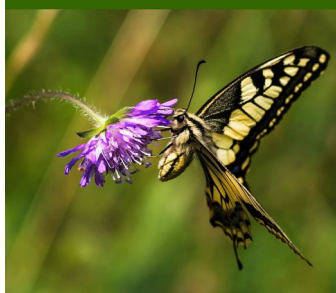


No 75

Mars 2018



Centre de Thérapie Chrétienne
un service d'écoute et d'accompagnement



Centre de thérapie chrétienne

Horizon 9 News

Editorial

Alain Charpilloz

« Puisque nous avons un grand prêtre qui a traversé les cieux, Jésus, le Fils de Dieu, restons attachés à ce que nous connaissons publiquement. Car nous n'avons pas un grand prêtre insensible à nos faiblesses ; il a été soumis, sans péché, à des épreuves en tous points semblables. Approchons-nous donc avec assurance du trône de la grâce, pour obtenir compassion et trouver grâce, en vue d'un secours opportun ».

Hébreux 4:14-16

Jésus n'est pas insensible à nos faiblesses. Quelle belle parole !

Elle est très bénéfique pour les personnes qui sont dans des souffrances liées à des faiblesses telles que maladie, mal-être, dépression, crainte, angoisse, colère, interrogations incessantes, etc.

Mais elle peut également parler aux personnes qui ont de la peine à accepter leur propre faiblesse. Ne vous y trompez pas, il y en a bien plus qu'on ne le pense.

Comme vous avez déjà pu le voir dans le bulletin précédent, notre relation à Dieu est intimement liée à l'environnement dans lequel nous avons grandi.

Dès lors, il est important de se rappeler que les faiblesses font partie de la vie de l'être humain. Le texte ci-dessus le dit lui-même.

Les accepter, c'est permettre à Jésus de nous rejoindre dans ce que nous vivons pour que nous obtenions compassion et grâce.

Je souhaite juste souligner ici qu'on ne parle pas de guérison dans ce texte. L'aide, le secours viendra en son temps, au temps favorable, opportun.

J'espère de tout cœur que ce que vous lirez dans ce numéro vous aidera à comprendre comment améliorer votre quotidien, dans votre relation à Dieu et aux autres.

N'hésitez surtout pas à contacter votre pasteur ou quelqu'un d'autre qui saura, je l'espère, vous aiguiller pour que vous ayez un bon accompagnement et que le secours vienne en temps opportun.

Dans le numéro précédent, nous avons présenté les différents styles d'attachement que nous construisons en fonction des réponses que nous donnons aux deux questions :

- Suis-je digne d'être aimé ?
- Les autres sont-ils capables de m'aimer ?

Nous avons terminé l'article en disant que la restauration d'une relation sécurisée avec Dieu passe par la restauration de nos difficultés relationnelles avec les autres. Cela va demander du temps avec l'accompagnement d'un thérapeute.

Les Drs. Tim Clinton et Joshua Straub donnent quelques pistes pour arriver au style sécurisé. C'est ce que nous vous proposons de parcourir dans cet article.

Pour commencer, définissons les attitudes et fonctionnement des personnes qui correspondent au style sécurisé.

Dans l'environnement rassurant qu'ils ont connu, ils ont intégré des messages très positifs d'amour inconditionnel et une identité forte, même lorsqu'ils ont pris des risques et ont échoué. Forts de cette assurance, les « sécurisés » sont davantage prêts que d'autres à poser des questions difficiles par rapport à la vie et à Dieu. Ils ont aussi appris à vivre dans la tension entre l'idéal et le réel. Un environnement rassurant ne garantit pas que les enfants grandissent en faisant confiance à Dieu et en l'aimant de tout leur

cœur, mais cela les conduit, au moins, à établir un lien entre l'amour de leurs parents et la description biblique du Créateur.

Du style anxieux au style sécurisé

Pour commencer à faire l'expérience de la sécurité, il est nécessaire que nous cessions d'attendre de bons résultats de nos efforts incessants pour plaire aux autres et pour gagner leur approbation. Nous devons, au contraire, affronter nos peurs et nos croyances erronées.

L'honnêteté est la première étape vers la guérison.

C'est important d'être accompagné d'une personne de confiance qui nous sécurise. A ce moment-là nous pourrions accueillir de nouvelles vérités à propos de Dieu et découvrir par comparaison, les différences importantes avec notre expérience familiale.

Une fois ces vérités révélées, nous devons les intégrer à notre environnement actuel. C'est à ce moment-là que nous devons prendre des risques pour nous détacher des personnes qui dominent notre vie et ériger des limites en vue de notre indépendance.

Nous apprendrons à être attentif aux personnes dominantes qui, même inconsciemment vont vouloir nous manipuler en nous faisant croire à une intimité.

Du style distant au style sécurisé

Dans un environnement où on ne reçoit pas beaucoup de sou-

tien lorsque vous avez crié à l'aide, vous avez plutôt connu la condamnation ou l'isolement.

Vous avez grandi en pensant « Moi, je suis quelqu'un de bien mais pas toi »

Vous avez conclu que les gens en général, et les figures d'autorité en particulier, n'étaient pas dignes de confiance. Que vous ne pouviez pas compter sur les autres et que si Dieu n'est pas là pour vous non plus, alors vous vous en sortiriez tout seul.

Pour trouver la sécurité dans la relation avec Dieu, les personnes de style distant ont besoin d'affronter la réalité de leur isolement, de leur opinion trop élevée d'elles-mêmes et de leur tendance à s'appuyer sur leurs capacités pour donner à leur vie un semblant de sens et de stabilité.

Comme ces personnes ne peuvent faire confiance à personne, il est très difficile d'écouter quelqu'un d'autre. Elles vont devoir toucher leur fond.

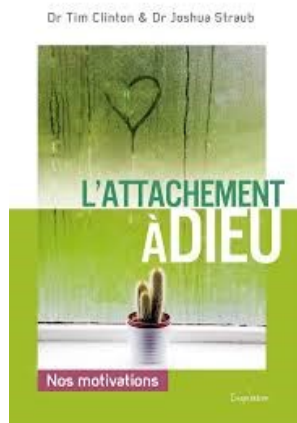
Il y aura un gros travail, parce que pour eux, prendre conscience de leur vulnérabilité est pire que la mort. Il y aura aussi toute la découverte des émotions.

Il y aura à découvrir un tout nouveau mode de vie.

Du style craintif au style sécurisé

Ces personnes ont répondu un non fort et criant aux deux questions cruciales.

Elles ont intégré que personne ne les aimait vraiment. Elles ont intégrés l'ensemble des messages déformés et malveillants, voire maléfiques, qu'elles ont perçus, et elles ont pu en con-



clure que quand on abuse d'elles, c'est logique, parce qu'elle le mérite.

Il faudra qu'elles apprivoisent l'autre personne, car pour eux, ce qui devait être bienveillant était toxique.

Les textes qui parlent de l'amour de Dieu pour l'homme permettront de commencer à fissurer la coquille.

Il y aura besoin d'avoir le courage d'affronter les blessures les

plus profondes, de pleurer, de pardonner et d'apprendre comment établir une relation saine d'adulte à adulte.

Ce sera un chemin long, mais possible.

Ensuite ce sera important de ne pas rester seul, d'intégrer une communauté.

Au travers de ce « long » résumé de ce livre très intéressant, j'espère que vous avez pu être conduit sur une meilleure com-

préhension de ce que vous vivez dans vos relations avec les autres et avec Dieu.

L'objectif final étant que chacun et chacune puisse vivre des relations sécurisées.

Si besoin, n'hésitez pas à contacter des professionnels qui pourront vous aider.

Que Dieu vous accompagne dans ce chemin riche et rempli de bénédiction.

4ème atelier de Développement Personnel Chrétien

Pour faire suite à l'article ci-dessus, vous avez également la possibilité de participer à ce 4ème atelier. Quand je vois l'impact qu'il a dans la vie de certains participants, déjà après 5 soirées, je ne peux que vous le recommander.

D'ailleurs, voici le témoignage d'une ancienne participante : « *Ma vie a changé de manière assez radicale ces dernières années. Mes convictions profondes ont été bousculées, tout s'est un peu écroulé. Cela m'a amenée à une grande remise en question, assez difficile mais finalement tellement libératrice ! Tout a été secoué : Comment gérer ces moments ? Qui est Dieu ? Comment vivre ma foi ? Qu'est-ce qui est vérité ou mensonge au milieu de toutes les croyances que j'avais construites ?*

Cet atelier de développement personnel a été un espace de réflexion, enrichissant et bienfaisant, donné par des personnes qualifiées. Il m'a fourni des outils pour me (re)construire et avancer dans la vie.

Je vous le recommande vivement ! A n'importe quel moment de la vie, nous avons tous besoin de remettre en question les croyances sur lesquelles nous basons notre vie ».

Pour vous permettre de vous faire une idée personnelle de ce que peut vous apporter cet atelier, **vous êtes tous cordialement invités à une soirée de présentation** qui aura lieu le :

Jeudi 3 mai 2018 de 19h00 à 20h30

Dans les locaux de la Croix-Bleue, section genevoise, 4 ch. de la Gravière aux Acacias.

Concernant l'atelier, il aura lieu **de 19h à 22h** les vendredis **5 octobre 2018, 9 novembre 2018, 11 janvier 2019, 8 février 2019, 8 mars 2019, 5 avril 2019, 10 mai 2019, 31 mai 2019.**

La documentation est déjà en ligne sur notre site internet et les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes. Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter par courriel à therapie@horizon9.ch ou par téléphone au 022 344 72 00.

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

CCP 12-19754-0

IBAN CH41 0900 0000 1201 9754 0

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

Retrouvez-nous
sur Internet !

www.horizon9.ch

P.P. CH- 1242
Satigny

Poste CH SA

Présentation d'Horizon 9

Ministère créé en 1991, au service des Eglises et de la population, Horizon 9 offre des compétences psychologiques et professionnelles sur une base chrétienne. Il est destiné à toute personne, chrétienne ou non, dans un esprit d'écoute et de non jugement, de respect de la personne, et dans une relation de confiance et de confidentialité (secret professionnel).

Nos spécificités:

Thérapie individuelle, couvrant une grande variété de besoins et de situations: dépression, problèmes d'identité, crise existentielle, angoisses, blocages émotionnels, troubles sexuels, difficultés relationnelles, recherche spirituelle, etc.

Conseil conjugal et familial, abordant les conflits, les problèmes de communication, les frustrations, la sexualité, les violences et les abus. Suivi du conjoint seul. Gestion de la séparation et du divorce. Difficultés avec un(e) adolescente(e). Thérapie de famille.

Séminaire de groupe: « Poser ses limites », en 8 soirées. Comment développer des relations plus saines et plus libres avec les autres, parents, conjoint, enfants, amis, collègues de travail, etc.

Atelier de développement personnel: Ce séminaire désire intégrer d'un côté les connaissances psychologiques sur le fonctionnement de l'être humain et la vision de Dieu pour l'homme. Ces séances ont pour but d'offrir l'occasion d'apprendre à poser un regard équilibré et serein sur soi-même avec l'apport psychologique ET théologique à la question du « moi ».

Formation à la relation d'aide sur 3 ans, pour acquérir des bases solides pour son propre développement, et des outils sérieux pour comprendre et aider efficacement les personnes en souffrance morale, psychique ou spirituelle.