



FOIRE AUX QUESTIONS :

«Comment quitter le sentiment de tristesse en moi ? »

Courte fiche pratique !

1) Tristesse selon Dieu

En tant que telle, la tristesse n'est pas mauvaise, elle peut être un clignotant qui alerte du mal causé par le péché. C'est aussi le clignotant du repentir, un ressort pour la vertu. Cette tristesse vient de Dieu et est la voix intérieure du Saint Esprit qui veut nous conduire à Dieu.

2) Tristesse selon le monde

Elle doit être combattue car elle mène à la mort ; c'est une tristesse qui vient de la frustration des désirs ; elle peut être la tristesse causée par la colère ou la suggestion du démon.

3) Quitter la tristesse pour revêtir la beauté de la gloire de Dieu.

- Ouvrir son cœur à quelqu'un d'expérimenté, savant et édifiant.
- Avoir une activité physique : *Ora et Labora*.
- Vivre dans le réel, « faire ce que l'on est en train de faire », sans s'évader.
- Prendre du temps pour la louange du cœur qui est un contact avec une Personne vivante.
- Décider de louer n'est pas en avoir « envie », c'est entrer dans notre vocation de gloire.

Père Joël Guibert

L'art d'être libre – Ed de l'Emmanuel 2013