

## **Conférence au Gabon : le deuil / 3<sup>e</sup> journée**

*Septembre 2017*

Cet après-midi nous allons aborder des points plus théoriques, appris lors de ma formation professionnelle, en essayant d'avoir une perspective biblique. Je suis médecin chrétien avec des références et connaissances académiques universitaires.

Les exemples de la Bible dont nous parlons servent comme exemples pour mieux comprendre ces notions théoriques et pour pouvoir mieux les intégrer dans la pratique professionnelle.

On va aborder les étapes du Rétablissement en parallèle avec les étapes du deuil. Pour les étapes du deuil, nous avons vu l'état de choc et la colère, et on va voir aujourd'hui la tristesse, la dépression et la culpabilité. Demain on parlera du stade de l'acceptation et le jour suivant on parlera d'une étape du Rétablissement qui est la reconstruction.

Le concept du Rétablissement est un concept de soins, étudié et validé, qui permet de considérer quatre dimensions dans la prise en soins des patients, avec une vision globale de l'être humain, de la personne qui est malade, en particulier de la personne qui a un problème de santé mentale. On ne se fixe pas sur un symptôme ou sur un trouble particulier, mais on essaye de traiter la personne dans son ensemble.

La première dimension se focalise sur la redéfinition de l'identité de la personne qui vit une maladie chronique, une maladie mentale. La personne doit faire un travail sur elle-même, redéfinir ses possibilités, sa place, sa manière de réagir, la manière dont elle se voit. C'est tout un travail sur une identité qui se façonne de manière nouvelle.

Puis dans ce processus de Rétablissement, une prise de conscience apparaît : cette maladie n'est pas là seulement pour être subie, mais il existe un pouvoir d'agir, une possibilité d'aller mieux, et dans ce sens, un besoin d'engagement de la personne dans les soins.

La dimension communautaire de la relation avec les autres est très importante pour les patients atteints d'une maladie mentale. Garder un lien, une place dans la société, dans la communauté malgré les conséquences de la maladie participe à la santé de la personne et à son rétablissement.

Enfin, il y a la dimension de l'espoir. J'affectionne particulièrement ce concept de soins parce qu'il me permet de parler de l'espoir à mes patients. La science médicale est basée sur des données « d'évidence médecine », c'est-à-dire qu'on fait beaucoup d'études, de théories, des statistiques, etc. Et on a la preuve que ça c'est vrai, qu'on a le bon médicament. Et bien, il a été prouvé que l'espoir aidait au rétablissement ! Cela peut paraître évident, mais d'une manière académique et scientifique il faut pouvoir faire des études et le prouver, avoir des chiffres. Donc l'espoir a été reconnu comme une dimension nécessaire au rétablissement !

Le concept du rétablissement a 4 dimensions et 5 étapes.

Dans l'idée du rétablissement, on va dans le sens du « continuer à vivre avec ».

Les 4 dimensions : la redéfinition de l'identité de soi, le pouvoir d'agir, la relation aux autres et l'espoir. Quatre dimensions à considérer lorsqu'on veut travailler en soins dans une optique de rétablissement.

Cinq étapes sont définies dans le rétablissement :

1) l'étape moratoire : c'est le moment où on annonce un diagnostic de maladie mentale. Ce moment peut parfois être l'équivalent à une annonce de mort, en raison de la stigmatisation de la maladie mentale. Comme dans la première étape du processus de deuil, cette étape de moratoire dans le Rétablissement est celle où on retrouve un état de choc. L'impact de cet événement, de cette annonce, demande à la personne du temps pour assimiler la nouvelle qui vient de lui être faite.

2) Etape de la prise de conscience : il va falloir effectivement vivre avec, il va falloir s'adapter, la vie risque d'être limitée, il va falloir renoncer à certaines choses. Cela peut amener à une certaine tristesse, à un certain désespoir parce qu'il y a un deuil à faire de la vie d'avant.

3) Etape de préparation : c'est l'étape où on se rend compte qu'un changement est possible. Il y a une remise en question de tout ce qu'on a cru, de tout ce qu'on a fait jusqu'à présent, mais il y a une notion d'espoir qui vient se greffer là-dessus. On envisage qu'il y a quelque chose qui peut changer.

4) Etape de la reconstruction

5) Etape de la croissance

On va s'arrêter à l'étape de la préparation en prenant l'histoire de Naomi. Après son sentiment de tristesse, de désespoir, Naomi a vécu une étape de préparation : Elle a ressenti qu'un changement était possible.

L'histoire du peuple Juif avec ses peuples voisins montre qu'il n'y avait pas d'amitié ni de contact, ni le droit d'habiter ensemble avec les païens. Mais le fait qu'il y ait eu une famine dans leur pays natal contraint Naomi et son mari à l'exil et la migration. C'est déjà un départ qui peut causer la tristesse dans le cœur de Naomi. Ils sont partis : le mari, Naomi et leurs deux enfants.

Mais dans le v. 13, Naomi dit : *« je suis dans une grande affliction de ce que la main de l'Eternel s'est étendue contre moi. »* Ces paroles nous prouvent que Naomi était triste du fait qu'elle a perdu non seulement son mari, mais aussi ses deux enfants. Le v.20 nous confirme aussi ça : *« ne m'appellez plus Naomi (qui signifie la gracieuse), mais appelez-moi Mara (qui signifie l'affligée)*

De plus, quand elle est partie dans le pays étranger, elle a construit une maison, elle s'y est habituée, mais elle est contrainte de repartir dans son pays natal et doit faire un nouveau départ ! Ce sont là des causes de grande tristesse dans la vie de Naomi.

A cause de toutes ces pertes, elle a aussi perdu espoir.

Naomi reconnaît la volonté de Dieu malgré tout. Que Dieu est bon envers les vivants et les morts, que Dieu est miséricordieux. Il est vrai que Naomi a eu beaucoup de pertes, de deuils à faire. Il y a eu d'abord le 1<sup>er</sup> exil, le départ de son pays. Elle a dû quitter ses amis, toutes ses habitudes. En plus, elle a dû aller dans un pays dont ils se méfiaient. Qu'est-ce qu'ils allaient trouver ? Ce n'était donc pas facile.

Les 2<sup>e</sup> deuils qu'elle a dû faire, consécutifs et terribles, c'est la perte successive de son mari et de ses fils.

Mais d'abord, je peux imaginer que, lorsqu'elle a perdu son mari, tout son projet de couple s'est effondré. Je peux imaginer qu'elle avait prévu d'avoir une famille, en suivant les lois de l'Éternel, en étant intègre, en s'occupant de son mari, de ses fils, de ses petits-enfants. Et tout ce projet est tombé. Elle a dû faire le deuil d'un projet de couple.

Ensuite elle a même perdu ses enfants. Et son rêve de famille engagée et intègre au milieu de son peuple - car le projet initial était d'aller à Moab pour un temps et de revenir. Tout ça a disparu, elle est complètement dépouillée, elle a tout perdu.

Puis elle doit de nouveau quitter la vie qu'elle avait à Moab. Il lui reste peu d'espoir, elle a le sentiment d'être abandonnée. Mais il y a un verset qui dit (Ruth 1 v.5) : Naomi resta privée de son mari et des ses deux fils. Elle est restée ! Quand on a autant de pertes, qu'est-ce qui reste ? Il reste la tristesse bien sûr. Et il reste ce qu'elle est au fond d'elle-même aussi. On l'avait appelée la Gracieuse. Elle avait la Grâce. C'était quelqu'un qui transmettait la grâce, qui vivait de la grâce. Et bien que démunie de tout, de ses rêves, de ses projets, de sa famille, elle est restée ce qu'elle était au fond d'elle-même puisqu'elle a continué d'aimer les siens, d'aimer ses belles-filles, penser à leur bien. Tant et si bien qu'une d'elles n'a pas voulu la quitter.

Cela arrive : quand on perd ainsi beaucoup de choses, que reste-t-il ? Il reste ce que l'on est à l'intérieur. Et c'est là que ça se révèle aussi. Il est vrai que dans ce moment-là, on passe par toutes sortes de mouvements. Et à un moment, Naomi avait l'impression qu'elle était abandonnée, qu'elle était maudite, que Dieu l'avait punie. Dans le ch. 2 on voit qu'au fond d'elle-même, elle savait bien que Dieu était bon, et elle le retrouve dans les faits qui arrivent.

Parlons maintenant de la culpabilité. Parce qu'il y a eu un moment où Naomi s'est sentie très coupable. Cela peut arriver. La culpabilité c'est lorsqu'on croit qu'on a enfreint une règle, ou que l'on est fautif. Mais je voudrais vous rendre attentifs que parfois la culpabilité que l'on croit avoir n'est pas une vraie culpabilité. Comment est-ce possible ? Les vraies culpabilités c'est facile à reconnaître. Par ex. le code de la route, chez nous c'est très strict. Si vous dépassez les limites de vitesse, si vous traversez la ligne blanche, vous avez une amende. C'est comme ça, car les règles vous ne devez pas les enfreindre sinon il y a problème. Si vous passez à un feu rouge, vous pouvez juste espérer qu'il n'y ait ni radar ni policier. C'est très risqué, et souvent on paie très cher les amendes. Là je suis donc coupable, c'est une vraie culpabilité.

Mais quand on se croit responsable de faits dans lesquels on ne maîtrise pas tout, ou alors quand on a subi des traumatismes, parfois on peut porter une culpabilité bien qu'on ne soit pas totalement responsables des faits. Par ex. une victime peut se sentir coupable de l'agression qu'elle a subie, surtout si c'est un enfant. Parce que l'enfant n'a pas la force de se défendre. L'enfant peut avoir été abusé. Le responsable c'est l'adulte, mais l'enfant peut se sentir coupable de ce qui s'est passé et croire que c'est lui le fautif. Ça c'est une fausse culpabilité. C'est très important de le savoir pour ne pas porter un sentiment de culpabilité qui nous empêche d'avancer.

Il y a aussi certaines croyances, certaines traditions qui ne vont pas dans le sens de la vie, qui ne viennent pas de Dieu. Et si on continue de les suivre parce qu'on ne veut pas enfreindre ces

lois, ces traditions, on peut se sentir coupable. Mais ce n'est pas une bonne culpabilité, c'est une fausse culpabilité.

Ce n'est qu'une ébauche du sujet, mais je veux rester sur un message d'espoir, parce que Jésus est venu nous libérer de toutes ces fausses culpabilités. Il est important de se souvenir qu'il y a des culpabilités qui ne sont pas justes, comme Naomi qui croyait que Dieu l'avait punie ! Mais Dieu n'avait pas puni Naomi ! Dieu sait qu'on est dans un monde où il y a beaucoup de troubles, beaucoup de mal. Il veut nous protéger. Les règles qu'il nous donne sont là pour nous protéger et non pour qu'il nous punisse si on ne fait pas comme il veut. Jésus est venu pour nous libérer de toutes ces fausses culpabilités. Jésus a dit : je suis la Vérité, le Chemin et la Vie. C'est Lui seul qui peut nous montrer là où on peut renoncer, là où nous pouvons nous repentir, là où il y a vraiment une culpabilité devant Lui. Une fausse culpabilité, des fausses croyances, des traditions des ancêtres qui n'ont pas une vision de vie, peuvent conduire à la mort. Dieu ne veut pas la mort pour nous.

Et quand on vit des choses comme Naomi, on se sent triste, on se sent coupable, on est déprimé, on peut faire de la dépression.

Je suis aussi médecin en santé mentale et je m'occupe de gens qui souffrent de dépression. Nous allons aborder ce thème et je vais vous donner quelques notions qui me semblent importantes.

Souvent, il y a de la confusion entre les maladies psychiques et les problèmes spirituels. Je vais vous faire un dessin (un bonhomme dans 3 enveloppes l'une dans l'autre)

On peut avoir une conception de l'être humain, une vision anthropologique de ce type :

Il y a une première enveloppe, c'est le corps humain, c'est ce qu'on voit. Il y a d'autres enveloppes. Il y a l'enveloppe de la psyché, c'est-à-dire tout ce qui permet de diriger le corps : les émotions, les pensées, tout ce qui entre en relation avec les autres. Tout ce qui fait qu'une personne a tel caractère différent d'un autre. C'est tout ce qui anime la personne.

Au-dessus de ça il y a une autre dimension. Cette dimension c'est l'Esprit. C'est ce qui nous met en relation avec Dieu, c'est ce qui peut nous faire rayonner, c'est ce qui nous met en contact avec le monde spirituel.

Or souvent dans les hôpitaux, il y a une partie immense qui s'occupe du 1<sup>er</sup> étage, le corps. On s'occupe du foie, des yeux, du cœur, etc. Tout ça est déjà très complexe, et chaque partie peut tomber malade. C'est pour cela qu'il y a besoin de personnes qui étudient, qui recherchent, qui soignent, etc...

Mais la 2<sup>e</sup> enveloppe aussi peut tomber malade. Ceci c'est le problème de santé mentale. Ce n'est pas la même chose que la 3<sup>e</sup> enveloppe qui est le domaine du spirituel. L'être humain est fait à l'image de Dieu, en trois parties. Mais les trois parties, elles sont imbriquées, elles s'influencent les unes les autres. Quand on est malade, qu'on a une jambe cassée, on est triste, ce qui veut dire que ça retentit sur le moral, donc sur la 2<sup>e</sup> enveloppe. Quand il y a une maladie de santé mentale, ça peut retentir sur le corps. Par ex. dans la maladie de la dépression, la personne peut maigrir, ne plus manger. Ça retentit sur le corps. C'est très important de comprendre comment l'être humain est fait, et de différencier les choses. Toutes les maladies mentales ont été répertoriées au niveau international par l'OMS, et la maladie de la dépression a été répertoriée dans les maladies des troubles de l'humeur. On parle de troubles dépressifs récurrents, de troubles de l'humeur unipolaires. Il peut donc y avoir des

troubles qui sont dus à des causes organiques. Le cerveau est un organe extrêmement complexe, et c'est de lui que viennent les pensées, les émotions. Tout cela retentit sur le corps, ça donne des phénomènes physiques. Quand on a peur, qu'on est anxieux, le cœur bat plus vite. On a peur parce qu'il y a un système dans le cerveau qui est vigilant et qui nous dit : attention, cette situation est dangereuse !

Dans la dépression, les signes qui ont été codifiés, répertoriés, listés, sont très spécifiques. On ne peut pas parler de dépression pour n'importe quoi. C'est une maladie bien spécifique. C'est un trouble de l'humeur. C'est quelqu'un qui se présente essentiellement avec une grande tristesse, qui n'est pas seulement une tristesse parce qu'on a perdu quelqu'un, ou en réaction à quelque chose, et qui passe en quelques heures. La maladie de la dépression c'est quelque chose qui trouble, qui reste au minimum 15 jours consécutifs de manière constante, voire plus longtemps. Avec cette maladie on peut se sentir très coupable. J'ai vu des malades dans une dépression sévère et qui avaient un sentiment de ruine, c'est-à-dire qu'ils croyaient qu'ils avaient tout perdu. La maladie peut changer les pensées, les perceptions et donc donner des troubles de comportement. Quelqu'un qui est dépressif va manquer de motivation, être sans dynamisme, apathique, il n'aura plus de plaisir à rien alors qu'avant c'était peut-être un joyeux luron.

On a cherché pour savoir d'où ça venait, et avec les neurosciences on a pu constater que chez les patients qui étaient en état dépressif, en analysant les substances dans le cerveau, on s'est rendu compte qu'il y avait une substance qui manquait, la sérotonine. Parfois je dis à mes patients qu'on peut comparer le cerveau à un système électrique, c'est-à-dire que lorsqu'il y a trop de tension sur le système, ça disjoncte ! C'est ce qui arrive en quelque sorte avec la maladie de la dépression. La sérotonine est un neurotransmetteur qui aide à être calme, apaisé, à bien dormir et avoir une bonne humeur. Quand on manque de ce neurotransmetteur, on est alors agité, on est triste, on n'a plus d'énergie, ça donne la maladie. Il existe des médicaments pour traiter cette maladie, et c'est important de les prendre pour aller mieux. J'ai vu beaucoup de patients qui, lorsqu'ils ont pris leur médicament, au bout de 2 ou 3 semaines, voire un mois (ce sont des médicaments qui prennent du temps à agir,) soudain ils vont mieux, ils reprennent goût à la vie, et pourtant il n'y a rien qui a changé autour d'eux. Mais le taux de sérotonine est remonté et de nouveau ils peuvent faire face à la vie, ils sont mieux. C'est une maladie réelle et les médicaments sont efficaces.

Mais pas seulement les médicaments, ils ne sont qu'une partie du traitement. Les médicaments c'est un peu comme une béquille; quand on s'est fait une fracture et qu'on a un gros plâtre, on a besoin de béquilles pour marcher. Mais c'est autre chose qui guérit vraiment la fracture. Le médicament est là pour aider à retrouver ce taux de sérotonine, rapidement. Mais ce qui est très important c'est de réfléchir pourquoi on a fait la dépression. Est-ce mon style de vie, mon hygiène de vie qui a conduit à ça ? Je mène une vie qui n'est pas correcte, je ne dors pas suffisamment, je mange mal, je travaille trop, etc, etc... On a beaucoup de burnout en Europe. Les gens sont fatigués. Ce n'est pas seulement à cause du travail, c'est aussi qu'ils sont stimulés tout le temps, il y a des écrans partout, de la musique partout. Et après ils sont fatigués, ils font des burnout, ils viennent me voir, ils ne peuvent plus rien faire. Il faut les arrêter, qu'ils se reposent, qu'ils prennent un médicament. Mais après il y a tout le travail de réflexion sur : quelles sont mes priorités, qu'est-ce que je dois faire, qu'est-ce que je dois changer pour aller mieux ? C'est tout le travail du rétablissement. Quelle est ma part ? On peut parfois réparer avec un médicament, avec de la chirurgie, mais l'important est de

savoir quoi faire pour que ça ne revienne pas. Il est indispensable de travailler à une prévention de la rechute.

C'est normal d'être triste après un deuil, mais selon l'OMS, ça ne doit pas durer plus de 6 mois en moyenne. Mais parfois c'est beaucoup plus terrible, alors ça dure plus longtemps, parfois c'est moins longtemps.

La maladie de la dépression, c'est quelque chose qui peut durer encore plus longtemps, qui peut aussi avoir des phases. Par ex, dans un trouble dépressif récurrent, c'est quelqu'un qui, régulièrement, parfois au moment où les jours deviennent plus courts, au printemps ou à l'automne, fait une dépression, il se sent moins bien. Il faut traiter, il faut organiser la vie avec cette maladie. C'est donc très important de faire une psychothérapie, c'est-à-dire de réfléchir avec le médecin à ce qu'est notre part pour aller mieux.

Même en Europe il y a de la confusion entre les problèmes psychiques et les problèmes spirituels. C'est difficile, il faut avoir beaucoup de discernement, beaucoup de compétences médicales. C'est normal de se poser des questions à ce sujet.

Moi je vous parle en tant que médecin, je ne suis pas pasteur ni théologienne, alors je vous parle de mon expérience de médecin avec les patients, que j'ai vu souffrir de troubles mentaux, et qui n'étaient pas possédés, qui n'avaient pas de problème avec les « mauvais esprits ». C'était vraiment une maladie. Et ils ont pu aller beaucoup mieux avec des médicaments, avec un suivi psychothérapeutique. C'est long, certainement beaucoup plus long qu'un traitement de chirurgie, ou autre, mais il y a des résultats. C'est vraiment une dimension à ne pas négliger. Je ne dis pas que les « mauvais esprits » n'existent pas. Je dis que le domaine psychologique, la psyché et le domaine spirituel, l'esprit sont 2 domaines très différents et qu'il ne faut pas les confondre.

De toutes ces choses dont on parle, autant la maladie, la dépression, ce qui est important à retenir, c'est qu'il peut y avoir une utilité. Ce n'est pas négatif en soi, ça n'apporte pas forcément la mort, ou la fin de tout. Ça peut être utile et fertile si ça conduit à une remise en question personnelle de son style de vie, de son hygiène de vie. Ça peut aussi conduire à une prise de conscience, et aussi, parfois, à une repentance par rapport à des vraies culpabilités, des péchés, des problèmes qui ont occasionné des maladies.

Pour cela il faut rester à une écoute d'une parole d'espérance, il faut être capable de l'entendre. Comme Naomi a su l'entendre. Parce qu'au verset 6, malgré sa culpabilité et sa tristesse, on dit qu'elle entendit cette parole d'espérance. Elle a appris que, au pays de Moab, l'Éternel avait visité son peuple, Il lui avait donné du pain. Et quand elle a entendu cette parole, elle s'est levée, elle a bougé.

Ce qui nous arrive parfois comme épreuve, comme difficulté, c'est aussi pour réfléchir, pour faire le point, pour ne plus continuer comme avant dans la routine. C'est vraiment pour essayer de trouver une solution pour aller mieux. On retrouve ça dans l'étape du rétablissement qu'on a vu tout à l'heure, qui est l'étape de la préparation où on se rend compte qu'un changement est possible, qu'il y a une remise en question, qu'il y a cet espoir qui revient. Demain on parlera de ce changement, comment être attentif à cet espoir, comment et quoi changer pour être dans cet optique de rétablissement, de vie. Comment, malgré la maladie, malgré des moments difficiles, des deuils on peut se remettre en question, on peut changer les choses et avancer. C'est tout un chemin, tout un trajet avec différentes étapes que chacun passe à différents moments. Ce n'est pas un chemin linéaire. On ne passe pas tous par

l'étape 1, puis 2, puis 3, parfois on passe directement à l'étape 3, puis on revient à la 2, etc. Ce qui est important c'est de se dire qu'il y a possibilité de rétablissement. Cela demande des prises de conscience, on peut ressentir toutes sortes d'émotions, mais tout ça peut être utilisé et peut nous amener dans un chemin de vie. En tous cas tout cela peut être utilisé pour nous libérer, nous dépouiller. Naomi s'est trouvée dépouillée, sans ses sécurités. Ce qui se révèle à ce moment-là c'est ce qui est à l'intérieur, ce qu'on est réellement, c'est ce qui est important. C'est ça qui doit grandir, se développer, se révéler. Donc les épreuves, les choses difficiles, c'est un peu pour nous façonner. C'est dans cet espoir, cette vision d'espérance que je veux vous laisser ce soir.

Ainsi, dans le chapitre 2 du livre de Ruth, c'est toute une autre histoire, même si ce sont les mêmes personnages : Naomi et sa belle-fille Ruth. C'est la nouvelle vie que Naomi va vivre avec sa belle-fille, même si elles ont tout perdu.

Arrivées là-bas, ce n'est pas que Ruth connaissait Boaz. Elle va demander la permission à sa belle-mère d'aller glâner dans un champ puisqu'elles ne peuvent pas vivre sans manger. Peu importe quel champ, ce n'était pas défini à l'avance. Quand elle part, elle va se retrouver dans le champ du parent de son beau-père, de Boaz, « par hasard ». C'est ce que nous dit la Bible. Le soir, quand elle rentre pour faire le compte-rendu à sa belle-mère, cette dernière lui demande dans le champ de qui elle a glâné. Elle va répondre que c'est le champ de Boaz. Naomi dit à sa belle-fille : « que l'Eternel le bénisse, l'Eternel n'a cessé d'être bon envers nous les vivants, comme il l'a été envers ceux qui sont morts ». C'est là où Naomi va reconnaître que Dieu ne l'a pas abandonnée malgré la situation qu'elle a dû traverser.

On va relire « la parole de vie » donnée ce matin pour la journée : « bénis sois l'Eternel, Il ne t'a pas laissée en manque » ( Ruth4.14 ). C'est vraiment la Parole de Dieu pour nous. Même si des choses nous manquent, ou nous sont enlevées, même si on traverse un dépouillement, l'Eternel ne nous laisse pas dans cet état là. Il veut nous montrer autre chose, il veut faire grandir notre être intérieur. Car c'est ce qui est le plus important.