



---

Se permettre de vivre ses émotions

---

**Après le choc de la séparation, se manifeste parfois l'envie d'oublier... ou à l'inverse comme une anesthésie. Ce qui se passe en nous est trop fort et paraît incompréhensible ou inexprimable.**

## **NOS EMOTIONS : 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 est important. Si nous les refusons, elles se cachent en nous pour rejaillir tôt ou tard à notre insu et de manière incontrôlable.

### **Quelques questions pour préparer notre rencontre :**

- Depuis ma séparation ou mon divorce, quelles émotions je sens naître en moi ?
- Quelles conséquences ont-elles sur mes relations avec les autres, avec Dieu ?
- Y a-t-il des émotions que je m'interdis ? Lesquels ? Pourquoi ?

## **Évangile de Jésus Christ selon saint Mc 4.35-41**

Nous vous proposons de prendre aussi le temps de lire l'Évangile de « La tempête apaisée » en notant :

- les émotions de tel ou tel dans ce passage,
- ce qui me touche dans ce texte,
- comment cela raisonne en moi.

Toute la journée, Jésus avait parlé à la foule en paraboles. Le soir venu, il dit à ses disciples : « Passons sur l'autre rive. » Quittant la foule, ils emmènent Jésus dans la barque, comme il était ; et d'autres barques le suivaient. Survient une violente tempête. Les vagues se jetaient sur la barque, si bien que déjà elle se remplissait d'eau. Lui dormait sur le coussin à l'arrière. Ses compagnons le réveillent et lui crient : « Maître, nous sommes perdus ; cela ne te fait rien ? » Réveillé, il interpelle le vent avec vivacité et dit à la mer : « Silence, tais-toi ! » Le vent tomba, et il se fit un grand calme. Jésus leur dit : « Pourquoi avoir peur ? Comment se fait-il que vous n'ayez pas la foi ? » Saisis d'une grande crainte, ils se disaient entre eux : « Qui est-il donc, pour que même le vent et la mer lui obéissent ? »

### **\*\* EMOTIONS :**

soulagement ; paix ; joie ; plénitude... angoisse – désespoir ; humiliation ; peine – chagrin ; solitude ; colère ; hostilité ; culpabilité...

## **En savoir plus**

P.-S.

Si vous venez pour la première fois, merci de prendre contact avant : 06 62 00 85 64 ou [chemindesperance@gmail.com](mailto:chemindesperance@gmail.com)