

Chronique religieuse : 20-26 février 2019

Le stress post-traumatique en Église?

Par Louise Hébert-Saindon, laïque

Bon nombre de personnes ne connaissaient pas le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) avant que le général Roméo Dallaire ne partage son expérience douloureuse et récurrente. Les images du génocide rwandais des années 1990 l'ont hanté et poussé au désespoir.

D'abord lié à la guerre, le SSPT peut surgir dans tout contexte. Dans le milieu du travail, les grands changements, peuvent conduire à des conflits de valeur et provoquer des tensions et des traumatismes.

Les conflits se vivent aussi en Église. Le silence longtemps maintenu face aux abus de mineurs et l'absence de conséquences pour les pédophiles au sein du clergé ont profondément blessé plus d'un fidèle et divisé plus d'une paroisse.

Les changements majeurs instaurés par le concile Vatican II, notamment ceux touchant la liturgie, avaient heurté des fidèles engagés. Et il existe des blessures moins visibles dans notre Église hiérarchisée et humaine. Des hommes et des femmes au service de l'Église peuvent malheureusement se sentir dévalorisés. Et ce chaque jour.

Avec quels résultats? Un état d'alerte constante. Un renfermement sur soi. Des cauchemars où l'on revit son traumatisme. Une fatigue liée à l'usure, qui peut mener à une incapacité de se mobiliser, voire à la dépression. Les personnes aux prises avec le SSPT ressassent les arguments, cherchant à être justifiées, à revendiquer leurs droits et/ou se venger. Mais il n'y a aucun auditoire. On revit seul son traumatisme.

Que faire alors?

Pour le pasteur Mark LaFollette (1), le SSPT est un lieu de grisaille et de tristesse où le soleil ne se lève jamais. Il faut délibérément faire des pas pour se sortir du marasme.

La solution est de trouver un/une thérapeute ou conseiller chrétien. Et de revisiter la tradition hébraïque des lamentations, en relisant les psaumes, notamment le Psaume 44. La prière de lamentation peut engager un dialogue réconfortant avec Dieu.

Pardonnez est un long processus. Il faut être réaliste et patient. Trouver le réconfort chez les amis qui font un travail semblable en Église conduit aussi à la guérison et à la maturation spirituelle. La solitude aussi.

Selon LaFollette la dernière étape est de se réengager en se souvenant que souffrir au service du Christ nous identifie à Lui. Cette identification mystérieuse est puissante, et a des implications qui vont bien au-delà des peines du moment présent. Nous poursuivons un grand processus spirituel qui dépasse notre entendement actuel. C'est un privilège de servir le Christ en nos frères, même si nous sommes blessés en cours de route. Pardonnez, se réengager, trouver un sens à notre souffrance produisent des fruits durables.

(1) *The Pastor's PTSD: When you cannot bounce back after the conflict is over.*