Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 1

Artikel: Une écoute tournée vers la spiritualité
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826860

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

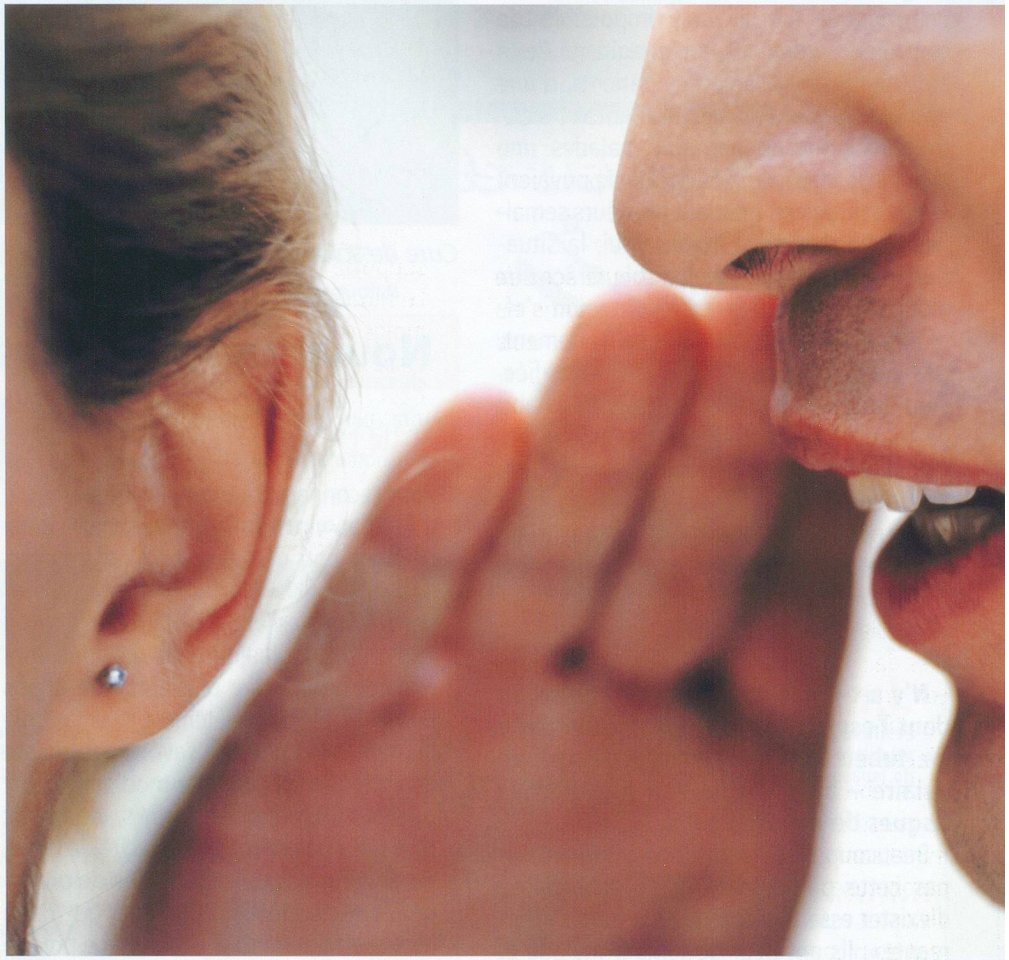
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Une écoute tournée vers la spiritualité

Bertrand Amaudruz est diacre de l'Eglise protestante vaudoise. Il propose des séances d'écoute active individuelle. Un moyen de faire le point sur soi et sur sa spiritualité, que l'on soit proche d'une Eglise ou réfractaire à ses discours.



Widmann/bab.ch

L'écoute active permet de retrouver des ressources en soi.

Personne n'a réellement le temps ou l'énergie d'écouter autrui. Qui consulter lorsqu'on est assailli par le doute, lorsqu'on se trouve face à une impasse dans sa vie? Beaucoup répondront aujourd'hui: le psy, sorte de bonne à tout faire des malaises existentiels contemporains... Tout le monde n'a pas forcément envie de s'engager dans une démarche aussi lourde qu'une psychothérapie ou une psychanalyse.

Bertrand Amaudruz s'est formé à l'écoute active, une technique inspirée des travaux de l'Américain Carl Rogers, qui se distingue de l'introspection psychothérapeutique et qui est plus orientée vers les solutions aux problèmes du moment. Mais qu'implique cette démarche? «Je donne à chacun la possibilité d'aller à la rencontre de sa propre histoire, d'entrer en contact avec ses propres émotions et de se laisser toucher par Dieu pour être pacifié.»

Lors de la première séance, l'accent est mis sur l'enfance, sur les rapports avec la mère, le père et les autres membres de la famille. «Je suggère par exemple d'imaginer sa famille comme une maison. Lorsque vous entrez dans la pièce qui symbolise votre mère, que ressentez-vous? Est-ce une pièce froide, colorée ou en désordre? La personne est alors libre de dire son ressenti. Ensuite, la personne imagine par exemple un dialogue entre son père et sa mère. Et nous cherchons ensemble une stratégie de vie pour avancer avec sa difficulté liée aux parents.»

Bertrand Amaudruz dirige également des ateliers de groupe à Crêt-Bérard sur la notion de pardon. «Nous avons tous été élevés dans l'idée qu'il fallait pardonner aux autres les blessures qu'ils nous avaient infligées. Cette belle notion n'est pourtant pas simple à mettre en pratique. Nous prétendons souvent avoir pardonné alors qu'il reste un arrière-goût de colère en nous. Nous excusons, mais nous ne pardonnons pas. J'accompagne les gens que j'écoute dans cette quête du pardon. Il vaut mieux reconnaître honnêtement: non, actuellement, je n'ai pas pardonné, mais je cherche à y parvenir, plutôt que de prétendre le contraire. On peut alors demander l'aide de Dieu, avec ses propres mots, pour y arriver.»

En quatre séances, Bertrand Amaudruz met en route le processus. «Il ne s'agit pas d'instaurer une assistance prolongée auprès de quelqu'un. Je suis un intermédiaire, je donne des outils aux gens pour qu'ils se prennent en charge eux-mêmes ensuite», précise-t-il.

«J'ai souvent constaté que des croyants n'osaient pas déranger Dieu avec leurs petites affaires! Qu'il leur fallait une sorte d'autorisation pour s'adresser à lui! Moi j'aime l'idée d'un Dieu proche et disponible», ajoute le diacre. Lors des séances d'écoute active, la question du rapport à Dieu ou à une religion revient très fréquemment. «Il y a des colères rentrées dans notre relation avec

Dieu et il est bon des les évoquer. Je comprends celle qui dit: mais où était Dieu lorsqu'un homme abusait de moi? Je répète souvent aux personnes que j'aide, dites à Dieu que vous doutez, soyez honnêtes envers vous-même et envers Lui aussi!»

Origines diverses

Des personnes de traditions religieuses diverses s'adressent à Bertrand Amaudruz, qui prend en compte les valeurs de chacun, sans jamais chercher à leur inculquer ses propres croyances. «Le pasteur n'a plus aujourd'hui le temps ou la formation spécifique pour accompagner ainsi des personnes, c'est dommage, car il y a une vraie demande dans ce sens», constate-t-il.

Les individus en quête d'écoute sont de tous âges, le besoin de sens peut surgir au début de l'âge adulte comme au moment de la vieillesse. «Avec le temps, certaines personnes ont accumulé des regrets, des amertumes, des souffrances avec leurs enfants, par exemple, qui deviennent lourdes à porter. Quel soulagement de s'alléger, pour mieux affronter une nouvelle étape de vie...

Bertrand Amaudruz a également une formation particulière pour suivre les enfants et adolescents qui éprouvent des problèmes de dépendance avec leurs parents. Il reçoit en particulier les enfants qui souffrent de difficultés au moment de la séparation d'avec leur mère. «En écoutant ma femme qui est institutrice, je remarque que de plus en plus d'enfants ont de la peine à s'endormir et sont agités. Sans doute est-ce lié aux nombreuses heures passées devant la télévision et aussi au fait que les parents courent de plus en plus pour garder un certain standing de vie.»

Technicien en mécanique à l'origine à la vallée de Joux, Bertrand Amaudruz s'est posé très jeune des questions sur la foi. En 1976, il est devenu diacre de l'Eglise évangélique réformée du Canton de Vaud. Il a ressenti ensuite le besoin de se former à la relation d'aide et à l'écoute auprès, notamment, de la communauté des Béatitudes à Toulouse. Des ministères à la relation d'aide ont été créés au sein de l'Eglise vaudoise. Bertrand Amaudruz est en charge de la région Vevey et environs. Il reçoit également pour des entretiens individuels, chez lui, à La Conversion près de Lausanne.

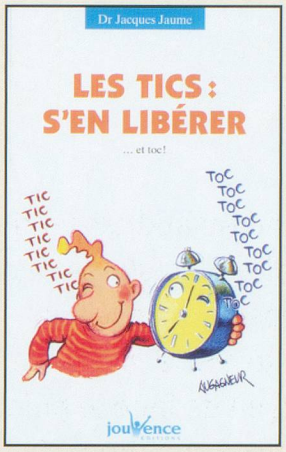
Bernadette Pidoux

›› *Rens. Bertrand Amaudruz, tél. 078 764 22 77.*

Des lectures pour le corps et la tête

Gérer ses tics

Il n'existe pas de médicaments contre les tics. Et pourtant, les personnes qui en sont affectées parlent d'une réelle souffrance. Certaines ont des tics sans être particulièrement énervées, anxieuses ou déprimées. Alors que faire? Spécialiste de la douleur, le Dr Jacques Jaume décrit la prise en charge de ces personnes qui ne peuvent contrôler certains mouvements de leur visage. C'est avant l'âge de douze ans que les tics apparaissent. Les personnes qui en souffrent parlent d'une impression de tension presque insupportable dans une partie du visage. Le mouvement qu'ils font alors plus ou moins consciemment a pour but de faire disparaître momentanément ce sentiment de tension. «Les tics ne sont pas graves, explique le Dr Jaume. On doit rassurer le sujet et son entourage, insister sur le fait qu'une bonne prise en charge peut diminuer fortement, parfois même faire disparaître les tics.»



›› *Les tics: s'en libérer,*
Dr Jacques Jaume, Editions Jouvence.

Etre acteur de sa vie

Arnaud Riou est comédien et metteur en scène. Parallèlement, il a mis au point une approche théâtrale qui permet de mieux comprendre les mécanismes de la personnalité, des émotions, de l'authenticité. Il est coach et anime des stages en entreprise et pour des personnes privées.

Son constat: «Nous consacrons une énergie démesurée à des activités inutiles sans comprendre le sens profond de notre existence.» Depuis notre enfance, nous nous efforçons de répondre à la question: «Qui es-tu?» Et nous répondons: «Je suis une excentrique» ou «Je suis une intellectuelle» ou «Je suis institutrice», etc. Ces façons de se présenter sont autant de facettes qui composent notre image. C'est cette image de nous, celui que nous croyons être, que nous projetons, et à laquelle nous cherchons à ressembler. Ce personnage figé nous emprisonne et nous empêche de faire l'expérience de la vie, qui est, elle, en perpétuel mouvement.

Une approche originale de la notion de rôle qui peut nous donner un éclairage différent sur nos mécanismes répétitifs.

›› *Acteur de sa Vie,*
Arnaud Riou, Editions de l'Homme.

L'amour de soi

Pierre Pradervand, écrivain genevois bien connu pour ses livres et ses stages de développement personnel, propose un nouveau sujet de réflexion, l'amour de soi. Lors de ses ateliers, il a été frappé par le manque d'estime de soi de nombreuses personnes. «Pourtant, écrit-il, un grand sage a dit, il y a 2000 ans d'aimer son prochain comme nous-même. Or, nous avons systématiquement occulté la deuxième partie de la phrase...»

«S'aimer inconditionnellement ne signifie pas aimer ses défauts, mais reconnaître qu'ils ne font justement pas partie de nous, du soi profond», explique Pierre Pradervand. A partir du moment où vous poserez ce livre, commencez à vivre avec la question : suis-je en train de m'aimer en ce moment ? Un beau et vaste programme.

›› *Apprendre à s'aimer,*
Pierre Pradervand, Editions Jouvence.