

Quelle espérance face à la souffrance psychique ?

Dans le numéro de septembre, nous vous avons annoncé la réunion d'information du mouvement catholique "Relais lumière espérance" (RLE) jusqu'à ce jour inexistant dans notre diocèse (cf. ÉDY n° 9-2020, p. 12). Marie Ruellan responsable du groupe Auxerre & Sens, nous précise ici comment "chaque rencontre apporte une touche de couleur, un léger souffle d'espérance. On y vit rarement de grands chamboulements intérieurs. Mais l'espérance se réchauffe comme une braise sur laquelle on souffle ensemble, dans la chaleur de l'Esprit Saint." (Mgr Jean-Charles Thomas, conseiller spirituel national Relais Lumière Espérance).



Relais Lumière Espérance

Rencontre chrétienne de familles et d'amis de personnes souffrant de maladie psychique

Le 26 septembre, douze personnes se sont retrouvées à la maison diocésaine, dont neuf touchées par la maladie psychique d'un proche. Après un rapide tour de table, Marie Ruellan, responsable du groupe Auxerre & Sens a présenté les motivations de RLE. Puis, Bétina Vernier, responsable de groupe à Moulins, nous a donné les grandes étapes historiques de l'association. Enfin, Louis Ruellan, diacre permanent et conseiller spirituel du groupe, a introduit le temps d'échanges et de prière par un court enseignement.

Rappel historique

En 1976, une famille frappe à la porte de l'OCH* pour que soit prise en compte la souffrance des proches de malades psychiques. En 1978 lors d'un congrès UNAFAM* germe l'idée d'un pèlerinage. Il aura lieu à Lourdes en 1979, et sera suivi d'une réflexion entre l'OCH, le Secours catholique, l'aumônier de l'hôpital

psychiatrique Sainte-Anne à Paris et la pastorale familiale du diocèse de Paris. Cette réflexion va préciser le but poursuivi : "Favoriser et soutenir la vie de foi des familles de malades psychiques, par la rencontre, le partage, la prière et la participation à la vie d'Église".

En 1981 débiteront les premières réunions de familles à Paris, avec le soutien du Secours catholique. À partir de 1987 des groupes Relais commencent à se créer en Province, Relais d'Amitié et de Prière. En 2011, l'association devient "Relais Lumière Espérance", rencontre chrétienne de parents et d'amis de personnes souffrant de maladie psychique.

C'est la lumière du logo de Relais, une lumière dans la nuit de leurs vies bouleversées, fondée sur la foi chrétienne. Elle soutient l'Espérance, don d'en Haut, nécessaire quand les proches des malades se sentent aux limites de leurs forces humaines. En 2014, il y aura 40 groupes en France. En 2020, il y en a 60.

Enseignement

"Ne crains pas car je t'ai racheté", "Ne crains pas", "N'ayez pas peur" : une expression qui revient 365 fois dans la Bible. Par cette expression, Dieu veut signifier que c'est tous les jours qu'il nous invite à ne pas avoir peur d'affronter la vie. Et qu'il n'est pas un seul jour où il n'est pas avec nous. Comme le dit aussi ce verset de l'Évangile de Luc : "Serment juré à notre père Abraham de nous rendre sans crainte, pour que délivrés de la main de nos ennemis nous puissions le servir dans la sainteté et la justice en sa présence, tout au long de nos jours".

* OCH, Office chrétien des personnes handicapées.

* UNAFAM, Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.

“Ne crains pas... car je t’ai racheté.” Jésus sur la croix, a payé le prix pour venir nous chercher. Lui qui avait tout au ciel pour être heureux, il a choisi, par amour, de nous rejoindre et partager nos souffrances pour nous accompagner dans l’épreuve.

“Une confiance secrète, même au milieu des pires soucis”

La souffrance psychique est un combat de longue haleine – que ce soit pour le souffrant ou pour l’entourage. Oui, il y a des progrès possibles, oui, il y a des issues possibles. Mais cela prend des années. Le danger, c’est le découragement. Il faut absolument trouver des ressources en nous pour tenir le coup. Or, cette source lumineuse, elle est au fond de notre cœur. Elle est parfois ténue, comme “un rayon de lumière” dit le pape François dans son encyclique *Evangelii gaudium* (cf. encadré ci-contre), mais il faut s’y accrocher et s’efforcer de “l’éveiller”.

“Ne crains pas car je t’ai racheté” s’adresse à nous... et s’adresse au souffrant. Non, il n’est pas maudit, oui, Dieu l’aime. “Tu as du prix à mes yeux et je t’aime”.

“Qu’est-ce qui, au milieu de la tourmente, me permet de garder confiance ?”

Chacun a pu partager au groupe la petite flamme qui le tient en éveil pour tenir, autant de petites flammes d’Espérance réunies en un bouquet qui a réchauffé le cœur des participants pour repartir chez soi. Après avoir lu le psaume 85, prière du Relais, et dit ensemble le Notre Père, la rencontre s’est terminée par un petit temps convivial fort apprécié. ■

Marie Ruellan
responsable du groupe Auxerre/Sens

Prochaines rencontres dans notre diocèse

Elles auront lieu à la maison diocésaine, salle Forêt d’Othe de 14h30 à 17h, samedis 16 janvier (à confirmer), 6 mars et 29 mai 2021.

Si vous souhaitez découvrir le Relais, merci de nous contacter au préalable : 0678102681 ; relaislumiereesperance89@orange.fr

Evangelii gaudium, §6

“Il y a des chrétiens qui semblent avoir un air de Carême sans Pâques. Cependant, je reconnais que la joie ne se vit pas de la même façon à toutes les étapes et dans toutes les circonstances de la vie, parfois très dures. Elle s’adapte et se transforme, et elle demeure toujours au moins comme un rayon de lumière qui naît de la certitude personnelle d’être infiniment aimé, au-delà de tout.

Je comprends les personnes qui deviennent tristes à cause de graves difficultés qu’elles doivent supporter. Cependant, peu à peu, il faut permettre à la joie de la Foi de commencer à s’éveiller, comme une confiance secrète, mais ferme, même au milieu des pires soucis... Les faveurs du Seigneur se renouvellent chaque matin, grande est sa fidélité”. ■

Comment garder l’espérance alors que le quotidien est si lourd ?

Oui ! Le Seigneur me parle à travers maintes occasions et en prendre conscience me permet d’espérer et de continuer à avancer. J’ai à y mettre du mien ! Et c’est parfois un véritable combat...

Espérer est un travail quotidien et m’oblige à un exercice régulier :

- chaque jour, cultiver l’émerveillement devant ce qui est Beau ;
- chaque jour, goûter ce qui est heureux et m’en habiller le cœur ;
- chaque jour, remercier le Seigneur pour sa Bonté et tenter de trouver la Paix ;
- chaque jour, savourer la joie apportée par tous ceux qui me donnent leur présence, un sourire, un mot gentil ;
- chaque jour, lire quelques lignes qui nourrissent mon être (la Parole de Dieu, un livre qui m’apaise ou me dynamise) ;
- chaque jour et plusieurs fois par jour, Prier...

Le chemin est parfois scabreux : trois pas en avant et deux en arrière, humble chemin mais Il est là avec moi, avec nous.

L’Espérance est peut-être cette petite flamme fragile. À force de la regarder, elle éclaire plus qu’on ne le croit... ■

Témoignage à lire sur :
www.relaislumiereesperance.fr