

# Je serai heureux si... je serai vainqueur du mal par le bien

"Heureux les doux,  
car ils posséderont la terre !" (Mt 5,6)



## Objectif

Apprendre à reconnaître et à gérer pacifiquement les situations qui génèrent des comportements violents en nous et chez les autres.



## Comment cela s'est-il passé ?

Phase d'accueil, espace de dialogue et de communication de ce que chacun a vécu, des expériences faites et des difficultés vécues. Nous pouvons nous souvenir des objectifs que nous nous étions fixés lors de la dernière réunion : "Comment ça s'est passé ?"



## Activités introductives

### JEU DE RÔLE

Les participants sont divisés en 3 groupes et chaque groupe réfléchit à l'une des situations suivantes :

**SITUATION 1 :** Max est un de mes camarades de classe. Tous se moquent de lui parce qu'il est gros et antipathique, et quand il se fâche, il se comporte souvent violemment avec les autres. Que puis-je faire pour lui ?

**SITUATION 2 :** Il ne m'est pas facile de m'entendre avec ma petite sœur à la maison. Elle vient souvent me déranger pendant que j'étudie ou que je suis avec mes amis. Elle ne me laisse pas la possibilité de faire ce que je veux et elle va souvent dire à nos parents ce que je fais.

Comment puis-je gérer ma relation avec elle ?

**SITUATION 3 :** J'ai eu une grosse dispute avec un ami qui fait partie de mon groupe. Je pense qu'il a tort, mais tous les membres du groupe ne ressentent pas la même chose. Aujourd'hui, l'atmosphère dans le groupe est souvent tendue et des factions opposées se créent. Que puis-je faire jusqu'à ce qu'il y ait à nouveau une bonne ambiance dans le groupe ?

Dans chaque groupe, après avoir écouté l'opinion de chacun, nous nous entendons sur une stratégie commune pour faire face à la situation.

À la fin, en séance plénière, chaque groupe pourra "mettre en scène" sa propre situation et comment, ensemble, ils ont décidé d'y faire face.



## C'est ainsi que nous vivons

Depuis mon enfance, je joue à un jeu que j'appelle "changer le monde avec le sourire". J'assiste à la Mariapolis chaque année depuis ma naissance et j'ai appris l'importance de voir Jésus en chacun. Je me suis rendu compte que la façon la plus facile et parfois même la plus efficace de mettre cela en pratique est tout simplement de sourire.

Je me souviens qu'un jour, en rentrant de la messe à vélo, j'ai rencontré une dame âgée qui marchait. Elle avait un regard triste et fatigué, mais quand je lui ai souri et salué en lui faisant fête, son visage s'est calmé et elle m'a aussi donné un sourire. Je l'ai vue transformée, plus belle et plus heureuse.

(T. K. Nouvelle-Zélande)



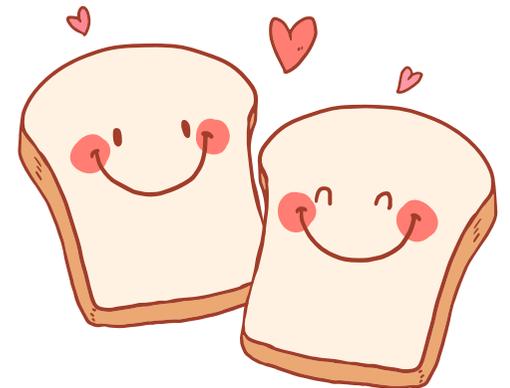
Il y avait une fille dans ma classe que je n'aimais pas parce qu'elle se vantait toujours de tout. À un moment donné, l'enseignante me l'a mise comme compagne de banc ; je n'étais absolument pas contente de cela.

Un jour, j'ai compris que quelque chose n'allait pas. J'ai eu la tentation de l'ignorer, mais je sentais en moi Jésus qui me disait "Heureux les doux, car ils posséderont la terre", alors je l'ai approchée et je lui ai demandé quel était son problème. J'ai découvert qu'elle n'avait pas déjeuné, parce qu'elle avait perdu son billet et qu'elle avait très faim.

Ayant déjà pris mon déjeuner, je ne pouvais plus le partager avec elle, mais j'ai pris mon ticket de petit-déjeuner du lendemain et je le lui ai offert en cadeau, même si je savais que je n'en aurais pas d'autre.

J'étais très heureuse d'avoir fait cet acte d'amour à cette camarade et à partir de ce moment, nous sommes devenues de grandes amies.

(M.T. USA)



A moi il  
est arrivé...



En profondeur

## Être vainqueur par la douceur



**Chiara Lubich,**  
Rocca di Papa,  
20 juin 1975,  
Congrès Gen 3,  
Les Béatitudes

Face à la violence, aux vols, aux actes terroristes, accomplis même par des jeunes, dont la télévision nous parle chaque jour, nous Gen, nous comprenons, qu'il est nécessaire de prendre résolument le chemin opposé, celui des doux dont parle Jésus. Même lorsqu'on nous fait du tort, ne nous laissons pas entraîner à la colère, ne cherchons pas tout de suite à nous venger, nous devons triompher du mal par le bien.

Toute forme de violence et d'oppression, nous le savons, va contre Dieu. Aussi nous les refusons. Au besoin, nous les supportons avec patience, en laissant à Dieu le soin de remettre les choses à leur place.

Telle a été la caractéristique de Jésus qui était doux et humble de cœur. Il a supporté les calomnies et les offenses sans se révolter, par amour pour nous. Telle a été aussi la caractéristique de bien des premiers chrétiens qui ont communiqué la foi du Christ même à leurs persécuteurs, en les gagnant par leur douceur : « Je ne te crains pas, mais je t'aime », disaient-ils parfois à leurs bourreaux. 💡

Je serai heureux si...  
je serai vainqueur du mal par le bien



## Réagir avec humilité et douceur

«Heureux les doux, car ils posséderont la terre.»

C'est une expression forte, dans ce monde qui, depuis le début, est un lieu d'inimitié, où l'on se bat partout, où il y a de la haine de tous côtés, où l'on classe continuellement les autres pour leurs idées, leurs habitudes, et même pour leur manière de parler et de s'habiller. Bref, c'est le royaume de la fierté et de la vanité, où chacun croit avoir le droit de s'élever au-dessus des autres. Cependant, bien que cela semble impossible, Jésus propose un autre style : la douceur. C'est ce qu'il a pratiqué avec ses disciples et que nous contemplons à son entrée à Jérusalem : «Voici, ton doux roi vient à toi, assis sur un âne et sur un ânon» (Mt 21,5; cf. Zc 9,9).



*Esortazione apostolica  
Gaudete et Exsultate  
Papa Francesco  
Versetti 71 a 74*

Il dit : «Apprends de moi que je suis doux et humble de cœur, et que tu trouveras le repos pour ta vie» (Mt 11,29). Si nous vivons agités, arrogants devant les autres, nous finissons par être fatigués et malheureux. Mais quand nous voyons leurs limites et leurs défauts avec tendresse et douceur, sans nous sentir supérieurs, nous pouvons les aider et éviter de gaspiller notre énergie en lamentations inutiles. Pour sainte Thérèse de Lisieux «la charité parfaite consiste à porter les fautes des autres, sans s'étonner

de leurs faiblesses».

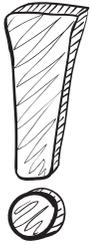
Paul mentionne la douceur comme un fruit de l'Esprit Saint (cf. Ga 5,23). Il propose que, si parfois nous nous préoccupons des mauvaises actions de notre frère, nous nous approchions de lui pour les corriger, mais «avec un esprit de douceur» (Ga 6,1), et il nous rappelle : «et toi, veille sur toi, afin que toi aussi tu ne sois pas tenté» (ibid.). Même quand on défend sa foi et ses croyances, il faut le faire avec douceur (cf. 1 P 3,16), et même les adversaires doivent être traités avec douceur (cf. 2 Tm 2,25). Dans l'Église, nous avons souvent commis l'erreur de ne pas avoir accepté cet appel de la Parole de Dieu.

La douceur est une autre expression de la pauvreté intérieure, de ceux qui ne mettent leur confiance qu'en Dieu. En fait, le même mot *anawim* est souvent utilisé dans la Bible pour dési-

gner les pauvres et les doux. Certains pourraient objecter : "Si je suis trop doux, ils penseront que je suis un idiot, que je suis stupide ou faible. Peut-être, mais laisse les autres le penser. Il vaut mieux être toujours doux, et nos plus grandes aspirations se réaliseront : les doux "auront la terre en héritage", c'est-à-dire qu'ils verront les promesses de Dieu se réaliser dans leur vie. Car les doux, au-delà de ce que disent les circonstances, l'espérance dans le Seigneur et ceux qui espèrent dans le Seigneur posséderont la terre et jouiront d'une grande paix (cf. Ps 37, 9, 11). En même temps, le Seigneur leur fait confiance : «Vers qui tourner mon regard ? Sur les humbles et sur ceux qui ont l'esprit contrit et sur ceux qui tremblent à ma parole» (Is 66,2).

Réagir avec humilité et douceur, c'est cela la sainteté.





## JE VEUX ESSAYER !

“Apprenez de moi que je suis doux et humble de cœur,” dit Jésus. Chiara nous a donné Jésus comme modèle, comme Celui que nous devons suivre et imiter. Alors en ce mois-ci, en essayant de vivre comme Jésus, j'essaierai :

1. D'éviter d'agir ou de réagir impulsivement, mais me demander avant toute action "qu'aurait fait Jésus s'il avait été à ma place" ?
2. De résister patiemment au désir de répondre à la haine par la haine. Au contraire, je vais essayer de répondre au mal reçu par des actions positives.
3. Chaque jour, échangeons des messages qui nous encouragent à vivre ainsi et des expériences de comment ça se passe.



## Nous en sommes à quel point ?

Pour **atteindre un objectif**, nous devons nous entraîner jour après jour. Rédiger un journal intime peut nous aider à réfléchir sur les difficultés rencontrées et à suivre les changements positifs. Il nous aidera dans nos efforts jusqu'à la prochaine réunion, où nous consacrerons un moment à l'échange d'expériences.

NOTONS : dans quelle situation ai-je réussi à répondre au mal par le bien ?

Ai-je réussi à ne pas me fâcher tout de suite, mais à rester calme dans des situations qui me rendent généralement nerveux ?

Pour l'assistant



## Évaluation après la rencontre

- 🕒 **Quelle était l'ambiance ?** Avons-nous fait l'expérience de la joie d'être ensemble, d'une attention mutuelle généreuse ? Y a-t-il eu une écoute respectueuse et un partage ouvert dans chacun d'entre eux ? Pouvons-nous dire que nous avons fait l'expérience de la présence de Jésus parmi nous ?
- 🕒 **Les activités proposées** ont-elles suscité de l'intérêt pour ces paroles révolutionnaires de Jésus ? Y a-t-il eu des difficultés ? Qu'est-ce qu'il est utile de savoir pour s'améliorer la prochaine fois ?
- 🕒 Est-ce qu'un domaine particulier a émergé où il est très difficile d'être doux ? Considérons-nous le sujet conclu ou est-il nécessaire d'**approfondir** quelque chose lors de la prochaine rencontre ?