

No 78

Décembre 2018



Editorial

« Comme nous étions fortement secoués par la tempête, ils se sont débarrassés le lendemain d'une partie de la cargaison. Le troisième jour, ils ont jeté de leurs propres mains les agrès du bateau ».

Actes 27:18-19

En relisant le livre des Actes des Apôtres, je n'ai pas pu m'empêcher de lier le texte du voyage de Paul pour Rome, alors qu'il était prisonnier, à l'allégorie du voilier, chère à mon cœur.

La vie est un voyage et il est bon de s'y préparer, d'être attentif aux événements qui pourraient nous arriver, afin de ne pas nous exposer à ce que Paul et ses compagnons de voyage ont vécu.

En Actes 27 : 9, il nous est dit qu'ils avaient perdu beaucoup de temps et qu'il devenait dangereux de continuer à naviguer, car le jour du jeûne d'automne était déjà passé. Autrement dit, ils arrivaient au début de la mauvaise saison, celle où toute navigation devait être interrompue.

Paul a bien essayé de les avertir, mais personne ne l'a écouté. Ce qui fait qu'au fil du voyage, la navigation est effectivement devenue dangereuse. Afin d'alléger le bateau, ils ont dû mettre par-dessus bord la cargaison, puis les agrès du bateau, c'est-à-dire les voiles, les cordes et autres éléments qui permettent de guider le voilier.

Nous pouvons faire le parallèle avec ce qui se passe dans nos vies si nous présumons de nos forces, de nos limites : nous allons y laisser notre santé.

Concernant la cargaison, cela m'évoque toutes ces émotions, ces blessures, ces événements douloureux que nous avons embarqués tout au long de notre vie. Or, si nous prenons comme exemple les barges qui naviguent sur le Rhin, nous pouvons voir que lorsqu'elles sont chargées à ras bord, il suffit d'un peu de houle pour déséquilibrer le bateau, au risque de le faire chavirer.

Il en va de même pour nous. Plus nous serons envahis par les événements difficiles de la vie, plus nous aurons de la peine à gérer, ne serait-ce qu'un petit vent contraire.

Du reste, nous pouvons aussi mettre cette allégorie en lien avec le sujet de la troisième page de ce bulletin, la pornographie.

Il est donc important que nous prenions le temps de nous arrêter et de faire le constat de tout ce dont nous devons nous désencombrer dans notre vie, à l'image d'Anaïs dont vous pouvez lire le témoignage dans ces colonnes.

Et pour terminer cet éditto, nous tenons aussi à remercier infiniment toutes les personnes qui nous soutiennent, financièrement et dans la prière, car sans elles, le travail que nous nous efforçons d'accomplir de notre mieux à Horizon 9 ne pourrait pas se faire.



Je suis arrivée à Horizon 9 un jour d'été il y a deux ans. Comme si souvent, je me sentais angoissée. La peur s'était installée dans ma poitrine. Elle avait une emprise sur mon cœur qui s'était resserré jusqu'à la taille d'un petit pois. J'avais du mal à respirer et j'avais l'impression qu'il m'était impossible de formuler une pensée claire. La moindre chose me faisait pleurer et m'effrayait.

Ce n'était pas la première fois que je me sentais angoissée d'une telle façon. J'avais fréquemment eu des sentiments d'angoisse durant des années et je m'y étais habituée. Pourtant, cette fois-ci, ma situation était différente : je m'étais convertie une année auparavant et je sentais que j'avais une responsabilité plus importante en tant que chrétienne, et qu'il fallait que je puisse gérer mes émotions et gérer ma vie entière. De plus, j'étais sur le point d'obtenir mon diplôme et d'entrer dans la vie active. J'étais convaincue que je ne pouvais pas m'assumer dans la vie d'adulte, dans la vie chrétienne, et dans toutes les responsabilités que cela exigeait. Le défi que je voyais devant moi me semblait insurmontable.

L'histoire que je vous raconte n'est pas une histoire de réussite immédiate. Après avoir commencé à me faire aider à Horizon 9, je n'ai pas été guérie ou capable de reprendre une vie normale tout de suite. Effectivement, cela n'a pas été si facile, car mes besoins et mes difficultés étaient beaucoup trop importants. Suite à ma première séance, j'ai encore vécu des mois dans une angoisse forte et plus ou moins constante, et je suis passée par des épisodes dépressifs. J'ai dû consulter des

médecins et des psychiatres pour me soigner aussi sur le plan médical. Le fait de ne pas avoir pu avancer dans ma vie comme je l'avais prévu, et le sentiment d'avoir raté la vie chrétienne juste après l'avoir commencée me pesaient. Je me sentais lâche. Je voulais tellement avancer, mais je me sentais beaucoup trop faible et fragile pour le faire. Je ne savais même plus si un jour j'en serais capable. Par contre, ce que je ne voyais peut-être pas à l'époque, c'est qu'il y avait tout un processus qui se mettait en place.

Semaine après semaine, à Horizon 9, j'ai pu discuter avec quelqu'un qui m'a rencontrée là où j'en étais, avec mes pensées et mes sentiments divers et tumultueux. Quelqu'un qui m'écoutait et qui voulait m'aider à avancer. Après un certain temps, j'ai commencé à devenir plus sensible à mes limites et j'ai compris qu'il fallait que j'apprenne à les respecter et que j'apprenne à me respecter aussi. Peu à peu, j'ai découvert comment je voulais et comment je pouvais aller de l'avant depuis là où j'en étais. J'ai commencé à prendre conscience du sens des mots « oui » et « non », et j'ai compris à quel point c'était important de les respecter.

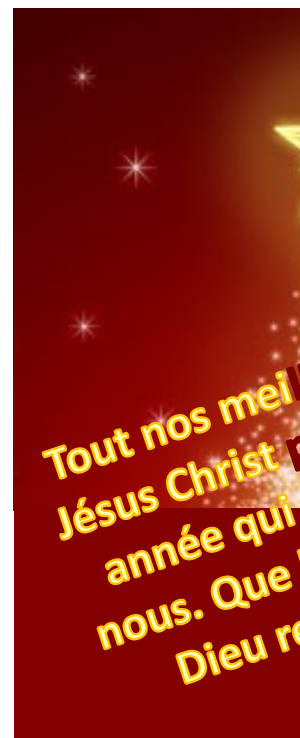
Tout ce cheminement a eu des impacts réels et concrets dans ma vie sociale, aussi bien que dans ma relation avec Dieu. J'ai commencé à réaliser que j'étais entourée par des personnes qui, comme moi, avaient des limites et qui, comme moi, avaient des points forts, aussi bien que des faiblesses. J'ai appris que j'étais capable d'aimer et d'être aimée, même en étant imparfaite. Dans tout cela, j'ai aussi commencé à mieux saisir le fait que Dieu est Dieu, et que moi, je suis sa

créature – et que c'est très bien ainsi.

Aujourd'hui, mon cheminement continue. À ma grande joie, je peux constater que j'ai beaucoup plus de plaisir dans mes relations qu'avant. J'ai pu créer de nouvelles amitiés et laisser mes relations s'approfondir. J'ai pu partager plus sincèrement les joies et les détresses avec mes proches. J'ai également appris à mieux prendre de la distance quand j'en ai besoin et à refuser ce qui ne me convient pas. Sur le plan professionnel, je suis à nouveau sur le point de finir mon diplôme et j'ai eu mon premier entretien d'embauche. De plus, j'ai une motivation sincère et non forcée à m'impliquer dans la mission de l'Église. Je recherche maintenant où et comment je pourrais servir. J'ai encore de la peine à faire confiance, premièrement à Dieu, mais aussi à moi-même et aux autres, mais je crois bien que Dieu m'aide et me fortifie dans cela. Je suis reconnaissante

pour toutes ces bonnes choses qui ont été créées pendant cette saison de détresse dans ma vie.

« Ne sois pas effrayé, car je suis avec toi ; ne sois pas angoissé, car moi je suis ton Dieu. Je t'affermis, je viens à ton secours, pour sûr, je te soutiens de mon bras droit qui fait justice. » (Ésaïe 41 :10)



La dépendance à la pornographie ou à la sexualité est bien souvent taboue dans nos églises. Or il s'agit d'un sujet délicat dont il est important de parler. D'ailleurs, au moment où j'écris cet article le film « le cœur de l'homme », sous l'impulsion de For'hommes, est en train de passer dans différentes salles de cinéma de Suisse-Romande.

Je le fais aujourd'hui dans nos colonnes suite à une rencontre que j'ai eue avec Nicolas Frei. Lui-même et son épouse ont, en effet, tous deux souffert d'une dépendance à la pornographie. Celles et ceux qui ont l'habitude de lire « Le Matin » ont probablement pu voir les deux pages que leur a réservées ce quotidien pour qu'ils puissent aborder ce sujet. A leur grand étonnement, d'ailleurs.

Lorsqu'ils se sont rencontrés, en 2009, ils étaient l'un et l'autre encore accros au porno. Deux années plus tard, quand ils se sont mariés, ils ont pu s'engager l'un envers l'autre en étant libérés de ce fléau.

Après plusieurs années de consommation, ils avaient, de fait, pris conscience que cette pratique générait en eux des sentiments assez contradictoires. Tantôt elle leur procurait un plaisir intense, qui poussait le désir et la curiosité à aller plus loin, tantôt elle leur donnait un sentiment de vide, de solitude et parfois même de désespoir.

Après être sorti de cette addiction, Nicolas s'est rendu compte de l'enjeu majeur que la pornographie représentait pour la société. Son expérience lui a permis de comprendre que la porno-dépendance constituait un problème complexe. « Je suis maintenant plus à même d'aider d'autres personnes à

pouvoir faire ce chemin pour en sortir », explique-t-il.

En 2013, lors d'un voyage de deux mois en Afrique du Sud, ils se sont retrouvés catapultés dans une maison qui accueillait des filles mineures, victimes du trafic humain. Cette triste vérité les a amenés à prendre conscience qu'une consommation de pornographie n'était pas déconnectée de la traite des êtres humains. Ils ont réalisé qu'à travers le monde, des milliers d'hommes, de femmes et même d'enfants se retrouvaient prisonniers, obligés de s'exhiber devant une caméra, et trop souvent dans des conditions inhumaines. Cette réalité leur a révélé qu'il y avait des victimes à la fois derrière l'écran et devant l'objectif.

Forts de leur expérience, ils ont décidé de mettre sur pied des ateliers appelés « **90 jours pour abandonner la pornographie** », afin d'accompagner des personnes qui, comme eux, souhaitent s'en sortir mais ne savent pas toujours comment s'y prendre.

Certes, ils sont lucides et savent bien que ce n'est pas en 90 jours que tout est réglé, mais c'est un point de départ pour prendre conscience de la problématique et de ses causes car, comme dans toutes les addictions, la dépendance à la pornographie n'est qu'un symptôme d'un mal-être plus profond et d'émotions que nous n'arrivons pas à gérer. Ils souhaitent, d'ailleurs, travailler en collaboration avec les centres de relation d'aide chrétienne.

Trois ateliers vont voir le jour en Suisse Romande : l'un au Petit-Lancy (GE), qui commencera le mardi 8 janvier 2019, et deux autres qui démarreront en avril 2019 à Vevey et à Estavayer-le-Lac.

Vous trouverez toutes les informations sur le site internet www.innocence.ch. Vous y verrez également le témoignage de Nicolas Frei et son épouse, ainsi que la présentation d'un cours en ligne et un blog.



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) adolescent(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.