

Vivez l'émerveillement par la satisfaction, la quête de sens et de l'absolu !

Article de Charbel Ibrahim • *M.A. Théologie (counselling pastoral)* • *Psychothérapeute à l'Institut Therapeía*

Deux volets : psychologique et spirituel ou religieux

Bien sûr, les psychothérapeutes pastoraux ne sont pas les seuls à offrir une aide thérapeutique permettant d'identifier et de changer des difficultés personnelles, relationnelles ou autres. Toutefois, **les professionnels formés en counselling pastoral ont la particularité de travailler à la fois avec le volet psychologique et le volet spirituel ou religieux des personnes rencontrées.**

Les personnes qui se réfèrent aux psychothérapeutes pastoraux n'ont pas besoin d'avoir de gros problèmes ou d'être croyantes et pratiquantes, même si cela n'est pas exclu. Elles ont plutôt, généralement, du mal à régler certaines difficultés dans leurs relations, à éviter des situations destructrices pour elles-même, à savoir qui elles sont et où elles s'en vont dans la vie, comment contrôler leurs colères ou leurs peines, etc.

Ces difficultés s'expriment souvent par des périodes d'anxiété, de déprime, de violence ou sous d'autres formes qui se présentent de plus en plus fréquemment et qu'elles ont du mal à contrôler. Elles sont souvent l'expression d'une quête de sens et d'absolu qui ne trouve pas de réponse dans les références sociales, ou, quand les professionnels de la santé n'offrent pas d'avenues.



Psychothérapie pastorale à l'Institut Therapeía • Crédits photo : iStock.com/Urupong

À quoi s'attendre ?

Lorsqu'une personne choisit d'aller consulter un psychothérapeute pastoral, elle peut s'attendre à rencontrer un professionnel qui a les habiletés nécessaires pour la comprendre et l'aider à apporter les changements nécessaires sur deux plans :

1. sur le plan des difficultés psychologiques qui s'expriment dans ses relations ou dans différents malaises comme l'anxiété, la peine, etc.
2. sur le plan de la quête de sens et d'absolu qui sont l'expression de la recherche de Dieu.

Diverses approches

Pour ce faire, ces professionnels utilisent diverses approches. Dans une perspective éclectique, ils peuvent parfois utiliser des références psychodynamiques ou humanistes, d'autres fois, ils peuvent se référer à des écoles précises comme l'analyse transactionnelle, la gestalt, la

psychosynthèse, etc. Plusieurs d'entre eux savent aussi utiliser des techniques comme le focusing, l'imagerie mentale, le monodrame, etc.

Dans chacun des cas, toutefois, les psychothérapeutes pastoraux tenteront d'offrir à leur client un accueil inconditionnel et une écoute empathique; ils seront centrés sur la personne et non sur la gravité des problèmes présentés. Ce faisant, en s'efforçant de refléter à la personne ce qu'elle exprime d'elle-même, ils cherchent à trouver avec elle les pistes de solution et les façons de les appliquer pour une plus grande harmonie sur les plans psychologique et relationnel, et une plus grande ouverture à se laisser imprégner sans cesse de l'amour de Dieu.



Photo par Ben White sur Unsplash

Écouter à la manière de Jésus

Écouter l'autre à la manière de Jésus, se laisser interpellé par lui au point que puisse jaillir en nous le même amour dont il était habité et dont nous sommes tous les héritiers. Cet amour capable de nous faire percevoir qu'au-delà parfois de la demande initiale qui nous est adressée, que soulager une souffrance ou d'aider à voir clair dans sa vie, existe chez la personne qui consulte le désir de retrouver une liberté ou une dignité perdue. Voilà ce qui caractérise l'attitude pastorale.

La visualisation

Le conseiller pastoral peut aussi recourir à la technique de la *rêverie dirigée* pour transformer un spectateur passif de la vie en sujet agissant. Le but, c'est de créer des issues possibles qui aident à sortir de l'enlèvement (la visualisation à la fin de chaque séance).

De la sagesse dans l'Écoute

D'après W. W. Meissner dans *The Ignatian Paradox* : « **L'une des tâches du conseiller pastoral consiste à rappeler à son client l'importance d'une bonne intégration entre la confiance dans la grâce de Dieu et les efforts personnels** ». Si les clients sont croyants, on leur montre que c'est une erreur de croire que Dieu peut résoudre les conflits comme par enchantement. Nous devons être capables de mettre en œuvre des moyens humains avec sagesse et détermination.

Enfin, un avertissement thérapeutico-spirituel qui s'adresse aussi bien au conseiller qu'à son client : « Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et de goûter les choses intérieurement » (Exercices Spirituels. 2). Il ne s'agit pas de faire beaucoup d'exercices ou de mettre en acte beaucoup de résolutions à la fois, mais plutôt de découvrir une issue aux processus complexes par des initiatives bien conçues et discernées.

Vous voulez approfondir cette sagesse

Vous voulez approfondir cette sagesse ?

[Vous pouvez rentrer par ici :](https://www.psychotherapeute.pro/counselling-pastoral)

<https://www.psychotherapeute.pro/counselling-pastoral>



Institut Thérapéa

Thérapie brève
et à séance unique

En préparant cet article, je me suis inspiré des documents inédits de Madame Marie-Line Morin et de son livre : *Pour une écoute en profondeur. La valeur fondamentale*. J'ai aussi cité un document inédit de l'APPC l'actuelle ACIP. Comme j'ai aussi consulté l'article de Louise Lavoie, *L'accompagnement, l'écoute des valeurs et la pratique de la psychologie des relations humaines*. J'ai fait aussi référence à Larry Evenes, *Counseling pastoral : l'apport ignacien à la dynamique de la relation d'aide* et à une citation de W. W. Meissner dans *The Ignatian Paradox*.

Crédits photos : Photo femme : [iStock.com/Urupong](https://www.istock.com/Urupong)
Photo homme par Ben White sur Unsplash