



## Prière

Ô Seigneur, avec Ton aide, je veux m'exercer à la douceur  
dans les rencontres et les contrariétés quotidiennes.

Dès que je m'apercevrai que la colère s'allume en moi,  
je recueillerai mes forces,  
non avec violence, mais doucement,  
et je chercherai à rétablir mon cœur dans la Paix.

Sachant que je ne peux rien seul,  
je prendrai soin de T'appeler au secours,  
comme le firent les Apôtres ballottés par la mer en furie.

Enseigne-moi à être doux avec tous,  
même avec ceux qui m'offensent ou me sont opposés,  
et jusqu'avec moi-même,  
ne m'accablant pas à cause de mes défauts.

Quand je tomberai, malgré mes efforts,  
je me reprendrai doucement et dirai :  
« Allons, mon pauvre cœur,  
relevons-nous et quittons cette fosse pour toujours.  
Recourons à la Miséricorde de Dieu, Elle nous viendra en aide ».  
Ainsi soit-il.

*Saint François de Sales*