

Contacts

Vous êtes invités à reprendre cette feuille à la maison. Elle pourra nourrir votre méditation ou votre prière. Elle vous sera aussi disponible sur le site www.collegiale.be

Cinq conseils (très pratiques) pour inoculer l'espérance dans sa vie quotidienne

Petit guide en cinq étapes pour rester ancré dans l'espérance durant cette année jubilaire et même au-delà.

Le thème « Pèlerins d'espérance », choisi par le pape François pour le Jubilé 2025, arrive à point nommé. Il rappelle que chaque personne peut confier ses désirs et ses attentes à Dieu. Si pour certains il est assez naturel de vivre dans l'espérance, pour d'autres cela peut être plus difficile. Cependant, la bulle d'indiction détaillant la célébration du Jubilé met en évidence plusieurs points sur l'espérance, permettant ainsi de l'intégrer dans sa vie quotidienne. Voici cinq points clés pour devenir véritablement des Pèlerins d'espérance.

1° « Un mot d'espérance » : commencez votre journée avec des encouragements

Les mots ont un pouvoir immense, et commencer chaque journée avec des mots encourageants peut donner un ton positif aux heures à venir. Pour les catholiques, cela peut être un verset des Écritures, une phrase d'une prière préférée ou même une citation inspirante d'un saint. Méditez ces mots pendant votre café du matin ou votre temps de prière, laissez-les s'infiltrer dans votre cœur comme un rappel que chaque nouvelle journée est remplie de potentiel et de grâce.

Conseil pratique : écrivez des phrases pleines d'espérance sur des post-it et placez-les là où vous les verrez : sur le miroir de votre salle de bain, sur votre réfrigérateur ou sur votre bureau. Laissez ces mots devenir un petit phare tout au long de votre journée.

2° « Un chemin d'espérance » : avancer vers quelque chose de plus grand

L'espérance grandit lorsqu'on prend des mesures concrètes pour atteindre ses objectifs et ses aspirations, aussi petites soient-elles. Un chemin d'espérance ne se résume pas nécessairement à de grands gestes, mais à un mouvement constant et déterminé vers l'avant. Qu'il s'agisse de travailler sur son développement personnel, d'aider sa communauté ou d'approfondir sa foi, l'acte de s'efforcer crée une dynamique qui nourrit l'espérance. Vous pouvez même utiliser n'importe quelle résolution du Nouvel An comme cadre pour votre propre « chemin ».

Conseil pratique : Chaque soir, écrivez une résolution que vous ferez le lendemain pour apporter de la lumière dans votre vie ou dans celle de quelqu'un d'autre. Cela peut être aussi simple que d'appeler un ami, de faire du bénévolat ou de démarrer un petit projet créatif.

3° « Des signes d'espérance » : remarquez le bien autour de vous

Trop souvent, nos contemporains se concentrent sur ce qui ne va pas et passent à côté des petites bénédictions qui nous entourent. Ces « signes d'espérance » peuvent être le rire d'un enfant, un rosier en bouton ou un mot gentil d'un inconnu. Pour les catholiques, ces signes peuvent aussi être considérés comme les « empreintes digitales de Dieu », de doux rappels de son amour et de sa présence.

Conseil pratique : Tenez un journal de gratitude. À la fin de chaque journée, notez trois choses qui vous ont donné de l'espérance ou de la joie. Au fil du temps, cette pratique entraînera votre esprit à remarquer le positif, même au milieu des difficultés.

Cerith Gardiner - Aleteia 13/01/25

(à suivre dimanche prochain)