TREASURE. UNE APPROCHE COMMUNAUTAIRE DE LA SANTÉ MENTALE ET DU BIEN-ÊTRE INTÉGRAL DANS LA VIE RELIGIEUSE

Sr. Dr. Sally John, SJB



Sœur de Saint-Jean-Baptiste, Sœur Sally John est professeure associée de psychiatrie à l'Institut des sciences médicales Mahatma Gandhi, à Wardha, dans l'ouest de l'Inde. Elle se consacre aux soins cliniques, à l'enseignement et à la psychiatrie communautaire, et dirige des projets tels que des actions de proximité auprès des enfants et des adolescents, ainsi que des programmes de soins gériatriques et palliatifs.
Sœur Sally a développé une approche holistique de la psychiatrie en y intégrant les dimensions de la spiritualité et de la foi. Elle s'est penchée sur les troubles de santé mentale de plusieurs religieuses et prêtres catholiques. En 2024, elle a fondé « Treasure », un réseau de santé mentale destiné aux religieuses et dirigé par des religieuses. Sœur Sally coordonne un réseau de psychiatres, de psychologues, d'infirmières psychiatriques, de travailleurs sociaux et d'assistants techniques, tous catholiques, afin de répondre aux besoins des religieuses en matière de santé mentale.

À travers les continents et les cultures, les religieuses se tiennent au cœur de la mission de l'Église. Dans les écoles et les hôpitaux, dans les paroisses et les prisons, dans les camps de réfugiés et les communautés fragiles, elles incarnent, de façon discrète mais puissante, une présence de compassion, de résilience et d'espérance.

Elles accompagnent les plus vulnérables, éduquent les jeunes, soignent les malades et accompagnent les exclus.

Pourtant, derrière ce généreux service se cache autre une réalité.

Celles qui consacrent leur vie à prendre soin des autres portent souvent en elles des fardeaux invisibles : la charge émotionnelle de l'accompagnement, les complexités de la vie communautaire, la pression liée à l'exercice d'une fonction d'autorité et la fatigue accumulée au fil des années de service. Le stress, le burnout, l'épuisement émotionnel

et la détresse psychologique sont des expériences courantes. Et pourtant, dans de nombreux contextes de vie religieuse, ces réalités restent taboues, mal comprises ou subies en silence.

La tendance générale a longtemps été d'interpréter les souffrances de l'esprit et du cœur en termes principalement spirituels ou moraux. S'il est vrai que la foi demeure une profonde source de force, la dimension psychologique de la vie humaine n'a pas toujours bénéficié de la même attention. En conséquence, de nombreuses sœurs ont dû traverser leurs difficultés sans disposer du vocabulaire, du soutien ou des structures nécessaires à la guérison et à l'intégration.

Et pourtant, les choses évoluent. Dans le monde entier, l'Église reconnaît de plus en plus que la personne humaine doit être considérée de façon holistique, c'est-à-dire dans son corps, son esprit, ses relations et son âme, comme un tout intégré. C'est dans ce contexte de prise de conscience que *Treasure* a vu le jour.



***Treasure* : un mouvement né de l'écoute**

Treasure est un réseau collaboratif regroupant plus de 100 religieuses de différentes congrégations à travers l'Inde, toutes diplômées et exerçant une profession liée à la santé mentale : psychiatres, psychologues, médecins, infirmières, thérapeutes. Unies par un engagement commun, les Sœurs membres de ce réseau œuvrent à la

promotion de la santé mentale, du bien-être psycho-spirituel et de la prise en charge holistique des religieuses. S'appuyant à la fois sur une expertise professionnelle et sur une expérience religieuse vécue, *Treasure* cherche à favoriser, au sein de la vie consacrée, des approches de soins caractérisées par la compassion, l'ancrage dans la communauté et la durabilité.

Treasure n'est pas simplement un programme ; c'est un mouvement né d'une écoute attentive.

Il est issu de l'expérience commune de religieuses spécialisées dans les professions liées à la santé mentale — psychiatres, psychologues, thérapeutes, éducatrices — qui, au fil d'années d'engagement clinique et pastoral, ont été confrontées à une réalité récurrente : de nombreuses sœurs non seulement étaient en souffrance, mais ne pouvaient guère nommer, exprimer ou aborder leurs difficultés là où elles vivaient.

Treasure est donc né en réponse non seulement à la souffrance, mais aussi au silence, à la fragmentation et à l'absence de prise en charge intégrée.

Au cœur de ce projet se trouve une conviction simple mais transformatrice : chaque sœur est un trésor, et son bien-être psychologique, celui de sa communauté, la santé de ses relations et sa vie spirituelle méritent des soins attentifs, structurés et bienveillants.

Selon cette vision, le fait de soigner la santé mentale n'est pas à considérer comme distinct de la vocation, mais comme indissociable de son épanouissement.

Repenser les soins : de la lutte individuelle à la responsabilité communautaire

L'une des contributions les plus significatives de *Treasure* réside dans son changement de perspective :

cesser de considérer la santé mentale comme un problème individuel pour reconnaitre qu'il s'agit d'une responsabilité partagée et communautaire.

Dans de nombreux cas, les difficultés émotionnelles rencontrées dans la vie religieuse ne sont pas uniquement la conséquence d'une maladie mentale grave. Elles proviennent des réalités ordinaires mais complexes de la vie humaine : malentendus, attentes déçues, solitude, différences culturelles, fossés générationnels et exigences de la mission.

Lorsque ces expériences ne sont pas comprises, elles peuvent s'aggraver et déboucher sur de la détresse et de l'isolement. En revanche, lorsque dans les communautés grandissent la prise de conscience et la sensibilité, elles deviennent des espaces où la guérison peut s'amorcer naturellement — par l'écoute, l'acceptation et le soutien mutuel.

En ce sens, la communauté elle-même devient le premier lieu d'accompagnement.

Cette vision fait écho à l'image évangélique du trésor caché dans le champ. Le bien-être psychique, lui aussi, est souvent un trésor caché — présent au sein des individus et des communautés, mais qui nécessite d'être découvert, protégé et entretenu avec attention.

Dans la vie religieuse mondiale d'aujourd'hui — caractérisée par des communautés interculturelles, des apostolats diversifiés et des réalités sociales en mutation rapide, cette dimension communautaire revêt une importance encore plus déterminante. Les différences de langues, de cultures, de formations et d'attentes peuvent parfois créer des tensions, mais lorsqu'elles sont abordées avec compréhension, elles peuvent aussi devenir des sources d'enrichissement, d'apprentissage et de communion plus profonde.

Treasure invite donc les communautés à devenir des lieux où les sœurs sont non seulement soutenues dans leur mission, mais aussi accompagnées dans leur humanité.



Un cadre pour des soins holistiques et durables

Pour traduire cette vision dans la pratique, *Treasure* a développé un cadre reposant sur trois dimensions interdépendantes : l'information, l'intervention et l'infrastructure.

L'information : sensibiliser et réduire la stigmatisation

L'éducation est le fondement de la transformation. À travers des programmes de formation, des ateliers, des webinaires et des plateformes numériques, *Treasure* sensibilise les communautés religieuses à l'importance de la santé mentale de leurs membres.

Ces initiatives aident les sœurs et les responsables à mieux comprendre la vie émotionnelle, le stress, les traumatismes, les relations interpersonnelles, ainsi que le lien entre bien-être psychologique et croissance spirituelle. Cette prise de conscience aide les communautés à passer de la peur et de l'incompréhension à la compassion et à une prise en charge éclairée.

L'intervention : garantir l'accès à un accompagnement

Si la prévention est essentielle, certaines situations nécessitent une prise en charge professionnelle. *Treasure* facilite l'accès à des services de conseil, de psychothérapie et de soutien psychiatrique grâce à un réseau de professionnels qualifiés.

Des parcours en ligne et en présentiel sont proposés, garantissant ainsi que même les sœurs vivant dans des zones isolées ou mal desservies puissent bénéficier d'une aide. Des cercles d'écoute, un accompagnement par d'autres sœurs et des systèmes d'orientation structurés garantissent en outre que le soutien soit adapté, apporté en temps opportun, et respectueux de la dignité.

L'infrastructure : construire des systèmes pour l'avenir

Les soins durables exigent plus que de la bonne volonté : ils requièrent une structure. *Treasure* élabore des lignes directrices, des modules de formation, des ressources pour les responsables, des cadres éthiques et des systèmes numériques d'apprentissage qui permettent aux congrégations d'intervenir de manière cohérente et responsable.

Cela comprend des programmes de formation, des conseils en matière de leadership, des ressources pour les soins gériatriques et des protocoles structurés pour faire face à la souffrance psychologique. La prise en charge de la santé mentale devient ainsi une dimension intégrée de la vie religieuse, non plus une réponse ponctuelle.

Briser le silence, restaurer la dignité

La transformation la plus profonde apportée par *Treasure* est sans doute la levée progressive du silence qui entoure la santé mentale.

Pendant des années, les difficultés émotionnelles ont souvent été dissimulées par crainte de stigmatisation ou d'incompréhension. La détresse était parfois vue comme un manque de foi ou un engagement trop superficiel.

Treasure invite en douceur à adopter une autre vision des choses.

Les difficultés liées à la santé mentale ne sont pas un signe de faiblesse spirituelle. Elles reflètent la réalité complexe de la condition humaine dans les contextes exigeants de la mission et de la vie communautaire.

En alliant la compréhension psychologique et la sagesse spirituelle, *Treasure* propose une approche plus mûre, empreinte de compassion, respectueuse à la fois de la vulnérabilité humaine et de la grâce divine.

Dans cette évolution, la vulnérabilité n'est plus à cacher, mais à accompagner avec dignité et bienveillance.

Un horizon mondial en pleine expansion

Bien que *Treasure* ait vu le jour en réponse à un contexte particulier, sa vision s'étend naturellement au-delà des frontières géographiques.

Les problèmes auxquels *Treasure* cherche à remédier— burnout, fatigue émotionnelle, tensions relationnelles, pressions liées au leadership — sont rencontrés par les religieuses du monde entier.

Dans une Église toujours plus interconnectée, il devient aisément envisageable de proposer un apprentissage partagé et d'envisager une collaboration et un soutien mutuel entre les congrégations et les cultures.

Treasure aspire donc à devenir une plateforme mondiale à travers laquelle :

- Les congrégations puissent accéder à des ressources et à des formations
- Les responsables puissent être soutenues dans leurs responsabilités
- Les sœurs puissent bénéficier d'un accompagnement sans stigmatisation
- Les communautés puissent grandir en compassion et en sensibilité psychologique.

Grâce à des plateformes numériques, à des collaborations universitaires et à un dialogue international, *Treasure* veut contribuer à une culture mondiale des soins bienveillants au sein de la vie religieuse.



Une invitation à cheminer ensemble

Un réseau ne pourra pas à lui tout seul couvrir la totalité des soins holistiques. Il faudra pour cela un engagement de l'ensemble de la communauté mondiale de la vie religieuse.

C'est pourquoi *Treasure* souhaite inviter les congrégations, les responsables, les formatrices et les sœurs du monde entier à s'engager dans ce dialogue naissant sur la santé mentale avec ouverture d'esprit, courage et espérance.

Cet engagement peut prendre de nombreuses formes :

- Intégrer la santé mentale dans les processus de formation
- Créer des espaces de dialogue au sein des communautés
- Aider les responsables à accompagner les membres en souffrance
- Établir des partenariats avec des professionnels de la santé mentale
- Favoriser une culture d'empathie, de compréhension et de responsabilité partagée.

L'objectif n'est pas seulement de répondre aux difficultés, mais de cultiver des communautés où chaque sœur se sente regardée, écoutée et soutenue dans son humanité et sa vocation.

Vers un avenir plus intégré et porteur d'espoir

La vie consacrée continue d'être un témoignage puissant de l'Évangile dans le monde d'aujourd'hui. Ce témoignage ne restera vivant et durable que si les consacrés sont en paix avec eux-mêmes.

Treasure représente une avancée modeste mais porteuse d'espérance vers cette vision.

Il nous rappelle que :

- prendre soin de la santé mentale fait partie intégrante de l'épanouissement de la vocation
- le bien-être psychologique renforce la profondeur spirituelle
- et la communauté, lorsqu'elle fait preuve de compréhension, devient un lieu de guérison.

En fin de compte, il ne s'agit pas seulement de santé mentale.

Il s'agit de la manière dont nous choisissons de prendre soin les uns des autres. Chaque sœur porte en elle un don unique pour l'Église et le monde. Prendre soin de son bien-être, c'est préserver ce don. Et lorsque les communautés religieuses du monde entier commencent à accompagner la personne dans sa globalité, la vie consacrée elle-même devient un signe d'espérance encore plus profond — un signe de compassion, d'intégration et de guérison pour un monde qui aspire à tout cela.