HOSANNA

AU CŒUR DU VIVANT



LES CARNETS HOSANNA / RELATIONS

Porter le chemin de l'autre

Quand aimer ne signifie plus porter ce que seul Dieu peut transformer.

MON CARNET DE CHEMINEMENT

RÉFLEXION · ÉCRITURE · PRIÈRE · MISE EN PRATIQUE

PRENDRE UN MOMENT POUR SOI

Bienvenue dans ce carnet

Une invitation à aimer autrement

Il arrive que l'on aime si fort que l'on finit par se sentir responsable du bonheur, des choix ou des blessures de l'autre. Alors nous conseillons, nous anticipons, nous réparons — parfois jusqu'à nous oublier.

Ce carnet n'a pas pour but de t'apprendre à moins aimer. Il t'invite à reconnaître ce qui t'appartient, ce qui appartient à l'autre, et ce que tu peux confier à Dieu. Sans jugement, à ton rythme.

LE FIL CONDUCTEUR

« Que t'importe ? Toi, suis-moi. »

JEAN 21.22 · PAROLE ADRESSÉE À PIERRE

COMMENT AVANCER ?

01 **Accueillir** Décrire ce que je vis, sans me condamner.

02 **Discerner** Séparer le soutien de la responsabilité.

03 **Agir** Choisir un petit pas qui respecte chacun.

Tu peux écrire quelques mots seulement. L'essentiel n'est pas de remplir toutes les lignes, mais de t'accorder un espace de vérité et de paix.

01 · OBSERVER

Ce que je porte

Mettre des mots sur ce qui m'épuise

Lorsque quelqu'un que nous aimons traverse une difficulté, nous pouvons ressentir l'urgence de trouver une solution. Prenons un instant pour regarder cette charge avec douceur.

LA PERSONNE OU LA SITUATION QUI ME PRÉOCCUPE

CE QUE JE FAIS POUR ESSAYER DE TOUT ARRANGER

(J'anticipe, je rassure, je décide, je surveille, je m'inquiète…)

CE QUE CELA ME COÛTE AUJOURD'HUI

(En énergie, en paix intérieure, en temps, dans mes propres choix…)

À retenir Reconnaître une charge ne signifie pas manquer d'amour. C'est commencer à voir où l'on a besoin de retrouver sa juste place.

02 · DISCERNER

À chacun sa part

L'amour n'exige pas de vivre à la place d'un autre

Être présent ne veut pas dire tout prendre en charge. Certaines responsabilités sont les miennes ; d'autres appartiennent à la personne que j'aime. Et certaines choses se construisent ensemble.

CE QUI DÉPEND DE MOI

Mes paroles, mes limites, mes choix, ma manière d'aider.

CE QUI APPARTIENT À L'AUTRE

Ses décisions, ses apprentissages, son rythme, sa réponse.

CE QUE NOUS POUVONS DÉCIDER OU PARTAGER ENSEMBLE

La question qui m'aide : « Suis-je en train d'offrir une aide, ou de prendre une décision qui appartient à l'autre ? »

03 · COMPRENDRE

Derrière mon envie de sauver

Reconnaître ce que je cherche, moi aussi

Je peux aider par amour, mais parfois aussi pour apaiser une peur ou répondre à un besoin qui m'habite. Il ne s'agit pas de me juger : j'explore, avec honnêteté, ce qui nourrit mon élan de sauver.

QUAND JE VEUX TOUT ARRANGER, JE CHERCHE PEUT-ÊTRE À…

- [ ] Me sentir aimée ou choisie.
- [ ] Me sentir utile ou indispensable.
- [ ] Éviter l'abandon ou le rejet.
- [ ] Apaiser mon inquiétude.
- [ ] Ne pas regarder ma propre douleur.
- [ ] Obtenir de la reconnaissance.
- [ ] Me rassurer sur ma valeur.
- [ ] Éviter un conflit ou la culpabilité.
- [ ] Garder une forme de contrôle.
- [ ] Répondre à un rôle appris très tôt.

LEQUEL DE CES BESOINS RÉSONNE LE PLUS EN MOI ? POURQUOI ?

SI L'AUTRE N'AVAIT PLUS BESOIN DE MOI, QUE RESSENTIRAIS-JE ?

Ma valeur ne dépend pas de ma capacité à sauver quelqu'un.

03 · COMPRENDRE / SUITE

Quand le rôle devient une armure

Observer mes automatismes pour retrouver ma liberté

À force de réparer, d'anticiper ou de protéger, le rôle de sauveur peut devenir une cuirasse familière. Elle nous donne parfois le sentiment d'avoir une place, tout en nous épuisant. Observer ce mouvement nous permet de choisir autrement.

JE REPÈRE LE MÉCANISME QUI SE RÉPÈTE

01 **LA SITUATION QUI DÉCLENCHE MON ENVIE D'AGIR**

Que s'est-il passé ?

02 **CE QUE JE RESSENS**

Peur, urgence, culpabilité, tristesse…

03 **CE QUE JE FAIS AUTOMATIQUEMENT**

Je conseille, je décide, je contrôle, je m'oublie…

04 **CE QUE CELA M'APPORTE SUR LE MOMENT**

Soulagement, utilité, sécurité, reconnaissance…

05 **CE QUE CELA ME COÛTE ENSUITE**

Fatigue, frustration, distance, perte de ma juste place…

DE QUOI AI-JE RÉELLEMENT BESOIN AUJOURD'HUI ?

04 · SE REPOSITIONNER

Des limites qui aiment

Dire oui à l'amour, sans dire oui à tout

Une limite juste n'est ni une punition ni un abandon. C'est une manière honnête de préciser ce que nous pouvons offrir et ce que nous ne pouvons pas prendre en charge.

UNE PHRASE POSSIBLE

« Je tiens à toi, et je suis prêt(e) à t'écouter. Mais je ne peux pas choisir ni agir à ta place. Voyons ce que tu souhaites faire. »

LA LIMITE QUE J'AI BESOIN DE POSER OU DE CLARIFIER

COMMENT PUIS-JE LA FORMULER AVEC RESPECT ?

Petit rappel : prendre soin de soi ne dispense pas de nos devoirs réels envers les autres.
Discerner, c'est aussi tenir compte des situations de dépendance, de vulnérabilité ou de danger.

05 · PRIER

Remettre entre Ses mains

Faire ma part, puis relâcher ce qui me dépasse

Dans Jean 21, après la résurrection, Pierre s'interroge sur le chemin d'un autre disciple. Jésus le ramène à l'appel qui lui est adressé : « Que t'importe ? Toi, suis-moi. » Ce texte ne nous appelle pas à l'indifférence, mais nous aide à réfléchir à notre propre place.

UNE PRIÈRE

Seigneur,
Tu connais l'amour que je porte à cette personne, mais aussi mes inquiétudes et ma fatigue.

Apprends-moi à accompagner sans contrôler, à aider sans m'effacer et à reconnaître ce qui n'est pas de ma responsabilité.

Donne-moi la sagesse de faire ma part avec fidélité, et la paix de Te confier ce que je ne peux pas transformer.

Amen.

CE QUE JE CHOISIS DE CONFIER À DIEU AUJOURD'HUI

« Que t'importe ? Toi, suis-moi. » — Jean 21.22

06 · AVANCER

Mon prochain petit pas

Une décision simple, libre et réaliste

Il n'est pas nécessaire de tout transformer aujourd'hui. Une relation plus juste se construit souvent par des gestes modestes, répétés avec patience.

CETTE SEMAINE, JE CHOISIS DE…

SI LA CULPABILITÉ REVIENT, JE ME RAPPELLERAI QUE…

LA PERSONNE À QUI JE PEUX EN PARLER AVEC CONFIANCE

« Aimer, ce n'est pas porter toute la vie de l'autre. C'est avancer à ses côtés, sans abandonner son propre chemin. »

POUR POURSUIVRE LA RÉFLEXION

Magazine Hosanna · Porter le chemin de l'autre

hosannavivant.com

Un outil de réflexion personnelle et spirituelle, qui ne se substitue pas à un accompagnement professionnel lorsqu'il est nécessaire.