



FOIRE AUX QUESTIONS :

« *Dans le concret de ma vie et donc de ma conscience, comment prendre les bonnes décisions ?* » 3^{ème} partie de la réponse

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 lois 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*