

Retrouver la paix intérieure avec Jésus, prince de Paix

2) Comment retrouver et conserver la paix intérieure ?

1) Prier pour demander la paix

*« Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples, car *je suis doux et humble de cœur*, et vous trouverez le repos pour votre âme. » (Mt 11, 29)

*Adoration

*Marie et le chapelet

*Louange et gratitude : *On est autant joyeux qu'on sait rendre grâce*

2) Ma paix dépend de moi, non des situations extérieures

*« Mieux vaut du pain sec, et la paix, qu'une salle de banquet pleine de discorde. » (Pr 17, 1)

*« N'est pas heureux qui ne croit pas l'être »

*Sortir de la jalousie : → Gratitude pour prendre conscience des dons que j'ai reçus

→ Je suis unique, voulu par Dieu pour moi-même, non pour être une copie d'un autre

*Thérèse de Lisieux : Ms A 2, r° :

« Il a mis devant mes yeux le livre de la nature et j'ai compris que toutes les fleurs qu'Il a créées sont belles, que l'éclat de la rose et la blancheur du Lys n'enlèvent pas le parfum de la petite violette ou la simplicité ravissante de la pâquerette... J'ai compris que si toutes les petites fleurs voulaient être des roses, la nature perdrait sa parure printanière, les champs ne seraient plus émaillés de fleurettes... Ainsi en est-il dans le monde des âmes qui est le jardin de Jésus. Il a voulu créer les grands saints qui peuvent être comparés aux Lys et aux roses ; mais il en a créé aussi de plus petits et ceux-ci doivent se contenter d'être des pâquerettes ou des violettes destinées à réjouir les regards du bon Dieu lorsqu'Il les abaisse à ses pieds. La perfection consiste à faire sa volonté, à *être ce qu'Il veut que nous soyons...*

*J'ai compris encore que l'amour de Notre-Seigneur se révèle aussi bien dans l'âme la plus simple qui ne résiste en rien à sa grâce que dans l'âme la plus sublime ; en effet le propre de l'amour étant de s'abaisser, si toutes les âmes ressemblaient à celles des Saints docteurs qui ont illuminé l'Eglise [3 r°] par la clarté de leur doctrine, il semble que le bon Dieu ne descendrait pas assez bas en venant jusqu'à leur cœur ; [...]. En descendant ainsi le Bon Dieu montre sa grandeur infinie. De même que le soleil éclaire en même temps les cèdres et chaque petite fleur *comme si elle était seule sur la terre, de même Notre-Seigneur s'occupe aussi particulièrement de chaque âme que si elle n'avait pas de semblables ; et comme dans la nature toutes les saisons sont arrangées de manière à faire éclore au jour marqué la plus humble pâquerette, de même tout correspond au bien de chaque âme.* »*

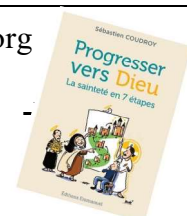
3) La nécessité d'un fort engagement dans le combat spirituel

*« Le voleur ne vient que pour voler, égorger, faire périr. » (Jn 10, 10)

*« ¹⁹ On sait bien à quelles actions mène la chair : inconduite, impureté, débauche, ²⁰ idolâtrie, sorcellerie, *haines, rivalité, jalousie, emportements, intrigues, divisions, sectarisme*, ²¹ envie, beuveries, orgies et autres choses du même genre. Je vous préviens, comme je l'ai déjà fait : ceux qui commettent de telles actions ne recevront pas en héritage le royaume de Dieu.

²² Mais voici le *fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité*, ²³ *douceur et maîtrise de soi.* » (Ga 5, 17-23)

*« ¹¹ Revêtez l'équipement de combat donné par Dieu, afin de pouvoir tenir contre les manœuvres du diable. ¹² *Car nous ne luttons pas contre des êtres de sang et de chair, mais contre les Dominateurs de ce monde de ténèbres, les Principautés, les Souverainetés, les esprits du mal qui sont dans les régions*



célestes.¹³ Pour cela, prenez l'équipement de combat donné par Dieu ; ainsi, vous pourrez résister quand viendra le jour du malheur, et tout mettre en œuvre pour tenir bon.¹⁴ Oui, tenez bon, ayant autour des reins le ceinturon de la vérité, portant la cuirasse de la justice,¹⁵ les pieds chaussés de l'ardeur à annoncer *l'Évangile de la paix*,¹⁶ et ne quittant jamais le bouclier de la foi, qui vous permettra d'éteindre toutes les flèches enflammées du Mauvais.¹⁷ Prenez le casque du salut et le glaive de l'Esprit, c'est-à-dire la parole de Dieu.¹⁸ En toute circonstance, que l'Esprit vous donne de prier et de supplier : restez éveillés [...]. » (Ep 6)

4) Je dois travailler sur mes pensées

*Je suis responsable de mes pensées pour laisser Jésus régner sur elles

« Vous n'avez pas encore résisté jusqu'au sang dans votre lutte contre le péché, » (He 12, 4)

*Sortir de l'inquiétude, qui est le contraire de la paix

« Marthe, tu te donnes du souci [t'inquiètes] et tu t'agites pour bien des choses. » (Lc 10, 41)

« Les soucis du monde, la séduction de la richesse et toutes les autres convoitises les envahissent et étouffent la Parole, qui ne donne pas de fruit. » (Mc 4, 19, cf. Lc 8, 14)

« Ne soyez inquiets de rien, mais, en toute circonstance, priez et suppliez, tout en rendant grâce, pour faire connaître à Dieu vos demandes. » (Ph 4, 6)

5) Quelques pistes concrètes

Préventif : Ne pas alimenter le trouble

*Sevrage des informations

« Trop longtemps, j'ai vécu parmi ces gens qui haïssent la paix. » (Ps 120, 6)

*Ne pas être dans l'immédiateté et attention à la curiosité

Curatif : chasser les pensées et les remplacer par de bonnes

*Dire stop !

*Chasser et remplacer : pas de vide ! (cf. Mt 12, 43-45)

L'oisiveté mère de tous les vices... Avoir plutôt de saines détente

*Toujours se confronter au réel et quitter le tourbillon des pensées hypothétiques

- Ne pas fuir dans l'imaginaire (ni l'activisme)

- Passer du rêve d'un idéal à la réalisation concrète

- Accepter les deuils

« La vérité vous rendra libres » (Jn 8, 32)

*Distinguer ce qui dépend de nous ou non ; si je n'ai pas de prise, toute énergie dépensée est inutile

→ Pas de possessivité ni désir de maîtrise : je dois m'incliner devant la liberté d'une personne

→ On n'est pas responsable du comportement de l'univers entier

*Savoir relativiser, prendre du recul

*Excuser : on n'est pas dans la tête des gens ; la poutre et la paille (Mt 7, 3)...

Humilité de voir son péché ; accepter de ne pas avoir raison et de ne pas tout comprendre

*Regarder Jésus : il n'a pas choisi l'humainement parfait et organisé → sortir du perfectionnisme

→ **Pour accéder à la paix, il faut souvent renoncer à quelque chose auquel on tient**

Quand vient une crise

*Profiter des espaces de lucidité, même brefs, pour lutter

*Pour remonter : s'obliger à faire une petite chose, puis une autre, petit à petit.

*Ne jamais se décourager, mais valoriser et fêter les petites victoires

*Confession, humilité, aller en parler, prier

Et un dernier conseil : dormir !!!

Mes sites internet :  <http://www.apprendreprier.net> – mariemeredespretres.org

 [youtube.com/c/apprendreprier](https://www.youtube.com/c/apprendreprier)

Mon livre : « Progresser vers Dieu », éditions de l'Emmanuel

