



Dieu et moi

« Si vous ne trouvez pas une prière qui vous convienne, inventez-la. » Saint Augustin

○ Rencontre quotidienne

Le matin et/ou le soir, prends quelques minutes pour offrir ta journée et rendre grâce. Les petits gestes quotidiens portent plus que les grands élans exceptionnels

○ Du temps pour Dieu

Loin des distractions (téléphone en mode avion), prie l'Esprit Saint pour commencer, demande-lui de sanctifier ta prière, entre en silence dans la présence de Dieu, lis un texte pieux si tu veux (évangile du jour par exemple).

Réjouis-toi de la prière même quand elle paraît sèche, avec la joie d'offrir du temps à Dieu. Ne te culpabilise pas d'être distrait souvent

○ Le concret

Choisis un temps défini pour prier et essaie de t'y tenir (il vaut mieux choisir plus court et être fidèle)

Cherche une ambiance calme et porteuse (dedans ou dehors, au calme)

Aie une attitude corporelle reposante ; si ton corps est à l'aise, ta prière sera plus facile et apaisée

Moi et moi

« Nul ne peut me nuire que moi-même » Saint Bernard de Clairvaux

○ Vivre le confinement, ne pas le subir

Traverse cette épreuve avec confiance en Dieu et en tes forces, et accepte ta faiblesse sans culpabiliser

○ Se ménager des moments de solitude

Pour faire le point, expérimenter le silence, réfléchir à ce que tu vis, seul ou avec les autres

○ Trouver des activités qui détendent

Au calme, pour focaliser ta concentration, sans te mettre la pression : lecture, musique, dessin, travaux manuels...

○ Ne pas se laisser happer par les écrans

Utilise les écrans sans te faire utiliser par eux ; profite d'un bon film ou d'une bonne série, d'un bon jeu vidéo, sans te laisser aspirer par ton écran et y passer quatre fois le temps prévu. Fixe-toi des limites et respecte-les

○ Faire le point régulièrement avec quelqu'un

Discute avec une personne de confiance, si possible hors de ta famille : « Comment je gère mon temps depuis le début de la semaine ? Où en sont mes responsabilités ? Comment je vais dans ma tête ? Que faire pour aller mieux ?... »

Les autres et moi

« L'homme est un loup pour l'homme » T. Hobbes

« S'il te plaît... apprivoise-moi ! dit-il. » A. de Saint-Exupéry

○ Les mots-clefs

Charité, patience, volonté

○ Les amis

Dans les périodes difficiles, il est nécessaire de savoir se soutenir entre amis

Cherche l'intimité dans les discussions avec tes amis, appelle-les et parle leur seul à seul en acceptant la distance

Tu peux essayer de voir quelques amis dans la mesure du possible et de la loi, en étant prudent

○ La famille

Vivre enfermé avec sa famille peut être une épreuve difficile, il est normal que des tensions apparaissent

Cherche les petits gestes d'amour et d'affection (la bonne action quotidienne, l'écoute, le sourire...)

Accepte que les autres puissent blesser et toujours donne leur toujours le bénéfice du doute : si un proche te fait du mal, c'est probablement involontaire (par erreur ou par fatigue). Essaie de ne pas blesser les autres

Essaie de contrôler ta colère et tes émotions, n'hésite pas à mettre un terme à une conversation si tu ne te reconnais plus, il vaut mieux se taire et réfléchir à ce qu'on allait dire que de regretter ce que l'on a dit