

## Proposition pour l'après-midi (4 fév 2022)

« Pour que celui qui donne les Exercices aussi bien que celui qui les reçoit y trouvent davantage d'aide et de profit, il faut présupposer que tout bon chrétien doit être plus enclin à sauver la proposition du prochain qu'à la condamner ; et s'il ne peut la sauver qu'il s'enquière de la manière dont il la comprend et, s'il la comprend mal, qu'on le corrige avec amour. Si cela ne suffit pas, qu'on cherche tous les moyens appropriés pour que, la comprenant bien, il se sauve »

Saint Ignace, *Exercices spirituels* n°22

### Pour prier avec ce texte

Je détermine le moment, le lieu et la durée de ma prière.

Puis je me dispose à ouvrir mon cœur à Dieu avec l'aide de cet écrit et à mettre toute ma vie sous son regard qui aime avec tant de bienveillance.

**Je demande la grâce d'entendre cette invitation d'Ignace à la bienveillance et à l'écoute dans mes relations.**

**Puis** je relis cet écrit en étant attentif (ve) aux mots qui me frappent, m'interrogent, ...

Je peux m'aider des questions qui suivent :

- Dans mes relations quotidiennes ou fréquentes (familiales, professionnelles, d'engagement, ...) ai-je l'écoute facile ? Quelles qualités donnerais-je à mon écoute ? Quelles qualités donnerais-je à mes retours sur ce que l'autre me confie ? Qu'est-ce que ça produit, chez l'autre, chez moi ?
- Est-ce que j'ai tendance à prendre trop souvent la parole ? Est-ce que j'interromps l'autre facilement ? Est-ce que je pense souvent connaître mieux que l'autre la réponse à sa question ? Si je me connais ainsi, ai-je repéré dans quelles circonstances en particulier ?
- Je repasse les journées précédentes : est-ce que je peux recueillir un moment où j'ai vraiment écouté l'autre, sans a priori, avec bienveillance ? Comment me suis-je senti(e) alors ? Qu'est-ce que ça a produit pour l'autre, ou entre nous ?
- Dans les jours qui viennent je repère un moment de relation où je serai attentif (ve) à écouter avec bienveillance, et je me donne de relire le soir même ma façon d'être avec cette personne.
- Je peux aussi, dans les jours qui viennent, envisager une parole ou un geste de consolation envers une personne dans l'épreuve. Je réfléchis à la manière de m'y préparer. Je relirai ensuite devant le Seigneur ce qui s'est passé.

Je confie à Dieu mes relations proches et moins proches. Lui seul peut m'apprendre à les aimer et à les écouter avec bienveillance. Je lui parle de mes difficultés et de mes joies à cet égard et le remercie de son amour si bienveillant à mon égard.

Je termine ma prière comme je le sens.

Je sors quelques minutes marcher et respirer. Puis je note ce qui me paraît important et à retenir pour ma vie de ce moment de prière avec Dieu.