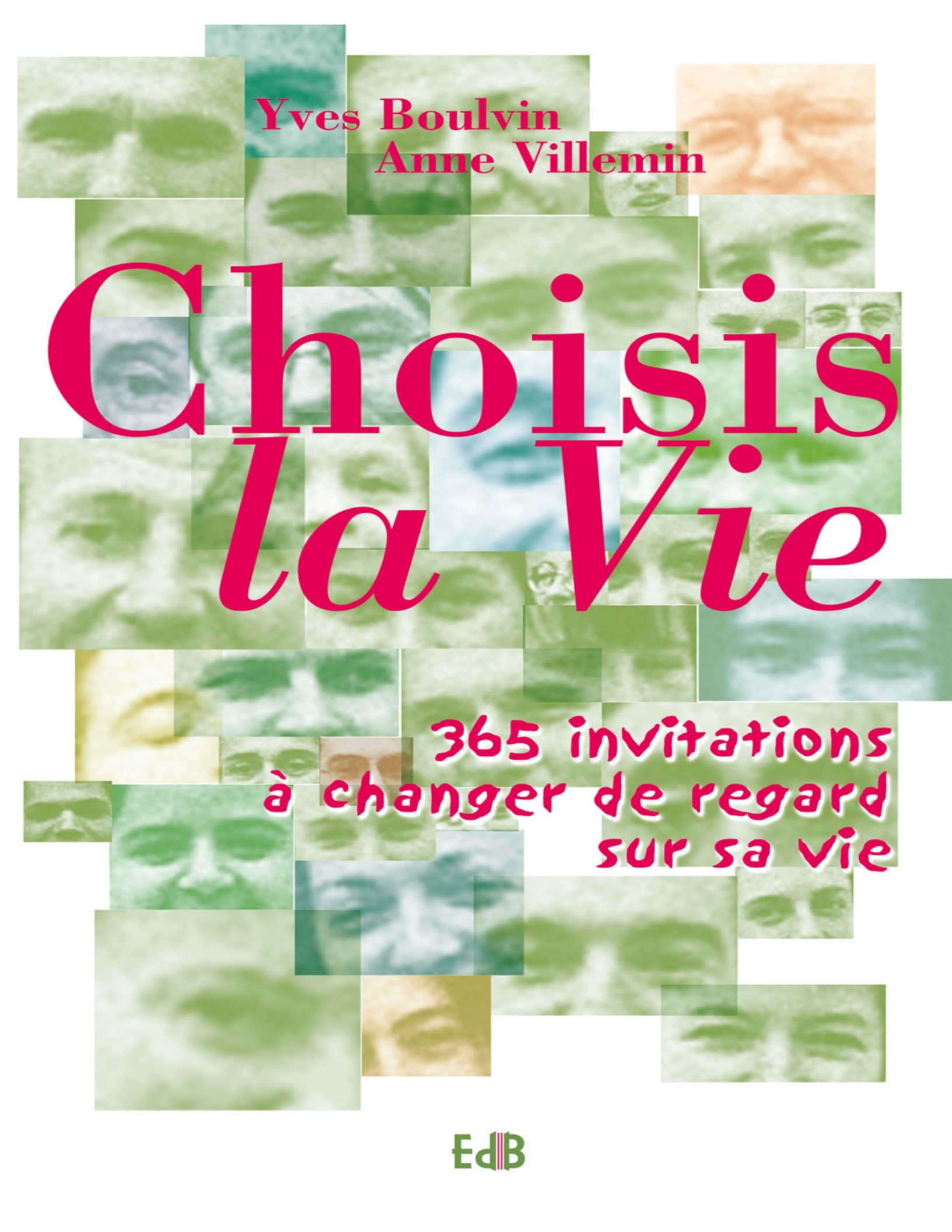




Yves Boulvin
Anne Villemin

Choisis *la Vie*

365 invitations
à changer de regard
sur sa vie

365 invitations

à changer de regard sur sa vie

Tout être humain est confronté chaque jour à des difficultés petites et grandes et fait l'expérience de ses limites et de ses blocages. Ces difficultés ne doivent pas nous enfermer dans le malheur mais plutôt nous permettre de grandir si nous apprenons à découvrir l'enseignement ou même le cadeau qui se cache derrière elles.

Dans tous nos combats quotidiens, faire le bon choix qui ouvre à la vie, découvrir l'enfant de lumière qui nous habite, apprendre à nous aimer davantage comme Dieu nous aime, prendre des décisions concrètes de changement, telle est l'invitation de ce livre à travers 365 méditations quotidiennes.

On peut le lire d'une seule traite mais qu'en retiendra-t-on et qu'aura-t-on pu mettre en pratique ? Il y aurait plus de profit à faire une lecture par jour et que cette lecture soit l'occasion d'une méditation de quelques minutes ; c'est par de petits exercices quotidiens que chacun peut trouver le sens tout personnel qu'il donnera à sa vie et la manière d'agir ou de réagir face aux épreuves auxquelles il est confronté.

Cet ouvrage ne se veut pas un traité de psychologie, mais plutôt un compagnon de chaque jour. Ce compagnon a pour seul dessein d'inviter chacun à regarder sa vie avec des yeux neufs et à en percevoir la beauté en dépit des errements, des tragédies ou des difficultés que comporte toute existence humaine.

Yves Boulvin est formateur en relations humaines, psychologue et consultant. Il organise depuis de nombreuses années des stages en entreprise, parallèlement à son activité de thérapeute. Il anime depuis plus de vingt ans les émissions Foi et psychologie retransmises sur différentes radios francophones.



Anne Villemin est médecin gynécologue. Convaincue qu'il existe des relations étroites entre les souffrances du psychisme et les maux du corps quels qu'ils soient, elle a réalisé sur ce thème plusieurs émissions de Foi et psychologie à l'invitation d'Yves Boulvin.



Yves BOULVIN & Anne VILLEMIN

CHOISIS LA VIE

365 invitations à changer de regard sur sa vie

12^e édition

46^e mille

EdB



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

11 Janvier

Qui construit ma vie ?

Est-ce bien moi ? Sont-ce mes parents, mon éducation, mon entourage, le milieu d'où je viens ? Il est vrai que j'ai été façonné par tout cela ; mais ai-je appris à penser par moi-même ?

Si je suis plutôt rebelle, je tente de m'affirmer en luttant contre quelqu'un, contre une idéologie, ou contre un mode de vie. Je ne suis pas vraiment libre de mes décisions puisque je choisis systématiquement l'opposition et non pas ce qui vient de mon être.

Si je suis plutôt soumis, dépendant, conditionné, je me comporte comme je l'ai vu faire dans ma famille et j'agis pour être conforme à ce que l'on attend de moi, à l'éducation que j'ai reçue. Pour moi, être heureux, c'est me sentir accepté, reconnu. Je redoute ce que va penser mon mari, ma femme, mes parents, si je n'agis pas de telle manière. Je crains d'être jugé. Finalement, je vois bien que ce n'est pas vraiment moi qui décide. J'ai du mal à faire des choix, à prendre une direction. Je me sens souvent perdu et je cherche les solutions à l'extérieur de moi. Je les cherche dans des compensations, chez les autres, mes proches, chez ceux qui me soignent, ceux que j'admire et qui semblent avoir trouvé ce secret du bonheur qui me manque.

Je n'ai pas vu que ce secret était en moi. Je suis le seul détenteur du secret de mon propre bonheur.

J'ai peut-être été "paillasson" ou "hérisson" ; maintenant, je décide de devenir plus autonome, plus adulte³, pour vivre "à l'unisson",⁴ c'est-à-dire en communion avec Dieu, avec mon enfant intérieur et avec ceux qui m'entourent.

3. Voir note 2.

4. Vincent LENHARDT, *Les sept degrés de l'autonomie*, Sonothèque Média, 1988, Sauveterre de Comminges 31 510 – Barbazan.

12 Janvier

Se réjouir de ses imperfections

Lorsque je fais une erreur, l'important ce n'est pas d'y revenir sans cesse et de m'en culpabiliser comme si je devais être parfait. Je n'ai pas à avoir dans la tête un étalon de perfection auquel je me comparerais perpétuellement, même si on a fait cela avec moi lorsque j'étais petit.

C'est pour cela que j'accepte à l'instant même d'avoir fait une erreur. Aujourd'hui, par exemple, j'ai dit une parole blessante que j'ai regrettée aussitôt. Je le reconnais et je cherche comment réparer. Je le fais et je n'y pense plus. Si j'agis ainsi avec moi, je serai moins exigeant envers les autres, plus stimulant, plus positif, plus tolérant.

Est-ce que je sais tirer le meilleur parti de mes erreurs ? Notre vie est une suite d'erreurs et de progrès ; notre évolution est le fruit d'une expérience et d'un apprentissage incessants. Mon devoir est de me construire, d'aller vers un approfondissement et un accroissement de l'être et non pas d'être parfait. Le *sois parfait* est une injonction que j'ai peut-être reçue, mais elle n'est qu'un fil conducteur, une orientation. Présentement, je ne peux qu'aller d'imperfections en imperfections acceptées dont je tire un enseignement. Si ce sont elles qui me modèlent, qui me font avancer, alors que je sache m'en réjouir ! Bénies soient-elles !



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Chaque fois que je me surprends à vouloir me réfugier derrière l'avis d'un autre, ou derrière une formule commode : *tout le monde pense que*, je reprends le gouvernail de ma vie et je dis : « je crois, je décide ».

Il y a en moi un centre unifié, où règne l'Harmonie de Dieu. Il me reste à le découvrir.

19 Janvier

Là où est ta blessure, là est ton don

Nous avons tous un domaine où nous sommes fragiles. Pour certains, c'est d'avoir connu la dépression, la solitude, ou la maladie, la dépendance alcoolique, l'hôpital psychiatrique. Nous pouvons aider quelqu'un, là où nous sommes encore sensibles, touchés ; nous pouvons partager la souffrance que nous avons vécue, et être pour d'autres un espoir et un témoin de la guérison possible.

Là où tu as le plus souffert, là se trouve sans doute ta vocation.

Un enfant est très sensible, très vulnérable à l'endroit d'un de ses dons. Un enfant qui a le don de la parole, souffrira plus qu'un autre qu'on veuille le faire taire, ou que l'on trouve ridicule ce qu'il est en train de dire ; il peut progressivement devenir complètement inhibé dans son expression verbale, ou bégayer, alors qu'il avait peut-être un don d'orateur, d'enseignant.

Un autre enfant sera par exemple, très rebelle devant ce qu'il estimera être une injustice : il va crier, taper du pied, casser des objets ; nous, ses parents, allons juger cette attitude insupportable et punir, au lieu de l'orienter. Et nous risquons de briser en lui cet élan. Il a peut-être un talent pour être un

défenseur de l'humanité. Pensons, pourquoi pas, à l'abbé Pierre, cet "insurgé" de Dieu.

Un enfant qui casse beaucoup, a souvent un don manuel. Au lieu de le traiter d'incapable, de maladroit – ce qui risque de le marquer durablement – sachons l'aider à utiliser positivement l'énergie qu'il a dans les mains et découvrons ensemble quel don lui est sous-jacent : dessin, bricolage, musique, ou capacité de soigner.

C'est à nous, parents, de montrer à nos enfants où sont les dispositions que nous entrevoyons chez eux au-delà des apparences. Dans le négatif, le positif est toujours visible en filigrane. Si nous soulignons le négatif chez nos enfants, nous allons l'augmenter chez eux, comme s'ils se conformaient à l'image que nous leur renvoyons d'eux-mêmes. Sachons voir le positif en transparence. Devenons des chercheurs d'or et découvrons les pépites d'or dans la boue qui les dissimule.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

27 Janvier

Etre soi, rien que soi, tout soi

Nous sommes porteurs de dons, de potentialités dont nous ne sommes pas toujours conscients, et que nous avons à découvrir et à purifier. En effet, il arrive que nos blessures psychiques nous fassent utiliser nos dons pour écraser, pour dominer les autres ou les manipuler. C'est le travail intérieur qui nous fera mettre à jour, à la fois les blessures à guérir et les dons à épanouir. Ainsi, nous apprendrons à les utiliser de façon appropriée.

Si je ne veux plus entrer dans les luttes de pouvoir, dans les jalousies, les comparaisons, j'ai à retrouver mon être profond et toutes les richesses qu'il contient. La méconnaissance de mon trésor intérieur est à l'origine des complications psychologiques dans lesquelles je me perds, à l'origine de mon manque de confiance en moi, de mes jalousies, de mes dévalorisations et de mes jeux de pouvoir : domination-soumission, séduction, manipulation. L'ignorance de ma fragilité, le refus de voir mes blessures et mes failles, est le fondement de mes illusions, de mon orgueil.

Oui, j'ai des dons. Je les vois et je m'en réjouis. En revanche, je ne peux avoir que de l'humilité devant mes insuffisances, mes meurtrissures, mes imperfections que j'accepte et que je regarde avec compassion.

Je suis ce que je suis, ni plus, ni moins. Si dans ma profondeur, je suis plus riche que je ne le crois, dans ma personnalité, je suis bien moins remarquable que je me plais à le penser. Nous portons en nous tout ce que nous reprochons violemment aux autres, tout ce qui nous irrite chez eux. De la même façon, nous avons en potentialité tout ce que nous admirons chez les autres et tout ce qui nous attire chez eux.

Je ne peux être que moi, avec mon histoire et le poids de mon passé. Je respecte ce que je suis et je reste fidèle à ce que je porte en moi : mes qualités, mes talents, mes aspirations, mes besoins, ma vulnérabilité et ce pour quoi je suis fait, c'est-à-dire ma vocation.

28 Janvier

Le présent efface le passé

Au lieu de regretter le temps passé, de remâcher de vieilles rancunes, de m'alourdir de mes erreurs, je m'établis dans l'instant présent. Cet exercice ne me sera pas naturel si j'ai pris l'habitude de revenir sans cesse sur le passé ou d'être tendu perpétuellement vers le futur. Et pourtant, tout ce que je souhaite est dans le présent. Je suis dans la plénitude de l'instant quand par exemple, j'adopte un autre regard sur mes travaux quotidiens de mère de famille – pourtant si routiniers –, et que je les accomplis dans la pleine conscience, en étant rempli par chacun de mes gestes.

Quels que soient mes erreurs, mes chutes, mes égarements, tout cela est accompli, vécu, achevé. Le passé est mort ; il n'est plus qu'un souvenir. Rien ne sert d'y revenir sans cesse.

Même l'image que nous gardons de nos chers disparus est celle du passé. Soyons avec eux aujourd'hui, avec eux tels qu'ils sont maintenant. Seul compte le présent ; lui seul est porteur de vie.

Aujourd'hui, à cet instant, je savoure dans chaque parcelle de mon corps le fait d'être vivant, je vibre de la vie universelle et je me relie à tous. Si le présent est dilaté, le passé n'a plus de place et ne m'encombre plus.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

de bénédictions pour moi.

Je suis en paix, calme et serein.

Je refais facilement le plein d'énergie chaque jour. Je vais inexorablement vers mon poids idéal.

Le travail que je cherche vient vers moi et je m'avance vers lui.

Je vais rencontrer celle que Dieu m'envoie et qui partagera ma vie ; je suis un cadeau pour elle, elle est un cadeau pour moi etc.

Plutôt que d'user mon énergie à me remplir de pensées négatives, maintenant j'affirme la réussite, la guérison, le droit au bonheur.

5 Février

S'exercer chaque jour

Chaque jour je prends une petite résolution si je veux me préparer pour de plus grandes, de celles qui engagent toute ma vie. Décider, cela signifie renoncer à être parfait, à tout réussir immédiatement. Prendre une décision, c'est accepter une part d'erreur et également renoncer à d'autres options.

En faisant un choix qui vient de tout mon être, je m'unifie, je m'affermis. Même si j'ai simplement projeté de sortir de chez moi pour faire une course, puisque je l'ai décidé, je le fais, même s'il pleut, même si le téléphone sonne. Et c'est parce que je tiens bon que je vais reprendre confiance en moi, que je pourrai oser quitter mon appartement pour une démarche plus difficile.

Une petite décision m'ancre dans les gestes du quotidien, ceux-là même que je répugne à faire. J'habite mieux mon corps en étant conscient de chacune de mes actions, même celles que je vois comme les plus insignifiantes. La spiritualité s'incarne dans le quotidien qu'elle transfigure, auquel elle donne un sens. Aucune action n'est méprisable ; s'accomplir n'est pas réaliser forcément des œuvres extraordinaires, mais plutôt faire extraordinairement de petites œuvres, en les vivant autrement que dans la routine, en les vivant en Dieu et de façon unifiée, en leur donnant un autre sens : celui de la communion avec l'humanité tout entière qui les accomplit comme moi au même

instant.

Chaque jour, je fais des petits exercices. Chaque jour, je prends une résolution, même si elle me paraît mineure ; pour mon affermissement intérieur, elle est capitale : j'ai décidé d'aller me promener, je le fais ; j'ai décidé d'aller seul au cinéma, j'y vais, quoi qu'il arrive.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

l'enfant et développé un certain accomplissement intérieur. J'ai retrouvé une innocence et en même temps j'ai acquis une plus grande expérience et une plus grande sérénité. Vieillir, c'est aller vers l'accroissement de mon être.

13 Février

Marcher, simplement marcher

Lorsque je suis encombré ou fatigué, que je ressasse les mêmes problèmes de façon obsessionnelle, je sors de chez moi pour marcher tout simplement, sans autre but que celui-là.

Marcher dans la nature c'est respirer, se décontracter, revenir dans son corps et abandonner sa tête pensante. Je peux avancer rapidement, courir ou flâner, mais que ce soit une démarche consciente où je m'investis tout entier : corps, âme, esprit. Je laisse mes soucis à la maison et je m'ouvre à la contemplation. Je reçois de la nature tout ce qu'elle peut me donner. Je m'ouvre complètement. Je suis dans l'abandon. Je ne colle pas d'étiquette : je ne mets pas de nom sur cette plante, sur cet arbre, c'est un autre passe-temps qui n'est pas le mien aujourd'hui parce que je ne veux pas retourner dans mon intellect. A cet instant, j'aspire seulement à reprendre contact avec mon essence, à me sentir vivant dans ce corps qui me transporte.

Lorsque je me promène sur ce chemin familier, si je considère que je suis là pour la première et unique fois de ma vie, ou que je vis cet instant comme si j'allais mourir ce soir, alors tout prend un relief particulier : le bruit de mes pas dans l'herbe est musique ; les odeurs de sous-bois, de terre humide, le vent, déclenchent des frémissements de joie ; les insectes, les oiseaux vibrent avec moi. Si je me rappelle la salle des machines sans

fenêtre, dans laquelle j'ai travaillé dans le bruit jour et nuit, ou bien encore si je me remémore les souffrances de mon incarcération où la nature me manquait tellement, alors je goûte pleinement les richesses de cette promenade.

Je suis dans mon être, je suis dans le présent, intensément. Pas de pensée parasite. Seulement le bonheur de me sentir vivant, d'être en communion, d'être avec Dieu.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

de ma fatigue ou de ma rancœur et retrouver la paix. Je me débarrasse ainsi des sentiments que je prête aux autres et des réactions qu'ils suscitent en moi. Cette libération par les larmes m'évitera peut-être "d'en avoir plein le dos", de me retrouver bloqué le lendemain parce que j'aurai développé des aigreurs.

Après avoir pu verser des larmes de victime, de dépit ou d'amertume, je vais enfin laisser couler les vraies larmes, celles qui nettoient le passé, celles de la déchirure du cœur enfin consentie. Ces larmes sont celles du regret sincère de m'être fait souffrir et d'avoir fait souffrir. Elles me font entrer dans la béatitude.⁶

Heureux ceux qui pleurent vraiment, profondément ; ils découvrent en eux dès à présent la Joie du Ciel.

6. Anselm GRÜN, *Prière et connaissance de soi*, ch.2 : Prière et componction du cœur, Médiaspaul, 1996.

21 Février

D'où viennent nos colères

Nous sommes des êtres de désir, remplis d'énergie. Cette énergie, lorsqu'elle rencontre un obstacle à la réalisation d'un projet, peut se transformer en colère tournée vers l'extérieur, si l'obstacle est extérieur, ou contre moi si l'obstacle est intérieur. Mais il arrive que l'obstacle soit à la fois intérieur et extérieur.

Si l'obstacle est extérieur, je serai par exemple en colère contre toi si tu n'as pas tenu ta promesse. Je peux exploser et dire des mots plein de brutalité que je regretterai ensuite. Tandis que si d'abord, je prends le temps de bien voir ma colère, je saisis ce qui l'a déclenchée. Si je décide de te parler de la déception que j'ai ressentie, je l'exprimerai mieux, tu pourras m'entendre et peut-être me comprendras-tu ?

L'obstacle est intérieur, si je suis trop dans mon "enfant soumis" : je m'interdirai d'exprimer mes aspirations profondes en me dévalorisant. Mon énergie vitale inemployée, non dirigée vers un but constructif, se transformera en colère contre moi ; et j'aurai des comportements d'autodestruction : des excès alimentaires ou d'autre nature, des maladies, ainsi je me punirai en me rendant encore plus malheureux, parce que plus coupable.

Derrière chacune de nos colères se cachent des ressentis

mélangés : il y a des blessures du passé qui sont ravivées, mais aussi une aspiration au changement, une volonté d'agir, et enfin plus profondément, une énergie d'amour.

Je peux orienter cette émotion pour me mettre en mouvement. Lorsque je conduis ma voiture, je dois d'abord faire le plein de carburant. C'est grâce à ce plein d'énergie que je roulerai loin et longtemps.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

29 Février

Le grand Moi est toujours content

Je sais que je touche mon être profond quand je fais l'expérience du contentement, du ravissement, de la gratitude. Quand je suis dans mon *grand Moi*, je suis dans la louange : je vois autrement, avec les yeux de lumière. Quand je suis dans mon *petit moi* insatisfait, je compare ma vie à un idéal inaccessible et je me rends malheureux. Comme il est triste que je me batte avec tant d'énergie pour un avoir qui n'a pas de limite, qui ne peut pas me combler, alors que j'oublie si souvent d'être, tout simplement.

Pendant longtemps, je me suis identifié à mon psychisme, à mon *petit moi*, à ce faux moi, plus ou moins bien construit. Et puis un jour, j'ai découvert le vrai moi, le *grand Moi* qui est dans la joie.

Quand Dieu dit : *Demeure*, ce n'est pas un ordre qui contraint. Cela signifie : demeure en toi-même et reste avec moi dans cette immensité.

Quand j'admire le lever du soleil sur l'étang que j'aime, je suis dans mon *grand Moi*. Je laisse entrer en moi les forces de vie, je nourris mes graines de bonheur. Je ne laisse plus de place à mon *petit moi* ratatiné, transformé en champ de bataille. C'est lui qui me rend malheureux. Je ne cultive pas les graines

de souffrance qui s'y trouvent. Je reste le plus souvent possible dans mon *grand Moi* ou j'y reviens sans cesse. C'est un exercice quotidien. Je n'oublie jamais que mon *grand Moi* est toujours présent en filigrane dans mon *petit moi*.

Dans mon identité d'enfant de Dieu, je suis toujours heureux.

Mars



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

7 Mars

Je prends du recul

Lorsque je souffre de me sentir incompris, c'est bien moi qui ressens cette souffrance et personne d'autre. Par ailleurs, l'autre qui, selon moi, ne m'aurait pas compris, n'est pas responsable de mon passé ; et c'est mon passé qui peut expliquer ma réaction d'aujourd'hui. Je suis donc à l'origine de ce que je ressens et je suis responsable de ce que je vais en faire. Par exemple, je ne dirai pas : "Telle personne me rend la vie impossible", mais plutôt : "j'ai de la peine, ou du ressentiment à cause de tel comportement, qu'est-ce que cela me rappelle ?" et je vais tout mettre en œuvre pour faire la clarté en moi. J'irai demander une explication franche, mais si elle est irréalisable, je comprendrai, j'accepterai, j'effectuerai un acte symbolique pour me libérer intérieurement. Ce pourrait être la rédaction d'une lettre que je n'enverrai pas, mais sur laquelle je noterai tous les comportements qui m'ont blessé pour les extirper de moi-même, ne plus les ressasser et bien discerner ce qui vient de moi et ce qui vient de cette personne.

Lorsque je suis heurté par une attitude ou une parole, au lieu de rester centré sur moi, je pourrais tenter de me mettre à la place de l'autre. Si j'essaie de comprendre le point de vue de mon conjoint ou de mon employeur, ou de n'importe quelle personne qui compte pour moi et de laquelle je reçois un message négatif, je saurai voir chez lui ou chez elle, une souffrance qui est complémentaire de la mienne : mon supérieur

hiérarchique me dit que je suis nulle, mais lui, derrière son comportement écrasant, il a fort probablement un sentiment de doute vis-à-vis de lui-même.

Et mon mari qui ne veut pas m'écouter, n'aurait-il pas souffert de la possessivité débordante de sa mère ? Si bien que ma demande est peut-être vécue par lui, alors qu'il est fatigué par son travail, comme un envahissement de son espace intime, si souvent mis à mal durant son enfance.

Prendre du recul, c'est se mettre dans une attitude plus neutre, apaisée, qui considère les événements dans leur simple objectivité. C'est donc remettre à sa juste place, relativiser, mais aussi se protéger en donnant ses limites.

8 Mars

Je tourne la page

Pardonner, tourner la page, remettre les compteurs à zéro, deviendra d'autant plus facile que j'aurai compris pourquoi j'ai réagi comme cela, et pourquoi l'autre a eu ce comportement. Une conscience éclairée par l'*adulte* retrouve sa liberté intérieure. J'admets que j'ai des sentiments négatifs en moi et que nous en avons tous ; c'est la part d'ombre de notre structure d'être humain. Les accepter signifie les reconnaître en soi, les regarder naître, les accompagner jusqu'à leur apaisement avec un regard de compassion pour soi et pour l'autre. Oui, nous sommes blessés tous les deux et je le vois. J'apprends à ne plus être inutilement agressif, ni maintenu dans le refoulement, mais plutôt à clarifier, à identifier mes émotions. Et c'est mon *adulte* qui aura repris la situation en mains.

Je vois où sont mes zones de fragilité. Je comprends ce qui se passe en moi et aussi en toi. Je me donne les moyens de ne pas remâcher ma souffrance, ce qui me la ferait éprouver doublement.

Cette compréhension psychologique m'ouvre le cœur au fait que je ne supporte plus de me nuire et de faire souffrir autour de moi. Assez de gâchis ! Enfin je peux pardonner et me pardonner : je tourne la page car Dieu le fait avec moi sans cesse, infiniment, en me donnant toujours une autre chance, en m'aidant à assimiler les événements du passé de façon positive.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

16 Mars

Je me dégoûte

Quel jugement portes-tu sur toi ? Si tu as honte, c'est que tu te fixes sur un événement de ta vie ou sur un comportement et que tu ne vois plus que cela. Ne cultive pas cette image négative ; ne t'y complais pas. Tu as besoin de parler à quelqu'un qui t'écouterait avec amour de la part de Dieu. Parler et être compris te rendra une image positive de toi. Tu ne peux pas progresser dans la connaissance de ton être, si tu es paralysé par le dégoût. Tu as été blessé dans un endroit secret, peut-être le plus sensible. Sans doute avais-tu un autre idéal ; mais il est toujours là et demande à être guéri.

Cette honte, donne-la à Dieu.

Va rencontrer un frère qui t'écoute, quelqu'un dont c'est la fonction, le ministère, pour recevoir une image plus aimée et aimante de toi.

Accepte-toi. Aie de la compassion pour toi et ne porte plus de jugements auto-accusateurs.

17 Mars

Ose parler de toi !

Peut-être pas à n'importe qui. Il ne s'agit pas de donner prise à des personnes qui pourraient ensuite te retourner tes paroles, ou s'en servir contre toi. Parle de tes difficultés, de ce qui te fait honte, de ce qui est lourd, mais adresse-toi à quelqu'un en qui tu as totalement confiance. Une personne qui a une formation et une qualité d'écoute reconnues et qui va t'accepter inconditionnellement.

Ne garde pas toutes ces souffrances en toi. Tout ce qui te mine à l'intérieur se transforme en rancœur, en agressivité, en réactions excessives. Tout ce que tu n'exprimes pas par les mots se manifeste par un autre langage, celui du corps. Et surviennent les somatisations : les maux de tête, de dos, les douleurs de toutes sortes, les infections à répétition.

Ce n'est pas une vertu que de ne pas parler de soi. Une saine humilité donne la liberté de parole. Retrouve l'usage du langage vrai avec l'aide d'un accompagnateur. Par cette expérience, tu apprendras à exprimer ce que tu ressens, ce que tu vis, et tu n'auras plus besoin de prononcer des jugements sur les autres. Tu apprendras à t'adresser à tes frères avec plus de simplicité, de justesse et eux, à leur tour, te parleront plus facilement d'eux-mêmes. Dieu vient libérer ta parole et te guider vers un endroit où tu vas pouvoir le faire en toute sécurité.

Ose parler de toi.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

lui demande d'aller rire, jouer, ou chahuter un peu plus loin.

Mon enfant a des besoins liés à son âge ; moi, j'ai des besoins liés au mien, à ma situation, à mon travail. Et nous allons tous les deux apprendre à les respecter et à nous respecter mutuellement.

26 Mars

J'ai préféré un de mes enfants aux autres

C'est vrai, j'ai eu une préférence pour l'un d'entre vous et je m'en suis longtemps sentie coupable moi, votre mère. J'étais tellement persuadée qu'une mère normale devait aimer tous ces enfants de la même façon que lorsque cela m'est arrivé, je me suis crue monstrueuse.

J'ai compris que l'amour est un sentiment unique qui ne s'exprime pas de la même façon vis-à-vis de tous les êtres que l'on pense aimer. C'est pourquoi, toi ma fille, je peux te dire que j'aime en toi ta bonne humeur si communicative et toi mon fils ce que j'aime en toi, c'est ta sensibilité et ta générosité. Chacun de vous a une particularité, des qualités qui le rendent unique et qui suscitent chez moi un amour unique.

D'autres événements ont pu influencer sur les sentiments que je vous porte. L'accouchement pour l'un d'entre vous s'est très mal passé, et la grossesse pour toi, mon autre enfant, s'est déroulée dans une conjoncture difficile : un déménagement imprévu, une perte d'emploi, un conflit familial ou dans un contexte de guerre.

Il y a aussi ces sentiments mélangés et irrationnels dus à des ressemblances avec votre père, vos grands-parents, ou avec moi selon que je m'aime ou pas, selon que j'ai accepté ou non telle

ou telle partie de moi.

Il y a toujours en moi des sentiments complexes. J'ai à les voir d'abord avec bienveillance, à regretter ensuite les souffrances que j'ai pu infliger aux autres, et à les réparer. Surtout, je bannirai les sentiments de culpabilité qui me plongent dans le néant et m'empêchent d'agir.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

quels sont mes manquements vis-à-vis de moi-même, au lieu de croire qu'il me faut donner toujours plus à mes proches qui d'ailleurs, finissent par trouver cela tout à fait normal. Mon premier devoir est de prendre soin de moi.

Je suis homme et j'ai du mal à faire entendre mon point de vue dans mon travail ; je ne me sens pas reconnu. Dans mon foyer, c'est la même chose, je ne sais pas faire respecter qui je suis, parce que je n'ai pas de considération pour moi, ni pour mes désirs, ni pour mes projets. Je ne m'investis pas vraiment dans mes décisions, si bien qu'elles ne sont pas prises en compte par les autres, puisqu'elles ne le sont pas d'abord par moi-même. J'ai des angoisses, des insomnies.

J'ai à reprendre le gouvernail de ma vie. Je crois que je vais me faire aider.

2 Avril

Je suis souvent malade

Je reconnâtrai les blessures de mon psychisme dans certains signaux de mon corps qui se manifestent de façon répétitive et qui empoisonnent ma vie, que ce soient des maux de tête, des crises d'asthme ou de colite, des cystites, des angines, des douleurs de dos, de l'aérophagie etc.

Tous ces symptômes sont le résultat de conflits intérieurs : je ne sais pas faire valoir mon point de vue, poser mes limites. Je n'ose pas dire non à ma famille qui habite dans une autre région, qui s'invite chez moi sans me demander mon avis et s'incruste pendant des semaines. Au bout du compte, je me retrouve avec une douleur du dos tellement handicapante que cela les décide à partir. C'est bien mon corps qui a exprimé ce que mes lèvres refusaient de dire.

Je crois, dans mon désir d'être irréprochable, que si je suis toujours d'accord avec tous, je serai mieux aimé. J'ai trop développé mon enfant soumis et je renie mes préférences, mes choix, je désavoue ma personnalité au profit de celle des autres, lesquels ne s'en rendent pas forcément compte, mais profitent de l'aubaine. Je me rends vulnérable et c'est bien moi qui l'ai décidé ainsi.

Cette vulnérabilité, je l'aurai aussi vis-à-vis de

l'environnement : par exemple, lors d'une épidémie de grippe, pourquoi vais-je la contracter et non telle personne de mon entourage ? Parce que je suis en ce moment plus fragile physiquement et psychologiquement. Et pourquoi suis-je dans cet état ? Serait-ce parce que je ne sais pas dire non, parce que je ne sais pas prendre de repos et que mon psychisme négatif a rendu mon organisme plus réceptif aux agressions extérieures ?

La maladie n'est-elle pas pour moi une vieille habitude dont j'ai du mal à me séparer, surtout si lorsque j'étais enfant, les seuls moments où l'on s'occupait vraiment de moi, c'était lorsque j'étais malade ?



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

10 Avril

Je suis tendu

Je reconnâtrai la vie compliquée de mon psychisme dans toutes mes tensions : mes encombrements intérieurs, la façon que j'ai d'être toujours dans l'urgence, la précipitation. C'est important d'être à l'heure, mais si je pars un peu plus tôt, je ne serai pas obligé de courir.

Et si je courais sans arrêt pour me donner de l'importance ? Pour me fuir ? Pour fuir les autres ?

Je suis tendu dans mes attitudes parce que j'ai peur d'être jugé. Je suis raide, je bouge très peu, j'ai le regard fixe et même inexpressif ; j'ai parfois des gestes maladroits tant je me surveille. Je m'exprime avec affectation, précision, je choisis mes mots. Je ris peu et quand cela arrive, ce n'est pas un rire qui me libère, c'est un rire tendu. J'ai des vêtements qui entravent mes mouvements et je suis toujours "tiré à quatre épingles". J'ai un visage de marbre et je laisse peu voir mes émotions. Je souffre de cette tension intérieure et d'autant plus que, par mimétisme, les personnes que j'approche adoptent un peu mon attitude. J'ai souvent des raideurs de nuque, des douleurs de dos parce que je suis crispé en permanence.

Lorsque j'ai affaire à des personnes très naturelles, qui expriment facilement ce qu'elles ressentent, cela m'aide à me sentir mieux. Avec elles, je ne me sens pas jugé ; comme elles

aiment être écoutées, je suis pour elles l'interlocuteur idéal.

J'apprends tout doucement à me "décoincer" avec des personnes qui sont libres dans leurs attitudes et qui ont une physionomie avenante. Je m'apprivoise en leur présence. Je libère mes mouvements : je décroise les bras ; je me plante bien à plat sur mes deux pieds pour me sentir en sécurité, je me tiens droit sans raideur et je respire amplement ; j'ouvre les yeux, je regarde mon interlocuteur quand je lui parle. Il me renvoie alors de moi une image positive et je me sens mieux. Je reprends confiance en moi.

11 Avril

Je fais des transferts

Je comprendrai que j'ai des blessures à travers mes transferts positifs ou négatifs. Je fais un transfert positif chaque fois que je tombe éperdument amoureux et que j'éprouve une admiration inconditionnelle pour une idole : un acteur, mon médecin, mon psychologue, un professeur de mes enfants ou un prêtre. J'idolâtre cette personne et j'imagine qu'elle est vraiment exceptionnelle, merveilleuse.

Il m'arrive aussi pour certaines personnes de passer d'un transfert trop positif à un transfert négatif : je mets quelqu'un sur un piedestal et s'il me déçoit, je ne vois plus que ses travers et je les majore.

Je fais un transfert négatif quand je ne peux pas comprendre que l'on puisse aimer telle autre personne à qui je trouve tous les défauts ; je dresse alors d'elle un tableau complètement négatif auquel je crois.

Ces transferts sont le signe que j'ai manqué dans mon enfance d'un père ou d'une mère qui me dise vraiment son amour, qui m'individualise, qui me donne confiance en moi. Et je suis toujours à la recherche d'un idéal que je projette sur d'autres "parents", d'autres personnes. Cela me montre que j'ai des blessures psychologiques. Je ne trouverai la paix du cœur qu'en



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

17 Avril

Quel gâchis !

Je me retourne sur ma vie et je pleure devant tant de gâchis. J'ai vécu si longtemps dans l'ignorance de mon être profond ; j'étais une marionnette, un singe savant qui exécute les tours qu'il a appris. Que de temps perdu à courir derrière un avoir, un paraître, ou la possession d'un être idéalisé, toujours décevant parce qu'il ne peut jamais combler toutes mes attentes : à cet égard, que de baudruches à dégonfler dans ma vie ! Que d'infidélités à moi-même, à mes engagements. Combien de fois ai-je tué la vie en moi en n'acceptant pas d'être tout simplement l'homme, la femme que je suis à cet instant ; en recherchant sans cesse dans le futur ou ailleurs, un bonheur qui existe maintenant, dans mon existence actuelle.

Si je suis parti, si j'ai quitté mon conjoint, si j'ai rompu des vœux monastiques ou un engagement sacerdotal, j'apprends à me voir avec tendresse, avec le regard de Dieu pour moi. S'il n'y a pas de retour possible – et que je l'ai vu avec honnêteté –, alors je n'entre pas dans la condamnation stérile. Je refuse le syndrome de Judas et je ne vais pas chercher la corde pour me pendre.

Je regrette qu'il y ait eu tout ce gâchis dans ma vie, mais je sais que Dieu me donne une autre chance et je vais y répondre tel que je suis maintenant ; et là où j'en suis, je Le servirai autrement.

J'ai compris ce dont j'étais vraiment capable et je suis devenu plus petit, plus humble, moi qui avais facilement des paroles de jugement pour les autres. Je n'oublie pas ceux que j'ai fait souffrir. Je cherche à réparer par le dialogue, au moins en intention ou par la prière. Je ne vais pas m'éloigner de Dieu sous prétexte que j'ai rompu mes engagements ; au contraire, j'ai besoin plus que jamais de Son Amour et je cours m'y plonger. Il ne m'a jamais quitté et me guide dans une nouvelle voie.

18 Avril

Sortir du découragement

Le peuple hébreu en Egypte était prisonnier de son découragement, de son passé. Le peuple hébreu représente toutes ces parties de nous qui refusent d'aller vers la Terre Promise, qui résistent, qui font obstacle ou qui sombrent dans la passivité, la désespérance.

C'est Josué qui fait entrer les Hébreux en Terre Promise. Soyons tous des petits Josué. Quittons la passivité, l'endroit où nous nous enfermons ; sortons de notre domicile où nous restons cloîtrés, même si c'est uniquement pour aller chercher du pain ou mettre une lettre à la poste. Débarrassons-nous du découragement. Levons les yeux vers le ciel tout en gardant les pieds bien posés sur le sol.

*Que tu es belle ma compagne, que tu es belle ! tes yeux sont des colombes*¹². Ces mots du Cantique des Cantiques sont pour chacun de nous. Ces mots que nous avons tellement désiré entendre, ces mots que nous ne pouvons plus entendre, ces mots que nous n'avons jamais entendus, sont pour nous. Ce sont ces mots-là qui vont nous mettre en marche. Ces mots d'amour viennent vers nous par l'intermédiaire de petits événements, mais encore faut-il que nous sachions les voir. Ce seront des moments de communion avec tous ceux que nous aimons, avec tous ceux qui nous ont précédés et qui sont toujours là. Nous ne sommes jamais seuls.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

24 Avril

Les trompettes de Jéricho

Quelle extraordinaire aventure que celle de Jéricho ! Josué a su utiliser d'autres armes que celles du combat. Et Josué, c'est nous.

Le désert, pour les Hébreux, a été un lieu de purification, d'apprentissage où Dieu a formé son peuple à combattre autrement que par la force. Si Josué avait attaqué Jéricho avec des armes et une stratégie guerrière, il n'est pas certain qu'il soit parvenu à ses fins. Josué instruit par Dieu dans le désert s'est adouci, simplifié. Il a suivi le conseil de Dieu : le peuple hébreu a fait le tour de la ville en faisant sonner les trompettes et les murs de Jéricho se sont écroulés.

Nous aussi nous avons à utiliser d'autres armes que les rapports de force, que la domination. Laissons-nous inspirer d'autres façons d'agir. Nous avons dans nos difficultés relationnelles avec les autres, mais aussi avec nous-mêmes, à faire le tour de nos murailles intérieures. Nous ne les attaquerons pas de front, mais nous en ferons le tour en laissant jouer la musique de notre âme. Sans doute l'aide d'un accompagnateur peut s'avérer utile ; c'est lui qui peut nous révéler quelle genre de musique vient de notre être. Lorsqu'elle sera libérée, vont alors s'effondrer nos repères confortables, nos structures rigides, nos comportements de marionnettes. Ce moment de chaos doit être vécu et traversé, pour que nous puissions atteindre un état renouvelé et rencontrer dans notre

profondeur la Paix, la Joie et l'Amour de Dieu.

25 Avril

Tous tes péchés sont pardonnés

Cette phrase que j'entends lorsque je reçois le sacrement de pénitence, suis-je bien sûr de l'avoir comprise, vraiment entendue ? **Tous** tes péchés sont pardonnés !

Quand je vais voir un petit homme, un prêtre dans sa petitesse, je n'attends pas de lui qu'il soit parfait pour qu'il puisse m'entendre. Il est ce qu'il est, avec ses qualités et ses imperfections humaines ; mais il est là, présent. Il m'écoute sans me juger. Il me dit des mots tout simples de la part de Dieu. A travers lui, Dieu m'entend, me comprend et me dit : tous tes péchés sont pardonnés. Vraiment tous mes péchés ? Pas seulement ceux que j'ai dits, ceux dont je me souviens, mais tous, absolument tous ? Alors, j'abandonne mes scrupules destructeurs, mes obsessions morbides. Quand je vais me confesser, me réconcilier, je garde à l'esprit l'essentiel et c'est cela que je dirai. Puis, je me laisse Aimer par Dieu.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

3 Mai

Un amour infini

Nous avons tous une aspiration à vivre un grand amour ; or, c'est le cadeau de Dieu pour chacun de nous.

Je ne gaspille plus mon énergie à rechercher à l'extérieur ce que j'ai déjà à l'intérieur. Je ne me tourmente plus de ce qui me manque : la femme ou l'homme de mes rêves. Dans mon *petit Moi*, je ne vivrai jamais un amour absolu qui soit tout à fait désintéressé, total. Et même si je pense l'éprouver à l'instant même pour quelqu'un, en réalité cet amour idéalisé, passionné est destiné à mourir et à se transformer.

Renoncer à son *petit moi*, c'est rentrer dans son *grand Moi*. Le *petit moi* a la prétention de pouvoir aimer totalement, mieux que quiconque avant lui et désire être tout pour l'autre ; il se gonfle d'une importance qu'il croit avoir. Le *grand Moi* est humble ; il est rempli de l'amour universel que Dieu donne à chacun pour tous les autres.

Le bonheur total est là, dans le *grand Moi*, même si je ne le perçois pas, même si je suis dans le doute, même si je suis dans la peine. Tout ce que je désire le plus est déjà à l'intérieur de moi.

4 Mai

La meilleure protection

La meilleure protection que je puisse trouver contre les fausses croyances comme : « on m'a jeté un sort », ou bien, « je n'ai pas de chance », c'est d'occuper à tout instant ma maison intérieure. Par analogie, si j'étais absent de mon habitation et qu'elle soit ouverte à tous les vents, je la verrais rapidement occupée par des hôtes indésirables, des souris, des insectes, des moisissures ; elle serait dégradée par les intempéries et vidée de son contenu par des voleurs. Il en va de même pour ma maison intérieure : si je n'y réside pas, si je ne suis pas présent à moi-même, je permets à des influences déstabilisantes de s'introduire chez moi et de s'y installer. J'aurai l'impression d'être attaqué de toutes parts par un ennemi qui le plus souvent, j'en conviens, est une projection de mon psychisme.

Si j'ai bâti une maison de brique, bien construite et robuste comme celle du troisième petit cochon, dans le conte anglais des « Trois petits cochons », ni le loup, ni les intempéries n'y entreront. Ma maison aura des fondations et une charpente résistantes : les fondations de mon ancrage en Jésus et la charpente construite par le charpentier de Nazareth.

Si ma maison intérieure est solidement structurée, si je l'habite, si j'ai pris conscience de mes aspirations, si j'ai des projets et si je sais prendre des décisions, alors je ne suis pas désarmé face aux attaques de mon psychisme.

Que m'importent alors les « jeteurs de sort », ou les critiques et les jugements qui sont portés sur moi. Puisque j'habite ma maison intérieure, je ne laisse pas s'infiltrer chez moi les négativités des autres, les prophéties de mauvais augure et les complications de mon psychisme. Tout cela n'a aucune prise sur moi.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Il y a en toi une profondeur infinie et un bonheur qui vient. Il est déjà là.

14 Mai

L'intuition

Beaucoup d'entre nous utilisent trop peu ou mal ce sixième sens qu'est l'intuition. Nous pouvons ressentir des présences, des événements sans qu'il y ait d'explication logique à cette connaissance. Par exemple, je suis en voyage, je pense à quelqu'un que je n'ai pas vu depuis très longtemps et à mon retour, j'apprends qu'il a téléphoné ou je trouve une de ses lettres. Voilà l'intuition qui nous est donnée à tous ; mais elle ne peut venir que si nous sommes désencombrés, si nous n'avons pas d'attente, de dépendance vis-à-vis de cette personne ou de tel événement ; en un mot, si nous sommes dans le lâcher prise.

Cette sorte d'inspiration qui se manifeste dans notre quotidien à propos de personnes vivantes, peut nous faire saisir ce qui peut exister avec ceux qui sont près de Dieu, nos bien-aimés : ma fille ou mon fils mort dans un accident de la route, mon compagnon qui vient de mourir d'un cancer. Si d'un seul coup je pense à eux, ne serait-ce pas parce qu'ils pensent à moi. Par intuition, je sens qu'ils sont là ou qu'ils me réconfortent, puisque je retrouve la paix durant quelques instants grâce à cette sensation. Savoir qu'ils sont à mes côtés, qu'ils m'aiment, ressentir à nouveau et encore plus, cette complicité que nous avons, me fait vivre le présent avec lui, avec elle, au lieu de rester fixé sur le passé. Je me laisse guider par Dieu dans ce cheminement au côté de mes bien-aimés pour contribuer à bâtir

quelque chose du monde de l'amour.

L'intuition remplace les techniques ésotériques ou parapsychologiques. Elle est la voie du cœur à cœur avec Dieu.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

qu'être une femme ne valait rien. Je me suis identifiée à un garçon dont je copiaais l'allure, les gestes. Mon père, toujours absent, n'a pas valorisé ma féminité jamais éclosée et, finalement, j'ai pensé que j'étais homosexuelle.

Alors, tu t'es crue homosexuelle parce que tu as eu des doutes sur ton sexe, tellement tu voulais contenter ta mère, ou ton père qui lui aussi, aurait voulu un garçon. Tu me parles et tu vois bien que tes qualités féminines sont toujours là, malgré cet aspect androgyne que tu cultives. Tu me montres ta sensibilité et je la reconnais comme féminine, bien que tu me dises que tu aies eu des incertitudes sur ton sexe. Je te dis que tu es une femme, sans aucun doute possible et que tu peux, en intégrant tes qualités masculines, devenir une femme complète et équilibrée. Alors, es-tu vraiment homosexuelle ?

24 Mai

Je vis mal mon homosexualité

Je suis homosexuel. J'en ai tellement honte que je n'en parle pas. Je n'ose pas regarder les autres en face, je suis fuyant. Aujourd'hui que l'homosexualité se montre plus facilement au grand jour, j'en suis heureux pour les autres, mais pour moi, c'est impossible de le vivre ainsi. Je crains les regards qui jugent, les étiquettes que l'on pourrait mettre sur moi

Mon père est mort quand j'étais jeune et j'ai manqué de tendresse. Je n'ai eu personne pour me montrer un modèle, pour me révéler mon identité, personne à qui pouvoir et vouloir ressembler. J'ai eu peur de l'amour de ma mère, trop possessive ou trop autoritaire. J'avais d'autant plus peur des femmes que je n'en voyais pas, puisque j'étais en internat dans un collège où il n'y avait que des hommes. C'est avec eux que j'ai eu mes premières expériences.

J'ai des inquiétudes quand j'observe le comportement de certains homosexuels d'âge mûr. Je pense aussi à la famille, aux enfants que je n'aurai pas si je persiste dans cette voie.

Si tu peux regretter cet aspect de la vie, comment peux-tu être certain de ton homosexualité ?

Es-tu bien sûr que ce soit ta véritable identité ?

Quand je t'entends parler, je comprends à travers tout ce que tu me dis, que tu sembles n'avoir vécu jusqu'à présent qu'une partie de ta personnalité, dans ses valeurs féminines. Il t'a manqué quelques éclaircissements concernant la structure psychologique de l'être humain, car chez tout le monde, hommes et femmes, la personnalité se compose de valeurs et de prédispositions féminines et masculines ; les psychanalystes disciples de C.G. Jung les appellent "animus" et "anima".

Alors aujourd'hui, je t'invite à parler, n'aie plus honte. Vois quelqu'un. Parle de ce qui t'obsède, de ce qui te torture. Parle de tes doutes, dis ta souffrance. C'est la seule façon de retrouver une image plus vraie de toi, de refaire un choix éclairé. Es-tu bien sûr que l'option que tu vis en ce moment soit celle de ton cœur ?



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

31 Mai

Se ressourcer en son centre

Je cherche à remonter à ma vraie source pour refaire mes forces mais c'est souvent en m'étourdissant, en me grisant de vitesse, de compensations alimentaires ou d'achats compulsifs. Si malgré tout il m'arrive d'agir ainsi, que j'accepte mes limites et que je regarde mes chutes avec compréhension, avec les yeux de Dieu pour moi.

Cependant, ai-je bien compris que c'est au fond de moi que coule l'eau vive, la source éternelle, l'Amour infini de Dieu ?

Jésus s'asseyait sur la margelle de mon puits et me dit à moi, la Samaritaine, à moi le Samaritain : *Donne-moi à boire*¹⁸. Oui, c'est bien à moi que Jésus s'adresse.

Et c'est au fond de mon puits, à moi qui ai eu peut-être comme la Samaritaine, tant de maris et tant d'errances, que règne la Paix de Dieu. Si je veux me refaire, me désencombrer, je descends au fond de moi. Là, j'y trouve la source d'eau vive.

En toi aussi, il y a cette Source.

18. Jean 4, 7.

Juin

1^{er} Juin

Interdits et permissions : « tu as le droit de... »

Nous avons reçu beaucoup d'interdits dans notre enfance. Bien qu'il soit indispensable et structurant qu'il y ait des limites, ces interdits ne doivent pas être les seuls moyens d'une éducation. Un enfant ne peut grandir que s'il a aussi des permissions. Certaines de ces injonctions trop impérieuses que nous avons eues ont pu nous entraver, nous empêcher d'accéder au désir de vivre. Remplissons-nous aujourd'hui de tout ce que nous aurions aimé entendre de la bouche de nos parents et que nous pourrions dire à nos enfants :

Tu as le droit d'exister, merci d'être là, j'ai voulu que tu viennes au monde. Tu es mon enfant bien-aimé.

Tu as le droit d'être de ton sexe, je suis heureux que tu sois un homme ou une femme.

Tu as le droit d'avoir ton âge, ne cherche pas à être plus âgé ou plus jeune.

Tu as le droit d'avoir ton orientation et de penser par toi-même. Sois fidèle à ta vocation profonde.

Tu as le droit et même le devoir de réussir.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

prend racine dans toutes mes déceptions et qui m'aigrit.

C'est vrai que je me suis fait avoir : est-ce que je ne peux pas pardonner, puisque j'ai été moi aussi celui qui trompe, qui dupe ? Est-ce que je peux apprendre à laisser de côté ma méfiance et lui préférer une confiance prudente ?

7 Juin

Confiance, méfiance, prudence

J'ai raison d'être prudent, d'être vigilant avant d'accorder ma confiance à quelqu'un, mais entre la prudence et la méfiance, il y a une grande différence. La méfiance est stérile, elle fait se replier sur soi. La prudence fait qu'avant tout, j'exerce mon discernement. Ce discernement, je saurai l'enseigner à mon enfant de façon indirecte par la manière dont je me comporte avec lui et avec les autres. Je fais confiance à mon enfant tout en lui montrant que cette confiance pourra être renforcée ou non, selon ce qu'il en fera, en étant fidèle à sa parole, en remplissant sa part du contrat que nous avons établi ensemble.

Je montre à la personne qui travaille pour moi que je crois en elle, tout en l'informant que nous ferons le point régulièrement ; cela n'est pas de la méfiance, mais une prudence juste, raisonnée. Je sais compter sur mes amis, mais pas au point de raconter à tous sans discernement ce qui concerne mes difficultés personnelles. Mon petit agneau intérieur qui est tout confiant, tout vulnérable, doit être protégé par une saine vigilance ; non pas par des remparts inaccessibles, mais par un discernement éclairé : savoir se protéger, savoir dire non.

Je sais m'adapter à la personnalité des personnes que je rencontre ; ainsi quelqu'un de type "persévérant"²¹, vivra très mal que je ne tienne pas ma parole, que je change les règles du jeu, que je promette quelque chose et que je fasse l'inverse. Quelqu'un de type "stoïque" généralement a été blessé dans son enfance par des personnes qui ont abusé de lui ou qui l'ont

envahi ou manipulé affectivement. Il fera d'emblée très difficilement confiance.

Une personne de type “sensible” ne supportera pas un mensonge, une infidélité conjugale ou l'inconstance d'un ami et se sentira abandonnée, rejetée, niée, sans valeur. Elle perdra toute confiance en elle, risquera de s'effondrer, de faire des crises de jalousie, etc.

Il est possible d'être en même temps confiant et en même temps capable de discernement. Ce n'est pas l'un ou l'autre, c'est l'un et l'autre.

Je retrouve un équilibre entre la confiance et la prudence : confiance pour l'enfant de lumière et prudence vis-à-vis du psychisme.

21. Michel Walter, *Votre personnalité de manager*, Editions d'Organisation, 1988.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

qui se laisse emporter par la colère, le ressentiment.

Tu auras trouvé la paix intérieure lorsque tu pourras regarder ton corps avec amitié et non plus d'un œil critique. Un époux apprend à aimer le corps de son épouse parce qu'il est différent, original ; il peut y discerner des cicatrices, des blessures et y voir les stigmates d'un corps qui a cherché à aimer et qui a donné la vie. Apprends à aimer ton corps à travers le regard de celui qui t'aime.

Remercie la vie qui est en toi. Tu l'as peut-être violentée, dévoyée, mais elle est toujours là. Tu as eu des aventures extraconjugales, mais c'était toujours cette vie d'amour qui se manifestait en toi. Est-ce que tu veux bien ne plus revenir sur le passé, sinon avec le regard aimant de Dieu ?

Maintenant que la paix est en toi, tu peux donner davantage : ton intelligence, ton rayonnement, ta mémoire, ta sensibilité, ton expérience professionnelle et humaine, tes capacités physiques.

Vois ton passé avec un regard neuf, un regard d'enfant, comme si tu le découvrais pour la première fois.

Toute ta vie est belle.

14 Juin

Le désert refleurira

Cette phrase illustre l'œuvre de Dieu dans ma vie. Lorsque se produit une catastrophe naturelle ou des combats armés, là où la terre a été labourée, défigurée par les tranchées, les bombardements ou les mines, inexorablement, la nature reprend ses droits ; et quelques années plus tard, nombreuses traces de ces désastres seront effacées. Lorsqu'on parcourt les champs de bataille autour de Verdun où il y a eu tant de morts, où tant d'hommes ont souffert, on peut avoir une pensée pour ceux qui ont agonisé là où maintenant la forêt ne résonne plus que des chants d'oiseaux et du frémissement du vent. La nature a réparé les cicatrices provoquées par la folie des hommes ; les arbres hachés par les obus ont repoussé, les tranchées sont partiellement comblées et l'herbe s'y développe.

C'est l'œuvre de Dieu dans ma vie : là où mon existence est un champ de ruine, un terrain miné, là où il y a des cicatrices profondes, soudain la nature reverdit.

En Israël, à certains moments de l'année, une pluie brève peut faire fleurir le désert parce que le sable contient de telles quantités de graines que la première goutte d'eau les fait pousser et tout fleurit.

Quel que soit le désert de ma vie, quels que soient les

mitraillages auxquels j'ai pu être exposé, Dieu remet l'harmonie en faisant reverdir et refleurir ma vie.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

21 Juin

Tout mon passé est là aujourd'hui

Mon passé est présent dans tout ce que j'entreprends, dans ce que je dis, dans ce que je ressens. Vouloir comprendre mes blessures, les reconnaître, les identifier, peut m'amener à entreprendre une démarche longue et profonde, telle que la psychothérapie ou la psychanalyse.

Mais plus simplement, une relecture attentive de ma journée peut me faire voir là où j'ai été blessé. Il suffit que je prenne conscience des moments de dramatisation que j'ai vécus et des réactions disproportionnées que j'ai eues aujourd'hui. Ces événements me feront toucher du doigt là où j'ai des guérisons à faire et à demander. J'ai bien compris, par exemple, que cette phrase entendue ou cet événement a engendré en moi une émotion violente qui vient de loin. Cette émotion est devenue très exagérée, sans rapport avec la réalité toute simple qui l'a déclenchée. Quel est donc le type de personne qui est à l'origine de ce type de réaction et dans quelle circonstance ?

Est-ce dans mes relations sentimentales ? Si j'ai peur de telle personne ou que je reste sur la défensive, sans doute me rappelle-t-elle la froideur ou la possessivité de ma mère ou bien l'intolérance de mon père.

Est-ce dans mes rapports avec l'autorité ? Ils me replongent dans mon passé d'enfant soumis à la toute-puissance paternelle.

Est-ce avec mes enfants ou vis-à-vis des enfants en général ? Ils me mettent mal à l'aise, je ne sais pas leur parler ou je les rejette parce que je n'aime pas en moi l'enfant que j'ai été ; je

ne me suis pas réconcilié avec lui.

Est-ce avec les hommes en général, avec les femmes ? Ne suis-je pas en train de revivre la jalousie d'enfant que j'avais vis-à-vis de mon frère ou de ma sœur ou les refus que j'ai eus vis à vis de mes parents ?

Si je regarde bien, je comprendrai que je retrouve perpétuellement une situation du passé qui se mobilise, qui resurgit, par analogie avec l'événement actuel.

Que je relise mon passé dans toutes mes réactions excessives et répétitives. C'est tout le travail que j'ai à faire pour mieux comprendre mes carapaces, mes fragilités, mes peurs, mes obsessions.

22 Juin

Tu as été frappé

Mon enfant, je te demande pardon de t'avoir frappé. J'avais des problèmes à mon travail, j'étais énervé. Nous nous entendions mal, ta mère et moi, ou ton père et moi. Je t'ai frappé aussi parce qu'on l'avait fait avec moi et que je ne savais pas comment te faire cesser de pleurer, de t'agiter ou de rire et de chahuter. Je ne voulais pas comprendre ton trop plein de vie et je te disais que tu étais insupportable, au lieu de simplement dire que j'étais fatigué et que j'avais du mal à supporter ton exubérance.

Si aujourd'hui tu conduis trop vite, si aujourd'hui tu as des gestes de violence, c'est aussi parce que j'ai eu ces gestes vis-à-vis de toi.

Je te demande pardon. Je prie Dieu qu'Il vienne panser tes blessures et effacer les marques que j'ai contribué à mettre dans ton corps et dans ton psychisme. Le pardon que je te demande peut aider à te libérer de mes refus, de mes violences et de notre désunion, à nous tes parents.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

N'est-ce pas plutôt de ma part un jeu pervers où je me réjouis secrètement du pouvoir que je prends en informant brutalement cette personne des tromperies de son conjoint ou des rumeurs concernant son licenciement ?

Alors, si j'ai une "vérité" à dire, je vais apprendre à m'adresser au cœur de la personne à qui je parle. Est-ce le bon moment ? Mes mots sont-ils positifs ? Ce que je crois devoir dire doit-il réellement l'être ? Le ton de ma voix indique-t-il une intention d'amour ? Est-ce que mon dessein est vraiment d'éclairer la personne à laquelle je vais parler ou plutôt de satisfaire mon ego ?

30 Juin

Soyez bénis !

Voilà deux mots qui pourraient me remplir le cœur à l'adresse de toutes les personnes que je rencontre, qui me téléphonent ou m'écrivent, qui pensent à moi et à qui je pense, même si telle ou telle rencontre s'est mal passée. J'ai reçu une parole blessante d'un collègue de travail ; quelqu'un m'a fait une queue de poisson sur l'autoroute ; mon conjoint n'a que des reproches à mon encontre. Mais quand je prends du recul, je vois bien que ce collègue de travail est mal dans sa peau et qu'il a l'air d'avoir des soucis. Lorsque je ne suis plus dans ma voiture et que je repense à l'automobiliste de tout à l'heure, je peux me demander pourquoi j'ai réagi si violemment ; après tout, cet homme n'était sans doute pas animé de mauvaises intentions et puis il peut se tromper de bonne foi. Mon conjoint a en ce moment des problèmes de santé, de travail ou bien il vit mal son âge, et il déverse son inquiétude sur moi sous la forme de paroles agressives. Lorsque je peux méditer sur cet événement – somme toute minime, même s'il m'a heurté – dans le silence, la solitude intérieure, mon cœur à cœur avec Dieu, je retrouve la paix et il me devient possible de bénir mon collègue de bureau, l'automobiliste ou mon conjoint.

Sois béni, mon frère, sois béni mon ami, sois béni toi aussi que je n'ai pas compris ou qui n'a pas voulu m'entendre. Je te bénis et je reçois ta bénédiction.

Juillet



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

7 Juillet

L'autonomie

Etre autonome, ce n'est pas seulement s'affranchir de la dépendance financière de ses parents ou de son conjoint. Être autonome, c'est parvenir à vivre d'abord pour soi en sachant s'aimer, se faire du bien tout en allant vers une croissance intérieure ; c'est ce qu'on pourrait appeler en quelque sorte devenir une bonne mère, un bon parent pour soi. Cela peut paraître le comble de l'égoïsme à certains, mais si je ne suis pas capable de m'aimer, de supporter mes difficultés matérielles, physiques ou morales, comment puis-je prétendre aider les autres ?

Acquérir son autonomie n'est jamais fini, puisque nous ne sommes jamais complets, jamais achevés. La recherche de l'autonomie certes, passe par l'indépendance affective et financière, mais elle se tient parfois sur des terrains où j'ai du mal à voir que je souffre d'une dépendance excessive ou d'une fidélité à des agissements qui ne correspondent pas exactement à ce que je suis. Si mes comportements dans ma profession, dans mes relations affectives ou amicales, si mon hygiène de vie ne sont qu'une répétition de modèles familiaux, c'est que j'ai toujours des dépendances et que je n'ai pas encore découvert ma valeur personnelle, mon être intérieur. Le travail d'introspection me fait toucher ce qu'est le sens de ma vie, ce que je veux en faire, et non pas ce qu'ont rêvé mes parents pour moi.

Je commence par choisir mon hygiène de vie, mon alimentation. Ensuite, je verrai mieux ce qui est déposé au fond de moi et qui est ma vérité. Il me faut abandonner les habitudes comportementales qui m'ont été inculquées par ma famille pour découvrir le mode d'existence qui est véritablement le mien.

Je me libère de ce qu'il y a d'excessif dans ma vie, mais aussi des justifications qui me font persister dans mes mauvaises habitudes. Je m'en débarrasse, je ne veux plus me faire du mal, ni faire souffrir mes enfants qui pourraient agir comme ils m'ont vu faire, puisque je suis leur premier modèle.

8 Juillet

Merci papa, merci maman, mais cela suffit !

Mes chers parents, je vous remercie pour toutes les valeurs que vous m'avez transmises à travers ce que j'ai vu de vous, de votre manière d'envisager la vie. Ce ne sont pas vos discours moralisateurs qui m'ont enseigné quelque chose de la vie, c'est surtout ce que vous en avez fait. Je vous ai beaucoup regardés et parmi tout ce que j'ai reçu, j'ai conservé avec bonheur tout ce qui me convenait pour l'enrichir et le transmettre, et j'ai rejeté ce qui ne me correspondait plus. Cela vous chagrine sans doute de voir que je ne colle pas parfaitement à ce que vous aimeriez que je sois. Si je vous écris aujourd'hui, c'est parce qu'il m'est plus facile de m'exprimer de cette manière ; ainsi, je suis sûr de ne pas m'emporter, alors que cela ne manquerait pas d'arriver si nous étions ensemble et que l'un d'entre nous ait une parole malheureuse.

Je n'ai plus besoin de vos conseils, ni de vos remarques concernant la façon dont je vis dans mon foyer et dont j'élève mes enfants. Je ne sollicite pas votre approbation sur le choix que j'ai fait d'une vie monastique, ou sur ma décision de quitter ce travail prestigieux qui vous flattait mais qui ne m'apporte plus rien. Je fais mes choix, que vous les approuviez ou non. Je me réjouirai pour vous s'ils vous agréent, mais je n'en changerai pas pour vous faire plaisir.

Cher papa, chère maman, cela suffit ! Je suis capable de



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Pensons aussi aux bénéfices apportés par une maladie « providentielle », par exemple vis-à-vis d'un endettement qui pourra être pris en charge par une assurance ; combien de personnes endettées et ne pouvant plus faire face à leurs remboursements choisissent inconsciemment la maladie comme solution ?

Que je prenne conscience du bénéfice caché que je trouve à être malade, lorsque je reçois par exemple une reconnaissance particulière de mes proches, ou bien une aide compréhensive de la part des soignants et que je suis tenté de me maintenir dans cet état de dépendance.

Ce pourrait être pour moi une des manières d'envisager la suppression - ou du moins l'allégement - de ma souffrance que de ne pas la voir seulement comme une fatalité contre laquelle je ne peux rien, mais de l'avouer aussi comme un avantage que je cultive plus ou moins consciemment. Si les soignants n'arrivent pas à comprendre mon cas, ni à me rendre la santé, et c'est bien souvent ce que je leur reproche, n'est-ce pas parce qu'une partie de moi s'y oppose ? *Tout moi* veut-il la guérison ?

15 Juillet

Les sabotages

Je reconnais que je peux mettre en place des sabotages pour me faire échouer dans une de mes résolutions. Si j'ai pour habitude de penser que je rate toujours tout ce que j'entreprends, je peux inventer n'importe quelle bonne raison pour reprendre ma vieille habitude et me mettre des peaux de banane pour me faire tomber au moment opportun.

Pour réussir à arrêter de fumer, il faut que j'aie bien vu au départ ce que je vais y gagner : quel sera le bénéfice pour moi, pour ma santé, pour ma vie, pour mon bébé, pour mon entourage. Il est nécessaire que j'aie également une forte motivation, parce que la peur à elle seule n'est pas suffisante.

L'important ensuite c'est de valoriser tout progrès. Si je fumais auparavant deux paquets de cigarettes par jour, il est normal que je ressente par moment une violente envie de fumer. Ce qui était malheureusement devenu naturel pour moi, c'était de fumer ; et ce qui ne m'est pas encore habituel, c'est de fumer moins. C'est pourquoi, au lieu de me dire : « aujourd'hui j'ai encore fumé trente-sept cigarettes, je n'arrive pas à tenir ma décision, je suis nul et je n'y arriverai jamais », je vais dire : « Formidable ! J'ai fumé trois cigarettes de moins aujourd'hui ; demain j'en fumerai trente-cinq et après-demain encore moins ». Certains le feront progressivement par la valorisation des réussites, d'autres y arriveront par une décision brutale.

Mais dans ce cas il faut que « tout soi » le désire et que toutes les conséquences en soient acceptées.

Tout en gardant bien en vue l'objectif à atteindre, il est important de s'encourager, de se récompenser et d'accepter la rechute éventuelle afin de mieux repartir. Le sabotage consisterait à vouloir tout réussir du premier coup et de se décourager à la première difficulté. On dit qu'un homme averti en vaut deux, alors après avoir pris une décision de changement, je visualise les obstacles que je pourrais mettre en place comme j'ai eu l'habitude de le faire : oubli de ma décision, minimisation de son intérêt, report de la décision à plus tard, croyance à l'impossibilité de réussir, découragement, etc. Je vois les pièges et je décide de la façon dont je vais agir pour ne pas y tomber.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Je fais avec toi comme j'ai envie que tu fasses avec moi. Je ne relève le négatif, sans dramatisation, que si je suis capable par ailleurs de te dire le positif, de mettre en relief ce qui va bien, ce qui est réussi et de valoriser les progrès.

23 Juillet

Dire *je*

Au lieu de parler sur les autres, lorsqu'ils sont absents, au lieu de ressasser les jugements négatifs que je porte sur toi, ce que j'ai à te dire, j'irai te le dire directement. Ce sera un *je* qui s'adresse à un autre *je*.

Je ne te critiquerai pas devant les autres. J'ai à respecter ta fragilité et ta fierté et à garder bien présente en moi la règle d'or du silence : si j'ai un reproche à te faire et que je n'aie rien d'autre à te dire de positif, il est préférable que je me taise.

Je ne te dirai pas : « on, nous, tout le monde pense que... » Je commence ma phrase par *je*. La parole doit venir d'un *je* humble : « je crois, je pense que..., je te vois comme cela. » Ce n'est pas un *je* écrasant qui prétend détenir la vérité. Je n'énonce pas *la* vérité, mais plutôt *ma* vérité et je reconnais que je peux me tromper à ton sujet. Je m'adresse à toi qui es un autre *je*, qui peux refuser ce que je dis. Je dis ce qu'il est important pour moi que tu saches ; je ne sais pas si c'est vrai et je te reconnais le droit de penser autrement.

Je te demande seulement de m'écouter ; tu filtreras après.

J'ai à trouver le bon moment et la bonne façon de te parler. Le bon moment pour moi et aussi pour toi : ce ne sera pas quand je

suis le plus fatigué ou le plus énervé, ni celui où tu ne seras pas disponible pour m'entendre.

Le *je* est humble ; ce n'est pas le *moi-je* qui domine ou qui n'en pense pas moins ; c'est le *petit je* qui s'exprime simplement et qui écoute les autres de la même façon.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Août

1^{er} Août

Respirer

Respirer, c'est tout simple en apparence. Mais est-ce que je sais vraiment le faire ? Non pas avec un tout petit souffle retenu en haut de ma poitrine comme si je n'osais pas vivre, ou comme si je désirais me protéger de la pollution urbaine, mais en inspirant profondément, amplement, avec mon ventre. C'est merveilleux d'entendre un musicien respirer avec son instrument, de voir le violoniste commencer sa phrase musicale par une grande inspiration et restituer l'air progressivement tandis que la musique semble sortir de son ventre et de tout son être.

Quand je dis : « de l'air, de l'air », j'exprime bien que j'ai été étouffé par des tas de choses dans ma vie mais que le pire, c'est de ne pas respirer. Les personnes qui souffrent d'insuffisance respiratoire ou d'asthme savent combien ce peut être angoissant de manquer d'air. C'est à ce moment-là qu'elles mesurent à quel point cette fonction toute simple, réflexe, à laquelle nous ne prêtons aucune attention la plupart du temps, est vitale ; c'est quand la crise d'asthme est là que l'on se dit que le bonheur, c'était quelques minutes avant, quand respirer se faisait sans y penser. Ce n'est pas pour rien que l'Esprit Saint se présente comme un souffle : *Ruah*.

Je respire et laisse la nature se fondre en moi en me

remplissant de la beauté environnante et d'air pur. Ce corps dont je suis locataire, est-ce que je lui offre l'occasion de reprendre haleine, de faire des pauses qui lui redonnent force ? C'est pourquoi je vais aller m'oxygéner dans la nature, et je le ferai non seulement pour moi, mais aussi pour mes enfants qui me voient et qui auront peut-être envie un jour de m'imiter. Je peux aussi accomplir cette promenade comme un témoignage de gratitude envers mes aïeux. Je me souviens de cet arrière grand-père qui est mort à la guerre asphyxié par les gaz de combat ; j'évoque la mémoire de cette grand-mère qui n'est pas revenue des camps de concentration et du grand-père qui aimait tant chanter en marchant et qui, sans le savoir, est devenu mon modèle. En hommage à leur souvenir, je respire à pleins poumons à cet instant dans la nature.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

mettre en réserve le bonheur de vivre, quel que soit le temps qu'il fait.

Frère François nous a enseigné ce qu'est la joie parfaite. Elle se résume à ceci : voir autrement, recevoir et accueillir autrement.

10 Août

Le soleil intérieur

En toi et en moi, il y a un feu qui ne s'éteindra jamais, c'est celui de notre enfant de lumière, de notre soleil intérieur. Il est rempli de la présence de Dieu. De même que sans le soleil, rien ne pourrait vivre sur terre, de même sans notre lumière intérieure, nous ne sommes pas véritablement vivants ; c'est elle qui nous ressource, qui alimente notre énergie vitale et nous inonde d'amour universel.

Quelle est ma mission, ma vocation, sinon d'entretenir mon feu intérieur pour réchauffer et illuminer autour de moi. Chacun de nous a une attirance pour le feu des autres. J'ai besoin de ton feu pour me réconforter et toi du mien, pour t'éclairer. Je te donne mon feu et je reçois le tien. Lorsque je perçois l'éclat de la lumière qui émane de toi, je te dis que tu es quelqu'un d'important, un éveilleur, une porteuse de signes d'amour de la part de Dieu. Et toi, tu me le dis aussi.

J'ai besoin de ton soleil et tu as besoin du mien.

11 Août

Prendre le temps de jouer

Je rentre d'une journée de travail ; je suis fatigué et j'ai seulement envie de me reposer, me doucher, regarder la télévision, lire ou aller me promener. Mais grâce à toi mon enfant, je redécouvre le bonheur d'être un petit qui joue. D'abord, je me donne le droit de m'isoler un peu parce que j'ai besoin de silence et ensuite je viendrai jouer avec toi et me mettre par terre sur le tapis. Tu aimes quand j'entre dans ton jeu de petites voitures, dans tes histoires de poupée ; je suis avec toi dans le pays de ton imaginaire et j'y suis bien : c'est un bain de jouvence. Après cette journée difficile dans un monde de compétition, de course à l'argent, de prestige où j'ai peur de perdre ma place, toi mon enfant, tu me fais entrer dans ton univers de contes de fées ; je me laisse conduire par toi et tu es tout heureux de pouvoir m'expliquer le déroulement du scénario que tu inventes ; et si je ne comprends pas tout de suite, tu ris, tu t'étonnes que moi, ton père ou ta mère je ne sois pas plus malin, ou plus rapide.

Jouer, simplement jouer, non pas pour gagner ou pour être le plus fort, mais pour être avec toi, rire avec toi. Et nous jouons avec tes petites autos, avec tes poupées, nous rions, nous roulons sur le tapis, nous nous embrassons et les difficultés de ma journée sont oubliées, se sont envolées et toi, tu es tout joyeux mon enfant. Je te remercie ; tu es la fraîcheur de ma vie.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

18 Août

J'ai voulu être religieux, religieuse

J'ai pensé, il y a de nombreuses années, être appelé à une vie religieuse et puis j'ai rencontré celui ou celle qui partage ma vie actuellement. Depuis ce moment, j'ai gardé en moi ce souvenir brûlant et nostalgique d'une aspiration à une vie plus spirituelle. Maintenant que je traverse une grave difficulté de couple, mon passé ressurgit d'autant plus douloureusement que je me demande si je ne suis pas passé à côté de ma vocation, si je n'ai pas raté ma vie. J'ai un poids sur le cœur : je pense que je me suis trahi parce que j'ai renoncé à un engagement que j'aurais dû prendre à ce moment ; je n'ai pas voulu entendre l'appel divin qui m'était fait et maintenant j'en souffre.

Que cet appel m'ait été réellement adressé ou pas, j'y ai répondu comme je l'ai pu à ce moment de ma vie et je n'avais sans doute pas l'envie irrésistible, ni l'énergie de le concrétiser ; mais devait-il forcément en être ainsi ? Étais-je prêt ? En avais-je bien compris le sens ? Je sais maintenant qu'un appel intérieur ne conduit pas obligatoirement à la vie religieuse.

La souffrance est inévitable quels que soient les choix que nous faisons ; personne ne peut en faire l'économie parce qu'elle fait partie de notre structure psychique. Je ne peux pas échapper au tourment du doute, que je sois religieux, religieuse, vivant en couple ou célibataire. Je serai toujours perplexe sur l'authenticité, la valeur de mon choix de vie. Est-ce le meilleur ? Ne vais-je pas le regretter ? N'y avait-il pas mieux à

faire ?

Si je me suis engagé dans une voie intérieure plus spirituelle, j'ai pu entendre un appel de Dieu vers une rencontre amoureuse avec Lui, sans que cela aboutisse nécessairement à une vie consacrée.

J'ai à me débarrasser de cette culpabilité qui m'empoisonne et qui me fait stagner ; l'Amour de Dieu se vit partout, et d'abord dans ma vie de couple ou de communauté et c'est souvent avec mes proches, avec ceux que je côtoie tous les jours que j'ai le plus de difficultés à vivre ma vocation d'amour. Celui qui est loin, je peux toujours l'idéaliser ; celui qui est proche ne peut plus me cacher grand chose de ses défauts ou de ce que je juge tel.

Comment faire circuler plus d'amour dans mon couple, dans ma famille, dans mon groupe de prière ? Sans doute est-ce cela ma vocation d'aujourd'hui.

19 Août

Je m'interroge sur ma vocation

Il est toujours temps de découvrir nos aspirations profondes en pensant par exemple aux jeux que nous avons et aux jouets que nous choissions enfants. Ceux d'entre nous qui auront plutôt une vocation humanitaire ont souvent préféré les poupées, garçons ou filles, et les jeux relationnels ; ceux qui étaient attirés par les jeux de construction auront peut-être une profession plus technique ; ceux qui aimaient dessiner rechercheront plutôt un métier d'art, de créativité. Ceux qui se sentaient vibrer avec la nature, les animaux, le vivant, seront attirés par les sciences de la vie.

J'ai aussi à me souvenir de mes rêves, de mes projections dans l'avenir, de mes identifications à telle ou telle personne que j'admirais, de mes lectures favorites et des héros que j'affectionnais. Quelle était la profession dont je rêvais ? Qu'est-ce qui me donnait une impression de plénitude, de réalisation totale ? Que je retrouve ma vocation dans la connaissance de mon être profond. Il arrive qu'elle se révèle à moi tardivement, alors que j'ai déjà une activité professionnelle qui m'absorbe, ou que je suis retraité. Il est toujours possible de se réaliser, avec les limites du présent, dans une activité qui soit source de bienfaits. Que je ne cherche pas l'occupation idéale qui ne m'apporterait que des satisfactions. Tout ce que j'entreprendrai, que ce soit une activité sportive, artistique ou de bénévolat, m'apportera des satisfactions, du bien-être, mais



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

continue c'est une onction infinie d'Amour ; je n'ai pas à dire forcément de grandes prières ; il s'agit plutôt d'un état d'ouverture, de présence et de proximité. Dans ce cœur à Cœur, l'Amour ne me quitte plus.

27 Août

La relation gagnant-gagnant

Depuis que je suis petit, j'ai l'habitude qu'il y ait des gagnants et des perdants. Si j'ai un scénario psychologique de perdant, de victime, je me mets dans l'auto-accusation, la dévalorisation de ce que je suis, la culpabilité. Si j'ai un scénario de rebelle, je suis plutôt dans la provocation, la dérobade ou la fuite et il est très difficile d'entrer en relation avec moi. Si j'ai un scénario de persécuteur, je ne me sens bien que dans les rapports de domination et donc, je cherche inlassablement un perdant pour jouer avec moi à mon jeu favori : celui de persécuteur-victime.

Que j'imagine un monde où le loup et l'agneau, le lion et la brebis sont ensemble. Ce monde est celui de la relation *gagnant-gagnant* ou *plus-plus* : nous sommes différents, tu as quelque chose à m'apporter, mais moi aussi j'ai quelque chose à te donner. Tu n'as pas que des qualités, toi que j'ai auréolé de gloire, toi que j'ai idéalisé, et je n'ai pas que des défauts, moi que tu ne regardais pas ou que tu critiquais. Entre nous, il n'y a plus de rapport de force puisque chacun de nous a découvert sa richesse et celle de l'autre. Aucun de nous ne l'emporte sur l'autre.

Lorsque nous, êtres humains, sommes dans notre nudité, nous sommes bien tous semblables, vulnérables. Nous perdons nos artifices et nos maquillages.

Tu es toi, je suis moi. Nous avons des couleurs différentes et nous nous donnons la main, chacun acceptant sa nuance et celle de l'autre ; chacun voyant la richesse et les imperfections de sa teinte mais aussi de celle des autres.

Ces couleurs de l'arc en ciel, quand elles se donnent la main et qu'elles tournoient bien haut dans la ronde des enfants de Dieu, se mêlent toutes ensemble et il n'apparaît plus qu'une seule couleur : le blanc de la pureté.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

mets autorisés qui me font plaisir, ou par tout autre chose qui me fera du bien, comme de m'offrir un voyage ou de pratiquer un sport qui me convient.

Chaque jour je valorise mes décisions tenues et je m'encourage à poursuivre. C'est jour après jour que j'affermis ma décision. Au bout de quelques mois, ce qui m'apparaissait comme une privation insurmontable m'est devenu une règle d'hygiène indispensable. Et même s'il m'arrive de manger comme autrefois lorsque je suis invité, je m'aperçois que mon organisme le supporte mal. J'ai réussi à opérer en moi un changement en profondeur, en me fixant un objectif clair et en me donnant les moyens d'y parvenir.

3 Septembre

Avoir une règle de vie

J'ai peut-être souffert de la domination et de limites trop impératives de la part de mes éducateurs, si bien qu'aujourd'hui j'ai du mal à me donner une règle de vie. De même que la vie monastique repose sur une règle qui structure le temps, de même ma journée pourrait être découpée en activités accomplies dans la régularité, de façon à trouver un équilibre entre ce qui est relationnel, intellectuel, spirituel, émotionnel, matériel et physique. Ai-je réfléchi à l'emploi du temps de mes journées, de mes semaines ; ai-je trouvé un rythme ?

La règle des moines dit : « *Prie et travaille* ». Dans ce programme, outre les temps de prière et de travail, les moines ont aussi des temps de silence, de solitude, des temps de récréation et de repos. Le travail se répartit entre des activités manuelles et intellectuelles, et la prière communautaire rassemble les moines à des heures régulières du jour et de la nuit. Voilà une vie idéalement équilibrée.

Puis-je me donner une règle qui soit libérante, qui me débarrasse de mes éternelles obsessions à propos de mes oublis, de mes négligences, de ce que j'aurais pu faire et que je n'ai pas fait ? Si j'adopte un aménagement de mes activités qui soit une aide et non un emprisonnement dans un rituel insupportable, après l'avoir expérimenté, je pourrai ensuite le proposer à mes proches. S'ils me voient vivre en harmonie avec moi-même, ils auront envie de m'imiter.

Qu'il existe une règle dans ma maison n'est pas un projet

chimérique ; une communauté familiale se doit de respecter une organisation minimale où les rythmes et les besoins de chacun sont pris en compte ; où le travail accompli pour la communauté est reconnu, même celui qui apparaît comme le moins valorisé. Je dois veiller cependant à ce que cette règle ne soit ni dure, ni contraignante, mais plutôt qu'elle tienne compte non seulement des besoins superficiels, comme des besoins profonds, mais encore des limites de chacun. Chaque membre de la famille a des dispositions, des dons qui s'expriment différemment : des goûts personnels, des réserves d'énergie, des talents à mettre en valeur, une plus ou moins grande facilité à partager. C'est la règle qui devrait permettre à chacun de s'exprimer selon ce qu'il est, et à tous de se sentir en harmonie avec les autres.

Je choisis une règle sans excès, pour un meilleur équilibre de vie.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

12 Septembre

Vouloir toujours plus

Tu voudrais posséder toujours davantage et tu te rends malheureux : tu voudrais plus de reconnaissance, plus d'amour ou de richesses et tu es frustré parce que tu penses que les autres sont mieux pourvus que toi. Il t'arrive même de regretter d'avoir eu un élan de générosité, parce que cela va te priver de quelque chose.

Tu es très exigeant envers toi mais aussi envers les autres. Certes, tu as un idéal et des valeurs élevées mais remets un peu en cause cet idéal. Sans doute est-ce admirable d'avoir un but, un objectif ; mais est-ce légitime d'être éternellement insatisfait et de te durcir face à ces contrariétés ? Te rends-tu compte de la pression que tu exerces sur ton entourage ? Comme tu es tout le temps insatisfait, tu ne prends pas le temps de te réjouir des événements heureux de ta vie, tu ne sais pas t'arrêter dans ton travail, tu exiges toujours plus de tes enfants, de tes subordonnés ; tu ne reconnais pas l'ampleur de la tâche fournie par ton employé et tu ne félicites pas ton enfant pour ses résultats scolaires, parce que tu penses qu'il aurait pu mieux faire et tu le lui dis. Tu ajoutes même qu'il n'a aucun mérite à avoir eu ces bons résultats puisqu'il a certaines facilités.

Souviens-toi que tes parents ont été très exigeants avec toi quand tu étais petit et prends conscience que tu reproduis cette attitude avec tes enfants, alors que tu en as souffert. Cela ne te fait-il pas mal au cœur de t'en rendre compte ? Peux-tu te contenter de ce qui est, même si c'est imparfait, et penser à

valoriser les progrès de tes enfants et leurs qualités ?

Oui, tu peux avoir un idéal, un but, et en même temps accueillir les insatisfactions quotidiennes en t'en servant comme d'un marche-pied, d'une aide pour monter une à une les marches de ta progression personnelle ; car toi aussi tu es plein d'imperfections et tu n'as pas à te les reprocher sans cesse ; si tu les reconnais en toi, tu seras plus compréhensif vis-à-vis de celles des autres.

Tu peux devenir le témoin de l'amour de Dieu dans les petits faits insignifiants de ta vie en étant dans la louange, même pour ce qui est imparfait.

Souviens-toi, il n'y a de perfection que dans l'imperfection parfaitement acceptée.

13 Septembre

Je suis entier

J'ai tendance à me poser dans les extrêmes : le tout ou rien. Pour moi, la voie du milieu n'existe pas. Je ne veux pas de la tiédeur ; d'ailleurs il est écrit : « *Je vomis les tièdes* »²⁸ Et je m'enorgueillis de

cela, je m'en pare comme d'une vertu..

Que j'apprenne à dire avec plus de franchise que je suis entier parce que j'ai une soif d'absolu certes, mais en même temps que j'admette que j'ai du mal à relativiser, à prendre du recul, à voir autrui avec indulgence.

D'où me vient l'emploi de cette expression à mon sujet ? L'ai-je entendu dire par quelqu'un que j'admirais ? Et ce comportement intransigeant, l'aurais-je copié sur quelqu'un à qui je m'identifie et à qui je souhaite ressembler ? Si je suis entier, ce peut être une qualité parce que je sais aller jusqu'au bout de mes idées, de mes engagements ; je ne renonce pas à mes projets ; mais alors que ce soit uniquement pour le meilleur et jamais pour écraser quelqu'un. Derrière cette qualité se cache aussi mon orgueil, ma domination, un certain sens de la démesure.

Que je voie pourquoi je suis tellement d'une seule pièce, pourquoi j'ai du mal à aller dans la voie du milieu. Que je retrouve plus de douceur, que je découvre en moi une onction



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

19 Septembre

Comment se libérer des jeux psychologiques

Les jeux de persécuteur, sauveteur, victime, font partie de ce qu'on appelle le triangle dramatique.³⁰

Pour pouvoir exercer son jeu, le “persécuteur” ou le “sauveteur”, qui au fond de lui se sent victime, a besoin d’une “victime” consentante qui subisse la situation. Si celle-ci, au bout d’un moment se rebelle, elle devient à son tour persécutrice et le jeu se retourne, si bien que le “persécuteur” ou le “sauveteur” se trouve à son tour en position de victime. Dans les jeux psychologiques, soit l’on est au-dessus des autres, soit en-dessous, c’est-à-dire dans une relation “gagnant-perdant” (plus-moins) ou “perdant-gagnant” (moins-plus) et non pas dans une relation “gagnant-gagnant” (plus-plus), et chacun joue sa partie et y excelle, sans vouloir céder un pouce de terrain. Tous ces jeux montrent l’importance de vouloir trouver une sortie en se remettant dans l’*adulte* et non plus dans la dyade *parent normatif -enfant soumis - enfant rebelle* ; et en sachant utiliser à bon escient le *parent nourricier* et l’*enfant libre*. Bien dosés, l’*adulte* et le *parent nourricier* en moi me permettent d’analyser les jeux que je joue et ceux de l’autre, et de savoir rassurer les peurs sous-jacentes que je perçois chez mon partenaire.

Si j’ai découvert mon être profond, je sais à la fois être pleinement dans le présent, manifester ma spontanéité par un

humour léger, non corrosif et également vivre l'intimité.

La pleine conscience est cet état qui me fait vivre dans l'ici et maintenant, ni dans le passé, ni dans le futur. Elle me donne un regard libre, débarrassé de tout ce que j'ai appris, de ce qui m'a été inculqué et qui ne correspond pas à mon être intérieur. Grâce à la conscience, je retrouve les yeux de mon enfant de lumière et je participe à la beauté de ce qui m'entoure. Je suis dans le courant de la vie universelle.

La spontanéité signifie la simplicité d'éprouver ou de montrer mes sentiments, de ne plus être débordé par eux et de pouvoir refuser d'entrer dans un jeu en toute liberté, avec détachement.

L'intimité : pour y accéder, cela implique que je sois dans l'état de pleine conscience et qu'en même temps je vive la spontanéité de *l'enfant libre*. Le libre accès à soi et la spontanéité donne accès à l'autre s'il est dans la même disposition. L'intimité est débarrassée du jeu, lequel a pour fonction essentielle, précisément, de lui faire obstacle.

30. Alain Cardon, Laurent Mermet, *Vocabulaire de l'analyse transactionnelle*, Editions d'organisation, 1982.

20 Septembre

Je ne suis pas le sauveur de l'humanité

Si je me sens l'âme d'un sauveteur, je peux me croire investi d'une mission : celle d'aider les autres, ceux qui sont dans l'affliction. J'ai pu avoir choisi mon conjoint parce que son air malheureux avait quelque chose de séduisant : enfin quelqu'un à aider ! Je peux l'avoir choisi parce qu'il souffrait d'alcoolisme et que je me sentais la capacité de le « tirer de là ».

Je suis celui ou celle qui écoute les problèmes de tout le monde et qui se laisse submerger par eux. Si j'en suis là, je suis quelqu'un qui donne beaucoup : de son écoute, de son temps et en même temps, qui a du mal à recevoir ou à accepter de se faire aider.

Cet état signifie que j'ai surdéveloppé mon *parent nourricier*, sans avoir suffisamment développé mon adulte. Le *parent nourricier* non cadré par l'adulte se déploie avec démesure ; si mon *parent normatif* est lui aussi très développé, je risque d'avoir une certaine rigidité dans mon comportement qui peut me porter vers les extrêmes : vers l'intolérance, le rejet de celui qui ne veut pas se faire aider et je peux devenir persécuteur.

Que je discerne bien tout l'orgueil qui se tient derrière ce comportement. Je ne suis pas le sauveur de l'humanité, mais seulement quelqu'un qui peut apprendre à donner et recevoir.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Comme la mouche, j'apprends à me laisser conduire vers des solutions différentes, à me laisser guider vers l'ouverture ; mais pour cela, j'ai à abandonner une partie de mes certitudes, de mes principes qui me font penser et agir toujours de la même manière et avec entêtement.

Il me faudra d'abord avoir l'humilité de reconnaître que je n'ai sans doute pas exploité toutes les possibilités et ensuite savoir trouver l'énergie nécessaire pour opérer cette transformation. C'est alors moi qui aurai changé en profondeur.

28 Septembre

Devenir un accoucheur

Quel miracle de pouvoir être un accoucheur, un révélateur pour quelqu'un, ne serait-ce que durant quelques instants !

Tu es un révélateur pour moi lorsque tu transformes ma vision négative en positif, lorsque tu me montres le ciel bleu au-delà des nuages, lorsque tu sais voir en moi les bourgeons qui sont en préparation, lorsque tu me fais partager la beauté qui te touche et qui est en moi comme en toi. Tu es pour moi un révélateur, et je voudrais l'être aussi pour toi.

Tu m'aides à mettre des mots sur une souffrance enfouie ; tu me permets de m'entendre parler ; tu me sers de miroir en me disant ce que tu as compris de mes paroles et que je n'avais pas forcément perçu.

Quand je me sens regardé par toi avec tant d'amour, j'accepte de reconnaître mes limites, mes erreurs. Tu as confiance en moi, tu crois en moi, tu me dis ce que tu aimes en moi, alors je veux bien entendre ce qui ne va pas, ce qui te dérange. Tu ne me juges pas, tu ne mets pas sur moi des étiquettes, tu dédramatises mes culpabilités par un humour complice, tu as une vision positive de moi et tu m'encourages.

Alors j'écoute ce que tu aimes moins en moi, je tiens compte

de ce qui a pu te blesser, toi ou d'autres. Ta présence attentive m'aide à grandir, à prendre une décision, à tenir mon objectif, à avancer dans la vie.

A ton contact, je me sens naître ou plutôt renaître. Tu appelles en moi ce qu'il y a de meilleur. Je découvre mon enfant de lumière et je comprends mieux à quoi a servi ma vie jusqu'à présent. Tout prend un autre sens.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

regarder de cette manière ?

34. Ibid. p. 137

5 Octobre

La profondeur d'un homme est dans l'acceptation de ce qui est

François d'Assise est notre modèle pour ce qui est de sa capacité d'accueil face aux épreuves de la vie. Il a été en proie à la tristesse profonde et au doute concernant l'avenir de son ordre ; il se demandait s'il avait encore un rôle à y jouer, tant les oppositions étaient grandes face à la poursuite de son idéal de pauvreté évangélique qui pourtant, avait présidé à la fondation de l'ordre. Des frères novateurs voulaient évoluer différemment, devenir plus puissants, plus instruits, de façon à pouvoir rivaliser d'éloquence et de savoir avec les autres ordres. De ce fait, ils trouvaient François, leur supérieur, trop simple, pas assez représentatif de cette nouvelle soif de grandeur.

François, après des mois de souffrance, finit par sentir son âme devenir légère et trouver la paix du cœur ; et « il ne se souciait pas de savoir s'il porterait beaucoup de fruits. Mais il veillait à ce que son fruit ne fût pas amer. Cela seul importait ». ³⁵

Dans les Fioretti de saint François d'Assise, François raconte à frère Léon, par le biais d'une petite histoire, ce que serait pour lui la joie parfaite ; elle surviendrait s'ils étaient capables tout deux d'accepter avec sérénité d'être rejetés de leur monastère dans la boue de l'hiver, à coup de pieds et d'insultes par le frère

portier, et cela par trois fois, pour la raison que celui-ci n'aurait pas reconnu ses frères revenus de voyage. Et devant le monastère irrémédiablement fermé, tous les deux allongés dans la boue mais dans la paix de Dieu se verraient remplis de la joie parfaite, celle du détachement absolu.

35. Éloi Leclerc, *ibid.*, page 128.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

un homme mon fils.

Si tu peux aimer les hommes, comme les femmes, les personnes âgées, comme les tout-petits ; si tu peux consoler un enfant et le prendre dans tes bras, mais aussi porter secours à celui qui est en difficulté, et toi-même demander de l'aide quand tu en as besoin, tu seras vraiment un homme, mon fils.

36. Inspiré librement de Rudyard KIPLING, *If*.

13 Octobre

Vive la retraite !

Je suis à la retraite. Suis-je parvenu à un terme ? Vais-je me contenter de revivre mon passé avec nostalgie ?

Si j'aborde cette phase de ma vie en me rabâchant que je ne sers plus à rien, que je m'ennuie parce que je n'ai plus d'activité sociale et que je ne vois plus personne, quelle tristesse et quelle perte d'énergie ! C'est à mon conjoint que je vais faire payer mon insatisfaction par une surveillance, une possessivité que j'avais en moi, mais qui n'avait pas encore eu le temps de s'exprimer vraiment. Au lieu de creuser mes potentialités laissées en friche jusqu'alors, faute de temps pour les développer, je cherche querelle à mes proches, j'empoisonne mes relations par des récriminations perpétuelles. Mon conjoint et moi, nous nous regardons "en chiens de faïence", ou nous nous disputons sans arrêt, puisque nous n'avons rien à nous dire et que nous nous le reprochons mutuellement. Et je me plains de cette cohabitation de chaque instant.

Si je dis « vive la retraite ! » Je me donne pour objectif de vivre enfin ce que je sens en moi depuis toujours. Je peux structurer mon temps autrement, puisque je n'ai plus d'impératif horaire, que je n'ai plus à me préoccuper de gagner ma vie et que mes enfants sont grands. Je m'ouvre davantage à mon être intérieur. Je trouve une nouvelle vocation : celle de partager mon expérience de la vie. Je peux représenter pour les

plus jeunes, un homme, une femme entré dans l'âge de la sagesse. Je ne fuirai pas ce rôle d'ancien éclairé, auprès de qui on vient demander conseil ou réconfort. Je deviens disponible aux autres, je donne ce que j'ai appris de la vie et ce que je sais faire, à des proches ou dans une association. Je retrouve ainsi une autre forme d'activité sociale.

Je m'occupe aussi de mes petits-enfants ; et là où je n'ai pas été un très bon père, pas très présent, je pourrai devenir un très bon grand-père, une très bonne grand-mère. Vive la retraite !



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

20 Octobre

Rien ne se perd

Rien ne se perd. Les artistes innovent à partir de ce qui existe déjà et qui les a touchés ; les chercheurs scientifiques ou les historiens orientent leurs recherches d'après ce qui est déjà connu et qui les émeut ou stimule davantage leur créativité. Et les émotions, les sentiments, les décisions, les agissements, les scénarios, ne sont-ils pas eux aussi régis par quelque influence du présent ou du passé ?

L'optimisme qui m'habite en général, je sais bien que je l'ai reçu de mes ascendants qui m'ont montré ce modèle.

La joie qui me remplit soudainement, je sais qu'elle me vient de ce frère qui me dit quelque chose de positif, de cette amie qui me réjouit par son humour, de ce proche qui me manifeste sa tendresse ; parfois, j'ai l'impression qu'une sensation de bonheur m'envahit sans raison, je perçois alors que quelqu'un a peut-être pensé à moi, et que cette pensée l'a rempli de joie. Si j'ai compris quelle peut être l'origine de mon contentement, je peux de la même façon regarder comment je contribue à l'ensoleillement du monde. Je constate que la caissière du supermarché est morose : mon sourire ou une parole aimable peut la reconforter. Je m'adresse à une assistance téléphonique et la personne qui écoute mon problème technique est si aimable et si patiente que je la remercie de sa gentillesse et j'entends au son de sa voix que ce compliment lui est agréable.

Elle aussi pourra ensuite répandre sa bonne humeur autour d'elle.

Ma souffrance n'est pas perdue si je la transforme en offrande pour toi qui souffres aussi. Ma douleur physique n'est pas inutile si je m'unis à tous ceux qui à ce moment même, sont torturés pour leurs idées politiques ou pour ce qu'ils représentent dans un système totalitaire, ou ceux qui sont massacrés par villages entiers dans certaines régions du monde.

Rien de ce que nous vivons, éprouvons, souffrons, entreprenons n'est inutile ; rien de ce qui est vécu, éprouvé, entrepris n'est vain : tout contribue à l'enrichissement du monde ou à son affaiblissement. Aucune goutte d'amour ou de souffrance n'est perdue. Tout peut être transformé par Dieu en bénédictions, si nous le voulons bien.

21 Octobre

Quelles sont mes aspirations profondes ?

Je me sens mal. Je me plains des contraintes de mon travail, de la disponibilité qu'exige de moi la vie familiale. Je n'ai pas un instant à moi. Ai-je appris à refaire mes forces physiques, psychologiques et spirituelles ? Quelles sont mes activités personnelles, mes récréations ? Quels sont mes goûts, mes dons, mes aptitudes, mes talents ? Ai-je su les mettre à jour ? Que disaient de moi autrefois mes éducateurs ? Certains ont pu me dire que j'avais des dons artistiques pour le dessin, la musique ou le chant, d'autres ont pu trouver que je m'exprimais bien avec mon corps et conseillé à mes parents de me faire pratiquer la danse, la gymnastique. J'avais des dispositions pour le théâtre moi qui faisais rire tout le monde aux fêtes de fin d'année de l'école ; à mon grand regret, je n'ai pas exploité ce don. J'ai peut-être remporté dans ma jeunesse un concours de poésies, de nouvelles et j'ai gardé ce talent enfoui en moi. J'ai parfois fortement désiré pratiquer un sport que mes parents ne pouvaient pas m'offrir. Qu'est-ce qui m'empêche de me lancer maintenant ? Peut-être que certaines aspirations étaient irréalistes quand j'étais plus jeune, mais aujourd'hui ?

C'est parfois la peur du changement qui me fait rester dans mon ronronnement quotidien ; il est loin de me satisfaire puisque je me lamente, mais il m'angoisse moins que l'idée de devoir prendre une initiative, de pousser une porte pour aller m'inscrire à ce club de marche, à cette école de musique, à cette



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

J'ai eu un accident et finalement cela a été pour moi une expérience enrichissante.

27 Octobre

J'ai peur de mourir

Toute notre vie est imprégnée par la peur de la mort. Nous la redoutons tellement que souvent nous anticipons ce moment en cessant de vivre symboliquement, c'est-à-dire en tuant en nous le désir, l'énergie vitale ; parfois nous préférons la défier en adoptant une conduite suicidaire : un sport à risque, une dépendance à une drogue ; ou bien nous nous l'infligeons brutalement.

Et pourtant, au cours d'une vie, nous vivons bien des petites morts ! Tous ces renoncements à un travail, à un amour, à une localité ou une région où nous avons vécu ou aurions aimé vivre, à nos proches qui nous quittent un jour, à la jeunesse, à la force, et à tant d'autres choses. Nous avons vécu tant de dépouillements successifs et nous nous en sommes sortis ! Alors que penser de l'ultime dépouillement ?

La mort est indissociable de la vie. Il n'y a pas de vie sans mort, ni de mort sans vie. Elle sont comme les deux faces d'une pièce de monnaie, indissociables. Si j'intègre la mort à ma vie, celle-ci s'en trouvera élargie, magnifiée. Si je refuse de voir ma mort, que je repousse cela à plus tard quand je serai malade ou quand le moment sera venu de l'affronter, j'ampute ma vie de sa partie ultime, de celle qu'il est important de réussir parce qu'elle en est l'aboutissement ; je fais de mon existence quelque chose de rabougri, d'étriqué, de frileux en me repliant

sur l'idée de rester en vie à tout prix, même si cet espoir est sans but.

Ma mort, je la regarde comme l'accomplissement de ma vie et je la vois avec douceur. Je me vois franchissant ce passage vers la Lumière, vers ce à quoi j'aspire depuis toujours.

La mort est le passage vers l'assouvissement du désir insatiable de rencontrer Dieu et d'être pleinement heureux.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

est-ce que je leur donne de me faire sentir leur présence ? Ai-je ouvert en moi un endroit de communication avec Dieu, avec l’Au-delà ? Ai-je développé mon intuition ? S’ils tentent de communiquer avec moi et que mon téléphone est débranché, je ne les entendrai pas.

Il n’a pas de morts, il n’y a que des vivants. Nos bien-aimés ont traversé la mort ; la vie en eux a franchi la mort pour la dépasser. C’est important que nous pensions à ceux qui nous ont précédés comme vivants aujourd’hui, et non pas comme morts hier. Ne cherchons pas des signes à tout prix, n’allons pas consulter des voyants, ne cherchons pas dans les astres. Vivons tout simplement leur présence. Ce que nous avons tant regretté de n’avoir pu leur dire, disons-le-leur aujourd’hui. L’amour, c’est aujourd’hui ! Ne restons pas plongés uniquement dans les vieilles photos, ou les chambres pieusement conservées du passé. C’est présentement que nous avons à évoluer avec eux. Ils nous aident et nous aussi nous les aidons lorsque nous ne restons pas enfermés dans le culte du passé et que nous nous adressons à eux, tels qu’ils sont maintenant. Ils sont vivants ; ils sont en marche tout comme nous, vers leur réalisation en Dieu.

41. Luc, 10, 21.

3 Novembre

Ils sont présents

Si nous savons les voir, il y a des petits signes qui ne sont pas exprimés dans un langage clairement intelligible, mais qui sont une évidence pour un cœur ouvert.

Il ne s'agit pas de vouloir convaincre quiconque ; le signe que j'aurai reçu pourra fort bien être interprété par quelqu'un d'autre comme une projection de mon psychisme. J'accepte que ce puisse parfois être le cas. J'accepte aussi de laisser entrer en moi des perceptions différentes qui ne soient plus accessibles à mon raisonnement logique. Si je cérébralise, je ne suis que dans le domaine de la pensée et ce n'est pas celui-là qui m'ouvre à cette perception. Pour sortir de ma tête pensante, il faut que je m'incarne, c'est-à-dire que je sois bien dans mon corps, bien dans ma peau. Lorsque je m'ouvre à mes sensations physiques et qu'en même temps je suis dans mon être, alors je peux percevoir la présence douce et amoureuse de Dieu et celle de mes bien-aimés. Seule l'ouverture du corps, de l'âme et de l'esprit rend possible la sensation de cette présence. Si je perçois la présence de Dieu, je comprendrai mieux que tous ceux qui nous ont précédés puissent eux aussi être près de moi.

Si je prétends sentir cette présence en partant vers le haut, dans une spiritualité désincarnée, je vais m'éloigner de mon être et quitter la vie terrestre. Je ne peux pas sentir la présence de Dieu si je ne suis pas dans mon corps. Cette sensation est une

perception physique et mon corps est un outil pour la percevoir. Lorsque je me ferme à mes émotions, lorsque que je me durcis parce que j'ai peur de souffrir, alors je finis par n'éprouver plus rien. J'ai un cerveau, je le sais intellectuellement, mais je n'en ai pourtant aucune conscience ; de même la présence de Dieu en moi est tout aussi réelle dans ma profondeur.

Si je me connais bien, je sais quelles circonstances déclenchent l'ouverture conjointe du corps et de l'âme. Par exemple, lorsque je marche consciemment en étant présent à moi et à tout ce qui m'entoure, je m'ouvre à mes sensations. L'action physique est importante pour reprendre contact avec les perceptions sensorielles, et

pour ouvrir l'être intérieur. C'est cette ouverture intérieure qui permet de ressentir l'amour.

Il y a bien d'autres façons d'être incarné et d'ouvrir son âme. Si je joue d'un instrument de musique, l'attitude, les gestes, la respiration sont bien des manifestations de l'incarnation, et l'interprétation, l'inspiration sont l'expression de ce que j'ai à l'intérieur. Corps et âme participent de façon indissociable à l'élaboration de la musique. Même si elle n'est pas aussi belle que je le voudrais, et là, c'est mon psychisme qui parle, la musique me met en communication avec la grâce qui est en moi, avec le divin.

Nos bien-aimés tentent de nous rencontrer en mettant de la



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

10 Novembre

Se dire des phrases positives

Je dois bientôt passer un examen et déjà je m'embourbe dans des phrases négatives qui ne m'apportent rien : « Je ne sais pas rédiger, je fais des fautes d'orthographe, je vais sûrement tomber sur un sujet que je connais mal, je vais perdre tous mes moyens devant l'examineur », etc.

Pour une fois, je vais procéder autrement ; je verrai ensuite si cette nouvelle méthode est meilleure et si elle m'a apporté plus de bénéfices. Demain donc, je passe un examen et je me dis l'inverse de ce que j'envisage habituellement : « J'ai en moi tout ce qu'il faut pour rédiger correctement ; je raisonne avec justesse et les mots se mettent en place naturellement. A cette épreuve orale, je vais tirer un sujet que je connais, je saurai répondre convenablement et l'examineur sera bienveillant ; j'ai confiance en moi et en mes possibilités intellectuelles. Je m'affermis chaque jour davantage. Dieu me protège en toute circonstance ».

Je sais neutraliser avant même leur naissance, les pensées négatives qui pourraient à nouveau m'envahir ; j'apprends à visualiser à l'avance et de façon positive cet examen, cet entretien d'embauche, cette compétition sportive, ce concours de chant. Je me vois réussissant à parler distinctement à l'examineur, bien jouer à ce tournoi de tennis, gagner un prix à ce concours international de musique, avoir mon bac, réussir

l'entrée dans une grande école.

J'ai retrouvé une saine confiance en moi et j'en ai terminé avec les petites vexations, persécutions que je m'inflige sans cesse, à tout propos, jour après jour, comme si je voulais me mettre des embûches supplémentaires. J'en ai assez de scier la branche sur laquelle je suis assis. Que je me comporte avec moi comme je le ferais avec mon meilleur ami, car je ne devrais pas avoir de meilleur ami pour moi, que moi-même.

11 Novembre

J'ai eu un coup de foudre

Je suis éperdument amoureux, amoureuse. La passion amoureuse, aussi exaltante et belle qu'elle nous apparaisse dans ses débuts, va peut-être nous faire vivre des périodes de vide, de grande sécheresse. Aussi élevé est le sommet dans la passion, aussi aride sera le désert ensuite. Est-ce que tu veux bien laisser Dieu enfouir en toi cette passion, ce feu dévorant pour le transformer en une flamme qui gardera toujours la même intensité ? Cette flamme continue serait l'image de l'amour apaisé, durable qui prendrait la place de l'incendie passionnel dans ton cœur et l'ouvrirait à l'amour universel. Est-ce que tu veux bien être comme une lampe à huile dont la lumière reste constante ? Veux-tu laisser se transformer cette passion, qui pourrait te laisser sans force, en un amour stable, permanent, où tu retrouveras une disponibilité pour les autres avec un cœur beaucoup plus ouvert ?

J'ai eu un coup de foudre, j'ai eu un moment de passion et je l'ai transformé en amour vrai et durable.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

débordement naturel de mon cœur. Si mon mari ne sait pas me manifester sa tendresse, sans doute ai-je à rassurer ses peurs ; je le vois comme quelqu'un qui se contrôle beaucoup, mais sans doute a-t-il des angoisses qu'il ne reconnaît pas forcément en lui et que je n'ai jusqu'ici pas perçues. J'ai à découvrir la parole ou l'écoute qui lui ouvrira le cœur ; l'autre n'a pas forcément les mêmes besoins que moi, ni au même moment. Là où j'ai le désir d'être touchée, caressée, il a peut-être lui envie que je l'écoute davantage pour pouvoir ouvrir son cœur. Alors, avant de me précipiter sur lui, je vais me centrer sur son travail, sur ce qui l'intéresse ; et se sentant accueilli, compris, aimé tel qu'il est, il y a plus de chance qu'il sache me donner les gestes de tendresse dont j'ai besoin. Mais lorsque je demande d'abord, lorsque j'exige, je casse la relation.

Si j'apprenais la tendresse pour moi-même, si je m'aimais suffisamment et que je puisse me dire que l'amour de Dieu prend soin de moi et soulage mes souffrances, mes manques, alors je ne serais plus dans la revendication. La tendresse, ce sont toutes ces paroles réconfortantes que je me donne : « je suis beau, je suis belle de la beauté de Dieu ; la beauté de Dieu m'habite. Moi, tel que je suis, avec toutes mes imperfections, je peux être un cadeau pour telle personne qui sera un cadeau pour moi. Ma vie, telle qu'elle est, est porteuse de bienfaits. »

42. Jacques SALOMÉ, *Jamais seuls ensemble*, édit. De l'Homme, 1995.

19 Novembre

L'amitié

Le signe de ta profonde amitié, c'est par exemple, ton coup de fil ce matin de mon anniversaire, alors que je ne t'ai pas appelé depuis au moins six mois. Tu as pu penser que je te négligeais et pourtant, j'existe toujours pour toi. La qualité de cette amitié est telle que même si nous ne nous manifestons pas, elle demeure intacte, aussi vivante que par le passé.

L'amitié, c'est cette discrétion qui fait que tu sens quand je vais mal et que tu ne me poses pas de question ; tu me regardes, tu respectes mon silence et puis tu m'écris que tu es à ma disposition quand je le voudrai ou quand je le pourrai.

L'amitié, c'est ce bouquet que je reçois quand je ne m'y attends pas.

Ton amitié, c'est celle de l'humour ; tu réconfortes, tu dédramatises en rendant tout plus léger.

L'amitié, c'est de savoir que tu existes quelque part ; je sais que je peux t'appeler si j'en éprouve le besoin et toi aussi tu sais que tu peux le faire.

L'amitié se manifeste dans l'adversité comme elle sait accompagner les événements heureux.

Elle est parfois si proche de l'amour.

L'amitié remercie l'autre de ce qu'il est ; elle se réjouit du bonheur de l'ami. Elle n'attend rien. Elle est dans la gratuité. Elle n'a pas besoin de preuve. Elle n'est pas jalouse, ni envieuse. Elle n'accapare pas, ne possède pas. Elle respecte la liberté de l'autre. Elle accepte la séparation sans souffrance. Elle est légère. Elle m'aide à me construire, à me structurer, à m'enrichir. Chaque véritable ami dépose en moi quelque chose de vivant et moi aussi je le fais pour lui. « L'ami privilégié est celui auprès duquel je ne suis pas seulement, mais je deviens », écrivait Marcel Conche.⁴³ Tous ces compagnons de ma vie avec lesquels je parcours un chemin plus ou moins long, contribuent à l'élaboration de mon trésor intérieur. Chacun d'eux fait résonner en moi un écho différent et c'est pourquoi chacune de ces rencontres me fait découvrir une autre facette de ma personnalité et éveille en moi l'intuition de ce qu'est l'Amitié sans faille de Dieu.

Cette amitié que je vis avec d'autres sera d'autant plus légère que j'aurai découvert que mon premier ami, c'est moi-même. Si je sais être un bon ami pour moi, je ne serai pas celui qui me juge, qui me condamne, qui me noie de phrases négatives, qui me veut du mal, mais celui qui croit en moi ; et comme je crois en moi, je serai fidèle à ce que je suis, je respecterai mes rythmes, je m'entourerai de sollicitude et de paroles de bienveillance. Comme je suis riche de ce que tous mes amis ont



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

séparent jamais intérieurement ; et ils doivent se respecter de plus en plus comme tels. Cela je dois le dire clairement à mes enfants, si possible en présence de mon conjoint : « nous, vos parents, nous serons toujours vos parents et nous serons toujours là pour vous, même si notre couple se sépare ; et vous nos enfants, vous n'êtes pas responsables de notre séparation. Nous continuerons à vous aimer, quoi qu'il se passe entre nous ».

26 Novembre

Je traverse l'épreuve

L'épreuve que je traverse actuellement a un sens que je ne vois pas de prime abord. Je suis tellement ballotté que je ne sais pas dans quelle direction je vais ; je ne sens que mon désarroi et du coup, je n'ai plus de vision claire.

Que je fasse bien la différence entre deux manières de vivre une épreuve. Dans la première, je me mets dans l'état de soumis-rebelle : *l'enfant soumis* subit la situation, se dévalorise, se complaît dans un rôle de victime, se plaint de ne pas avoir de chance, s'enfonce dans des phrases impasses : « je n'y arriverai jamais, c'est toujours sur moi que ça tombe, je suis nul ». etc. *L'enfant rebelle* n'est pas plus constructif parce qu'il se révolte, s'affirme contre les autres, déclenche des conflits qui ne débouchent sur rien, fait sa crise d'adolescence et cela aussi bien à seize ans qu'à trente ou cinquante ans.

La deuxième façon de vivre l'épreuve est de m'ancrer dans la position *adulte*. Je reste moi-même, quoique je me sente au début comme dans un bateau sur une mer démontée. Certes, je suis en pleine tempête et le vent me pousse vers un endroit inconnu ; je ne peux pas commander au vent, mais c'est bien moi avec mon *adulte* qui tiens le gouvernail. Alors, j'avance dans la direction où le vent me mène, je maintiens à peu près le cap et je navigue plus ou moins vite, plus ou moins facilement, mais j'avance.

En avançant petit à petit, le sens de tout cela se fait jour. *L'adulte* en moi sait que la traversée de tout événement difficile permet d'apprendre, de progresser et d'en sortir fortifié. En cela, il entrevoit et espère toujours une issue favorable ; il surfe sur la vague et l'utilise positivement.

Ulysse, avant son retour à l'île d'Ithaque où l'attendent sa femme Pénélope et son fils Télémaque, doit affronter de nombreux périls et épreuves, notamment celui de l'archipel des Sirènes : les Sirènes chantent d'une manière si suave qu'elles attirent irrésistiblement les navigateurs et provoquent des naufrages. Pour se prémunir du danger, Ulysse qui désire entendre ce chant si mélodieux, se fait attacher au mât de son bateau par ses compagnons et ceux-ci, les oreilles bouchées par de la cire, rament de toutes leurs forces, les yeux baissés.

Les liens empêchent Ulysse de répondre à l'appel des Sirènes, tandis que les marins aux oreilles bouchées n'entendent pas les supplications qu'il leur adresse pour être libéré. C'est ainsi qu'il réussit à traverser l'épreuve sain et sauf.

Et toi, quel est ton mât ? Quel est ton roc ?



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Je peux retrouver mon enfant de lumière dans mes idéaux, les rêves que je n'ai pas réalisés parce qu'ils me semblaient extravagants ou chimériques ou parce que d'autres les ont jugés comme tels. Si je me suis aigri, si je suis devenu dépressif, c'est que j'avais des aspirations qui ont été niées.

Je connaîtrai mon enfant de lumière dans les défauts qui me font souffrir ; si par exemple j'ai à me reprocher des mensonges, c'est que je possède la qualité inverse, autrement dit le goût profond de la vérité ; et c'est mon psychisme rempli de peurs qui m'éloigne de la vérité.

Je découvre mon enfant de lumière à travers les qualités, les dons que j'apprécie et qui m'attirent chez les autres. Si je suis dans l'admiration, c'est vraisemblablement que chez moi ces dons sont à l'état de potentialité. J'ai en moi ce que j'admire chez toi.

Mon enfant de lumière se retrouve aussi dans tout ce qui m'a blessé : je serai d'autant plus blessé à un endroit de moi qu'il correspondait à un de mes dons ; c'est le regard révélateur de Dieu qui me montrera que j'ai par exemple, le don d'aller vers les autres, de les comprendre et de les reconforter.

Lorsque j'aurai accepté d'accoucher de mon enfant intérieur, je deviendrai beaucoup plus tolérant, beaucoup plus aimant vis-à-vis de mes frères ; je comprendrai d'autant mieux que ce frère

ait pu tomber dans la dureté ou la violence que j'aurai reconnu en moi les mêmes blessures et je ne lui en voudrai pas. J'aurai ainsi pour mes frères le regard que Dieu a pour moi. Ayant découvert mon enfant de lumière, je ne ressentirai plus l'envie, la jalousie ; je cesserai de me comparer aux autres ; j'aurai conscience de mes richesses et je m'en réjouirai. Je n'entrerais plus dans les rapports de force inutiles, ni dans des jeux psychologiques. Je saurai que j'ai quelque chose à apporter mais aussi quelque chose à recevoir de tous : je vivrai la communion et la complémentarité.

2 Décembre

Le vilain petit canard

Comme dans le conte d'Andersen, j'ai pu me sentir dans la peau d'un petit cygne élevé dans une famille de canards ; mais bien entendu, cela aurait pu être l'inverse, un petit canard élevé dans une famille de cygnes et qui s'y sent mal parce qu'il est différent. Il ne s'agit que d'un symbole évoqué dans ce conte, et non d'un jugement de valeur.

Si les enfants aiment entendre cette histoire, c'est qu'ils s'y reconnaissent. Nous sommes quasiment tous des vilains petits canards, parce que nous ne sommes pas exactement de la même nature que nos parents, nos frères et sœurs ; nous avons peut-être souffert de cette différence et nous avons compris qu'il y avait en chacun de nous quelque chose d'unique à découvrir.

Très vite un enfant peut construire une image négative de lui, en réponse à toutes ces phrases qui le définissent : « tu es méchant, tu es maladroit, tu es paresseux, » etc., sans compter tous les programmes destructeurs : « tu n'y arriveras jamais ; tu seras un bon à rien ; ou bien, à quarante ans tu auras raté ta vie ». C'est ce qu'on pourrait appeler le « scénario de la Belle au bois dormant » à qui il est prédit :

« à dix-huit ans tu te piqueras et tu mourras ».

Que de paroles négatives ai-je entendues lorsque j'étais



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

7 Décembre

Dans la crèche de notre cœur

Dans la crèche de mon cœur, l'enfant Jésus représente l'innocence de l'agneau qui est aussi celle de mon enfant intérieur.

L'âne avec ses grandes oreilles c'est ma capacité à écouter, non pas de façon indiscrete mais avec empathie ; dans l'imagerie populaire, il est une figure de l'ignorance ou de la stupidité, mais certains y voient au contraire l'image de la connaissance. Il représente également la volonté ; on le dit têtu, car il possède une énergie qui demande à être orientée avec pertinence ; un âne incompris ou brutalisé se rebelle et épuise sa force dans cette rébellion alors qu'il pourrait l'utiliser de manière plus profitable. En lui on peut voir aussi l'humilité, le dépouillement.

Le bœuf avec son physique généreux figure en moi l'affectivité, non pas une affectivité débordante, envahissante bien que le bœuf puisse avoir une certaine lourdeur, mais une affectivité qui s'exprime dans la bonté, le calme, la force paisible. Lorsqu'il tire la charrue pour tracer son sillon, le bœuf est également une image de l'effort continu et persévérant que je déploie pour avancer et pour agir.

Dans la crèche, l'âne et le bœuf pleins de vénération se

couchent près de Jésus et joignent leurs efforts pour le réchauffer de leur souffle ; en moi aussi, l'âne et le bœuf, l'intellect et l'affectivité s'unissent pour que je progresse dans l'humilité et que je me mette au service de Dieu et de mon enfant de lumière.

Dans cette crèche sans prétention, Dieu se fait tout petit pour ne pas effrayer le petit enfant qui est en moi.

8 Décembre

Faire de notre étable un lieu saint

A l'intérieur de nous, dans notre ventre, c'est un peu comme dans une étable ; l'odeur y est forte. Nous le constatons d'ailleurs quand nous allons aux toilettes, même si nous y vaporisons des parfums. Notre psychisme lui aussi est parfois peu ragoûtant avec ses complications, ses souffrances, ses manquements, ses errements ; n'est-il pas lui aussi comparable à une étable malodorante ?

Et malgré tout ce qu'il y a de peu attirant dans ce lieu, c'est dans une étable que Jésus est venu. Si j'appelle Jésus dans l'étable intérieure de mon psychisme, Il viendra ; dans l'étable de mes passions désordonnées, de mon orgueil, de mes exigences, Il viendra. Dans cette étable-là, sur ce fumier nauséabond, Il viendra avec Marie et Joseph. La présence de la Sainte Famille transformera mon étable en un lieu saint et mon fumier en or.

Je m'accepte tel que je suis, et j'offre ma maison intérieure, si modeste, si dévastée, si détériorée, si encombrée de détritiques soit-elle, pour que Dieu y demeure et en fasse un tabernacle.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

16 Décembre

Maman !

C'est la femme qui donne la tendresse, la douceur, la compréhension et qui permet aux hommes de devenir des pères et des hommes avec une tête et un cœur. C'est essentiellement à la mère que reviennent les tout premiers soins de maternage ; c'est par le toucher, par les caresses accompagnées de mots tendres de sa mère que le tout-petit prend conscience de son corps et de sa beauté.

Parfois, je peux être tentée de dévaloriser ma mission de mère, parce que c'est lourd pour moi de rester à la maison ; ou parce que j'ai trois ou cinq enfants et que c'est très difficile de concilier ma vie de travail à l'extérieur et ma vie de famille. Chacun de mes enfants à élever est pourtant une mission extraordinaire à accomplir, parce que chacun d'eux a une vocation que je vais aider à mettre à jour.

D'un autre côté, mes enfants ont besoin de voir que je ne suis pas uniquement leur mère, que je suis aussi une épouse et une femme, que j'ai des besoins de réalisation personnelle et que je ne suis pas seulement celle sur qui toute la famille peut compter. J'ai à développer ma propre autonomie, à découvrir mes désirs et à les réaliser au mieux, en veillant à ce qu'ils ne fassent de mal à personne. J'ai le droit et le devoir de développer mon être intérieur. Je donnerai à mes filles un modèle auquel elles auront ou non envie de s'identifier. Si elles

voient chez moi la soumission, comme je l'ai vue chez ma mère, elles feront la même chose ou bien elles seront dans la rébellion.

Je trouverai un équilibre entre l'harmonie familiale et la réalisation de ce que je porte le plus profondément en moi. J'ai besoin de réaliser mes aspirations pour me construire. Pour oser prendre leur autonomie, mes enfants, mes filles ont besoin de voir que je suis aussi un être de désir et que je ne suis pas le reflet de ce que ma mère a été, ou a rêvé pour moi.

Si j'ai manqué de mère, je peux rencontrer en Dieu la Douce Mère, la Bonne Mère, la vraie Maman qui me réconcilie avec ma mère et avec moi en tant que mère. Quand je suis fatigué ou malade, je peux l'appeler Maman. Je me mets dans ses bras ou sous sa protection.

17 Décembre

L'humilité

Dans la crèche de Noël, il n'y avait qu'humilité : l'humilité de Marie, cette jeune fille toute simple qui a su dire oui et être la servante du Seigneur, et celle de Joseph qui demeure à sa place de serviteur. Dans l'étable où ils se réfugient, Marie et Joseph ont pour seuls compagnons un bœuf et un âne. Marie accouche sur la paille ; puis elle installe son enfant dans la mangeoire des animaux.

Jésus aurait pu choisir de naître ailleurs, dans un cadre qui soit plus digne de sa divinité : dans une famille royale, dans un palais, dans l'or et la dentelle, ou dans un pays plus prestigieux, une civilisation plus avancée ou un peuple à la spiritualité plus éclatante. Il est né dans un endroit sans confort, dans le dénuement total, entouré en fait de cour princière, de simples bergers accourus des environs pour le voir. Des mages aussi sont venus : ils étaient des autorités respectées dans leur pays et ils ont eu l'humilité d'entreprendre un long voyage pour se mettre à genoux devant un petit enfant.

Ce petit enfant est venu montrer la gloire et la puissance de l'Amour de Dieu. En face de cette humilité, il y a l'orgueil d'Hérode qui veut rester le seul roi et qui n'a rien compris de la royauté du Messie ; sa lutte à lui est celle du pouvoir temporel.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

24 Décembre

Les anges dans notre vie

Un ange, un envoyé de Dieu, nous accompagne partout au cours de notre vie ; certains en ont conscience, ont eu la révélation de son nom, voire s'entretiennent avec lui ; d'autres pensent à l'invoquer dans des moments difficiles ou délicats.

Telle personne égarée en voiture se retrouve soudainement après avoir prié son ange, très précisément à l'endroit où elle devait se rendre pour porter secours à des proches accidentés, alors que désespérée, elle s'en croyait éloignée de plusieurs kilomètres.

Telle autre qui voit s'avancer vers elle lors d'une promenade en forêt trois chiens d'apparence féroce, prie son ange tout en continuant à avancer tranquillement ; immédiatement, les trois chiens s'arrêtent, marquent un temps d'arrêt et font demi-tour. Depuis ce jour, cette personne n'a plus eu aucune crainte de se promener seule.

D'autres encore se rendent compte qu'une entrevue avec une personne avec laquelle ils sont en conflit se passe beaucoup mieux s'ils envoient leur ange auprès de cette personne peu avant de la rencontrer.

Des petites contrariétés matérielles peuvent s'arranger

rapidement après un clin d'œil à notre ange : des clés perdues se retrouvent ; des pannes d'ordinateur se résolvent ; des places de parking se libèrent ; des objets soi-disant oubliés sont là dans le sac ou la poche.

En-dehors des anges gardiens, certains sont là pour prendre soin par exemple d'une famille, d'un groupe, d'une communauté, d'une nation. D'autres anges assistent certains types de vocation ou de métier. Ils sont partout présents pour nous soutenir, nous réconforter, nous éclairer, nous aider à faire de bons choix. Ils sont à la croisée de tous nos chemins et font route avec nous.

25 Décembre

L'émerveillement

Noël, c'est la fête de l'émerveillement, de la renaissance.

Puissions-nous vivre un peu Noël chaque jour et ainsi changer de regard sur notre quotidien.

La découverte de notre trésor intérieur nous donne sur toutes choses un regard différent, un regard de lumière rempli d'amour qui saisit la beauté de la profondeur. Sortir du labyrinthe du psychisme nous fait entrer dans notre être où tout est lumière et cela transforme notre vision du monde.

C'est l'expérience radicale qu'a vécue François d'Assise. Il est promis à un avenir tout tracé de riche drapier s'il reprend l'affaire de son père. Mais sentant un appel divin, il refuse ce que son père avait décidé pour lui car il n'a que faire de la puissance de l'argent et de la gloire des combats. Il renonce à sa vie de frivolités, à la fierté d'être un meneur parmi ses compagnons de festivités et il choisit le dépouillement malgré l'incompréhension de ses proches. Dans une scène mémorable, il se débarrasse de son paraître, de ses lourdeurs héréditaires, à commencer par ses riches vêtements qu'il dépose aux pieds de son père et il le quitte entièrement nu, au vu de la population d'Assise stupéfaite. Ce dépouillement le met en présence de son être, de son enfant de lumière et ses yeux s'ouvrent. Il voit comme il ne les avait encore jamais vus la nature, les animaux,



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

fait avec tant d'Amour ?

- 4 Octobre - Là où nous voyons une faute à condamner,
- 5 Octobre - La profondeur d'un homme est dans l'acceptation de ce qui est
- 6 Octobre - Petite alouette de Dieu
- 7 Octobre - Bonheur et contentement
- 8 Octobre - Comparer à moins
- 9 Octobre - La douceur
- 10 Octobre - L'abandon
- 11 Octobre - Savoir attendre
- 12 Octobre - Tu seras un homme, mon fils 36
- 13 Octobre - Vive la retraite !
- 14 Octobre - Vaincre ses peurs
- 15 Octobre - Bien vieillir
- 16 Octobre - Relire sa vie avec des yeux neufs
- 17 Octobre - Le droit à l'erreur
- 18 Octobre - Avoir un projet de vie
- 19 Octobre - Retrouver son axe
- 20 Octobre - Rien ne se perd
- 21 Octobre - Quelles sont mes aspirations profondes ?
- 22 Octobre - Que je suis bête !
- 23 Octobre - J'ai une image fausse de moi
- 24 Octobre - Avoir une parole claire
- 25 Octobre - J'ai un handicap
- 26 Octobre - J'ai eu un accident
- 27 Octobre - J'ai peur de mourir
- 28 Octobre - J'ai approché la mort
- 29 Octobre - J'ai provoqué ma mort

- 30 Octobre - Les âmes du Purgatoire
- 31 Octobre - Ils ont vu la lumière

Novembre

- 1er Novembre - Tous sains, tous saints
- 2 Novembre - Ils sont bien vivants
- 3 Novembre - Ils sont présents
- 4 Novembre - Prions pour nos proches
- 5 Novembre - L'Eternité est déjà commencée
- 6 Novembre - Mon Seigneur et mon Dieu
- 7 Novembre - La peur du silence
- 8 Novembre - La solitude habitée
- 9 Novembre - Que faire de nos refus ?
- 10 Novembre - Se dire des phrases positives
- 11 Novembre - J'ai eu un coup de foudre
- 12 Novembre - J'ai été violée
- 13 Novembre - J'ai peur des hommes
- 14 Novembre - J'ai peur des femmes
- 15 Novembre - Une première relation sexuelle difficile
- 16 Novembre - De la sexualité à l'intimité
- 17 Novembre - L'orgasme du cœur
- 18 Novembre - Des gestes de tendresse
- 19 Novembre - L'amitié
- 20 Novembre - Il est trop dépendant de ses parents
- 21 Novembre - Je ne veux plus être dépendante de mes parents
- 22 Novembre - Se retrouver en couple
- 23 Novembre - De la fusion amoureuse à la joie de l'amour vrai

- 24 Novembre - Les divorcés-remariés
- 25 Novembre - Réussir les séparations
- 26 Novembre - Je traverse l'épreuve
- 27 Novembre - Des crises pour avancer, des crises pour renaître
- 28 Novembre - Déterminisme et fausses croyances
- 29 Novembre - Qu'est-ce que j'ai fait au Bon Dieu pour mériter cela ?
- 30 Novembre - Si Dieu aime et est Tout-Puissant, pourquoi la souffrance ?

Décembre

- 1er Décembre - Découvrir en nous l'enfant de lumière
- 2 Décembre - Le vilain petit canard
- 3 Décembre - Dieu est le prince des contes de fées
- 4 Décembre - Ne plus être une marionnette
- 5 Décembre - Quitter la jungle et s'unifier
- 6 Décembre - Les cadeaux de Dieu
- 7 Décembre - Dans la crèche de notre cœur
- 8 Décembre - Faire de notre étable un lieu saint
- 9 Décembre - Recevoir la Sainteté de Dieu
- 10 Décembre - Les bergers et les mages
- 11 Décembre - Retrouver un cœur d'enfant
- 12 Décembre - Lumière dans la nuit
- 13 Décembre - Je veux voir Dieu
- 14 Décembre - Le nom de Jésus
- 15 Décembre - Un vrai papa
- 16 Décembre - Maman !
- 17 Décembre - L'humilité

- 18 Décembre - Paix aux hommes de bonne volonté
- 19 Décembre - Un petit agneau
- 20 Décembre - J'ai en moi ce que j'admire chez les autres
- 21 Décembre - La musique des âmes
- 22 Décembre - Tu es fait pour la Gloire
- 23 Décembre - Etre un Vivant
- 24 Décembre - Les anges dans notre vie
- 25 Décembre - L'émerveillement
- 26 Décembre - Merci mon Dieu
- 27 Décembre - Dieu me donne une autre chance
- 28 Décembre - Ma vie commence aujourd'hui
- 29 Décembre - Je tourne la page et j'intègre le passé
- 30 Décembre - Que la Vie de Dieu coule librement en moi
- 31 Décembre - Vive Dieu !

Table des matières