



+ De tout ton cœur,  
fais confiance au Seigneur.  
PR 3, 5

# FAMILLE SEULS, MAIS TOUJOURS PARENTS



**MARGUERITE STERN**  
Les excuses  
d'une ex-Femen

**ÉDUCATION**  
Comment renforcer  
leur attention

**THÉOLOGIE**  
La compassion  
de Dieu

N°2443 / DU 9 AU 15 NOVEMBRE 2024 TSISSN0154-6821 - 3,40€

## Témoignages

# La force des groupes d'entraide

Deux femmes, l'une divorcée, l'autre veuve, ont franchi le pas de partager leur souffrance avec d'autres. L'une a rejoint un groupe, l'autre a créé une session. Dans les deux cas, les bénéficiaires se sont fait sentir.

## Revivre après un divorce

Les soirées Revivre, à la maison Familya, ont permis à Valentine d'être mieux comprise, entourée, de s'ouvrir et d'aller mieux.

Lors de sa séparation, en 2018, même si elle faisait bonne figure, Valentine souffrait, se sentait seule et découragée. Comment reconstruire sa famille avec trois enfants de 1 an, 4 ans et 6 ans, tout en mettant les bouchées doubles pour son travail d'architecte d'intérieur, alors que la partie juridique de son divorce prenait toute son énergie ? La quadra avait déjà mesuré combien la parole des autres l'avait aidée lorsqu'elle faisait partie d'un groupe de foyers. Elle a cherché un groupe chrétien pour personnes séparées. Sur Internet, elle est d'abord tombée sur le parcours Parent seul de la Communauté de l'Emmanuel, interrompu par le confinement. Il lui a donné de « *la force en profondeur* », car elle s'est sentie « *accompagnée par Dieu* ».

En 2022, afin de sortir de sa douleur et de sa solitude, elle a eu envie de « *donner aux autres* » et a beaucoup prié pour être éclairée sur ce point. Après une énième dispute avec son ex-mari, un jour où elle en a assez de son mal-être, elle se rend à sa paroisse pour demander à Dieu que quelque chose change. Elle tombe sur le flyer du parcours Revivre, qui, « *en huit soirées, donne à toute personne séparée ou divorcée l'occasion de discuter des défis auxquels elle est confrontée* ». Elle hésite à s'inscrire. D'abord parce qu'« *il n'est jamais facile de pousser une porte inconnue* ». Ensuite parce qu'il lui faut trouver une baby-sitter, qu'elle ne connaît aucun des participants et a peur d'être obligée de remuer à nouveau des souvenirs douloureux.

Le désir d'avancer, d'échanger en vérité et de rencontrer d'autres personnes vainc ses hésitations. Elle se dit : « *Je n'ai rien à perdre.* » Elle le fait aussi pour ses enfants qui sentaient qu'elle allait mal.



Après beaucoup de mal-être, Valentine s'est inscrite à un groupe accueillant. La foi aidant, elle en a retiré les fruits nécessaires pour avancer.

PH

La première séance commence par un apéritif avec un accueil « *qui déride* ». Pour Valentine, la qualité de l'accueil constitue une force du parcours. Il est suivi d'un dîner convivial, servi par des bénévoles. Au début, elle a du mal à s'ouvrir. Petit à petit, elle apprécie de discuter avec des personnes qui comprennent sa situation.

## RÉPONDRE À DES INTERROGATIONS CONCRÈTES

Les partages et les témoignages des animateurs lui font du bien car, même si les histoires des participants sont différentes, leurs quotidiens se ressemblent et la font avancer. Par ailleurs, « *comme on reste toujours à la même table, les têtes inconnues deviennent familières, et on parle en profondeur* ». Les soirées sont élaborées autour d'un thème, choisi pour répondre à des interrogations concrètes. Les animateurs, tous séparés

ou divorcés, témoignent de leur vécu. Valentine a particulièrement apprécié la séance sur la communication, durant laquelle elle était « la plus mauvaise ». Elle a aussi mieux compris le pardon : « Pardonnez ce n'est pas dire : "Ce n'est pas grave", ni oublier. » Elle aime l'humour, très présent dans les discussions. Elle se souvient notamment d'un sketch, qui a fait rire tout le monde, à propos d'une dispute conjugale sur un différend financier. Un problème rencontré par beaucoup.

Elle profite également des interventions ponctuelles des invités – prêtre, avocate des affaires familiales, médiatrice, etc. Un témoignage l'a entre autres aidée. L'homme expliquait que, avant de rencontrer son ex-femme pour évoquer un sujet délicat, avec un risque élevé de faire sortir chacun de ses gongs, il proposait de sortir dans un lieu neutre, comme un café, où l'on ne pouvait pas crier. Dans la semaine, elle a utilisé cette technique efficace.

### « JE SUIS PETITE, MAIS UTILE »

Les fruits du parcours sont nombreux. Elle se sent plus sereine et renforcée, et s'est fait de bons amis. À tel point que, cette année, elle passe de l'autre côté en devenant animatrice. « Je suis petite, mais utile. C'est une grande joie de transformer ma croix en don. » Elle n'appréhende plus de témoigner, car elle a découvert que chaque personne pouvait apporter ce qu'elle était. « Je parle avec le cœur, simplement, sans être une grande oratrice, portée par l'Esprit Saint. » La religion n'est pas explicitement abordée afin de rester ouvert à tous, sauf lors d'une soirée juridique et spirituelle, mais les animateurs prient ensemble, avant la séance, pour les participants. Et les témoignages de foi sont les bienvenus s'ils sont personnels. « Ma foi m'a aidée à tel moment », n'hésite pas à dire Valentine.

La mère de famille a amélioré ses relations en général. Elle a appris à accueillir les personnes qui arrivent sur son chemin et même à mieux aimer son ex-mari. Ses enfants, qu'elle appréhendait de laisser le soir, étaient ravis de sa sortie mensuelle. D'abord parce qu'un neveu qu'ils aimaient bien les gardait, ensuite parce que son absence faisait moins peser sa solitude sur ses enfants, en leur montrant qu'elle faisait des choses pour elle en dehors. « Le parcours m'a permis d'avoir plus de légèreté vis-à-vis d'eux, de leur raconter des anecdotes sur ce que je vis, d'apporter plus de joie, de reculer face aux situations, car on dédramatise en écoutant les autres. » Elle se sent moins seule, apaisée et plus joyeuse. Merci, Revivre! ■ O. F.

Informations : [parcours-revivre.fr](http://parcours-revivre.fr)

Prochaine date : jeudi 21 novembre à la Maison Familya (Paris 7<sup>e</sup>).

« Je parle avec le cœur,  
sans être une grande oratrice,  
portée par l'Esprit Saint. »

Valentine



Delphine et son second mari, formés à l'écoute, ont mis en œuvre des outils « spi et psy » au service de la mission.

## Traverser le veuvage précoce

Veuve à 29 ans, Delphine a élaboré avec Alain, son second mari, la session « Dans l'épreuve du veuvage précoce, pour–suivre le chemin ».

Delphine a été mariée à Cédric, décédé en 2002 d'une longue maladie, après cinq ans de mariage. À 29 ans, alors que le sol se dérobe sous ses pieds, elle se retrouve seule à s'occuper de leur fille de 2 ans. Malgré une famille et une belle-famille très présentes, c'est leur petite Juliette qui lui a donné le désir de continuer à avancer : « Je pleurais et elle me consolait, et j'ai eu l'intuition de tout de suite lui dire : "Ce n'est pas de ta faute", sans même savoir que c'était ce que les psychologues recommandaient. » Pour sa fille, elle a conservé, à l'époque, certains objets qui lui permettraient de mieux connaître son père. Elle a ainsi déposé dans une malle des lettres, des trophées sportifs, un vêtement emblématique qu'il portait, son permis bateau, et l'a ouverte avec elle, pour ses 15 ans. Mère et fille sont restées cinq heures à parler de Cédric en profondeur, regardant ses photos et évoquant leurs souvenirs.

Delphine ne s'est jamais révoltée contre Dieu – « Je savais qu'il n'avait pas souhaité la mort de Cédric » –, et constate aujourd'hui que le décès de son époux a même renforcé sa foi. Quelque temps plus tard, elle rencontre Alain, devenu veuf, comme elle, à 29 ans. Du fait de leur expérience commune de veuvage précoce, ils ont beaucoup parlé de la vie, >>>

## EN PRATIQUE

DES RESSOURCES  
CHRÉTIENNES

Pour les personnes veuves, séparées ou divorcées, ensemble ou séparément.

## • Pour les veufs

Le **mouvement Espérance et Vie** propose des week-ends et sessions nationales pour les premières années du veuvage. Ils sont constitués de groupes mixtes par âge, pour retrouver le sens de la vie. Prochaine session pour les plus de 65 ans, les 18 et 19 novembre ; pour les moins de 55 ans, les 26 et 27 avril 2025.

La **Fraternité Notre-Dame de la Résurrection**, fondée par le Père Henri Caffarel, regroupe des femmes veuves désirant faire l'offrande à Dieu de leur vie de laïques, en renonçant à tout nouvel amour humain.

## • Pour les séparés et divorcés

La **Communauté Notre-Dame de l'Alliance** accueille ceux qui veulent rester dans la fidélité du mariage par le soutien de l'Église. Elle organise des récollections trimestrielles, avec des temps d'enseignements personnels et de partage, et une retraite annuelle de cinq jours (en juillet ou août) prêchée par un évêque.

Le **parcours « Séparés, divorcés : osez choisir la vie ! »** de Fondacio, association diocésaine de fidèles, propose six samedis, de novembre 2024 à mai 2025, pour témoigner, reconstruire, découvrir ou redécouvrir l'amour de Dieu. Prochains parcours à Angers (Maine-et-Loire), Versailles (Yvelines) et Clamart (Hauts-de-Seine).

Le **parcours Cana espérance**, qui vient d'être repensé par la Communauté du Chemin Neuf, s'adresse à des personnes récemment séparées ou divorcées, aussi plus éloignées de l'Église. Actuellement en test à Levallois-Perret (Hauts-de-Seine), il est présenté sous forme de guide et proposé clé en main aux paroisses. Neuf soirées à thème, chacune en quatre temps : enseignement, témoignage, partage et prière.

## • Pour les séparés, divorcés et veufs

« **Lumière dans ma vie** » est un programme proposé par la Communauté de l'Emmanuel, animé par des laïcs et des prêtres. Le parcours dure un an, un samedi soir par mois, ou deux sessions à Paray-le-Monial (Saône-et-Loire), l'une en juillet et l'autre en août, ou encore deux week-ends, avec ou sans enfants. Le temps passé est consacré à louer, adorer et partager un moment convivial et des enseignements. ■

Olivia de Fournas, avec G.-A. de Saint Denis

« Quand on vit un deuil, tout nous blesse, et il est bon d'identifier les points d'appui et les fardeaux. »

Delphine

de la mort, de leurs conjoints disparus et de leurs enfants. « *Je considère aujourd'hui les deux enfants d'Alain comme les miens, estime Delphine, et la réciproque est vraie.* » Une « *maturité spirituelle* » naît de ce compagnonnage, puis un mariage suivi, en 2005, d'une petite Sophie – qui signifie étymologiquement « sagesse ».

Peu après leur mariage, le curé de leur paroisse à La Celle-Saint-Cloud, dans les Yvelines, les enjoint de prendre en charge un groupe de personnes séparées et divorcées, mais Delphine ne s'y reconnaît pas : « *Ce qui nous réunissait avec Alain, c'était le veuvage.* » En se promenant sur Internet, ils remarquent que les propositions existantes réunissent souvent des grands-parents, alors que les problématiques concernant les enfants sont au cœur de la vie des jeunes veufs. D'autres retraites sont destinées à des veufs plus jeunes, mais pour être laïcs consacrés. Alain et Delphine décident alors de « *devenir missionnaires* » en montant leur propre session dédiée aux veufs de moins de 55 ans.

Il leur faut deux ans pour finaliser le parcours et le lancer, après s'être formés à l'écoute. Le week-end, accompagné par un prêtre ou des moines, se décline de plusieurs manières : ateliers personnels ou en petits groupes, enseignements sur le deuil et l'espérance, temps de prière, messe, ainsi qu'un témoignage de foi d'Alain et Delphine. Deux week-ends par an s'organisent, l'un dans le tiers-lieu L'Ermitage, à Versailles (Yvelines) et, pour la première fois cette année, en octobre, à l'abbaye de Lérins (Alpes-Maritimes), près de Cannes. La session est portée par Fondacio, une organisation qui se veut « *une passerelle entre le monde et l'Église* ».

« VOUS M'AVEZ PERMIS  
DE RELEVER MON REGARD »

En juin 2024, Alain est mort subitement. Delphine s'est alors demandé si elle aurait la force de témoigner seule, comme son mari aurait certainement voulu qu'elle le fasse. Elle a demandé un signe à Dieu pour discerner. « *Que veux-Tu que je fasse pour toi ?* », a-t-elle imploré dans sa prière au Seigneur. Son frère, qu'elle a perdu aussi à ce moment-là, lui a murmuré avant de mourir, alors qu'il parlait difficilement, qu'il allait prier pour ce week-end de retraite.

Le week-end a bien eu lieu et, lors de la messe d'enterrement de son second époux, Tanguy Châtel, un témoin de leur mariage, spécialiste de la fin de vie, s'est proposé pour « remplacer » Alain pendant la session. Celle-ci s'est donc bien déroulée,

le week-end du 11 octobre, coanimée par Laure Leslé, spécialiste de l'accompagnement du deuil. Si les inscrits sont toujours plus nombreux, avec au maximum quinze personnes, Delphine estime qu'elle le doit au message d'espérance manifesté par ces sessions. En témoigne un participant : « Vous portez dans la session une partie de la douleur avec un regard différent : on peut se relever. Votre mission porte du fruit, sur les cendres de votre douleur passée. Vous m'avez permis de relever mon regard et de le poser sur une réponse merveilleuse. J'étais affligé, j'ai pleuré, supplié et Tu m'as répondu. Merci Seigneur. »

### LE PANACHAGE DES PROPOSITIONS « SPI ET PSY »

Le succès tient aussi au panachage des propositions « spi et psy ». Quatre ateliers par jour sont proposés, au choix : « Apprivoiser ma solitude et ma nouvelle vie relationnelle », « Gérer ma famille et ma belle-famille »... Les enfants ne sont pas oubliés, puisque le parent veuf porte désormais la charge de leur éducation, avec l'atelier « Les enfants, comment les accompagner et répondre à leurs questions ? » Un autre s'intitule « Photos, objets, cimetière, rite ». Les enfants, petits et grands, sont présents en toile de fond dans la plupart des sujets abordés. Ensuite, des petits groupes d'échange sur le sujet choisi se forment, et un porte-parole est désigné pour en restituer un compte-rendu.

Delphine et Alain ont mis en place des outils originaux, comme « L'atelier du bateau ». Chacun, individuellement, est amené à réfléchir à ce qui est « vent porteur » dans sa vie, de ses talents personnels à son entourage. « L'arbre de vie », lui, est tourné vers des pistes personnelles pour poursuivre son chemin. Il faut également regarder en face les épreuves, comme des enfants qui vont mal, une belle-famille absente ou malveillante. « Quand on vit un deuil, tout nous blesse, et il est bon d'identifier les points d'appui et les fardeaux pour éventuellement les transformer. » L'idée est ensuite de poser des actions pour mieux vivre l'année à venir. La réflexion porte aussi sur la suite, comme adhérer à sa nouvelle identité, devenir veuf consacré ou encore aimer de nouveau.

Malgré son double veuvage, Delphine ne se pose pas en « sachante » : « Chacun vient prendre ce qui lui convient dans l'expérience des autres, une phrase ou une astuce peut résonner » et, pourquoi pas, un jour, transformer le deuil en allégresse. ■ O. F.

Les prochaines sessions auront lieu à L'Ermitage (Yvelines) les 15 et 16 mars 2025, et à l'abbaye de Lérins (Alpes-Maritimes) du 3 au 5 octobre 2025. [fondacio.fr](http://fondacio.fr)

« Chacun vient prendre  
ce qui lui convient dans  
l'expérience des autres. »

Delphine

**INVESTIR  
DANS LEUR  
AVENIR**

**JE DONNE POUR LES ÉCOLES LIBRES**

La Fondation pour l'école agit pour le développement des écoles libres en France : écoles à pédagogie classique, écoles à petits effectifs, écoles adaptées aux enfants ayant des besoins éducatifs particuliers liés au handicap ou à des troubles des apprentissages, écoles en zone rurale, écoles Montessorii...

La Fondation s'engage à leurs côtés pour former leurs professeurs, leur apporter un soutien juridique et financier et défendre la liberté d'enseignement pour permettre aux familles de faire un choix éducatif cohérent.

Avec 2 500 établissements, les écoles indépendantes connaissent aujourd'hui une croissance exceptionnelle. Aidez-nous à rénover notre système éducatif en enrichissant l'offre scolaire : c'est une véritable urgence nationale !

Fondation pour l'école,  
120 avenue du général Leclerc,  
75014 Paris  
[www.fondationpourlecole.org](http://www.fondationpourlecole.org)  
[contact@fondationpourlecole.org](mailto:contact@fondationpourlecole.org)  
07 56 27 81 27