

## «ELLE SE LEVA ET LE SERVIT» (LC. 4,39)

LES BLESSURES: les reconnaître, les nommer et entreprendre un processus de réconciliation avec nous-mêmes et avec les autres qui se reflète dans notre relation avec Dieu

Melba del Pilar Neris Guzmán FI

### 1. Introduction

Dans le contexte du chemin congrégationnel, on m'a demandé de pouvoir *travailler* sur le thème de blessure: «AU LARGE DE LA MER, JETONS LES FILETS». Ce chemin a pour objectif d'être **«un Corps Congrégationnel renouvelé, des femmes consacrées dans un processus de conversion, qui cheminent ou marchent avec d'autres, qui vivent et travaillent pour une fraternité inclusive et interculturelle pour la mission»**. On a déjà approfondi au niveau humano-spirituel la connaissance de soi, les étapes évolutives de la vie et l'estime de soi. Aussi, en relation avec les processus affectifs, émotionnels et corporels dans les différentes étapes d'une femme à la suite de Jésus, on a également approfondi le thème "La maison a été remplie de l'odeur du parfum". Et maintenant, nous allons travailler sur le thème des blessures.

Je veux commencer par ce travail, je suis tombé par hasard sur quelques mots du psychanalyste et philosophe argentin Luciano Lutereau, qui expriment l'importance qu'a le mot travail pour Freud. Tout le processus intérieur de guérison est un travail. "Être une personne en bonne santé, c'est être une personne capable de travailler avec les expériences"<sup>1</sup> et pour guérir, il faut élaborer, travailler quelque chose, un matériel qui sera transformé par ledit travail.

La croissance personnelle, humaine, psychologique, spirituelle, est aussi un travail. « Nous venons ici travailler sur le thème des blessures. Un petit travail qui introduit, pour ceux qui se sentent ainsi poussés ou émus à un processus ardu. En cherchant la source de ces mots de Lutereau, j'ai trouvé un post très suggestif: La *paresse psychique*, écrit par plusieurs psychanalystes. Il m'a semblé être un grand génie pour nous avertir d'une réalité super palpable, mais ignorée. Ces femmes nous disent qu'il y a résistance au travail psychique, mais il faut le sauver et le proposer, parce qu'il est inéluctable à notre condition humaine, non seulement comme individus, mais aussi comme conformateurs de la Polis, de la société, dans ce cas-ci nous dirions de la communauté, de la Congrégation.<sup>2</sup> C'est pourquoi la raison d'être ici n'est pas seulement psychologique ou spirituelle, c'est aussi politique et éthique. Nous avons la responsabilité de travailler nos blessures pour être des femmes réconciliées et réconciliatrices.

Mes Sœurs, nous sommes ici pour nous libérer de la paresse psychique et construire la communauté qui a une mission dans le monde de: humaniser, fraterniser. J'invite

---

<sup>1</sup> Lucianolutereau instagran

<sup>2</sup> <https://www.barbarie.lat/post/la-flojera-ps%C3%ADquica>

chacune d'entre nous à se préparer à ce travail. Remarquez que lorsqu'une femme est en travail, nous disons qu'elle est en train d'accoucher ou elle est en travail (donner naissance). Prenons cette femme en train d'accoucher comme si c'est chacune de nous, chaque maison, la Congrégation. Donnons-nous naissance, non sans douleurs d'accouchement, bien sûr.

### 1.1. Un récit africain<sup>3+</sup>

"Dans un village africain, un groupe de jeunes femmes s'est réuni **pour humilier** l'une d'entre elles dont elles étaient toutes jalouses et qu'elles avaient rejetée parce qu'elle était «différente», surtout parce qu'elles pensaient qu'elle avait un collier de perles plus beau que le leur. Ces jeunes femmes jalouses sont allées sur les rives de la rivière et là, elles ont **planifié un piège** pour l'envieuse. Quand celle-ci les rejoignit, on lui raconta qu'elles avaient toutes jeté leurs colliers dans le ruisseau comme offrande au dieu du fleuve. La jeune femme était une personne au cœur généreux, et elle a immédiatement enlevé son collier et l'a jeté dans la rivière. Les autres ont ensuite détérré leurs colliers, qu'elles avaient enterrés dans le sable, et sont parties en riant et en se moquant d'elle

LA JEUNE FEMME, ABANDONNÉE ET SEULE, ÉTAIT TRÈS TRISTE.

**Elle avait été trompée** pour un acte bien intentionné mais stupide, et elle s'errait le long de la rive, suppliant le dieu de lui rendre son collier. Elle n'obtint aucune réponse, jusqu'à ce qu'elle **entendit finalement une voix l'exhortant à plonger dans un profond bassin ou piscine à proximité**. Elle n'hésita pas, car **elle savait que la voix venait de dieu**. **Elle plongea dans l'inconnu** et se retrouva dans le lit de la rivière, **où une vieille femme assise l'attendait**.

Cette vieille femme était horriblement laide, voire repoussante, car elle était **couverte de plaies ouvertes**. Voyant la jeune femme, elle lui demanda sans détour: **«Lèche mes plaies»** Elle obéit immédiatement, parce qu'elle avait un cœur compatissant, et lécha les plaies répugnantes comme on lui avait demandé de le faire. Alors la vieille femme lui dit: Puisque tu n'as pas refusé et que tu as léché mes plaies, je te cacherais et te protégerai quand le démon viendra dévorer la chair des jeunes femmes.» À ce moment-là, elle entendit un rugissement et arriva un énorme monstre en criant qu'il sentait l'odeur d'une jeune femme. Mais la vieille l'avait cachée, alors peu de temps après, le monstre est parti en jurant.

Puis la vieille dame s'adressa de nouveau à la jeune femme en ces mots: «Voici votre collier», et mettant autour de son cou **un collier de perles bien plus beau** que n'importe quel ornement que la jeune fille n'ait jamais eu auparavant, elle lui conseilla: «Retourne au village, tu verras une pierre, prend-la et jette-la dans un étang.»

La jeune femme a obéi. Elle a trouvé la pierre, l'a jetée dans l'étang et est arrivée au village sans regarder en arrière. Les autres jeunes filles remarquèrent rapidement le beau nouveau collier et lui demandèrent toutes là où elle l'avait trouvé, ce à quoi elle répondit qu'il lui avait été donné par une vieille femme qui vivait au fond du bassin de la rivière. Sans plus tarder, elles sont toutes sorties en bloc et ont sauté dans l'étang. La vieille femme a demandé à chacune d'elles, comme elle l'avait demandé auparavant, de lécher ses plaies, mais toutes ces jeunes filles se sont moquées d'elle et lui ont dit qu'elles ne

<sup>3</sup> Helen M. Luke, La voie de la femme: L'éveil de l'éternel féminin, EDAF Madrid, 1997

feraient jamais quelque chose d'aussi répugnant et inutile et lui ont demandé de leur donner immédiatement des colliers. Au milieu de tout cela, on entendit le rugissement du démon géant, qui s'empara l'une après l'autre de toutes les jeunes filles, et fit un grand repas avec elles. Et c'est la fin de l'histoire.

### Exercice d'approfondissement

\*\*Je vous invite à revoir l'histoire. Essayez de vous imaginer à la place de la jeune fille et de ressentir, de voir comment tous les personnages de l'histoire sont des éléments de votre psyché. Je vous invite à percevoir tout cela dans votre propre corps, dans la mesure où vous êtes donné de ressentir cela, sans rien forcer.

*Elle entendit une voix qui l'exhortait à plonger dans un profond bassin à proximité... Elle plongea dans l'inconnu... où une vieille femme l'attendait... horriblement laide, voire repoussante, couverte de plaies ouvertes... elle avait un cœur compatissant, et lécha les plaies répugnantes... un énorme monstre est arrivé en criant, en hurlant... Mais la vieille l'avait cachée, alors peu après le monstre s'en alla... la vieille femme la cacha... « Voici votre collier, un collier de perles d'une plus grande beauté... les autres jeunes filles se sont précipitées en bloc et ont sauté dans la mare.*

- ✓ Comment ces mots résonnent-ils en toi?
- ✓ Peux-tu voir cette vieille femme sage et compatissante au fond de ton âme?
- ✓ Y a-t-il une plaie que tu dois lécher?
- ✓ Quelles parties de toi ressemblent aux «autres jeunes filles envieuses», qui te distraient, te trompent, ne veulent pas que tu lèches les blessures, t'enlèvent la beauté et la bonté? Identifie-les, donne-leur des noms.
- ✓ Le collier de perles est l'identité renouvelée. Contemple ce que tu serais si tu te jetais dans la rivière et écoutais la femme sage qui est en toi.

## 2. Moi blessée, femmes blessées

2.1. Être blessés. La blessure existentielle, de vivre... apparaissent comme des démons, des monstres, des dragons qui nous effraient

«La blessure infinie est le terme qui, finalement, me semble le plus approprié pour exprimer l'incision, très profonde et en forme de croix horizontale, qui nous parvient jusqu'au centre de l'âme, ou plutôt, qui génère notre âme. De telle sorte que, vivre c'est, dans le meilleur des cas, être proche de cette blessure et agir à partir de sa vibration.»<sup>4</sup> Comme le dit Esquirol, vivre, exister, c'est être proche de cette blessure et agir à partir de sa vibration. Il y a un être blessé qui vient avec notre existence, avec le fait d'être. Cette blessure est la finitude, notre contingence radicale qui s'exprime dans le fait que nous

<sup>4</sup> ESQUIROL, JOSEP MARIA. Humain, plus humain: Une anthropologie de la blessure infinie (La Falaise n° 418) (Edition espagnole) (p. 9). Falaise. Édition de Kindle.

sommes mortels, qu'il y en a un autre en face de moi, que je ne contrôle pas, qui est indépendant de moi. Finitude qui se laisse sentir dans la solitude radicale, même quand je me rencontre avec d'autres; la solitude la plus profonde d'être et de subir la sienne, ce qui me touche. Cette soif de sens, essentielle à tout être humain, est une autre façon de manifester la condition humaine de la blessure infinie.

La vie pleine, la bonne vie, c'est suivre le rythme de cette vibration de la blessure qui nous émeut. Au cœur de cette blessure, Javier Melloni l'appelle un *désir essentiel*, dont il dit qu'il «est lié à la sensation et au frisson de la séparation, de l'absence et du vide. C'est notre condition en tant que créatures jetées à la vie: constater continuellement notre manque radical, l'*Ananké* des Grecs. C'est cette même pénurie, cette nécessité qui nous met en mouvement vers notre achèvement». <sup>5</sup> Le manque radical, le désir, c'est ce qui nous fait chercher, nous pousse à agir, parfois de manière à nous intégrer et une autre à ne pas nous concentrer sur notre centre.

**\*\*Arrangeons une place à l'intérieur de nous pour cette blessure infinie. Ressentez dans votre corps la mortalité, la limite, la solitude radicale, mais aussi l'aspiration de quelque chose d'autre, le désir. Sentez ce trou, qui peut être comme un utérus, où nous pouvons contenir ou abriter tant de vie. Restez là un instant avec cela. Accueille le mouvement que cela provoque en toi.**

## 2.2. Arrêtons-nous sur les concrétions de la blessure existentielle <sup>6</sup>

Les Mythes, les contes de fées, la littérature en général, sont pleins de ces luttes. Faire face à des monstres, traverser des forêts, se réveiller par une fée ou un prince, vaincre un sort ou sortir d'une malédiction, récupérer un anneau magique, découvrir un secret, ou une énigme... ou perdre le collier de l'identité, comme dans le conte que nous avons entendu au début. En s'appuyant sur la psychothérapie existentielle d'Irvin D. Yalom<sup>7</sup>, Claude Missiaen travaille sur une proposition dans laquelle il appelle démons existentiels, les quatre préoccupations fondamentales qui nous habitent, que nous évitons et qui sont là pour nous remplir d'anxiété ou d'angoisse.<sup>8</sup> Mais, si nous y faisons face, ils peuvent nous donner la possibilité de gagner la liberté, le sens et l'authenticité.

**\*\*Je t'invite à laisser apparaître la peur ou l'inquiétude existentielle qui, en ce moment t'assaille le plus souvent, ou qui est là en arrière-plan. Donne-lui un nom. La première chose qui te vient à l'esprit et qui a du sens pour toi.**

La proposition de Claude se retrouve dans ces quatre blessures ou démons existentiels. Je ne dirai que quelques mots pour situer en quoi consiste chacune de ces préoccupations existentielles:

**La limite, la finitude.** La source première de la peur et de l'angoisse est la mort. «Elle reste présente de manière continue et inquiétante dans notre vie. La mort est le rappel

<sup>5</sup> JAVIER MELLONI, *Désir essentiel*, Santander, Sal Terrae, 2009, p.16

<sup>6</sup> Pour ce thème des Démons existentiels peuvent servir de films comme: ***How to Train Your Dragon*** y ***The Sea Beast***. (**Comment dresser votre dragon et La bête des mers**). Les deux sont des dessins animés.

<sup>7</sup> IRVIN D. YALOM, *Psychothérapie existentielle*, Herder, Barcelone, 1984

<sup>8</sup> CLAUDE MISSIAEN, *Cours sur les démons existentiels et le Focusing*.

permanent de notre vulnérabilité, à travers la maladie, des risques, des insécurités, des menaces, réelles ou imaginaires. Comme le dit Esquirol, «La finitude et la mort ne se surmontent pas : elles s'affrontent.»<sup>9</sup> La question est que la vie et la mort sont inséparables, c'est pourquoi on ne peut pas vivre en paix en exorcisant tout ce qui nous semble mort, mais on ne peut pas non plus vivre en paix en l'ayant toujours présente. « Les gens ont une capacité incroyable d'oublier qu'ils sont mortels, mais en même temps d'oublier qu'ils sont encore en vie» (Kramer 1996) Cité par Claude Missiaen. Tant de trouble anxieux peut être un symptôme du vertige de la finitude.

**La Solitude, l'isolement existentiel.** Comme le dit Yalon, il s'agit de «la séparation du monde»<sup>10</sup>, il le décrit aussi magistralement comme «une vallée de solitude accessible par de multiples avenues»<sup>11</sup>. La conscience de la mort est l'une de ces voies; les affronter avec sa propre vie, c'est y être seul. Les personnes en solitude et en isolement existentiel se voient dans un endroit insupportable, d'une grande impuissance. Ce n'est pas un hasard si le trouble de la personnalité borderline est tellement diagnostiqué aujourd'hui, son principal symptôme étant un sentiment de solitude et d'abandon radical.

**Vide, sans sens (inutile), insignifiant.** La source de la plupart des névroses est le manque de sens vital, de but. La question du sens peut être sur la vie et/ou sur ma vie. Quand on parle du sens, on parle de cohérence, d'acquiescement, cela veut dire qu'il y a une correspondance entre la vie et le soi. Alors que le but a à voir avec l'intention, la finalité. Lorsque nous parlons du sens de la vie, nous ne pouvons pas ne pas mentionner Victor Frankl qui, depuis les absurdités d'Auschwitz, a découvert que même là-bas, on pouvait vivre avec un sens en ayant des personnes à aimer et des projets à réaliser. Cette préoccupation existentielle me fait penser à la dépression comme une expression claire de ce qu'elle implique.

**Décision, responsabilité, liberté.** Assumer des responsabilités est aussi une raison fréquente d'anxiété et de vertige. Puisque je suis vouée existentiellement à prendre en charge ma vie et du monde, puisque je suis un être dans le monde comme dirait Heidegger, je ne peux m'échapper ni de moi-même ni du monde. Je suis ici avec moi-même, avec les autres et avec l'autre. C'est à moi de me configurer, de répondre, de prendre mes responsabilités, de prendre les choses en main. Et si ça tourne mal? Et si je me trompe? La responsabilité va de pair avec la culpabilité. Les ajouts et la dépendance émotionnelle sont super présents dans notre société, comme une fuite de responsabilité et de liberté.



### *Exercice d'approfondissement*

\*\* Donne-toi un moment pour voir cela en toi. Lequel ou lesquels de ces quatre sont les plus présents dans ta vie maintenant? Qu'est-ce qui te remarque? Comment se manifeste-t-il?

<sup>9</sup> JOSEP MARÍA ESQUIROL, La résistance intime. Essai d'une philosophie de la proximité, Falaise, Barcelone, p.91

<sup>10</sup> Ibidem, p. 427

<sup>11</sup> Idem, p. 428

- Je t'invite à noter ce que tu trouves. Écris pour toi, juste pour te dire et écouter ce que tu écris.
- Espérons qu'en petit groupe, avec quelques sœurs, que ce soit de la communauté ou non, tu puisses avoir quelques temps de conversation spirituelle pour pouvoir partager comment tu vis cela, la grâce dont tu as le plus besoin et à quoi le Seigneur t'invite à faire. Chaque sœur sert de soutien et d'encouragement à l'autre.

### 3. Souffrir d'une blessure : négligence infantile, abus infantile

Une deuxième façon de voir la blessure est d'avoir subi une négligence ou des abus dans l'enfance, et même avant la naissance. Cette expérience nous laisse sous-alimentés émotionnellement et dans certains cas dans un état de carence presque incapable d'affronter la vie, si aucun traitement n'est reçu. Ces blessures sont reconnues parce qu'elles font irruption de manière disproportionnée, comme un anachronisme ou une régression, un symptôme corporel, des problèmes relationnels, une difficulté à s'autoévaluer et d'innombrables autres expressions. Ces manifestations ne sont pas la blessure, mais les signes qu'elle envoie. Alors quelles seraient les blessures ? Une blessure émotionnelle doit répondre à la question : comment ai-je été blessée ? Ou, quand ? La blessure a une forme, un temps et même, souvent, elle est associée à un lieu et à des personnes. C'est-à-dire qu'elles sont biographiques. Ce sont des graphies de notre histoire et de notre corps. Le corps est un sujet important quand nous parlons de traumatisme et de récupération. Nous n'avons pas le temps de l'aborder ici.

Les blessures nous ramènent immédiatement à une petite fille blessée de l'intérieur, que nous pouvons trouver dans le travail personnel, mais que nous pouvons aussi trouver dans nos relations. Si nous faisons attention, nous pouvons nous rendre compte que la dynamique relationnelle est imprégnée par la blessure infantile. Orihuela nous présente quelque chose de très éclairant, le fait que nous cherchons un moyen à compenser nos blessures et la douleur qu'elles nous causent. «Les décisions que nous prenons sont généralement de trois types: **sauvetage, évasion (esquiver) et attirer l'attention.**»<sup>12</sup> Cela fait partie de ce que nous décidons de faire pour survivre ou surmonter à notre manière.

Il y a beaucoup de livres, tel que ceux de vulgarisation, qui dominent l'internet, certains d'entre eux des best-sellers, comme *Transformez vos blessures d'enfance* d'Anamar Orihuela, qui recueillent les 5 blessures de l'enfance. J'ai fait une recherche pour voir qui est à l'origine de cette proposition, mais cela a été impossible. J'hésite de parler de quelque chose qui est tellement "tripoté, malmené". Bien que ces cinq blessures soient d'une importance radicale pour la connaissance de soi et l'interaction communautaire, parce que nous nous sentirions blessées là où nous avons été blessées et, d'autre part,

<sup>12</sup> Anamar Orihuela, *Transformez vos blessures d'enfance*, Penguin Random House, ebooks, p.

nous blesserons les autres comme nous le savons, comme nous avons été blessées. Ici je ne fais que les mentionner et je les présente ensuite pour un exercice personnel.

### Exercice d'approfondissement

Je t'invite à revoir les cinq blessures de l'enfance: **Abandon, Trahison, Injustice, Humiliation, Rejet**, en le comparant avec ta vie à travers quelques questions, des phrases qui sont comme des sondes et un mot magique.

- ✓ Les questions peuvent être répondues par un consentement ou un refus. Arrête-toi à ce que tu découvres ou constates qui s'est passé dans ton enfance, dans ton système familial.
- ✓ Lis chaque phrase précédée des deux astérisques et écoute la réaction du corps. Celle qui donne le plus de sens à ton corps, écris-la sur une feuille blanche. Puis écris tout ce qui apparaît: Où est-ce que tu le sens? Comment tu le sens? Attends la réponse. Quelles expériences de ta vie quotidienne sont reliées à cela? De quoi as-tu besoin, selon ce qui t'es arrivé? A quoi t'invite-t-il? Quelles démarches t'invite-t-il à franchir? Comment suivre ton *travail* personnel? Y a-t-il un cadeau que tu reçois en cela? Veux-tu le remercier? L'offrir?
- ✓ ☐ Choisis le parole magique dont tu as le plus besoin dans ta vie, même si tu ne sais ni comment ni pourquoi. Symbolise-la par (une clé, une baguette magique, une porte...) et place-la dans un endroit visible pour toi.
  - 1) Abandon: est-ce qu'on te laissait seule quand tu étais enfant? Y a-t-il des limites et des structures claires dans ta maison? Te sens-tu souvent victime?
    - \*\* Tu as le droit de te sentir en sécurité et protégée
    - \*\* Tu es une personne qui mérite le respect
    - \*\* Prends soin de toi

Une parole magique: **ATTENTION**

- 2) Trahison: As-tu vécu des expériences d'incertitude et de méfiance vis-à-vis de tes parents et/ou tuteurs? Ne tenaient-ils pas leurs promesses? Vous ont-ils fait attendre?
  - \*\* Tu peux lâcher prise et te détendre
  - \*\* C'est fini, fais confiance

Une parole magique: **CONFIANCE**

- 3) Injustice: As-tu été maltraitée d'une manière ou d'une autre quand tu étais enfant? As-tu vécu une réalité profondément injuste dans ton enfance? As-tu eu un tuteur très autoritaire? As-tu eu un système familial très rigide et sévère?
  - \*\* Tu peux te tromper
  - \*\* Tu as le droit d'être flexible et spontanée

Une parole magique: **ÉGALITÉ**

- 4) Humiliation: As-tu vécu une expérience de honte dont tu te souviens encore quand tu étais enfant? La honte t'a-t-elle accompagnée dans ta vie? Prends-tu soin des autres, même si c'est à ton détriment? As-tu du mal à t'amuser, à recevoir de bonnes choses? Tes limites sont-elles respectées ou te sens-tu abusée dans différentes situations?

- \*\* C'est bon d'ignorer tes besoins
- \*\* Laisse les autres s'occuper de leurs affaires
- \*\* Tu es une personne digne

Une parole magique: **RESPECT**

- 5) Rejet: Es-tu une enfant désirée? Comment était l'environnement dans ta maison, à la naissance? As-tu du mal à te sentir partie prenante, à appartenir?

- \*\* Tu mérites d'être soignée
- \*\* Tu es une personne importante pour nous.

Une parole magique: **ACCEPTATION**

Il est très important de savoir que cet enfant intérieurement blessé qui s'exprime dans une personnalité blessée est là pour nous protéger de la blessure primitive (originelle). Il est régulièrement présent sous forme de peur de l'abandon, de la trahison, du rejet, de l'injustice, de l'humiliation. C'est quelque chose en nous qui se déclenche pour nous éviter de revivre la même chose. Le problème est que le présent est confondu avec le passé traumatisant. Mais cette partie de ma blessure, qui veut me protéger, est mon alliée.

#### 4. Blessures de l'âge adulte. Abus de pouvoir, abus spirituel, abus de confiance.

Il est vrai que la plupart des fois nous nous sentons blessés à l'âge adulte, c'est une blessure infantile qui se manifeste. Mais, il est également indéniable que nous recevons des dommages très profonds à l'âge adulte. Dans ce cas, en étant religieuses, il y a des dommages liés au cœur de notre choix : abus de pouvoir et abus spirituel.

L'autorité autorise, encourage le pouvoir personnel de chacun, son autonomie, tandis que l'autoritarisme disqualifie, abaisse l'autonomie, baisse l'estime des personnes. C'est pourquoi le mauvais usage du pouvoir, ce qu'il fait, c'est de détruire, diminuer les personnes qui doivent être soignées. L'abus est une blessure dans l'âme des personnes et de l'église elle-même. S'il y a abus, la communion est rompue, c'est-à-dire que la communauté est blessée. Et elle n'est pas brisée par celui qui en souffre lorsqu'il dévoile ou révèle l'abus, ni par quelqu'un qui ose la dénoncer, ou qui accompagne celui qui en souffre et l'aide à retrouver sa liberté. L'agresseuse, l'agresseur est celui qui rompt la communion.



L'abus n'est souvent pas une attaque directe et ouverte à la liberté intérieure, sans laquelle ni la foi ni la consécration ne sont possibles. Cela commence par de petits détails qui semblent peu importants, mais qui rongent l'âme, sapent l'autonomie. Cela commence par des interdictions, des obstacles, qui semblent t'amener à être plus en phase avec la communauté et ce qui te conduit à elle. Exemples: te demander comment t'habiller, te restreindre dans ce que tu manges ; t'inciter, t'encourager à ne pas prendre certains traitements médicaux ou les prendre partiellement; t'interdire de parler à certaines personnes ou de te dire avec qui tu peux le faire, même imposer des accompagnateurs ou des directeurs spirituels, tous ces obstacles donnent une touche sectaire<sup>13</sup> à la communauté, à la Congrégation ou au groupe. Toutes ces «règles» ouvrent la voie aux abus.

*En exposant l'Abus du Dr. Miguel Perlaza<sup>14</sup>, dans son langage évangélique, il manifeste très clairement ce qu'est l'abus spirituel:*

*L'abus spirituel consiste à profiter du besoin de soutien d'une personne; pour affaiblir le développement normal de cette personne; quand un chef spirituel utilise sa position pour contrôler ou manipuler une autre personne, il y a abus spirituel de sa part.*

De ces paroles du ministre Perlaza, j'ai souligné plusieurs verbes qui expriment très bien les actions impliquées dans l'abus spirituel: profiter, affaiblir, contrôler, manipuler, mépriser, se séparer, supprimer, user, utiliser, dominer, ignorer, écraser. Incroyable la quantité d'actions qui manifestent l'abus spirituel.

La théologienne catholique Dr. Doris Resinger a fait une enquête sur les abus dans l'Église à la suite de sa propre expérience d'abus qui l'a conduite à quitter une Congrégation Religieuse. Elle met aussi son doigt sur la plaie. Écoutons-la:

*L'abus spirituel est la violation de la liberté intérieure d'une autre personne et, en tant que telle, c'est en même temps et aussi la violation de sa relation personnelle avec Dieu, qui est nécessairement basée sur sa liberté intérieure. Sans liberté, on perd le fondement de la foi. Sans liberté, la foi ne peut naître, et si la liberté intérieure est détruite, la foi et la consécration à Dieu sont également détruites.*

Pour conclure ce paragraphe, reprenons deux mots que Doris place avec force : viol et liberté intérieure. Se sentir maltraité, même à l'âge adulte, est vécu comme un viol, une irruption violente qui nous met au pied du mur. Soit je suis consacrée, soit j'accepte ces conditions humiliantes, infantilisantes, nuisibles. Ce qui est en jeu, c'est ma liberté intérieure, le flux de mes biens, là où seuls Dieu et son Esprit peuvent pénétrer.

---

<sup>13</sup> Il s'agit d'organisations dont les membres font preuve d'un dévouement excessif à une personne ou à une cause, et qui manipulent et contrôlent leurs adeptes en fonction des objectifs de leurs dirigeants, sans se soucier du bien-être des autres adeptes. (Tapper, 2005).

<sup>14</sup> Perlaza, Miguel. Exposer l'abus spirituel (édition espagnole). palibrio. Édition Kindle.

### Exercice personnel. Abus de pouvoir, abus spirituel

- ✓ Reviens sur ces verbes. As-tu vécu quelque chose de cela dans la Congrégation? As-tu souffert une quelconque autorité dans n'importe quel travail ou tâche? As-tu déjà exercé ce droit contre une sœur à ta charge dans n'importe quel travail ou tâche? **Exploiter, affaiblir, contrôler, manipuler, mépriser, séparer, supprimer, user, utiliser, dominer, ignorer, écraser?**
- ✓ Dans quelle mesure te sens-tu libre intérieurement dans ta communauté, avec tes supérieures? Laisse le corps, la zone centrale de celui-ci te donner une réponse. Fais confiance à ce qu'il te dit.
- ✓ Est-ce que ce que tu vois découle-t-il d'une action ou d'un travail personnel?
- ✓ Si tu réalises que rien de tout cela ne se produit dans ta communauté et/ou dans la Congrégation, je t'invite à le remercier et à le protéger avec ton respect et ton attention ou ta sollicitude pour tout le monde. Si tu comprends ce qui se passe, je t'encourage à prier et à demander à l'Esprit la lumière pour le dénoncer ou en parler avec la bonne personne

## 5. Comment les traiter? Prendre soin de soi-même, nous soigner, soigner

Soigner a à voir avec guérir, soigner, surveiller, penser avec attention, c'est aussi apparenté à élever et à son tour à nourrir et engendrer ou créer. C'est-à-dire à la question du traitement des blessures. La réponse nous vient dans le sens large et profond de l'action de soigner. Nous devons être très prudentes quand on parle du soin pour ne pas le confondre avec la superficialité de l'autoréalisation ou du dépassement personnel qui distraient tellement du travail vrai et radical sur soi-même.

### 5.1. Réparation, réconciliation, guérison: prendre soin de soi-même

Pour soigner les blessures, quelles qu'elles soient, la première chose est de savoir ce que je ne veux pas savoir. Voir ce que je ne veux pas voir. Il est nécessaire de nommer ce qui m'arrive, arrête d'éteindre ce qui se passe à l'intérieur. Il est extrêmement important de rester immobile, de faire une pause, de se taire pour que les dissonances intérieures émergent.

Parler, écrire, dire. Mettre des mots à ce qui se trouve, lui donner une voix, mais une haute voix, devant quelqu'un qui peut m'entendre, me confronter, m'éclairer, parfois une sœur, une compagne de route, un accompagnateur spirituel, ou un professionnel de

la psychologie. Il est important de parler, de raconter, cela permet de voir le fil et de pouvoir le tirer, quand il est prêt.

On peut le *travailler* de plusieurs façons, sous de nombreux angles. Il y a beaucoup de fissures dans lesquels je peux ouvrir et entrer dans la maison de mon moi-profond. Je peux entrer par le corps, ses symptômes, ses douleurs, ses postures, les sensations qui l'habitent, ses nœuds... Le corps porte avec lui les cicatrices : regard bas, rétrécissement, abattement, hausse ou élévation des épaules, baisse de la tête. Je le vois aussi dans ma relation avec la nourriture, dans ses disproportions ou ses compulsions. Je peux entrer par les émotions qui prévalent en moi, ma colère, ma honte, ma culpabilité, ma peur, ma tristesse.

Un moyen pour me rendre compte et intervenir sont les projections sur les autres de ce qui est dans mon ombre. C'est là qu'interviennent les transferts qui se produisent dans mes relations d'aide ou d'autorité. D'autres mécanismes défensifs peuvent m'éclairer si j'y prête attention, par exemple: régression, intellectualisation, spiritualisation, rationalisation, entre autres.

Il existe de nombreuses stratégies, thérapies, techniques qui peuvent aider à la récupération des blessures. Il est important de ne pas faire ce processus seul. Mais cela vaut la peine, car l'enjeu est de vivre pleinement et d'aider les autres à vivre plus longtemps.

Je voudrais terminer ce paragraphe en soulignant quelque chose de très simple, dit par Esquirol, mais qu'on ne peut tenir pour acquis: «réfléchir, c'est déjà prendre soin de soi. En effet, le soi émerge dans la réflexion»<sup>15</sup>. C'est cela qui est fondamental, c'est cette élaboration constante de la réflexion qui donnera naissance au soi, qui est le lieu d'où nous pouvons nous rencontrer et nous donner de manière authentique. C'est l'originalité qui est en jeu, notre recreation continue. Nous avons besoin de la réflexion pour nous refaire, nous recréer. Ce qui est en jeu n'est pas n'importe quoi, c'est la vie donnée, partagée et confiée. Comme l'indique Esquirol lui-même, ce processus est une conversion.<sup>16</sup>



### Exercice d'approfondissement

- Une question simple que tu peux te poser est: quels sujets est-ce que je ne veux pas aborder? De quoi est-ce que je ne veux pas parler? Qu'est-ce que j'évite?
- Je t'invite à entrer en contact avec ton corps pour que tu le lises. Faites-en un scanner. Tu peux commencer par le plus extérieur: ta posture, les traits de ton visage, qu'expriment-ils ? De quoi parlent-ils ou que crient-ils?
- Tu peux, si cela peut t'aider, observer ton système digestif. Comment ça va là-bas? Parle de ce que tu avales, du manque de digestion de quelque chose...
- Je te suggère de faire un exercice sur les projections. C'est très simple: note les 3 choses qui te dérangent le plus chez les autres, le moins supportable chez les

<sup>15</sup> Esquirol, La résistance Intime, O.c. pag.92

<sup>16</sup> Ibidem, pag.96

autres. Décris ce qui te dérange le plus. Puis rend-toi compte que rien en dehors de moi ne me dérange si ce n'est parce que quelque chose dit de moi. Pose-toi la question, qu'est-ce qu'il y a en moi dans chacune de ces choses? Comment est-ce que cela se retrouve en moi? Qu'est-ce que je ne supporte pas chez moi que je projette aux autres?

- A quel point es-tu réflexive? Donne-toi un nombre de 1 à 10, 10 étant le maximum et 1 le minimum. De quoi as-tu besoin pour prendre soin de toi-même?

## 5.2. J'y vais avec d'autres, aussi des blessures

José Maria Esquirol dit: *L'humain de l'humain réside dans l'accueil de l'autre. Nous venons au monde nu, et il fait froid, et nous nous accueillons les uns les autres. La communauté la plus basique est celle du refuge. C'est la communauté qui guérit, qui nous guérit... Vivre ensemble, ce n'est pas vivre les uns à côté des autres, mais se donner la vie les uns aux autres.*<sup>17</sup>

Je veux juste souligner ceci, que la vie communautaire n'est pas une affaire économique, parce qu'il est moins cher d'avoir tout en commun ou parce que nous pouvons mieux nous occuper des tâches de la Congrégation. Nous vivons en communauté parce que nous croyons en l'amour et nous voulons en témoigner. Nous croyons que nous servons de refuge et de soutien les unes aux autres. Nous vivons ensemble pour former une communauté thérapeutique, qui a une dynamique curative. La communauté doit être comme un flux de vie qui jaillit de nos blessures, déjà léchées, déjà soignées. Les blessures soignées, au lieu d'être ce qu'elles sont souvent, pour les communautés, un obstacle à la vie, est un facilitateur. A partir des blessures traitées, nous devenons plus humaines, plus compréhensives, plus compatissantes envers les autres. Finissons-en avec ces vers du poète Claudio Rodriguez.

C'est l'hospitalité. C'est l'origine de la fête et du chant.  
 Parce que c'est juste qu'un mot hospitalier: celle qui sauve  
 même s'il laisse la blessure. Et l'amour est juste  
 qu'une blessure à l'hôpital même s'il n'y a pas de traitement<sup>18</sup>

L'hospitalité, c'est accueillir l'étranger, l'inconnu. Il semble que ce concept ne convienne pas lorsque nous parlons des personnes qui vivent ensemble. Mais, il nous permet de maintenir un traitement envers celui qui nous est déjà familier, comme s'il méritait toujours l'accueil et le respect d'un étranger. Nous pourrions faire cet exercice, passé une semaine à nous traiter les unes des autres avec soin et attention qui sont accordés à un visiteur que nous voulons qu'il se sente chez lui. Chacune est l'hôte de l'autre, chacune

<sup>17</sup> Esquirol, La pénultième bonté. Essai sur la vie humaine.

<sup>18</sup> Esquirol, Josep Maria. Humain, plus humain... o.c. p. 87

est le gardien de l'autre. Chacune s'approche en essayant de se débarrasser de ses préjugés, en essayant d'apprendre, de connaître. Il serait intéressant de faire ce test. Écouter l'autre avec une curiosité aimable (amicale).

Enfin, notre vie hospitalière entre nous doit s'étendre aux autres. Au service des blessés de l'histoire et même de la terre blessée. Aujourd'hui plus que jamais, l'humanité a besoin de nous en tant que femmes soignantes et guérisseuses. Nous n'y allons pas seules. L'Esprit est celui qui travaille en nous. Faisons-lui confiance!

### Exercice d'approfondissement

- Est-ce que je suis hospitalière? Est-ce que je protège les autres? Est-ce que je me sens couverte par la communauté? De quoi ai-je besoin pour être une femme qui protège, accueille, héberge les autres?
- Comment ma maison, ma communauté peuvent-elles être un espace thérapeutique pour nous et pour les autres? De quoi avons-nous le plus besoin? Que puis-je faire pour vous?

## 6. Annexe: Questions postérieures à la présentation

1) *Comment faire face à une personne qui a été victime de harcèlement sexuel pendant son enfance et, à mesure qu'elle grandit jusqu'à l'âge adulte, cette expérience n'a cessé de la déranger et elle a du mal à pardonner à la personne. La question est donc de savoir quelle approche utiliser pour aider la personne à pouvoir guérir de cette expérience?*

Dans ce cas, la personne bénéficierait d'une psychothérapie intensive et à long terme. Le but ne peut pas être de pardonner l'agresseur. La seule personne à se pardonner, c'est soi-même, faire la paix avec soi-même est l'horizon, mais ce n'est pas facile, cela demande du temps, de la patience. Je recommande de se procurer le livre **Le Courage de Guérir: Guide Pour les Femmes Survivantes d'Abus Sexuels dans l'Enfance**, d'Ellen Bass. Aller travailler sur ce livre et aller en psychothérapie.

2) *Pouvez-vous expérimenter les 4 dragons ou si vous ne travaillez pas sur l'un d'entre eux, cela amène à vivre les trois autres?*

Sans aucun doute, nous faisons l'expérience des 4, parce que cela est en nous, et fait partie de notre condition humaine. Le fait est que nous ne les expérimentons pas toujours de la même manière. Ce qui est important, c'est détecter ce qui me tracasse, me dérange maintenant, me fait peur, me traque et avec ce travail, l'appivoiser comme on le fait avec un animal sauvage. C'est toujours un animal sauvage, mais je l'ai dompté,

domestiqué. Je serai toujours attentive, je m'occuperai de lui avec attention, je m'approcherai de lui car c'est un dragon ou un serpent.

3) *Ces "Dragons" ne vivent pas un à un, généralement les 4 sont combinés, mais l'un prend plus de force et domine, selon sa propre expérience.*

Un commentaire qui répond à la question.

4) *Comment aider des sœurs d'un certain âge à travailler sur les blessures qu'elles portent dans leur vie sans les guérir ?*

C'est extrêmement difficile, quand une personne a traîné une histoire blessée sans travailler, sans se voir, sans s'en occuper. Il est pratiquement impossible de l'aider de l'extérieur, seule la conscience de soi et la décision de s'occuper de soi-même ou de prendre soin de soi-même ; toucher le fond met parfois la personne sur la voie de la guérison. Mais l'amour ne se trompe jamais, il ne se perd jamais, il ne finit jamais. Ce que nous pouvons faire au maximum, si le cas est très chronique c'est: la charité, la compassion, la patience avec la personne, mais ne pas la laisser déterminer la vie de la communauté. Elle ne veut pas y aller, il faut l'encourager, mais la laisser, par exemple. Essayer de la tirer, mais ne la laisser pas tirer la communauté.

5) *Il s'avère Très difficile de destituer de sa charge une autorité qui abuse de son pouvoir, les victimes sont orientées à savoir mourir, mais devons-nous insister pour se laisser tuer?*

C'est très dur, mais je suis contente que cela sorte. Je pense que nous ne devons pas nous reposer lorsqu'il y a abus jusqu'à ce qu'ils cessent. Nous ne devons pas nous reposer, je le répète. Il faut trouver de l'aide. Appeler la personne et lui parler (dans la plupart des cas, les personnes maltraitantes n'ont pas conscience de leur culpabilité, elles pensent faire ce qu'elles doivent faire). Il est très important de chercher l'aide appropriée. Les mécanismes sont là pour que cela puisse être corrigé quand cela se produit. Cette autorité a une autre autorité et cette autre autorité a un conseil, une équipe qui l'aide, et avec un peu de chance il y a une autre autorité au-dessus de celle-là; il y a aussi un dicastère à Rome pour la Vie Religieuse... Ce que je veux dire, c'est qu'il faut épuiser les mécanismes que nous avons. Mais, ne pas laisser les choses comme ça. Notez que la question est explicite: que «les victimes sont orientées à savoir mourir», que ce soit réel ou symbolique, ce mourir et se laisser tuer, nous font savoir qu'il y a des gens qui souffrent à cause des comportements de ceux qui ont été choisis pour prendre soin d'eux.

6) *L'abus spirituel viole la liberté intérieure de la personne. Comment cela peut-il se produire?*

Comment cela se produit-il ? Cela arrive parce que le spirituel est quelque chose de très intime. Les personnes ayant autorité dans la vie religieuse sont chargées d'accompagner ce qu'il y a de plus sacré, c'est-à-dire mon désir de servir, d'aimer, ce que Dieu me dit. Si le pouvoir spirituel est corrompu, dans ce cas, la blessure (la portée) est la plus intérieure. Parce que le contenu est le monde intérieur, spirituel. Les thèmes utilisés pour abuser sont les vertus: vous n'êtes pas généreuse, ou disponible, vous manquez de charité... ou les vœux: c'est un manque d'obéissance, de pauvreté, c'est de l'égoïsme...

7) *L'abus d'autorité est parfois déguisé, Comment aider la personne qui l'exerce à s'en rendre compte?*

Il est vrai que l'abus d'autorité et tous les abus se chevauchent, comme nous l'avons dit dans la question précédente. Il est très important dans l'expérience de l'abus de s'occuper aussi de l'agresseur. En effet, dans le travail avec l'abus sexuel, il est affirmé que la victime a souvent besoin d'aide psychothérapeutique et que l'agresseur a toujours besoin d'aide. Si nous extrapolons à l'abus de pouvoir et de confiance, nous pensons que la personne maltraitée a besoin d'aide, quelque chose ne fonctionne pas bien en elle. Comment le faire? C'est un peu difficile, mais il faut dévoiler l'abus, le dénoncer de la part des victimes et de quiconque le perçoit, et de la part des autorités, le retirer du service.

8) *Il est bon de mentionner la nécessité de travailler pour donner un nom aux manifestations qui se déroule et qui dénotent des dommages pour les enfants et aussi sur la marche de la vie.*

Il faut travailler dessus.

9) *Face à la peur d'arriver au bout d'un processus thérapeutique et/ou d'un éventuel attachement au psychothérapeute, il faut croire qu'on peut se débrouiller seule et le quitter, mais avec des doutes quant à savoir si c'est le mieux.*

C'est clairement un piège, dans la question se trouve la réponse. Il y a de la peur parce que des questions importantes qui nécessitent du travail sont en train d'être mobilisées. L'attachement dans les relations d'aide s'appelle le transfert, Freud dit que c'est la condition pour que la guérison se produise. L'amour ou la haine sont régulièrement donnés, ces sentiments s'éveillent comme des anachronismes, ce sont des expériences passées qui s'éveillent dans cette relation. C'est aussi une aide au processus si vous avez le courage d'y faire face.

10) *Nous disons que plus nous vieillissons, moins nous sommes capables de changer, de ne pas rester dans le conformisme, Quelle est la meilleure façon d'aborder cette réalité?*

C'est vrai, dans un sens, mais pas tout à fait. Si une personne depuis son plus jeune âge encourage la réflexion, s'en va travailler, n'a pas peur, veut vivre en vérité, à l'âge mûr elle reste la même, plus elle sera grande, elle sera une vieille sage et humble. Le problème de l'incapacité à changer n'est pas l'âge, c'est que je n'ai pas pris l'habitude; mieux encore, que l'habitude que j'ai est celle de la paresse psychique, alors elle devient irrémédiable. Je pense que la meilleure façon est de commencer dès le plus jeune âge, d'insister sur l'âge moyen et au troisième âge, être patient.