

Notre intervenante : Mme Anne claire RENOU a animé cette journée .

Retour sur ce 13 juin :

1/Phrases extraites de la Bible pour lancer le thème de la journée :

A-Evangile selon St Jean, 1,1

« Au commencement était le Verbe et le Verbe était Dieu »

B-Deutéronome 30, 14

« (...) **la parole** est tout près de toi, elle est dans ta bouche et dans ton coeur pour que tu la mettes en pratique. »

C-Lecture de la première lettre de St Jean 4, 7-16

« (...) si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous, et, en nous, son amour atteint la perfection. »

D-Les Hébreux 4, 12

« **Vivante est la parole de Dieu**, efficace et plus incisive qu'aucun glaive à deux tranchants (...) »

E-« Quand tu lis, c'est Lui qui te parle, quand tu pries, c'est toi qui Lui parles. » (Saint Augustin **sur le Psaume 85,7**).

F-1 Jn 4, 20

« Celui qui n'aime pas son frère qu'il voit, est incapable d'aimer Dieu qu'il ne voit pas. »

G-Ép 4.29

« **Qu'il ne sorte de votre bouche** aucune mauvaise parole, mais s'il y a lieu, quelque bonne parole qui serve à l'édification et communique une grâce à ceux qui l'entendent »

H-Matthieu 4:4

« Mais Jésus répondit : Il est écrit : L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de **toute parole qui sort de la bouche de Dieu**. »

I- Psaume 119:105

« **Ta parole est une lampe à mes pieds**, et une lumière sur mon sentier. »

J-"Avant de te former dans le ventre de ta mère, je te connaissais, et avant que tu naisses, je t'avais consacré, je t'avais désigné prophète pour les nations". (Jérémie 1:5)

K-S'il connaît le nombre de cheveux sur nos têtes, il nous connaît mieux que nous ne nous connaissons nous-mêmes (**Luc 12**)

[Voilà notre réflexion sur ces extraits.](#)

2/Expressions autour des phrases ci-dessus (paperboard)

- Puissance de Dieu / parole efficace
- Perception / Interprétation
- Perfection - Discernement
- Connaissance de soi / connaissance de Dieu
- Se déprécier - Abandon / Lâcher prise
- Communication / Proclamer : Vérité / Partage
- Foi = Dieu est en nous / Avec Dieu, tout est possible
- Avec le coeur / Parole au service du Coeur / Avec amour
- Une parole peut blesser / une parole peut construire
- Acceptation / Confiance / Humilité

Nous pouvons avoir différentes attitudes et paroles dans une relation.

Comment faire pour que ma parole soit bienveillante , entendue et claire pour mon interlocuteur ?

1°) - **La passivité** (attitude paillason) qui consiste à remettre son pouvoir aux autres, à s'effacer ou à ne pas s'affirmer, à ne pas répondre par peur du conflit, à se taire. .

L'agressivité : (attitude du hérisson) la personne se protège en attaquant par des paroles dures, blessantes pour éviter d'être vulnérable. Je fais semblant d'être d'accord mais j'agis différent et je dis le contraire.

La manipulation. (attitude polisson) qui vise à obtenir ce que l'on veut par des moyens détournés, par des paroles ambiguës.

La communication consiste à exprimer ses besoins ... sans agressivité ni passivité. D'OU l'importance d'utiliser le "JE"

TROIS règles d'or : Sincérité / A-propos / Tact

-Des paroles et des mots pour recevoir une critique justifiée :

effectivement / c'est exact / Avec le recul, je reconnais que c'était une erreur.../

Je vous présente mes excuses / Quelle solution avons-nous aujourd'hui pour remédier à cette situation ?

-Des paroles pour recevoir une critique contestable :

c'est possible, en effet / Tout à fait , selon votre point de vue / Si j'ai bien compris, pour vous / Pouvez-vous me donner des explications concrètes sur ce qui vous pose problème ? Pour ma part, je crois que.....

RENOU Anne-Claire //ACF49 du 13 juin 2026//

D/SOYEZ CREATIF / PERSEVERANT

La parole doit être libre et être à l'écoute de l'autre

Le pouvoir des mots, le plaisir des mots.

Ecrire sur des thèmes comme la peur, la vie, le quotidien, sur ce qui nous préoccupe...

APPRIVOISER NOS PEURS c'est accepter nos imperfections.

Deux colonnes et quelques exemples...

Ce qui me fait peur : c'est ma timidité . J'accueille cette peur et je me dis que je vais écrire ce que j'ai à dire avant de le dire réellement par des paroles choisies..

Ce qui me fait peur : je vais m'efforcer de respirer et de ne pas avoir de réactions vives et de faire silence avant de dire quoique ce soit...

la relation : donnez-vous la peine de regarder ce qui s'y joue. »

1-« Regarder l'autre : mettez-vous un instant à sa place

un moyen de comprendre son état d'esprit. Intéressez-vous en particulier à ses émotions. » et parler avec calme et avec des paroles simples et qui lui soient compréhensibles et avec beaucoup de respect

Favoriser un dialogue authentique :

IMPERATIF n°1=préserver coûte que coûte la relation

IMPERATIF n°2=chercher jusqu'au bout une solution

IMPERATIF n°3=refuser toute forme de violence (**confiance** plutôt que violence)
écouter avec empathie.

S'il y a des tensions, **mettez sur les silences, respirez et posez votre voix : vous serez plus persuasif !**

Se montrer conciliant et sincère... / S'expliquer ne veut pas dire se justifier... /

Etre conciliant.../ Valoriser l'autre (tout n'est peut-être pas négatif ?) /

Se montrer proactif dans la recherche de solution.

Nous finissons par une prière

*Une année se termine, temps des bilans, des évaluations, des rires, des doutes sur nos capacités, quelques regrets
.... et puis de nouveaux projets...*

Seigneur, laissant nos demandes, nos incertitudes,,
nous avons choisi de t'offrir ensemble, un bouquet de "mercis."

Avons nous suivi le chemin, que tu avais montré ??
Combien de fois nous en sommes-nous éloignés ?
Qu'importe, tu restais là et tu croyais en nous
Pour cela, merci Seigneur!

Avons-nous su trouver les paroles
pour être suffisamment attentifs aux autres ?
Avons pris plus de temps pour être à l'écoute ?
pourtant tu restais là et tu croyais en nous
Pour cela merci Seigneur !

Avons nous bien oeuvré au service pour lequel nous avons été choisis ?
Avons nous partagé sans regret nos talents et nos dons
Toi seul le sais vraiment Seigneur, mais nous savons que sans toi,
rien n'aurait été possible

Alors pour les petites choses que nous avons mises en route
pour les paroles d'espérance ou le sourire échangé,
parce que tu es et que tu continues de compter sur nous

Merci, Merci Seigneur.

