



Comment ne pas reproduire les schémas dysfonctionnants dans les familles ?

Elsa et Antonita

Animateurs et parents se sont retrouvés autour de la thématique du harcèlement dans le cadre du forum organisé par le DEF-Est en septembre 2019. Après une conférence interactive orchestrée par David Lemaître, notre invité, les participants se sont répartis en différents ateliers pour approfondir l'un des aspects de cette problématique actuelle.

Voici les points clés partagés lors de l'atelier

« Comment ne pas reproduire les schémas dysfonctionnants dans les familles ».

1) Discerner les mauvais schémas

Il existe différents types de mauvais schémas : manque d'affection, critique, comparaison, paroles dévalorisantes, colère, injustice, violences...

Ces mauvais schémas peuvent être causés par différents éléments : peur, doute, colère, hostilité, inquiétude, culpabilité, univers familial imprévisible, normes irréalistes, faible estime de soi qui entraîne une baisse de potentiel, sentiment d'infériorité, crainte, péchés, transgressions, mauvaises habitudes, inaptitudes, doutes.

Il est primordial de diagnostiquer nos blessures afin de pouvoir prendre position contre les mauvais schémas. Une étape importante du processus de guérison est le pardon. Il nous aidera à cicatriser et à avancer libre de toute souffrance et amertume.

Voici trois tests pour savoir si l'on n'a pas pardonné à quelqu'un :

- test du ressentiment envers quelqu'un à qui l'on n'a pas pardonné

Si l'on éprouve un sentiment de colère, amertume, ressentiment...envers une personne, (avec ou non rappel dans la mémoire d'une offense passée..) c'est que le pardon n'est pas donné ou pas entièrement.

Il se peut aussi que l'on ait pardonné, mais la force de l'habitude nous ramène vers certaines pensées et le souvenir de certaines situations, il suffit d'être honnête avec Dieu et soi-même, de lui demander d'agir en nous, de faire ce que nous ne pouvons pas : « Seigneur, tu sais que j'ai pardonné, je suis mal à l'aise avec ces sentiments d'amertume, je ne veux plus les garder. Viens me guérir dans les profondeurs de mon cœur.

J'accepterai et je m'appliquerai à développer d'autres sentiments que tu voudras faire naître en moi vis-à-vis de ceux qui me font du mal. Seigneur, je pardonne complètement, change ce que mon cœur ressent. »

- Test de la responsabilité (endosser la responsabilité de ses actes)

Si je dis : « c'est pas ma faute », « il/elle n'avait qu'à... », « j'ai échoué dans cette situation, c'est à cause de (ma mère, mon père..). Si elle/il ne m'avait pas traité si durement, je n'en serais pas là. Si elle/il avait fait/dit ceci, cela je n'en serais pas là... C'est elle/lui la/le coupable, pas moi ! » ...etc. c'est que je n'ai pas complètement pardonné.

Il se peut même que le pardon soit bien réel, mais il reste les séquelles, les habitudes de fonctionnement d'un cœur abîmé. Il peut être utile de pardonner un aspect bien particulier, de le reconnaître devant Dieu pour qu'il puisse guérir.

Le terme 'responsabilité' peut être utilisé de 2 façons :

- j'ai une certaine responsabilité (j'aurais dû, je n'aurais pas dû.../ paroles, actes) dans la situation, j'en ai conscience, je l'accepte, j'y remédie au mieux (demande soi-même pardon, réparation...), et je me pardonne à moi-même

- la situation est ce qu'elle est (ne dépend pas de moi), je fais avec, je l'accepte, je cesse de m'apitoyer sur elle et sur moi, je cherche les meilleures solutions possibles maintenant selon ce que je peux faire, je prends mes responsabilités ! pour la gérer au mieux pour mon bien, et celui des autres.

- Test du rappel et de la réaction (ressentiment du passé qui induit un conflit du présent)

On constate en nous, une réaction ou une émotion disproportionnée, d'une intensité trop forte par rapport à une situation ou remarque dans le moment présent... cela montre que cette situation nous ramène (d'une manière inconsciente) à un événement ou parole ou attitude vécu/e dans le passé, qui n'a pas été mis en lumière, ou pas pardonné.

Ces clés permettent de mettre en lumière une situation interne conflictuelle qui peut être guérie par Dieu.

Par la croix, Jésus prend nos péchés. Son pardon nous libère. Il veut nous aider dans nos difficultés et nous aider à pardonner à notre tour.

1Jn1/7,9 La méthode de Jésus pour nous aider, c'est sa lumière et son amour.

Comme c'est écrit plus haut dans l'article : 'il est primordial de diagnostiquer nos blessures'.

Il est donc important de NOMMER précisément dans la prière personnelle, ce dont l'Esprit nous fait prendre conscience par ces émotions...même si ce n'est pas très clair ... Jésus nous accompagne dans ce travail ... Etre honnête, "Seigneur, qu'est-ce qui ce passe ? Explique-moi, montre-moi... (Ps 139/ 23-24)... Je n'ai pas envie de pardonner, aide-moi... Seigneur, Pardon pour ce ressentiment envers..., il/elle m'a blessé.... " (Voir La prière vivante de D Morissette SRA 305, en fin de document)

Puis, il est important d'accepter son pardon pour notre ressentiment et son aide...en mettant en œuvre les autres conseils cités dans cet article.

2) Comment gérer les difficultés ?

Il est également important de discerner les situations dysfonctionnantes afin de se protéger. Nick VUJICIC propose les bases d'une défense anti-harcèlement au-delà des situations familiales :

- évaluer la situation
- appeler des amis à l'aide
- rester calme
- s'appuyer sur la foi et la force divine
- garder la tête haute
- connaître le champ de bataille
- respecter le harceleur
- rester hors d'atteinte
- ne pas laisser le harceleur vous isoler

Lorsque les souffrances sont infligées dans le cadre de la famille, cela peut être plus compliqué.

La stratégie peut varier en fonction de la gravité de la situation : discuter, chercher à convaincre, ignorer, réagir, demander de l'aide. Il est parfois nécessaire de trouver des personnes à qui en parler afin d'arrêter les mauvais traitements.

Concernant les effets de la souffrance, il s'agit également de chercher activement à retrouver un équilibre intérieur.

Luther proposait une liste de choses à faire en cas d'éventuelle dépression :

- éviter d'être seul
- rechercher de l'aide
- chanter, jouer de la musique
- louer, rendre grâce
- lire la Parole de Dieu à voix haute

Dieu veut notre bien. Il veut nous combler. Il n'est pas indifférent à nos souffrances. Il veut nous aider à sortir des situations difficiles. Il est celui qui libère des souffrances et nous redonne l'espoir. Si nous traversons des passages difficiles de vie, prions que Dieu *nous donne la force de les traverser avec lui*, qu'il abrège ces moments et nous montre sa main victorieuse.

1Pi 4/ 19 Ainsi, ceux qui souffrent en faisant ce que Dieu veut, doivent se confier à leur Créateur, qui est fidèle, et continuer à faire le bien. (PDV)

3) Trouver son identité en Christ

Avoir une estime de soi équilibrée permettra de mieux résister à une situation de harcèlement, d'en guérir, d'éviter de devenir harceleur...

Comment guérir une faible estime de soi ?

Le Docteur Maurice Wagner, conseiller chrétien professionnel a développé trois composants essentiels d'une image personnelle saine :

- a) Sentiment d'appartenance (être aimé, accepté, objet d'attention, apprécié)
- b) Sentiment de valeur (conviction et sentiment intérieur : Je compte. J'ai de la valeur. J'ai quelque chose à offrir)
- c) Sentiment d'être compétent (Je peux accomplir cette tâche. Je peux gérer cette situation. Je suis capable d'affronter la vie.)

Les sources de l'image de soi sont :

- le monde extérieur : parents, famille, enseignants, prédicateurs
- le monde intérieur : le Père céleste. Il est parfait. Dans 1 Jean 3v2 nous sommes décrits comme enfants de Dieu si nous acceptons Jésus comme sauveur. Dès lors, il ne faut pas se dénigrer pour les raisons suivantes :

Nous sommes :

- créés par Dieu
- appelés enfants de Dieu
- valorisés par Dieu
- des personnes pour qui Dieu a un plan parfait

Il ne faut donc pas écouter les blessures ni les idées fausses de notre enfance mais laisser Dieu inscrire son estime au plus profond de nos sentiments.

Le Saint Esprit peut effectuer en nous un processus de guérison.

Savoir ces aspects nous permet de travailler à améliorer l'estime de soi en repassant souvent en mémoire :

, « **Je suis aimé/e par Dieu, et par...** tel parent, enfant, amis ... » (la personne qui se dévalorise se focalise sur ceux qui ne l'aiment pas !!!), c'est un combat spirituel d'interprétation, de focalisation du vécu

, « **Je sais faire du bien, des bonnes œuvres, je suis honnête, travailleur...** » (idem, celle qui focalise sur 'je n'ai pas de valeur'...)

, « **J'arrive à faire telle ou telle chose** » (idem, " je suis nulle", "j'ai raté ci ça....")

Pour cela, il faut puiser dans l'entourage, les expériences... et dans l'accueil intérieur des vérités bibliques sur soi en tant que créature et enfant de Dieu.

Il est important aussi d'avoir une saine vision de Dieu. Un concept équilibré de Dieu (aimant, bienveillant, miséricordieux, fidèle, saint...) permet de développer une bonne estime de soi.

"Habituellement, les individus qui ont une image tordue d'eux-mêmes ont aussi une perception destructive de Dieu.

Le concept de Dieu se développe entre l'âge de 5 et 7 ans; le concept de soi entre 3 et 5 ans. Puisqu'il se construit plus tard, une personne peut plus facilement changer son concept de Dieu, que de changer le concept qu'elle a d'elle-même". (D. Morissette)

En tant qu'adultes côtoyant des enfants (familles, église, GIB, travail, connaissances..), nous avons donc un rôle à jouer : par notre amour inconditionnel pour eux et celui de Dieu, tous ces conseils nous permettront de valoriser tous les aspects positifs des enfants (leurs compétences, même les plus modestes, leur valeur humaine...) afin d'encourager et de favoriser une estime de soi équilibrée.

Exemple: *Merci de m'avoir aidé à porter mon sac.*

4) Construire des relations saines

On peut apporter les morceaux de notre vie à Dieu et lui demander de les rassembler tel un puzzle et de nous restaurer.

Nick VUJIC propose également quelques conseils :

- Soyez un bon samaritain et entrez en contact avec les victimes de harcèlement.
- Prenez position contre le harcèlement (...) pour que personne ne se retrouve confronté seul à un harceleur.
- Brisez le cercle vicieux du harcèlement, ne devenez pas à votre tour un harceleur.
- Même si vous n'avez pas reçu le miracle que vous espériez, devenez un miracle pour quelqu'un d'autre !

Nous pouvons transposer ces conseils dans le cadre des relations familiales afin de prendre position contre les mauvais schémas et ne pas les reproduire. Dieu peut nous aider à gérer les difficultés et prendre de l'assurance. Il est la source suprême de l'amour et peut tout restaurer.

Dieu peut œuvrer en chacun et guérir les blessures. Il peut donner la force de surmonter les souffrances, nous rendre plus sensibles à ceux qui souffrent et accomplir un plan parfait pour chacun d'entre nous.

Romains 12v 21

« Ne te laisse pas vaincre par le mal, mais surmonte le mal par le bien. »

Références :

- Guérison des blessures émotionnelles, David A. SEAMANDS
- Tiens bon ! Nick VUJICIC
- Cours : Solutions en Relation d'Aide du pasteur Denis Morissette

LA PRIÈRE VIVANTE (D. Morissette 2009 SRA 305)

- ÉTAPE 1 : Prenez le temps de vous remémorer intellectuellement (en pensée) l'événement ou la situation qui vous affecte.
- Dites honnêtement à Dieu ce que vous pensez réellement
 - Verbaliser ces pensées dans la présence de celui en qui vous pouvez avoir entière confiance, qui vous aime et veut vous restaurer.
- ÉTAPE 2 : Mettez l'emphase sur les émotions et les sentiments associés à l'événement ou à la situation.
- Permettez à vos sentiments de refaire surface et exprimez-les.
 - Continuez jusqu'à ce que vous soyez soulagés.
- ÉTAPE 3 : Lorsque vos émotions sont déchargées, méditez tout doucement sur une nouvelle interprétation de la situation.
- Permettez au Saint-Esprit de vous donner de nouvelles indications ou quelques versets en rapport avec la situation.
 - Quelquefois, le Saint-Esprit peut vous permettre de discerner la douleur de ceux qui vous ont blessés. L'amour apporte la guérison !
- ÉTAPE 4 : Remplacez vos vieilles interprétations par de nouvelles interprétations (renouvellement)
- Louez le Saint-Esprit pour ce qu'il fait.
 - Prenez le temps d'écrire cette nouvelle façon d'envisager la situation.
 - Mettez une date sur tout cela afin de ne pas être tentés de reprendre vos vieilles conceptions.