



## Comment se reconstruire, aller plus loin

- ▶ Le sens des groupes de parole
- ▶ Témoignages de participants au groupe de parole pour avancer



### Le sens des groupes de parole

#### Au cours de quelques soirées ...

Nous voulons :

- accueillir sans a priori, sans avoir de projet tout prêt pour les personnes,
- accueillir, surtout pour aider à dire les blessures,
- pour permettre l'écoute les uns des autres pour s'entraider, au nom de l'Évangile,
- pour avancer au rythme des personnes pour qu'elles trouvent la sérénité dans la vie
- et aussi pour répondre petit-à-petit à leurs questions de foi.

#### Assumer sa vie avec une conscience éclairée ...

Nous souhaitons aider les personnes à se situer, se resituer, en Église, à découvrir mieux comment prendre une décision et exercer leur conscience éclairée :

*« La conscience est le centre le plus secret de l'homme, le sanctuaire où il est seul avec Dieu et où Sa voix se fait entendre. C'est d'une manière admirable que se découvre à la conscience cette loi qui s'accomplit dans l'amour de Dieu et du prochain. »*

*Par fidélité à la conscience, les chrétiens, unis aux autres hommes, doivent chercher ensemble la vérité et la solution juste de tant de problèmes moraux que soulèvent aussi bien la vie privée que la vie sociale. »*

*(Extrait de Gaudium et Spes, Concile Vatican II)*

#### Chercher ensemble la solution vraie et juste ...

L'appel est large. Ces soirées veulent donner l'occasion de proposer un lieu de parole régulier, mais pas éternel, en petits groupes. Nous souhaitons être au plus proche des attentes des uns et des autres.

Modestement, à petits-pas, des laïcs, des diacres et des prêtres, se mettent au service de celles et ceux qui (se) cherchent à l'occasion de moments difficiles.



### Témoignages de participants au groupe de parole

#### Témoignage d'Yvonne - 2009

Comme pour beaucoup de personnes, mon divorce a été un séisme de magnitude 10... Tout ce que nous avions construit ensemble s'écroulait autour de moi. Un trou béant s'ouvrait sous mes pas.

Qu'allions-nous devenir, mes enfants et moi ? J'ai prié et crié avec les psaumes : « *des profondeurs* »... pour rester debout, mon cœur répétait sans cesse cette phrase d'Isaïe : « *Tu as du prix à mes yeux.* »

C'est, en partie, mon témoignage.

Aux différentes rencontres du groupe de parole pour personnes divorcées, divorcées-remariées, nous avons pu dire notre vécu, réfléchir ensemble dans une ambiance d'écoute, de partage, de respect.

Oser dire : « Je » !!! Pour certains, c'était une première d'oser dire leur souffrance, leurs doutes, leur révolte face à l'attitude, face aux réflexions, face au jugement de certaines personnes « de l'Eglise ».

La lecture et la méditation des orientations diocésaines ouvrent des pistes de dialogue pour aller plus loin.

Certaines personnes sont venues une ou deux fois, sans donner de suite. Mais dans le groupe, des liens se sont tissés peu à peu entre nous.

Même si ma blessure date de plus de 20 ans, la cicatrice reste sensible. Avoir un lieu pour « *mettre des mots sur les maux* » est un cadeau.

Face à l'accroissement du nombre de divorces, comment rejoindre, humainement et spirituellement des personnes en grande souffrance ?

Comment proposer ce groupe de parole à des personnes « loin » de l'Eglise ?

Comment être signe de l'amour inconditionnel de Dieu pour chacun de ses enfants ?

Yvonne

### Témoignage de Murphy

*En tant que catholiques pratiquants, le divorce peut créer des tensions à la fois en nous, mais aussi dans nos relations avec des membres de la communauté de notre paroisse. Des réflexions comme : « Mais vous allez encore à la communion ? » peuvent nous blesser au plus profond de nous. J'aimerais partager un peu pourquoi et comment j'ai retrouvé l'espoir après mon divorce.*

Il y a 4 ans, j'ai assisté à mon 1<sup>er</sup> groupe de parole avec les personnes divorcées, divorcées-remariées à Ste Marie – Eglise Centre Ville à Mulhouse (dans la suite de ce témoignage, je dirai uniquement « groupe de parole »). C'était en 2006, de longs mois avant que mon divorce ne soit prononcé.

J'aurais aimé pouvoir vous dire que, aujourd'hui, quatre ans après, j'ai finalement réussi à faire le "deuil", à franchir chacune des étapes de la guérison (8 en ce qui me concerne). Mais ce n'est pas le cas. Je pense que rien n'est acquis définitivement. Chaque nouveau jour, je renouvelle ma détermination de m'en sortir. Il me semble important d'écrire ce témoignage pour *donner l'espoir* à celui ou celle qui vivra le divorce après moi. Sous le choc, il lui sera bon de savoir que d'autres sont déjà passés par là, et qu'ils ont pu reconstruire leurs vies. Alors, à partir de ce que d'autres ont vécu, lui aussi pourra survivre à sa manière.

Ce groupe de parole m'a aidé dans la réflexion. Pour anecdote, en avril 2007, quelques semaines après mon divorce, j'étais encore sous le choc. Lors de la prise de parole, j'avais du mal à dire le mot « debout » : larmes, sanglots, puis hop : il est sorti. Depuis, j'ai réfléchi au pourquoi. Pourquoi un tel petit mot pouvait avoir tant du mal à sortir de ma bouche ? En tant que rugbyman, des valeurs comme l'abnégation et le courage me sont précieuses, et cela depuis mon adolescence. Voilà que le divorce était bien plus violent qu'un plaquage ordinaire / rugbysque. Bref, mes propres valeurs étaient renversées par le divorce, et je n'avais plus de repères. J'étais, d'une certaine façon, à terre, et il m'était important de me relever. Les soirées du groupe m'ont aidé à le faire.

Ce choc s'est traduit en auto-exclusion, parfois. Pendant six mois, après mon divorce, il y avait des jours où je ne m'arrivais pas à sortir de la maison. Ni pour faire mes courses de la semaine, ni pour la messe de dimanche, ni pour aller diner chez mes amis. Je ne voulais pas que des personnes me prennent en pitié.

Le groupe de parole m'a aussi aidé à prendre conscience de la colère sourde que je pouvais ressentir, des mes émotions, et aussi, j'ai pu mettre des mots sur le pourquoi de cette colère. Puisque je n'acceptais pas que Dieu aime mon ex-conjointe telle qu'elle est, je n'arrivais pas non plus à accepter que Dieu m'aime tel que je suis. Je n'avais pas saisi la différence entre le mot « pardon » et « réconciliation ». Cet acte de pardonner m'a libéré. Ce fut en quelque sorte comme un fardeau qu'on pose sur le bord du chemin. La prière personnelle était de nouveau possible pour moi. Pour citer Albert Camus : « *Au milieu de l'hiver, j'apprenais enfin qu'il y avait en moi un été invincible.* »

En-dehors du groupe de parole, il y a d'autres démarches à faire pour les personnes divorcées, divorcées-remariées. Elles peuvent être faites en parallèle. Le groupe de parole ne peut en aucun cas les remplacer, ces démarches personnelles. Mon expérience de divorce, je l'ai vécue comme un échec. Mais l'échec et la réussite sont des idées trompeuses.

Face à l'échec on peut avoir l'impression qu'on ne progresse pas. J'ai fait beaucoup

d'effort juste pour ne pas perdre du terrain. J'ai fait le point sur ma vie, avec un bilan de compétences. Ce qui me paraît paradoxal, face à la réussite, c'est que j'ai remarqué que j'avais plutôt la tendance à stagner, à me reposer sur mes lauriers, comme on dit. Quant j'entends ma fille pleurer tout bas, dans son lit, avant qu'elle ne dorme, ça me touche au fond de moi. Personnellement, je n'avais pas accordé la place nécessaire à mes émotions, puis cela m'a paralysé dans mon quotidien. Moi qui ne pleure pas, ou peu, je n'arrivais pas à évacuer ma tristesse, voire mon regret. Alors au fil du temps, ce regret en moi a généré l'amertume. J'ai fait un travail sur moi-même avec le « CLER Amour et famille », que j'ai trouvé bénéfique. Ma fille Chloé avait 8 ans au moment du divorce. Elle m'a parlé très peu de sa souffrance. Je sais quelque part que l'insouciance de l'enfance la protégera, mais elle reste dépendante de ses deux parents. Pour épargner l'enfant, il a fallu ne pas la mêler à mon histoire de couple. D'ailleurs, il a fallu établir un dialogue adulte avec sa maman en matière d'autorité parentale. En tout cas, je fais un effort pour rassurer l'enfant que je l'aime et que sa maman l'aime aussi. Ingrid Betancourt a dit récemment « *Quand vous avez tout perdu, il vous reste toujours ce qui est le plus précieux au monde, le choix de quel genre de personne vous êtes.* » Personne ne peut vous obliger à être un autre que toi-même.

Sur quelle épaule pleurer après la rupture ? Pouvons-nous confier nos blessures à nos proches ? Pour moi, le groupe de parole était une étape bien nécessaire. Cependant, en dehors de nos soirées, il y avait énormément d'autres démarches à faire en complément. (travail sur moi-même, bilan de compétences, entrer en dialogue avec mon ex-conjoint pour mieux vivre l'autorité parentale).

Il arrive un moment où il faut tourner la page, passer au chapitre suivant de ma vie.

Murphy



## Méditations pour avancer

**Seigneur,**

*Toi, Seigneur, tu m'invites à pardonner sans cesse.*

**Chaque jour,** de nombreux événements, de petits et de gros conflits, de minuscules et d'énormes malentendus, mais aussi cette histoire que je me repasse inlassablement dans ma tête,

**Chaque jour** retentit l'appel à pardonner.  
*Mais je n'en ai pas envie, Seigneur,  
parce que j'ai l'impression de toujours plier  
quand je pardonne.*

**J'ai l'impression** d'être le plus faible.

**Puis, je me souviens** de toi sur la croix :  
*« Père, pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font »*

**Donne-moi** donc la force de pardonner.

**Car je sais,** en regardant ta vie et ta mort,  
que ce n'est pas de la faiblesse.

*C'est de la force.*

**C'est la force** de l'amour.



**UN DIVORCE,**

Extrait du livret du Père Guy de LACHAUX,

« Toi qui vis le divorce »

**Pardonne pour te libérer**

**Le pardon,** c'est un geste de roi ou de reine.

Dès que tu t'en sentiras capable, pardonne à l'autre,



**Pardoner**, ce n'est pas oublier l'offense ou l'abandon, ce n'est pas excuser l'autre, ce n'est pas nier ses émotions et ses sentiments, ce n'est pas l'effet d'un coup de volonté, ce n'est pas nécessairement se réconcilier avec l'autre.

**Pardoner**, c'est d'abord se libérer du désir de vengeance et du ressentiment. c'est reconnaître à l'offenseur la capacité de grandir, c'est reconnaître la joie des pardons reçus des autres, c'est libérer l'autre de sa dette et lui vouloir du bien, c'est demander la grâce d'aimer au-delà du premier amour.

**Si tu parviens à pardonner**, tu te transformeras en roi ou en reine

*JEAN MONBOURQUETTE, Extraits d'«  
Aimer, perdre et grandir », Éd. Novalis*

