



## Texte de la prière

Toute personne qui a été formée pour donner des soins ou de l'aide de première urgence se rappellera sa première leçon : la personne la plus importante dans les cas extrêmes, c'est soi-même. On ne peut aider durablement si on se place dans une situation de trop grand risque. Nous demandons donc dans cette prière d'apprendre à prendre soin de nous-mêmes, surtout en ces temps incertains. Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit, Amen.

Les séminaristes du Séminaire Saint Thérèse de Bruxelles chantent Ne crains pas. Oui, nous avons chacun un prix infini aux yeux de Dieu. Je me repose un instant sous le regard de celui qui m'aime sans retour.

1

Ces mots que nous venons d'entendre nous rappellent que même les tourments sont des opportunités pour grandir comme filles et fils de Dieu. Grandir en compassion avec celles et ceux qui souffrent ; grandir en douceur en nous tournant vers nos proches ; grandir en humilité car nous sommes fragiles, vulnérables, dépendants des autres et de Dieu ; grandir en patience. Je médite cela.

2

Paul nous invite à vivre 'dans l'action de grâce'. Quelle étrange idée alors que tant de personnes souffrent injustement. C'est pourtant une expérience commune au cœur du manque de goûter davantage des petites choses, à l'image d'un verre d'eau au désert. Dans les jours passés, quel petit moment fut particulièrement riche pour lequel je peux rendre grâce ?

3

Prendre soin de soi, c'est aussi avoir une attention particulière à sa nourriture, qu'elle soit spirituelle, intellectuelle, de détente ou gustative ! Un instant je regarde ces différents aspects de ma vie. Avec le changement de rythme, des équilibres sont sans doute à trouver, des espaces nouveaux à inventer. J'en parle à Dieu.

Introduction à la deuxième lecture

Écoutons à nouveau cette invitation de saint Paul à prendre soin de chacun.

Introduction à un temps de prière personnelle



# Prie en chemin

---

A la fin de ce temps de prière, je prends un temps pour rassembler ce que j'ai pu vivre : quelles paroles résonnent encore en moi ? Quel sentiment, quelle intuition ? J'en parle à Dieu qui, jour après jour, veille sur moi, m'accompagne et m'aime tendrement.