

## RENAÎTRE APRÈS UNE CRISE

Nos existences sont faites de crises. Épreuves qui frappent sans prévenir, grandes étapes de la vie – de l'adolescence au passage à la retraite, en passant par la naissance d'un enfant – et petites remises en cause. Ces moments peuvent nous faire perdre nos repères, nos valeurs, nos croyances, et l'on en vient parfois à éprouver le sentiment de se perdre soi-même. Parce qu'elle pose la question du sens, la crise personnelle revêt souvent une dimension spirituelle. « *Tant que la vie ronronne, on se préoccupe du prochain match de foot et du prix de la bière. Les périodes de crise découpent, élaguent, ramènent au cœur de l'existence et à ces questions que nous avons laissées s'enfourir : quelles sont les personnes que j'aime, comment avancer dans la vie et en faisant quels choix ?* », note le pasteur évangélique Marc Subilia, médecin suisse ayant axé son ministère sur l'écoute et l'accompagnement. « *C'est la question du bonheur. On passe son temps à courir après le train, et là on se demande où il va...* » « *Le monde d'aujourd'hui est dur*

### Comment faire d'une épreuve le moteur d'un changement épanouissant

*matériellement, mais surtout beaucoup plus complexe et confus ; les gens traversent des crises de plus en plus fortes* », constate de son côté Marion d'Elissagaray, qui, avec son association Parole et racines, accompagne les personnes qui ont traversé une forme d'échec ou de rupture. Mais, avec le temps et dans le discernement, de nouvelles routes se dessinent, sur lesquelles se remettre en marche. En inaugurant un renouvellement, un changement profond, une crise peut alors se révéler féconde. Voici quelques pistes pour vous aider à surmonter l'épreuve.

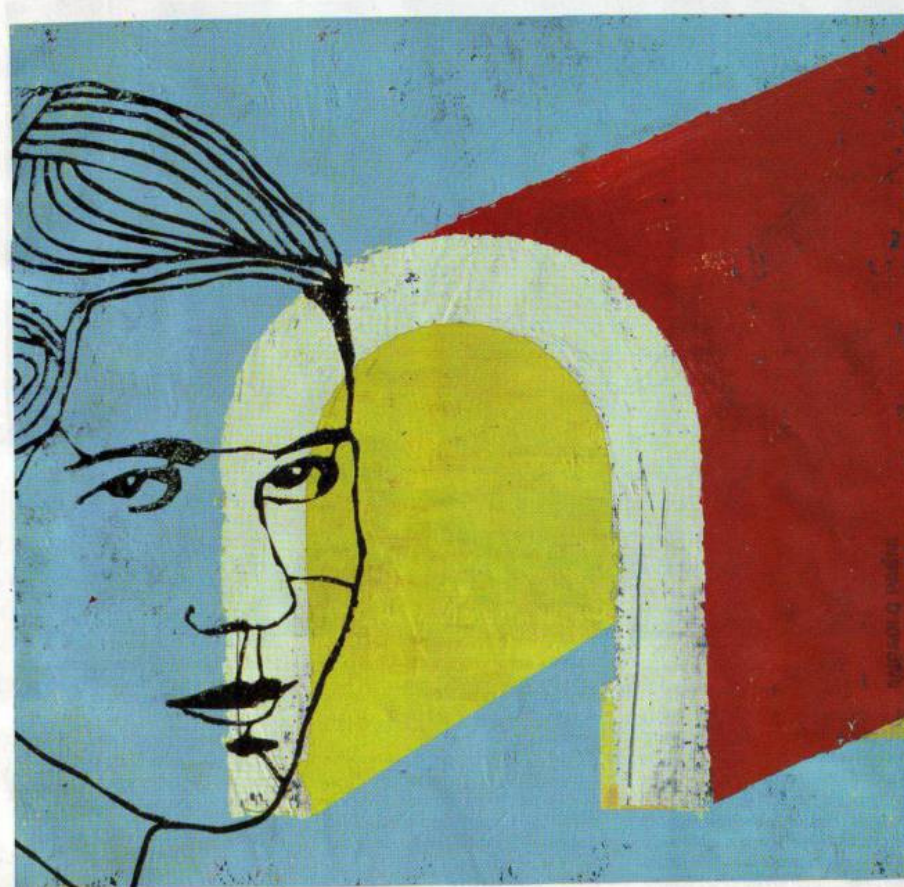
### Refusez de justifier la souffrance

Avant tout, ne vous laissez jamais dire que votre épreuve était nécessaire, qu'il « fallait » en passer par là. La souffrance n'est pas un chemin de formation ou d'édification, et Dieu ne la désire pas. Au contraire, il nous accompagne à l'intérieur du mal, et le combat avec nous, nous explique la théologie chrétienne.

### Mais ne fuyez pas ce qui fait mal

Quand Anni a voulu divorcer, après 12 ans de mariage, alors que son petit garçon avait 3 ans à peine, elle est tombée sous le coup d'une terrible culpabilité. « *Connaissant le contexte, mes amis voulaient me démontrer qu'elle n'avait pas lieu d'être. Mais il ne fallait pas que j'occulte cette dimension que je vivais profondément, il fallait que je l'assume, pour ensuite la dépasser* », constate-t-elle.

Dans les moments de turbulence, la tentation peut être grande de minimiser la perte ou de nier la douleur qu'elle suscite. Or, pour Thérèse Glardon, théologienne suisse, « *il est indispensable de prendre conscience que quelque chose est vraiment fini* ». Nous devons, par exemple, faire le deuil de cet emploi et des bénéfices qu'il nous apportait ; ou se faire à l'idée que cet ami est bel et bien disparu ; il faut que l'adolescent renonce au confort de l'enfance, et les parents dont les enfants grandissent doivent accepter de ne plus être tout pour eux ; nous sommes amenés à abandonner les illusions que nous avions sur les nôtres ou sur nous-même... « *Nous faisons l'expérience du tunnel : nous sommes dans les ténèbres et c'est inconfortable, mais il faut aller au bout du processus, si l'on veut pouvoir ressortir à l'autre bout* », explique Thérèse Glardon.



### Maintenez toujours le dialogue

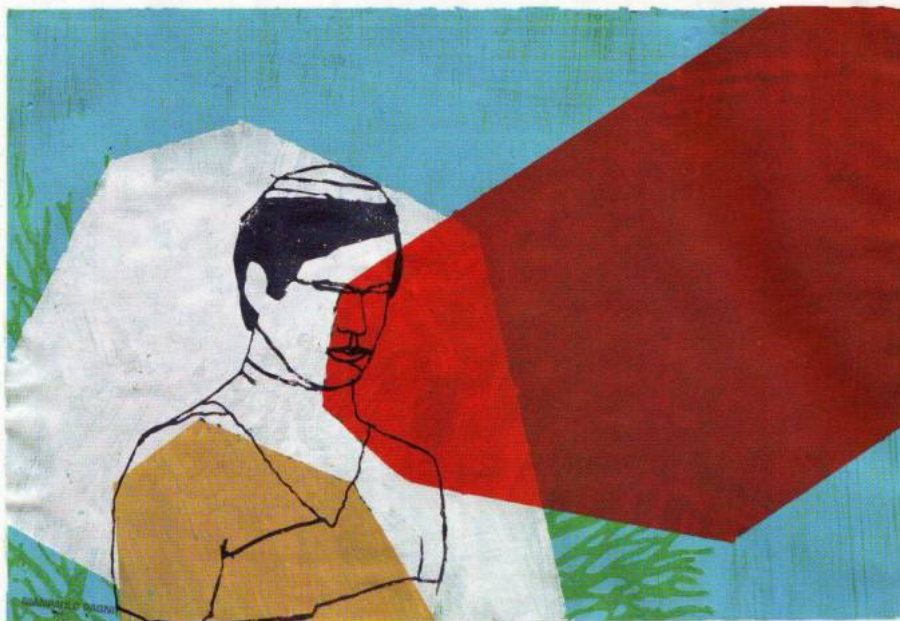
Lorsqu'on traverse une épreuve, le plus grand risque est de se replier sur soi. Jeune pédiatre, Armelle a été bouleversée lorsque, à 33 ans, ses parents lui ont révélé brutalement des secrets de famille. « *J'ai ouvert d'autres yeux sur mon enfance, et j'ai eu l'impression que je ne pourrais plus être la même. J'ai raconté à de*

*nombreux proches ce qui m'arrivait ; pour la première fois de ma vie, j'ai abandonné le masque de celle qui va bien. Pouvoir dire la vérité et être entendue m'a permis de rester debout* », confie-t-elle. Cherchez les gens (éventuellement des professionnels) et les lieux (de parole ou d'expression corporelle, artistique...) pour projeter hors de vous la douleur et exprimer vos

questions. Révolte et plaintes sont autorisées, même à l'égard de Dieu ! « *Dans la Bible, le prophète Jonas commence par fuir et par refuser le dialogue avec Dieu ; c'est en pleine tempête, au fond du ventre d'une baleine, qu'il le renoue. Il s'adresse à Dieu pour crier et s'indigner, mais c'est le point de départ : à partir de ce moment-là, les choses vont changer pour lui* », illustre Thérèse Glardon. ►►

### Annie, 47 ans, ex-chômeuse « Renoncer m'a fait avancer »

Le chômage est une lutte contre le temps, une attente minante. J'ai vécu des moments de désespoir, où je ne savais vraiment pas le matin comment atteindre la fin de la journée. Contre ma tendance à analyser chaque événement, chaque ressenti, j'ai dû apprendre la simplicité devant Dieu. Il m'était, par exemple, difficile d'aller à la messe. Et puis j'ai réalisé l'incroyable bonté de Dieu, qui nous prend là où l'on est, à qui on peut donner ce qu'on arrive à faire et confier ce qu'on ne peut pas faire. Dieu veut être en relation avec nous. Il vaut mieux lui dire : « *J'en ai marre, que fais-tu ?* » que couper les ponts. J'ai également perçu à quel point la prière des autres est précieuse et peut nous porter. Mais cette épreuve m'a aussi appris le dépouillement. Sans travail, je m'accrochais à l'élaboration d'un projet culturel qui me tenait très à cœur, mais ne fonctionnait pas. Pour sortir du chômage, j'ai dû y renoncer. J'ai finalement repris l'enseignement. Cela m'a permis de réaliser que mon projet initial ne tenait pas suffisamment compte de la dimension relationnelle que je vis dans mon métier de prof et qui fait que je me sens à la bonne place. ●



## ► Apprenez à lâcher prise

Au moment de son divorce, Anni a dû également subir une grave opération du dos, où elle jouait sa vie. « J'ai toujours eu la conviction que je ne pouvais pas tomber plus bas que dans la main de Dieu », dit-elle. Elle en a fait l'expérience spirituelle, après avoir pris ses dispositions sur le plan matériel : « Quand on arrête de se débattre, comme un enfant qui s'est fait mal et qu'on ne peut pas soigner tant il s'agite, alors, Notre Père peut commencer à panser nos plaies », assure-t-elle.

## Tendez l'oreille à Dieu

Tandis qu'elle était au plus bas, Armelle a entendu résonner comme jamais la promesse de Jésus : « Et maintenant, je suis avec vous jusqu'à la fin des temps. » « Je connaissais cette phrase, mais elle a pris une dimension personnelle ; j'ai ouvert les yeux sur

un amour qui m'est adressé, qui donne des forces, et que je ne vivais pas jusque-là », confie-t-elle.

« L'épreuve fait éclater la petite coque dans laquelle on a tendance à s'enfermer. On peut éventuellement découvrir ce petit toc toc persévérant d'un Dieu disponible et fidèle, qui demande toujours la permission d'entrer ! », commente Marc Subilia.

## Ne vous précipitez pas

Prenez patience : on ne se remet pas en un jour d'un profond bouleversement. Donnez-vous le temps du déracinement, plutôt que de reprendre racine sur une terre instable. « C'est quand on met en place des demi-solutions que la crise n'en finit plus », assure Marion d'Elissagaray. Contre le volontarisme et la tentation de l'imédiateté, acceptez d'en passer par le pas à pas. « Ne recherchez pas des

garanties sur long terme. Au désert, lorsque les Hébreux font des réserves de la manne que leur a procuré Dieu, elle pourrit ! note Marc Subilia. En revanche, Dieu donne la force à qui le lui demande, pour chaque jour. »

## Faites resurgir vos désirs

Quand on ne sait plus vers quoi l'on va et pourquoi, ni où chercher de quoi tenir, « la clé, c'est de s'ancrer non pas dans l'avoir et la réussite à tous points de vue, mais dans l'être, répond Thérèse Gardon. Il ne faut pas espérer trouver le remède à un bouleversement intérieur en se précipitant sur des solutions extérieures. » C'est le bon moment pour renouer avec l'intériorité, dans laquelle nos rythmes de vie ou la peur nous empêchent parfois de nous installer. « Les crises que nous traversons révèlent souvent que notre désir profond s'est

## Un stage et deux livres

■ **Crise de sens et sens des crises**, tel est le thème du stage organisé par l'association Parole et racines, autour de la sculpture de l'argile (voir sur le sujet La Vie n° 3376). Tél. : 05 59 65 83 77. contact@parole-et-racines.asso.fr

■ **Ces crises qui nous font naître**, Thérèse Gardon, Labor et Fides. En s'appuyant sur le parcours de quelques figures de la Bible, l'auteure montre comment la crise fait grandir spirituellement.

■ **La nuit est tombée, qui va la ramasser ?** Marion d'Elissagaray, les Deux Océans. Une réflexion sur les épaulements humains et la relation de soin par la fondatrice de Parole et racines.

enlisé. Il est toujours là, mais il faut le faire resurgir », explique Marion d'Elissagaray.

## Misez sur l'espérance

Pourquoi ma famille se déchire-t-elle ? Pourquoi est-ce mon enfant que le cancer a attaqué ? Comment subvenir aux besoins de mes proches alors que j'ai perdu mon emploi ? Pourquoi Dieu ne me fait-il pas savoir où il m'attend ? L'épreuve est le lieu des questions sans réponses. « C'est l'occasion de se demander où l'on en est de sa foi dans la bonté radicale, dans la vie », recommande Marion d'Elissagaray. Il y a un risque à prendre : miser sur la promesse que la vie pourra continuer à avoir du sens, malgré ce qui arrive. « L'a priori fondamental que toute vie vaut la peine d'être vécue, même si elle est traversée par le mal, est la condition pour se remettre en marche. Pour les croyants, la foi en la Résurrection, l'espérance que le jour dont nous ne voyons pas encore les lueurs est proche prend tout son sens », souligne Thérèse Gardon.

## Donnez du sens à l'absurde

« On ne peut empêcher le mal ou le minimiser, mais on peut le contraindre à ne pas avoir le dernier mot. On commence à sortir de la crise lorsqu'on se

remet à miser sur ce qui donne plus de vie », dit Marion d'Elissagaray. Cela suppose de s'interroger en des termes différents. « Ces nouvelles questions, tournées vers l'avenir et vers l'action, on les découvre en étant inventif et dans la confiance ». Ce qui suppose une conversion du regard. « Dans la terre largement labourée par l'épreuve, une nouvelle partie de soi émerge. Nous possédions déjà cette potentialité, mais nous étions incapables de l'imaginer. C'est à cela qu'il faut être attentif », propose Thérèse Gardon. Une autre capacité de confiance, de relation, de création ou de pardon ; une volonté de donner son temps ou sa personne : « Ce qui nous fait reprendre la route peut être très divers et parfois très subtil. Mais ces raisons d'avancer reposent toujours sur l'amour, sur ce qui relève l'homme », avance Marc Subilia.

## Et devenez joyeux et libre

« Les épreuves de la vie m'ont donné cette liberté de pardonner et d'être indulgente envers les autres, moins resserrée sur des jugements, constate Anni. Aujourd'hui, je suis plus proche de la vie, de Dieu et des autres. » De son côté, Armelle confirme : « Je suis plus libre, recentrée sur l'essentiel, désentrevée de préoccupations dérisoires. Et, en même temps, je goûte plus que jamais les choses simples de la vie : l'amitié et la solidarité. » Pour Marion d'Elissagaray, cela ne va pas sans la joie, « qui révèle un véritable accord avec soi-même, car on a fait les choix qui nous déploient plutôt que de nous rigidifier sur nos peurs et nos vieux repères. On vit plus grand. »

TEXTE : JOSÉPHINE BATAILLE  
ILLUSTRATIONS : GIANPAOLO PAGNI  
POUR LA VIE



Prolongez ces pages  
**Bien vivre  
spiritualité sur RCF**

**le vendredi 21 mai, à 9h 17.**  
Avec Élisabeth Marshall, en direct,  
au micro de Natalia Trouiller.  
Fréquences RCF au 04 72 38 62 10  
ou sur [www.rcf.fr](http://www.rcf.fr)