

No 103

Avril à juin 2025



Centre de thérapie chrétienne

# Horizon 9 News



## Editorial

Alain Charpilloz

*« Venez à moi vous tous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai le repos. Prenez sur vous mon joug et laissez-moi vous instruire, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour tout votre être. Le joug que je vous invite à prendre est bienfaisant et le fardeau que je vous propose est léger. »*

*Matthieu 11 : 28-30*

Être libre, c'est ce que Jésus nous propose quand il nous dit que son joug est léger (Matthieu 11,30). Mais est-ce que nous y arrivons vraiment ? Est-ce que nous comprenons réellement ce que cela veut dire ?

Plusieurs personnes, dont vous faites peut-être partie, ont de la peine à vivre cette liberté concrètement.

Nous savons que ce texte concerne le peuple juif, écrasé par toutes les lois que les Pharisiens avaient établies. Nous pouvons donc nous demander quelles sont ces lois qui nous empêchent de vivre dans cette liberté ? Certes, il y a les lois que nos traditions familiales et/ou ecclésiales nous ont transmises. Mais pas seulement.

Il y a également les divers événements blessants, voire traumatisants, que nous avons traversés tout au long de notre vie et qui nous empêchent de vivre dans cette liberté.

Dans l'accompagnement de ces personnes, nous pouvons tout voir sur le plan psychologique ou tout voir sur le plan spirituel en oubliant ou niant l'un ou l'autre.

Dans ce numéro, nous souhaitons donc mettre en lumière l'importance d'un accompagnement pluridisciplinaire car il peut être primordial, et même salutaire.

Pour ce faire, nous allons partager avec vous le texte que nous a transmis une personne souffrant d'une dépendance affective importante, ainsi que la réflexion personnelle que ce texte nous a inspirée.

Cette réflexion sera suivie d'un court témoignage d'une personne qui montre combien un accompagnement porte des fruits.

## Cette douleur qui ne part pas

---

*Tu crois que tu pleures une rupture. Tu crois que c'est la perte de l'autre qui t'écrase. Mais la vérité, c'est que chaque départ réveille quelque chose de bien plus ancien. Tu vis une fin... mais ton cœur, lui, revit un abandon. Un que tu n'as jamais su digérer. Celui de l'enfance. Celui où tu n'as pas été choisi. Pas écouté. Pas assez regardé. Et tu ne t'en rends même pas compte. Tu souffres aujourd'hui comme si c'était disproportionné... mais c'est simplement accumulé.*

*Chaque fois que tu t'attaches à quelqu'un, c'est comme si une partie de toi espérait secrètement que cette fois-ci, on va rester. Qu'on va t'aimer sans condition. Qu'on va réparer ce que d'autres ont cassé. Tu ne cherches pas seulement un partenaire. Tu cherches un refuge. Une preuve que tu vaux la peine. Et c'est ça le piège. Parce que tant que tu ne guéris pas cette blessure originelle, tu vas continuer à confondre l'amour avec le besoin d'être sauvé.*

*Et quand ça casse, ce n'est pas juste une histoire qui se termine. C'est un schéma qui se répète. Encore. Et encore. Tu te demandes pourquoi tu tombes toujours sur les mêmes types de personnes. Pourquoi tu souffres toujours autant. Pourquoi ça fait aussi mal. C'est parce que ce n'est pas elle ou lui que tu perds... c'est l'espoir que, cette fois, ça allait enfin réparer ce vide que tu traînes depuis l'enfance. Un vide que tu n'as jamais appris à remplir toi-même. Tu vois, l'enfant en toi a été blessé un jour. Il s'est senti rejeté, invisible, pas assez bon. Et comme personne ne l'a rassuré à ce moment-là, il a grandi avec cette peur viscérale : celle de ne jamais être aimé pour de vrai. Depuis, à chaque relation, il tend les bras. Il dit : « S'il te plaît, choisis-moi. Reste. » Et quand ça s'écroule, il s'effondre avec. Ce n'est pas l'adulte en toi qui pleure. C'est cet enfant qu'on a laissé derrière.*

*Tu n'as pas besoin d'un amour parfait. Tu as besoin de te retrouver. De revenir vers toi. De reconnaître cette part de toi qui a été blessée, et de lui dire : « Tu n'es plus seul. Je suis là maintenant. » Parce que personne ne viendra guérir ça à ta place. Personne n'a ce pouvoir. Même l'amour le plus sincère ne suffira pas, si tu ne te donnes pas, toi aussi, cette présence que tu attends des autres depuis toujours.*

*Tu peux continuer à courir après des gens pour combler ce vide. Tu peux aussi décider de t'arrêter. De respirer. Et de regarder en face ce qui a vraiment besoin d'attention. Ton cœur. Ton histoire. Ton passé. Tu ne peux pas changer ce que tu as vécu. Mais tu peux arrêter d'en faire un automatisme. Tu peux transformer ce schéma en le regardant droit dans les yeux. Tu peux aimer autrement. Commencer par toi. Parce qu'un jour, tu vas aimer sans avoir peur qu'on*

*parte. Tu ne supplieras plus pour qu'on t'aime. Tu ne seras plus à genoux pour être choisi. Tu seras debout, solide, en paix. Tu sauras que tu es entier, même si l'autre s'en va. Et ce jour-là, l'enfant blessé en toi ne criera plus. Il sera fier. Fier de toi. Fier de la personne que tu es devenue. Fier que tu sois enfin rentré chez toi.*

© Francis Machabée

Certaines personnes se reconnaîtront peut-être dans ce texte ou connaissent une personne qui est dans cette situation.

Mais vous aurez sans doute remarqué qu'il y a un élément qui manque : la relation à Dieu qui peut lui permettre de trouver cet amour inconditionnel, lui assurant d'être aimée telle qu'elle est comme enfant de Dieu. Pour cela, l'accompagnement pastoral avec des études bibliques va être primordial, afin que cette personne puisse être guidée dans la Parole de Dieu et sentir au travers de celle-ci combien Dieu l'aime, combien elle est précieuse pour Lui, combien elle compte autant que les autres.

Toutefois, si l'accompagnement en reste là, le jour où un événement viendra réveiller ses souffrances et que le tourment s'emparera à nouveau d'elle, il y a de très fortes chances qu'elle retombe dans ses vieux travers et qu'ensuite elle se sente coupable.

Dès lors, il se peut, et je l'ai déjà vu, que l'accompagnement pastoral s'épuise et commence à perdre patience, ne sachant plus comment aider efficacement cette personne. Dans ce contexte, des paroles culpabilisantes peuvent être prononcées de la part du pasteur, les faisant tous deux entrer dans une spirale infernale qui les blessera l'un et l'autre et qui ne peut que mal se terminer.

C'est pour cette raison qu'un accompagnement psycho-spirituel va être important. En effet, la blessure dont souffre cette personne est d'ordre psychologique et nécessite un suivi adapté. La blessure d'abandon, liée à un traumatisme d'attachement dans l'enfance, crée une grande souffrance et un vide énorme, que la personne tentera tant bien que mal de combler. Elle risque ainsi d'entrer dans des comportements proches de l'addiction, car sa souffrance est telle, qu'elle a un besoin irrésistible de trouver une solution qui lui fasse du bien et lui donne l'impression d'apaiser sa douleur.

On peut comparer ces comportements à une personne dépendante à l'alcool. Après sa consommation, la personne sait qu'elle se sentira très mal puisqu'elle l'a si souvent vécu, et pourtant, elle ne peut pas s'empêcher de continuer à le faire, car c'est son seul et

unique moyen pour soulager, même momentanément, sa terrible souffrance.

Il sera donc important d'apporter un soin tout particulier à la cause de cette souffrance.

Les personnes portant en elles de telles blessures, et souffrant de dépendances peuvent vite devenir chronophages et énergivores. Un pasteur va ainsi se sentir épuisé, impuissant et mettre en place, inconsciemment et faute de trouver mieux, un mécanisme de défense bien connu dans les milieux chrétiens, celui de se replier derrière la toute-puissance de Dieu. Dès lors, le résultat ne fera que péjorer encore la situation et sera source de souffrance, autant pour la personne accompagnée que pour le pasteur. Culpabilité, rejet, incompréhension vont venir se rajouter à la blessure initiale.

Il est donc essentiel, lors d'un accompagnement pastoral, de bien connaître ses limites et de passer le relais lorsqu'il est encore possible de garder le lien avec la personne.

Il en va de même pour le conseiller psycho-spirituel qui, lui aussi, doit savoir quand une situation le dépasse et passer la main à son tour à un psychothérapeute

qui aura toutes les compétences et outils nécessaires pour accompagner en profondeur cette personne.

Il ne s'agit pas de rompre l'accompagnement pastoral et psycho-spirituel avec la personne, mais de pouvoir continuer à la recevoir et l'accueillir avec empathie, sans la culpabiliser parce qu'elle n'y arrive pas, ni lui reprocher de ne pas réussir à mettre en pratique ce qui pourrait sembler simple pour un pasteur ou un accompagnant psycho-spirituel.

C'est uniquement dans ces conditions que nous pourrions accompagner une personne avec de telles blessures et de telles souffrances sur le long terme. Des situations de ce type nous rappellent notre humilité et notre besoin, en tant qu'accompagnant pastoral ou psycho-spirituel, d'être bien formés, mais surtout d'avoir la modestie de reconnaître nos limites et de passer la main dès que nous sentons que les circonstances l'exigent.

Quand nous réalisons que nous sommes dépassés par une situation, un accompagnement pluridisciplinaire est indispensable et permet de garantir un suivi de qualité.

## Interview avec Shining Star

propos recueillis par Claire Doerig

### « ETRE LIBRE C'EST ECRIRE SA PROPRE CHOREOGRAPHIE AU LIEU DE DANSER CELLE DES AUTRES »

**CD :** Vous avez été suivi pendant un laps de temps ici à Horizon 9. Pouvez-vous dire comment vous avez vécu ce parcours ?

**SS :** Le travail sur soi est difficile mais cela porte du fruit. J'avais pris la ferme et profonde décision de ne plus souffrir (de sortir de cette souffrance) et de me donner le droit et la possibilité d'être enfin moi-même et aussi heureuse et goûter à ce bonheur, qui jusque-là était réservé aux autres.

**CD :** Pouvez-vous en dire un peu plus ?

**SS :** A cause de mon passé dans lequel j'ai appris, que si je me montre vulnérable, forte, affirmée et lumineuse, donc moi-même, je m'expose à de la violence physique et psychique. J'avais grand besoin d'apprendre à me connecter à moi-même, à prendre conscience que moi aussi je suis quelqu'un de valeur, ainsi que de faire confiance à moi-même, aux autres et à la vie.

**CD :** Qu'est-ce qui vous a aidé concrètement dans ce cheminement ?

**SS :** J'ai trouvé du soutien et de la compréhension ce

qui m'a permis de baisser ma garde et de me sentir plus à l'aise dans mes relations. J'ai apprécié l'acceptation de ma personne et de mon vécu et le non-jugement. Je me suis sentie libre, respectée dans le choix de mes décisions. Cela représente le monde pour moi !

**CD :** Y a-t-il autre chose qui vous a aidé ?

**SS :** Je me sens plus ancré en moi et plus solide. Je me sens libéré par rapport aux injustices vécus. Le mot ne m'affecte plus comme avant. Il y a un sentiment de libération et d'apaisement. J'apprécie que le travail m'ait conduit vers plus d'autonomie, et le fait que quelqu'un a toujours cru en moi, m'a aidé énormément.

**CD :** Pouvez-vous dire quelque chose sur les conséquences de ce cheminement dans votre vie ?

**Réponse :** Je me suis découverte comme quelqu'un qui a de la force, de l'amour, de la patience et de la persévérance. J'ai trouvé en moi le désir d'avancer coûte que coûte car il y a en moi du « Fire » de la curiosité et l'envie de mieux me connaître moi-même ainsi que les autres. J'aime aussi mieux comprendre comment mon passé influence encore mon présent pour continuer à évoluer et à m'épanouir pour devenir la meilleure version de moi-même, et ETRE LIBRE.

**HORIZON 9**  
Centre de thérapie chrétienne

23, rue de Lyon  
CH 1201 GENÈVE

Téléphone : +41 (0) 22 344 72 00  
Fax : +41 (0) 22 344 65 50  
Mail : [therapie@horizon9.ch](mailto:therapie@horizon9.ch)  
CCP 12-19754-0  
IBAN CH41 0900 0000 1201 9754 0

*Au cœur de l'expérience humaine  
un chemin d'espérance*

**P.P.** CH- 1233  
Bernex

Poste CH SA

Retrouvez-nous  
sur Internet !  
[www.horizon9.ch](http://www.horizon9.ch)

Horizon 9 vit grâce à des dons. Conscients que beaucoup de personnes ne peuvent pas payer un entretien à CHF 120,-, nous leur laissons le soin de donner ce qu'ils peuvent. Des forfaits sont également possibles quand plusieurs personnes d'une même famille sont accompagnées. Ainsi, la participation financière moyenne par entretien est actuellement de CHF 60,-.

Nous remercions infiniment toutes celles et ceux qui nous soutiennent.

**Récépissé**

Compte / Payable à  
CH41 0900 0000 1201 9754 0  
HORIZON 9  
1200 Genève

Payable par (nom/adresse)

┌

└

Monnaie Montant  
CHF

┌

└

Point de dépôt

**Section paiement**



Monnaie Montant  
CHF

┌

└

Compte / Payable à  
CH41 0900 0000 1201 9754 0  
HORIZON 9  
1200 Genève

Payable par (nom/adresse)

┌

└

┌

└