

## PRIERE POUR ÊTRE SAGE QUAND ON EST EN COLERE

Il est si difficile d'avoir les idées claires quand je suis en colère.

J'ai tellement de pensées qui me traversent l'esprit que j'ai l'impression que je vais faire ou dire quelque chose que je regretterai ...

Je me rends compte que c'est en grande partie une question de maîtrise de soi. Lorsque je suis en colère, cela révèle à quel point j'ai du mal à me maîtriser.

Lorsque dans ma colère, je laisse échapper des mots qui ont pour but de blesser, j'agis sous son effet d'une manière qui Te déshonore et qui déshonore les autres.

Pardonne-moi pour les fois où j'ai agi ainsi sous le coup de la colère. Ta Parole compare souvent celui qui se met en colère à quelqu'un d'insensé. J'admets qu'il y a des moments où j'agis de manière insensée même si je sais qu'il y a une autre façon de réagir.

Pardonne-moi pour les fois où j'ai choisi d'agir sottement plutôt que sagement.

Aide-moi à ne pas donner libre cours à ma rage, mais à devenir sage dans ma colère.

Accorde-moi la force de m'éloigner, et de Te prier de m'aider à me calmer afin que je puisse penser sobrement.

Aide-moi à devenir sage afin que je puisse apporter le calme à la fin, au lieu de l'huile sur le feu.

Au nom de Jésus, Amen

### **Prière (thème de la colère)**

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

Ballotés par la mer en furie.

Enseigne-moi à être doux avec tous,

Même avec ceux qui m'offensent ou me sont opposés,

Et jusqu'à 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. »

Saint François de Sales