

Connectez votre vie

L'histoire de Rachael, une jeune fille victime de violences sexuelles, est une histoire vraie. Quand la maltraitance a pris fin, certains souvenirs et la majeure partie de la culpabilité ont subsisté. Elle vivait dans la crainte que quelqu'un découvre ce qui lui était arrivée ; alors, elle a gardé le silence.

Pendant six ans, de l'âge de sept ans à treize ans, elle a gardé la chose secrète. Par la suite, elle comprit qu'elle avait refoulé le souvenir de l'abus, ses pensées et ses émotions, autant qu'il lui était possible. Elle décida alors de se tourner vers d'autres personnes et de parler de ces abus.

En tout premier lieu, elle se confia à une amie très proche, à qui elle fit jurer de garder le secret.

À la faveur de cette décision apparemment sans importance, Rachael commença à s'engager sur la voie de la guérison.

Trois ans plus tard, elle décida de communiquer de nouveau – cette fois-ci avec sa mère. Cette dernière, cependant, ne la prit pas au sérieux, arguant du fait que ces événements faisaient partie du passé. De plus, Rachael paraissant heureuse et équilibrée et tout laissait à penser qu'elle n'avait subi que peu de dommages. L'inefficacité de cette tentative ne l'empêcha pas de persévérer dans sa démarche.

Elle contacta une autre très bonne amie avec qui elle s'était liée d'amitié à l'université. Cette dernière lui conseilla de s'adresser à des conseillers professionnels, l'assurant qu'ils lui seraient d'un très grand secours. Rachael fit part de cette suggestion à sa mère. Cette dernière était d'avis que cette thérapie n'était d'aucune utilité.

Avec l'aide de Dieu, elle se risqua à contacter un professionnel du soutien psychologique

À ce stade, il aurait été tout à fait compréhensible que Rachael renonce. Bien au contraire, elle ouvrit plus largement son cœur. Elle adressa un courriel à son petit-ami et lui confia sa haine d'elle-même. En prenant conscience de la pertinence de ses propos, les pensées et les réminiscences obsédantes du passé la submergèrent.

Incapable de maîtriser sa souffrance plus longtemps, elle prit la décision de faire tout ce qu'il fallait pour que les choses changent.

Le soir même, Rachael se rendit à pied chez son amie et attendit son retour devant sa porte. Une fois dans la chambre de son amie, celle-ci l'écoula lui partager son douloureux passé. Cette dernière lui parla d'un conseiller chrétien qui visitait le campus.

Rachael lui téléphona et lui laissa un message. Ce premier rendez-vous la stressait, mais, avec l'aide de Dieu, elle avait osé contacter un professionnel qui pourrait lui venir en aide.

Rompre avec la souffrance

Le soir où elle se confia à son amie, sa souffrance avait atteint son comble.

Aurait-elle pu s'abstenir de partager son secret un jour de plus, un mois de plus, une année de plus ? Oui, bien évidemment. Toutefois, elle avait d'ores déjà établi de bonnes connexions ; ainsi lui fut-il possible d'en faire une de plus. Dieu avait préparé son amie afin qu'elle l'écoute et qu'elle lui prodigue un conseil avisé. Rachael l'accepta et prit contact avec ce professionnel du soutien psychologique.

**En choisissant de tisser des liens autour d'elle,
elle a choisi de guérir**

À ce jour, Rachael témoigne que c'était Dieu qui l'incitait vivement à rechercher de l'aide et la guérison. Pendant deux ans, elle continua ses entretiens avec ce conseiller qui, finalement, l'a aidée à libérer ses émotions et à guérir.

Son petit ami l'accompagna durant tout ce processus et finalement devint son mari. En choisissant de tisser des liens autour d'elle, Rachael avait choisi de guérir.

Que dire des autres suggestions qui lui avaient été faites ?

- C'est le passé ; inutile de continuer d'y penser.
- Tout cela est arrivé il y a bien trop longtemps, il n'y a plus rien à faire.
- Tu es heureuse et équilibrée maintenant, tout cela n'a pas dû être très préjudiciable.
- Tu vas bien, pourquoi chercher de l'aide ?
- Il est peu probable qu'un soutien psychologique soit bénéfique, voire nécessaire.
- Ne joue pas les trouble-fêtes en ressassant le passé.

Nous devons confronter de tels mensonges et permettre à la vérité de triompher. Face à chaque attaque, choisissons de communiquer avec les autres – et de rester connectés.

Le plus gros mensonge

Le mensonge le plus courant, qui empêche les gens d'avoir des relations avec leurs semblables, se résume un peu comme suit : « Je n'ai besoin de personne d'autre que Dieu. » Si telle est votre opinion, changez-en immédiatement – au risque de nuire à votre guérison.

Le plan de Dieu est que nous ayons des relations les uns avec les autres. Le concept selon lequel Dieu va pourvoir à tous nos besoins et guérir toutes nos souffrances alors que nous nous isolons est totalement fallacieux.

Établir des connexions n'est pas facile

Je ne prétends pas que créer des liens soit chose facile. Parfois, cela peut être très difficile. J'ai toujours eu des difficultés à ce niveau et je veux que vous soyez préparé à ce défi.

L'une des raisons pour lesquelles communiquer n'est pas aisé vient du fait qu'on n'y est pas habitué. C'est la raison pour laquelle j'ai moi-même rencontré des difficultés. Cela ne faisait pas partie de mon éducation. Mon père, déjà, avait beaucoup de mal à établir une relation avec mes deux frères et moi-même. Et son père était la personne la moins communicative et la moins à même d'avoir des relations avec qui que ce soit. Par conséquent, je ne possédais aucune

expérience dans ce domaine. Ainsi, quand j'ai découvert l'importance des relations, il m'a fallu fournir de gros efforts.

À Dieu tout est possible. Matthieu 19:26

Une autre raison pour laquelle communiquer avec nos semblables n'est pas chose facile procède de toutes les fois où vous avez tenté de le faire, par le passé, pour finalement subir trahison et déception. Il se peut que vous ayez noué des relations sincères et intimes qui, au final, n'ont occasionné que de la souffrance.

D'autres formes de relations malsaines s'apparentent soit à de la dépendance, soit à du contrôle. Quand cela arrive, nous sommes enclins à prendre la fuite et, alors, il devient très difficile d'établir de nouveau des contacts.

La crainte peut paralyser toute tentative de connexion et vous faire redouter des relations plus approfondies. Beaucoup s'isolent, du fait de leurs appréhensions.

Quelques dures exigences

Créer des contacts est non seulement difficile, mais les exigences que cela engendre peuvent être très élevées. L'une d'elles est de persévérer. Comprenez-moi bien, ces exigences sont très strictes – pas impossibles, seulement strictes.

**Ces exigences sont très strictes
– pas impossibles, seulement strictes**

S'il vous est déjà arrivé d'avoir à faire face à des rêves brisés, acceptez-le et allez de l'avant – en dépit de la souffrance et de la déception. Vous saurez alors que communiquer avec d'autres exige beaucoup de vous.

- Il faut souvent passer par la douleur et le chagrin lorsque l'on fonde de grands espoirs sur une relation avec quelqu'un et que cela n'aboutit pas.
- Bien souvent, changer votre façon de penser est difficile, mais indispensable quand on veut faire preuve d'empathie.
- Sacrifier vos intérêts personnels, renoncer au contrôle et cesser de protéger vos droits sont au cœur de la vie de famille.

Renoncer à l'orgueil et se faire violence pour faire preuve d'humilité, dans l'intérêt de sa famille, relève d'une dure exigence. Les familles sont constituées de nombreuses dynamiques, qui échappent au contrôle d'un seul membre. Accepter l'évidence de l'une de ces dynamiques, que d'ordinaire vous auriez niée, exige sacrifice, courage et persévérance.

Dans toute relation, l'amour désintéressé est également requis.

Aimer Dieu, bien qu'il n'ait empêché ni la souffrance ni le malheur. Aimer son prochain comme Dieu vous aime, et vous aimer vous-même parce que vous êtes une créature inestimable de Dieu. Un tel amour guérit – il est le fondement des relations et nourrit tous les liens. S'abandonner à Dieu et vous laisser guider par son insondable puissance de guérison vaut mieux que toutes vos tentatives de contrôle et de manipulation.

Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta pensée et de toute ta force... Tu aimeras ton prochain comme toi-même.

Marc 12:30-31

La guérison est un choix, qui commence quand vous vous soumettez aux voies de Dieu. Ce faisant, vous découvrirez qu'en vous approchant de Dieu, il vous rendra capable de vous rapprocher des autres.

Assurément, nous devons connecter notre vie à celle des autres. Mais, avant tout, refusons les mensonges qu'on nous a dits. Nous savons que créer des contacts n'est pas chose facile et que cela suppose de strictes exigences. Ainsi, quand nous prenons la décision de guérir en vue d'en récolter les fruits, il nous faut entretenir des relations avec ceux qui nous entourent, prendre

des risques et accepter les revers. Tout en sachant pertinemment que rien n'est impossible à Dieu.

Prendre des risques

En vous rapprochant des autres, vous vous sentirez plus à l'aise pour prendre des risques. Néanmoins, au début de votre guérison, créer des contacts ne sera pas chose facile, car toute relation reste effectivement hasardeuse.

**Dieu vous fait sortir de votre zone de confort
afin que vous puissiez entrer en relation
avec votre prochain**

Toute ma vie, j'ai voulu m'en sortir par moi-même. Je me refusais à être authentique et honnête. Pour la plupart d'entre nous, la vulnérabilité n'est pas un trait de caractère dominant. Quoi qu'il en soit, à l'instar de Rachael, en vue de vous amener à vous mettre en contact avec les autres, Dieu vous fait sortir de votre zone de confort.

L'une des plus grandes vérités que j'ai découvertes et qui associe la prise de risques et l'inconfort dont je parle ci-dessus, c'est que vous devez entrer en relation avec les gens, même s'ils font tout leur possible pour vous en dissuader. Il vous faut découvrir la faille dans leur cuirasse de protection et vous y immiscer en aspirant sincèrement à créer un lien. De la

même manière, vous devez permettre aux autres de communiquer avec vous.

Réfléchissez un instant à toutes les excuses – certainement très astucieuses – que vous invoquez pour ne pas établir de lien. Si vous le souhaitez, notez-les, puis lisez les versets suivants.

Vérité divine

Dieu nous a donné pas moins de onze principes quant à l'importance de rester en contact les uns avec les autres en vue d'affronter nos souffrances.

	Verset	Principe
1	Romains 12:5	Nous sommes membres les uns des autres
2	Romains 12:15	Nous réjouir et pleurer les uns avec les autres
3	Romains 15:14	S'enseigner les uns les autres
4	1 Corinthiens 12:25	Se soucier les uns des autres
5	1 Thessaloniens 5:11	S'exhorter et s'édifier les uns les autres
6	Éphésiens 4:2	Se supporter les uns les autres
7	Éphésiens 5:21	Se soumettre les uns aux autres

8	Hébreux 10:24	S'encourager mutuellement à l'amour
9	1 Pierre 4:10	Se mettre au service les uns des autres
10	Jacques 5:16	Confesser nos péchés les uns aux autres et prier les uns pour les autres
11	Galates 6:2	Porter les fardeaux les uns des autres

Avez-vous remarqué cette quantité de « les uns des autres » dans ce tableau ? Force est de reconnaître que chacun de nous a besoin des autres. À onze reprises, les Écritures nous renvoient les uns vers les autres. Elles nous encouragent à approfondir nos relations mutuelles.

Faites le lien

- L'absence de relation ou des relations superficielles pourraient-elles faire obstacle à votre guérison ?
- Avez-vous décidé de développer des relations en vue de guérir ?

Si tel est le cas, votre avenir se révèle très prometteur.

Nombre de personnes n'apprendront jamais à se lier aux autres. Pour moi, la relation est ce que

les femmes et les hommes cherchent réellement pour atteindre le bonheur.

Avoir des relations constitue la première étape sur la voie de la guérison. Dieu veut utiliser les personnes qui vous entourent pour induire les bienfaits découlant du processus de guérison. Ne menez pas une vie d'ermite. Renoncez à votre environnement confortable et permettez aux autres de vous aider – aussi difficile que cela puisse être.

Confessez donc vos péchés les uns aux autres, et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris.

Jacques 5:16, LSG

Rétribution

Vous avez la capacité de connecter votre vie et ce, avec l'espérance que cette prise de risques sera bénéfique.

Quoi que vous puissiez faire dans ce sens, faites-le. Dès maintenant, rédigez un courrier, envoyez un texto ou un courriel à la personne avec qui vous devez entrer en contact. Vous en récolterez le fruit.

Les relations vous font sortir de votre isolement – de votre existence solitaire. Elles dépassent le cadre du soutien et s'apparentent à la formidable gratification d'une véritable intimité.

Mettre sincèrement votre vie en relation avec d'autres fera que vous vous sentirez accepté(e). Et ce faisant, vous expérimenterez différents niveaux d'acceptation de soi. De plus, cela vous permettra de prendre conscience que vous vivez dans une dimension communautaire : tous serveurs les uns des autres.

La guérison est un choix. En vue de choisir la guérison, choisissez d'entrer en relation avec les autres.