



LA VIE PLUS FORTE QUE

LA DEPRESSION, LA TRISTESSE

Nous aimerions tous avoir une recette inratable contre la tristesse. Pourtant, c'est un sentiment qui nous traverse régulièrement...

Quelque soit la cause de ta tristesse (un deuil, un échec, un manque...), accueille-la, elle fait partie de toi. Mais même si elle semble t'envahir aujourd'hui, ne te laisse pas enfermer en elle. Que tu sois croyant ou non, désire la joie !

Ouvre tes yeux, tes oreilles et ton cœur aux simples joies humaines : un rire, le chant d'un oiseau, un geste d'attention, un beau paysage... Petit à petit ton cœur se dilatera et il deviendra capable d'expérimenter une joie plus forte, au plus profond de toi.

« Soyez toujours dans la joie, priez sans cesse, remerciez Dieu en toute circonstance » (1 Th 5, 16). La joie que Dieu promet n'est ni optimisme naïf ni indifférence à la souffrance.. A travers les petites joies du quotidien, Dieu te manifeste sa présence et vient te reconforter, te consoler. Elles sont un baume sur ta souffrance, un signe de sa tendresse.

C'était **lui**
l'intrus à
trouver !

Défi !

Prends du temps pour discuter avec quelqu'un en qui tu as confiance de choses qui sont difficiles pour toi, de sujets qui te pèsent.



PLUS FORTE LA VIE

