



## **Etre écouté pour mieux respirer !**

**Si l'on compare notre vie à un chemin, il nous faut parfois prendre de la hauteur pour en découvrir l'itinéraire et le sens.**

Lorsque nous sommes submergés par des questions ou des difficultés, il est pénible de faire des choix et de trouver une issue. Cela peut entraîner des angoisses, de la déprime, de l'apitoiement sur soi et de la dévalorisation : une forme de désespoir et de chute dans la partie sombre de notre identité.

Cela se traite par une psychothérapie, des médicaments ou une hospitalisation dans les situations les plus graves, mais prises plus précocement, ces fatalités peuvent être résolues par la parole et l'écoute spirituelle : prendre de la hauteur pour s'observer avec le regard bienveillant de Dieu et se laisser inspirer par l'Esprit saint.

### **« Métanoïa »**

Lorsque nous sommes dans le brouillard, la « métanoïa » - du grec « méta » (aller au-delà) et de « noïa » (esprit ou idée) - est un mouvement de guérison qui nous pousse à aller au-delà de nous-mêmes. Pour éviter le risque de se bloquer dans une introspection, il vaut mieux la vivre avec un autre, capable d'une écoute active et empathique, afin de s'élever et de s'observer avec un peu de distance.

### **« La Rosée » est là pour vous ! \***

Depuis plus de 20 ans, ce lieu d'écoute permet à celles et ceux qui y font appel d'être accompagnés dans le dialogue, la prière et la recherche de sens. Les intervenants se sont formés à la relation d'aide et forment une équipe œcuménique, au service de toutes et tous sans distinctions confessionnelles ou religieuses : ils ne font pas de prosélytisme !

Dans ses locaux de Payerne, les entretiens se déroulent avec deux intervenants qui vont soutenir la personne pour discerner ses besoins.

### **Comme une course de montagne**

Les intervenants sont des accompagnants qui cheminent avec la personne écoutée. Et s'ils n'ont pas forcément les réponses, ils peuvent avoir de bonnes questions ! Ils découvrent avec la personne les différents paysages de sa vie, qu'ils soient verts pâturages ou ravins escarpés ; et s'il y a parfois des sentiers ardues, ils encouragent à aller de l'avant, jusqu'au sommet, car c'est de là-haut qu'on peut voir le chemin traversé.

De là-haut, on peut distinguer les erreurs de parcours et on peut comprendre où étaient les chemins sans issue, quels étaient les risques et pourquoi on a choisi de faire ces choix, avant de redescendre dans la vie courante par un itinéraire mieux balisé.

### **La liberté d'être aimé**

Lorsque l'on arrive dans les hauteurs, on découvre un sentiment de liberté et une respiration sans contrainte, peut-être parce que l'on se sent plus proche de Dieu et aimé de lui tel que l'on est, et non pas pour ce que l'on a fait ou pas fait.

Dans les hauteurs, on se sent plus léger parce que déchargé des poids qui alourdissent notre marche, comme un oiseau qui savoure sa liberté et voit avec reconnaissance un paysage qui, vu de haut, est beau et diversifié.

Signature : Emmanuel Spring, diacre, intervenant à « La Rosée »

\*Rue à Thomas 29, 1530 Payerne, Téléphone : 079 454 84 38,

*Article paraissant en Une du journal Réformés, édition mars 2023, page 29*