

No 81

Septembre 2019



Editorial

Alain Charpilloz

« Si vous m'aimez, vous garderez mes commandements. Moi, je demanderai au Père de vous donner un autre défenseur pour qu'il soit avec vous pour toujours, l'Esprit de la vérité, que le monde ne peut pas recevoir, parce qu'il ne le voit et qu'il ne le connaît pas; vous, vous le connaissez, parce qu'il demeure auprès de vous et qu'il sera en vous. Je ne vous laisserai pas orphelins; je viens à vous. »

Jean 14:15-18

Voilà une promesse sur laquelle nous pouvons nous appuyer, surtout quand nous passons par des moments difficiles.

Certes, cela n'a rien d'évident quand nous perdons nos repères, quand nous ne savons plus comment agir ou réagir, quand nous sommes au plus bas d'une crise existentielle.

Pourtant, c'est cela que nous appelons LA FOI.

Plus loin, dans Jean 14:23, Jésus dit encore : *« Si quelqu'un m'aime, il gardera ma parole, et mon Père l'aimera ; nous viendrons à lui et nous ferons notre demeure auprès de lui »*.

Nous pouvons remettre en cause tout ce que les hommes nous ont appris, même nos pasteurs, même nos catéchètes, mais ces paroles de Jésus, NON.

Si je me permets une telle exhortation, c'est parce que beaucoup de personnes perdent la foi quand ils vivent ce que nous appelons la crise de la quarantaine ou la crise du milieu de la vie.

Dans ces moments, plutôt que de vouloir comprendre ce qui se passe et nous remettre en ques-

tion, c'est Dieu que nous allons abandonner, c'est l'époux ou l'épouse que nous allons quitter.

Or, Jésus ne nous a jamais promis une vie sans embûches. C'est peut-être ce que certaines églises, certains pasteurs nous font croire, mais ce n'est pas la réalité de la vie.

La réalité, en revanche, c'est que Jésus, au travers du Saint-Esprit, sera éternellement à nos côtés.

Pour reprendre l'allégorie du voilier que j'ai déjà amplement développée dans nos bulletins antérieurs, on pourrait comparer la traversée de cette crise à une navigation en pleine tempête avec un voilier que nous n'arrivons plus à barrer. Nous disons alors que nous mettons le bateau en fuite, pour ensuite nous mettre à l'abri à l'intérieur en attendant que le mauvais temps passe. Je reprendrai d'ailleurs cette partie de l'allégorie du voilier dans un prochain bulletin pour mieux faire comprendre tout ce qu'elle peut nous apporter, mais pour l'heure, rappelons-nous que dans cette tempête, Jésus est là, comme cela a été le cas pour Paul lorsqu'il était en route pour Rome.



Dans le développement de nos enfants, nous connaissons tous ce que nous appelons la crise de l'adolescence.

Toutefois, ce n'est pas la seule crise existentielle que nous traversons tout au long de notre vie.

En tant que parents, nous traversons non seulement des crises quand nos enfants deviennent adolescents, mais aussi quand ils quittent le nid familial, quand ils se marient, et cette liste n'est pas exhaustive.

Avant toute chose, le passage d'une crise n'est pas quelque chose de dramatique. Elle correspond généralement à une étape de vie qui a du sens. L'important, c'est la manière dont nous allons l'appréhender. Et cela commence par la prise de conscience de ce que nous sommes en train de vivre et l'envie de faire un travail sur soi.

Dans cet article, nous allons nous arrêter sur la crise de la quarantaine, que l'on appelle également crise du milieu de la vie.

Si cette crise est mal gérée, elle aura de grandes conséquences parce qu'elle aura un impact sur le couple, la famille, la position sociale, le travail, ainsi que sur la place que l'on occupe dans l'église.

Les éléments déclencheurs

Jusqu'au milieu de notre vie, nous nous construisons par rapport à ce que nous **faisons** : par exemple, nous nous investissons dans notre travail, nous

fondons une famille, nous achetons ou aménageons une maison, etc.

Arrive ensuite le moment où nous nous posons une question importante : « mais au fait, qui suis-je ? »

C'est là qu'apparaît la notion de l'être. Vivre par rapport à ce que nous avons fait ou au travers de l'identité que nous a donnée la société ne nous suffit plus, nous avons besoin

d'exister pour qui nous sommes.

Face à cette interrogation, nous réalisons que tout ce que nous avons construit, nous l'avons fait en fonction des autres, de notre éducation, du regard que les gens portaient sur nous, de la pression familiale, sociale ou ecclésiastique, mais peu ou pas du tout en fonction de nous-mêmes.

De plus, cette période correspond, bien souvent, au départ des enfants de la maison ou justement au moment où ils vivent leur crise d'adolescence.

S'ajoute à cela, pour l'homme, le rapport à la séduction, le désir de revivre sa jeunesse, l'apparition des cheveux gris, les problèmes de santé.

Au départ, ces symptômes ne sont pas forcément visibles. Cela commence par de petites disputes, une

perte de confiance en soi, des dépenses plus ou moins futiles, un changement de look ou de style vestimentaire, l'acquisition d'une nouvelle voiture pour se faire plaisir. Il s'agit d'achats complètement différents de ce qu'on avait l'habitude de faire et qui ont un rapport inconscient avec la séduction.

Si ces hommes ne sont pas entendus, reconnus, certains vont utiliser cette crise pour changer de vie, d'autres vont sombrer dans une forme de dépression.

Pour la femme, comme pour l'homme il y a, inconsciemment, une peur de perdre son pouvoir de séduction. Il est toutefois plus en lien avec un sentiment d'abandon de son conjoint qui ne la regarde plus comme avant. De plus, ses enfants ont généralement de moins en moins besoin d'elle. Elle réalise alors qu'elle a fait passer sa famille, ses enfants, son travail avant ses propres désirs.

Pour se faire entendre, elle va donner de petits signes traduisant son envie de reconsidération lorsqu'elle ne l'a pas exprimée clairement auparavant. C'est le moment pour le couple de faire un effort qui peut être bénéfique, par exemple expérimenter une nouvelle sexualité, trouver des activités différentes, prendre du temps pour sortir à deux, aller au restaurant ou au théâtre en amoureux.

Bref, il s'agit de faire preuve de créativité à deux.

Si ces signes ne sont pas entendus, s'installe un sentiment de colère et de frustration, typique de la crise de la quarantaine.



<https://www.pinterest.ch/pin/392094711302280995/?lp=true>



<https://www.wakatsera.com/crise-de-la-quarantaine-comment-y-faire-face/>

taine, qui peut aller jusqu'à la séparation ou l'adultère.

L'impact sur notre foi ?

Cette crise aura également des répercussions sur notre compréhension de la Parole, ou plutôt sur ce que nous aurons appris concernant la foi et la Bible.

Avec la recherche de qui nous sommes, vont apparaître des discordances entre notre vie spirituelle et notre humanité.

Comme nous n'avons pas tenu compte de nos désirs, de notre fonctionnement humain, de nos émotions pendant de nombreuses années, cette étape peut aller jusqu'à renier Dieu.

Vous conviendrez avec moi qu'il est important de ne pas en arriver là. C'est d'ailleurs l'un des objectifs de cet article.

Il est donc essentiel de ne pas « jeter le bébé avec l'eau du bain », si vous me permettez cette expression.

Pour éviter cela, il est justement nécessaire de connaître les étapes par lesquelles nous passons afin de les gérer au mieux.

Comment traverser ces crises ?

Comme nous l'avons dit plus haut, la première chose est d'en prendre conscience. Certes, dans un couple, les deux partenaires ne vivent pas forcément cette période au même moment et cela peut compliquer les choses, mais ce n'est pas rédhibitoire.

Un des atouts majeurs pour vivre au mieux ce temps de crise, c'est la communication.

En effet, si nous réussissons à dire ce que nous sommes en train de vivre, à parler de nos émotions, de nos besoins, de

nos attentes, de nos réflexions, de nos frustrations, ce passage sera grandement facilité.

Un travail personnel est à faire, tant pour la personne qui vit la crise que pour le conjoint qui est spectateur. Pour ce dernier, accepter l'autre dans son changement, ses questionnements, son mal-être sans porter de ju-



<http://dessinsmisslilou.over-blog.com/>

gement, sans vouloir qu'il reste comme il était jusqu'à présent, n'est pas simple. Pourtant, si le conjoint en difficulté se sent accueilli, reconnu, entendu, cela lui sera d'une grande aide et il n'aura pas forcément envie d'aller voir ailleurs.

Comme nous l'avons mentionné plus haut, de même que la crise de l'adolescence des enfants engendre une crise chez les parents, la crise de la quarantaine d'un des conjoints provoque également une crise chez l'autre parce que quelque chose est en train de changer et que les changements font peur.

Il est donc important de savoir et de comprendre que cette crise va devoir se traverser à deux, même s'il n'y en a qu'un ou qu'une qui est en train de la vivre.

Néanmoins, en nous donnant les moyens de la gérer ensemble, nous allons consolider notre couple, notre union.

Dans cette situation, un suivi de couple et un suivi individuel de chacun aura toute son importance, mais ce ne sera pas facile, il faudra du courage et l'envie de vouloir continuer à construire le couple ensemble. Chacun des conjoints aura sa part de responsabilité dans la réussite de cette étape.

Il est bien évident que la relation que nous aurons avec Dieu, les temps d'intimité avec lui, le fait de pouvoir lui exprimer nos difficultés, d'avoir foi en lui, de le remercier et de lui redire que nous savons qu'il a tout entre ses mains même si nous ne le voyons pas, aura son importance aussi et pas la moindre. Dans ces temps de prière, il sera important de ne pas nous focaliser sur l'autre, mais de demander à Dieu de nous montrer ce qui ne va pas chez nous afin de prendre nos responsabilités dans ce qui est en train de se passer.

Mais cela n'empêchera pas le travail sur soi et un accompagnement adéquat sur le plan psychologique.

Comme nous avons déjà pu le dire souvent dans nos colonnes, le spirituel et le psychologique sont complémentaires, l'un ne prédomine pas sur l'autre.

Alors, si cet article vous interpelle, n'attendez pas pour chercher de l'aide auprès de spécialistes. S'il vous fait penser à une connaissance, un ami, une amie, invitez-les à prendre contact avec des personnes qui sauront les accompagner dans cette étape.

En outre, il faut se rappeler que chaque étape mal vécue ou mal gérée va se reporter sur la suivante, qui sera d'autant plus difficile à traverser.

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.