



Apprendre à s'aider, à s'aimer !

**Chemin d'Espérance 16 – Groupe des personnes séparées, divorcées, remariées ou non
RENCONTRE DU SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2023 DE 14H30 À 17H00.**

Contact : 06 62 00 8564 – chemindesperance@gmail.com

Merci de prendre contact si c'est la première fois que vous venez.

La séparation, le divorce sont très éprouvants. De l'aide et de l'amour sont nécessaires.

Ecouter ce que le corps et le cœur ont à dire, en prendre soin et les aider à retrouver force et vitalité permet de se relever.

Apprendre à s'aimer tel que l'on est, avec nos forces et nos faiblesses, sous le regard aimant de Dieu, constitue aussi une aide précieuse.

Apprendre à s'aider, c'est prendre soin de soi, de ses besoins physiques, accepter d'en avoir et en tenir compte.

Ce n'est pas de l'égoïsme mais une nécessité pour vivre. Le Christ nous dit : « Aime ton prochain **COMME TOI-MEME.** »

Apprendre à s'aimer n'est pas évident : c'est s'accepter tel que l'on est et non tel que l'on se rêve, découvrir que Dieu nous aime tel que nous sommes.

Des questions pour préparer notre rencontre

- Est-ce que j'ai une bonne estime de moi ?
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider pour améliorer mon estime de moi ?
- Est-ce que je me sens entendu(e) par Dieu dans ma détresse et ma recherche de vie ?

Avant la rencontre, nous vous invitons à méditer le psaume 22

Le Seigneur est mon berger : je ne manque de rien.

Sur des prés d'herbe fraîche, il me fait reposer. Il me mène vers les eaux tranquilles et me fait revivre ;
il me conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom.

Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : ton bâton me guide et me rassure.

Tu prépares la table pour moi devant mes ennemis ; tu répands le parfum sur ma tête, ma coupe est débordante.

Grâce et bonheur m'accompagnent tous les jours de ma vie ;

j'habiterai la maison du Seigneur pour la durée de mes jours.

Pour aller plus loin

Seigneur, réconcilie-moi avec moi-même.

Comment pourrais-je rencontrer et aimer les autres si je ne me rencontre et ne m'aime pas.

Seigneur, Toi qui m'aimes tel que je suis Et non tel que je me rêve,

Aide-moi à accepter ma condition d'homme Limité mais appelé à se dépasser.

Apprends-moi à vivre avec mes ombres et mes lumières, mes douceurs et mes colères,
mes rires et mes larmes, mon passé et mon présent.

Donne-moi de m'accueillir comme Tu m'accueilles, de m'aimer comme Tu m'aimes.

Délivre-moi de la perfection que Tu veux me donner, ouvre-moi à la sainteté que Tu veux m'accorder.

Épargne-moi le remords de Judas rentrant en lui-même pour n'en plus sortir, épouvanté et désespéré par son péché.

Accorde-moi le repentir de Pierre, rencontrant le silence de ton regard plein de tendresse et de pitié.

Et si je dois pleurer, que ce ne soit pas sur moi-même mais sur ton Amour offensé.

Seigneur, Tu connais le désespoir qui ronge mon cœur. Le dégoût de moi-même,
je le projette sans cesse sur les autres !
Que ta tendresse me fasse exister à mes propres yeux !
Je voudrais tellement déverrouiller la porte de ma prison dont je serre moi-même la clef !

Donne-moi le courage de sortir de moi-même. Dis-moi que tout est possible à celui qui croit.
Dis-moi si je peux encore guérir dans la lumière de ton regard et de ta Parole.

Michel Hubault

©2026 - Diocèse d'Angoulême - 16/04/2026 - <https://charente.catholique.fr/agenda/apprendre-a-saider-a-saimer/>