

Connecté

n° 02 - JUIN 2018

MAGAZINE SANTÉ EN 4D

FACE  
À  
LA  
SOUFFRANCE

CASS  
Chrétiens Au Service de la Santé



## **Droit d'utilisation**

Le présent document a été obtenu par téléchargement ou par voie électronique. Il autorise l'acquéreur à une seule impression papier et à la consultation du fichier sur un seul support électronique à la fois.

Ce document est protégé par les lois du copyright et est destiné à votre strict usage personnel. Merci de ne pas l'imprimer en plusieurs exemplaires, ni de le copier ou de le transférer à qui que ce soit.

Nos magazines sont édités par une association à but non lucratif et nous vous remercions de respecter et d'appliquer ces règles protégeant le contenu de nos publications.

Licence accordée par les éditeurs de la brochure à l'utilisateur pour son usage personnel exclusif.

# Edito

## L'ESPÉRANCE MALGRÉ TOUT

Il y a quelques jours j'ai visionné un film sorti en 2016. Les événements tragiques qu'il retrace sont tirés d'une histoire vraie qui s'est déroulée à la fin de la Seconde Guerre mondiale. Une jeune médecin militaire, en mission en Pologne pour rechercher et rapatrier les soldats français blessés, est un jour appelée à l'aide par une sœur bénédictine pour un accouchement. Dans le couvent où elles se rendent, une trentaine de religieuses vivent retirées du monde. Elle apprend alors que toutes ont été violées par des soldats russes et plusieurs sont enceintes. Une souffrance doublement ressentie pour ces femmes qui ont fait vœu de chasteté.

Les souffrances que l'on perçoit tout au long du film montrent comment chacune fait face à ce qui les atteint dans leur corps et au plus profond de leur âme. Des réactions qui vont de la honte au déni, en passant par le repli sur soi, l'indifférence, l'abattement, le questionnement sur l'amour de Dieu, l'incompréhension, la résistance à toute intrusion de leur intimité, la culpabilité ou la crainte du jugement divin.

Editeur de la publication : C.A.S.S. Suisse romande  
Parution : trimestrielle  
Service d'impression : Print24  
© Copyright : C.A.S.S. Cressier - JUIN 2018

Images et photos sont utilisées sous licence avec autorisation (123RF Stock Photo et Unsplash)



Copyright: dolgachov / 123RF Stock Photo

Puis on voit petit à petit ces femmes s'ouvrir à la compassion, accepter l'inacceptable et finalement se laisser émouvoir par la vie qui émerge au fur et à mesure des naissances. Le dénouement a presque valeur de parabole. La seule à ne pas entrer dans ce processus est la Mère supérieure qui, dans une forme de légalisme extrême, va laisser à la Providence le soin de secourir les nouveau-nés en les abandonnant en pleine forêt au pied d'une croix. Une réaction terrible qu'elle justifiera en disant avoir choisi sciemment de « se damner pour les sauver toutes ».

Pour la réalisatrice, « La spiritualité devait être au cœur du film »<sup>2</sup>. N'en est-il pas ainsi pour toute souffrance qui atteint l'individu au-delà de ses forces habituelles et le touche dans son intégrité physique ou mentale ?

Face à la souffrance... chacun a sa propre histoire à réécrire, de nouveaux repères à trouver, un chemin plein d'inconnues à tracer.

Cette seconde édition de notre revue est introduite par la présentation d'un ouvrage de Timothy Keller, qui a pour sous-titre *Marcher avec Dieu à travers les épreuves et la douleur*. L'auteur, qui a lui-même souffert d'un cancer, apporte un éclairage biblique et pratique. On y découvre un Dieu qui marche à nos côtés pour trouver sens et espoir en Lui. Cette première partie est suivie de témoignages montrant différentes réactions face à la maladie et se termine par l'interview d'une personne qui partage son vécu par rapport à la maladie psychique.

La souffrance, même dans le quotidien des soins, reste un mystère auquel chacun est appelé à faire face avec humilité et courage.

Fabienne AEBERLI

<sup>1</sup> Les Innocentes, film de la réalisatrice Anne Fontaine

<sup>2</sup> <https://fr.aleteia.org/2016/02/20/la-veritable-histoire-de-madeleine-pauliac-lheroine-du-film-les-innocentes/>

## SOMMAIRE

EDITO	2
ECLAIRAGE SUR LA SOUFFRANCE	4
Introduction	4
Double tension	5
La souffrance dans le monde et en Occident	5
Approche chrétienne	6
Différentes réactions face à la souffrance	7
La richesse du christianisme	8
Conclusion	9
TÉMOIGNAGES	10
MON PARCOURS AVEC LA DÉPRESSION	12
ACTIVITÉS DIVERSES	15
AGENDA	16



Le magazine *Connecté* Santé en 4D se fait en étroite collaboration avec l'UEMP France et les ressources offertes par Saline Process (IHS Global).



# Eclairage sur la souffrance



**Rachel Walch** - Infirmière en Valais depuis presque dix ans, j'ai découvert à la fin de mes études qu'il n'y avait pas besoin de partir à l'étranger pour vivre sa profession comme un appel. Vivant actuellement une période de transition, j'ai gardé néanmoins un pied sur le terrain auprès des patients, et un autre dans les CASS pour soutenir et prendre soin des soignants.



Note au lecteur : L'article qui suit est une synthèse du livre de Timothy KELLER, **La Souffrance** - *Marcher avec Dieu à travers les épreuves et la douleur*, Ed. Clé, mai 2015. Il s'agit d'un large survol de la pensée de l'auteur. Chaque phrase citée telle quelle, provenant d'un autre auteur, a été mise entre guillemets, avec référence en bas de page.

## INTRODUCTION

J'ai entendu parler pour la première fois de l'ouvrage de Timothy Keller sur la souffrance lors d'une prédication dans mon église. Cette manière d'aborder la souffrance m'a tout de suite plu. En effet, si chaque être humain y est confronté plus ou moins fréquemment, pour nous les soignants, elle est notre pain quotidien. Les questions « pourquoi la souffrance ? », « pourquoi Dieu laisse-t-il faire cela ? » ont certainement résonné dans la tête de beaucoup d'entre nous, même chrétiens convaincus.

L'auteur du livre, pasteur et théologien, a réussi le tour de force de parler de ce sujet délicat, en le traitant à la fois d'un point de vue philosophique, tout en abordant le vécu de manière très pratique et concrète. Il donne des clés pour comprendre les visions du monde sur la souffrance, les différentes réactions des personnes qui y sont confrontées, comment faire face à la souffrance de l'autre, mieux comprendre ses réactions, mais également faire face à sa propre souffrance et trouver, au travers de vérités bibliques, un chemin pour avancer. Les soignants, comme les patients, ne sont pas épargnés par la souffrance. J'espère que ce survol, reprenant de larges extraits du livre, vous donnera le goût de le découvrir dans son entier.

## DOUBLE TENSION

Lorsque nous étudions la Bible, nous découvrons une tension entre deux vérités d'importance égale :

**La souffrance est à la fois juste et injuste.**

**Dieu est un Dieu à la fois souverain et qui souffre.**

« La souffrance est le résultat du péché, surtout du péché originel, mais cela n'implique pas que chaque cas de souffrance soit lié à un péché spécifique »<sup>1</sup> ou résulte d'une punition divine, comme le montre l'exemple de Job. Et même si la race humaine « mérite », d'une certaine façon, le monde déchu dans lequel elle vit, le mal n'est pas distribué de manière proportionnelle et équitable.

Notre Dieu est souverain et contrôle absolument tout dans l'Histoire, mais il est aussi le Dieu vulnérable. C'est d'ailleurs la raison principale qui permet aux chrétiens de croire que l'on peut faire confiance à Dieu au sein même de la souffrance. Il en a fait l'expérience avant nous. « Le Dieu sur lequel nous comptons sait ce que souffrir veut dire, non seulement parce qu'Il est omniscient, mais parce qu'Il a *Lui-même* souffert »<sup>2</sup>.

« La souffrance étant à la fois juste et injuste, nous pouvons pleurer et déverser notre chagrin, mais sans l'élément toxique de l'amertume. Parce que Dieu souffre et est à la fois souverain, nous savons que notre souffrance a toujours un sens, même si nous ne le connaissons pas. Nous pouvons lui faire confiance sans tout comprendre<sup>3</sup> ».

## LA SOUFFRANCE DANS LE MONDE ET EN OCCIDENT

Si nous regardons autour de nous, les Occidentaux sont ceux qui « souffrent » le moins : nourriture abondante, confort matériel, mortalité infantile très basse, accès à des soins de qualité. Pourtant, ils semblent être les plus « fragiles » face à la souffrance. Preuve en est le nombre croissant de dépressions et le taux de suicides élevé dans nos pays. Comment comprendre ce paradoxe ?

<sup>1</sup> Rittgers Ronald K., *The Reformation of Suffering*, Oxford University Press, p.9

<sup>2</sup> Carson Donald A., *Jusques à quand ?* Ed. Excelsis 2015, p.228

<sup>3</sup> Keller Timothy, *La Souffrance*, Ed. Clé 2015, p.200

Pour cela, il faut s'intéresser aux visions du monde. Chaque culture inculque une façon de voir le monde, de penser et de répondre aux questions existentielles. Cela agit comme une paire de lunettes filtrant la réalité, et dont nous ne sommes pas forcément conscients.

Des sociologues et des anthropologues ont analysé et comparé les différentes manières dont les cultures interprètent la souffrance. Malgré une approche et une compréhension différentes, on retrouve des points communs à la majorité d'entre elles.

- La souffrance fait partie intégrante de l'existence humaine.
- La souffrance a un sens et permet de s'élever, d'avancer vers le but principal de la vie, qu'il s'agisse de croissance spirituelle, de maîtrise de soi, d'honneur conquis ou de progression des forces du bien.
- Il est de la responsabilité de chacun de s'élever dans la souffrance.



Alors que d'autres cultures perçoivent le monde comme un mélange de matière et d'esprit, la pensée occidentale matérialiste considère le monde physique comme la seule chose qui existe. Les forces matérielles sont dénuées de tout « but », et donc, ni le péché, ni une bataille cosmique, ni des forces surnaturelles ne déterminent notre destinée. Le seul but de la vie est d'avoir la liberté de choisir ce qui nous plaît et de trouver le bonheur. Nous n'avons qu'à décider de ce qui nous rendra heureux, et faire de notre mieux pour l'obtenir.

En définitive, la vision matérialiste n'apporte que peu, voire pas de réponse ou réconfort face à la souffrance. Si celle-ci n'est qu'un accident provoquant une coupure dans l'histoire de notre vie, elle n'a dès lors aucun sens. D'où cette recherche effrénée dans notre société occidentale, y compris dans les soins, de l'éviter à tout prix ou de la minimiser. L'irruption de la souffrance balaie les conditions du bonheur et détruit notre raison de vivre. Frankl a noté que, *pour celui qui n'a que son propre bonheur comme raison d'être, la souffrance peut rapidement conduire au suicide*<sup>4</sup>.

Lorsqu'il ne parvient ni à l'éviter, ni à l'amoindrir, l'Occidental ira jusqu'à puiser dans les ressources offertes par d'autres modes de pensée, comme le karma, le bouddhisme, le stoïcisme grec ou le christianisme, même si ses croyances sur la nature de l'univers ne rejoignent pas forcément ces philosophies. Voilà ce qui peut expliquer l'engouement de nos contemporains envers les pratiques religieuses orientales.

En bref, la société matérialiste est celle qui nous prépare le moins bien à faire face à la souffrance.

---

4 p.106

## APPROCHE CHRÉTIENNE

Même si la Bible semble pour beaucoup démodée, son point de vue sur la souffrance, face à d'autres visions du monde, est intéressant et unique, comme le souligne le philosophe Max Scheler : « *La doctrine chrétienne apparaît comme une inversion absolue du comportement humain en face de la souffrance* »<sup>5</sup>.

En regard du *fatalisme*, qui propose seulement l'endurance stoïque face à la détresse, les chrétiens sont autorisés et même encouragés à exprimer leur peine par des cris et des questions (Job, David, et même Jésus sur la croix).

Contrairement au *bouddhisme*, pour qui la souffrance n'est qu'illusion, les chrétiens croient que la souffrance est bien réelle. « Le christianisme ne restreint en rien la sensibilité, mais travaille l'âme pour qu'elle supporte pleinement la souffrance »<sup>6</sup>. Jésus, au jardin de Gethsémané, n'a pas nié sa souffrance, mais la reconnaît pleinement : « Je suis accablé de tristesse, à en mourir » (Marc 14,34).

À l'opposé du *karma*, les chrétiens croient que la souffrance est souvent injuste et démesurée. Les gens qui ont une vie droite, ne sont pas forcément épargnés par la souffrance et ceux qui font le mal ne semblent pas toujours récolter les fruits de leur méchanceté, à l'image du Psaume 73 ou de la vie de Job. Dieu a même condamné les amis de ce dernier pour avoir soutenu que sa douleur et sa souffrance provenaient d'un échec moral. L'exemple suprême reste Jésus, le Dieu fait homme, innocent par définition, mais qui est appelé « homme de douleur » (Esaïe 53,3). Celui qui n'a commis aucun péché est mort dans d'atroces souffrances pour les fautes commises par tous les autres hommes.

---

5 p.43, Scheler Max, *Le sens de la souffrance*, Ed. Aubier/Montaigne (1936), p. 63,

6 *Ibid.*



En opposition au *dualisme* (et dans une certaine mesure au *moralisme*), le christianisme ne considère pas que la souffrance soit un moyen de payer notre dette due au péché, grâce à la qualité de notre résistance à la douleur. « La conception qui veut que le fait de souffrir, de par sa nature, puisse rapprocher de Dieu, est infiniment plus hellénique et néo-platonicienne que chrétienne »<sup>7</sup>. La compréhension chrétienne de la souffrance est au contraire dominée par l'idée de la grâce.

Et finalement, à l'inverse du *matérialisme*, la Bible nous montre que la souffrance a un sens. Elle a un but et, si nous l'affrontons avec un cœur ouvert, elle peut nous enraciner profondément dans l'amour de Dieu.

Le bouddhisme dit d'accepter la souffrance, le karma de l'expié, le fatalisme de l'endurer de manière héroïque, le matérialisme de l'éviter ou de nous en occuper. D'un point de vue chrétien, toutes ces cultures comportent une part de vérité. Ceux qui souffrent doivent, en effet, veiller à ne pas trop aimer les biens matériels. Oui, la Bible dit que la souffrance est, en général, le résultat d'un monde qui tourne le dos à Dieu. Il est également vrai que nous devons endurer la souffrance et ne pas la laisser nous écraser. La doctrine matérialiste a également raison, lorsqu'elle nous met en garde contre une acceptation aveugle de conditions et facteurs nuisibles qu'il faudrait changer. (...) Selon la vision chrétienne, toutes ces approches sont simplistes, réductrices, et par conséquent des demi-vérités. L'exemple de Jésus-Christ et de son œuvre rédemptrice incorpore tous ces points de vue dans un tout cohérent, jusqu'à les transcender.<sup>8</sup>

Nous verrons un peu plus loin toute l'espérance que nous offre la foi chrétienne, mais avant cela, penchons-nous sur les diverses réactions que la souffrance peut produire.

*Quelle est ma « philosophie » face à la souffrance ? Est-ce de « serrer les dents » ? De l'ignorer ? D'essayer de l'éviter à tout prix ? Ou simplement de la traverser ?*

<sup>7</sup> p.44, Scheler Max, *Op. cit.* p. 55-56

<sup>8</sup> p.45-46

## DIFFÉRENTES RÉACTIONS FACE À LA SOUFFRANCE

Chacun est né dans une société, une culture, qui nous a inculqué une façon de percevoir le monde et de penser. C'est comme une paire de lunettes filtrant la réalité, même si nous n'en sommes pas forcément conscients. Notre vision du monde influence notre manière d'appréhender la souffrance, mais ce n'est pas la seule chose. Notre tempérament, notre personnalité, notre maturité spirituelle vont aussi influencer nos réactions face à l'adversité. En voici quelques-unes<sup>9</sup>.

**L'ISOLEMENT** : un mur de séparation s'érige entre celui qui souffre et ses amis les plus proches. Cela peut être dû au fait qu'un gouffre s'est creusé entre lui et quiconque n'a pas vécu les mêmes tourments, ou à cause d'amis qui restent à l'écart. Mais cela peut aussi être lié à un changement d'identité, car la souffrance extrême fait de nous quelqu'un de différent, et change notre regard sur ceux avec lesquels nous avons des affinités.

**L'IMPLOSION** : une douleur physique intense nous fait inévitablement nous replier sur nous-mêmes. Impossible de penser à qui ou quoi que ce soit, à part ressentir la douleur et vouloir y mettre un terme. De la même manière, la douleur intérieure peut nous engloutir en nous-mêmes, au point de ne plus nous rendre compte de ce qui se passe autour de nous.

Cet égocentrisme peut nous rendre incapable de donner, de recevoir ou de ressentir de l'amour. Pris dans une torpeur, nous nous focalisons sur ce qui nous arrive ; il nous est impossible de « sortir de nous-mêmes », de penser aux autres, de les aider, d'aimer ou de nous sentir aimés. Pour couronner le tout, comme l'affirme la philosophe Simone Weil, nous perdons toute notion de Dieu. Intellectuellement, nous savons que nous sommes aimés, nous pouvons même croire que Dieu nous aime, mais émotionnellement, notre cœur reste de marbre.

**L'IMPRESSION DE DESTIN TRAGIQUE, DE DÉSESPOIR, DE CONDAMNATION** est liée en partie à une honte à peine consciente et définissable. Lorsque nous souffrons intensément, nous pouvons avoir le sentiment d'être punis, ce qui nous amène à nous examiner et à admettre le mal que nous avons commis. Même si nos péchés n'ont aucun lien direct avec notre malheur, il nous rend douloureusement conscients de nos défauts et de nos fragilités.

<sup>9</sup> p.276-278

**LA COLÈRE** : nous pouvons être en colère contre nous-mêmes, l'injustice et l'absurdité de la vie, contre Dieu ou éprouver une profonde amertume envers des personnes qui nous ont fait du mal ou laissé tomber.

**LA COMPLICITÉ AVEC LA DOULEUR** : nous rendons notre âme complice de notre malheur. L'individu se conforte dans son inconfort, se satisfait de son insatisfaction. « Cette complicité entrave tous les efforts qu'il pourrait faire pour améliorer son sort ; elle va jusqu'à l'empêcher de rechercher les moyens d'être délivré, parfois même jusqu'à l'empêcher de souhaiter la délivrance »<sup>10</sup>. La connivence peut donner l'impression d'être noble, la pitié de soi peut être douce et créer une dépendance. Notre malheur peut servir d'excuse à toutes sortes de comportements ou d'habitudes de vie autrement injustifiables.

Nous voyons que face à une même situation de souffrance – un deuil par exemple – nos réactions peuvent être très différentes. Chaque affliction est donc unique, parce que nous aussi, nous sommes uniques. Il est bon de se rappeler que chaque personne en souffrance emprunte un chemin distinct. Cela nous évitera de faire un « copier-coller » en croyant que Dieu nous aidera dans nos difficultés exactement de la même manière qu'Il en a aidé d'autres ou qu'Il aidera les autres de la même manière qu'Il nous a aidés.

*Face à la douleur et à la souffrance, est-ce que je me retrouve dans un ou plusieurs types de réaction ?*

*Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour que cette réaction ne provoque pas davantage de douleur que je n'en vis déjà ?*



<sup>10</sup> Simone Weil, *Attente de Dieu*, p.105

## LA RICHESSE DU CHRISTIANISME

Si la souffrance est universelle, chaque société essaie d'y répondre selon sa vision du monde. La Bible contient nombre de références à la souffrance, mais en se penchant sur ces enseignements et ces exemples, nous découvrons que le but de Dieu n'est pas de supprimer la souffrance de nos vies, mais bien de nous donner des « bouées » pour la traverser afin que nous ne soyons pas submergés par elle, mais plutôt transformés. Tous ces points de doctrine sont d'un immense secours face à l'adversité lorsqu'on médite sur leur portée.

### LA SOUVERAINETÉ DE DIEU

En nous basant sur la Bible, nous croyons en un Dieu personnel, qui est sage, infini et insondable. **C'est Lui qui contrôle** les événements se produisant dans le monde et non pas un destin capricieux ou le hasard.

### LA CRÉATION ET LA CHUTE

Les chapitres 1 et 2 de la Genèse nous apprennent que **le mal n'avait pas sa place dans le plan originel de Dieu**. Nous avons été créés pour vivre dans l'amour de manière éternelle. En nous détournant de Dieu, nous avons perdu les bienfaits de cette relation et toutes nos autres relations se sont brisées. En rejetant l'autorité que Dieu a sur toutes choses (notre cœur, nos émotions, notre corps, nos relations aux autres et avec la nature), rien n'a plus fonctionné correctement<sup>11</sup>. La souffrance n'était pas Son objectif pour l'humanité, mais elle est la conséquence de la rébellion de l'être humain.

### L'INCARNATION

Même si nous ne comprenons pas toujours le sens des tragédies qui peuvent arriver, nous savons que **nous n'avons pas un Dieu distant et indifférent**. En effet, le Créateur Lui-même est venu sur terre, en la personne de Jésus-Christ, et a vécu la souffrance. Dieu ne nous a sauvés qu'à travers la faiblesse et la douleur pour nous montrer, de la manière la plus complète possible, la profondeur de Sa grâce et de Son amour pour nous.

Il a personnellement éprouvé le rejet et la trahison, la pauvreté et les mauvais traitements, la déception et le désespoir, le deuil, la torture et la mort<sup>12</sup>. Il est donc « capable de se sentir touché par nos faiblesses » car « il a été tenté en tous points comme nous le sommes,

<sup>11</sup> p.152

<sup>12</sup> p.160

mais sans commettre de péché» (Hébreux 4,15). Aucune autre religion ne propose un Dieu souffrant pour sauver sa créature. La croix constitue la preuve que **Dieu, même s'Il est insondable, est de notre côté**. Savoir cela nous rend capables d'affronter n'importe quelle souffrance.

## LE SALUT PAR LA GRÂCE

En plaçant notre confiance en l'œuvre de Jésus sur la croix, nous pouvons donc avoir l'assurance de notre salut et ainsi **la certitude que nos difficultés ne sont pas la répercussion de nos péchés passés, puisque Jésus a déjà payé pour eux** - même si le pardon n'empêche pas certaines conséquences. Nous sommes à l'opposé de la loi karmique et du salut par les œuvres, où le salut dépend de notre vertu, de l'état de notre cœur ou de nos bonnes œuvres ; pensées qui n'apportent qu'incertitude et insécurité.

## LE JUGEMENT DERNIER

La Bible nous parle d'un jour où Dieu siégera sur Son trône pour juger les grands et les petits, chacun selon les œuvres qu'il aura faites (Apocalypse 20,11-12). Beaucoup de gens ne peuvent croire en un Dieu qui juge et punit. Mais sans jour du jugement, que faire de toute l'injustice passée et présente ? Si ce jour n'existait pas, il ne nous resterait que deux choses à faire : perdre tout espoir ou nous venger. S'il n'y a pas de Juge, nous devons endosser le rôle de juge et faire justice nous-mêmes.

Par contre, croire en un Dieu qui est un juste Juge (Psaume 9,5) nous :

- remplit d'espoir et nous incite à travailler pour la justice – car nous savons que la justice prévaudra de manière totale et parfaite
- permet d'être remplis de grâce, de pardonner et de renoncer à la vengeance ainsi qu'à la violence. En effet, la Bible nous rappelle que nous n'avons ni la connaissance nécessaire pour juger et punir, ni le droit de le faire, puisque nous sommes pécheurs (Romains 2,1-16 et 12,17-21).

## LA RÉSURRECTION

La doctrine chrétienne de la résurrection physique de tous les croyants nous donne une espérance sans pareille, et un réconfort bien plus grand que l'idée d'une mort qui vous envoie dans le néant ou vous transforme en une substance spirituelle impersonnelle. Plus qu'une consolation, la résurrection est une restauration. Nos corps nous seront rendus, dans un état de beauté et de puissance que nous ne pouvons imaginer aujourd'hui.

Nous aurons une vie glorieuse, parfaite, incroyablement riche, dans un monde renouvelé. La résurrection de Jésus nous en donne l'assurance. Quel réconfort face à la mort de proches ou à notre propre mort !

## LA DÉFAITE DU MAL

Par Sa mort à la croix et Sa résurrection, Jésus a vaincu toutes les puissances mauvaises de l'ennemi (Colossiens 2,15) et Il a anéanti la mort pour toujours (Esaïe 25,8 ; 1 Corinthiens 15,54-57 ; Apocalypse 20,14).

## PLUS DE LARMES

Apocalypse 21,4 nous assure qu'alors Jésus essuiera toute larme de nos yeux. La mort n'existera plus et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur.

Toutes ces vérités et ces promesses ne donnent-elles pas une espérance extraordinaire, même au sein de la souffrance ? Prenons le temps de les méditer, de nous en imprégner afin que lorsque la souffrance frappera, que ce soit en nous ou autour de nous, nous puissions nous appuyer sur ces vérités et qu'elles puissent être comme une ancre dans la tempête.

*Quelle vérité m'encourage ou me réconforte le plus en ce moment ? Quelle vérité pourrait encourager ou réconforter une personne souffrante de mon entourage ?*

## CONCLUSION

Ce livre m'a permis de réaliser à quel point nous avons un Dieu extraordinaire. En effet, par Sa mort à la croix, le Dieu Souverain s'est incarné en Jésus dans notre réalité pour vivre la souffrance sous toutes ses formes, tant physique, émotionnelle que spirituelle. Notre Seigneur sait donc ce que nous vivons sur terre car Il est passé par là. Mais Il ne l'a pas seulement vécu pour compatir avec nous. Il l'a fait pour éradiquer la racine de la souffrance, c'est-à-dire le Mal, par Sa mort et Sa résurrection !

Puissions-nous être toujours plus conscients de tout ce qu'Il nous a offert par Son sacrifice. Que dans la souffrance, nous soyons remplis d'espérance et de foi, car elle ne durera pas toujours ! Et face à la souffrance du monde qui nous entoure, laissons-nous remplir de Sa compassion afin d'apporter avec sensibilité, mais aussi fierté, ce message d'espérance que nulle autre philosophie ne peut offrir !

## La souffrance exprimée en maux et la reconnaissance en mots

Perdre mes cheveux était impensable, même insupportable ! Puis un jour, dont la date est à jamais gravée au fond de mon cœur, le diagnostic de cancer du sein m'est annoncé. Un tsunami envahit ma tête, mon cœur, mon corps se raidit devant la violence des mots exprimés par le médecin. *Multiplés examens médicaux - Opération - Chimiothérapie - Radiothérapie - Hormonothérapie - Perte des cheveux - etc.* sont alors énoncés. ... Stop ! Cela me donne le vertige. Je crie à Dieu, aucun son ne sort de ma bouche. Les mots se transforment en un cortège de maux. J'ai tout à coup « froid dans ma vie » puis, petit à petit, je ressens une chaleur une présence, Il est là, à mes côtés, ... m'enlaçant de SES bras. Sa présence ne me quittera plus, je suis portée durant toutes ces années de combat et de persévérance.

La perte des cheveux, les différents traitements et leurs multiples conséquences sur ma féminité, sur mon identité de femme ont réellement bouleversé ma vie. Mais, **c'est dans la souffrance qu'il s'est révélé.** Mon désir de Dieu s'est alors davantage manifesté. Cadeau merveilleux et tellement précieux, Il m'a gardée en vie. **La reconnaissance fait partie intégrante de mon quotidien.** Je suis tellement heureuse de vivre ! « Il est le chemin, la vérité et la VIE » (Jean 14,6), fil conducteur de ma vie depuis fort longtemps. Gloire à Dieu !

B.J.



## La souffrance des proches

- Comment va ton mari ?

Cette question, je l'ai entendue si souvent ....et moi alors ? Comment je vais ? Personne ne semblait jamais s'en soucier.

Durant de nombreuses années, mon mari, a souffert d'une grave dépression, accompagnée d'angoisses profondes, le rendant inapte à tenir un emploi. La plupart du temps, il était allongé sur son lit alors que j'assumais l'éducation des enfants, l'entretien du ménage, les devoirs, les courses, un travail de soignante que j'aimais beaucoup, etc.

Puis, après plus de 10 ans de mariage, l'humeur de mon mari a changé. Il est devenu entreprenant, plein d'énergie, joyeux, disant que Dieu l'avait guéri. Au début, les enfants et moi étions heureux de le voir ainsi, mais très vite ces débordements sont devenus insupportables. Dépenses inconsidérées, projets abracadabrants, nuits agitées, tout cela l'a conduit à l'hôpital psychiatrique.

Ce fut une souffrance pour lui car il n'en comprenait pas la raison. Selon lui, Dieu l'avait guéri, et il se sentait bien. Souffrance pour moi, car le monde de la psychiatrie m'était complètement inconnu. De surcroît, comme mon mari n'acceptait pas son traitement, son hospitalisation a été suivie d'un placement en institution, qui a duré un an et demi. À l'époque, nos enfants étaient adolescents

et j'ai dû tenir le cap.... Souffrance, car je ne comprenais pas comment il pouvait se trouver si bien en institution alors qu'il avait une famille à la maison.

Depuis mon enfance, j'avais remis ma vie entre les mains du Seigneur et Il était là, écoutant mes prières. Un diagnostic a été posé pour mon mari, ce qui m'a permis de comprendre et d'accepter mes souffrances. Le Saint-Esprit m'a consolée, a guéri mon cœur, m'a permis de pardonner, m'a redonné de l'amour pour mon mari, m'a permis de faire le deuil de mes besoins, de mes attentes. Il a comblé mon cœur. Et après toute cette oeuvre en moi et ces prières, mon mari a accepté son traitement. Il a pu revenir à la maison. Actuellement, il bénéficie d'un bon suivi infirmier et médical, ce qui rend la vie possible. Le lien qui nous unit est qu'il aime Dieu et que nous pouvons prier et participer à la vie d'église ensemble.

J'ai voulu témoigner pour nous rendre sensibles aux besoins des proches et pas uniquement à ceux des malades, quelle que soit leur maladie. **Les proches ont besoin de soutien, d'attention et d'aide pratique.** Et pour les proches aidants, n'hésitez pas à demander de l'aide, de l'accompagnement (Centre d'écoute CASS) afin que la tristesse ou l'amertume ne remplisse pas votre cœur.

R.M.



## Subir ou accepter

En juin 2000, mon mari a été victime d'un accident d'escalade en montagne, qui a eu des conséquences difficiles à vivre pour toute la famille.

J'ai dû gérer toute la situation et je suis reconnaissante pour les forces que je pouvais aller puiser auprès de mon Seigneur Jésus. De plus, ma famille, mes amis et les gens de mon église m'ont bien soutenue. Il n'empêche que c'était une situation très difficile, que personne d'autre ne pouvait vivre à ma place. C'était à moi de traverser cette épreuve.

Après quelques années, le Seigneur m'a enseigné quelque chose qui m'a ouvert un nouveau chemin. Il m'a fait comprendre que **j'avais un choix à faire**. Je pouvais continuer à regretter le passé et subir ma vie ou je pouvais accepter la situation qui était la mienne maintenant. La frontière entre ces deux termes est très mince, mais les conséquences qui résultent du choix que l'on fait sont diamétralement opposées. **Subir est un acte passif qui nous enferme, tandis qu'accepter est un acte proactif qui ouvre un chemin, qui donne la possibilité à Dieu de nous aider.** Comprenez-moi bien, on ne peut pas faire ce choix directement après un événement douloureux, une perte, un traumatisme, etc... Le temps qui s'écoule jusqu'à ce choix est plus ou moins long selon les personnes et les événements vécus. Il faut pouvoir vivre le deuil, le processus de perte. Mais pour chacun arrive un moment où il peut faire ce choix.

Tout au long de notre vie, nous nous trouverons confrontés à ce choix : soit de subir ce qui se passe ou de l'accepter.

S.B.

## Et après la maladie...

### En quoi ta foi t'a-t-elle aidée face à la souffrance ?

Ma foi m'a aidée et m'aide encore dans le sens que pour moi, ma vie est dans la main de Dieu ! Ce qui n'enlève pas les "pourquoi" ou les "pour quoi ?" mais cela permet de les vivre d'une manière différente, dans la confiance. Je me souviens de plusieurs crises où la paix qui surpasse toute intelligence a rempli mon cœur. Une en particulier, alors que je voyais le chirurgien après l'intervention et qu'il me disait que, par précaution, ils avaient enlevé tous les ganglions (avec les conséquences que cela entraîne) alors que le ganglion sentinelle n'était pas atteint. Ma première réaction fut l'incompréhension, voire de la colère ! Puis tout d'un coup, j'ai repensé qu'on avait prié pour que Jésus soit au contrôle dans la salle d'opération. Alors le calme est revenu instantanément et profondément !

### Y a-t-il une parole ou une attitude à ton égard qui t'a particulièrement aidée face à la souffrance ?

Ce qui m'a beaucoup aidée, c'est le soutien dans la prière ! C'est énorme, c'est une force incroyable et tellement précieuse !

J'ai aussi été très touchée et impressionnée de voir combien les gens étaient là, chacun à sa manière et parfois des personnes auxquelles je ne m'attendais pas !

### Recommanderais-tu la lecture d'un livre qui t'a rejointe dans cette phase difficile de ta vie ?

Un livre qui m'a beaucoup parlé est celui de Marion Muller Collard, "L'Autre Dieu", qui est basé sur le livre de Job. A travers ce livre, j'ai compris qu'il y a différentes phases dans la souffrance que l'auteure nomme la Plainte et la Menace, mais qui se termine par la Grâce. Je citerais une phrase que je trouve très forte : *"En Job, Dieu cherche l'homme qui croit en lui pour rien, comme le dit Satan. A la fin d'un long chemin, il trouve un homme qui croit en lui pour tout"*. J'ai compris, à travers ce livre, que parfois, ce n'est pas la période "dans la maladie" qui est la plus difficile à vivre, période où nos forces sont concentrées sur "combattre la maladie" (ou toute autre difficulté) mais l'après, auquel on n'est pas préparé. En ce qui me concerne, je m'étais préparée psychologiquement à combattre la maladie, à supporter la chimio et tous les aléas des traitements qui m'avaient été bien expliqués, mais je n'étais pas préparée à "l'après-traitement" ! Et alors que j'étais sensée aller mieux, j'allais plutôt moins bien, n'ayant même plus la force de vivre... je ne comprenais pas ce qui se passait, ce qui augmentait mon mal-être et me culpabilisait ! En lisant l'expérience de l'auteure qui a vécu une telle période, je me suis sentie rejointe et encouragée !

Et c'était un début de "renaissance"-

N.C.

# Mon parcours avec la dépression

C'est à l'âge de 26 ans que j'ai commencé à souffrir de dépression. A l'époque, j'étais maman de deux jeunes enfants et engagée avec mon mari auprès de la Wycliffe en Côte d'Ivoire. Cela m'est « tombé dessus » brusquement, même si cela avait été précédé par une période difficile, avec trois attaques successives de paludisme et le deuil de collègues proches, qui s'ajoutait à la lourde responsabilité de directeur régional qu'assumait mon mari alors que nous étions encore de jeunes mariés. Tout à coup, je n'ai plus su comment faire. J'étais devenue une sorte de boule de nerfs, incapable de fonctionner au quotidien.



Jane Maire

---

**Comment avez-vous vécu les réactions autour de vous ?**

Au début, en accord avec mon mari, et sur les recommandations d'un couple de missionnaires et les conseils de mon médecin traitant, nous en avons peu parlé. Le cercle d'amis au courant de la situation, dont le responsable Wycliffe pour toute l'Afrique, était très restreint, mais tous étaient en accord avec les prescriptions du médecin et me soutenaient dans cette décision.

Par contre, dans les publications chrétiennes que je recevais d'Angleterre par mes parents, la tendance était de ne surtout pas prendre d'antidépresseurs. Cela m'a créé un réel problème de conscience. Il faut savoir que lorsqu'une personne dépressive fait face à des réactions hostiles, cela accroît son angoisse, ce qui va générer la peur. Et plus on est angoissé, moins on a la capacité d'envisager un arrêt de la médication. C'est un effet pervers, qui va à l'inverse de ce qui est recherché.

Il est arrivé qu'on me demande si je n'avais pas prié. Cela sous-entendait qu'un chrétien ne devrait pas avoir besoin de recourir à des antidépresseurs. La personne dépressive a assez de culpabilité en elle-même sans y ajouter encore du jugement. Souvent, elle manque totalement d'assurance et n'a pas la capacité de s'opposer à une argumentation théologique. Pour le chrétien, c'est déjà tout un apprentissage d'apprendre à vivre sous le regard de Dieu et non sous celui des autres ou le sien propre...

Toutes les réactions n'ont pas été négatives. À notre retour en Suisse, mon mari a été nommé ancien dans une église locale. Les autres anciens et leurs épouses m'ont toujours considérée comme leur égale. Cela m'a fait beaucoup de bien et je pouvais me confier à eux sans crainte. Pourtant, pendant longtemps, et même si je les considérais comme des amis, j'ai dû lutter contre l'envie de battre en retraite, de rester dans l'ombre, de ne pas imposer ma compagnie. En fait, cela a duré jusqu'à ce que je commence à parler plus ouvertement de mon état. C'est aussi venu avec la décision d'écrire un livre. J'ai aussi réalisé que les personnes qui se confiaient à moi, car elles prenaient des antidépresseurs, étaient terrifiées à l'idée que cela se sache. C'était toujours en chuchotant qu'elles me disaient : « Moi aussi, j'en prends ». Cela m'a fait réfléchir. Quelque chose ne tournait pas rond.

---

**Y a-t-il eu des réactions plus blessantes que d'autres ?**

Une fois, un couple d'amis qui nous soutenaient dans notre ministère, nous ont rendu visite alors que nous étions en congé sabbatique, et m'ont dit : « Voilà, on va rester ce soir et prier jusqu'à ce que tu sois guérie ». Bien que l'intention de leur cœur fût bonne, et qu'ils fussent des gens pour qui j'avais beaucoup de respect et d'affection, je me suis sentie comme prise en otage dans leur façon d'envisager le problème. Je n'avais qu'une envie, c'était qu'ils partent. Cela m'a paralysée plutôt que de pouvoir m'attendre à quelque chose de la part de Dieu.

Il m'est arrivé de rencontrer des personnes qui avaient perdu leur travail lorsque leur employeur a découvert qu'elles prenaient des antidépresseurs. C'est une des questions que j'ai voulu aborder dans mon livre. Un tel motif de licenciement me paraît peu conséquent et suit un raisonnement illogique. Quelqu'un qui admet avoir un problème et se soigne par des antidépresseurs sera plus apte à fonctionner et stable dans ses émotions que s'il cache la vérité sur sa maladie. Pour ma part, je suis reconnaissante que mes collègues de la Wycliffe en Suisse n'aient jamais considéré mon travail en lien avec mon handicap. Elles m'ont toujours témoigné leur entière confiance, sans remettre en question mes capacités parce que j'étais sous antidépresseurs.

Même si au final j'ai peu souffert du regard des autres, au niveau de ma famille, cela a été plus compliqué. J'ai entendu une fois par hasard mon père dire au téléphone : « Oh, vous savez, Jane prend des antidépresseurs » comme pour signifier qu'il ne fallait pas trop prendre en compte ce que je disais. Cela a été très dur à entendre.

---

**Y a-t-il chez certains un terrain plus propice à la dépression ?**

En regardant en arrière, j'ai réalisé qu'il y avait eu des blessures dans mon passé qui ont été comme des « prises » favorisant l'apparition de la dépression. Par exemple, la grande souffrance et la tristesse d'être séparée de mes parents à l'âge de 7 ans, lorsque j'ai été envoyée en internat en Angleterre alors qu'ils restaient en Afrique. Cette blessure a ressurgi peu avant le début de ma dépression. Il était assez fréquent que mon mari doive s'absenter pour son travail et je détestais quand il partait. C'était comme l'écho de la souffrance vécue dans mon enfance et qui n'avait jamais été reconnue. Il est important de comprendre comment on fonctionne. Et Dieu est incroyable dans la façon dont Il nous aide chacun selon nos circonstances.

---

**Les bien-portants peuvent-ils parler de la souffrance ?**

Il vaut mieux poser des questions que de venir avec des réponses toutes faites. En ce qui me concerne, j'essaie toujours de dialoguer avec les gens. Face à une souffrance qu'on ne comprend pas, il est bon de se rappeler qu'aucun être humain ne maîtrise rien. Personne ne peut savoir qui sera guéri ou non. Un jour, j'étais attablée avec des amis, et une jeune femme souffrant de schizophrénie, apprenant que j'écrivais un livre m'a dit : « Ah, alors tu as eu la victoire ? ». Voilà une phrase lourde de sens. Ce n'est pas tant les paroles en elles-mêmes, mais tout ce qu'il y a derrière que l'on prend comme allant de soi. Je ne savais pas comment lui répondre, je ne voulais pas la blesser non plus. J'ai répondu : « Oui, c'est vrai... et je prends toujours des antidépresseurs ».

En fait, la première question à se poser est de savoir ce qu'est la guérison. Qu'est-ce que signifie vivre en bonne santé? Est-on toujours guéri de tout? Quel est le sens de ce que je vis face à Dieu? Pourquoi choisit-Il de guérir cet aspect-là de ma vie et pas un autre ou, cela d'abord, avant autre chose? Ce qui importe, en finalité, c'est d'être reconnaissant pour ce qu'Il fait et le soulagement que cela nous apporte, plutôt que de nous focaliser sur ce qu'Il n'a pas fait.

Une remarque m'a beaucoup aidée alors que je me demandais quand je pourrais enfin arrêter ces «fichus» médicaments : « Pourquoi ne pas être reconnaissante que ces médicaments existent et qu'ils t'aident? » Cela a changé mon regard car, subitement, toute l'énergie que je déployais à vouloir arrêter, tout en déplorant le fait que je n'y arrivais pas, j'ai pu l'utiliser pour vivre et commencer à refaire des choses que mon état dépressif m'empêchait de réaliser. En étant reconnaissante et en m'acceptant, car Dieu m'acceptait, je pouvais m'aventurer dans de nouveaux chemins.

Ce regard aimant de Dieu m'a aidée. Chaque jour où je n'avais pas envie de me lever et de faire face à la vie, je me rappelais juste que Dieu m'aimait comme j'étais et qu'Il était présent. Cela me permettait de me lever, de m'habiller, de préparer le petit déjeuner. Des gestes simples de la vie quotidienne.

Les paroles du Psaume 92 ont cristallisé ce que j'ai appris et m'ont aidée depuis : se rappeler au matin l'amour de Dieu et le soir, Sa fidélité. Pendant de nombreuses années, mon monde était très restreint. Puis, à un certain moment, l'épanouissement est venu, et j'ai pu me lancer dans des projets, recevoir un appel de Dieu.

Il est bon de te louer, Eternel, et de célébrer ton nom, Très-Haut, d'annoncer le matin ta bonté et pendant les nuits ta fidélité.

Ps. 92

Je prends des antidépresseurs...  
Dieu merci !

Jane Maire  
Editions Oladios  
2013



Jane Maire témoigne dans ce livre d'un vécu douloureux. Elle réussit le tour de force d'éviter les idées fausses et les a priori multiples qui circulent sur la dépression !

Son expérience pourra ainsi, j'en suis certain, faire écho à celle de bien des lecteurs et leur apporter une note d'espoir. Son témoignage est particulièrement pertinent sur la façon dont un traitement associant médecine et psychothérapie, vécu sous le regard de Dieu, peut apporter un secours dans la dépression.

Jane a toutefois la sagesse de ne pas transformer en prescription universelle une expérience personnelle. Elle donne aucune leçon à personne ; elle hésiterait même à donner un conseil : elle fait part simplement de ce qu'elle a vécu avec humilité et conscience, espérant que d'autres se retrouveront dans son récit.

Léonard Vulliod, Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP

# Time out

2018



Week-end animé par une équipe des CASS

21 septembre à 9h00 - 23 septembre 2018 à 16h00 • St-Loup

C'était le début de mes vacances. Lorsque je suis arrivée à St-Loup, j'étais très fatiguée, insatisfaite intérieurement et même plutôt irritable. Malgré ma lassitude, je me réjouissais beaucoup de ce temps de mise à part. Ma seule crainte était de pouvoir comprendre correctement ce qui serait partagé puisque je suis de langue allemande. J'ai simplement demandé au St-Esprit qu'Il me fasse comprendre ce qui était important pour moi. Le thème du week-end était « S'arrêter pour se rappeler... combien Dieu est grand et bon, en particulier dans ma vie ».

Au cours de la première ballade en forêt, où j'ai pu me « recentrer » et laisser mon quotidien derrière moi, j'ai rassemblé de nombreux trésors, qui me rappelaient mon chemin de vie avec Dieu et Sa bonté envers moi. Prendre conscience qu'à ma manière j'étais créative m'a renforcée intérieurement. Le soir, j'étais couchée à 21h15, ce qui m'arrive seulement si je suis malade... Après une bonne nuit de sommeil, je me suis levée fraîche et dispose, renouvelée comme jamais.

L'histoire de Gédéon m'a littéralement revigorée. Un feu nouveau et une faim pour davantage ont attisé

mon cœur. Je me sentais malléable et ouverte à l'action de Dieu. Parfois j'avais juste envie de pleurer, tellement j'étais touchée par l'amour et la bonté de Dieu. Je sentais confusément que l'Esprit était en train d'agir. Et même si je ne comprenais pas exactement tout ce qu'Il faisait, je lui ai laissé toute latitude pour rejoindre mon cœur. Et si je n'ai pas pu partager avec les autres tout ce qui se passait en moi, à cause de la langue, j'ai beaucoup reçu.

De retour à la maison, j'ai eu l'image que j'étais arrivée à St-Loup spirituellement déshydratée, **j'étais devenue une éponge sèche et durcie**. Ce weekend m'a permis de revenir à la Source qu'est Jésus et d'orienter tout à nouveau mon regard et ma vie sur Lui, en me laissant remplir de Ses fleuves d'eau vive. Je suis tellement reconnaissante. Jésus m'a réellement rencontrée. Je m'en suis retournée fortifiée dans mon corps, mon âme et mon esprit, rassasiée et heureuse, animée d'une soif nouvelle dans la poursuite de mon chemin avec Lui.

Carola, participante à Time Out en 2017

en avant + première  
Camp de randonnée  
2019.  
Un événement  
à ne pas  
manquer !



Camp - Nature  
Leysin 16-22 juin 2019  
Natur - Camp

# AGENDA

## JUILLET 2018

- 3 Journée retrouvailles des participants de la dernière formation Saline à Cressier
- 4 1<sup>er</sup> mercredi du mois : Journée de prière en faveur de monde de la santé en Suisse et en Europe
- 10-21 2<sup>ème</sup> voyage en Moldavie des Anti-Virus

## SEPTEMBRE 2018

- 5 1<sup>er</sup> mercredi du mois : Journée de prière en faveur de monde de la santé en Suisse et en Europe
- 21-23 Weekend *Time Out* à St-Loup
- 27 *Soirée spéciale* du groupe régional Valais-Chablais-Riviera à Aigle

## OCTOBRE 2018

- 3 1<sup>er</sup> mercredi du mois : Journée de prière en faveur de monde de la santé en Suisse et en Europe
- 8-13 3<sup>ème</sup> Conférence HOPE FOR EUROPE à Tallinn, Estonie  
Informations sur <https://hopeforeurope.org>

Visitez notre *Boutique en ligne* <https://boutique.cass-romandie.org>

### Christen im Dienst an Kranken

Josefstrasse 206  
8005 Zürich  
Suisse  
tél. +41 (0)44 274 84 45  
[info@cdkschweiz.ch](mailto:info@cdkschweiz.ch)  
[www.cdkschweiz.ch](http://www.cdkschweiz.ch)

### Union Evangélique Médicale et Paramédicale

c/o Evelyne Grelier (secrétaire)  
23 Rue Félix Chobert  
95500 Gonesse  
France  
tél. 06 17 79 53 35 | 01 34 53 89 09  
[uemp@wanadoo.fr](mailto:uemp@wanadoo.fr)  
<https://www.uemp.org>

### Healthcare Christian Fellowship

International  
P.O. Box 11955  
Rynfield, 1514 Gauteng  
South Africa  
<http://www.hcfi.info>

**Notre rêve** c'est de voir des personnes...

ÊTRE **C**ONNECTÉES  
VIVRE LEUR **A**PPEL  
RECEVOIR UN **S**OUTIEN  
AFIN DE **S**ERVIR

DIEU ET LEURS PROCHAINS DANS  
NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ

**CASS**  
Chrétiens Au Service de la Santé