



méli-mélo des émotions

CHEMINS D'ESPERANCE 16– Rencontre des personnes séparées, divorcées, remariées ou non. Le **11 janvier 2023 – 14h30**

/17h30

Maison diocésaine – Salle Ste Thérèse- 226 rue de Bordeaux. **Contact** 06 62 00 85 64

La rupture de la vie du couple provoque des émotions souvent contradictoires. Il est parfois difficile de s'y retrouver. Ce qui se passe en nous est très fort, et paraît incompréhensible ou inexprimable. Nos émotions nous parlent de nous-mêmes et de ce que nous ressentons. Les nommer, et les reconnaître est nécessaire. En effet, si nous les refusons, elles se cacheront en nous pour rejoaillir à notre insu de manière incontrôlable et souvent de manière inappropriée.

De l'angoisse au désespoir : L'angoisse est une sorte de peur de ne pas pouvoir avoir la maîtrise de sa vie. On se sent impuissant devant la situation de rupture ; on a tendance à nier l'inévitable et à vouloir trouver des moyens de s'en sortir.

L'humiliation : Le non-instigateur se sent habituellement rejetée, abandonnée et même trahie par la personne qui lui avait juré fidélité pour la vie.

La peine de la perte : Une grande tristesse domine ; d'où, le besoin de pleurer la perte du compagnon, la perte de la relation ainsi que toutes les autres pertes qui s'y rattachent. Ce sentiment peut persister au point où la personne perd goût à la vie.

La solitude : A la tristesse s'ajoute le sentiment de solitude qui devient lourd à porter avant qu'on l'ait apprivoisé et qu'on en ait fait une réalité féconde. Ce sentiment se manifeste particulièrement à la vue d'autres couples, lors des sorties, des difficultés avec les enfants, durant les longues nuits d'insomnies, etc.

La colère et l'hostilité : Parfois, on sent le besoin de faire du mal à celui ou celle qui veut quitter la relation. Le besoin de se venger prend souvent la forme d'un dénigrement du conjoint aux yeux des parents et des amis, voire des enfants. D'autres fois, on a tendance à déplacer sa colère sur la société, les parents, les professionnels et Dieu.

La culpabilité : La culpabilité vient aussi hanter les personnes séparées. Elles se blâment de la dissolution de leur relation. Elles se sentent coupables vis-à-vis de leurs enfants, de leur famille, de leur Eglise, etc. La culpabilité peut survenir sous forme d'impatience envers soi : on s'accuse d'être faible, de ne pas prendre de décision, d'être triste et déprimé, etc. D'autres fois, elle devient une culpabilité faite d'obsessions du style « j'aurais bien dû... » ; elle se nourrit alors d'une colère non exprimée qui se retourne sur soi. Ce genre de culpabilité est dommageable, car elle entraîne dans des états dépressifs et de fatigue.

L'euphorie de la libération : Si paradoxal que cela puisse paraître, au milieu de sentiments inconfortables, il arrive que montent en soi des moments d'euphorie où l'on se sent libre d'une relation qui devenait de plus en plus pesante et pénible à vivre.

Des questions pour préparer notre rencontre

- Choisir une émotion qui me semble être celle qui me caractérise le plus fréquemment.
- Quand cette émotion m'habite, comment cela se traduit-il concrètement :
 - dans mes pensées,
 - dans mes réactions et ma manière d'être vis-à-vis des autres ? Vis-à-vis de moi-même ?
- Quelles conséquences ont-elles sur mes relations ?
- Et Dieu dans tout ça ?

Nous arrêterons également sur ce passage d'Evangile,

Comment cet évangile me parle t'il ?

« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos.

Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme.

Oui, mon joug est facile à porter, et mon fardeau, léger. »

Evangile selon saint Mathieu 11,28-30

● Pour aller plus loin

Humbles et pauvres, nous te supplions Seigneur

Nous voici réunis sous ton regard, Seigneur, pour partager une parole : la parole de nos cœurs blessés et ta parole de Père plein de tendresse pour les enfants que nous sommes.

Ne nous tiens pas rigueur si nous nous sommes crus abandonnés de toi, si nous nous demandons où tu te tiens, ne sachant plus bien où te trouver dans nos vies.

Redis-nous que tu es notre Père, que tu ne nous juges pas, que tu comprends notre détresse avec tout son cortège de souffrance, de solitude, de sentiments ambigus et de tentations.

Fais-nous voir quel sens a tout cela :

Que ce ne sont pas des années et de l'amour perdus, que ce que nous avons donné et reçu n'est pas frappé de nullité mais marqué par nos limites et notre faiblesse.

Fais-nous voir comment tu es resté à nos côtés à travers l'épreuve, malgré ton absence apparente.

Ne t'offusque pas, Seigneur, si nos paroles sont amères parce que l'amour déçu s'est transformé en ressentiment.

Que ton Esprit guide notre échange afin que nous nous aidions mutuellement à reconstruire en nous l'espérance, tout en étant vrais dans nos propos.

Porte pour nous tout ce que nous sommes encore incapables de porter par nous-mêmes.

Fais-nous découvrir ta force devenue la nôtre au sein de notre faiblesse.

Reconstruis-nous sur des bases neuves, nous et notre vie, et nous pourrons alors témoigner à notre tour : « J'ai crié vers le Seigneur, Il a entendu ma voix, et Il m'a fait revivre ! »

Auteur anonyme.