



---

## 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](mailto: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/>