

## Préparation du cœur

Aujourd'hui tu es invité à prendre un moment d'arrêt dans le temps pour vivre une courte visualisation. Tu n'as qu'à mettre en images dans ta tête les paroles que tu entendras. Alors prends une position confortable sur ta chaise. Place tes deux pieds par terre. Tu peux fermer les yeux pour éliminer les distractions ou les garder ouverts si tu es plus à l'aise de cette façon.

Nous allons consacrer quelques minutes à réfléchir à la joie qui nous habite lorsqu'on retourne dans nos bons souvenirs du temps des fêtes. N'est-ce pas un peu dans l'espoir de vivre à nouveau des moments semblables que nous prenons le temps de faire des préparatifs à Noël? On commence même quelques semaines avant cette grande célébration.

Imagine-toi assis sur une chaise confortable près d'un foyer à bois. Ton regard se pose sur les flammes qui dansent. Tu entends ce mini-concert du bois qui pétille et qui craque. Tu ressens cette douce chaleur te réchauffer le corps. Toute la salle est bien garnie de guirlandes, de décors de tout genre, d'une belle couronne de l'Avent. Le sapin de Noël lui protège de ses branches cette toute petite crèche qui attend dans la simplicité l'arrivée de cet enfant promis, le Roi, le Sauveur du monde. Quel moment agréable!

Prends le temps d'y goûter pleinement. Remplis tes poumons de cet air de Noël, retiens ta respiration pendant 1-2-3 et expire doucement. Une autre fois. Remplis bien tes poumons de cet air de Noël, retiens ta respiration pendant 1-2-3 et expire doucement. Et une dernière fois. Remplis bien tes poumons, retiens ta respiration pendant 1-2-3 et expire doucement.

En regardant autour de toi, il est évident que la préparation à cette grande fête de Noël est commencée. Pour que ce soit vraiment complet, il est important de donner du temps à une autre facette de la préparation. C'est celle de la préparation du cœur. Y aurait-il du nettoyage à faire à l'intérieur de toi, dans ton cœur? Y a-t-il des choses qui t'empêchent d'accueillir et de vivre pleinement l'amour, la joie, la paix?

Près du foyer où tu te trouves, il y a un morceau de papier et un crayon. Va les chercher. Avec le crayon trace une ligne pour diviser la page en deux

parties égales. Sur une moitié, je t'invite à noter un événement, une expérience qui t'a retiré ta paix et qui éveille des sentiments déplaisants chez toi dont il est temps de laisser aller. Tu as quelques minutes pour y réfléchir et y ajouter des détails. Alors vas-y! Tu y es? C'est bien!

Autant qu'on aimerait bien éviter les expériences déplaisantes, elles ont toutes leur raison d'être. Elles finissent toujours par être utiles. Parfois, elles sont des opportunités pour développer nos forces, nos talents, nos dons. À d'autres moments, elles nous poussent à être créatifs, à chercher des solutions à différentes situations. Elles peuvent aussi servir à développer le muscle du courage et de la persévérance. Donc, sur l'autre moitié de la page, inscris ce que cette expérience t'a apporté, comment elle t'a fait grandir ou la leçon de vie que tu en as retiré. Tu as quelques minutes pour y réfléchir et y ajouter tes notes. Vas-y! Tu y es?

Maintenant, doucement, déchire ta page en deux, là où tu avais tracé une ligne au tout début. Prends dans tes mains la section qui contient la description de l'expérience, fais une boule de papier avec et si tu es prêt à laisser aller maintenant, jette-la dans le feu du foyer. Regarde-la disparaître complètement dans les flammes. Ressens ce moment de soulagement de laisser aller car ça ne rend service à personne de nourrir le ressentiment. Bravo pour toi! Tu viens de faire un pas énorme pour retrouver la paix. Demande à Dieu de t'aider avec ce détachement.

Alors, il te reste l'autre moitié. Voici ce que tu peux faire avec celle-ci. Prend-là, plie-la attentivement et place-la dans un endroit sûr. Ça peut être dans ta poche de pantalon, dans ton porte-monnaie, dans ton sac à dos, à toi de décider. Elle représente la leçon de vie que tu as gagnée de cette expérience et qui te sera utile pour le reste de ta vie soit pour toi et possiblement pour aider d'autres personnes qui croiseront ta route.

Tu sais il y a d'autres façon de laisser aller, de couper les liens avec le passé. Tu peux en parler avec une personne de confiance. Tu peux te confier à un(e) conseiller/conseillère. Tu peux aussi le faire dans une rencontre avec un prêtre lors du sacrement du pardon. À toi de déterminer ce que tu as besoin.

Alors dans l'espoir que cet exercice t'apporte la paix dans ton cœur, je te souhaite une bonne préparation à cette belle fête de Noël!

Lorsque la musique s'éteindra, se sera ton signal d'ouvrir les yeux, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire.