

L'expérience du temps dans différents états mentaux

Margreet de Vries-Schot

Médecine de la personne
Hollande, 2008



Dans le temps qui m'est donné pour cette conférence, je vais commencer par m'arrêter sur les trois états que nous pouvons expérimenter dans notre vie de tous les jours. Nous pouvons contempler notre vie, nous pouvons nous sentir déprimés si quelque chose de mauvais ou de tristes nous arrive, et de temps en temps nous sommes capables de faire l'expérience d'un état euphorique. Ces deux derniers états sont susceptibles de prendre des formes pathologiques.

D'habitude, nous disons que nous vivons dans le présent. Nous pouvons penser à notre passé, à la manière dont il a fait de nous la personne que nous sommes aujourd'hui. Mais parfois nos souvenirs nous empêchent de vivre. Nous pouvons être beaucoup trop attirés par un moment traumatisant.

Le présent peut aussi être un obstacle parce que nous nous faisons trop de soucis. Nous pouvons même gêner la vie d'autres personnes en nous faisant trop de soucis.

Le futur peut nous effrayer, de sorte que nos peurs nous poussent à vivre complètement dans l'ici et le maintenant.

Je vais parler de ces situations et finir en plaçant le temps dans la lumière de l'éternité.

L'état contemplatif

Seulement le temps

Qui peut dire où va la route
Où le jour s'écoule
Seulement le temps

Et qui peut dire si ton amour grandit
Quand ton cœur choisit.
Seulement le temps

Enya – texte de la chanson « Seulement le temps »

Dans cette chanson du groupe Enya, nous voyons le temps comparé à une route ou à une rivière. Quand vous dites que le jour s'écoule, c'est comme si un cours d'eau passait. Parfois, il s'écoule calmement comme un fleuve large et parfois il doit passer par des endroits escarpés et étroits et y trouver son chemin. Cela peut représenter symboliquement nos vies. Les gens comparent leur vie à un cours d'eau. Plus vous devenez vieux, plus il coule vite. Cela se vérifie, je pense pour plusieurs d'entre nous.

Si nous pensons à une route, cela peut nous rappeler un pèlerinage. Quand j'étais jeune, j'avais sur ma porte un poster avec une route large et une route étroite pour me rappeler de rester sur la route étroite à la place d'être attirée sur le chemin large. Je pense qu'il est très important de rester attentif à la direction que nous prenons. Quel est notre but ultime ? Est-ce que c'est le Royaume de Dieu, la Jérusalem Nouvelle où nous rencontrerons notre Seigneur Jésus et où nous serons avec lui pour toujours ?

Martin Heidegger, l'influent philosophe du XXe siècle, a montré que le temps est plus important pour notre existence que l'espace, bien que nous soyons déterminés et limités par les deux. Ses arguments sont les suivants :

- Un individu naît dans un certain lieu et à un certain temps, et il n'a choisi ni l'un ni l'autre. Les conséquences du fait d'être né quelque part peuvent être corrigées en voyageant. Par contre, le moment où vous êtes nés limite votre position dans le temps d'une manière absolue et par là-même limite aussi vos possibilités. Personne ne peut choisir de vivre à une autre période du temps.
- Pour une vie satisfaisante, il est nécessaire d'avoir à disposition une certaine quantité de temps, mais il n'est pas nécessaire de voyager loin. Quelqu'un peut bien rester à l'endroit où il est né durant toute sa vie.
- En ce qui concerne les décisions et des activités, la question la plus importante n'est pas de savoir ce que quelqu'un doit faire ici ou là, mais ce qu'il doit faire maintenant ou plus tard.

Le temps ne se fait pas connaître comme un certain nombre de moments ordonnés mais comme le cours d'une vie. Chacun vit sa vie dans le présent, mais il peut aussi regarder en arrière, voir sa vie jusqu'au moment présent et il peut avoir une idée du futur. Ce qui est caractéristique c'est que les gens peuvent avoir en même temps une position distante et une position rapprochée par rapport au temps. À cause de cela ils sont capables de se demander quelle est la signification de leur vie. Bien entendu le fait de pouvoir être dans le temps et simultanément d'être capable de réfléchir sur le temps ne va pas sans tensions. Cela peut être en particulier le cas quand surviennent des expériences existentielles drastiques comme la maladie ou la mort. Cependant quand nous touchons une limite, nous acquérons une nouvelle conscience du temps qui était qui est et qui pourrait être dans le futur.

Nous pouvons parler de la sécularisation comme étant une des caractéristiques de notre époque et de notre société occidentale. Cela veut dire que les gens veulent se restreindre à ce *saeculum*. On entend par là que, à la fois, la nature et l'histoire de l'existence humaine sont limitées par le temps et l'espace. Cependant on ne peut pas répondre à la question « où est Dieu ? » en termes de temps et de l'espace. C'est pourquoi la culture contemporaine occidentale considère qu'il est futile de se demander où est Dieu. C'est aussi simple que cela. Le fait que Dieu ne coïncide pas avec la nature, l'histoire où l'intelligence humaine signifie qu'il est compréhensible qu'il ne soit pas directement repérable dans le monde visible de l'existence humaine. Pour un être humain, il est caché à la fois dans la nature et dans l'histoire, bien que dans les deux on puisse s'attendre à trouver des traces de sa présence. À toutes les époques les humains se sont sentis appelés à rechercher Dieu quelque part derrière le théâtre de la vie.

En cherchant une solution au paradoxe de la présence cachée de Dieu dans cette existence, certains ont évoqué un domaine spécifique pour Dieu c'est-à-dire le ciel ou l'éternité. Des variantes contemporaines parlent d'une ou de plusieurs dimensions au-dessus des dimensions du temps et de l'espace. Pour essayer d'appréhender des réalités de foi comme les apparitions de notre Seigneur Jésus après sa résurrection, il est

nécessaire d'aller au-delà des dimensions perceptibles. Une telle idée correspond avec la science contemporaine ; dans la tentative de la physique théorique de combiner toutes les lois de la nature en une loi universelle il est nécessaire de concevoir 10 ou 11 dimensions. Cela peut sembler raisonnable pour un scientifique mais notre cerveau humain n'est absolument pas capable d'imaginer cela.

Dans quel type d'état mental sommes-nous maintenant ? Je pense dans un état contemplatif. Nous avons besoin d'un tel état de temps en temps. En tant qu'êtres humains une de nos qualités particulières est de vivre dans le temps et en même temps d'être capable d'en sortir et de contempler nos vies. De cette manière nous sommes capable de nous demander si nous sommes engagés dans la bonne direction ou de changer de direction en réalité. Nous avons été créés avec une volonté libre. C'est ce que Dieu désire pour nous. C'est aussi ce que nous voyons dans le texte de la chanson : « qui peut dire si ton amour grandit quand ton coeur choisit ». Nous sommes libres de choisir. C'est bien et c'est biblique de penser que cette question ajoute particulièrement de la signification à nos vies : Est-ce que notre amour grandit ? Qui peut affirmer cela sincèrement ? Mais pour nous chrétiens ce n'est pas le temps qui va nous le dire, mais Dieu. De sorte qu'à la fin nous ne nous demanderons pas la signification de nos vies ; c'est Dieu qui nous demandera la signification que nous avons ajoutée à nos vies. Nous sommes responsables.

L'état déprimé

Temps

Passer les moments qui composent une journée ennuyeuse
Tu gâches et tu gaspilles les heures d'une façon désinvolte
Traînant dans une partie du terrain de ta ville natale
Attendant que quelqu'un ou quelque chose te montre le chemin

Fatigué d'être allongé dans les rayons du soleil
En restant à la maison à regarder la pluie
Tu es jeune, la vie est longue
Et il y a du temps à tuer aujourd'hui
Et un jour tu t'aperçois
Que 10 ans sont derrière toi
Personne ne t'a dit quand courir,
Tu as manqué le signal de départ

Et tu courres, courres encore pour rattraper le soleil mais il est en train de se coucher
Faisant la course en rond pour se lever à nouveau derrière toi
Le soleil est le même d'une manière relative mais tu es plus vieux
Plus court de souffle et un jour plus près de la mort
Chaque année se fait plus courte
Et tu ne sembles jamais trouver le temps
Les projets qui s'évanouissent en fumée
Ou bien se résumant par une demie page de lignes gribouillées
Tenir bon dans un calme désespoir est une habitude bien anglaise
Le temps est révolu,
La chanson est finie
Je pensais que j'aurais quelque chose de plus à dire

Pink Floyd

Quand je cherchais sur Internet les paroles de cette chanson du fameux album des Pink Floyd « Dark Side of the Moon », j'ai vu un commentaire qui disait que cette chanson avait quelque chose de psychédélique. Cela peut être vrai dans la mesure où l'album date du début des années 70, en plein milieu du « Flower Power », une époque où on utilisait de nombreuses drogues. Il est clair que l'abus d'alcool et de drogue a quelque

chose à voir avec le fait de remplir un vide, un « calme désespoir » comme l'appelle Pink Floyd. Cela peut modifier votre conscience du temps. Avec des « speed » et de la cocaïne le temps semble passer beaucoup plus vite et vous êtes toujours en alerte. Cela peut conduire à une psychose avec des hallucinations. Vos pensées s'envolent et vous pouvez devenir très peureux, même paranoïaque. Avec la marijuana, le temps passe plus lentement et vous pouvez donner l'impression d'être très relaxés. Mais vous pouvez le payer cher parce que cela dure. Vous pouvez alors souffrir d'un manque permanent de concentration. Avec l'alcool et l'héroïne vous pouvez entrer dans un tel esclavage que ces drogues deviennent vos maîtres et que vous perdez tout contrôle.

La sensation de vide et la dépression ont beaucoup de choses en commun. On sait bien que beaucoup de personnes viennent chercher de l'aide parce qu'elles n'ont pas le moral. On dit même que c'est la majorité. Auparavant elles auraient été voir le pasteur à cause de cela, mais dans notre époque sécularisée les gens cherchent l'aide du service de santé. Ils veulent sortir de cet état déprimé quand ils ont l'impression qu'ils sont assommés par la vie. Ils peuvent avoir fait l'expérience de choses difficiles pour eux-mêmes ou les avoir vues chez ceux qu'il aiment et ils en ont marre de ce qui se passe dans le monde. Démoralisation est un bon terme pour cet état, dans la mesure où nous avons tous besoin d'un but dans la vie qui nous donne une raison d'avancer. Nous pouvons ne plus savoir pourquoi nous sommes ici et qu'est-ce que nous sommes supposés faire. Particulièrement si nous n'avons pas l'impression que notre présence compte et est appréciée, nous pouvons alors penser que nous pouvons tout aussi bien rester au lit et laisser le temps passer sans rien faire. Parfois nous pouvons avoir l'impression que nous pourrions très bien ne pas être ici du tout. Alors nous pouvons désirer la mort pour avoir la paix et même penser à la manière dont nous pourrions mettre fin à notre vie. C'est très préoccupant de voir que la dépression est devenue la première maladie dans le monde. Probablement que cela a quelque chose à voir avec un sentiment de vide propre à notre époque, avec le fait que nous ne soyons plus capables d'être « remplis », et que nous ne sentions pas une plénitude en nous. Comme l'écrivait saint Augustin, nous ne pouvons être remplis que par le Seigneur. Seulement à ce moment-là nous pouvons trouver le repos, ce qui ne signifie pas forcément une vie tranquille. Cela signifie que nous pouvons vivre en harmonie si nous vivons avec Dieu. Alors nous pouvons réaliser que nous ne possédons pas le temps mais que nous le recevons. Nous pouvons le mettre à nouveau dans les mains du Seigneur et lui demander ce que nous devons faire avec le temps qu'il nous a donné.

C'est pourquoi il est intéressant de savoir que le morceau « Time » sur l'album des Pink Floyd se termine avec les vers suivants, des paroles à propos d'un « chez soi » qui me rappellent que de fait nous sommes citoyens du Royaume de Dieu.

Chez soi, chez soi à nouveau
J'aime être ici quand je peux
Quand je rentre à la maison frigorifié et fatigué
C'est bon de réchauffer mes os auprès du feu
Loin au dessus des champs
Le son de la cloche de fer
Appelle les fidèles à se mettre à genoux
Pour entendre des formules magiques prononcées à voix basse.

L'état euphorique

Je ne pense pas qu'il soit nécessaire de trouver une chanson pour cet état. De nos jours presque chaque chanson évoque le fait d'être amoureux. Quel meilleur exemple pour cet

état ? Nous sommes en fleurs quand nous sommes amoureux. Nous voyons l'autre personne sous son meilleur jour et à cette lumière nous avons un autre regard sur nous-mêmes aussi. Nous sommes aimés. C'est ce qui nous donne des ailes de sorte que nous ne marchons plus mais nous nous balançons ou même nous volons.

Est-ce que c'est à cet état que pense l'apôtre Paul dans son hymne sur l'amour en 1Co13 ? Il y a la foi, l'espérance et l'amour, mais le plus grand c'est l'amour. Si nous demeurons dans notre Seigneur Jésus nous pouvons être assurés que nous sommes ses frères et soeurs bien aimés et que nous recevons son amour. Quand nous réalisons que le fondement de notre amour c'est son amour, nous comprenons alors que notre propre amour naturel est bien pauvre en comparaison. Dans la Bible, Jésus nous dit que nous faisons l'expérience d'un plus grand amour et d'une plus grande joie si nous réalisons la mesure de grâce que nous avons reçue de lui. L'amour est l'élément clé de la vie comme nous pouvons le voir dans la Règle d'Or : nous pouvons aimer notre prochain et nous-mêmes si nous pouvons voir l'un et l'autre au travers des yeux du Seigneur. Alors nous ne nous voyons pas les uns les autres seulement comme nous sommes mais aussi comme Dieu aimerait que nous soyons. Si nous prions pour recevoir l'amour cela nous enrichit.

Un de nos amis qui enseignaient dans une école était régulièrement interrogé par ses étudiants pour savoir comment il pouvait être tout le temps aussi patient et aimant. Il leur répondait honnêtement qu'il se levait très tôt chaque matin et priait pour qu'il reçoive tout ce dont il avait besoin dans cette journée et particulièrement l'amour. Ainsi il rend un témoignage sincère au Seigneur de qui nous pouvons toujours recevoir l'amour dont nous avons besoin pour les êtres humains qui nous entourent. Ainsi nous recevons exactement ce dont nous avons besoin comme les Israélites dans le désert. Ils recevaient de la manne fraîche chaque jour.

Nous pouvons être très reconnaissants de n'avoir rien à attendre de nous-mêmes mais tout du Seigneur qui est beaucoup plus grand et plus haut que nous. Il connaît tout de nous, tellement mieux que nous ne nous connaissons nous-mêmes. Nous pouvons toujours nous voir les uns les autres à travers ses yeux avec nos possibilités non encore réalisées. Nous pouvons toujours avoir de l'espérance les uns pour les autres et prier pour cela chaque jour.

Un passé traumatisé

Mais nous ne sommes pas forcément toujours ouverts au futur de cette façon. D'une certaine manière nous sommes tous traumatisés. Certaines personnes sont beaucoup plus traumatisées que d'autres. Nous ne sommes pas seulement traumatisés par l'action d'autrui. Cela peut être tout aussi traumatisant d'être négligé. Tout être humain est fait pour recevoir et donner de l'amour. Déjà les petits bébés répondent à leur mère avec un sourire. Ils peuvent donner de la joie à leurs parents et à d'autres personnes. Quand ils sont un petit peu plus grand ils peuvent aussi tendre leurs bras si un parent entre dans la chambre. C'est un signe qu'un bébé aimerait être pris. En Chine, et il y a beaucoup de bébés handicapés et de fillettes qui sont abandonnés. Ceci vient du fait que les gens ne sont pas autorisés à avoir plus d'un enfant et la plupart d'entre eux veulent avoir un petit garçon en bonne santé. Les enfants qui étaient abandonnés étaient placés dans des orphelinats particuliers. Là-bas ils recevaient de la nourriture mais personne ne prenait soin d'eux et ils n'étaient jamais serrés dans les bras. J'ai entendu parler de cela par un missionnaire chrétien qui essayait d'aller dans ces institutions au moins une fois par mois. Il était connu qu'un grand nombre de ces bébés mourraient. C'est parce qu'ils ne

recevaient pas d'amour et à cause de cela il perdaient la joie de vivre et même en mourraient

Ainsi, être abandonné peut-être aussi traumatisant qu'être abusé physiquement, mentalement ou sexuellement. Les deux sortes de souffrance sont aussi douloureuses et déstabilisantes. Elles peuvent être aussi à l'origine de problèmes de développement comme par exemple un trouble de la capacité d'attachement. Cela peut être permanent. Il est aussi connu que le cerveau se développe moins bien et d'une manière différente suite à des traumatismes ou à de la négligence. Ainsi nous ne devrions pas parler d'état de stress post-traumatique mais d'une personnalité traumatisée suite à la gravité et à la durée de ce qui lui est arrivé.

Le traumatisme peut être si grave qu'une personne ne peut y faire face. Des parties d'elle-même peuvent être clivées, ce qui peut arriver chaque fois que l'abus survient. Quelqu'un peut vivre sa vie apparemment normalement, mais en réalité il ne fait que survivre en niant ce qui arrive. De cette manière un enfant peut aller à l'école et faire les choses que la société attend de lui, mais d'une certaine manière, cet enfant ne prospère pas du tout, il ne se développe pas bien. Quelquefois ces circonstances peuvent amener une dissociation de la personnalité; auparavant on parlait de personnalités multiples. Heureusement ce terme a été abandonné parce qu'il impliquait qu'il n'y avait plus une personnalité centrale mais de multiples personnalités qui devaient toutes être traitées. Les conceptions actuelles considèrent plutôt que des parties de la personnalité sont niées ou clivées et ainsi disparaissent dans l'inconscient.

Cet état dissocié est réactivé si quelque chose dans le présent rappelle à la personne ce qui est arrivé dans le passé. Cela peut être n'importe quoi. Quand cela arrive, elle est habituellement effrayée. Elle peut se sentir happée à nouveau dans les moments les plus effrayants du passé, tout en étant impuissant à s'en libérer par elle-même. En général les souvenirs sont si vivaces qu'ils miment la réalité et, pour cette raison, dans ces moments, la vraie réalité semble s'effacer. Parce que durant ces épisodes la personne souffre, il est important de la ramener à la réalité de l'ici et du maintenant. Vous pouvez lui demander de vous regarder vous pouvez l'appeler par son nom et lui parler de manière rassurante. Vous pouvez lui dire qu'elle n'est plus dans le passé et que vous voulez qu'elle retourne dans le présent. Si l'élément traumatique date de son enfance c'est bien de lui dire qu'elle est un adulte et que les circonstances ont changées.

Par exemple, j'ai eu en thérapie une fillette qui avait été abusée dans son enfance par un inconnu. Il avait l'habitude de l'attendre à la place de jeu toute proche où elle venait régulièrement. Il était chaleureux et gentil avec elle. C'est en général de cette manière que de tels individus gagnent la confiance d'enfants solitaires. Cette fillette avait été menacée de quelque chose de grave si elle disait à ses parents ce qu'il faisait. Elle se sentait sans valeur, un jouet pour cet homme, et ne pouvait avoir une communication normale avec ses parents. Parfois, quand elle parlait de ce qui lui était arrivé, elle se dissociait et il était difficile de la rattraper. C'est un indice qu'elle n'était pas encore prête à affronter son passé. D'abord il était indispensable de la soutenir dans le présent et de stabiliser sa vie actuelle. Si nous tentons de trouver une place pour le passé dans le présent quand le temps n'est pas encore mûr, nous pouvons blesser à nouveau la personne, parce que nous ne suivons pas son rythme naturel. Si les personnes traumatisées sont trop bousculées, c'est comme si, à nouveau, elles se trouvaient en face de personnes qui ne respectent pas leurs limites et même passent par dessus.

C'est l'ici et le maintenant qui doivent être continuellement respectés. C'est le temps qui

compte le plus. Je pense que le succès de l'EMDR qui est une abréviation pour 'Eye Movement Desensitisation and Reprocessing' [Mouvement des yeux, désensibilisation et retraitement] est en partie dû au fait de rester dans le présent en bougeant les yeux d'un côté et de l'autre ou en entendant des sons dans une oreille et dans l'autre. En faisant cela la personne peut apprendre à accepter cette image sans avoir besoin d'y échapper. Elle peut apprendre qu'elle et sa vie ne sont plus dominées par cela. Alors elle est vraiment libérée de l'influence de son passé. Le passé n'est plus le présent mais celui-ci redevient vraiment le passé. Bien entendu le passé a formé l'individu, mais il est à nouveau libre de choisir la vie qu'il veut pour lui-même. Dans ce sens Dieu peut aussi avoir un rôle libérateur pour certains. Ceux-ci, habituellement ne peuvent pas répondre à la question de savoir pourquoi il laisse de mauvaises choses leur arriver mais ils font l'expérience où ils sentent qu'au fond, il a toujours été avec eux et qu'il sera toujours là pour eux. Il peut même changer les choses de sorte que du bien peut sortir du mal. Par exemple ils peuvent découvrir qu'ils sont devenus des personnes bonnes et compatissantes qui ont beaucoup donné aux autres en dépit de ce qu'ils ont vécu.

La peur de l'avenir

Une de mes vieilles amies a dû être hospitalisée. Elle devait subir une opération de la hanche. L'état de sa hanche était si mauvais qu'elle ne pouvait presque plus marcher. Ainsi donc elle n'avait pas le choix. Mais elle était perturbée à l'idée d'aller à l'hôpital. Elle avait peur que quelque chose lui arrive et qu'elle ne puisse plus retourner à la maison. Heureusement son impression était fautive ; elle est bien rentrée à la maison après l'opération. En Hollande nous avons l'expression : « Souvent ce qui nous fait le plus souffrir c'est ce que l'on craint, mais cela n'arrive jamais. Il ne faut donc pas porter plus que ce que Dieu nous met sur les épaules » (Nicolaas Beets). Cela est vrai pour beaucoup de gens. Particulièrement si nous avons une personnalité plutôt rigide ou indépendante, c'est très effrayant de penser que nous pourrions être dépendant des autres dans le futur. C'est la pire chose que nous pouvons imaginer. La plupart du temps les peurs du futur amènent une diminution de la satisfaction dans le présent, dans la mesure où elles ont tendance à envahir les gens, elles influencent la qualité de leur vie présente. Leur influence peut être telle que certaines personnes rêvent d'être mortes pour ne pas avoir à vivre dans la souffrance. Elles peuvent perdre l'appétit ou se réveiller tôt le matin à cause de ces peurs, ou avoir d'autres troubles du sommeil. Sous l'anxiété on trouve alors aussi de la dépression. On a l'impression que le temps passe très lentement parce qu'il ne reste pas beaucoup de joie.

Les soucis dans le présent

Si nous nous inquiétons pour le moment présent que nous ne pouvons pas nous en détacher. Nous allons imaginer toutes sortes de mauvaises choses qui peuvent nous arriver ou arriver à nos proches. D'une manière imagée on pourrait dire que nous voyons le monde comme si nous regardions à travers des verres sombres de sorte que tout nous semble sombre. Bien entendu les choses pour lesquelles nous nous inquiétons peuvent arriver mais elles ne sont pas inévitables. Comme Jésus le dit en Mathieu 6,25ss : « ²⁵Voilà pourquoi je vous dis: Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous le vêtirez. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement? ²⁶Regardez les oiseaux du ciel: ils ne sèment ni ne moissonnent, ils n'amassent point dans des greniers; et votre Père céleste les nourrit! Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux? ²⁷Et qui d'entre vous peut, par son

inquiétude, prolonger tant soit peu son existence ... ³² *tout cela, les païens le recherchent sans répit -, il sait bien, votre Père céleste, que vous avez besoin de toutes ces choses.* ³³ *Cherchez d'abord le Royaume et la justice de Dieu, et tout cela vous sera donné par surcroît. »* Pour nous tous c'est un défi d'abandonner nos vies à Dieu. Alors nous pouvons Le laisser conduire nos vies en tant qu'il est notre Créateur, en ayant confiance qu'Il nous fournira tout ce dont nous avons besoin.

Dieu, qui est notre Libérateur, ainsi qu'il s'est déjà révélé à son peuple en Égypte, est aujourd'hui encore notre Rédempteur. Par son fils Jésus nous pouvons être vraiment libérés de nos soucis et aussi de notre passé. Si nous sommes honnêtes, nous devons reconnaître que nous ne sommes pas seulement des victimes, aussi traumatisés que nous soyons, mais aussi des persécuteurs qui faisons du mal à nos frères humains. Dans ce sens nous traînons tous une culpabilité héritée du passé. C'est pourquoi il est si libérateur de savoir que nous sommes pardonnés si nous nous tournons vers notre Sauveur Jésus. Cela peut réellement nous apporter la joie. Bien plus, nous pouvons réaliser que nous n'avons pas à avoir peur. Nous connaissons notre destin, le Royaume de Dieu. Nous savons que la mort semble mettre un terme au temps mais qu'en réalité elle n'en est pas la fin. Jésus est véritablement ressuscité et a brisé les liens de la mort. Il signifie l'abolition de toute barrière. Également son amour dans le présent est sans limite. Il nous aime tous tellement que cela lui a coûté sa vie. Il nous a donné sa vie de manière à ce que nous puissions vivre et être avec lui pour toujours. Et en mettant notre présent dans ses mains, nous savons que nous pouvons vivre une vie plus sainte par l'inspiration de son Saint Esprit. De cette manière nous pouvons vraiment vivre nos vies dans le présent avec Dieu et les uns avec les autres. En résumé Jésus pourrait nous dire, en se basant sur ce qu'il dit en Mt 28,2 : « Si regarder en arrière vous fait mal et regarder en avant vous effraye, alors regardez à côté de vous, je marche avec vous, je suis toujours avec vous. »

Le temps et l'éternité

Pour nous les êtres humains, le temps est un phénomène relatif. Cela veut dire que nous avons toujours une relation au temps. Le temps peut nous consumer mais nous pouvons aussi maîtriser notre temps, organiser notre temps d'une manière fructueuse. Tout cela peut arriver. En Allemagne, dans l'Eiffel, j'ai vu une fois une expression sur une maison qui disait tout cela. En allemand : *“Die Zeit eilt, teilt und heilt”*, ce qui se traduit « le temps hâte, sépare et guérit ». Toujours le temps passe et il sépare les gens les uns des autres par la mort ou la vie ce qui peut être très douloureux. Mais aussi le temps guérit toutes les blessures ce qui peut être une consolation. Cela peut être vrai au sens propre, l'effet que les médecins attendent, mais cela peut aussi être dit sur un plan psychologique concernant les coeurs brisés, un signe de souffrance qui trouve son origine dans un blessure sociale

Dans les soins de santé, le modèle le plus connu est le modèle bio-psycho-social de Georges Engel. Les personnes ont leur corps (la dimension biologique) et les médecins habituellement essayent de guérir les maladies ou alors d'aider les gens à s'adapter à un nouvel équilibre causé par des problèmes physiques. Bien que la plupart des processus corporels se déroulent de manière inconsciente, les gens font l'expérience d'eux-mêmes comme d'une personne consciente (la dimension psychologique) qui a la liberté de se mouvoir et de choisir librement. La dimension sociale est même plus large dans la mesure où elle englobe plus d'individus qui sont en général interconnectés d'une manière ou d'une autre. Mais ce modèle ne semble pas suffisant pour expliquer les

principales dimensions de la vie humaine. Il semble nécessaire d'ajouter une autre dimension, celle du sens de la vie et des valeurs. Pour les croyants la plus haute valeur se trouve dans la relation avec Dieu. Le meilleur terme pour cette dimension semble être « spirituel » dans la mesure où ce terme peut être approprié pour désigner le sens général et l'inspiration mais peut aussi convenir pour l'inspiration du chrétien par le Saint Esprit. C'est pourquoi dans l'idée d'un soin interpersonnel, qui inclut aussi le soin pastoral on devrait parler d'un modèle bio-psycho-socio-spirituel que l'on abrégait BPSS

Il est intéressant de considérer ce que Johannes Schroots a écrit dans son *Handbook of Psychology of Adult Development & Ageing* [Manuel de psychologie du développement adulte et du vieillissement]. Il a traité du développement et du vieillissement sur un plan biologique, dans lequel il y a un âge biologique et aussi par exemple une horloge biologique du métabolisme, qui en général se ralentit avec l'âge. Il y a aussi un temps personnel dans lequel nous organisons nos journées, dans lequel nous faisons l'expérience que le temps passe vite, ou passe lentement, si nous faisons quelque chose de nouveau ou si nous l'apprécions. Par exemple le premier jour des vacances nous semble souvent le plus long du fait qu'il y a tant de nouvelles impressions. Et puis ensuite vient le temps social, par exemple une journée de travail de 8 heures et le moment du repas qui en Hollande et le plus souvent à six heures mais dans certains pays méditerranéens quelques heures plus tard. Peut-être que tous ces temps sont désynchronisés ou peut-être qu'ils sont en phase les uns avec les autres.

Généralement, plus nous vieillissons, plus le temps s'accélère. Ceci est probablement dû au fait que, quand nous sommes jeunes, nous avons une grande quantité d'expériences nouvelles ce qui nous donne l'impression que le temps passe très lentement. D'autre part le temps qui nous reste à vivre diminue relativement moins vite en comparaison avec le temps qui a déjà passé. Cela pourrait être une considération intéressante d'ajouter le temps spirituel. Ce serait le temps dans la perspective de Dieu. C'est réconfortant de savoir avec le psaume 90,4 que : « *mille ans, à tes yeux, sont comme hier, un jour qui s'en va, comme une heure de la nuit.* » Avec lui, nous avons maintenant déjà part à son éternité dans laquelle nous jouirons pour toujours de sa présence. C'est le temps de Dieu, le *kairos*, le moment juste qui fait de notre temps un temps de haute qualité. Avec Dieu, notre temps est compris dans son temps, dans l'éternité. En tant que croyants nous pouvons dire avec l'apôtre Paul dans la première lettre aux Corinthiens 15,19 « *Si nous avons mis notre espérance en Christ pour cette vie seulement, nous sommes les plus à plaindre de tous les hommes* ». Dit d'une manière positive : nous avons une très forte attente pour le futur. Dans ce futur chaque chose sera bien. Il n'y aura plus de situation négative comme le mal et la souffrance. Christ, notre sauveur, a vaincu tout cela. Toute chose sera restaurée. Cela signifie que nous avons connaissance d'un autre temps, de la vie éternelle, que Christ désire partager avec nous tous, en raison de sa grâce infinie et de son amour. Dans ce sens tout est relatif, c'est-à-dire littéralement relié à Dieu. Nous pouvons faire l'expérience de ce qu'un de mes amis dit toujours dans des temps difficiles : « Dans la lumière de l'éternité... ». Alors la vie peut être aussi triste qu'avant – Jésus a pleuré sur Jérusalem – mais elle est plus supportable en même temps.

Cela est bien exprimé dans le texte biblique de Rm 8,38-39 qui, pour moi, est la plus grande consolation dans la vie et dans la mort. Ces versets nous indiquent que nous pouvons mettre toute chose, les choses du présent et les choses à venir dans des mains de notre Dieu qui nous aime : « *Oui, j'en ai l'assurance : ni la mort ni la vie, ni les anges ni les dominations, ni le présent, ni l'avenir. Ni les puissances, ni les forces des*

hauteurs ni celles des profondeurs, ni aucune autre créature, rien ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu manifesté en Jésus Christ notre Seigneur ».

Et pour terminer j'aimerais illustrer cette réflexion avec une autre chanson. Cette fois un gospel sur le fait d'abandonner notre temps à Son temps. Il s'appelle :

En son temps

En son temps, En son temps,

Il rend toute chose belle, En son temps
Seigneur montre moi chaque jour
En m'enseignant tes chemins
Que tu fais tout ce que tu dis
En ton temps

En ton temps, en ton temps

Tu rends toute chose belle dans ton temps
Seigneur je t'apporte ma vie
Puisse chaque chanson que je chante
Être pour toi une chose agréable
Dans ton temps