



---

Se permettre de vivre ses émotions

---

**26 novembre 2022 – 14h30 /17h30 -CHEMINS D'ESPERANCE 16** – Rencontre des personnes séparées, divorcées, remariées ou non.

**Maison diocésaine – 226 route de Bordeaux.**

**Après le choc de la séparation**, se manifeste parfois l'envie d'oublier...ou, à l'inverse, surgit l'incapacité de ressentir des émotions.

Ce qui se passe en nous est très fort, et paraît incompréhensible ou inexprimable.  
Et pourtant, laisser s'exprimer ses sentiments et ses émotions est nécessaire.

Les émotions sont un autre langage que les mots. Elles expriment ce qui nous touche, nous bouleverse. Elles sont précieuses car elles nous parlent de nous-mêmes et de ce que nous ressentons. Les nommer, et les reconnaître, c'est important. Si nous les refusons, elles se cachent en nous pour rejaillir à notre insu de manière incontrôlable.

### **Des questions pour préparer notre rencontre**

- Depuis ma séparation ou mon divorce, quelles émotions m'habitent ou m'ont habité(e) ?
- Quelles conséquences concrètes ont-elles sur mes relations avec les autres, avec Dieu ?
- Y a-t-il des émotions que je m'interdis ? Pourquoi ? Lesquelles ?

**Avant la rencontre, nous vous invitons à vous arrêter sur ce passage d'Évangile,**

**En prenant le temps de contempler la scène** : quelles émotions semblent habiter les personnes dans la barque ? Comment cet évangile me parle-t-il ? (l'invitation de Jésus à passer sur l'autre rive avec lui, la description de la tempête, ce que disent les disciples et ce que dit Jésus...)

Ce jour-là, le soir venu, il dit à ses disciples : « Passons sur l'autre rive. »  
Quittant la foule, ils emmenèrent Jésus, comme il était, dans la barque, et d'autres barques l'accompagnaient. Survient une violente tempête. Les vagues se jetaient sur la barque, si bien que déjà elle se remplissait. Lui dormait sur le coussin à l'arrière.

Les disciples le réveillent et lui disent : « Maître, nous sommes perdus ; cela ne te fait rien ? »  
Réveillé, il menaça le vent et dit à la mer : « Silence, tais-toi ! » Le vent tomba, et il se fit un grand calme.

Jésus leur dit : « Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? »  
Saisis d'une grande crainte, ils se disaient entre eux : « Qui est-il donc, celui-ci, pour que même le vent et la mer lui obéissent ? »

Évangile selon saint Marc 4,35-41

- **Pour aller plus loin**

### **Seigneur, tu m'appelles par mon nom**

Seigneur, je le sais, tu m'appelles par mon nom.

Si j'écoute, si je développe cette oreille intérieure, celle du cœur profond, alors je parviens à entendre ta voix murmurer en moi :  
« Tu es mon enfant bien-aimé. »

Alors, fort de cette certitude, je peux passer la porte de l'enclos, puisque tu es le passage, la Porte.

Oui, Seigneur, avec toi je ne crains rien. Je marche au milieu de mes frères, si différents dans leurs croyances, leur incroyance, leur origine et leur culture. Je peux les rencontrer sans crainte, faire route avec eux, car tu es avec moi.

Gloire à toi qui m'appelles à sortir, à quitter l'enclos pour risquer l'inconnu dans l'histoire des hommes.

*Anonyme*

---

©2026 - Diocèse d'Angoulême - 29/06/2026 -

<https://charente.catholique.fr/actualites/se-permettre-de-vivre-ses-emotions-%ef%bf%bc/>