

Mieux te connaître & mieux t'aimer

L'été peut être l'occasion de prendre le temps, de penser à nous, de nous remettre en question et de chercher d'autres voies pour faire grandir corps, âme et esprit.

Il existe pour cela des outils pour apprendre à mieux se connaître et s'aimer. Ils sont appelés outils de développement personnel.

Saint François de Sales se préoccupait aussi de la vie intérieure des gens de son époque : ainsi dans son best-seller "*Introduction à la Vie Dévote*", il donne des conseils à chacun pour développer ses qualités, en évitant les mauvaises habitudes. Dans son ouvrage « Un monde à aimer », le Père Michel Tournade reprend les principes de St François, dans un langage moderne. Il s'adresse à Philotée, une jeune étudiante. Découvre ces principes dans le jeu ci-après.

Le coin jeu



→ A toi de jouer

Sur la page suivante, quatre principes sont énoncés dans quatre ronds avec une note d'explications. Nous t'invitons à relier chacun de ces principes avec, d'une part une phrase de Saint François  et une illustration  qui s'y rapporte.... Bonne chance !

Le coin prière

→ Sans Dieu je ne peux rien...

Merci ! Seigneur pour tous tes bienfaits

Garde mon âme dans la paix

Et que mon cœur joyeux

Te chante à tout jamais !



A toi de jouer

QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE

C'est le plus important et aussi le plus difficile à honorer. La parole a un pouvoir créateur. Chaque être humain est un magicien à travers ses mots, et sa parole est comme un sort.

1



Il t'est sûrement arrivé de manger dehors par une belle journée d'été. Tu as sans doute observé qu'il arrive aux mouches de venir se noyer dans ton verre. Ce n'est pas très grave, une guêpe serait en cela plus dangereuse si tu l'avalais, mais tout de même, ces mouches ne sont pas très appétissantes. Pourtant, un petit insecte ne fait guère de dégâts dans ton verre et tu peux le repêcher et le jeter facilement. Cependant si tu en trouvais plusieurs, cela finirait par couper toute envie de boire !

QUOI QU'IL ARRIVE, N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE

L'hyper susceptibilité peut induire la médisance, la vengeance, la bouderie...

2



Petits détails qui changent la vie : s'il t'arrive de dire des choses inexactes, soit parce que tu plaisantes avec tes amis et que l'exagération est drôle, soit simplement pour faire plaisir à quelqu'un, tu conviendras que ce n'est pas très grave. Pourtant, à force, ces petits mensonges répétés ou, pour être plus juste, cette habitude de ne pas être précis et rigoureux dans tes paroles pourraient présenter des inconvénients...



Préfère toujours les fruits intérieurs des valeurs que tu as faites tiennes aux feuilles extérieures des jugements que l'on portera sur toi.



Il faut avoir de l'estime pour soi-même, être conscient de ce que l'on vaut. C'est une question de clairvoyance et de vérité. Il est important que simplicité et bienveillance habitent ton cœur.



Ce qui fait cette sorte de charme est comme la neige qui fond au soleil.



Ne sois pas sensible uniquement à l'apparence.



Les petits enfants en montagne : ils tiennent d'une main leur père et de l'autre cueillent des fraises des bois. Reste un peu enfant comme cela. Quand tu brasses tes affaires d'une main, tiens aussi la main de ton Père des cieux.

NE FAITES PAS DE SUPPOSITIONS

Il vaut mieux poser des questions que faire des suppositions ou interpréter les choses. Communiquer de façon claire sans réagir en fonction de suppositions qui ne seront jamais l'exacte réalité.



Pour réussir, je te conseille 2 choses : faire confiance en Dieu qui a mis en toi des ressources et des talents. Et aussi faire le maximum de ton côté.

FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX

Quelles que soient les circonstances, faites toujours de votre mieux, ni plus, ni moins. Mais accordez-vous que le mieux ne sera jamais le même suivant le contexte et suivant votre propre état au moment présent.