

# *Parlez-moi d'amour!*



Outils d'approfondissement du chapitre 4  
de l'exhortation apostolique  
*La joie de l'amour*



# Parlez-moi d'amour!

Approfondissement du chapitre 4  
de « La joie de l'amour »



Cahier de ressourcement

Église catholique de Québec

Ce document a été réalisé par l'équipe diocésaine pour la famille.

Conception visuelle et mise en page : Élisabeth Guay

Conception de la page couverture : Jacques Gosselin

Illustrations :

KIEFFER, Jean-François. *Mille images d'Église*, Paris, Les Presses d'Île de France, 2000, 238 p.

KIEFFER, Jean-François. *Mille images d'évangile*, Paris, Les Presses d'Île de France, 2000, 223 p.

ROYER, Patrick. *Mille images symboliques*, Paris, Les Presses d'Île de France, 2002, 239 p.

Service de la pastorale

Église catholique de Québec

1073, boul. René-Lévesque Ouest, Québec QC G1S 4R5

Téléphone : 418 688-1211

Courriel : famille@ecdq.org

[www.ecdq.org/famille](http://www.ecdq.org/famille)

[www.facebook.com/pfquebec](https://www.facebook.com/pfquebec)

SP 12203 / 2176.023

2016-11-29



## PRÉSENTATION

---

**V**ous avez en main un livret d'ateliers qui vous permettra de déployer, en vous et avec vos proches, « votre amour quotidien ». Vous y trouverez une démarche qui approfondit une partie du quatrième chapitre de l'exhortation apostolique du pape François, *La joie de l'amour (Amoris laetitia)*, publiée en mars 2016. Ce passage que nous vous proposons est déjà devenu un morceau d'anthologie! En effet, de tous les coins du monde, des gens ont souligné la grande beauté et profondeur de ce texte. Il est dès maintenant passé à la postérité. À votre tour de le découvrir!

À la lecture de ces extraits de l'exhortation, vous découvrirez rapidement que la notion de famille imprègne le document. Cela est bien normal puisqu'il s'agit d'un document portant sur l'amour dans la famille. Lorsque l'on parle de « famille », on se réfère souvent à des parents avec de jeunes enfants. Toutefois, la réalité familiale est bien plus large que cela. En effet, autant les grands-parents, les couples sans enfants, les personnes célibataires et bien sûr, les religieuses ou les prêtres appartiennent aussi à une famille. De nos jours, les familles sont plus petites, alors pour bien des gens, les amis, parfois les collègues de travail et la communauté chrétienne ou religieuse deviennent une famille élargie. Pensons simplement au proverbe : « Les amis sont la famille qu'on choisit! »



## L'HYMNE À L'AMOUR

---

La section que nous nous proposons d'approfondir ensemble est une réflexion sur l'hymne à l'amour<sup>1</sup> de saint Paul que l'on retrouve dans la première lettre aux Corinthiens, au chapitre 13. Il s'agit d'un des textes du Nouveau Testament le plus lu, cité et apprécié.

Prenons le temps de laisser le Seigneur nous parler d'amour :

L'amour prend patience;  
L'amour rend service;  
l'amour ne jalouse pas;  
il ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil;  
il ne fait rien d'inconvenant;  
il ne cherche pas son intérêt;  
il ne s'emporte pas;  
il n'entretient pas de rancune;  
il ne se réjouit pas de ce qui est injuste, mais il trouve sa joie dans ce qui est vrai;  
il supporte tout, il fait confiance en tout, il espère tout, il endure tout.

(1 Co 13, 4-7)<sup>2</sup>

Nous trouvons dans cet hymne certaines caractéristiques de l'amour véritable. Cela se vit et se cultive dans la vie que l'on partage tous les jours : les époux entre eux et avec leurs enfants, avec les amis et les collègues, avec la famille élargie ou même avec des personnes croisées quelques minutes par hasard. Voilà pourquoi il est utile de s'arrêter avec le pape François pour préciser le sens des expressions de ce texte, pour tenter de l'appliquer à l'existence concrète de chacun de nous.<sup>3</sup> C'est ce que nous ferons dans les ateliers suivants.

Pour comprendre une référence biblique :

Jean 3, 15-22 = Évangile selon saint Jean, chapitre 3, versets 15 à 22.

---

1. 1 Co 13, 4-7

2. Nouvelle traduction liturgique de la Bible.

3. *Amoris laetitia*, 90.



## EXPLICATIONS DE LA DÉMARCHE

---

**L**e livret comporte 13 ateliers qui sont indépendants les uns des autres. Vous êtes invités à choisir celui ou ceux que vous voulez approfondir. Vous pourrez ainsi organiser des temps de ressourcement en série, de 2 à 5 ateliers, tout au long de l'année.

Pour chacun des extraits, il y a trois questions auxquelles vous êtes invités à répondre. Il s'agit d'un exercice pour mesurer notre façon de vivre l'amour et pour découvrir comment, avec l'aide de Dieu, nous pouvons encore grandir dans notre façon d'aimer.

- ☞ La première question ramène à notre humanité parfois imparfaite ou souffrante.
- ☞ La deuxième question met en lumière combien nous sommes aimés et choyés par Dieu.
- ☞ La troisième et la quatrième questions permettent d'aller plus loin parce que nous sommes en apprentissage tout au long de notre vie. Elles sont là pour nous tirer vers l'avant afin de nous aider à aimer mieux et davantage.

Remarquez que les deux premières questions sont personnelles et que vous ne serez jamais tenus de les partager avec d'autres. Dans la vie, il y a des bouts de chemins que nous faisons en secret avec Dieu, notre accompagnateur! C'est le cas ici.

La section nous invitant à aller un peu plus loin peut être faite d'abord personnellement. Toutefois, il serait aussi fort intéressant de cheminer en couple ou en petits groupes. En effet, le partage d'expérience nous enrichit à coup sûr. En écoutant l'autre nous raconter comment il réalise tel aspect de sa vie chrétienne, cela peut devenir un trampoline spirituel pour nous faire rebondir dans notre cheminement de foi. C'est un excellent moyen pour nous remettre en marche.



# CONSIGNES POUR VIVRE LES ATELIERS

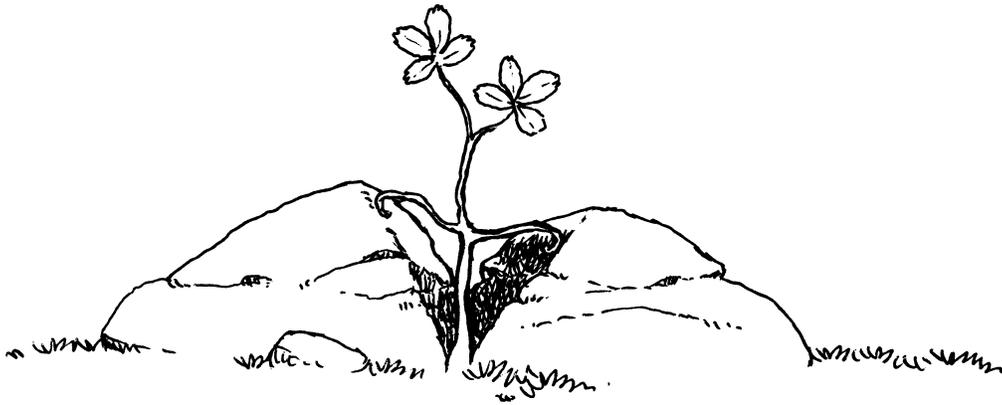
---

## EN GROUPE

- ☞ L'animation en groupe ressemble à celle individuelle. Après avoir proclamé la Parole de Dieu et fait silence pour laisser entrer cette Parole dans notre cœur en chacun et chacune, l'extrait choisi de *La joie de l'amour* est aussi lu à voix haute.
- ☞ La personne animatrice invite les gens présents à se mettre en dialogue avec le Seigneur et à répondre individuellement aux deux questions de la section « réflexion personnelle ». Rappelez qu'en aucun temps, ils ne partageront sur ces questions. Cela se déroule entre la personne et Dieu, dans un esprit de cœur à cœur avec le Seigneur. Un temps d'environ 15 à 20 minutes est prévu. Si la personne termine avant, elle peut commencer à répondre aux questions suivantes.
- ☞ L'animation se poursuit en invitant les participants et participantes à relire la section du texte en gras. La personne animatrice propose 5 minutes de silence pour que tous et toutes puissent écrire ses pistes de réponses.
- ☞ Ensuite, il est proposé aux gens présents de se déplacer pour former des équipes de partage de 3 à 5 personnes. Un temps de 30 à 45 minutes est alloué pour ces partages de foi.
- ☞ Finalement, l'atelier se termine lorsque la responsable de l'animation générale suggère à l'assemblée de se lever, introduit la « prière finale » et propose de la réciter ensemble à voix haute. Puis, les gens sont invités à se signer de la croix.
- ☞ Il est possible de poursuivre dans la fraternité autour d'une collation.

## INDIVIDUELLEMENT

- ☞ Prenez le temps de vous disposer à la rencontre du Seigneur. Pour favoriser ce moment, disposez près de vous une Bible, une icône et allumez une chandelle.
- ☞ Après un temps de silence pouvant être accompagné de musique, proclamez l'hymne à l'amour de saint Paul qui se trouve à l'endos de ce présent ouvrage.
- ☞ Prenez un autre temps de silence. Puis, pour amorcer votre réflexion sur le texte de saint Paul, lisez à voix haute l'extrait de *La joie de l'amour* (exhortation apostolique du Pape François) de l'atelier que vous avez retenu.
- ☞ Dans un dialogue avec le Seigneur, répondez lentement aux questions et terminez avec la prière finale.



# LA PATIENCE

---

91. La première expression utilisée est *makrothymei*. La traduction n'est pas simplement « qui supporte tout », parce que cette idée est exprimée à la fin du verset 7. Le sens provient de la traduction grecque de l'Ancien Testament, où il est dit que Dieu est « lent à la colère » (Ex 34, 6; Nb 14, 18). Cela se révèle quand la personne ne se laisse pas mener par les impulsions et évite d'agresser. C'est une qualité du Dieu de l'Alliance qui appelle à l'imiter également dans la vie familiale. Les textes dans lesquels Paul utilise ce terme doivent être lus avec en arrière-fond le Livre de la Sagesse (cf. 11, 23; 12, 2.15-18) : en même temps qu'on loue la pondération de Dieu pour donner une chance au repentir, on insiste sur son pouvoir qui se manifeste quand il fait preuve de miséricorde. La patience de Dieu est un acte de miséricorde envers le pécheur et manifeste le véritable pouvoir.

92. Avoir patience, ce n'est pas permettre qu'on nous maltraite en permanence, ni tolérer les agressions physiques, ni permettre qu'on nous traite comme des objets. Le problème survient lorsque nous exigeons que les relations soient idylliques ou que les personnes soient parfaites, ou bien quand nous nous mettons au centre et espérons que notre seule volonté s'accomplisse. Alors, tout nous impatient, tout nous porte à réagir avec agressivité. Si nous ne cultivons pas la patience, nous aurons toujours des excuses pour répondre avec colère, et en fin de compte nous deviendrons des personnes qui ne savent pas cohabiter, antisociales et incapables de refréner les pulsions, et la famille se convertira en champ de bataille. C'est pourquoi la Parole de Dieu nous exhorte : « Aigreurs, emportement, colère, clameurs, outrages, tout cela doit être extirpé de chez vous, avec la malice sous toutes ses formes » (Ep 4, 31). **Cette patience se renforce quand je reconnais que l'autre aussi a le droit de vivre sur cette terre près de moi, tel qu'il est. Peu importe qu'il soit pour moi un fardeau, qu'il contrarie mes plans, qu'il me dérange par sa manière d'être ou par ses idées, qu'il ne soit pas tout ce que j'espérais. L'amour a toujours un sens de profonde compassion qui porte à accepter l'autre comme une partie de ce monde, même quand il agit autrement que je l'aurais désiré.**

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation ou des personnes qui mettent ma patience à l'épreuve.*

.....

*J'identifie un moment où Dieu a été patient et miséricordieux avec moi.*

.....

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

---

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à développer la paix intérieure dans mes relations?*

---

---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur sa paix avec les mots de sainte Thérèse d'Avila :

Que rien ne te trouble,  
que rien ne t'épouvante,  
tout passe, Dieu ne change pas,  
la patience obtient tout;  
celui qui possède Dieu ne manque de rien :  
Dieu seul suffit.  
Élève ta pensée, monte au ciel,  
ne t'angoisse de rien, que rien ne te trouble.  
Suis Jésus Christ d'un grand cœur,  
et quoi qu'il arrive, que rien ne t'épouvante. [...]  
Même si l'on vient à tout perdre,  
Dieu seul suffit.  
Amen.

« Que rien ne te trouble » de sainte Thérèse d'Avila (1515-1582).  
À l'âge de 20 ans, elle entre au Monastère Carmélite de l'Incarnation à Avila  
en prenant le nom religieux de Thérèse de Jésus et devient Docteur de l'Église catholique romaine,  
réformatrice des Couvents Carmélites et sainte Patronne de l'Espagne.

# ATTITUDE DE SERVICE

---

93. Vient ensuite le mot *xrestéuetai*, qui est unique dans toute la Bible, dérivé de *xrestó* (bonne personne, qui montre sa bonté par des actes). Mais, en raison de son emplacement en strict parallélisme avec le verbe qui précède, il en est un complément. Ainsi Paul veut clarifier que la « patience » indiquée en premier lieu n'est pas une attitude totalement passive, mais qu'elle est accompagnée par une activité, par une réaction dynamique et créative face aux autres. Elle montre que l'amour bénéficie aux autres et les promeut. C'est pourquoi elle se traduit comme « serviable ».

94. Dans tout le texte, on voit que Paul veut insister sur le fait que l'amour n'est pas seulement un sentiment, mais qu'il doit se comprendre dans le sens du verbe « aimer » en hébreu : c'est « faire le bien ». Comme disait saint Ignace de Loyola, « **l'amour doit se mettre plus dans les œuvres que dans les paroles** ». Il peut montrer ainsi toute sa fécondité, et il nous permet d'expérimenter le bonheur de donner, la noblesse et la grandeur de se donner pleinement, sans mesurer, gratuitement, pour le seul plaisir de donner et de servir.

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où j'ai eu l'impression d'être utilisé.*

---

---

*J'identifie un moment où j'ai été heureux ou heureuse d'être en service, comme Jésus nous y invite.*

---

---

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

---

En quoi la section du texte en gras peut m'apprendre le plaisir de me donner sans attendre quelque chose en retour?

---

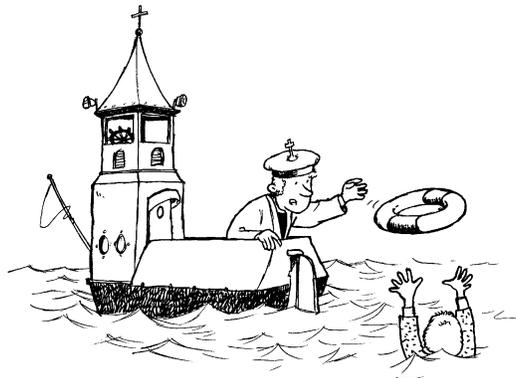
---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur de nous apprendre le don gratuit de nous-même :

Si je peux faire du bien aujourd'hui,  
Si je peux être utile,  
Si je peux aider d'une bonne parole  
Seigneur, montre-moi comment!  
Si je peux rendre meilleur  
Quelque chose de mauvais.  
Si je peux aider quelqu'un de faible  
Si je peux encourager avec mon sourire,  
Seigneur, montre-moi comment!  
Si je peux secourir quelqu'un dans la détresse,  
Si je peux alléger un fardeau trop lourd,  
Si je peux donner encore plus de bonheur,  
Seigneur, montre-moi comment!  
Amen.

Prière quotidienne d'un auteur inconnu



# L'AMOUR N'ENVIE PAS

---

95. Ensuite on rejette, en tant que contraire à l'amour, une attitude désignée comme « zéloi » (jalousie ou envie). Cela signifie que dans l'amour on peut pas se sentir mal à l'aise en raison du bien de l'autre (cf. Ac 7, 9;17, 5). **L'envie est une tristesse à cause du bien d'autrui, qui montre que le bonheur des autres ne nous intéresse pas, car nous sommes exclusivement concentrés sur notre propre bien-être. Alors que l'amour nous fait sortir de nous-mêmes, l'envie nous porte à nous centrer sur notre moi. Le véritable amour valorise les succès d'autrui, il ne les sent pas comme une menace, et il se libère du goût amer de l'envie. Il accepte que chacun ait des dons différents et divers chemins dans la vie. Il permet donc de découvrir son propre chemin pour être heureux, permettant que les autres trouvent le leur.**

96. En définitive, il s'agit d'accomplir ce que demandent les deux derniers commandements de la Loi de Dieu : « Tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain. Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain, ni son serviteur, ni sa servante, ni son bœuf, ni son âne, rien de ce qui est à ton prochain » (Ex 20, 17). L'amour nous porte à un sentiment de valorisation de chaque être humain, en reconnaissant son droit au bonheur. J'aime cette personne, je la regarde avec le regard de Dieu le Père qui nous offre tout « afin que nous en jouissions » (1Tm 6, 17), et donc j'accepte en moi-même qu'elle puisse jouir d'un bon moment. Cette même racine de l'amour, dans tous les cas, est ce qui me porte à m'opposer à l'injustice qui consiste en ce que certains ont trop et que d'autres n'ont rien; ou bien ce qui me pousse à contribuer à ce que les marginalisés de la société puissent aussi connaître un peu de joie. Cependant cela n'est pas de l'envie, mais un désir d'équité.

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où j'ai vécu de la tristesse, de l'envie et/ou j'ai ressenti la jalousie.*

---

---

*J'identifie un moment où j'ai vécu une joie profonde pour la réussite d'un de mes proches et durant lequel mon cœur rendait grâce à Dieu.*

---

---

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

---

---

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à passer de l'envie à l'amour inconditionnel de l'autre?*

---

---

---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur de nous aider à vivre d'un amour inconditionnel.

Jésus, prends mes yeux, mes regards blessants et mes aveuglements égoïstes;  
donne-moi tes yeux pour m'émerveiller comme toi, et pour voir avec ton cœur.

Jésus prends mes mains si souvent paresseuses et querelleuses;  
donne-moi tes mains pour partager et servir, pour travailler et pour bâtir,  
tes mains percées de clous pour m'offrir à ton Père avec toi!

Jésus, prends mes lèvres gourmandes et médisantes;  
donne-moi tes lèvres pour me taire et pour prier,  
pour bénir et remercier, pour sourire et pour chanter.

Jésus, prends mon cœur avec ses duretés et ses colères;  
donne-moi ton cœur, un cœur, pacifique pour faire la paix,  
un cœur magnifique pour donner sans compter, un cœur humble et doux  
pour te reconnaître dans le frère le plus appauvri.

Seigneur accorde à mon âme de vivre de toi et de toujours éprouver  
la douceur de ta présence!

Amen.

« Jésus, donne-moi Tes lèvres pour me taire et pour prier » de Saint Jean Bosco (1815-1888),  
prêtre de Turin, le saint Patron des éducateurs et l'Apôtre des jeunes, fondateur de la Congrégation des Salésiens  
et de celle de Marie-Auxiliatrice au service de l'éducation de la jeunesse.

# SANS FAIRE ÉTALAGE NI FANFARONNER

---

97. Vient ensuite l'expression « perpereuomai », qui indique la gloire, le désir de se montrer supérieur pour impressionner les autres par une attitude pédante et quelque peu agressive. Celui qui aime, non seulement évite de parler trop de lui-même, mais en plus parce qu'il est centré sur les autres, il sait se mettre à sa place sans prétendre être au centre. Le mot suivant — *physioutai* — a un sens très proche, parce qu'il indique que l'amour n'est pas arrogant. Littéralement il exprime qu'on ne se « grandit » pas devant les autres; et il désigne quelque chose de plus subtil. Il ne s'agit pas seulement d'une obsession de montrer ses propres qualités, mais, en plus, on perd le sens de la réalité. On se considère plus grand que ce que l'on est parce qu'on se croit plus « spirituel » ou plus « sage ». Paul utilise ce verbe d'autres fois, par exemple pour dire que « la science enfle » alors que « la charité édifie » (1 Co 8, 1b). C'est-à-dire que certains se croient grands parce qu'ils sont plus instruits que les autres, et ils s'appliquent à être exigeants envers eux et à les contrôler; **alors qu'en réalité ce qui nous grandit, c'est l'amour qui comprend, protège, sert de rempart au faible, qui nous rend grands.** Il l'utilise également dans un autre verset, pour critiquer ceux qui sont « gonflés d'orgueil » (cf. 1 Co 4, 18) mais qui, en réalité, font plus preuve de verbiage que du vrai « pouvoir » de l'Esprit (cf. 1 Co 4, 19).

98. Il est important que les chrétiens vivent cela dans la manière de traiter les proches peu formés à la foi, fragiles ou moins solides dans leurs convictions. Parfois, c'est le contraire qui se passe : les soi-disant plus évolués dans la famille deviennent arrogants et insupportables. L'attitude d'humilité apparaît ici comme quelque chose qui fait partie de l'amour, car pour pouvoir comprendre, excuser, ou servir les autres avec le cœur, il est indispensable de guérir l'orgueil et de cultiver l'humilité. Jésus rappelait à ses disciples que dans le monde du pouvoir chacun essaie de dominer l'autre, c'est pourquoi il dit : « il n'en doit pas être ainsi parmi vous » (Mt 20, 26). La logique de l'amour chrétien n'est pas celle de celui qui s'estime plus que les autres et a besoin de leur faire sentir son pouvoir; mais « celui qui voudra être le premier d'entre vous, qu'il soit votre esclave » (Mt 20, 27). **La logique de domination des uns par les autres, ou la compétition pour voir qui est le plus intelligent ou le plus fort, ne peut pas régner dans la vie familiale, parce que cette logique met fin à l'amour.** Ce conseil est aussi pour les familles : « Revêtez-vous tous d'humilité dans vos rapports mutuels, car Dieu résiste aux orgueilleux mais c'est aux humbles qu'il donne sa grâce » (1 P 5, 5).

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où je me suis « grandi » devant les autres par orgueil.*

---

*J'identifie un moment où, inspiré par l'Évangile, mon humilité a permis à quelqu'un de s'épanouir.*

---

---

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

---

*En quoi la section du texte en gras peut me permettre de sortir de la logique de la domination pour grandir dans l'amour?*

---

---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur de nous faire grandir dans l'amour en prenant soin de la vie comme Mère Teresa :

La vie est une chance, saisis-la.	La vie est mystère, perce-le.
La vie est beauté, admire-la.	La vie est promesse, remplis-la.
La vie est béatitude, savoure-la.	La vie est tristesse, surmonte-la.
La vie est un rêve, fais-en une réalité.	La vie est un hymne, chante-le.
La vie est un défi, fais lui face.	La vie est un combat, accepte-le.
La vie est un devoir, accomplis-le.	La vie est une tragédie, prends-la à bras le corps.
La vie est un jeu, joue-le.	La vie est une aventure, ose-la.
La vie est précieuse, prends en soin.	La vie est bonheur, mérite-le.
La vie est une richesse, conserve-la.	La vie est la vie, défends-la.
La vie est amour, jouis-en.	Amen.

« La vie est la vie » de sainte Mère Teresa de Calcutta (1910-1997), née Agnès Gonhxa Bojashiu, fondatrice de la Congrégation des Sœurs missionnaires de la Charité dédiée entièrement au service des personnes malades, abandonnées et des plus pauvres de l'Inde.

# AMABILITÉ

---

99. Aimer c'est aussi être aimable, et là, l'expression *asxemonéi* prend sens. Elle veut indiquer que l'amour n'œuvre pas avec rudesse, il n'agit pas de manière discourtoise, il n'est pas dur dans les relations. Ses manières, ses mots, ses gestes sont agréables et non pas rugueux ni rigides. Il déteste faire souffrir les autres. La courtoisie « est une école de délicatesse et de gratuité » qui exige « qu'on cultive son esprit et ses sens, qu'on apprenne à sentir, qu'on parle, qu'on se taise à certains moments ». **Être aimable n'est pas un style que le chrétien peut choisir ou rejeter : cela fait partie des exigences indispensables de l'amour; par conséquent « l'homme est tenu à rendre agréables ses relations avec les autres ».** Chaque jour « entrer dans la vie de l'autre, même quand il fait partie de notre vie, demande la délicatesse d'une attitude qui n'est pas envahissante, qui renouvelle la confiance et le respect [...]. L'amour, plus il est intime et profond, exige encore davantage le respect de la liberté, et la capacité d'attendre que l'autre ouvre la porte de son cœur ».

100. Pour se préparer à une véritable rencontre avec l'autre, il faut un regard aimable porté sur lui. Cela n'est pas possible quand règne un pessimisme qui met en relief les défauts et les erreurs de l'autre; peut-être pour compenser ses propres complexes. Un regard aimable nous permet de ne pas trop nous arrêter sur ses limites, et ainsi nous pouvons l'accepter et nous unir dans un projet commun, bien que nous soyons différents. L'amour aimable crée des liens, cultive des relations, crée de nouveaux réseaux d'intégration, construit une trame sociale solide. Il se protège ainsi lui-même, puisque sans le sens d'appartenance on ne peut pas se donner longtemps aux autres; chacun finit par chercher seulement ce qui lui convient et la cohabitation devient impossible. Une personne antisociale croit que les autres existent pour satisfaire ses nécessités, et que lorsqu'ils le font, ils accomplissent seulement leur devoir. Il n'y a donc pas de place pour l'amabilité de l'amour et son langage. Celui qui aime est capable de dire des mots d'encouragement qui réconfortent, qui fortifient, qui consolent, qui stimulent. Considérons, par exemple, certaines paroles que Jésus a dites à des personnes : « Aie confiance, mon enfant » (Mt 9, 2). « Grande est ta foi » (Mt 15, 28). « Lève-toi! » (Mc 5, 41). « Va en paix » (Lc 7, 50). « Soyez sans crainte » (Mt 14, 27). Ce ne sont pas des paroles qui humilient, qui attristent, qui irritent, qui dénigrent. En famille il faut apprendre ce langage aimable de Jésus.

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où mon pessimisme ne mettait en relief que les défauts et les erreurs de l'autre.*

---

*J'identifie un moment où, comme Jésus, mon attitude aimable a créé des liens et a permis de sortir d'une situation délicate.*

---

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

*En quoi la section du texte en gras peut m'encourager à conserver une attitude aimable malgré les situations stressantes du quotidien?*

---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur de nous aider à penser, à parler et à aimer comme Lui, avec sa douceur :

Seigneur donne-moi Ta divine douceur, Toi qui voulus être un petit enfant enveloppé de langes,  
un adolescent soumis à Marie et Joseph,  
un Messie jamais conquérant, un Ressuscité dans le secret.

Seigneur donne-moi Ta divine douceur,  
Toi qui as dit: « Bienheureux les doux, ils posséderont la terre. »  
Donne-moi de saisir chaque chose avec douceur : le téléphone et la valise, la plume et le balai,  
la fourchette et le plat, et surtout la main qui se tend vers moi.

Seigneur, donne-moi Ta divine douceur,  
Toi qui as dit : « Apprenez-moi que je suis doux et humble de cœur ».  
Donne-moi d'accueillir toute chose avec douceur :  
le bon et le mauvais, la joie et la peine, l'encouragement et la critique,  
l'instant tel qu'il est, et surtout l'autre tel qu'il se présente...  
pleine de grâce, Vierge du sourire, restaure en moi la divine douceur,  
apprends-moi à guérir ceux que j'ai blessés, que ta tendresse fasse surgir sur mes lèvres  
les paroles d'amour qui rétablissent la paix. Amen.

« Seigneur, donne-moi Ta divine douceur » de Sœur Emmanuelle (1908-2008),  
religieuse de Notre-Dame de Sion, surnommée la « petite sœur des chiffonniers » ou la « petite sœur des pauvres »  
et connue pour ses œuvres caritatives en Égypte auprès des enfants et des plus démunis.

# DÉTACHEMENT

---

101. Nous avons affirmé plusieurs fois que pour aimer les autres il faut premièrement s'aimer soi-même. Cependant, cet hymne à l'amour affirme que l'amour « ne cherche pas son intérêt », ou « n'est pas égoïste ». On utilise aussi cette expression dans un autre texte : « Ne recherchez pas chacun vos propres intérêts, mais plutôt que chacun songe à ceux des autres » (Ph 2, 4). Devant une affirmation si claire des Écritures, il ne faut pas donner priorité à l'amour de soi-même comme s'il était plus noble que le don de soi aux autres. Une certaine priorité de l'amour de soi-même peut se comprendre seulement comme une condition psychologique, en tant que celui qui est incapable de s'aimer soi-même rencontre des difficultés pour aimer les autres : « Celui qui est dur pour soi-même, pour qui serait-il bon? [...] Il n'y a pas homme plus cruel que celui qui se torture soi-même » (Si 14, 5-6).

102. Mais Thomas d'Aquin a expliqué « qu'il convient davantage à la charité d'aimer que d'être aimée » et que, de fait, « les mères, chez qui se rencontre le plus grand amour, cherchent plus à aimer qu'à être aimées ». C'est pourquoi l'amour peut aller au-delà de la justice et déborder gratuitement, « sans rien attendre en retour » (Lc 6, 35), jusqu'à atteindre l'amour plus grand qui est « donner sa vie » pour les autres (Jn 15, 13). Cependant, ce détachement qui permet de donner gratuitement, et de donner jusqu'à la fin, est-il possible? Il est certainement possible, puisque c'est ce que demande l'Évangile : « Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement » (Mt 10, 8).

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où j'ai d'abord pensé égoïstement à mon bien-être personnel.*

---

---

*J'identifie un moment où, fidèle à l'Évangile, j'ai cherché plus à aimer qu'à être aimé.*

---

---

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

---

*En quoi la section du texte en gras peut me permettre de songer davantage au bonheur et au bien-être de mon entourage?*

---

---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur de nous aider à nous préoccuper davantage du bonheur de notre entourage plutôt qu'uniquement du nôtre.

Seigneur,

Continue à me donner, pour que je puisse partager.

Continue à me pardonner, pour que je sache être indulgent.

Continue à m'interpeller, pour que je ne m'enferme pas en moi-même.

Continue à me demander, pour que je ne capitalise pas.

Continue à me bousculer, pour que je ne m'installe pas.

Et prends patience avec moi,

Pour que je ne me lasse pas de te servir.

Amen.

« Seigneur, continue à me donner pour que je puisse partager » de saint Grégoire de Naziance (329-390), évêque de Constantinople et défenseur du Concile de Nicée contre les Ariens qui fit resplendir la lumière de la Trinité, en défendant la foi proclamée par le Concile de Nicée.



# SANS VIOLENCE INTÉRIEURE

---

103. Si la première expression de l'hymne nous invitait à la patience qui empêche de réagir brusquement devant les faiblesses et les erreurs des autres, maintenant un autre mot apparaît — *paroxýnetai* — qui se réfère à une action intérieure d'indignation provoquée par quelque chose d'extérieur. Il s'agit d'une violence interne, d'une irritation dissimulée qui nous met sur la défensive devant les autres, comme s'ils étaient des ennemis gênants qu'il faut éviter. Alimenter cette agressivité intime ne sert à rien. Cela ne fait que nous rendre malades et finit par nous isoler. L'indignation est saine lorsqu'elle nous porte à réagir devant une grave injustice, mais elle est nuisible quand elle tend à imprégner toutes nos attitudes devant les autres.

104. L'Évangile invite plutôt à regarder la poutre qui se trouve dans notre œil (cf. Mt 7, 5). Et nous, chrétiens, nous ne pouvons pas ignorer la constante invitation de la Parole de Dieu à ne pas alimenter la colère : « Ne te laisse pas vaincre par le mal » (Rm 12, 21). « Ne nous laissons pas de faire le bien » (Ga 6, 9). Sentir la force de l'agressivité qui jaillit est une chose, y consentir, la laisser se convertir en une attitude permanente, en est une autre : « Emportez-vous, mais ne commettez pas le péché : que le soleil ne se couche pas sur votre colère » (Ep 4, 26). Voilà pourquoi il ne faut jamais terminer la journée sans faire la paix en famille. « Et comment dois-je faire la paix? Me mettre à genoux? Non! Seulement un petit geste, une petite chose et l'harmonie familiale revient. Une caresse suffit, sans [rien dire]. Mais ne jamais finir la journée sans faire la paix ». **La réaction intérieure devant une gêne que nous causent les autres devrait être avant tout de bénir dans le cœur, de désirer le bien de l'autre, de demander à Dieu qu'il le libère et le guérisse : « Bénissez, au contraire, car c'est à cela que vous avez été appelés, afin d'hériter la bénédiction » (1P 3, 9). Si nous devons lutter contre le mal, faisons-le, mais disons toujours « non » à la violence intérieure.**

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où j'ai vécu de la violence intérieure ou une profonde irritation.*

.....

*J'identifie un moment où, en m'appuyant sur le Seigneur, j'ai vécu une démarche de pardon et qu'ainsi, le soleil ne s'est pas couché sur ma colère.*

.....

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

*En quoi la section du texte en gras peut m'apprendre à vouloir le bien de l'autre et à bénir?*

---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur la grâce de bénir et de faire le bien en nous inspirant des mots de saint François d'Assise :

Seigneur,  
Fais de moi un instrument de ta paix.  
Là où est la haine, que je mette l'amour.  
Là où est l'offense, que je mette le pardon.  
Là où est la discorde, que je mette l'union.  
Là où est l'erreur, que je mette la vérité.  
Là où est le doute, que je mette la foi.  
Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.  
Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.  
Là où est la tristesse, que je mette la joie.  
Fais que je ne cherche pas tant à être consolé que de consoler,  
D'être compris que de comprendre.  
D'être aimé que d'aimer.  
Parce que  
C'est en donnant que l'on reçoit,  
C'est en s'oubliant soi-même qu'on se retrouve  
C'est en pardonnant qu'on obtient le pardon.  
C'est en mourant que l'on ressuscite à l'éternelle vie.  
Amen.

« Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix » de saint François d'Assise (1182-1226), fondateur de l'ordre des Franciscains. Né en 1182 à Assise, en Italie, d'où l'appellation « François d'Assise », c'est dans la prière que saint François d'Assise trouve toute sa force pour aimer et pour aider les autres.

# LE PARDON

---

105. Si nous permettons aux mauvais sentiments de pénétrer nos entrailles, nous donnons lieu à cette rancœur qui vieillit dans le cœur. La phrase *logizetai to kakón* signifie « prend en compte le mal », « en prend note » c'est-à-dire est rancunier. Le contraire, c'est le pardon, un pardon qui se fonde sur une attitude positive, qui essaye de comprendre la faiblesse d'autrui et cherche à trouver des excuses à l'autre personne, comme Jésus qui a dit : « Père, pardonne-leur : ils ne savent ce qu'ils font » (Lc 23, 34). Mais généralement la tendance, c'est de chercher toujours plus de fautes, d'imaginer toujours plus de méchanceté, de supposer toutes sortes de mauvaises intentions, de sorte que la rancœur s'accroît progressivement et s'enracine. De cette manière, toute erreur ou chute du conjoint peut porter atteinte au lien amoureux et à la stabilité de la famille. Le problème est que parfois on donne la même gravité à tout, avec le risque de devenir impitoyable devant toute erreur de l'autre. La juste revendication de ses propres droits devient une soif de vengeance persistante et constante plus qu'une saine défense de la dignité personnelle.

106. Quand on a été offensé ou déçu, le pardon est possible et souhaitable, mais personne ne dit qu'il est facile. La vérité est que « seul un grand esprit de sacrifice permet de sauvegarder et de perfectionner la communion familiale. Elle exige en effet une ouverture généreuse et prompte de tous et de chacun à la compréhension, à la tolérance, au pardon, à la réconciliation. Aucune famille n'ignore combien l'égoïsme, les dissensions, les tensions, les conflits font violence à la communion familiale et peuvent même parfois l'anéantir : c'est là que trouvent leur origine les multiples et diverses formes de division dans la vie familiale ».

107. Nous savons aujourd'hui que pour pouvoir pardonner, il nous faut passer par l'expérience libératrice de nous comprendre et de nous pardonner à nous-mêmes. Souvent nos erreurs, ou le regard critique des personnes que nous aimons, nous ont conduit à perdre l'amour de nous-mêmes. Cela fait que nous finissons par nous méfier des autres, fuyant l'affection, nous remplissant de peur dans les relations interpersonnelles. Alors, pouvoir accuser les autres devient un faux soulagement. Il faut prier avec sa propre histoire, s'accepter soi-même, savoir cohabiter avec ses propres limites, y compris se pardonner, pour pouvoir avoir cette même attitude envers les autres.

108. Mais cela suppose l'expérience d'être pardonné par Dieu, justifié gratuitement et non pour nos mérites. **Nous avons été touchés par un amour précédant toute œuvre de notre part, qui donne toujours une nouvelle chance, promeut et stimule. Si nous acceptons que l'amour de Dieu est inconditionnel, que la tendresse du Père n'est ni à acheter ni à payer, alors nous pourrions aimer par-dessus tout, pardonner aux autres, même quand ils ont été injustes contre nous.** Autrement, notre vie en famille cessera d'être un lieu de compréhension, d'accompagnement et de stimulation; et elle sera un espace de tension permanente et de châtement mutuel.

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où j'ai cherché à mettre en évidence les erreurs, les chutes et où j'ai supposé toutes sortes de mauvaises intentions.*

---

---

---

*J'identifie un moment où j'ai fait l'expérience d'être pardonné par Dieu notre Père.*

---

---

---

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

---

---

*En quoi la section du texte en gras peut me permettre de découvrir l'immense amour de Dieu afin de pouvoir pardonner aux autres même lorsqu'ils ont été injustes?*

---

---

---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur de nous donner la grâce de se savoir pleinement aimé de lui malgré nos limites. Ainsi, à son exemple, nous pourrions nous aussi aimer et pardonner.

Seigneur,  
aide-moi à pardonner!

Aide-moi, Seigneur,  
à pardonner comme tu nous pardonnes;

Aide-moi à pardonner tout de suite,  
sans garder un seul instant la moindre animosité;

A pardonner du fond du cœur,  
non seulement en paroles mais de toute la force de ma volonté;

A pardonner complètement,  
sans mettre de réserve ni de condition à mon pardon;

A pardonner définitivement,  
sans plus jamais revenir sur les événements du passé;

A pardonner sincèrement,  
en agissant comme si je n'avais pas ressenti d'offense ou subi de tort;

A pardonner humblement,  
dans la persuasion que j'ai beaucoup à me faire pardonner;

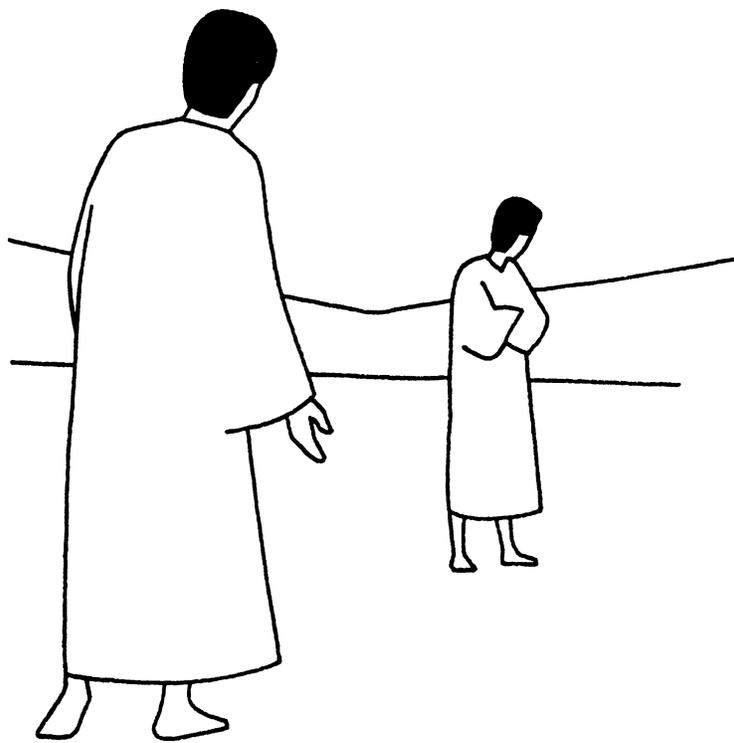
A pardonner généreusement,  
en prenant la résolution d'aimer davantage celui qui m'a fait du mal, et en priant pour lui;

A pardonner inlassablement,  
sans jamais poser de frontières à mes pardons.

Aide-moi à pardonner, Seigneur,  
et forme dans mon cœur la grandeur d'un pardon semblable au tien!

Amen.

« Seigneur, aide-moi à pardonner! » du père Jean Galot (1919-2008), jésuite,  
professeur de théologie dogmatique à la Faculté de théologie  
et à l'Institut de sciences religieuses de l'Université pontificale grégorienne à Rome.



# SE RÉJOUIR AVEC LES AUTRES

---

109. L'expression *xairei epi te adikia* désigne quelque chose de négatif installé dans le secret du cœur de la personne. C'est l'attitude méchante de celui qui se réjouit quand il voit quelqu'un subir une injustice. La phrase est complétée par la suivante, qui le dit de manière positive : « *sygxairei te alétheia* » : se réjouir de la vérité. C'est-à-dire, se réjouir du bien de l'autre, quand on reconnaît sa dignité, quand on valorise ses capacités et ses œuvres bonnes. Cela est impossible pour celui qui a besoin de toujours se comparer ou qui est en compétition, même avec le conjoint, au point de se réjouir secrètement de ses échecs.

110. Quand une personne qui aime peut faire du bien à une autre, ou quand il voit que la vie va bien pour l'autre, elle le vit avec joie, et de cette manière elle rend gloire à Dieu, parce que « Dieu aime celui qui donne avec joie » (2 Co 9, 7). **Notre Seigneur apprécie de manière spéciale celui qui se réjouit du bonheur de l'autre. Si nous n'alimentons pas notre capacité de nous réjouir du bien de l'autre, et surtout si nous nous concentrons sur nos propres besoins, nous nous condamnons à vivre avec peu de joie, puisque, comme l'a dit Jésus : « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » (Ac 20, 35).** La famille doit toujours être un lieu où celui qui obtient quelque chose de bon dans la vie, sait qu'on le fêtera avec lui.

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où je me suis réjoui secrètement de l'échec d'une connaissance ou d'un proche.*

---

---

*J'identifie un moment où quelque chose de bon est arrivé dans la vie d'un proche et que cela m'a amené à vouloir célébrer et rendre gloire à Dieu pour cette grande joie.*

---

---

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

---

*En quoi la section du texte en gras alimente en moi ma capacité de me réjouir du bien dans la vie des autres?*

---

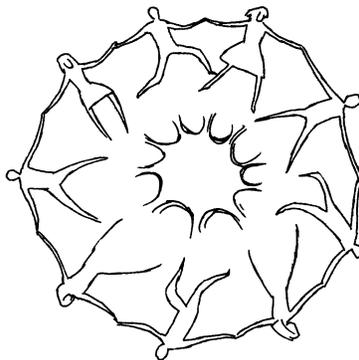
---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur de faire grandir notre capacité à nous réjouir du bien et du beau, tout comme l'entourage de Marie s'est réjoui à l'annonce de la naissance de Notre Sauveur.

Réjouis-toi Marie, comblée de grâce,  
Le Seigneur est avec toi,  
Tu es bénie entre toutes les femmes  
Et Jésus, le fruit de ton sein est béni.  
Sainte Marie, mère de Dieu,  
Prie pour nous, pauvres pécheurs,  
Maintenant et à l'heure de la mort.  
Amen.

« Je vous salue Marie », inspiré de l'Évangile de saint Luc ( Lc 1, 28.42).  
Cette prière, adressée à Marie, la mère de Jésus, est notamment utilisée pour le chapelet.  
Cette version est un peu différente.



# L'AMOUR EXCUSE TOUT

---

111. La liste est complétée par quatre expressions qui parlent d'une totalité : « tout »; excuse tout, croit tout, espère tout, supporte tout. Ainsi est mis en évidence avec force le dynamisme propre à la contre-culture de l'amour, capable de faire face à tout ce qui peut le menacer.

112. En premier lieu, il est dit que l'amour « excuse tout » (*panta stégei*). Cela est différent de « ne tient pas compte du mal », parce que ce terme a un rapport avec l'usage de la langue; il peut signifier « garder le silence » sur le mal qu'il peut y avoir dans une autre personne. Cela implique de limiter le jugement, contenir le penchant à lancer une condamnation dure et implacable : « ne condamnez pas, et vous ne serez pas condamnés » (Lc 6, 37). Bien que cela aille à l'encontre de notre usage habituel de la langue, la Parole de Dieu nous demande : « Ne médisez pas les uns des autres » (Jc 4, 11). Éviter de porter atteinte à l'image de l'autre est une manière de renforcer la sienne propre, de se vider des rancœurs et des envies sans tenir compte de l'importance du dommage que nous causons. Souvent on oublie que la diffamation peut être un grand péché, une sérieuse offense à Dieu, lorsqu'elle touche gravement la bonne réputation des autres, leur causant des torts difficiles à réparer. C'est pourquoi la Parole de Dieu est si dure contre la langue, en disant que « c'est le monde du mal » qui « souille tout le corps » (Jc 3, 6), comme « un fléau sans repos, plein d'un venin mortel » (Jc 3, 8). Si « par elle nous maudissons les hommes faits à l'image de Dieu » (Jc 3, 9), l'amour a souci de l'image des autres, avec une délicatesse qui conduit à préserver même la bonne réputation des ennemis. En défendant la loi divine, on ne doit jamais perdre de vue cette exigence de l'amour.

113. Les époux, qui s'aiment et s'appartiennent, parlent en bien l'un de l'autre, ils essayent de montrer le bon côté du conjoint au-delà de ses faiblesses et de ses erreurs. En tout cas, ils gardent le silence pour ne pas nuire à son image. Cependant ce n'est pas seulement un geste extérieur, mais cela provient d'une attitude intérieure. Ce n'est pas non plus la naïveté de celui qui prétend ne pas voir les difficultés et les points faibles de l'autre, mais la perspicacité de celui qui replace ces faiblesses et ces erreurs dans leur contexte. Il se rappelle que ces défauts ne sont qu'une partie, non la totalité, de l'être de l'autre. **Un fait désagréable dans la relation n'est pas la totalité de cette relation. Par conséquent, on peut admettre avec simplicité que nous sommes tous un mélange complexe de lumières et d'ombres. L'autre n'est pas seulement ce qui me dérange. Il est beaucoup plus que cela. Pour la même raison, je n'exige pas que son amour soit parfait pour l'apprécier.** Il m'aime comme il est et comme il peut, avec ses limites, mais que son amour soit imparfait ne signifie pas qu'il est faux ou qu'il n'est pas réel. Il est réel, mais limité et terrestre. C'est pourquoi, si je lui en demande trop, il me le fera savoir d'une manière ou d'une autre, puisqu'il ne pourra accepter ni de jouer le rôle d'un être divin, ni d'être au service de toutes mes nécessités. L'amour cohabite avec l'imperfection, il l'excuse, et il sait garder le silence devant les limites de l'être aimé.

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où j'ai porté atteinte à l'image de l'autre et ainsi nuï à sa réputation.*

---

*J'identifie un moment où Dieu m'a donné la grâce de voir que les défauts de mon prochain ne sont qu'une partie et non la totalité de sa personne.*

---

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

*En quoi la section du texte en gras m'interpelle à aimer au-delà de ce qui me dérange chez les gens que je côtoie?*

---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur de nous aider à accepter les contrariétés du quotidien en nous abandonnant à lui avec confiance.

Mon Père,

Je m'abandonne à toi, fais de moi ce qu'il te plaira.

Quoi que tu fasses de moi, je te remercie. Je suis prêt à tout, j'accepte tout.

Pourvu que ta volonté se fasse en moi, en toutes tes créatures, je ne désire rien d'autre, mon Dieu.

Je remets mon âme entre tes mains.

Je te la donne, mon Dieu, avec tout l'amour de mon cœur,  
parce que je t'aime, et que ce m'est un besoin d'amour  
de me donner, de me remettre entre tes mains, sans mesure,  
avec une infinie confiance, car tu es mon Père. Amen.

« Père, je m'abandonne à toi » du bienheureux Charles de Foucauld (1858-1916), officier de l'armée française devenu explorateur et géographe, puis religieux chrétien catholique qui choisit de se faire appeler « frère Charles de Jésus », ermite, prêtre et missionnaire au Sahara.

# L'AMOUR FAIT CONFIANCE

---

114. *Panta pisteuei* : [l'amour] « croit tout ». En raison du contexte, on ne doit pas comprendre cette « foi » dans le sens théologique, mais dans le sens courant de « confiance ». Il ne s'agit pas seulement de ne pas suspecter l'autre de me mentir ou de me tromper. Cette confiance de base reconnaît la lumière allumée par Dieu qui se cache derrière l'obscurité, ou la braise qui brûle encore sous la cendre.

115. Cette même confiance permet une relation de liberté. Il n'est pas nécessaire de contrôler l'autre, de suivre minutieusement ses pas pour éviter qu'il nous échappe. **L'amour fait confiance, il préserve la liberté, il renonce à tout contrôler, à posséder, à dominer.** Cette liberté qui rend possibles des espaces d'autonomie, d'ouverture au monde et de nouvelles expériences, permet que la relation s'enrichisse et ne se transforme pas en une endogamie<sup>4</sup> sans horizons. Ainsi les conjoints, en se retrouvant, peuvent vivre la joie de partager ce qu'ils ont reçu et appris hors du cercle familial. En même temps, **cela favorise la sincérité et la transparence, car lorsque quelqu'un sait que les autres ont confiance en lui et valorisent la bonté fondamentale de son être, il se montre alors tel qu'il est, sans rien cacher.** Celui qui sait qu'on se méfie toujours de lui, qu'on le juge sans compassion, qu'on ne l'aime pas de manière inconditionnelle, préférera garder ses secrets, cacher ses chutes et ses faiblesses, feindre ce qu'il n'est pas. En revanche, une famille où règne fondamentalement une confiance affectueuse, et où on se refait toujours confiance malgré tout, permet le jaillissement de la véritable identité de ses membres et fait que, spontanément, on rejette la tromperie, la fausseté ou le mensonge.

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où, ne me sentant pas accueilli ni aimé, j'ai fait semblant d'être ce que je ne suis pas.*

.....

*J'identifie un moment où le Seigneur a mis sur ma route des personnes avec qui j'ai pu développer une confiance remplie d'affection réciproque.*

.....

---

4. Endogamie : Obligation de se marier dans son groupe social (lignage, tribu, etc.).

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

---

---

*En quoi la section du texte en gras m'apprend à faire confiance à l'autre pour l'aider à devenir plus libre, sincère et transparent?*

---

---

---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur de transformer notre méfiance en confiance et nous permettre ainsi de donner le meilleur de nous-mêmes pour être capable de dire avec la même ferveur que Marie :

Mon âme exalte le Seigneur,  
exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur!  
Il s'est penché sur son humble servante;  
désormais, tous les âges me diront bienheureuse.  
Le Puissant fit pour moi des merveilles; Saint est son nom!  
Son amour s'étend d'âge en âge sur ceux qui le craignent.  
Déployant la force de son bras, il disperse les superbes.  
Il renverse les puissants de leurs trônes, il élève les humbles.  
Il comble de biens les affamés, renvoie les riches les mains vides.  
Il relève Israël son serviteur, il se souvient de son amour,  
de la promesse faite à nos pères, en faveur d'Abraham et de sa race, à jamais.  
Amen.

« Le magnificat »,  
est prière, prononcée par Marie la mère de Jésus,  
qui se retrouve dans l'Évangile de Luc (Lc 1,46-55)

# L'AMOUR ESPÈRE

---

116. *Panta elpizei* : il ne désespère pas de l'avenir. Relié au mot qui précède, cela désigne l'espérance de celui qui sait que l'autre peut changer. Il espère toujours qu'une maturation est possible, un jaillissement surprenant de la beauté, que les potentialités les plus cachées de son être germent un jour. Cela ne signifie pas que tout va changer dans cette vie. Cela implique d'accepter que certaines choses ne se passent pas comme on le désire, mais que peut-être Dieu écrit droit avec des lignes courbes et sait tirer quelque bien des maux qu'il n'arrive pas à vaincre sur cette terre.

117. Ici, l'espérance est présente dans tout son sens, parce qu'elle inclut la certitude d'une vie au-delà de la mort. **Cette personne, avec toutes ses faiblesses, est appelée à la plénitude du ciel. Là, complètement transformée par la résurrection du Christ, ses fragilités n'existeront plus, ni ses obscurités, ni ses pathologies. Là, le véritable être de cette personne brillera avec toute sa puissance de bien et de beauté.** Cela nous permet aussi, au milieu des peines de cette terre, de contempler cette personne avec un regard surnaturel, à la lumière de l'espérance, et d'espérer cette plénitude qu'elle recevra un jour dans le Royaume du ciel, bien que cela ne soit pas visible maintenant.

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

*(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)*

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où j'ai vécu la désespérance face à moi-même ou face à un proche.*

.....  
.....

*J'identifie un moment où, après un certain recul, j'ai compris que parfois Dieu écrit droit avec des lignes courbes.*

.....  
.....

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

.....  
.....

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à garder l'espérance que chaque personne est appelée à la résurrection et à la plénitude du ciel?*

---

---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur de vivre dans l'espérance du bonheur qui nous est promis et auquel nous sommes tous appelés en faisant nôtre les paroles du chant suivant.

*Si l'espérance t'a fait marcher plus loin que ta peur, tu auras les yeux levés.*

*Alors tu pourras tenir jusqu'au soleil de Dieu.*

*Si la colère t'a fait crier justice pour tous, tu auras le cœur blessé.*

*Alors tu pourras lutter avec les opprimés.*

*Si la misère t'a fait chercher aux nuits de la faim, tu auras le cœur ouvert.*

*Alors tu pourras donner le pain de pauvreté.*

*Si la souffrance t'a fait pleurer des larmes de sang, tu auras les yeux lavés.*

*Alors tu pourras prier avec ton frère en croix.*

*Si l'abondance t'a fait mendier un peu d'amitié, tu auras les mains tendues.*

*Alors tu pourras brûler l'argent de tes prisons.*

*Si la faiblesse t'a fait tomber au bord du chemin, tu sauras ouvrir tes bras.*

*Alors tu pourras danser au rythme du pardon.*

*Si la tristesse t'a fait douter au soir d'abandon, tu sauras porter ta croix.*

*Alors tu pourras mourir au pas de l'homme-Dieu.*

*Si l'espérance t'a fait marcher plus loin que ta peur, tu auras les yeux levés.*

*Alors tu pourras tenir jusqu'au soleil de Dieu.*

« Si l'espérance t'a fait marcher »<sup>5</sup>  
est un chant de Michel Scouarnec,  
prêtre français et auteur compositeur.  
Ce chant est un chant liturgique  
dont Jo Akepsimas signe la musique.

---

5. Vidéo du chant : <https://www.youtube.com/watch?v=TTI6p1xcD5E>

# L'AMOUR SUPPORTE TOUT

---

118. *Panta hypoménei* signifie supporter, dans un esprit positif, toutes les contrariétés. C'est se maintenir ferme au milieu d'un environnement hostile. **Cela ne consiste pas seulement à tolérer certaines choses contrariantes, mais c'est quelque chose de plus large : une résistance dynamique et constante, capable de surmonter tout défi. C'est l'amour en dépit de tout, même quand tout le contexte invite à autre chose. Il manifeste une part d'héroïsme tenace, de puissance contre tout courant négatif, une option pour le bien que rien ne peut abattre.** Cela me rappelle ces paroles de Martin Luther King, quand il refaisait le choix de l'amour fraternel même au milieu des pires persécutions et humiliations :

« Celui qui te hait le plus a quelque chose de bon en lui; même la nation qui te hait le plus a quelque chose de bon en elle; même la race qui te hait le plus a quelque chose de bon en elle. Et lorsque tu arrives au stade où tu peux regarder le visage de chaque homme et y voir ce que la religion appelle « l'image de Dieu », tu commences à l'aimer en dépit de [tout]. Peu importe ce qu'il fait, tu vois en lui l'image de Dieu. Il y a un aspect de la bonté dont tu ne peux jamais te défaire [...]. Voici une autre façon d'aimer ton ennemi : lorsque tu as l'occasion d'infliger une défaite à ton ennemi, c'est le moment de ne pas le faire [...]. Lorsque tu élèves le niveau de l'amour, de sa grande beauté et de sa puissance, tu cherches à vaincre uniquement les mauvais systèmes. Les individus qui sont pris dans ce système, tu les aimes, mais tu cherches à vaincre le système [...]. Haine contre haine ne fait qu'intensifier l'existence de la haine et du mal dans l'univers. Si je te frappe et tu me frappes et je te frappe en retour et tu me frappes encore et ainsi de suite, tu vois, cela se poursuit à l'infini. Évidemment, ça ne finit jamais. Quelque part, quelqu'un doit avoir un peu de bon sens, et c'est celui-là qui est fort. Le fort, c'est celui qui peut rompre l'engrenage de la haine, l'engrenage du mal [...]. Quelqu'un doit être assez religieux et assez sage pour le rompre et injecter dans la structure même de l'univers cet élément fort et puissant qu'est l'amour ».

119. Dans la vie de famille, il faut cultiver cette force de l'amour qui permet de lutter contre le mal qui la menace. L'amour ne se laisse pas dominer par la rancœur, le mépris envers les personnes, le désir de faire du mal ou de se venger. L'idéal chrétien, et particulièrement dans la famille, est un amour en dépit de tout. J'admire parfois, par exemple, l'attitude de personnes qui ont dû se séparer de leur conjoint pour se préserver de la violence physique, et qui cependant, par charité conjugale qui sait aller au-delà des sentiments, ont été capables de leur faire du bien – même si c'est à travers d'autres personnes – en des moments de maladie, de souffrance ou de difficulté. Cela aussi est un amour en dépit de tout.

## LIRE LE TEXTE À VOIX HAUTE

(Il est possible de souligner vos coups de cœur.)

## RÉFLEXION PERSONNELLE

*Je nomme une situation où, aveuglé par la haine ou la colère, je ne voyais plus la personne humaine, don de Dieu, qui était devant moi.*

---

*J'identifie un moment où l'Esprit Saint m'a permis de voir le bon et le reflet de Dieu chez l'autre.*

---

## POUR ALLER PLUS LOIN

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à devenir une meilleure personne?*

---

*En quoi la section du texte en gras peut m'aider à choisir le bien avec courage et même parfois héroïsme?*

---

## PRIÈRE FINALE

Demandons au Seigneur de nous aider à toujours choisir le bien avec courage en s'inspirant du témoignage de vie de Martin Luther King et de sa prière :

Ô Dieu, Aide-nous à ne jamais laisser quelqu'un ou une situation  
nous pousser si bas que nous en venions à haïr.  
Donne-nous la force d'aimer nos ennemis et de faire le bien à ceux qui, méchamment,  
nous utilisent et nous persécutent. [...]  
Finalement, aide-nous à réaliser que l'homme  
a été créé pour briller comme les étoiles et vivre pour l'éternité.  
Garde-nous, nous t'en prions, en parfaite paix, aide-nous à marcher ensemble, à prier ensemble,  
à chanter ensemble et à vivre ensemble jusqu'au jour où tous les enfants de Dieu,  
Noirs, Blancs, Rouges et Jaunes, se réjouiront en une seule humanité  
commune dans le Royaume de notre Seigneur et notre Dieu.

Martin Luther King (1929 -1968) est un pasteur baptiste afro-américain, militant non-violent pour les droits civiques des Noirs aux États-Unis, pour la paix et contre la pauvreté.

# Table des matières

PRÉSENTATION .....	3
L'HYMNE À L'AMOUR .....	4
EXPLICATIONS DE LA DÉMARCHE .....	5
CONSIGNES POUR VIVRE LES ATELIERS .....	6
La patience .....	8
Attitude de service .....	10
L'amour n'envie pas .....	12
Sans faire étalage ni fanfaronner .....	14
Amabilité .....	16
Détachement .....	18
Sans violence intérieure .....	20
Le pardon .....	22
Se réjouir avec les autres .....	26
L'amour excuse tout .....	28
L'amour fait confiance .....	30
L'amour espère .....	32
L'amour supporte tout .....	34







*L'amour prend patience;  
l'amour rend service;  
l'amour ne jalouse pas;  
il ne se vante pas,  
ne se gonfle pas d'orgueil;  
il ne fait rien d'inconvenant;  
il ne cherche pas son intérêt;  
il ne s'emporte pas;  
il n'entretient pas de rancune;  
il ne se réjouit pas de ce qui est injuste,  
mais il trouve sa joie dans ce qui est vrai;  
il supporte tout,  
il fait confiance en tout,  
il espère tout,  
il endure tout<sup>1</sup>.*

1 Corinthiens 13, 4-7

