



FOIRE AUX QUESTIONS :

« *Dans le concret de ma vie et donc de ma conscience, comment prendre les bonnes décisions ?* » 1^{ère} partie de la réponse

① Je fais connaissance avec ma conscience

☞ *Méditation* : J'accueille la petite voix inscrite au fond de mon être qui me parle de qui je suis, de ce qui est bon pour moi, de ce qu'il est important de faire. Faire du bien nous fait du bien. Pour entendre cette petite voix, il faut faire silence. Cette voix me dit que rien n'est neutre. Faire le mal me fait du mal tandis que faire le bien me rend bon ; bien choisir me fait entrer dans la dynamique du bonheur. La conscience me conduit sur le chemin de la liberté et de la responsabilité. J'ai du prix, de la valeur, j'apprends à aimer la vie.

† *Prière* : JESUS, vous qui habitez mon cœur par la grâce, apprenez-moi à me tourner vers ce que vous y avez déposé de beau et de bon ; mettez en moi la lumière pour que je puisse percevoir vos appels à agir selon l'amour.

🎯 *Exercice* : Vivre dans l'instant présent et écouter le désir profond qui est dans mon cœur de faire quelque chose de vraiment beau et bon.

☀ *Eclairage de la Parole de Dieu* : « Quant à moi, il m'importe fort peu d'être jugé par vous ou par un tribunal humain [...] Mon juge, c'est le Seigneur » 1 Co 4, 3. C'est toujours en relation avec la présence de Dieu que je peux me mettre à l'école de ma conscience.

🧠 *Conseil psychologique* : Me reposer avant de décider car le stress favorise les décisions aberrantes. Se concentrer sur les faits objectifs, être attentif aux enjeux qu'ils induisent.

✝ *Pour aller plus loin* : « La conscience est autre chose qu'un égoïsme prévoyant, ou le désir d'être logique avec soi-même. Elle est messagère de Celui qui, et dans l'ordre de la nature et de la grâce, nous parle d'une manière voilée [...] La conscience est le tout premier vicaire du Christ » Saint John Henry Newman.

② J'écoute la voix de ma conscience

☞ *Méditation* : Ecouter ma conscience me conduit à reconnaître en moi l'existence d'un sanctuaire, comme une chapelle, un lieu précieux. C'est là que la beauté de ma vie se dévoile. J'y entre avec respect, avec silence, et, attentif à moi-même, je peux ressentir une présence de vie et d'amour. Je quitte les bruits extérieurs et les dispersions intérieures de mon imagination passée, présente ou mes rêves impossibles du futur, je mets de côté mon affectivité agitée ou blessée qui me replie sur moi-même. Si je n'y arrive pas, j'offre à Dieu mon bruit de toute sorte et je prends du recul pour écouter ma conscience.

† *Prière* : JESUS, faites-moi la grâce d'écouter votre parole : c'est elle qui révèle à ma conscience mon identité d'enfant de Dieu et le chemin par lequel je me rapproche de vous.

⊕ *Exercice* : Aujourd'hui je prends cinq minutes de silence pour écouter la profondeur de ma conscience et je lui laisse la possibilité de parler : elle dit ce qui va bien, ce qui tracasse, ce qui surprend... Je suis attentif aux réponses qui montent en moi et je les note.

☀ *Eclairage de la Parole de Dieu* : « Quand les païens, privés de la loi, accomplissent naturellement les prescriptions de la loi [...] ils montrent la réalité de cette loi inscrite dans leur cœur. » Rm 2,14. La conscience est une réalité personnelle qui est l'apanage de tout homme ouvert à la loi naturelle et son intériorité profonde.

👂 *Conseil psychologique* : Ne pas me laisser influencer par les premières informations reçues : publicité, communication, etc. L'influence est notable pour les indications chiffrées et donc je laisserai mûrir ma décision pour rester libre.

✝ *Pour aller plus loin* : « Au fond de sa conscience, l'homme découvre la présence d'une loi qu'il ne s'est pas donnée à lui-même, mais à laquelle il est tenu d'obéir » Concile Vatican II. *Gaudium et spes*, 16. La conscience me conduit à poser des actes qui engagent toute ma personne.

Notes libres à partir du livre de Tanguy Marie Pouliquen :
9 étapes pour PRENDRE LA BONNE DECISION
Ed. Des Béatitudes 2020

③ Je quitte mes idées préconçues

☞ *Méditation* : Je laisse entrer la vraie vie en acceptant de regarder ma vie sous un angle nouveau. La vie est réelle : c'est MA vie. La foi en Dieu n'est pas idéologique ; la foi est vie, promesse définitive de vie ; Dieu veut pour moi « la vie en abondance ». Dieu est la boussole de ma vie, je dois garder le cap ! Faire le tour de ma vie, c'est aussi partir au large du projet de Dieu pour moi.

† *Prière* : Seigneur, montrez-moi mes fausses croyances, mes ornières, tout ce qui m'empêche de m'élancer vers Vous !

⚽ *Exercice* : Avant de prendre une décision, je m'arrête, je me demande si je ne suis pas trop pressé, non par le temps d'abord mais par l'étroitesse de mon esprit. Quels sont mes stéréotypes sur moi ? Les autres ? La vie ?

☀ *Eclairage de la Parole de Dieu* : « Un aveugle était assis au bord du chemin [...] on lui annonça que JESUS passait [...] il s'écria : 'JESUS, Fils de David, aie pitié de moi ! [...] JESUS lui dit : 'Que veux-tu que je fasse pour toi ? Seigneur, dit-il, que je retrouve la vue ! Et JESUS lui dit : 'Retrouve la vue, ta foi t'a sauvé'. »

🗨 *Conseil psychologique* : Je sors de mes a priori sur telle ou telle personne.

† *Pour aller plus loin* : Elargir sa conscience signifie situer la liberté en face de ce qu'elle est en réalité, une liberté et une conscience créées par un Créateur qui nous aime absolument. Dieu rend notre vie plus humaine et plus divine parce que plus aimante.

④ Je me connecte à mon être profond

☞ *Méditation* : A qui suis-je habituellement connecté ? Pourquoi ne pas me connecter au meilleur de ma vie ? Je ne suis pas un clone ni un produit à vendre, je ne fais pas nombre, je suis unique. Au fond de ma conscience je découvre que personne ne peut m'acheter : je suis libre, donc responsable. Je dois donner une réponse à la vie, la mienne, personnelle, unique, précieuse. Quelque chose d'authentique peut naître en moi. Je suis convoqué à me connecter à la profondeur de mon être, à regarder la vérité en face, à chercher le bonheur en faisant ce qui est bon et bien.

† *Prière* : Seigneur, faites-moi expérimenter mon identité profonde d'enfant du Père Céleste.

⚽ *Exercice* : Aujourd'hui, je refuse de faire toujours plus en quantité et toujours plus vite, je ne suis pas un automate ! Je choisis de mettre plus de qualité dans mes relations en approfondissant mon écoute des personnes.

☀ *Eclairage de la Parole de Dieu* : « JESUS dit [à l'aveugle guéri] crois-tu au Fils de l'homme ? Il répondit : 'Et qui est-il Seigneur, pour que je croie en lui ? JESUS lui dit : 'Tu le vois et c'est lui qui te parle.' Il dit : 'Je crois, Seigneur'. »

👂 *Conseil psychologique* : Faire bon usage de mes intuitions ; mon cerveau peut détecter des informations qui ne viennent pas immédiatement à ma conscience, l'intuition peut être bonne, mais elle doit être confirmée par la compétence.

✝ *Pour aller plus loin* : Avec saint Augustin : « La vertu nous conduit à la vie heureuse, elle n'est rien d'autre que le souverain amour de Dieu [...]. La tempérance est l'amour qui se donne intégralement à ce qu'il aime ; la force est l'amour qui tolère tout facilement pour ce qu'il aime ; la justice est l'amour qui sert exclusivement ce qu'il aime et à cause de cela domine avec rectitude ; la prudence est l'amour qui sépare avec sagacité ce qui lui est utile de ce qui lui est nuisible. »

*Notes libres à partir du livre de Tanguy Marie Pouliquen :
9 étapes pour PRENDRE LA BONNE DECISION
Ed. Des Béatitudes 2020*

⑤ J'arrête de me mentir

☞ *Méditation* : Je ne veux plus me mentir à moi-même, je n'ai rien à y gagner de bon ! Détachée de la vérité, la liberté court à sa perte. Mon être n'est pas fait pour la compromission ! Je ne dirai pas ce que je ne pense pas !

✝ *Prière* : Donnez-moi Votre Esprit de force et d'amour, le courage et la foi de croire que la vérité est toujours un pas supplémentaire vers la liberté.

🎯 *Exercice* : J'accepte de prendre mes décisions en demandant conseil. Je discerne ce qu'il y a de vrai dans le point de vue d'autrui. Je choisis un événement concret de ma vie et je ressens la force qu'il y a à ne pas me mentir.

☀ *Eclairage de la Parole de Dieu* : « On lui amène un sourd [...] JESUS lui dit 'Ephata', c'est-à-dire ouvre-toi. Aussitôt ses oreilles s'ouvrirent, sa langue se délia, il parlait correctement. »

👂 *Conseil psychologique* : J'écoute ce que disent les autres de mon comportement.

✝ *Pour aller plus loin* : Benoît XVI : « La conscience morale, pour être en mesure de guider correctement la condition humaine, doit avant tout reposer sur le fondement de la vérité. C'est qu'elle doit être illuminée pour reconnaître la véritable valeur des actions et l'importance des critères d'évaluation, de façon à savoir distinguer le bien et le mal, même là où le climat social, le pluralisme culturel et les intérêts qui se superposent ne le favorisent pas. »

⑥ Je forme ma conscience

☞ *Méditation* : La formation de ma conscience est un processus permanent : ce n'est pas un savoir figé à défendre ou une idée fixe ! Je dois prendre le temps de reconnaître le plus grand bien à mettre en œuvre. Ce plus grand bien est indiqué par la loi, mais il n'est pas légalisme car c'est aussi une recherche de la vérité.

✝ *Prière* : Seigneur, faites-moi la grâce de choisir résolument la vraie vie à travers tous ses événements, petits et grands.

🌐 *Exercice* : Aujourd'hui je choisis une lecture qui m'aidera à réfléchir sur les choix que je fais pour ma vie, livre spirituel, vie de saint...

☀ *Eclairage de la Parole de Dieu* : « Vois, je mets aujourd'hui devant toi la vie et le bonheur, la mort et le malheur, moi qui te commande aujourd'hui d'aimer le Seigneur ton Dieu, de suivre ses chemins, de garder ses commandements, ses loi et ses coutumes [...] Tu choisiras la vie, pour que tu vives [...] en aimant le Seigneur ton Dieu, en écoutant sa voix et en t'attachant à lui. » Dt 30, 15-19.

🧠 *Conseil psychologique* : Notre cerveau fait davantage attention aux faits négatifs et les mémorise mieux que les positifs pour lutter et les prévenir, mais ces événements négatifs peuvent influencer mes décisions. Il est nécessaire de ne leur laisser que leur juste place : pour contrebalancer les émotions négatives, j'aurai un regard de bienveillance sur moi-même et les autres.

✝ *Pour aller plus loin* : La loi est comme un immeuble à 5 étages :

1 La norme suprême est la loi de Dieu.

2 Cette loi nouvelle est communiquée par le Christ.

3 La loi naturelle permet à tout homme de discerner ce qui est bien ou mal.

4 La loi civile est respectable quand elle vise intégralement le bien des personnes et le bien commun.

5 La loi immédiate est la conscience, elle juge mais elle n'est intègre que si elle est ouverte à toutes les dimensions de la loi finalisée par l'Amour de Dieu.

*Notes libres à partir du livre de Tanguy Marie Pouliquen :
9 étapes pour PRENDRE LA BONNE DECISION
Ed. Des Béatitudes 2020*

⑦ Je prie pour être éclairé

🙏 *Méditation* : Pour décider, il faut avoir confiance ; prier signifie faire confiance à dieu. Prier, c'est avoir confiance que Dieu est vivant et qu'Il agit vraiment.

✝ *Prière* : Donnez-moi, Père de Miséricorde, la Sagesse, pour que mes œuvres Vous soient agréables !

🌐 *Exercice* : Je choisis de commencer ma journée en priant ; je remets ma vie avec confiance devant le Seigneur. Je demande à JESUS d'être ma lumière.

☀ *Eclairage de la Parole de Dieu* : « Puisque c'est cela que tu as demandé – la Sagesse – et non pas de longs jours, ni la richesse, ni la mort de tes ennemis, mais puisque tu as demandé le discernement, l'art d'être attentif et de gouverner, je fais ce que tu as demandé : je te donne intelligent et sage [...]. De plus, je te donne même ce que tu n'as pas demandé. » 1 R 3, 11-13.

🧠 *Conseil psychologique* : L'égoïsme est un des principaux obstacles à une prise de décision éclairée. La recherche de la vérité m'aidera à sortir de ma seule référence à moi-même et mes

sensations : je suis aussi fait pour prendre soin des autres ; j'en fais un ou plusieurs exercices aujourd'hui !

✚ *Pour aller plus loin* : Saint Jean-Paul II disait : « C'est la vérité qui rend libre face au pouvoir et qui donne la force du martyr [...] La contemplation de JESUS Crucifié est la voie royale sur laquelle l'Eglise doit avancer chaque jour si elle veut comprendre tout le sens de la liberté : le don de soi dans le service de Dieu et de ses frères. »

*Notes libres à partir du livre de Tanguy Marie Pouliquen :
9 étapes pour PRENDRE LA BONNE DECISION
Ed. Des Béatitudes 2020*

⑧ Je sais dire non

☞ *Méditation* : Il est important que je sache mettre l'autre à distance quand je ne me sens pas respecté ; dire non à quoi ? Au mal, à ce qui me détruit, me harcèle, me manipule, etc. Dire non quand mes valeurs ne sont pas respectées ; dire non quand ma vie n'a plus de centre, de sens, de finalité ; dire non quand je suis tenté de séparer mes convictions de mes actes.

✚ *Prière* : Esprit Saint, Esprit d'unité et de force, aidez-moi à dire non lorsque cela est nécessaire pour rester fidèle à Dieu, à mes engagements, à moi-même !

🎯 *Exercice* : Je décide de ne pas me laisser imposer ce qui est contraire à mes convictions, j'en accepte les conséquences et je tiens ferme... Mais sur quel point particulier ?

☀ *Eclairage de la Parole de Dieu* : « 'Non, vous ne mourrez pas, mais Dieu sait que le jour où vous en mangerez, vos yeux s'ouvriront et vous serez comme des dieux possédant la connaissance du bonheur et du malheur' [...]. Elle prit le fruit dont elle mangea et elle en donna aussi à son mari [...]. Leurs yeux à tous les deux s'ouvrirent et ils surent qu'ils étaient nus. » Gn 3, 4-7.

🗨 *Conseil psychologique* : J'arrête d'agir 'comme les autres' pour satisfaire mon besoin d'appartenance et de reconnaissance : cela peut se manifester dans le refus d'acheter un objet. Je refuse aussi d'agir vite, sans réflexion.

✚ *Pour aller plus loin* : Le roi Baudouin de Belgique refuse qu'on lui dicte les devoirs de sa conscience et ne veut pas être associé à la loi en faveur de l'avortement dans son pays.

*Notes libres à partir du livre de Tanguy Marie Pouliquen :
9 étapes pour PRENDRE LA BONNE DECISION
Ed. Des Béatitudes 2020*

⑨ Je décide en conscience

☞ *Méditation* : Devenir un homme, c'est bon et long, cela suppose prendre des décisions et les assumer ; il n'y a pas d'actions sans décisions. Une décision peut être traversée par une évidence, un désir ou une cohérence ; cette dernière regarde le temps long, s'accorde avec mon

histoire personnelle, la continue et la bonifie. Vérifier que mon cœur est dans la PAIX, lorsque je veux incarner ma décision.

† *Prière* : JESUS, faites de moi un homme nouveau !

⊕ *Exercice* : Je décide de réaliser une action que je repousse sans cesse : une parole à dire, un service à rendre, une relation à recommencer, etc.

☀ *Eclairage de la Parole de Dieu* : « Viens et suis-moi ! » Mt 19,21.

🌀 *Conseil psychologique* : J'accepte d'avancer à petits pas par mes décisions cohérentes.

✝ *Pour aller plus loin* : Saint Ignace de Loyola distingue 3 types d'hommes : **1** celui qui montre de la justesse dans l'intention, mais dont la pratique est impuissante. **2** celui qui soumet Dieu à ses conditions. **3** celui qui est pauvre spirituellement et laisse mesurer son pas à la volonté divine.

Ce dernier entendra les motions de l'Esprit Saint, renoncera à lui-même et à toute affection désordonnée, il sera à l'écoute du Christ, Voie, Vérité et Vie !

*Notes libres à partir du livre de Tanguy Marie Pouliquen :
9 étapes pour PRENDRE LA BONNE DECISION
Ed. Des Béatitudes 2020*