand nous souffrons dans notre tête ou dans notre vie. Nous avons l'impression que personne ne nous comprend, ni ne pourra jamais nous comprendre.

Nouvelle réalité :

1- LA RENCONTRE

Une des certitudes souvent évaluées de la thérapie c'est qu'il s'agit d'abord d'une rencontre, profondément humaine. Et peu importe la technique employée ou l'école de pensée ou la doctrine psychologique !

Quand on souffre, le besoin de rencontrer quelqu'un est primordial. **Nous avons besoin d'être écouté, nous avons besoin que quelqu'un partage l'importance de ce qui nous arrive.**

Réalités souffrantes :

4- LES SOLUTIONS INEFFICACES

Selon les individus et les situations, la recherche de solutions va se mettre en action plus ou moins rapidement et automatiquement. Certains vont avoir des **solutions réflexes pour éviter** le mal ou le faire disparaître, généralement en utilisant des expédients qui vont avoir pour but un soulagement rapide, mais éphémère, comme par exemple les médicaments, la drogue, l'alcool, le sexe ou même le travail (...) pour atténuer les effets du stress, Cela peut marcher... pour un temps. Mais les problèmes ont de la mémoire. Ils reviendront.. Ces solutions n'en sont pas.

Nouvelle réalité :

4- CHANGER DE STRATÉGIE

« Solution » veut dire « rupture ». Une solution est un vrai changement de cadre, de pensée et de manière de faire les choses. « La folie c'est de toujours faire la même chose en s'attendant à un résultat différent » (Einstein). Il nous faut donc changer de stratégie. Le mot « Métanoïa » (= « repentance » en grec), veut dire **changer de niveau de penser en même temps que changer de niveau de stratégie..**

Réalités souffrantes :

3- LA CENTRATION SUR LE MAL

Quand on souffre il est très difficile de faire abstraction du mal que l'on ressent. Celui-ci sera toujours là, et même, il prendra la première place ou aura tendance à le faire. Il s'immiscera dans toutes les sphères de la vie. Il deviendra l'intermédiaire, le média au sens propre, de toutes les relations de la personne avec son entourage et aussi de la relation avec elle-même. Il y aura le mal et le poids du mal ressentis très fort et constamment.

Nouvelle réalité :

3- CHANGER DE FOCUS

La rencontre va proposer un défi. Celui de voir autre chose, ou plutôt de voir les mêmes choses mais avec un autre regard. Pour pouvoir marcher à côté du mal ressenti... **Changer de focus passe par un changement de discours.** Changer de discours veut dire changer la définition des choses perçues pour changer ensuite le sens et les croyances. Nous avons besoin de voir les choses d'un autre point de vue pour leur donner un autre sens et aussi une autre solution. Afin de pouvoir agir autrement et ressentir autrement.

Réalités souffrantes :

2- LA PERTE DE SENS

« Qu'est-ce que j'ai fait au Bon Dieu pour mériter ce qui m'arrive ? »

C'est la phrase par excellence, prononcée ou pensée par quelqu'un qui se trouve confronté à un problème qu'il va très vite apparenter à de la malchance souvent imméritée. C'est une façon de mettre un sens sur nos épreuves. Mais cela va, **soit déclencher une position de victime soit une position de victoire.** Le sens amène la croyance.

Nouvelle réalité :

2- CHANGER DE CROYANCE

L'être humain est souvent malade de ses croyances. **La thérapie vise le changement de foi** en apportant la possibilité de croire autre chose que la croyance réflexe de la victimisation spontanée. Mettre en marche ce type de foi orientée vers l'espoir va déclencher un éveil émotionnel et va changer nos motivations. Cela va mobiliser en nous des forces qui à la longue vont permettre de nous relever. Ce n'est pas de chuter qui est important, c'est de rester par terre ou de se relever.

1-RELEVEURS DE FONDEMENTS

Les valeurs, les croyances profondes que l'on a, vont être à la racine de toutes nos pensées et actions. L'homme est comme les pensées de son âme (Prov. 23 :7). Les pensées ici viennent d'un mot qui veut dire « calculs, estimations, comptes ». Cela montre à quel point **nos pensées sont rattachées directement à nos valeurs, à ce qui compte pour nous.**

Le premier aspect du rôle du thérapeute est de revenir aux valeurs fondamentales et absolus de l'humanité. Le respect, la foi, la piété, l'amour du prochain... Une psychologue très âgée me racontait un jour que la plupart des problèmes des gens de nos sociétés où l'on ne manque de rien, c'était précisément que nous manquions de tout. Car elle disait que **nos valeurs sont devenues de plus en plus relatives.** C'est le résultat seul qui compte. Si une chose est plaisante, elle devient bonne. Tout ce qui apporte le confort et la puissance est vu comme bon et bien. « Mais, continuait-elle, comme il n'y a plus d'absolus en dehors du plaisir et de la réalisation de soi, ces valeurs superficielles ne nous poussent pas vers une vie pleine et réussie. C'est pourquoi il y a tant de dépression, de divorces et de mal-être dans nos sociétés. »

2-RÉPARATEUR DE BRÈCHES

Après avoir abordé qui nous sommes, nous devons maintenant regarder ce que nous avons fait et/ou ce que l'on nous a fait : les blessures créant des brèches.

Il y a dans nos vies des situations ou des événements qui ont ouvert des brèches en nous. On peut par exemple être sensible à des obsessions, des peurs, des tendances compulsives, etc. suite à des expériences malheureuses. C'est comme si l'on avait ouvert une porte que l'on n'arrive plus à refermer.

Ainsi, les dépendances de toutes sortes, les faiblesses, les péchés à répétition, toujours dans les mêmes domaines...

En tant que thérapeute, nous devons apprendre à réparer ces brèches, comme un maçon répare un trou dans un mur. Il faut exposer les bords de la blessure et les nettoyer pour pouvoir ancrer la guérison dont le ciment sera le pardon. Nous y reviendrons en détails.



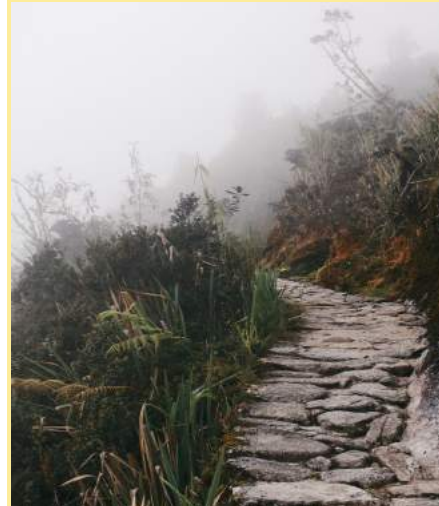
LE RÔLE DU THÉRAPEUTE



« Grace à toi, on reconstruira sur d'anciennes ruines, tu relèveras des fondations... On t'appellera réparateur de brèches, restaurateurs de chemins... » (Esaïe 58 :12 SG21)
Ce magnifique verset concerne celui ou celle qui veut aider l'autre, partager son pain avec lui, le couvrir et l'accueillir (v.6). La promesse écrite noir sur blanc dans ce passage, c'est que nos patients vont reconstruire sur d'anciennes ruines. Quelle chose surprenante ! Jamais aucun architecte ne vous engagerait à bâtir sur des ruines, au contraire ! Il faut faire table rase et on recommence tout ! **Mais Dieu n'est pas comme ça ! Il est capable et Il veut transformer nos ruines en maisons, nos malheurs en valeurs, Il veut colmater nos brèches et restaurer nos pas pour que nous habitions le pays qu'Il nous a promis. Dieu est un restaurateur et par là un thérapeute.**

La seule fois que le mot thérapeute est utilisé dans la Bible c'est en Héb 3 :5 et il concerne Moïse. Ce mot veut d'abord dire « serviteur » mais à la différence des autres mots qui parlent de serviteurs (« doulos », « diaconos », etc...) le serviteur (therapon) fait ici référence au rôle de gestionnaire de Moïse. Ainsi, **un thérapeute est avant tout un gestionnaire au service de quelqu'un.** Quelqu'un qui doit gérer des problèmes, mais aussi des ressources. Souvent nos problèmes nous font oublier nos ressources. Le thérapeute va nous les rappeler. Le rôle du thérapeute est de prendre soin, et par extension, de soigner et de secourir. Nous allons voir maintenant en détails comment il va faire ça.

3-RESTAURATEUR DE CHEMINS



Ici nous parlons de stratégies. Nous devons conduire les gens sur des chemins qui vont leur permettre d'« habiter leur pays ».

Tout patient a besoin 1) de savoir qui il ou elle est, 2) d'exposer et de soigner ses blessures et de colmater les brèches et 3) d'apprendre de nouvelles solutions, de nouvelles façons d'aborder la réalité, de prendre de nouvelles décisions et de planifier des actions fructueuses et bienfaitantes reliées à ses valeurs.

THÉRAPIE PAR LA PRIÈRE

C'est une forme de thérapie basée sur les 3 axes d'action d'Esaïe 58 :12. Son but est la reconstruction de ce qui a été détruit ou volé.

À l'image de Néhémie nous allons nous occuper des brèches, des murs et des portes de nos vies. Le moyen concret de la guérison va passer par la prière. Mais pas seulement la prière ponctuelle faite lors d'une rencontre unique, mais la prière suivie. Thérapie, ici, veut aussi dire « suivi ».

C'est très important de proposer un processus qui va conduire au changement de vie. Il y a des étapes à respecter, nous le verrons en détails. L'accompagnement que nous offrons est basé sur la prière qui se fait avant, pendant et après les sessions de thérapie.

Dieu nous a promis de nous exaucer des cioux, mais cela demande de respecter certaines conditions (voir 2 Chron. 7 :14).

