

JOËL PRALONG

**ANGOISSE,  
DÉPRESSION,  
CULPABILITÉ**

*Un chemin d'espérance  
avec Thérèse de l'Enfant-Jésus*

*Préface du cardinal Schwery*



**Éditions des Béatitudes**

## Introduction

### *LE DIAMANT DANS LA BOUE*

---

#### **Le choc de la maladie mentale**

Je passe le seuil de l'hôpital, blindé de mon tablier blanc d'élève-infirmier en psychiatrie, à la fois curieux et craintif de ce que je vais découvrir derrière l'écriteau « service particulier de psychogériatrie », sorte de dernier stade avant la mort. À l'issue de plusieurs semaines de cours théoriques, je commence mon stage pratique dans l'antichambre de la mort. Mes pas me conduisent directement au « grand salon » où je découvre un spectacle hallucinant. Une vingtaine de personnes âgées sont alignées, côte à côte, recroquevillées et enfoncées dans de gros fauteuils capitonnés. Afin d'éviter les chutes, des sangles de cuir les lient au dossier ou aux accoudoirs. Chez la plupart, des sondes gastriques, glissées dans l'œsophage, pendent au bout de leur nez. À chaque repas, un soignant fixe un entonnoir à l'embouchure du tuyau et y verse un liquide visqueux, riche en protéines, paraît-il. D'autres personnes sont nourries directement à la cuillère. Dans ce service, chaque patient nécessite une surveillance et des soins continus. Aucun d'eux n'est autonome. Les grabataires restent cloués au lit, les corps écorchés d'escarres, parfois jusqu'à l'os. Pour eux, le temps

qui leur reste à vivre dépend de la perfusion qui coule, goutte à goutte, dans leurs veines.

Atteints de démence sénile due au vieillissement des cellules cérébrales ou à des accidents vasculaires, la majorité d'entre eux a perdu tout contact avec la réalité. La communication est devenue quasi nulle. Le soignant met en œuvre tout son savoir-faire pour décoder un cri, des pleurs, des tremblements, une grande agitation. De quel besoin ou de quelle douleur sont-ils le signe ? Le soin des corps, le traitement des plaies et des escarres, le *nursing*, comme on dit dans le milieu, occupent une grande partie de la journée.

En franchissant la porte de l'hôpital, en ce mois de novembre 1975, je reste choqué et sans voix. Je me sens tellement désemparé devant tant de souffrance... Je ne supporte pas ces cris de douleur, d'angoisse et de folie dans ces pièces surchauffées, à l'odeur pestilentielle. Je me dis que Dieu a oublié une partie de l'humanité. Et si cela m'arrivait un jour, à moi, à mes parents, à des proches ? Non, je n'y resterai pas longtemps, ce n'est pas pour moi, ici. Je veux partir, fuir, faire autre chose, un métier plus gratifiant.

Dans les services de *psychiatrie adulte*, je côtoie de grands dépressifs, des angoissés, des suicidaires, des patients, parfois jeunes, détruits par l'alcool ou la drogue. Et puis, séparé d'eux par une porte sécurisée, je devine un monde complètement déconnecté de la réalité, celui de la psychose. Je me heurte ici à la maladie mentale proprement dite, pour ne pas dire carrément la folie. Dans cet espace réservé, ressemblant à une prison, les patients considérés comme dangereux sont sous surveillance continue. Me voici confronté tout particulièrement aux schizophrènes, aux paranoïaques et aux mélancoliques. Un monde étrange et angoissant où le réel prend les couleurs de ce qu'ils ressentent, devenant la projection de leurs fantasmes et de

leurs idées délirantes. H., par exemple, ne voit autour de lui que des ennemis à abattre ; c'est un patient dangereux qui peut, à tout moment, vous agresser violemment.

T., de religion juive, ne peut survivre parmi nous qu'en se proclamant le Messie attendu par son peuple. La moindre contrariété à ce sujet peut déclencher chez lui une telle fureur qu'il se met à tout casser, sans crier gare. J., enfermé dans une angoisse morbide, cherche à tout moment à se fracasser la tête contre les murs ou à s'étrangler avec tout ce qui lui tombe sous la main.

En fait, ce monde étrange et morbide me rend anxieux. De façon brutale, il me place en face de mes limites et de ma propre finitude.

Pour la première fois, il me fait voir le néant des créatures. Lorsque l'humain perd ce bien sacré qu'est la santé, que reste-t-il ? Que montre-t-il de lui-même ? Le milieu psychiatrique me met à nu. Les patients me renvoient à moi-même, à mes propres blessures, à mes failles, à mes problèmes personnels. Seulement, que faire avec tout cela ? Ici, la médecine les bourre de médicaments pour diminuer les angoisses, sans parler de certains traitements agressifs, comme les électrochocs. Mais l'on ne parvient jamais à résoudre le fond du problème. Ce n'est pas suffisant.

## **Dieu, le grand absent**

Les cours, donnés par des infirmiers qualifiés et des psychiatres, ne répondent pas à mes questions et préoccupations existentielles. Le climat freudien de cette époque, réduisant l'humain à un tissu d'instincts et de pulsions à satisfaire, provoque en moi une sorte de nausée. Le livre *La nausée*, de Jean-Paul Sartre, donne la description exacte du sentiment qui me tourmente. Dressant un tableau tellement noir de la condition humaine, la seule issue possible reste, en fin de compte, sous-jacente, le suicide.

À cette époque, j'avoue que cette perspective effleurait souvent ma pensée.

Dans ce milieu, Dieu n'existe pas. Pour les « psys », les croyances s'ajoutent à la liste des symptômes névrotiques. Dans ces années-là, un livre, *La névrose chrétienne*<sup>1</sup>, avait défrayé la chronique, en stigmatisant l'impact catastrophique, sur le comportement, d'une éducation religieuse légaliste. Imposée du dehors, celle-ci aurait engendré des êtres peu sûrs et sans estime d'eux-mêmes, portés à la culpabilité, au scrupule, ainsi qu'à des comportements obsessionnels, voire parfois hystériques. La peur constante de ne pas être en règle avec la loi de la conscience cloisonnerait le croyant dans le sentiment d'être toujours en faute ou en dette vis-à-vis de Dieu. Même si ces enseignements me troublent, ils ne parviennent pourtant pas à briser ma foi. Quelque chose me soutient, au fond de moi, comme la quille des grands bateaux, les empêchant de sombrer dans la tempête. Mes certitudes ballottées, je demeure à flots. Le temps venu, j'irai plus loin, j'approfondirai toutes ces questions pour me forger ma propre opinion. J'ai soif d'apprendre, de connaître l'humain sous toutes ses coutures.

## **Et pourtant, je les aime**

Pourtant, au fil des semaines et des mois, une perception nouvelle affleure à ma conscience. Ces personnes malades, déconnectées du réel, je me surprends à les aimer et ce, sans effort. Chaque matin, je me réjouis de les revoir et de me trouver proche d'elles. Derrière l'écorce de ces corps en ruine et de ces psychismes délabrés, quelque chose, que je ne peux définir, rayonne et m'attire. Mais quoi ? Voilà la question qui me préoccupe. En fait, qu'est-ce qui fait que

---

1. DR PIERRE SOLIGNAC, *La névrose chrétienne*, éd. de Trévise, Paris 1976.

je les aime et que je reçoive de l'amour en retour ? N'y a-t-il pas en elles un territoire protégé de la dégradation, ce *quelque chose* d'inaltérable qui brille comme un diamant et échappe à notre raisonnement ? La personne humaine ne peut être réduite à ce « psychisme » exploré par la psychanalyse. Il y a en elle ce « plus » capable d'éveiller chez l'autre de l'attachement et de l'affection. Ce « plus d'âme » qui réclame et donne de l'amour. Cette dimension spirituelle directement reliée à Dieu, qui joue un rôle important dans le processus de guérison et d'apaisement de la personne.

## Et puis, il y a eu Thérèse

Les *Manuscrits autobiographiques* de sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus me tombent sous la main. Ils me révèlent la puissance qu'exerce l'âme spirituelle dans le processus de guérison d'une personne mentalement atteinte. « L'étrange maladie<sup>1</sup> » de la Sainte à l'âge de dix ans, et plus tard encore, présente toute une liste de symptômes psychopathologiques. Pour un certain temps, Thérèse semble être entrée dans un autre monde, celui de la pathologie mentale, d'où elle ressort par une intervention du Ciel. Restant fragile toute sa vie, c'est sa force d'âme qui la maintient à flots, la conduisant même sur les plus hauts sommets de la sainteté. Mon expérience de soignant, éclairée par les écrits de Thérèse, m'amène à plusieurs conclusions :

- L'humain est bien plus que ses manifestations psychologiques : émotions, sentiments, passions, pulsions ; il est aussi cette âme spirituelle qu'aucune maladie ne peut atteindre ni détruire ;

- L'âme possède en elle-même une force de guérison et de dépassement de nos conflits humains ;

---

1. Appelée ainsi parce que les troubles du comportement qu'elle manifeste demeurent inqualifiables et incernables. Impossible de dire de quoi il s'agit et de poser un diagnostic fiable.

– Reliée à Dieu, l'âme s'enrichit des dons divins indispensables à la croissance humaine. Dieu agit en elle et par elle ;

– Elle est ainsi ce diamant lumineux, rayonnant d'amour ;

– L'âme est immortelle, promise à l'éternité. Son but ultime se projette au-delà de la mort ;

– L'appel à la sainteté ne s'adresse pas seulement aux gens sains de corps et d'esprit, mais aussi à toutes ces personnes au psychisme fragile et malade, qui souffrent d'angoisse, de dépression ou de désespoir. Dès le début de son manuscrit, Thérèse écarte toute équivoque : « *“Jésus étant monté sur la montagne, il appela à lui ceux qu'il lui plut ; et ils vinrent à lui.”* (Mc 3, 13) [...] Il n'appelle pas ceux qui en sont dignes, mais ceux qu'il lui plut ou comme le dit saint Paul : *“Dieu a pitié de qui il veut et il fait miséricorde à qui il veut faire miséricorde.”* (Rm 9, 15) » (Ms A 2r)

– Les thérapies médicamenteuses et les psychothérapies ne suffisent pas à redonner la santé et le goût à la vie. Encore faut-il que l'humain se mette en harmonie avec ses profondeurs et qu'ainsi, il adhère au Dieu qui l'a créé. Non seulement la foi lui donne une raison nouvelle de vivre et d'espérer, mais en plus, elle libère l'âme par les vertus médicinales spirituelles qu'elle secrète. Saint Augustin résume ainsi : « Tu nous as faits pour toi, Seigneur, et notre cœur est sans repos tant qu'il ne demeure en toi. »

Dans cet ouvrage, je tenterai de décrire ce « mal étrange » qui rend Thérèse si proche de tous ceux que nous étiquetons de : désaxés, déséquilibrés, névrotiques et psychotiques, de ces perturbés, suicidaires et mal-aimés. Je me mettrai à l'écoute de son âme, de ce qu'elle a à nous partager de sa rencontre avec Jésus, et comment il est venu toucher et apaiser son psychisme abîmé. De son expérience d'un autre « Chemin de Damas », un itinéraire spirituel s'est dessiné, une nouvelle voie a vu le jour, sa « Petite Voie d'amour »

par laquelle Jésus vient rejoindre le désaxé qui est en moi, le blessé, le pécheur qui n'arrive pas à se libérer du poids de sa culpabilité, le malade, celui qui a peur de la mort, etc. Pour Thérèse, il n'existe aucune situation de détresse qui ne soit visitée par Jésus, aussi désespérée soit-elle. Jésus aime guérir, soigner, sauver. Pour cela, il suffit simplement et humblement de reconnaître, en vérité, « qu'on ne peut pas aller plus loin, qu'on ne peut pas en faire plus ». C'est le cri du petit enfant lancé vers son père : « Je ne peux pas, je n'y arrive pas », qui l'émeut tellement et le pousse à s'abaisser vers son petit, pour l'enlacer dans ses grands bras et le porter sur ces sommets de tendresse qu'il ne pouvait atteindre par lui-même.

« Mon fils s'est suicidé, sera-t-il sauvé ? » me demande cette maman, le cœur brisé et l'esprit tourmenté ;

« Je ne sens pas que Dieu m'ait pardonné, je vis un enfer intérieur », me confie ce jeune désemparé ;

« Je suis dans la dépression nerveuse depuis si longtemps. Et, depuis tant d'années que je prie, je pense que Dieu m'a abandonné et délaissé », se plaint cet homme après plusieurs séjours en hôpital psychiatrique.

Pour n'en citer que quelques-uns, voilà des cas humainement désespérés, sans solution. En écrivant ce livre, je porte dans ma prière toutes ces personnes croisées dans ma vie de prêtre, pour les confier à Thérèse et lui demander ses lumières. Qu'a-t-elle à leur répondre ? Peuvent-elles également emprunter sa « Petite Voie » ? J'écris ces lignes en tremblant puisque je ne possède aucune réponse toute faite. En lisant l'œuvre de Thérèse, j'ai acquis la conviction que la « Petite Voie » est une clef qu'elle remet entre nos mains pour combattre la souffrance, qu'elle soit de nature physique ou psychique. Je vais essayer de la suivre moi-même, sûr que la Sainte du Carmel m'immergera, au fur et à mesure, dans l'intime de son âme, à la découverte de quelques perles spirituelles qui pourront aider et faire

du bien. Car j'en reste persuadé, Thérèse veille sur nous, continuant de passer son ciel à faire du bien sur la terre.

*Chère petite Thérèse,*

*Permits-moi, petite sœur, de reprendre ce qui a été dit, en m'adressant directement à toi maintenant. Je te remercie de m'accompagner tout au long de ces lignes afin de guider mon écriture. J'aimerais, dans un premier temps, te présenter un peu au lecteur et m'arrêter particulièrement sur les tourments de ton enfance, et comment tu en es sortie (chap. 1).*

*Toi qui as traversé des moments d'angoisse et de dépression, jusqu'au vertige du suicide, tu es à même de nous encourager et de nous proposer des pistes spirituelles pour ne pas céder au désespoir, afin que jamais la lumière ne s'éteigne (chap. 2-3).*

*Dans mon expérience sacerdotale, j'ai si souvent été confronté au suicide de jeunes, avec le cortège de souffrances et de culpabilités que ceux-ci laissent sur leur chemin. En abordant ce thème avec toi, j'aimerais trouver les mots qui apaisent et consolent, en offrant au lecteur ta « Petite Voie d'amour et de confiance » où tu nous parles d'un Dieu qui, à l'exemple du bon Pasteur, court à la recherche de la brebis la plus brisée d'entre nous. Avec toi, Thérèse, nous savons désormais que le berger ne rentrera pas chez lui, à la fin de la journée, sans sa petite brebis enroulée autour de ses épaules, puisque, comme tu le dis toi-même, on ne peut tomber plus bas que dans les bras de Dieu (chap. 4).*

*Toi qui as connu la morsure des scrupules ou de l'angoisse de culpabilité, tu proclames haut et fort que la Miséricorde du Père, non seulement pardonne les péchés, mais guérit les blessures qu'ils ont occasionnées dans notre cœur. Tu nous traces ainsi un itinéraire spirituel, un chemin de guérison. Le sacrement de Pénitence est en le cœur (chap. 5).*

## Chapitre 1

### *DE L'ENFANCE BLESSÉE NAÎT UNE SOURCE*

---

#### **L'étrange maladie de Thérèse**

Thérèse vient au monde le 2 janvier 1873 dans un climat familial qu'elle décrit empreint de douceur et d'harmonie. En plus des parents, Louis et Zélie Martin, la petite dernière fait la joie de ses quatre sœurs qui l'entourent de beaucoup d'affection et d'attention. Une famille heureuse, bien que la perte de quatre enfants en bas âge ait fortement marqué la maman, ce qui fait d'elle une femme épuisée et angoissée. Dès le premier mois de son entrée dans la vie, la petite présente une constitution fragile. Des douleurs gastro-intestinales horribles viennent compromettre sa santé. On retrouve chez elle tous les symptômes qui ont précédé la mort de ses frères et sœurs. Après avoir refusé de s'alimenter au sein maternel et ne supportant pas le lait du biberon, elle se laisse quasiment mourir. Madame Martin se tourmente, envisageant le pire. L'enfant est placée chez une nourrice pendant un an, qui lui apporte du lait maternel, assurant ainsi sa survie.

Une année de séparation d'avec sa famille ! Quand on sait l'importance capitale du lien du nouveau-né avec sa

mère, une telle rupture laisse des traces irréversibles sur l'évolution affective d'un enfant, comme la peur d'être lâché, abandonné, le sentiment de ne pas être aimé.

Par la suite, la personnalité de Thérèse, marquée par une sensibilité et une émotivité excessives, affiche un caractère entêté et colérique.

« C'est une enfant qui s'émotionne bien facilement, écrit sa mère. Dès qu'elle a fait un petit malheur, il faut que tout le monde le sache. [...] Elle est fine comme l'ombre, très vive, mais son cœur est sensible. [...] [Elle] est d'une intelligence supérieure à Céline, mais bien moins douce et surtout d'un entêtement presque invincible, quand elle dit "non", rien ne peut la faire céder. [...] Je suis obligée de corriger ce pauvre bébé qui se met dans des furies épouvantables quand les choses ne vont pas à son idée. » (Ms A 8r, 5v, 7r, 8r)

Mais, ce qui est sûr, Thérèse sait aussi demander pardon lorsque l'orage a passé.

À l'âge de quatre ans et demi, un événement cruel vient la rendre encore plus vulnérable : la mort de sa maman à la suite d'un cancer du sein. Nouvel arrachement à sa soif de tendresse, nouvelle frustration, un coup d'épée dans le tissu fragile de sa sensibilité. Immense désarroi de ceux qui s'aiment : « Mon heureux caractère changea complètement, moi si vive, si expansive, je devins timide et douce, sensible à l'excès. » (Ms A 13r)

La douleur la pousse dans les bras de sa sœur aînée : « Et bien ! C'est Pauline qui sera Maman ! » (*Ibid.*) Toute son affection, toute sa soif d'aimer et d'être aimée se déplace dans les bras de Pauline, même si celle-ci ne remplacera jamais complètement l'amour de la maman, on s'en doute. La blessure est là, béante.

Thérèse à peine âgée de neuf ans, sa « seconde maman » la quitte pour entrer au Carmel. C'en est trop pour Thérèse, beaucoup trop. La voici tellement désemparée, traumatisée :