

JOËL PRALONG

Angoisse, dépression, culpabilité

**Un chemin d'espérance
avec Thérèse de l'Enfant-Jésus**

Préface du cardinal Henri Schwery



Éditions des Béatitudes

Tout notre être s'appuie sur la pierre angulaire *aimer et être aimé*. L'angoisse fondamentale, plus ou moins consciente, d'être rejetés, exclus, maintenus à l'écart, menace notre équilibre. Selon les circonstances de la vie, il arrive que ce sentiment s'aggrave jusqu'à nous jeter dans la culpabilité morbide, le désespoir et la dépression, voire la tentation d'en finir avec la vie. Thérèse de Lisieux, la plus grande sainte des temps modernes, a connu elle aussi des nuits d'angoisse et de dépression, se heurtant au non-sens de la vie. Au creux de cet abîme, Dieu l'a rattrapée par son amour puissant, la maintenant à la surface. Une étoile s'est allumée dans la nuit, diffusant son rayonnement jusqu'à l'intérieur de ce livre. Thérèse nous confie, à travers ces pages, qu'on ne guérit jamais complètement de ses angoisses, mais qu'il est possible de les assumer dans un amour plus grand, non plus comme une fatalité, mais comme le lieu même de la rencontre entre la force divine et la faiblesse humaine, pour dire avec saint Paul: «*Je peux tout en Celui qui me rend fort!*» (Ph 4,13.)



Joël Pralong est prêtre diocésain (Sion-Suisse). Ancien infirmier en psychiatrie, il propose des pistes spirituelles qui peuvent aider des personnes psychologiquement fragiles ou confrontées au non-sens de la vie.

*

Ce livre vous a plu,
vous pouvez, sur notre site internet :
donner votre avis
vous inscrire pour recevoir notre lettre mensuelle d'information
consulter notre catalogue complet, la présentation des auteurs,
la revue de presse, le programme des conférences et événements à venir
ou encore feuilleter des extraits de livres :
www.editions-beatitudes.fr

*

EAN Epub : 978-2-840-24468-4
© Éditions des Béatitudes
Burtin, F 41600 Nouan-le-Fuzelier
Société des Œuvres Communautaires, octobre 2010
Conception de la couverture : mc-design – Martin Casteres
Illustration de couverture : © Getty Images



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

écriture. J'aimerais, dans un premier temps, te présenter un peu au lecteur et m'arrêter particulièrement sur les tourments de ton enfance, et comment tu en es sortie (chap. 1).

Toi qui as traversé des moments d'angoisse et de dépression, jusqu'au vertige du suicide, tu es à même de nous encourager et de nous proposer des pistes spirituelles pour ne pas céder au désespoir, afin que jamais la lumière ne s'éteigne (chap. 2-3).

Dans mon expérience sacerdotale, j'ai si souvent été confronté au suicide de jeunes, avec le cortège de souffrances et de culpabilités que ceux-ci laissent sur leur chemin. En abordant ce thème avec toi, j'aimerais trouver les mots qui apaisent et consolent, en offrant au lecteur ta « Petite Voie d'amour et de confiance » où tu nous parles d'un Dieu qui, à l'exemple du bon Pasteur, court à la recherche de la brebis la plus brisée d'entre nous. Avec toi, Thérèse, nous savons désormais que le berger ne rentrera pas chez lui, à la fin de la journée, sans sa petite brebis enroulée autour de ses épaules, puisque, comme tu le dis toi-même, on ne peut tomber plus bas que dans les bras de Dieu (chap. 4).

Toi qui as connu la morsure des scrupules ou de l'angoisse de culpabilité, tu proclames haut et fort que la Miséricorde du Père, non seulement pardonne les péchés, mais guérit les blessures qu'ils ont occasionnées dans notre cœur. Tu nous traces ainsi un itinéraire spirituel, un chemin de guérison. Le sacrement de Pénitence est en le cœur (chap. 5).

2. DR PIERRE SOLIGNAC, *La névrose chrétienne*, éd. de Trévise, Paris 1976.

3. Appelée ainsi parce que les troubles du comportement qu'elle manifeste demeurent inqualifiables et incernables. Impossible de dire de quoi il s'agit et de poser un diagnostic fiable.

Chapitre 1

DE L'ENFANCE BLESSÉE NAÎT UNE SOURCE

L'étrange maladie de Thérèse

Thérèse vient au monde le 2 janvier 1873 dans un climat familial qu'elle décrit empreint de douceur et d'harmonie. En plus des parents, Louis et Zélie Martin, la petite dernière fait la joie de ses quatre sœurs qui l'entourent de beaucoup d'affection et d'attention. Une famille heureuse, bien que la perte de quatre enfants en bas âge ait fortement marqué la maman, ce qui fait d'elle une femme épuisée et angoissée. Dès le premier mois de son entrée dans la vie, la petite présente une constitution fragile. Des douleurs gastro-intestinales horribles viennent compromettre sa santé. On retrouve chez elle tous les symptômes qui ont précédé la mort de ses frères et sœurs. Après avoir refusé de s'alimenter au sein maternel et ne supportant pas le lait du biberon, elle se laisse quasiment mourir. Madame Martin se tourmente, envisageant le pire. L'enfant est placée chez une nourrice pendant un an, qui lui apporte du lait maternel, assurant ainsi sa survie.

Une année de séparation d'avec sa famille ! Quand on sait l'importance capitale du lien du nouveau-né avec sa mère, une telle rupture laisse des traces irréversibles sur l'évolution affective d'un enfant, comme la peur d'être lâché, abandonné, le sentiment de ne pas être aimé.

Par la suite, la personnalité de Thérèse, marquée par une sensibilité et une émotivité excessives, affiche un caractère



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

toi)... » (Jn 4, 10.)

C'est sur ce terreau-là que se trace la « Petite Voie » de la confiance entre les mains du Père. La blessure d'avoir été abandonnée par sa mère se métamorphose en un puissant élan d'abandon au Père. Un retournement total de comportement. Bien avant Thérèse, saint Paul en a dessiné les contours : « *Vous n'avez pas reçu un esprit qui vous rende esclaves et vous ramène à la peur, mais un Esprit qui fait de vous des fils adoptifs et par lequel nous crions : "Abba, Père".* » (Rm 8, 15) Confrontée à ses faiblesses, Thérèse trouve le moyen de ne plus sombrer dans le découragement, grâce à sa lumineuse découverte. Elle peut ainsi grandir dans la confiance filiale en Dieu notre Père. De cette relation naissent les fruits de l'Esprit : patience, douceur, miséricorde, compassion, bienveillance, paix et joie (cf. Ga 5, 22).

La grâce du sacerdoce

Thérèse passe le seuil du Carmel de Lisieux le 9 avril 1888, à l'âge de quinze ans, sans aucune illusion sur les difficultés de la vie communautaire. À cette époque, l'esprit de pénitence, le légalisme et le moralisme dominent les relations humaines, ils risquent à tout moment de tuer le dynamisme de l'amour. La crainte d'un Dieu justicier et punisseur pèse lourdement sur les consciences. L'ambiance janséniste n'arrange en rien les scrupules de la Sainte, son sentiment de culpabilité toujours prêt à la mordre. D'autre part, les prédicateurs appuyant leurs prêches sur l'horreur du péché et de la damnation ne font qu'augmenter le trouble. Comment se situe Thérèse, riche de sa grâce de Noël ? Elle qui n'avait plus qu'un seul désir : « Aimer,

aimer Jésus avec passion, lui témoigner mille marques d'amour. » (Ms A 47v)

Si Dieu est Amour plus que Justice, ne nous aime-t-il pas avec et malgré nos imperfections ? Si Dieu est un Père qui prend soin de ses enfants, pourquoi ne pas se jeter dans ses bras, sans plus attendre ? Faut-il d'abord lui prouver, comme les pharisiens de l'Évangile, que nous en sommes dignes par une vie irréprochable, sans erreur et sans errance ?

Ne veut-il pas nous sauver, justement parce que nous ne sommes pas dignes d'une telle faveur ?

À ces questions, la future religieuse ose à peine répondre. Pour l'instant, elle épouse les habitudes en vigueur, cherchant par tous les moyens à devenir une sainte, par elle-même. « Il est vrai, nous livre-t-elle, que je désirais la grâce d'avoir sur mes actions un empire absolu, d'en être la maîtresse et non l'esclave. » (Ms A 43v) Mais Thérèse se heurte bien vite aux contradictions et à sa propre faiblesse dans les relations avec les autres. Elle le confie : « Jésus me laissa à mes propres forces et je montrai combien elles étaient petites. » (Ms A 77r)

En cette même année 1888, elle fait une confession générale au père Pichon, qui lui déclare : « En présence du Bon Dieu, de la Sainte Vierge et de tous les saints, je déclare que jamais vous n'avez commis un péché mortel. » (Ms A 70r) Libérée définitivement de ses scrupules grâce à cette déclaration, après cinq ans de tourments, Thérèse peut donc regarder l'Amour droit dans les yeux, en toute quiétude, certaine que l'Amour nous libère des chaînes de la Justice. Trois ans plus tard, en 1891, la Sainte ouvre son âme à un autre prédicateur, le père

Prou, qui vient compléter les paroles de son confrère. Il lui dit que « mes fautes ne faisaient pas de peine au Bon Dieu, que tenant sa place, il me disait de sa part qu'il était très content de moi » (Ms A 80v). Thérèse exulte. Si les fautes ne font pas de peine au Bon Dieu, elles ne constituent pas un obstacle à l'amour. Quelles que soient ses imperfections, elle peut se jeter de toutes ses forces dans les bras de l'Amour. Elle peut se lancer « à pleine voile sur les flots de la confiance et de l'amour » (*Ibid.*).

Une petite voie, toute nouvelle (fin 1894 - début 1895)

La sainteté, contrairement à ce qu'elle croyait, apparaît à Thérèse comme impossible. Trop d'imperfections embrument ses idées et l'empêchent de gravir les échelons menant au Cœur du Père. N'y aurait-il pas un autre moyen, une voie plus simple qui éviterait le découragement et la capitulation ?

Nous accostons ici au point charnière de toute vie spirituelle entre continuer ou lâcher prise. Beaucoup de chrétiens, enthousiastes au départ, déchantent vite devant leurs premiers échecs spirituels ainsi que leurs défauts. Deux dangers les guettent alors. Le premier, c'est l'abandon pur et simple de leur chemin de foi, trouvant l'Évangile trop exigeant et impossible à suivre. Optant pour la médiocrité, ils choisissent la « voie large » empruntée par la majorité des bons croyants à qui il ne faut pas trop en demander... Le deuxième, c'est le repli sur une pratique religieuse ritualiste, pharisaïque et sans âme, vide de sens, sans implication sur leur vie et leur croissance. Alors, que faire ?



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

nous avons recours au langage psychologique pour décrire l'angoisse, son origine se situe bel et bien dans notre âme profonde (l'esprit). Le livre de la Genèse nous en fait la description. Tout commence par une rupture de confiance avec Dieu. Après avoir goûté au fruit défendu dans le but trompeur d'être aussi « puissant que Dieu », le sentiment de culpabilité qui s'ensuit pousse l'homme à se cacher. Un terrible soupçon pèse désormais sur la relation entre lui et Dieu : « Va-t-il maintenant nous rejeter et, pire, se venger, nous tuer peut-être ? » Et lorsque Dieu appelle : « *Adam, où es-tu ?* », c'est une réponse lourde d'angoisse qui sourd de sa cachette : « *J'ai eu peur !* » (Gn 3, 9-10.) Mais peur de quoi ? Peur d'un Dieu qui voulait relever l'homme de sa chute, comme un bon Père, ou peur d'un Dieu déformé par le soupçon et le sentiment de culpabilité ? Un Dieu compris comme l'adversaire de l'homme, punisseur et vengeur ?

Cette histoire, la nôtre, ne cesse de se renouveler pour nous. Et c'est pourquoi, aujourd'hui encore, il faut fuir ce Dieu qui viendrait voler notre liberté et s'opposer à notre bonheur. Dès lors, toutes nos ruptures de relation avec nos semblables ne sont que le reflet de cette première rupture. Le soupçon et la culpabilité qui déforment la réalité ne cessent d'empoisonner nos relations. Ce poison, c'est l'angoisse, cette même peur prête à se retourner en agressivité, une autre manière de dire : « Puisque tu ne m'aimes pas, je t'attaque, je te détruis avant que tu ne me détruises ! »

Qui est-ce qui brisera ce cercle vicieux de la culpabilité-angoisse-agressivité ? Le Christ ! Jésus viendra rompre ce cercle

infernale en affrontant l'angoisse de Gethsémani. Là, en homme nouveau et libre, lui, le nouvel Adam, donnera à Dieu son Père une réponse enfin positive, dégagée de tout soupçon (cf. Mc 14, 36). En faisant sienne la volonté du Père, il prendra sur lui nos culpabilités pourvoyeuses de mort, il pardonnera à l'agresseur qui est en chacun de nous et nous réconciliera enfin avec Dieu. Le pardon, la réconciliation était la juste réponse, celle qui écarte la peur et l'angoisse. Réconcilié avec Dieu et avec lui-même, l'homme retrouve la santé. Bien sûr, il ne faudrait pas en conclure que la prière et les sacrements servent désormais de pharmacie à nos problèmes relationnels. L'angoisse touche autant la dimension spirituelle que psychologique. L'homme continue d'avoir besoin de psychiatres et de psychologues, mais pour autant que ceux-ci ne le réduisent pas à des concepts purement matérialistes et psychologisants. Pour retrouver la santé, nous devons tenir compte de ces deux dimensions.

D'autre part, il existe une angoisse d'origine purement spirituelle que les auteurs mystiques nomment « les nuits de la foi ». À un moment donné de l'évolution spirituelle d'une personne, Dieu prend l'initiative de la purifier de toutes traces d'orgueil et d'égoïsme (purifications passives¹⁰) afin de la conduire définitivement à lui, à cette union totale qui s'achèvera, finalement, dans le Royaume.

Les dix-huit derniers mois douloureux de la vie de Thérèse correspondent à la traversée de cette « nuit », jusqu'à l'aurore de la Résurrection.

Et comment Dieu s'y prend-il ? En se retirant sensiblement,

laissant l'âme dans une profonde angoisse de perte. Les symptômes sont identiques à l'angoisse psychologique avec, en plus, de terribles doutes contre la foi, l'impossibilité à prier, à méditer, l'impression d'être damné, rejeté par Dieu, tout cela pouvant mener à une grave dépression.

Bien que préservée du péché, la Vierge Marie a expérimenté, elle aussi, la « perte » de Jésus retrouvé après trois jours de longues recherches, dans le Temple : « *Mon enfant, pourquoi as-tu agi de la sorte envers nous ? Vois, ton père et moi nous te cherchions, tout angoissés.* » (Lc 2, 48) L'angoisse de Marie s'accompagne certainement, au plan spirituel, du doute et de l'incompréhension. Mais chez elle, il n'y a ni révolte ni colère, reproche ou agressivité. Cheminant dans la foi, elle apprend à ne pas retenir son enfant, son Dieu... en le remettant aux « affaires du Père ». Ces « affaires » qui nous dépassent tellement !

L'angoisse, la dépression : une mort à soi-même

« Je perdais tout point de repère, m'explique Isabelle, je perdais pied, ne sachant plus qui j'étais et ce que je devais faire. Une plongée dans le néant, dans le rien, le non-sens. Tout m'apparaissait gris, sans consistance. »

L'angoisse qui mène à la dépression est une véritable agonie, une mort à soi-même. Elle nous dépossède de nos avoirs, de nos amis, de nos suffisances et performances, de notre prétention à ne compter que sur nous-mêmes, à nous passer de Dieu et des autres. L'expérience dépressive décape l'être, anesthésie le goût de Dieu, jusqu'à lui faire penser qu'il n'existe pas. Le dépressif se sent seul, abandonné de Dieu, délaissé, oublié.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

L'attitude de confiance nous demeure inaccessible tant que nous doutons de l'Amour totalement gratuit de Dieu. C'est en 1895 que Thérèse découvre le vrai visage de Dieu, celui de l'Amour miséricordieux, qui se livre sans jamais se reprendre, même si nous commettons les péchés les plus graves. La parabole de *l'enfant prodigue* (cf. Lc 15) en est l'expression la plus poignante. Non seulement le Père nous reçoit tels que nous sommes, mais en plus, il vient « mendier notre amour » (Lt 226) dont la confiance est notre réponse concrète, car « ce qui offense le plus Jésus, ce qui blesse son cœur, c'est le manque de confiance » (Lt 92). Seule notre misère attire la Miséricorde du Père, comme une mère se penche avec plus d'attention sur l'enfant qui lui a causé le plus de peine. Mais, pour lui exposer toute sa misère, il faut être persuadé de son amour pour nous :

« Ce qui plaît au Bon Dieu dans ma petite âme, ce qui lui plaît, c'est de me voir aimer ma petitesse et ma pauvreté, c'est l'espérance aveugle que j'ai en sa Miséricorde, voilà mon seul trésor. [...] C'est la confiance et rien que la confiance qui doit nous conduire à l'Amour. [...] La crainte ne conduit-elle pas à la Justice ? Puisque nous voyons la voie, courons ensemble. » (Lt 197)

La confiance nous décentre de nous-mêmes pour regarder l'Amour. Avec Thérèse, nous pouvons être sûrs de Dieu, nous appuyer sur lui comme la maison bâtie sur le roc.

Lors de son ultime épreuve, « *espérant contre toute espérance* » (Rm 4, 18-20), dans la nuit de l'angoisse, la Sainte nous laisse des paroles bouleversantes d'espérance :

« Le Bon Dieu m'a toujours secourue ; il m'a aidée et conduite par la main dès ma plus tendre enfance. Je compte sur lui. Je suis assurée qu'il me continuera son secours jusqu'à la fin. [...] Qu'est-ce que cela fait ? La

souffrance pourra atteindre des limites extrêmes, mais je suis sûre que le Bon Dieu ne m'abandonnera jamais. » (CJ 27.05 ; 04.07)

Sans obtenir de résultat sensible, Thérèse s'offre, s'abandonne à l'Amour. Debout dans la confiance, elle cite les paroles de Job (42, 8) : « Cette parole de Job : *“Quand Dieu même me tuerait, j'espérerai encore en Lui”*, m'a ravie dès mon enfance. Mais j'ai été longtemps encore avant de m'établir à ce degré d'abandon. » (CJ 07.07)

Dans l'une de ses paraboles, nous pouvons résumer dans quel esprit elle vit sa « Petite Voie » au sein de la tempête :

« Moi je me considère comme un faible oiseau... Je ne suis pas un aigle, j'en ai simplement les yeux et le cœur car malgré ma petitesse extrême, j'ose fixer le Soleil divin, le Soleil de l'Amour...

Le petit oiseau voudrait pouvoir voler vers le brillant Soleil qui charme ses yeux, il voudrait imiter les Aigles ses frères qu'il voit s'élever jusqu'au foyer Divin de la Trinité Sainte... hélas ! Tout ce qu'il peut faire, c'est de soulever ses petites ailes, mais s'envoler, cela n'est pas en son petit pouvoir ! Que va-t-il devenir ? Mourir de chagrin se voyant aussi impuissant ?... »

Acceptation de sa pauvreté, de son néant qui aurait pu la faire mourir de chagrin, la conduire au désespoir... Mais non !... car :

« Le petit oiseau ne va même pas s'affliger. Avec un audacieux abandon, il veut rester à fixer son Divin Soleil ; rien ne saurait l'effrayer, ni le vent ni la pluie et si de sombres nuages viennent à cacher l'Astre d'Amour, le petit oiseau ne change pas de place, il sait que par-delà les nuages son Soleil brille toujours, que son éclat ne saurait s'éclipser un seul instant... Quel bonheur pour lui de rester là quand même, de fixer l'invisible lumière qui se dérobe à sa foi¹⁷. » (Ms B, 5r)

Tout est dit : rester là, sans autre appui que la foi nue et

l'amour dépouillé de toute sensibilité !

Être sûr de l'Amour ne veut pas dire sentir Dieu, éprouver sa présence. C'est dans l'espérance et la foi que Thérèse dit qu'elle croit en lui et non dans le sentiment ou le plaisir d'aimer. Comment s'y prend-elle ? En redisant à Jésus, le plus souvent possible, qu'elle l'aime. C'est tout. Sœur Geneviève rapporte que sur la cloison de sa cellule, elle avait gravé ces mots avec une épingle : « Jésus est mon unique amour¹⁸. » Et c'est cette confiance-là qui l'empêche de sombrer dans le désespoir !

7. En psychiatrie, nous faisons une distinction entre les *névrosés*, patients conscients de leurs troubles et qui font tout pour s'en sortir, et les *psychotiques*, qui ne sont pas conscients de leur maladie. Ces derniers présentent des troubles graves du comportement (délire, hallucination) et sont carrément coupés du réel. Vivant dans leur monde à eux, ils ne collaborent pas, ou difficilement, à leur traitement. Les dépressifs, les phobiques, les obsessionnels, par exemple, appartiennent au premier tableau. Tandis que les schizophrènes, les maniaco-dépressifs, les hypocondriaques, les paranoïaques relèvent du second. Cependant, la frontière entre psychose et névrose n'est pas toujours aussi claire.

8. Sans vouloir entrer dans des détails inutiles pour l'ouvrage, je vous dresse une courte liste des symptômes d'une dépression nerveuse : la douleur morale est implacable, associée à une inhibition psychomotrice qui transforme un homme actif en une épave n'espérant que le refuge de son lit. Lentement, l'anxiété du sujet grandit avant que l'angoisse ne survienne avec son cortège habituel : gorge serrée, estomac noué, poids sur la poitrine, fatigue insurmontable. Le pessimisme colore non plus en gris, mais en noir gluant la perception de l'avenir. Le sentiment d'anxiété agit sur l'insatisfaction profonde et provoque les autoaccusations ou autoculpabilités sans raisons. Les troubles multiples avec le stress et la fatigue perturbent aussi le sommeil, la vie sexuelle et la vie relationnelle.

9. DR L. MASQUIN, *Vivre l'angoisse autrement*, EDB, Nouan-Le-Fuzelier,



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

c'est bien l'orgueil et l'humiliation qui nous font dire à nous aussi : « Ce n'est pas possible, Dieu ne peut plus me faire à nouveau confiance et m'aimer. Cela me paraît trop beau pour être vrai. » Combien de dépressifs, rongés par un sentiment de culpabilité ou par la honte, n'arrivent plus à croire à un tel amour ! Ils se disent que, de toute façon, cela ne changera rien à leur état, etc. Pierre, lui, fait le grand saut !

Il est difficile de se détacher de soi-même et surtout du désir de vouloir guérir selon nos conceptions, d'un coup de baguette magique, pour jouir à nouveau de la vie. Ce serait se servir des dons de Dieu sans passer par lui. Dans la guérison, Dieu nous demande de passer par Gethsémani et de donner la réponse de la confiance et de l'amour, qui est de tout abandonner entre les mains du Père, sans condition. L'abandon n'empêchera pas les bouffées d'angoisse de se manifester encore, mais il nous gardera dans la certitude que Dieu est là et qu'il nous porte.

Sans ce mouvement ascensionnel vers le Père, la personne dépressive reste enfermée dans sa souffrance, s'apitoyant continuellement sur elle, jouant son rôle de victime qui capte sur elle toute l'attention des autres.

Que fait un enfant devant l'obstacle ? Après un premier mouvement de surprise et d'agressivité, il n'insiste pas. Il demande de l'aide. C'est à cela que Thérèse nous invite, à demander de l'aide à Dieu, à vouloir être dépendants de l'amour de Dieu, au lieu de se crispier et de se décourager.

C'est la voie de l'enfance spirituelle qui nous tourne vers le Père pour lui remettre nos difficultés du moment, non pour s'en

déresponsabiliser, mais pour les assumer avec lui, avec la force qu'il nous communique.

Chez elle, c'est devenu un réflexe, une habitude. Mais que l'on ne s'y trompe pas, ce mouvement d'offrande s'acquiert petit à petit, par la persévérance et la patience, et jamais du premier coup.

Les trois composantes du mouvement d'abandon sont celles-ci : « voir la réalité bien en face dans la lumière de Dieu, l'assumer pour Dieu, l'offrir à Dieu²² ». Voici comment Thérèse procède face à l'obstacle :

« À chaque nouvelle occasion de combat, lorsque mes ennemis viennent me provoquer, je me conduis en brave, sachant que c'est une lâcheté de se battre en duel, je tourne le dos à mes adversaires sans daigner les regarder en face, mais je cours vers mon Jésus, je lui dis être prête à verser jusqu'à la dernière goutte de mon sang pour confesser qu'il y a un Ciel. » (Ms C 7r)

Au lieu de prendre l'adversaire de front, elle court vers Jésus qui lui donnera la force de vaincre. Il y a des obstacles, comme la dépression et certaines angoisses, impossibles à vaincre tout seul. Il faut s'en remettre à Jésus. Ces actes d'abandon, elle les vit dans la foi pure, habitée par l'angoisse de l'absence de Dieu :

« Il [Jésus] sait bien que tout en n'ayant pas la jouissance de la Foi, je tâche au moins d'en faire les œuvres. Je crois avoir fait plus d'actes de foi depuis un an que pendant toute ma vie. » (*Ibid.*)

De ce qui vient d'être dit, il nous est possible de proposer au lecteur une démarche concrète ou un exercice pratique, en quelques points :

1. Sous le regard de l'Amour divin, éventuellement aidé par une personne compétente, faire la vérité sur sa propre situation, comme indiqué plus haut. Accepter, avec Thérèse, de se voir si faible et si démuné. C'est comme cela que Dieu m'aime, m'accueille et me prend. C'est ainsi que je fais la joie de Jésus. Accepter d'être faible relève de l'humilité et le Seigneur s'en réjouit. Et qu'importe le regard des autres, ce qui compte, c'est celui de Jésus.

2. S'offrir sans raisonner ni se laisser hypnotiser par ces impressions négatives qui nous placent en situation d'échec, comme battu d'avance sur notre propre terrain.

La tentation serait à ce moment-là de s'évaluer, de se jauger, de se regarder et de ne plus se fixer sur Jésus. Si cette image négative de soi me ralentit, alors il faut l'offrir au Seigneur telle quelle : « Je t'offre cette image décevante de moi-même, teintée de toutes mes peurs. » Dieu n'attend de moi qu'un peu de bonne volonté, de « lever mon petit pied sur la première marche de l'escalier », c'est tout. Ce pied si pesant, à l'image de mon cœur lourd d'angoisse. Un simple « Je t'offre mes angoisses », redit souvent dans la journée, suffit à faire agir le Seigneur. Il se chargera de l'impossible.

Je t'en conjure, cher lecteur, ne t'avoue pas vaincu d'avance. Cela ne te coûte pas de commencer, d'essayer, en demandant à ceux qui t'entourent de t'aider à le dire et de prier pour toi ! Il s'agit de t'offrir au Seigneur dans l'état où tu te trouves présentement, sans penser plus loin, pour le Seigneur, pour lui faire plaisir, même si tu as l'impression qu'il t'a abandonné. S'offrir sans sentir, sans conviction, sans enthousiasme, même



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

extrêmes, mais je suis sûre que le Bon Dieu ne m'abandonnera jamais. » (CJ 4.07)

À ce sujet, le psychiatre Viktor Frankl, rescapé des camps nazis, avait observé que les prisonniers croyants, pour qui la vie avait un sens plus fort que leur martyre et un but ultime, s'efforçaient de survivre. Tandis que les autres s'effondraient rapidement, se laissant mourir.

Par la suite, il développa la thèse que bien des dépressions résultaient d'un vide existentiel, d'une absence de Dieu. Pour lui, les croyances entraient désormais dans son schéma thérapeutique.

Dans son livre au titre significatif *Adoration ou désespoir*, le P. Molinié cite la supplication de Charles de Foucauld avant sa conversion : « Mon Dieu, si Vous existez, apprenez-moi à Vous connaître. » Cette prière, même tâtonnante, nous préserve de plonger dans le néant.

« Mais quand on ne croit pas en Dieu, même pas assez pour lui dire : “Si Tu existes”, alors c'est vraiment l'angoisse irrémédiable. Vous la trouverez partout, et pas seulement dans la littérature : chez ceux qui se suicident, dans les asiles, dans la rue, menaçante, insidieuse, permanente. Plus les gens font du bruit et s'étourdissent de plaisirs variés et spectaculaires, mieux ils montrent qu'ils sont dans une angoisse folle... surtout s'ils le nient. Prier, c'est une question de vie ou de mort. Seule la prière peut entretenir en nous l'espérance tremblante et, en même temps, indéracinable, que toute cette histoire n'est pas un cauchemar, que les brumes nous cachent la lumière du matin : si les ténèbres s'étendent sur le monde, l'espérance discerne l'aurore au cœur des ténèbres²⁷. »

La « Petite Voie » nous inspire ces paroles : « Je voudrais, mais je ne peux pas, je n'en peux plus, je veux en finir avec la

vie ! » À toi, cher ami, si tu es tenté par le suicide parce que plus rien ne va dans ta vie, écoute Thérèse te souffler : « Attends un instant avant de te renfermer sur ton impuissance et de commettre l'irréparable, crie vers le Ciel, hurle vers Dieu ! Même si tu n'es pas sûr qu'il existe ou certain qu'il n'existe pas. Qu'importe ! Crie-lui : "Seigneur, au secours, je n'en peux plus !" Le cri de ta misère lancé vers le Ciel ne peut que rencontrer celui de la Miséricorde. Et je te le promets, il se passera quelque chose... »

Bernard, vingt-huit ans, est dépressif. Les crises d'angoisse qui s'abattent parfois sur lui sont d'une telle violence qu'il n'arrive plus à parler. De grosses gouttes de sueur perlent sur son visage immobile. Ses lèvres tremblent. Alors, je pose longuement mes mains sur ses épaules et je prie... Il me dit que cela lui fait du bien. Il vient me voir surtout dans ces moments de panique.

Cet été-là, j'étais absent pour un mois. À nouveau pris de panique, Bernard décide de mettre fin à sa vie. Il en a la force. Avant de passer à l'acte, il décide d'aller frapper à la porte de l'ermitage du père Joseph.

Il lui déclare froidement : « Ce soir, je me suicide, je viens vous dire adieu ! » Le père le regarde longuement, avec un amour fou dans son regard. Il ne cherche pas à le retenir ni à lui donner des conseils. Il a mieux à faire. Fouillant dans la poche de sa tunique noire, il en retire un chapelet, le glisse dans la main du jeune et lui déclare, comme en confidence :

« Il ne t'arrivera rien, elle te protège. » Ce soir-là, la foi immense du père, sa confiance en Marie supplée à la faiblesse de Bernard. Elle le porte vers le Seigneur. Ce geste éloquent entre de plain-pied dans l'esprit de la « Petite Voie », espérant contre toute espérance en l'action de la Miséricorde.

Bernard quitte l'ermitage, bouleversé par la foi de cet homme. Il me racontera plus tard : « Il n'a pas essayé de me retenir, sa foi puissante m'a remis entre les mains de Marie et c'est ce geste qui m'a sauvé la vie. En le

voyant faire ainsi, j'ai cru moi aussi. » Notre jeune va bien aujourd'hui, il vit et essaie de s'en sortir.

Faire la vérité

Pour ceux qui restent, le suicide de l'un des leurs est quelque chose d'intolérable. Au choc s'ajoute le sentiment de culpabilité : « Nous n'avons pas été capables de détecter son problème, d'être à l'écoute de sa souffrance... Qu'avons-nous fait de faux... ? Est-ce à cause de moi, de nous ? » L'angoisse est tellement forte qu'on se protège naturellement derrière la magie des mots : « Il a décidé de partir, c'était son choix... Elle a eu beaucoup de courage... Il est délivré, plus heureux que nous maintenant... De là, il nous aidera... » On y ajoute parfois une note lyrique :

« Il est allé flirter avec les étoiles... C'est notre ange de lumière... Une étoile veille dans les cieux... De là-haut, il nous fera entendre sa mélodie... »

Qu'en penser ?

Courage ou lâcheté ?

Choix d'une vie meilleure ou désespoir ?

Ciel ou néant ?

Vie ou mort éternelle ?

Dans notre société occidentale, on est plus porté à croire à une survie de l'âme qu'à l'existence de Dieu. Pour la plupart des gens, il est évident « qu'elle ou qu'il est plus heureux que nous », comme si l'âme avait son principe de vie en elle-même, sans l'intervention de Dieu. De là à proposer le suicide comme parachute doré pour quitter un monde difficile vers la lumière, il n'y a qu'un pas. La personne qui s'enlève la vie, part-elle



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

débarrasser. En réalité, ce que ressent la conscience n'est que la pointe de l'iceberg immergé dans un passé obscur et blessé.

Au niveau psychologique, plusieurs hypothèses tentent de mettre en lumière la genèse du sentiment de culpabilité :

A). Selon les psychanalystes, il émanerait du conflit entre deux instances psychiques, le moi conscient et le surmoi. Ce dernier, sorte d'idéal moral à atteindre, se place au-dessus du moi. Tel un juge, il surveille et règle les pensées, les faits et gestes du sujet, les déclarant coupables ou non, selon la norme imposée. C'est le cas de Cédric, par exemple, qui, à l'école, ne supporte pas une note en dessous du cinq. Il en fait une maladie, jusqu'à des crises de larmes. Lui-même ne comprend pas pourquoi il réagit ainsi. « C'est, dit-il, comme si je devais rendre des comptes à quelqu'un qui me surveille à l'intérieur de moi. Une petite voix me souffle : "T'es nul". »

« Le sentiment de culpabilité est lié à ce que nous attendons de nous-mêmes, à ce que nous pensons que les autres attendent de nous. Se retrouve ici la quête de notre image idéale et, à partir de là, le regard trompeur, négatif que nous pouvons avoir de nous-mêmes. Notre "juge intérieur" nous amène à nous accuser en permanence de ne pas être à la hauteur³². »

B). Une autre hypothèse met en évidence le secret désir d'être tout-puissant sur le monde qui nous entoure. Nous aimerions que tout se passe comme nous le souhaitons. Fantasme et illusion de toute-puissance qui ne supporte ni l'échec ni les limites de l'existence. Le moindre petit échec prend, dès lors, une tournure dramatique : « Tout ce qui arrive, c'est de ma faute », pense-t-on.

C). Une autre cause résulterait de la tension insupportable

entre la pression des désirs pulsionnels censurés par le surmoi moral, en particulier l'instinct sexuel, selon Freud, et le fait de devoir les réprimer. Dans ce cas, le sujet se sent coupable de devoir renier une partie de lui-même. C'est le serpent qui se mord la queue.

D). Enfin, la culpabilité psychologique ou le sentiment de culpabilité vient de la faute d'une autre personne, lorsqu'un sujet prend sur lui-même la faute d'un autre, jouant volontairement au bouc émissaire. Par exemple, il arrive que les enfants se sentent coupables du divorce de leurs parents, lorsqu'ils n'ont pas pu exprimer leur souffrance et leur révolte. Le phénomène s'explique : l'enfant souffre, se révolte, mais n'a pas le droit de se manifester par peur de perdre l'amour de ses parents et d'aggraver la situation. Tout ce potentiel agressif réprimé et ravalé, la culpabilité s'installe : « C'est de ma faute si mes parents se séparent. » Lorsqu'un jour, un adulte écouterait sa révolte et sa souffrance, l'enfant quitterait sa culpabilité. Ou encore, cet autre qui a subi des violences parentales, « parce que tu es très méchant », lui disait son père. S'identifiant à « méchant », l'enfant transforme ce jugement en poids de faute personnelle. Sans pouvoir se poser la question du pourquoi de la maltraitance, il se dit qu'il mérite ces coups. Et, devenu adulte, il agira en ce « méchant » marqué au fer rouge dans son inconscient, auquel il s'est identifié.

En résumé, la genèse du sentiment de culpabilité nous échappe. Nous savons seulement qu'il nous habite et s'insère dans notre tissu relationnel, y provoquant bien des déchirures. Il est surtout le voile derrière lequel se profilent les ombres de

nos expériences négatives d'impuissance, d'échec et de souffrances qui n'ont jamais pu être ni identifiées ni exprimées.

Thérèse et les scrupules

« Au mot scrupule, le Grand Larousse du XIXe siècle note en 1875 : “Se dit particulièrement des craintes inspirées par une conscience très délicate ou mal éclairée qui exagère le mal ou le fait voir là où il n'est pas. La personne est prisonnière de ses craintes et tombe dans une grande angoisse.” La souffrance et la solitude sont là au rendez-vous et comme beaucoup d'entre nous, malgré les soins et les attentions des autres, on a tendance à se refermer, à se replier sur soi. Les désirs sont là, mais impossible de faire le pas pour les réaliser, ce qui rajoute à la tension interne. Derrière le barrage qui empêche les désirs de s'exprimer, le fleuve se gonfle et devient lac. Mais ce qui est voulu pour l'eau afin d'en convertir l'énergie en électricité, n'est pas bon pour l'âme. Il faudra d'ailleurs pour elle aussi que cette énergie comprimée trouve une issue. Ne pouvant passer par la voie naturelle, elle trouvera d'autres passages³³. »

C'est l'origine des scrupules, du sentiment de culpabilité.

Thérèse demeure clouée par ses scrupules. La moindre petite faute prend dès lors des proportions dramatiques. À sa façon, elle reste enfermée sur elle-même. Le sentiment de culpabilité chez elle s'enracine dans la blessure première, celle d'avoir été abandonnée par sa mère, puis par ses « mamans » successives. On pourrait traduire ainsi ce qu'elle éprouve : « Je dois être une bien méchante fille pour avoir été ainsi lâchée, et à plusieurs reprises. » Thérèse se sent continuellement exposée à la barre des accusés, sous le regard de son « juge intérieur » impitoyable et jamais satisfait d'elle. D'autre part, l'éducation religieuse rigide de l'époque ne fait qu'aggraver son tourment. Pour nous en convaincre, il n'y a qu'à lire ces quelques notes prises par la



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

pardonne. »

Ce grand confesseur que fut le Curé d'Ars nous laisse un bel enseignement sur la grandeur de ce sacrement. Lorsque l'homme regrette et ouvre son cœur, Dieu nous porte bien plus loin que nous l'imaginons :

« Dieu est si bon que, malgré les outrages que nous lui faisons, Il nous porte en paradis presque malgré nous. C'est comme une mère qui porte dans ses bras son enfant au passage d'un précipice. Elle est tout occupée d'éviter le danger, tandis que son enfant ne cesse de l'égratigner et de lui faire subir de mauvais traitements... Le Bon Dieu vous presse, Il vous poursuit partout... depuis que vous l'avez abandonné³⁹. »

La notion de péché, qui est toujours une faute, nous place dans la relation à Dieu. Et là, nous nous en sortons « divinement » :

« La miséricorde de Dieu est un torrent débordé qui entraîne tout sur son passage... Qu'est-ce que nos péchés si nous les comparons à la miséricorde de Dieu ? Une graine de navette devant une montagne⁴⁰. »

Et, concernant le rôle du prêtre et son ministère d'accueil :

« Pour recevoir le sacrement de pénitence, il faut trois choses : la foi qui nous découvre Dieu présent dans le prêtre, l'espérance qui nous fait croire que Dieu nous donnera la grâce du pardon, la charité qui nous porte à aimer Dieu et qui met au cœur le regret de l'avoir offensé... Le prêtre aura pitié de vous, il pleurera avec vous... Quand le prêtre donne l'absolution, il ne faut penser qu'à une chose ; c'est que le sang du Bon Dieu coule sur notre âme pour la laver, la purifier et la rendre aussi belle qu'elle était après le baptême⁴¹. »

Toutefois, il faut préciser que le sacrement de pénitence n'évacue pas l'angoisse comme par magie. Il arrive aussi que,

même après avoir reçu le pardon divin, l'angoisse de culpabilité demeure, car le péché aussi blesse l'affectivité. Il y laisse une empreinte douloureuse. Dans ce cas, le pécheur pardonné est invité à se convertir toujours davantage à l'Amour divin, à se jeter dans les bras de Jésus, comme nous l'enseigne Thérèse dans la « Petite Voie », à intercéder avec patience afin d'obtenir l'apaisement, « à faire tout ce que l'on peut pour plaire au Bon Dieu ». Et lui fera le reste. La blessure garde l'âme en éveil et la stimule à s'unir toujours plus à lui, à rechercher Dieu pour Dieu et non pas seulement pour ses dons. Après avoir guéri les dix lépreux (Lc 17, 11-19), un seul revient vers Jésus pour le remercier.

Un seul qui s'est attaché à Jésus, tandis que les neuf autres n'y ont vu qu'un guérisseur humain. À ce dernier, Jésus déclare : « *Ta foi t'a sauvé.* » Sa foi l'a mis en contact vital et réel avec Dieu, pour l'éternité. C'est la communion avec lui qui nous guérit réellement de nos errances et de nos blessures d'amour.

Didier est un jeune de vingt-cinq ans que je rencontre un soir, au bord du suicide. Après avoir écouté le récit de sa vie, je lui propose le sacrement du Pardon. Sa vie de délinquant, il ne la supporte plus. Il ne s'aime pas lui-même. Il est seul et sans emploi. Alors, à quoi bon vivre ? Après avoir confessé sa vie de prodigue, je lui annonce qu'un immense Amour va maintenant lui ouvrir ses bras et qu'il peut, sans crainte, s'y jeter de tout son cœur.

Le pardon reçu, le corps de Didier se met à trembler violemment. Il se lève et se précipite aux toilettes. Je l'entends vomir pendant plus d'un quart d'heure. Il réapparaît, détendu, le sourire aux lèvres. « J'ai vomi tout le négatif qui était en moi, commente-t-il, le pardon m'a lavé

complètement ! » Le jeune homme se sent envahi par l'amour, un amour qu'il n'a jamais connu jusqu'ici. Je l'invite à connaître Jésus, à lire les évangiles, à prier. Didier décide de changer radicalement de vie. Devenant un fidèle de la messe du dimanche, il apprécie les bienfaits de l'Eucharistie, en retire d'abondantes grâces. Bien que goûtant une paix profonde au fond de lui, au fil des semaines, des bouffées d'angoisse l'empoisonnent. Des cauchemars nocturnes le perturbent. Son mauvais passé le rattrape. S'il croit que le Seigneur lui a pardonné, lui, de son côté, n'arrive pas à se pardonner à lui-même le tort causé aux autres. La culpabilité le poursuit. Je le rassure en lui disant qu'il reste un être blessé à cause de ses péchés et que le Seigneur veut le guérir des souvenirs qui le hantent, mais petit à petit, juste le temps nécessaire pour qu'il se fixe dans la confiance en son Amour. Je prie sur lui, je l'invite à offrir au Seigneur ses angoisses, à ne pas désespérer, à faire de sa vie un don d'amour, à inventer des actes de charité, à faire du bien aux autres, à se sortir de lui-même. Ensemble, nous réfléchissons comment il pourrait réparer le mal commis ou, tout au moins « sauver quelques meubles ».

Ces démarches le libèrent peu à peu de ses vieux démons. Il reste encore beaucoup de chemin à parcourir, mais Didier voit poindre une lumière au bout du tunnel.

Au bout du fil, une personne m'adresse la parole avec beaucoup de douceur :

« Monsieur l'abbé, je voulais vous dire merci. Certainement, vous ne vous souvenez pas de moi, c'est normal, vous en croisez tellement des personnes comme moi. Il y a six mois, je suis venu me confesser chez vous. C'était assez rapide, pas plus de dix minutes. Cette confession m'a guéri de ma dépression. Eh oui, cela faisait des années que je ne voyais plus le bout du tunnel. Aujourd'hui, j'ai retrouvé la joie de vivre et n'ai plus besoin de médicaments. Je crois que Jésus m'a guéri. »

Nous voici en présence de deux situations différentes. Même pardonné, Didier se sent encore coupable. Il s'agit bien de la



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

SION V., *Réalisme spirituel de Thérèse de Lisieux*, Cerf, Coll. « Foi vivante », Paris, 1990.

THÉRÈSE DE LISIEUX, *Œuvre complètes*, Cerf et DDB, Paris, 1992.

THÉRÈSE DE LISIEUX, *Conseils et souvenirs*, Cerf, Coll. « Foi vivante », Paris, 1988.

Sigles utilisés dans l'ouvrage pour désigner les écrits de la Sainte :

Ms : manuscrits autobiographiques A, B, C ;

CJ : le carnet jaune de Sr Agnès contenant les derniers entretiens avec Thérèse entre mai et septembre 1897 ;

PN : les poésies de Thérèse ;

Lt : les lettres de Thérèse.

Table des matières

Couverture

4e de couverture

Copyright

Titre

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR :

PRÉFACE

Introduction - LE DIAMANT DANS LA BOUE

- Le choc de la maladie mentale
- Dieu, le grand absent
- Et pourtant, je les aime
- Et puis, il y a eu Thérèse

Chapitre 1 - DE L'ENFANCE BLESSÉE NAÎT UNE SOURCE

- L'étrange maladie de Thérèse
- La guérison : le sourire de la Vierge Marie
- La conversion : la grâce de Noël
- Conversion et guérison
- Blessure et fécondité spirituelle
- La grâce du sacerdoce
- Une petite voie, toute nouvelle (fin 1894 - début 1895)
- Une grâce eucharistique
- L'entrée dans la grande maladie
- L'être psychique et l'être spirituel

Chapitre 2 - L'ANGOISSE, UNE ÉCOLE D'ABANDON

- L'angoisse et la dépression
- L'angoisse psychologique et spirituelle

- L'angoisse, la dépression : une mort à soi-même
- L'angoisse, chemin de confiance et d'offrande
- Au paroxysme de l'angoisse, encore la confiance et rien que la confiance !
- La Petite Voie mise à l'épreuve

Chapitre 3 - LA « PETITE VOIE » THÉRAPEUTIQUE

- Accueillir le Dieu Amour
- Accepter ses faiblesses
- Faire la vérité
- Le mouvement d'abandon
- Un gros effort : lever son petit pied
 - La charité
 - La prière
 - Combattre les pensées négatives
 - Au fur et à mesure, à chaque jour suffit sa peine

Chapitre 4 - LE VERTIGE DU SUICIDE

- Prendre un autre chemin
- Abandon ou désespoir
- Faire la vérité
- L'enseignement de la Parole de Dieu et de l'Église
- Comment accompagner... Pistes pratiques inspirées de la « Petite Voie »
 - Le sens des responsabilités
 - Le rôle de la communauté
 - S'offrir soi-même pour l'autre

Chapitre 5 - LES MORSURES DE LA CULPABILITÉ

- Culpabilité, quand tu nous tiens !
- Culpabilité et sentiment de culpabilité

- Thérèse et les scrupules
- Une Justice revêtue d'Amour
- Faute et péché
- Peché et sentiment de culpabilité
- Au contact vivant de la Miséricorde : le sacrement de pénitence ou la confession
- Pour une bonne confession
 - 1. La préparation personnelle :
 - 2. L'aveu ou la confession des péchés :
 - 3. L'absolution des péchés :
 - 4. La pénitence ou la réparation :

Conclusion - LE DIAMANT MIS AU JOUR

BIBLIOGRAPHIE

Table des matières