

CHRÉTIENS DIVORCÉS

Chemins d'Espérance



Quand la colère me prend...

D.R.

EDITO

« Que le soleil ne se couche pas sur votre colère. » (Ephésiens 4, 26)

Les manifestations des gilets jaunes n'avaient pas encore commencé lorsque nous avons choisi de traiter de la colère, sujet encore jamais abordé par notre revue mais combien d'actualité!

Les divorces sans colère sont rares. La souffrance réveille une colère légitime qui se nourrit d'elle-même, aveugle et sourde. Et tout appel à la raison en fournit une nouvelle, celle de maintenir la colère.

"La colère monte" dit-on.

Mais d'où monte-t-elle? Il n'est pas aisé d'exprimer son désaccord ou son insatisfaction d'une façon qui nous paraisse acceptable. Aussi, faute de savoir dire les choses, nous laissons les sentiments négatifs engluer le fond de notre cœur. La colère y fait son nid.

"Elle m'a sauvée aussi, car elle m'empêchait de m'engluer."

Si la colère maintient en une sorte de vie, elle ne doit pourtant pas s'éterniser car elle finit par enfermer, replier sur soi. Travailler sur sa propre colère ne va pas sans une remise en question, sans une conversion profonde de soi-même: "Il

me fallait trouver un coupable, mais je savais au fond que l'échec était partagé". Un accompagnement personnel et/ou en groupe est précieux comme nous pouvons le lire dans ce numéro. Il est important de pouvoir se sentir accueilli et compris dans la douleur de la relation blessée, sans jugement ni certitudes toutes faites.

Nous connaissons le principe de la cocotte-minute. L'eau mise en ébullition met la cocotte sous pression. Sans soupape de sécurité, la cocotte finirait par exploser comme une bombe. De même, la colère ne doit pas avoir le dernier mot dans un climat de violence, d'inquiétude, de désarroi devant un avenir impensable pour beaucoup.

Dieu écoute, entend la souffrance, la colère et les prières de son peuple. Il nous parle. Nous pouvons discerner ce qu'Il nous dit aujourd'hui à travers la parole de tel ou tel, le dialogue, l'approche de la Parole de Dieu, la prière. Ainsi s'apaiseront nos cahiers de doléances pour devenir des cahiers de dialogues. Des chemins d'Espérance...

Martine LOLOUM



Sommaire en page 2

MARS 2019

BULLETIN DE LIAISON DES DIVORCÉS, SÉPARÉS ET DIVORCÉS-REMARIÉS

N° 90

Quand la colère me prend...

- La colère, ça s'apprend! 2
- J'ai ouvert les yeux 3
- Comme une automate 4
- Quand la colère me prend... 5
- Passage obligé? 8
- "Vous ne vous disputerez pas?" 9
- Du bon usage de la colère 10
- Quand l'Église me met en colère 13
- Avec le temps... 14
- La colère, quelle colère? 15

Rédactrice en chef :

Martine Loloum

Mise en page et images :

Bénédictine Hériard, Martine Loloum

L'équipe de rédaction est composée

de Jean Delarue, diacre,
et de personnes divorcées,
divorcées remariées

Isabelle Gastine, Martine Loloum,
Olivier Renaud, Marie-Pierre Berleur

Relecture : Bénédictine Hériard

Imprimé à Annecy :

Commission paritaire N° 75727
N° ISSN 1261-3037

Quand la colère me prend...

La colère, ça s'apprend !

Je ne sais pas manifester mes sentiments.

Pendant le divorce, je ne me souviens pas vraiment de colère. Je dois faire un effort pour me souvenir. La colère était certainement là, comment faire autrement? J'étais fâché, je lui en voulais, je m'en voulais aussi. Mais était-ce de la colère? En tout cas, cette colère ne s'extériorisait pas beaucoup, je ne me souviens ni de vaisselle cassée ni de cris. Je n'ai jamais dit, ni même reconnu, être en colère. En revanche, j'ai beaucoup écrit à mon avocat qui, le pauvre, n'y pouvait rien. Ce n'est qu'après trois ou quatre ans que j'ai renoué avec la pratique catholique, que je suis retourné à l'Église et ai participé à des groupes de prières ou des groupes de paroles. Ces groupes m'ont certainement aidé à retrouver un peu de sérénité.

Où sont passées toutes mes contrariétés?

Pendant les 26 ans de mariage, je ne me souviens pas non plus m'être mis en colère contre mon conjoint. Comment ai-je fait pour tout accepter, que ça me plaise ou non? Où passaient toutes mes contrariétés? Avais-je même conscience d'être contrarié? Ou bien essayais-je de me persuader que j'étais heureux, que tout allait très bien? Quand j'y réfléchis, c'est d'ailleurs assez amusant, parce que mon conjoint ne cessait de me dire que «ça n'allait pas», qu'«il fallait que ça change», sans que je comprenne, d'ailleurs jamais, ce dont il s'agissait. Ce dialogue de sourds était si répétitif qu'il aurait dû m'alerter et m'obliger à regarder en face ce qui devenait un comportement névrotique.



Flickr@kudrevich_jiza

"Comme j'étais un bon garçon..."

Lorsque j'étais enfant, j'ai certainement fait des colères, comme tous les enfants. Et puis on m'a certainement expliqué qu'il ne fallait pas se mettre en colère. Et comme j'étais un bon garçon, j'ai certainement cessé de me mettre en colère. Mais m'a-t-on seulement expliqué comment exprimer mon désaccord ou mon insatisfaction d'une façon acceptable pour la société? Probablement pas, ou alors je n'ai pas bien compris. La colère, ça s'apprend. La colère, c'est de l'énergie. La colère, c'est nécessaire. Celui qui sait la maîtriser, comme Monsieur Pasquier¹, alors le monde est à lui. Ce n'était juste probablement pas mon cas. ■

Hervé

¹ «Papa se mit à sourire, son calme devint effrayant et nous comprîmes tous qu'il était parti, sans retour, pour une colère majuscule, une colère telle qu'un homme n'en fait pas trois d'aussi belles dans sa vie.» *Chronique des Pasquier (1933-1945)* de Georges Duhamel.

J'ai ouvert les yeux

De l'état de victime au cheminement intérieur.

Je voyais mon compagnon comme dangereux, pervers narcissique même, d'après des descriptions que j'avais lues.

J'ai prié. J'ai vraiment invoqué Dieu. Je lui ai demandé de «guérir» cet homme dont j'avais peur. J'avais réellement peur.

Je priais tellement intensément pour lui.

Et pour moi?

Je me suis rendu compte que je ne priais pas pour moi. Alors que c'était moi qui étais en grande difficulté, à peu près sans logement, sans travail, en interdit bancaire, loin de mes ami-e-s, en train de me couper de mes proches, de ma famille.

Et si je priais pour MOI?

Je suis en colère contre «lui» mais c'est «moi» qui ai un «problème».

Prise de conscience

Puis je suis allée au Mont Saint-Michel. Un ami avait organisé une collecte pour financer ma participation au pèlerinage. Merci à lui, à eux et elles, à toutes et tous.

Là-bas, je demande à saint Michel et son épée de tenir bien en garde les démons de ce vilain-méchant qui m'énerve.

Petit à petit, je réalise... et mes petits démons à moi?

Car si je culpabilise face à ses remarques, à ses insinuations, à des sous-entendus, c'est bien que c'est MOI qui ai cette «psychologie de victime». Et si je demandais de l'aide à saint Michel pour tenir en garde tous ces petits démons-là qui m'embêtent moi?

La colère passée, j'ai réalisé que moi aussi je pouvais faire un travail sur moi. D.R.

Et petit à petit, tout doucement, cela va mieux.

On recommunique

Ce n'est pas simple, c'est même compliqué. Mais on est motivé.

Et nous avançons, doucement et sûrement.

Quand la colère revient, nous nous éloignons à nouveau. Nous laissons

reposer tranquillement et nous communiquons plus tard. Par texto, c'est parfois plus facile (on n'entend pas le ton énervé de l'autre!). ■

Muriel



"Je réalise."

Comme **une automate**

Faute de pouvoir se dire, la colère passe parfois par un surinvestissement.

Lorsque j'ai constaté que mon mari désertait la maison malgré mes tentatives pour lui faire réintégrer notre foyer, je me suis résignée à demander le divorce.

J'ai ressenti une grande colère envers lui qui piétinait tout ce que nous avions construit ensemble, et en particulier la confiance et l'amour que nos deux filles mettaient en leurs parents.

Colère et repli sur soi

Colère et amertume parce qu'il parlait vers ce qu'il pensait être un avenir meilleur, nous délaissant joyeusement.

Colère et sentiment de nullité envers moi-même, qui n'avait même pas été capable de retenir mon mari.

Colère et humiliation quand mon père m'a asséné que j'étais la risée de ma ville.

Cette colère ne s'est pas vraiment extériorisée, j'ai gardé tous ces sentiments négatifs au fond de mon cœur. Il est probable que j'étais plus triste, plus déprimée, et cela devait impacter la joie de vivre de mes enfants. Je me suis repliée sur moi-même, ne vivant que pour mon travail et mes enfants (en me disant que je n'en faisais jamais assez).

Ouverture vers les autres

Colère mais aussi soulagement : j'ai pu retourner à la messe sans que mon mari se moque de moi, j'étais enfin libre d'assumer mes choix de vie.

Durant toute ma vie professionnelle, j'ai occupé un poste très prenant. Je n'avais pas le loisir de consacrer du temps aux autres, hormis à mes deux filles. Je fonctionnais un peu comme une automate, « le nez dans le guidon ».



B-Oscar Keys@Unsplash

"Les autres : encore flou alors dans mon esprit."

Lorsque j'ai pris ma retraite, j'étais bien décidée à faire bénéficier les « autres » (terme encore flou alors dans mon esprit) de tout ce temps libre. Je faisais de l'accueil et de la comptabilité à la paroisse de ma ville. Et puis mon voisin, diacre, m'a demandé si j'accepterais de rejoindre un groupe de pilotage qui désirait créer une antenne destinée à accueillir les personnes séparées, divorcées ou désirant une prière d'accompagnement lors d'un remariage civil. J'ai pensé que c'était l'opportunité de tendre une main secourable, poser un regard compatissant, pratiquer une écoute bienveillante envers ceux qui le souhaitaient.

Le groupe de pilotage est devenu groupe d'accueil lorsque les premières personnes ont commencé à nous faire

confiance et sont venues déverser leur chagrin auprès de nous. Et depuis dix ans je suis toujours accueillante.

Ce chemin m'a permis d'offrir à d'autres le réconfort dont j'aurais eu tant besoin lorsque cette rupture s'est produite. En effet, je m'étais rendue compte à ce moment-là de l'indifférence de mon entourage (lâcheté, peur d'être « contaminé »?) et j'en ai beaucoup souffert.

Avec le recul, si je regarde le côté positif de ce divorce, je pense maintenant que ma vie est beaucoup plus riche (et en particulier spirituellement parlant) qu'elle ne l'était durant mon mariage. ■

Joëlle

Quand la colère me prend...

La colère s'invite de bien des façons dans notre vie. Vincent Perret, psychologue, en décrypte les faces qui cohabitent en nous.

Le traumatisme de la séparation

Tout divorce est un traumatisme. Même si les difficultés couvent depuis longtemps, le moment de la séparation concrétise l'échec. C'est une période particulièrement difficile à vivre tant sur le plan affectif et psychologique que sur le plan matériel.

Le plus souvent, chacun vit l'attitude de l'autre de façon négative en raison des tensions et des reproches accumulés au fil des années. Critiques, agressivité, trahisons, mépris, dévalorisation... tous ces états d'âme se mêlent et font le lit de la colère. Une colère d'abord dirigée contre l'autre, considéré comme responsable de l'échec du couple. Mais ce sentiment peut devenir rapidement plus envahissant, incluant une partie de l'entourage, et se retournant contre soi-même... On en veut à l'autre, on en veut aux autres, on en veut à soi-même... Au moment de la rupture, la colère s'invite donc de bien des façons.

Une colère justifiée...

Cette colère est inévitable et n'a rien d'anormal ou de négatif. C'est un sentiment légitime qui a besoin de s'exprimer. Personne ne peut en faire l'économie en de telles circonstances.



Vider son sac plutôt que ruminer indéfiniment.

C'est une étape nécessaire qui, dans un premier temps, peut avoir un rôle positif. En effet, la colère peut stimuler la volonté, aider à supporter la souffrance et permettre de tenir debout. Elle donne l'énergie pour lutter contre l'adversité et faire face aux multiples difficultés qui surviennent.

Elle agit aussi un peu comme un remède qui

protège des sentiments de dévalorisation et de dénigrement de soi. Elle aide à lutter contre le découragement et la dépression. Tant qu'on a de bonnes raisons d'en vouloir à la terre entière, on pense moins à l'avenir, à la peur de la solitude, aux conséquences multiples qu'il va falloir assumer.

Et le fait de pouvoir exprimer sa colère et verbaliser ses griefs apporte souvent un réel soulagement. Même si ça ne règle pas les problèmes. Il vaut mieux vider son sac plutôt que de ruminer indéfiniment.

... mais cette colère peut devenir destructrice

On peut être tenté d'entretenir cette colère pour tout un tas de raisons, bonnes ou mauvaises.

On peut aussi y être entraîné malgré soi. C'est comme un engrenage qui se met en place et qui conduit généralement à une escalade dans le conflit, nourrissant un désir de vengeance et un climat de violence.

Quand la colère me prend...

En effet, la colère ouvre la porte à de multiples formes de violences. Elle pousse chacun à s'enfermer dans ses positions. Elle alimente la conviction d'être dans son bon droit, ce qui justifie l'agressivité... Elle devient un carburant qui fait avancer toujours dans le même sens : celui de se vivre en victime.

Cette attitude psychologique rend aveugle. Elle fausse le jugement, paralyse la réflexion et empêche d'analyser lucidement la situation. Tout est interprété de façon unilatérale et caricaturale.

L'attitude de l'entourage

Il arrive aussi, malheureusement, qu'une partie de l'entourage contribue à entretenir ce climat conflictuel. Certains proches ont tendance à prendre parti, à donner des conseils, à surenchérir... Ils participent plus ou moins consciemment à nourrir les ressentiments et sont d'autant plus écoutés qu'ils vont dans le sens de ce qu'on a envie d'entendre.

Il y a aussi ceux qui jugent en vertu d'a priori moraux. Loin d'être aidants, leurs discours sont culpabilisants et alimentent un sentiment de révolte.

Enfin, certains vont s'éloigner par peur de devoir prendre parti dans le conflit. Il n'est pas rare que le divorce entraîne la rupture de relations amicales sur lesquelles on espérait pouvoir compter...

Toutes ces perturbations dans la vie relationnelle provoquent des blessures profondes. Elles confirment le sentiment de n'être ni écouté ni compris. Elles sont vécues comme des injustices et provoquent de la colère.

L'attitude de l'Église

Dans cette période où tout bascule, la foi est également sérieusement ébranlée. On a alors besoin de soutien, d'accueil, de compréhension. Mais il y a toujours ce profond malaise dû à la rupture du lien du mariage sacramentel. On se sent marginalisé par rapport à l'Église. On se heurte à une institution dont le discours exigeant peut blesser profondément, surtout s'il est relayé par des personnes plus promptes à juger qu'à écouter. On se sent dès lors exclu, et la tentation est forte de céder à la révolte. Comment, en effet, garder sa confiance en ce Dieu d'amour si la communauté des baptisés vous rejette ?

Mais cette colère ne doit pas s'éterniser

Ainsi, tant qu'on est dominé par la colère, il devient très difficile de passer à autre chose et d'imaginer pouvoir se reconstruire.



Flickr@Stoppewords

Identifier ce qui brime la liberté.

Toute souffrance rend égocentrique. Celui qui souffre se replie sur lui-même et mobilise toute son énergie à lutter. Son univers se réduit à cette lutte. C'est en prenant du recul et en regardant autour de soi que l'on peut progressivement revivre.

On prend alors conscience des effets dévastateurs, tant sur la vie personnelle que sur la vie relationnelle, de cet état de colère, de ce sentiment d'être incompris qui enferme dans la solitude.

Comment tourner la page et réapprendre à prendre soin de soi ? Comment trouver l'énergie nécessaire pour s'engager dans sa nouvelle vie et entreprendre un chemin de reconstruction ?

Guérir ses blessures pour retrouver la paix

Ce chemin suppose de relire les événements pour faire la vérité sur soi-même, sur l'histoire du couple, sur ce qui a conduit à l'échec. Cette démarche de vérité est incontournable pour celui qui veut retrouver la paix. Ceux qui ont traversé cette expérience douloureuse et destructrice savent bien que ces sentiments négatifs portent gravement atteinte à leur liberté. C'est un cercle vicieux.



Le reconnaître, c'est déjà commencer à s'en sortir. Pour retrouver sa liberté, il faut identifier ce qui la brime, ce qui empêche de vivre... Il faut pouvoir nommer toutes ces pensées négatives qui font obstacle à la vie.

Pour retrouver la paix, il faut prendre du recul, apprendre à relativiser, élargir son regard pour percevoir les signes d'espérance au milieu de tout ce vécu négatif. Si l'on rumine ses griefs indéfiniment, on se prive de profiter des belles choses que la vie nous offre.

Si l'on s'enferme dans le ressentiment à cause de quelques-uns qui ont tourné le dos, on se prive de bien d'autres amitiés potentielles.

Si l'on s'enferme dans un petit cercle de relations qui tirent vers le bas, on se prive de la compagnie de ceux qui redonnent le goût de la vie...

Si l'on s'arrête au discours culpabilisant de certains membres de l'Église, on se prive de tout l'apport nourrissant et apaisant de la Parole et de la vie ecclésiale.

On a besoin des autres

On a besoin d'être accompagné.

On a besoin de s'entourer de personnes bienveillantes.

On a besoin de partager les expériences, les témoignages pour se sentir moins seul et s'enrichir du parcours des autres.

On a besoin de soutien sur le plan relationnel et affectif.

On a besoin de nourrir sa vie spirituelle.

L'Évangile nous montre le chemin. Au lendemain de la Passion, alors que les disciples sont barricadés dans le désespoir et dans la peur, le Christ est là, au milieu d'eux : « La paix soit avec vous » (Jn 20, 19). Ils viennent de vivre l'effondrement de leur rêve, de leur raison de vivre. Celui en qui ils avaient mis tous leurs espoirs a été crucifié. Et Lui leur ouvre le chemin de la paix, de la confiance.

Quand la colère nous prend, c'est le ressentiment, l'amertume, l'agressivité, la violence qui s'installent dans notre cœur. Ces pensées négatives sont normales lorsque l'on vit l'expérience fortement déstabilisante, traumatisante et douloureuse du divorce. Mais si l'on n'y prend garde, elles prennent toute la place.

Il existe une vieille légende amérindienne qui illustre bien le danger que l'on court à entretenir ces mauvaises pensées : c'est la fable des deux loups qui cohabitent à l'intérieur de chacun de nous.

« Il y a une bataille entre deux loups à l'intérieur de chacun.

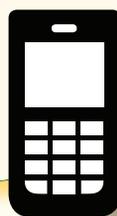
L'un est le mal : colère, jalousie, regrets, envie, violence, désespoir...

L'autre est le bien : amour, paix, joie, empathie, bienveillance, vérité, compassion...

À la question : lequel gagne ? La fable répond :

« Celui que tu nourris ». ■

Vincent PERRET, psychologue,
ancien délégué à la Pastorale des familles
d'Angoulême



SOS CHRÉTIENS DIVORCÉS

06 62 00 85 64

LUNDI SOIR

DE 19 H 00 À 22 H 00

Passage obligé ?

Exprimer sa colère, une étape qui s'avère bénéfique.

Quand il m'a annoncé qu'il me quittait, j'ai éprouvé beaucoup de chagrin pour mes enfants comme pour moi. Je n'ai pas immédiatement ressenti de la colère mais éprouvé plutôt le sentiment d'être abandonnée. Je crois que c'était ce qui pouvait m'arriver de pire. Ce n'était pas envisageable.

La colère est survenue de façon très violente, intérieurement, lorsque j'ai compris quinze jours après notre séparation que mon époux avait pour

compagne une personne qui travaillait auprès de nos enfants à l'école. Je me suis sentie doublement trahie, mais surtout j'ai été encore une fois en colère pour nos enfants. Ce choix posé, qui était pour moi assez tordu, semait le trouble dans l'esprit de nos enfants, entre ce qu'il est possible de faire et ce qui n'est pas possible, grosso modo entre le « bien » et le « mal ».

Je ne comprenais pas non plus qu'une femme puisse faire cela à une autre femme.

J'ai alors envoyé un message simple et court à mon mari en lui disant : « Il va falloir changer les enfants d'école ».

Cela a été très douloureux d'autant plus qu'il continuait matin et soir à venir m'aider avec les enfants. Le fait qu'il ne quitte pas immédiatement la maison a été... crucifiant. Et en même temps cela a laissé le temps nécessaire aux enfants de se faire à cette idée, d'intégrer tous ces changements.

La faire sortir

Il me fallait trouver un coupable, mais je savais au fond que l'échec était partagé. Vivre le sacrement de la réconciliation a été une grande aide,

ainsi que pouvoir tout simplement parler de ce qui était douloureux avec la personne qui m'a accompagnée et qui m'accompagne encore, mois après mois. Exprimer cette colère, parfois sortir marcher, crier dans les bois, dans mon oreiller, pleurer, écrire, tout cela a été bénéfique. Il fallait passer par là, j'en suis sûre. C'est un passage obligé... qui peut durer.

En parler aux amis était plus compliqué : je me suis confiée à certains et parfois je l'ai regretté. Je n'avais pas envie qu'ils prennent parti, qu'ils choisissent un camp car il n'y avait pas de camp. Mais certains étaient pris dans un conflit de loyauté, cela appuyait sur des blessures, cela les bousculait. J'ai compris leur détresse, car j'avais vécu la séparation d'un couple d'amis.

Parfois, la colère remonte

Au détour d'un échange avec le père de nos enfants, pour une broutille, je me suis dit qu'elle était encore là, la colère, mais aussi le manque de confiance. J'ai crié vers le Seigneur cette phrase tant de fois : « Seigneur, Fils du Dieu vivant, prends pitié de nous ».

Je ne comprenais pas que tout s'écroule, après cette belle construction.

Je crois que le Seigneur est toujours là, qu'il a entendu ma plainte. Il est resté silencieusement là, devant ma souffrance, bien présent. C'est tout ce dont j'avais besoin.

Je sais que le père de nos enfants lui aussi a eu de la colère, a souffert, ainsi que sa compagne.

J'aime cette phrase : « Dieu n'assiste jamais passivement à la peine, il souffre avec chacun ». ■

Cécile



Matthew Henry@Unsplash

Encore là, la colère, mais aussi le manque de confiance.

"Vous ne vous **disputerez pas ?**"

Interpellée par la crainte de son fils, Véronique s'interroge.

— Ton père va venir pour ton opération, il restera près de toi, dormira dans ta chambre. Et moi aussi. Enfin je dormirai dans le bâtiment des familles accompagnantes. Et puis je retournerai voir tes sœurs.

— ... Vous ne vous disputerez pas hein, dis-moi?!

— ... Non bien sûr, pourquoi nous disputerions-nous?...

Moi, j'ai l'impression qu'il n'y a aucune raison de même l'imaginer cette colère. Depuis si longtemps. Nous ne nous voyons plus d'ailleurs, il est si loin. Et pourtant. Mon fils doit avoir raison de craindre que nous nous disputions. Après tant d'années. Il a retrouvé sa voix de petit garçon en me disant cela. Si loin pour moi et si proche encore pour lui. Manifestement.

J'ai enfoui ma colère

Pourtant, dans ma mémoire, c'est de la souffrance qui s'est enkystée. Parfois, je me sens comme la sorcière de Kirikou : elle hurle de colère parce qu'elle hurle de souffrance, une épine fichée dans le dos, invisible et insupportable. Heureusement, le conte se finit bien. Ma colère à moi, je l'ai enfouie, je l'ai longtemps reniée et alors elle prenait des tours de révolte. Elle sortait flamboyante, elle brûlait tout sous couvert de pleurs, elle empêchait quiconque de se lever contre moi. Et je ne le savais pas. Elle m'a sauvée aussi, car elle m'empêchait de m'engluier et empêchait son père de m'engluier encore plus. Mais en vrai, après tant d'années, je ne sais

plus. Toutes les frontières qu'à l'époque on croyait si fermement plantées entre le bien et le mal se distordent dans les brumes du désert d'un couple qui n'est plus. Et plus de colère, alors plus de révolte non plus. Juste un peu de lumière encore. Pour nos enfants.

Mais alors que craint encore mon fils ?

Car la colère et la révolte ne naissent pas de rien. On ne flamboie pas seul. Et on est brûlés. Profondément. À vif. Parfois rarement et parfois souvent. Mon fils s'y est brûlé aussi. Manifestement.

Entre son père et moi pourtant, la colère n'a jamais débordé, elle ne nous a jamais vraiment débordés. Pas comme chez d'autres parents, pas comme chez ces parents de cinéma, pas comme chez ces parents que l'on connaît de loin, ni comme chez ceux que l'on craint vraiment. Mais lui, le papa, s'est enfoncé dans le silence et l'absence intérieure, puis l'absence physique. Et d'un coup la vérité a explosé : plus personne à aimer, ni à détester, plus personne à qui faire des reproches et contre qui pleurer. La colère a erré, sans se poser nulle part, dans les limbes.

Parfois, elle revient sans crier gare

Aujourd'hui, nous dosons. C'est inscrit. Définitif. Et pourtant, lorsque parfois nous nous revoyons, tout à coup, sans crier gare, elle ressort pour rien la colère, c'est vrai, quand j'y pense. Elle s'impatiente de rien, rien d'important. Les silences trop lourds aussi nous débordent parfois. Je les connais, les reconnais, mais



Flickr@Nico Manjot

Je suis responsable des geysers qui s'éveillent.

parfois trop tard. Parfois aussi cette colère paralyse ma pensée, elle paralyse les autres, parfois seulement. Alors j'essaie de ralentir. J'essaie surtout de la voir venir, de la considérer et de la respecter, pour ne pas la laisser me déborder. Le combat n'est jamais gagné.

La confiance, c'est la grande affaire

Pourtant quand je baisse la garde, quand je reconnais ma peine, alors plus de colère du tout : ma lassitude enfin reconvenue devient de la force. De la force pour mon fils qui va en avoir tant besoin dans cet hôpital où nous entrons. J'essaie de ne rien attendre, j'essaie d'accueillir. Ne rien attendre de peur d'exiger, de peur de me révolter, de m'encolérer, de m'épuiser. Alors, je fais confiance à mon fils lorsqu'il s'inquiète et j'essaie de me tourner vers cet avenir que l'hôpital lui permettra. Je sais enfin que la responsable des geysers lorsqu'ils s'éveillent, c'est moi et pas les autres. La confiance, c'est la grande affaire. ■

Véronique

POUR ALLER PLUS LOIN

Du bon usage de la colère

Traditionnellement, la colère est mal vue dans le christianisme. Or dans la Bible, Dieu, ou même Jésus, se met parfois en colère. Alors, comment s'y repérer ?

La colère nous prend parfois quand une parole, un geste, une situation ou tout autre chose nous touche, voire nous blesse personnellement. Quand elle surgit, elle emporte tout sur son passage, nous emporte hors de nous-mêmes. Aveugle et sourde, elle s'auto-entretient, nourrit un secret désir de vengeance qui peut nous conduire à des excès qui mettent en péril les relations.

Si elle peut guérir avec le temps, tout doit être tenté pour contenir ce qui ne peut que déborder si on laisse faire. « *Si la colère a déjà surpris et envahi ton âme et si elle a monté en toi, n'abandonne pas ton rôle. Ton rôle est la patience, ton rôle est la raison; la sagesse est ton rôle, ton rôle est de calmer l'irritation... Si tu n'as pas eu le dessus, mets alors un frein à ta langue; ensuite n'omet pas de chercher la réconciliation.* » (Ambroise de Milan, *Traité des devoirs* - La colère)

Une saine colère fait parler

« *Le Seigneur est lent à la colère et plein d'amour* » (Ps 102, v 8). Contrairement à nous, Dieu renonce

inlassablement à faire violence, nous offre continuellement le pardon. Il est toujours en quête de l'homme. Pourtant, ne traînons-nous pas l'image d'un Dieu colérique et nos conduites injustes ne justifieraient-elles pas qu'Il se révolte ?

Dans le livre de la Genèse, chapitre 4, c'était déjà la colère qui remplissait le cœur de Caïn. Cette vieille histoire raconte quelque chose d'encore bien actuel. Avant d'être ce frère jaloux et meurtrier, Caïn est un homme qui travaille une terre difficile. Les fruits qu'il donne en sacrifices ne sont pas agréés. Caïn se voit humilié et non reconnu, tandis qu'il voit son frère comme le préféré, puisque bien accueilli. Emporté par la colère jusqu'à en avoir le « visage abattu », il tue son frère. La violence fratricide l'entraîne dans une errance de lui-même où toute rencontre devient une menace qui nourrit une soif de vengeance sans fin et une angoisse insupportable.

Ce n'est pas la recherche des motifs de colère qui libère et sauve Caïn; ni la conscience de la gravité du mal commis, ni même l'angoisse culpabilisante qui fait de lui un errant. C'est le « signe », mystérieux, que Dieu met sur lui qui le sauve et le tient en vie. Proposant sans relâche la relation, Il croit en Caïn et ne cesse pas de s'adresser à lui. (Gn 4, 6-15).

Chacun de nous, comme Caïn, a un prix infini aux yeux de Dieu, qui ne nous abandonne pas à la violence dévorante et sans limite qui nous manipule. Ce qui nous sauve et nous tient



D.R. Musée du Louvre

Dieu mit un signe sur Caïn. (Gn 4, 15).

en vie, c'est la parole. Elle qui est le signe de reconnaissance et de paix inlassablement redonné. La parole appelle à répondre et à dialoguer. Chaque fois qu'elle est dite par l'un, elle espère l'autre. Une création et un avenir naissent ensemble dans la parole échangée. Car, nous le croyons, à l'image de Dieu, nous sommes nés pour la relation, tout comme Dieu dit et fait ce qu'Il dit.

Ainsi, la colère est mise à distance avec la parole partagée¹.

Et dans les Évangiles

Nous aimerions n'y trouver que la douceur de Jésus. N'est-ce pas même une certaine mollesse que nous voudrions trouver en lui? Cela conforterait la nôtre.

Ainsi, Lytta Basset écrit que « nos colères peuvent ne pas condamner à tuer (avec ou sans guillemets). Elles nous poussent à agir dans des directions différentes. [...]

« Vous avez appris qu'il a été dit : Œil pour œil, et dent pour dent. Eh bien! moi, je vous dis de ne pas riposter au méchant ; mais si quelqu'un te gifle sur la joue droite, tends-lui encore l'autre. »² Mt 5, 38

Ces versets nous font réagir, remarque Lytta Basset. Elle souligne que Jésus lui-même ne le mettra pas en pratique à la lettre lors de son procès. Il pose plutôt une question à celui qui le gifle, le sollicite dans un retour sur lui-même : « Si j'ai mal parlé, MONTRE ce que j'ai dit de mal ? Mais si j'ai bien parlé, POURQUOI me frappes-TU ? » Jn 18, 22-23

La réaction impulsive n'est donc pas la seule réponse à la colère. Or, nous savons que rendre la violence coup pour coup – dent pour dent – n'est pas mieux.

Dieu lui-même n'avait pas averti Caïn du risque de transformation de sa colère en geste irréparable. Jésus non plus ne dit rien sur l'escalade possible de la violence... Pourquoi ne dit-Il pas clairement ce qui pourrait désamorcer notre besoin de vengeance? **Peut-être pour que nous le trouvions nous-mêmes?**

En revanche, Lytta Basset écrit que pour Jésus « le mauvais » [...] me violente et sollicite une réaction de ma part. » Quelques versets avant ce passage, il vient d'être question de prendre position : « Que votre parole soit "oui", si c'est "oui", "non", si c'est "non". Ce qui est en plus vient du Mauvais » (Mt 5, 37). La non-violence exige donc de refuser « toute compromission ou distorsion de la parole vraie; le "mauvais" est le "mauvais", même si c'est un proche et qu'on préférerait le considérer comme un ami.

Jésus pose une question à celui qui le gifle.



D.R.

*Il s'agit de mettre à distance le comportement violent en l'appelant par son vrai nom. On peut marquer un temps d'arrêt [...] par exemple en répétant intérieurement "non au mauvais!"*³

Ce bref temps d'arrêt peut suffire pour modifier ma réaction avant qu'il ne soit trop tard.

Se retourner, précise L. Basset est le verbe que Matthieu emploie ici, comme au verset 18 du chapitre 5, quand il sera question, pour pardonner, de se retourner et devenir comme les petits enfants : « Amen, je vous le dis : si vous ne changez pas pour devenir comme les enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume des Cieux. »

Grâce à cette sorte de respiration, de décentrement « tourner vers lui aussi l'autre » [joue]⁴ devient envisageable.

« En tournant vers lui aussi cette autre partie de moi avec laquelle je me suis mis(e) en contact, je lui présente une autre facette de moi, tempérée, accueillante, non armée. Il ne m'avait peut-être jamais vue sous cet angle-là. Il voulait prendre de force, je lui offre ce que je n'ai pas peur de perdre : la face, c'est-à-dire un visage à découvert.

S'il m'a frappée, s'il a eu besoin de m'éliminer pour prendre ma place, c'est qu'il se sentait menacé sans le savoir. »

[...] « Quiconque accueille lucidement sa propre colère envisage un jour ou l'autre qu'il serait capable de tuer sous l'effet de la violence de ses sentiments, et que cela ne tomberait pas nécessairement sur les principaux responsables de ses malheurs. Il faut du courage et une grande honnêteté pour (s') avouer que l'on "pourrait tuer père et mère" ou tel proche tellement la violence subie est étouffante. Mais le dire, précisément (et de préférence à quelqu'un d'empathique) ouvre un espace de vie qui empêchera de le faire. »

Prendre du recul, prier sont des moyens efficaces pour ne pas se laisser emporter.

Quand la colère me prend...

Et dans notre vie ?

Un enfant, un conjoint, un ami, un voisin ou un collègue peuvent être l'objet de ma colère. Le premier réflexe est de tomber dans L'AUTO-JUSTIFICATION, ce qui, en général, n'apaise pas la colère mais l'entretient. Aussi, même si le motif est légitime, la colère ne peut durer sans nous mettre en danger!

La sagesse conseille de FAIRE TOMBER sa colère plutôt que de s'y enfermer. « *Ne vous vengez pas vous-mêmes, mes bien-aimés, mais donnez un lieu à la colère, car il est écrit : "À moi la vengeance, moi je rendrai en échange", dit le Seigneur* » (Rom 12,19). Une parole ou un geste suffisent souvent pour calmer le jeu et faire comprendre simplement à l'autre que j'ai été blessé. S'endormir apaisé donne à la journée du lendemain toutes ses chances pour résoudre le conflit. « *Que le soleil ne se couche pas sur votre colère.* » (Ephésiens 4, 26)

Si la colère peut devenir haine pour l'autre, voire déni de son droit à vivre, ELLE PORTE EN ELLE UN CRI qui s'exprime pour se faire reconnaître. On peut le lire alors comme un élan essentiellement tourné vers la relation. Ce qui irrite jusqu'à l'emportement doit pouvoir s'exprimer sans perdre de vue l'autre : la justice et la justesse du regard à mon égard, Dieu le veut « également » pour les autres ET pour moi.



Flickr@RobReyArt

Comme si tout le monde nous en voulait.

Écouter

« *Alors le fils aîné se mit en colère, et il refusait d'entrer. Son père sortit le supplier.* » (Luc 15, 28)

Personne n'arrive à nous faire entendre raison quand la colère nous submerge. Nous sommes accablés et endossons le rôle de la victime incomprise, comme si tout le monde nous en voulait. Convaincu d'avoir raison et les autres, bien évidemment, tort, il est impossible d'entendre la moindre remise en cause. Refuser tout dialogue nous conduit à juger durement les autres sans jamais concevoir que nous puissions avoir à nous remettre en cause. Nous taire, écouter ce que des bons amis peuvent nous dire et nous rappeler que nul n'est parfait! Chacun peut se reconnaître dans ce « nul ».

À travers ceux qui cherchent à nous faire entendre raison, est-ce le Père qui sort et nous supplie? Cette question mérite peut-être qu'on s'y arrête.

Rester capable de s'indigner

À l'image du Christ, notre indignation se justifie lorsque nous sommes témoins d'une injustice : une personne qui ment pour tromper ou un « grand » qui écrase un « petit » sans défense... Quand l'inadmissible, l'inhumain nous pousse à intervenir, c'est une saine colère qui se lève en nous. Pourtant, assez vite, la peur peut stopper notre élan, ou l'impuissance paralyser notre bonne intention (« Je ne peux rien faire à mon niveau... d'autres sont mieux placés... »). Si, parler avec d'autres aide alors à trouver le geste qui convient pour que l'injustice n'ait pas le dernier mot : « *La colère de Dieu se révèle du haut du ciel contre toute impiété et contre toute injustice des hommes qui, par leur injustice, font obstacle à la vérité.* » (Lettre aux Romains 1, 18)

Se laisser prendre par la colère nous piège dans une rancœur et une rage mortifère; savoir qu'elle est un indicateur de notre état intérieur nous permet de la prendre à bras le corps pour en faire un terreau pour la vie... Travailler sur sa propre colère ne va pas sans une remise en question, et finalement une conversion profonde de soi-même. ■

Martine LOLOUM

1 Source: *Christus*, <https://www.revue-christus.com/article/la-colere-vers-dimanche-4527>

2 Lytta BASSET, *Sainte colère : Jacob, Job, Jésus*, Bayard / Labor et Fides, 2003, chapitre 2, « La gifle », pages 68-71.

3 *Ibid.*

4 On peut comprendre également : « Tourne vers lui aussi l'autre [joue]. »

Quand l'Église me met en colère

L'Église entend-elle la colère de Dominique ?

J'ai divorcé à 36 ans. Je n'ai pas supporté que mon mari me trompe! Élevés dans de bonnes familles chrétiennes, la préparation de notre mariage religieux avait été assez succincte. Avec 3 enfants, tout semblait harmonieux dans notre union. Après 13 ans de mariage, j'ai ressenti un changement très net dans le comportement de mon mari : il ne me regardait plus, ne me voyait plus. Les affaires de la maison ne l'intéressaient plus.

J'ai demandé puis exigé des explications. Il m'a avoué en sanglots qu'« Il aimait une autre femme ». Le monde s'écroulait. Je ne pouvais concevoir, ce que j'ai compris plus tard, qu'il aime deux femmes en même temps; si j'avais pu le comprendre, je n'aurais jamais accepté de « partager »!

C'est elle ou moi : c'est elle qu'il a fini par choisir. J'ai donc entamé une procédure de divorce pour faute. J'avais besoin que la société me reconnaisse « innocente ». J'étais détruite d'avoir perdu son amour, ma vie était un échec. Ma blessure était ravivée par ma colère : il avait cessé de cultiver notre amour.

J'ai obtenu la garde des enfants et la reconnaissance de sa « faute ». Si le changement de vie a été difficile pour moi, j'ai eu la chance d'être soutenue par ma famille, notre médecin. Il me fallait ménager mes enfants autant que possible. J'ai tenu le coup, malgré quelques mois de dépression. J'ai compris que



Ma colère devait s'entendre.

le meilleur moyen de guérir était de le voir le moins possible; il m'a facilité les choses en quittant la région environ 2 ans après notre séparation.

Les prêtres sont démunis

Ma colère la plus forte a été contre l'Église. J'étais un membre actif de ma paroisse. Ayant appris ma séparation, un des prêtres est venu me voir. Le pauvre m'a fait de la peine tant il était maladroit dans ses efforts pour me reconforter. Il semblait tellement démuné!

C'était simple pour moi : j'étais désormais en rupture avec l'Église, car je n'envisageais pas de vivre sans un

nouvel amour; bien sûr sans mariage : mon échec me suffisait. Mais vivre dans la chasteté le reste de mon existence me paraissait impossible! Pour moi, si l'Église « excommuniait »¹ les divorcés remariés, elle « excommuniait » de la même façon les divorcés vivant en couple sans être mariés, sinon c'était une hypocrisie! Un aumônier de mes années de scoutisme m'a beaucoup écoutée et m'a expliqué la différence entre éros et agapè. Il a fait preuve de beaucoup de patience et nous avons correspondu jusqu'à ce que je lui dise que je ne pouvais renoncer à une vie de couple complète! Hospitalière bénévole à Lourdes, j'ai rencontré plusieurs

prêtres toujours bien démunis devant ma douleur et ma détresse. La proposition qui m'a le plus indignée fut celle de faire une demande en nullité à Rome en plaidant le manque de maturité, car mariés à 21 et 22 ans. Nous nous sommes unis pour la vie en chrétiens conscients que c'était un mariage indissoluble... Encore une fois, quelle hypocrisie!

J'ai gardé la foi

Si la cicatrisation est longue, le temps guérit peu à peu les blessures. Mes enfants, mes amis, mon travail m'ont donné de nouvelles raisons de vivre et d'aimer la vie. J'ai gardé ma foi en Dieu et ma colère contre l'Église. Cela devait s'entendre : j'ai été invitée à participer à une équipe de réflexion sur l'accueil des chrétiens divorcés que notre évêque voulait développer. Ces réunions très intéressantes ont débouché sur la rédaction de documents pour aider à cet accueil. Je suis restée quelque temps dans une équipe pour réfléchir dans l'esprit de « Chrétiens divorcés, Chemins d'Espérance » et me suis abonnée à votre journal. Quand j'ai quitté la région, j'ai perdu de vue tous ceux qui m'avaient aidée dans mon cheminement. Avec l'âge, la modération vient un peu! Je continue de penser que l'Église n'est pas au clair avec elle-même sur cette question du divorce. L'Église a fait beaucoup de chemin sur ce sujet. Mais de nombreux blocage demeurent. ■

Dominique

1 Actuellement, la discipline est la même pour les personnes divorcées remariées et celles vivant en couple sans être mariées.

Visitez le site
chretiensdivorces.org

Avec le temps...

Je ne ressens plus cette agressivité que j'avais vis-à-vis de lui.

Le temps m'a fait du bien. Je n'éprouve plus de colère vis-à-vis de mon ex-conjoint, parti il y a dix-huit ans vivre avec une autre femme sous les tropiques, me laissant seule avec nos cinq enfants préados et ados. Mais le Seigneur m'a gâtée, la Vierge Marie aussi.

Supplication

Je me suis tournée vers Marie, notre « Maman du Ciel ». Un soir de désespoir, je l'ai implorée, je l'ai suppliée de m'aider. J'étais seule depuis deux ans, submergée par le désespoir, la solitude (je parle de la solitude des soirées et week-ends à la maison, sans la présence de mon conjoint avec qui j'avais vécu vingt et un ans, celle des retours de week-ends ou de congés, sans personne pour m'accueillir à la gare, à la maison, pour échanger entre adultes, seule pour assurer les tâches matérielles, toutes les tâches en sus de mon activité professionnelle). J'en voulais à mon mari d'être parti vivre au soleil, égoïstement, me laissant tout gérer, ne prenant quasiment jamais les enfants avec lui.

Après cette supplication est arrivé ce pèlerinage à Lourdes où j'étais inscrite sur les conseils d'une de mes amies de la Communauté de l'Emmanuel. J'ai eu la chance de pouvoir me baigner à la fontaine miraculeuse, un moment où on est si petit, où on « lâche » tout. J'y ai ressenti beaucoup d'émotion, les larmes ont coulé.

J'ai retrouvé le bonheur

Quelques jours après mon retour, je rencontrais Patrick, lui aussi seul avec trois enfants. Cela a été le début d'une belle histoire qui m'a redonné le sourire, comme me l'a écrit ultérieurement



Flickr@David Agren

... avec la prière.

mon père, la sérénité et, par conséquent, celle des enfants.

Nous avons contracté une nouvelle union civile, il y a de cela quinze ans, et nous nous aimons toujours.

Ce bonheur et cet équilibre retrouvés, équilibre personnel mais aussi familial, avec une grande famille recomposée qui reste unie à ce jour, m'ont aidée à mettre de côté cette colère et ce désespoir dont j'avais tant souffert durant les années de solitude.

Aujourd'hui, je rencontre régulièrement mon ex-mari à l'occasion des mariages des enfants, baptêmes de nos petits-enfants. Je ne ressens plus cette agressivité et cette colère que j'avais du mal à ne pas lui faire sentir auparavant. Grâce à l'association « Chrétiens Divorcés Chemins d'Espérance » et à d'autres rencontres, par la paroisse, le diocèse, je n'ai aucune amertume ou colère et me sens au clair vis-à-vis de ma Foi, de plus en plus forte, au clair avec les sacrements et mes engagements en Église. ■

Marie

La colère, quelle colère ?

Le groupe «Séparés, Divorcés, Remariés» de St-Jean de Montmartre (Paris) a échangé à partir des questions proposées dans l'appel à témoignage envoyé pour ce numéro.

Dire sa colère est difficile

Je regrette, j'aurais dû me mettre en colère bien avant le divorce : il y a des choses qu'on ne devrait pas laisser passer. Il aurait fallu crever les abcès et les enfants le sentaient.

C'est une énergie de vie, mais mal dirigée; taire ou être en colère n'est pas «bien dire». Ce ressenti profond ne doit pas rester enfoui. Savoir dire sa colère, sortir les choses s'apprend.

Un garçon doit se contrôler; une fille, être sage. Toujours aplanir au détriment de son être profond, nous avons été éduqués à ne pas faire de vagues.

Une fois l'anéantissement dépassé, la colère m'a envahie, tellement forte qu'elle me prenait à la gorge. Je n'arrivais ni à la canaliser ni à la nommer. Elle me minait de l'intérieur, me détruisait insidieusement, j'ai dû affronter un cancer, une tumeur. Aux moments les plus noirs, j'espérais même qu'elle m'emporte.

Images de soi et peurs

Se mettre en colère nous expose, nous dévoile et peut même nous faire perdre une bonne image de soi, passer pour une sorcière, une hystérique. Cela me révèle aussi ma peur de ne plus être aimé(e), d'être abandonné(e).

La colère débordait de moi, ça m'a fait peur. L'autre ne comprenait pas mes mots, ne sentait que ma colère, que mon émotion violente. Je conçois que ma colère a pu faire beaucoup de mal. La colère ne m'a pas apporté grand-chose. Mais son objectif est-il d'apporter quelque chose ?

La colère revient par bouffées

Notre émotion remonte, même après dix ans, particulièrement dans les

moments fragilisants comme les fêtes de Noël. « Cette année, heureuse d'être avec mes enfants, j'ai ressenti l'absence de leur père. Cela m'a reportée au passé. »

« C'était dur cette année, les enfants étaient tous avec leur père. Ma colère était une forme d'absence totale. »

Apprivoiser sa colère

Accepter sa colère, dire son désaccord à soi, à l'autre, à l'humanité est un long chemin. Elle peut indiquer le respect de soi-même, la nécessité de mettre des limites.

C'est une épreuve, mais c'est la preuve que je ne suis pas insensible. J'ai de la douleur et je l'exprime. Je ne suis plus dans le déni de mon mal-être.

Souvent, la colère qui m'anime est une blessure difficile à verbaliser. C'est un sentiment proche de la violence qui peut s'amplifier jusqu'au passage à l'acte. Phénomène incontrôlable, cette attitude peut s'avérer dangereuse. L'exercice physique peut être un bon exutoire pour évacuer la colère et peut tempérer cette montée d'adrénaline.

J'ai appris à dominer ma colère par le sport, mais je l'intériorise, je l'enfouis peut-être encore plus.

Ma colère était terrible quand je voyais mon conjoint se détruire, esclave de l'alcool. Il m'était très difficile de me contrôler. Je ne pouvais rien y faire. Quand je sentais la colère monter, je sortais faire un tour pour me « vider ».

Parfois, notre colère n'est pas dirigée contre la bonne personne ou contre le véritable objet de discorde. Si les deux interlocuteurs sont de bonne foi, alors un dialogue peut s'établir. Et si la raison profonde de ma colère était en moi ? D'où la nécessaire exploration de soi-même pour clarifier son attitude vis-à-vis de soi, vis-à-vis des autres.

La colère m'a fait reprendre le dessus et m'a redonné de l'énergie. Non canalisée, elle m'anéantissait. Une fois mes forces revenues, pleine de vitalité, j'ai lutté pour retrouver ma dignité et reprendre goût à la vie.



"Contrairement à ce que j'imaginai".

Quand la colère me prend...

La colère contre Dieu?

Contrairement à ce que j'imaginai, ma colère contre Dieu a été bien accueillie par Lui parce que j'étais sincère et que je me suis interrogé(e) avec franchise. Je cherche, je n'y arrive pas... «Que fais-Tu donc? Ce n'est pas le message que Tu m'as appris!» Je Lui reprochais de me laisser seule à me débattre et de ne pas m'aider. Mais, cela m'a fait avancer parce que j'étais en accord profond avec moi-même dans cette interrogation et c'est dans la recherche que j'ai trouvé Son aide.

Moi, je suis envahie par une réaction inverse. Je suis traversé(e) par un doute qui anéantit toutes mes croyances. J'ai été porté(e) par un milieu très chrétien, mais maintenant j'entrevois l'absurdité de cette éducation devant mes difficultés. La religion a-t-elle un sens? Ai-je été trompé(e)? Ce n'est pas juste. Je me sens de bonne volonté, mais à présent, il m'arrive de ne plus croire à rien.

Gérard, notre prêtre accompagnateur intervient

Ce rejet de la religion montre que l'on était resté comme un enfant, avec sa foi, sa pratique familiale qui date de l'enfance. À l'épreuve de la vie, on se rend compte que cela ne suffit pas. On doit reprendre les choses pour soi, en se tournant vers Dieu, avec une approche personnelle. Si c'est quelque chose qui me laisse de la soif, alors c'est à ce moment-là que l'on peut arriver à sentir la vraie présence. Les catholiques ont tendance à rester sur un acquis primitif, sans réflexion personnelle, sans se confronter aux textes (après tout, les Prophètes étaient souvent en colère!). Dieu n'est pas là pour faire les choses à notre place, il nous a créés libres, et c'est à nous de prendre notre place. C'est cela le travail de la foi. La présence de Dieu s'incarne dans la présence de l'autre. Quand on est attentif à l'autre, on est porté par les témoins de la présence de Dieu, ceux

qui ont témoigné avant nous et dont on retrouve la trace dans les Écritures, et aussi ceux qui nous entourent et qui, chacun à leur manière, peuvent nous montrer la voie et nous aider.

Moi aussi, j'ai vraiment eu l'impression que j'étais abandonné de Dieu. Je n'ai réalisé que bien plus tard que j'avais été accompagné par des amis et que le Christ était présent à travers eux.

Colère contre l'Institution

Ma colère est montée face à la position d'un prêtre qui a refusé, lors d'une retraite à laquelle nous participions, de nous donner le sacrement de réconciliation à mon futur mari et à moi. Nous lui avons fait part de notre intention de nous remarier. Il nous a proposé de «vivre en frère et sœur» ou de faire une demande en nullité de mon sacrement de mariage. Avec quatre enfants déjà grands adolescents, cela m'a semblé tellement déplacé, brutal et hypocrite de proposer cela sans faire cas des enfants et de leur relation paternelle. Nous avons failli claquer la porte de l'Église, car plus aucun soutien sacramentel n'était offert face à notre souffrance : ni réconciliation, ni eucharistie, ni sacrement des malades! Nous étions vraiment en colère devant ce mur de bien-pensance rendant stérile la bienveillante miséricorde de Dieu.

Le dimanche de la Sainte Famille a revivifié une blessure personnelle profonde. La prière, soi-disant universelle, uniquement centrée sur une évocation de la famille nucléaire parfaite renforçait ce malaise. Je me suis sentie si seule, si exclue de cette «universalité». Comme si l'on nous invitait à prier uniquement pour les réussites, mais le Christ n'est-il pas venu pour tous? Spécialement pour ceux qui sont dans la douleur?

En révolte, englué dans la colère, on a du mal à prier. Trop centré sur sa souffrance, on est peu ouvert au monde extérieur. La

colère peut nous isoler et nous empêcher de cheminer vers un discernement, vers une réintégration à une communauté d'accueil et de soutien, là où on en est avec la foi qui, parfois, nous a lâchés ou qui, pour d'autres, s'est affirmée.

Il est important de pouvoir se sentir accueillis et compris dans la douleur de la relation blessée, sans jugement ni certitudes toutes faites. C'est ce que nous trouvons dans ce groupe qui nous permet de réfléchir entre nous et en Église. ■

Isabelle et Marie

Chrétiens Divorcés

Chemins d'Espérance

27 avenue de Choisy – 75013 Paris
Secrétariat : 05 45 38 19 85

Site : chretiensdivorces.org

Objet de l'association

Association loi de 1901

fondée pour "créer, animer, gérer, au sein de l'Église catholique, dans l'esprit de l'Évangile, un cadre d'accueil et de rencontre de personnes concernées par le divorce. Dans ce but, l'association peut entreprendre toute action jugée utile, notamment diffuser un bulletin de liaison périodique, publier des documents ou organiser des manifestations". (article 3, Objet)

- Gérard Bourmault, Président
- Raphaëlle Tiberghien, Vice-présidente
- Martine Loloum, Secrétaire
- Jacques Tiberghien, Trésorier
- Marc Rossé, Trésorier adjoint
- Vincent Sermage, Vérificateur des comptes

