

# Un chagrin d'amour peut aider à grandir

Bruno Humbeeck, psychopédagogue et conférencier :

*"On apprend beaucoup des chagrins d'amour. Malgré cela, la plupart des parents veulent à tout prix les éviter à leurs enfants. Seule la joie est fréquentable. Le reste, il vaut mieux l'éviter. Et pourtant... Et pourtant, celui qui se souvient de ses peines de cœur sait combien elles lui ont appris à aimer. Celui qui prend le temps de se souvenir devine aussi que c'est souvent à travers ces histoires douloureuses que son identité s'est édifiée.*

*L'amitié est beaucoup plus en lien avec l'attachement qu'avec la passion. On pourrait considérer que le chagrin d'amitié, c'est un chagrin d'attachement qui n'a pas été consommé, parce que l'amitié ressemble dans ses mécanismes à de l'amour-attachement.*

*Il y a deux types de chagrin qui ont des fonctions et des structures tout à fait différentes : le chagrin d'amour-attachement et le chagrin d'amour-passion. Le chagrin d'attachement est quelque chose qui va vous amener à revoir toute votre vision du monde : vous avez vécu trente ans avec quelqu'un. La personne vous quitte. C'est le monde, le sentiment d'évidence qui s'effondre. Par contre, le chagrin d'amour-passion, c'est un fracas dans le chaos.*

*Non, un chagrin d'amour n'est pas une impasse affective ou une maladie honteuse dont on ne parle pas en famille et qu'on soigne éventuellement à coups de médicaments. Comme nous le verrons lors de cette conférence, c'est un jalon essentiel dans l'histoire de chacun. Encore faut-il, qu'on soit grand ou moins grand, être bien accompagné pour transformer ce chagrin et mobiliser les ressources qui permettront de se relever et de mieux aimer ensuite ! (B.Humbeeck)*

**Bruno Humbeeck** est actif à la fois sur le terrain en tant que psychopédagogue au CPAS de Péruwelz et dans le domaine de la recherche en tant que collaborateur scientifique au département Sciences de la Famille, Université de Mons. Cette double approche des questions de société contribue à rendre sa vision particulièrement convaincante.

Il est aussi formateur au CREAS et auteur de plusieurs publications dans le domaine de la maltraitance, de la toxicomanie et de la prise en charge des personnes en rupture psychosociale. Spécialiste de la résilience, il a travaillé à ce titre avec Boris Cyrulnik et Jean-Pierre Pourtois. Il est l'auteur de la trilogie "L'humour pour aider à grandir", "L'estime de soi pour aider à grandir" et "La narration pour grandir" parue chez Mols ainsi que de "Un chagrin peut aider à grandir" et "Le bon choix amoureux" chez Odile Jacob.



## Références livres:



< Un chagrin d'amour peut aider à grandir >  
< Le bon choix amoureux, Psychologie & développement personnel >  
Auteur: Bruno Humbeeck  
Editions Odile Jacob.

< L'estime de soi pour aider à grandir >  
Psychologie & développement personnel  
Auteur: Bruno Humbeeck  
Illustrateur: Maxime Berger  
Editions Mols, Collection Être et conscience  
ISBN : 978-2-87402-104-6



Voir tous les ouvrages de Bruno Humbeeck: [www.outilsderesilience.eu](http://www.outilsderesilience.eu)