

## 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](http://www.collegiale.be)

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

*(suite du Bulletin Contacts de dimanche dernier)*

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

#### **4° « Appels à l'espérance » : rechercher et partager l'encouragement**

Parfois, il arrive de faire appel à l'espérance lorsque ses propres réserves s'épuisent.

Cela peut signifier se tourner vers un ami de confiance, un conseiller spirituel ou une communauté pour obtenir des soutiens ou des encouragements.

Partager ses fardeaux et demander des prières ou du soutien n'est pas un signe de faiblesse, c'est un acte de courage et de confiance.

De même, vous pouvez offrir de l'espoir aux autres par vos propres paroles et vos propres actions.

**Conseil pratique** : contactez quelqu'un qui vous inspire lorsque vous êtes en difficulté et n'hésitez pas à dire aux autres comment ils peuvent vous remonter le moral.

En même temps, réfléchissez à la façon dont vous pouvez être une source d'espoir pour quelqu'un d'autre, par un geste gentil, une oreille attentive ou simplement en étant présent.

#### **5° « Ancré dans l'espérance » : rester ancré dans quelque chose d'éternel**

En fin de compte, vivre une vie d'espérance nécessite une ancre, quelque chose de solide et d'inébranlable qui stabilise lorsque les vagues de la vie deviennent fortes.

Pour les catholiques, cette ancre est la promesse de l'amour et de la Providence de Dieu, qui assure un soutien même dans les moments les plus sombres.

Être ancré dans l'espérance signifie revenir sans cesse à cette vérité, surtout lorsque le doute et la peur s'insinuent.

**Conseil pratique** : créez une « ancre d'espérance » pour vous-même, une habitude ou un rituel qui vous rappelle cet ancrage dans l'amour de Dieu.

Cela peut consister à allumer une bougie et à dire une courte prière chaque soir, à méditer sur la fidélité de Dieu dans le passé ou à réserver du temps chaque semaine pour assister à la messe.

Intégrer l'espérance dans sa vie quotidienne ne signifie pas ignorer les défis ou prétendre que tout est parfait. Il s'agit de voir au-delà des difficultés immédiates.

L'espérance est à la fois un don et une pratique : quelque chose que nous recevons mais que nous cultivons également par un effort intentionnel.

En adoptant une parole d'espérance, un chemin d'espérance, des signes d'espérance, des appels à l'espérance et en restant ancrés dans l'espérance, vous fortifiez votre esprit et illuminez votre journée. Ce faisant, vous devenez également source d'espérance pour ceux qui vous entourent, faisant briller une lumière qui encourage les autres à persévérer.

En nourrissant l'espérance en vous-même, vous contribuez à la diffuser dans un monde qui en a profondément besoin.