Chapitre 1

Pourquoi ce vide dans mon cœur ?

Avez-vous déjà connu de ces êtres dont l'âme semble souffrir d'un grand vide et qu'aucune sensation, aucun succès ni aucune relation n'a plus l'air de satisfaire depuis longtemps. Ce fut le cas de Claire.

Aussi loin que remontaient ses souvenirs, elle entendait sa mère lui répéter froidement et insensiblement qu'elle était laide et qu'aucun homme ne l'aimerait jamais. Ses remarques incessantes et blessantes avaient lentement et insidieusement entamé l'âme de Claire, au point qu'elle s'enfermât dans un sentiment de rejet et finît par devenir imperméable à l'amour et à l'approbation que lui témoignaient pourtant sincèrement son père et ses amis. S'asséchant par manque d'attention et d'affection, Claire n'eut finalement plus du tout conscience de posséder des qualités uniques et une grande vivacité d'esprit.

Peu après la fin de ses études, Claire rencontra Carl, un homme séduisant et intelligent, de quelques années son aîné. L'intérêt amoureux qu'il manifesta bientôt à son égard remplit Claire d'un profond étonnement et d'un grand bonheur.

Bien qu'elle ne connaisse Carl que depuis quelques mois, elle accepta avec empressement sa demande en mariage.

Une fois leur amour scellé par une cérémonie très simple, ils quittèrent immédiatement la Nouvelle Angleterre pour s'installer en Arizona, à l'autre bout du pays. Un an plus tard environ, Claire fut transportée de joie en apprenant qu'elle était enceinte. Mais sa joie fut de courte durée et fit place à la consternation quand Carl insista pour qu'elle ne garde pas l'enfant. Le choc fut d'autant plus rude qu'à cette époque, l'avortement était loin d'être légalisé. Claire affirma à son mari qu'elle n'accepterait jamais de se faire avorter. Peu de temps après, des « incidents » bizarres se succédèrent. Ainsi, lorsque Carl nettoyait ses armes, il arrivait qu'un coup parte subitement, manquant de tuer Claire et leur futur enfant. Ignorant pourquoi son mari se comportait de la sorte, Claire se sentait terrorisée et confuse. En réalité, elle ignorait beaucoup de choses sur le passé de son époux.

Avant leur rencontre, Carl avait déjà abandonné une femme et plusieurs enfants et s'était rendu coupable de fraude dans un trafic postal. Ces méfaits reflétaient sa vraie nature et ont été révélés au grand jour lorsque les autorités ont remis la main sur lui, au moment précis où il essayait de tuer Claire. Anéantie par toutes ces révélations sur la personnalité de son mari, elle observa, incrédule, son arrestation, sa condamnation et son emprisonnement.

Claire ne revit plus jamais Carl. Elle détruisit toutes ses photographies et ses lettres, de sorte que l'enfant qu'il abandonna avant même sa naissance ne put jamais rencontrer son père, ni entendre sa voix, ni voir sa photo, ni même apercevoir son écriture.

Je suis cette enfant. Une enfant née dans l'abandon et la honte. Comme beaucoup d'entre vous.

Bel exemple d'abandon et de rejet ! Ma mère se retrouva donc seule, en 1938, à près de cinq mille kilomètres de sa famille, officiellement célibataire, avec un nouveau-né sans père sur les bras. Son estime personnelle était déjà très entamée par le fait de s'être sentie rejetée par sa propre mère. À l'hôpital où elle travaillait, des rumeurs circulaient sur sa situation de mère célibataire. J'ai pleuré quand elle m'a raconté peu avant sa mort en 1990, qu'elle avait accroché sa licence de mariage au panneau de service de l'hôpital pour faire taire ces ragots.

Maman devait travailler pour subvenir à nos besoins et un couple de personnes âgées accepta de nous louer une chambre, de préparer nos repas et de s'occuper de moi pendant la journée. Ces gens étaient remplis de bonnes intentions ? mais ne manifestaient pas le moindre attachement envers moi. Ils prenaient soin de moi matériellement, sans m'apporter un véritable sentiment de réconfort et d'appartenance. En réalité, j'étais une intruse.

J'avais environ deux ans quand ma mère rencontra et épousa (une fois de plus à la hâte) l'homme dont elle espérait qu'il serait un bon père pour moi. J'avais déjà dix ans quand elle m'apprit qu'il n'était que mon beau-père. À nouveau, ma mère découvrit trop tard un aspect essentiel de la personnalité de son époux : il était alcoolique.

Cette seconde union désastreuse se solda par une succession d'incidents honteux pour ma mère. Elle se mit peu à peu à voir en moi une enfant douée et particulière, ce qui lui permettait de restaurer ses qualités d'individu et de parent, en dépit de choix conjugaux déplorables. Je pris des leçons de piano dès l'âge de quatre ans et, un an plus tard, je jouais pour la première fois en public. Ces contacts très précoces avec les règles de la représentation scénique ont profondément façonné mon existence.

S'APPROCHER DE DIEU

À la lumière de ce que vous venez de lire, prenez quelques minutes pour méditer sur votre situation personnelle. Vous trouverez peut-être utile de noter vos réflexions dans un cahier ou un journal. Utilisez les questions proposées à l'issue de chaque chapitre pour vous aider à vous rapprocher de Dieu.

- Vous êtes-vous identifié à l'une des personnes évoquées dans ce chapitre ? Si oui, laquelle et pourquoi ?
- Comment vous êtes-vous senti abandonné, trahi ou négligé ?
- Dans quelle mesure avez-vous le sentiment d'être partout un intrus et nulle part chez vous ?
- À quoi aspirez-vous le plus dans votre vie ? Comment vous efforcez-vous de combler ce vide actuellement ?
- Prenez le temps d'écrire votre histoire, comme j'ai écrit la mienne dans ce chapitre. Discernez-vous des traces de rejet, d'abandon ou d'absence d'appartenance ? Si oui, de grâce ne désespérez pas. Je vous assure que l'espoir de guérir ce genre de blessure est bien réel.
- Demandez à Jésus de commencer à rendre sa présence tangible dans votre cœur, avec plus d'intensité que jamais auparavant.

S'APPROCHER ENCORE

Dans ce chapitre, nous avons vu que Dieu nous a créés avec des besoins relationnels, qui s'expriment à travers notre soif d'appartenance. Nous avons vu aussi avec quelle profondeur les expériences relationnelles douloureuses vécues pendant l'enfance ou à l'âge adulte peuvent nous blesser.

Dans le chapitre 2, découvrons la seule source de guérison efficace pour ce genre de blessure.

Chapitre 2

Pourquoi tant d'efforts et si peu de changement ?

Nous sommes généralement fiers de notre théologie bien carrée, mais nous ne pouvons pas en dire autant de nos sentiments et de nos relations boiteuses. Nous nous sentons coupables de ne pas vivre dans « la paix de Dieu, qui surpasse tout ce qu'on peut concevoir », alors que Dieu l'a promise à ses enfants (voyez Philippiens 4.7). Nous sommes déçus par notre incapacité à ressentir la présence tangible et permanente de notre Sauveur.

En outre, en prenant conscience de la douleur provoquée par les vides de notre âme et nos cicatrices d'abandon, nous nous sentons seuls, comme des étrangers qui aspirent à rentrer chez eux. Certains d'entre nous souffrent d'un si grand vide intérieur. Dans le meilleur des cas, nous nous sentons mal à l'aise et menacés par des situations qui impliquent le plus anodin des rejets.

Nous ne sommes pas supposés vivre de la sorte ! Après tout, nous sommes chrétiens.

Nous voulons changer, mais nous ne sommes pas sûrs de savoir comment nous y prendre. Certains d'entre nous s'efforcent de changer depuis pas mal de temps déjà, mais beaucoup savent qu'ils n'ont pas vraiment évolué au plus profond de leur être. Alors nous nous sentons frustrés. Et fatigués.

Où se situe le problème ? Mais peut-être devrions-nous d'abord nous demander ce qui ne va pas dans notre conception du changement ?

Conception familière du changement

Pour changer, beaucoup cherchent d'abord à corriger leurs idées fausses et leurs modes de pensée, ce qui est une démarche logique si l'on considère que le rationnel est au cœur de tout être humain.

De nombreux conseillers professionnels ont adopté cette approche. Il est courant qu'ils répondent aussi aux besoins spirituels des gens et les encouragent à trouver en Dieu la puissance nécessaire pour opérer les changements voulus. Au fil des années, j'ai moi aussi utilisé cette approche pour encadrer le changement.

La vérité sur l'abandon

- ✓ *Je me sens angoissé* et effrayé en ce moment même parce que quelque chose s'est produit qui m'a rappelé combien je me sentais parfois seul et terrorisé lorsque j'étais enfant. Je déteste ce sentiment, mais je sais que je survivrai à cette expérience et que cette sensation disparaîtra.
- ✓ *La vérité* est qu'en tant qu'adulte, je ne peux plus être abandonné comme j'aurais pu l'être étant enfant, parce que je possède désormais des ressources que je n'avais pas alors.

- ✓ *La vérité* est que l'on peut me refuser une promotion, me poser un lapin, m'oublier, m'abandonner, m'ignorer, me laisser tomber et même cruellement me rejeter, je survivrais à toutes ces expériences cruelles.
- ✓ *La vérité* est que je suis l'enfant bien-aimé de Dieu, qu'il a promis de ne jamais laisser, de ne jamais abandonner et de ne jamais rejeter. Je peux compter en toute sécurité sur la fidélité de son amour.

Ainsi, dans l'un de mes ouvrages, j'encourageais les lecteurs à rédiger une déclaration de vérité, comme celle de la liste ci-dessus, pour contribuer à corriger les idées fausses à l'origine de douloureux sentiments d'abandon[1].

De tels « correcteurs de pensée » peuvent s'avérer très utiles. Notre système de croyances influence considérablement nos émotions, nos choix et nos comportements. Jésus a dit en Marc 7.20-21 que toute attitude et tout acte découlent de nos pensées :

> *Ce qui sort de l'homme, c'est cela qui le rend impur. Car c'est du dedans, c'est du cœur de l'homme que proviennent les pensées mauvaises.*

Il est clair que rectifier progressivement les mensonges en apprenant la vérité représentera toujours une part critique du processus de changement.

Mais comment assimiler suffisamment la vérité pour changer en profondeur ?

Je me suis demandé récemment si nous avions cherché le changement dans la mauvaise direction. J'ai été amenée à croire qu'avant de pouvoir connaître la vérité à un niveau qui

1. Sandra Wilson, *Released from Shame : Recovery for adult children of dysfunctional families*, InterVarsity Press, 1990, p. 123.

Table des matières

Préface 7

Remerciements 11

1. Pourquoi ce vide dans mon cœur ? 13

2. Pourquoi tant d'efforts et si peu de changement ? 33

3. Comment m'approcher d'un Dieu à qui je ne fais pas confiance ? 55

4. Comment découvrir et accepter mon moi véritable ? 77

5. Comment courir le risque de laisser les autres voir mon moi véritable ? 99

6. Comment trouver l'assurance nécessaire pour aller vers les autres ? 121

7. Comment surmonter ma douleur, pardonner et avancer ? 145

8. Rentrer à la maison 167

Annexes 187

Annexe A
Connaître la voix de Dieu 189

Annexe B
Ressources pour cultiver son intimité avec Dieu 193

Annexe C
Réflexions d'une débutante sur l'intimité avec le Père 195