

Jour 8 : Comment réagir face à ce qui nous fait perdre la paix intérieure ?



Attitude face à la souffrance, les défauts et les manquements de ceux qui nous sont proches

En ce huitième jour de notre cheminement, nous voulons examiner les attitudes à adopter face à certaines situations concrètes qui nous font perdre la paix intérieure.

- **Attitude face à la souffrance de ceux qui nous sont proches.**

Une situation fréquente dans laquelle nous risquons de perdre la paix de l'âme est celle où une personne qui nous est proche se trouve dans une situation difficile (nos parents, nos frères et sœurs, nos amis, etc.) Nous sommes parfois plus touchés par la souffrance d'un ami, d'un enfant, que par la nôtre propre. Cela témoigne d'une grande capacité de compassion, mais ne doit pas devenir une occasion de désespérance. Que d'inquiétudes parfois excessives règnent dans les familles quand un membre est éprouvé dans sa santé, est au chômage, vit un moment de dépression, etc. Combien de parents ne se laissent-ils pas ronger par le souci causé par un problème concernant l'un de leurs enfants ?

Face à cette situation, le Seigneur nous invite à ne pas perdre la paix intérieure. Notre douleur est légitime, mais qu'elle reste paisible. Le Seigneur ne nous abandonne jamais. « *Une femme oublie-t-elle l'enfant qu'elle nourrit ? Cesse-t-elle d'avoir pitié du fruit de ses entrailles ? Même si celle-là l'oubliaient, moi je ne t'oublierai pas !* » (Is49, 15). Si face à une personne qui souffre, nous avons une conviction que c'est Jésus qui souffre en elle, qui en elle complète ce qui manque à sa passion pour parler comme Saint Paul, comment être désespéré face à cette souffrance ? Le Christ n'est-il pas ressuscité, sa souffrance n'est-elle pas rédemptrice ?

- **Attitude face aux défauts et manquements des autres.**

Un autre motif de la perte de la paix intérieure s'avère être l'inquiétude face aux défauts et manquements des autres. Il arrive souvent que nous perdions la paix non parce qu'une souffrance nous touche ou nous menace personnellement, mais plutôt à cause du comportement d'une personne ou d'un groupe de personnes qui nous afflige et nous préoccupe.

Une femme peut ainsi être inquiète parce qu'elle ne voit pas venir la conversion tant désirée de son mari, un supérieur de communauté peut perdre la paix parce que l'un de ses frères ou sœurs fait le contraire de ce qu'il attend d'eux. Ou dans la vie de tous les jours, un proche ne se comporte pas comme on estime qu'il devrait se comporter. Que d'énerverment dans ce genre de situation !

Face à une telle situation, l'attitude est encore celle de l'abandon. Je dois faire ce qui me revient pour aider les autres à s'améliorer, paisiblement et doucement, et remettre tout le reste au Seigneur qui saura tirer profit de tout.

Méditation

Prenons 30 minutes de méditation. Pensons à certains défauts de nos proches, parents, enfants, frères et sœurs, amis, ennemis qui nous font perdre la paix.

Demandons au Seigneur de nous donner la grâce de rester calme et de les aider à surmonter leur défaut autant qu'il(Dieu) nous donne de le faire.

Terminer par 1 Notre père ou 1 Ave Maria

Prendre quelques minutes au cours de la journée pour lire et méditer Luc15, 11-24.

Que Dieu vous bénisse abondamment !

André Kamta Sabang

Christus Vivit