



## Textes

### 9 problèmes de communication

Entre ce que je pense,  
ce que je veux dire,  
ce que je crois dire,  
ce que je dis,  
ce que vous voulez entendre,  
ce que vous entendez,  
ce que vous croyez en comprendre,  
ce que vous voulez comprendre, et  
ce que vous comprenez,

Il y a au moins neuf possibilités  
de ne pas se comprendre.  
Mais, s'il vous plaît, essayons quand même.

*Anonyme, pourrait être de Bernard Werber, L'encyclopédie du savoir relatif et absolu*

### La colère

Qui n'a pas ressenti un jour de la colère  
Et juré, maudit la personne qui ne s'est pas laissé faire  
Pourquoi n'arrive t'on pas à calmer  
Ce vilain jeu d'emblée.  
C'est notre vilain petit caractère  
Qui nous joue des mauvais tours  
Et nous laisse nous emporter,  
Envoyer des jurons à qui veut bien les écouter.  
Et vous savez que cette colère  
Très souvent mal gérée  
Va détruire, démolir, défaire  
Une amitié alors que cela aurait pu être évité.  
Mais, ce coquin de caractère, est ancré  
Et va d'années en années nous aigrir  
Alors il est tant d'agir  
Essayons d'enterrer ce mauvais sentiment  
Qui ne peut que nuire et nous réduire à néant.  
Donc, avant de s'emporter dans des paroles vives  
Respirez à fond, et parez-vous d'un gros sourire  
Qui ravira la personne concernée  
Et vous le rendra, cela a été prouvé.

*Eliane*



## Citations

*Le style n'a aucune importance ce sont les émotions que vous exprimez qui comptent.*(björk)

*Le jardin des émotions est un jardin qui doit être entretenu et désherbé régulièrement.*(Daniel Desbiens)

*Les émotions nous nourrissent et entretiennent les rêves.*(Daniel Desbiens)

*Qui a connu toute la gamme des émotions peut jouer la symphonie de la connaissance de soi.*(Daniel Desbiens)

*L'important, c'est être capable d'émotions; mais n'éprouver que les siennes, c'est une triste limitation.*(André Gide)

*Les mots manquent aux émotions.*(Victor Hugo)

*Nos émotions sont dans nos mots comme des oiseaux empaillés* (de montherlant)

*C'est quand une pensée surgit qu'il faut s'en occuper, pas quand les émotions sont devenues incontrôlables. - Il faut maîtriser l'étincelle, sinon, que faire lorsque la forêt tout entière est en flamme ?* (Jean-François Revel)

*La nature de nos émotions est déterminée par la façon dont nous percevons la réalité.* (Jean-François Revel)

*Je vois le monde à travers le filtre de mes émotions, quelle que soit leur force. Le filtre est toujours là, le monde aussi.* (Esther Rochon)

*Nous sommes les maîtres des choses quand les émotions nous répondent.* (St-Exupéry)

*Chacun a les émotions qu'il mérite.* (André Suarès)

*N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-là nous y obéissons sans le savoir.* (Van Gogh)

*Garde tes émotions pour les choses qui les méritent.* (Titu Maiorescu)

*Les émotions ne vieillissent pas !* (Robert Lalonde)

*Une vie sans émotion est une vie perdue.* (Roger Fournier)

*Le doute et le choix qui l'accompagne sont les deux forces qui font vibrer les cordes de nos émotions.* (Marc Levy)

*Les émotions, on n'en est jamais blasé.* (Hélène Ségara)

*Les émotions toutes nues sont aussi faibles que les hommes tout nus. Il faut donc les vêtir.* (Paul Valéry)

*La bouche prononce des mots, et ce sont les mains qui leur donnent tout le poids de l'émotion et de la vérité.* (Makan Diabaté)

*Les mots sont impuissants à décrire certaines émotions. Les plus vrais, les mieux choisis, trahissent le plus souvent la vie.* (Ella Maillart)



*A quoi ça sert les émotions pour soi tout seul ? (Anna Gavalda)*

*La valeur de la vie ne peut se mesurer que par le nombre de fois où l'on a éprouvé une émotion profonde. (Soichiro Honda)*

*Les émotions simples sont les plus difficiles à vivre. (Gérard Depardieu)*

*Dans le palais des émotions il y a beaucoup de chambres. (Antoine Audouard)*

*Exprimer ses émotions, c'est comme d'enlever les nuages noirs devant le soleil pour laisser pousser les fleurs. (Tanya Sénécald)*

*Les fortes émotions nous apportent en un instant ce que nous aurions mis des années à découvrir. (René Chicoin)*

*Sur la voie de la réalisation, apprendre à connaître ses émotions, à les gérer et à les canaliser n'est pas ce qu'il y a de plus aisé, mais c'est cependant un passage obligé.*

*A trop vouloir analyser, on tue l'émotion. (Jean Loup Sieff)*

*Nos émotions sont des nouvelles qui nous parlent de nous-mêmes. (A.S Pinol)*

*Où l'intelligence ne pénètre pas, l'émotion va. (Saint Bonaventure)*

*Si c'est la raison qui fait l'homme, c'est l'émotion qui le conduit. (J.J Rousseau)*

*Les émotions sont comme des métaux. Il importe d'en connaître la densité et également la température de fusion. (Francis Dannemark)*

*On se sert des couleurs, mais on peint avec les émotion. (Chardin)*

*Les raisons qui font naître ou mourir les émotions sont souvent les mêmes. (Janil Tremblay)*

*Domage qu'on ne sache pas toujours les émotions qu'on inspire ; ou l'importance que prend pour les autres ce que l'on dit ou ce que l'on fait. (Melvin Gallant)*

*Il suffit de mettre la philosophie au bout des émotions pour réinventer le monde. (E. Coke)*

*La raison parle et l'émotion mord. (Pétrarque)*

*On gâte des émotions si tendres à les raconter en détail. (standhal)*

*Les pleurs sont la lessive des émotions. (Malcolm de Chazal)*



## Prières

### **J'ai tout remis entre tes mains** (Marie Henrioud)

J'ai tout remis entre tes mains :  
ce qui m'accable et qui me peine,  
ce qui m'angoisse et qui me gêne,  
et le souci du lendemain.  
J'ai tout remis entre tes mains.

J'ai tout remis entre tes mains :  
le lourd fardeau traîné naguère,  
ce que je pleure, ce que j'espère,  
et le pourquoi de mon destin.  
J'ai tout remis entre tes mains.

J'ai tout remis entre tes mains :  
que ce soit la joie, la tristesse,  
la pauvreté ou la richesse,  
et tout ce qu'à ce jour j'ai craint.  
J'ai tout remis entre tes mains.

J'ai tout remis entre tes mains :  
que ce soit la mort ou la vie,  
la santé ou la maladie,  
le commencement ou la fin.  
J'ai tout remis entre tes mains.

### **Pardon** (Béatrice Gahima)

Vois mon coeur, Seigneur, Il est en peine.  
Vois les blessures qui, en moi, saignent,  
Et envoie-moi ton Esprit de consolation.

Vois mon corps, Seigneur,  
Il se rebelle contre ceux qui m'ont fait mal.  
Un désir de vengeance m'habite. e me sens impuissant.  
Envoie-moi ton Esprit de paix.

Ecoute ma prière, Seigneur, J'ai fait du tort à mon  
frère, Par mes paroles, par mes actes !  
Maintenant, il m'en veut et je ne sais que faire :  
Envoie-moi ton Esprit d'humilité.

Entends tes enfants qui te supplient,  
O Père, Inspire-leur la parole qui apaise,  
Enseigne-leur le geste qui console,  
Ouvre leur coeur à la compassion,  
Envoie-nous ton Esprit de pardon.

**Pour parvenir à pardonner (Cardinal Godefried Danneels)**

Dieu, notre Père, toi qui pardones toujours, apprends-nous à pardonner, à nous aussi. C'est ton secret, et Toi seul, tu peux nous l'apprendre.

Ne permets pas que nous soyons captifs de notre ancien mal : celui de rendre coup pour coup et de nous venger. Donne-nous le courage de voir en nous le côté obscur : oui, tout ce que d'autres nous infligent, nous sommes capables de l'infliger aussi. Nous ne sommes que des hommes.

Donne-nous le courage et l'humilité de parler à d'autres quand on nous a fait de la peine. Que nous ne nous enfermions pas avec suffisance et présomption dans la conviction de notre bon droit.

Que nous n'allions pas penser pouvoir nous en sortir tout seuls. Ne sommes-nous pas frères et sœurs les uns des autres ?

Apprends-nous à voir les fautes telles qu'elles étaient, ni plus grandes, ni plus petites. Garde-nous de les grossir, et du zoom inutile sur des détails : établis nous dans la vérité. Et que, dans notre pays, la justice, elle aussi, dise le droit en vérité intégralement et humainement tout à la fois.

Donne-nous de comprendre ceux qui nous ont fait du mal; donne-nous le courage de pardonner, parce que tu le demandes et pour qu'en notre cœur règne la paix.

Donne-nous surtout de croire qu'il n'existe aucun mal dont tu ne puisses venir à bout, et que, toujours, ton pardon nous précède, avant même que nous n'ayons trouvé le temps de pardonner à d'autres.

Doux Seigneur et Père, apprends-nous à aimer même nos ennemis et à ne jamais calculer le nombre de fois qu'il convient de le faire. Nous voudrions compter au-delà de soixante-dix-sept fois sept fois, parce que tu le demandes et que tu tiens à nous.

Apprends-nous à changer notre regard

Ouvre nos yeux sur les réalités de notre monde pour que nous les voyions pour que nous ne les méprisions pas pour que nous les accueillions comme un rendez-vous de Dieu.

Apprends-nous à changer notre regard sur les certitudes qui nous enferment sur les valeurs qui nous rassurent sur les autres que nous verrouillons dans nos jugements tout faits.

Donne-nous de savoir apporter de savoir recevoir de savoir demander de savoir dire à l'autre le besoin qu'on a de lui.

Apprends-nous à entrer dans l'avenir non pas à reculons comme des nostalgiques mais comme dans un avenir où Dieu nous attend où il est déjà un visage.

Apprends-nous à écouter à reconnaître les besoins de l'autre comme les paroles de Dieu et à ne pas avoir peur de l'inconnu qui est le visage de Dieu qui vient.

**Reste avec nous Seigneur, nous sommes faibles!** (Modoue)

Jésus Ressuscité, Comme les deux disciples découragés qui retournaient chez eux, têtes basses, coeurs meurtris, visages tristes, espérance dissipée, avenir brisé...

Sur le chemin de la vie, de nos vies, de notre foi et de notre consécration, nous t'attendons !

Au soir de nos angoisses, de nos découragements, de nos multiples peurs,  
Dans la nuit du doute, de l'enlissement, de la souffrance,  
Quand la vie devient parfois amère, sans espoir, difficile !  
Quand sonne l'heure de la croix,  
Quand nous arrive l'épreuve d'un futur confisqué,  
un rêve brisé, un projet détourné, une énergie gaspillée...

Quand «te suivre» devient une marche  
vers une destination inconnue, Quand notre zèle et notre joie de te servir se ternissent,  
Quand découragés, nous osons faire le chemin contraire pour démissionner,  
désespérer, changer de route, de projet, ne plus croire à l'avenir, ou à la victoire !

Seigneur, en ces moments de notre vie,  
comme les deux disciples, donne-nous la grâce de te crier notre désarroi,

« Tu es le seul à ne pas savoir..... »,  
aide-nous à t'ouvrir nos coeurs brisés, et éprouvés !

Fais que nous ne cherchions Refuge et Salut qu'en toi ! Avec toi, près de toi, dans la simplicité des gestes, dans le vulgaire de notre quotidien,  
dans les simples mots et personnes que tu nous envoies, nous voulons t'accueillir et refaire chemin avec toi !

Donne-nous la grâce de t'écouter, sans protester, à coeurs ouverts, tout disponibles, pour vivre avec joie et renaissance l'agréable moment de marcher en ta présence, réentendre ta Parole qui éclaire, qui apaise, qui ranime, qui rouvre les yeux et le coeur ! Oui, Explique-nous ! et donne-nous des coeurs avides de te recevoir !

Tu connais notre faiblesse et notre dureté de coeur, va jusqu'à nous redonner toi-même ton Corps et ton Sang, nourriture du salut, afin que nous puissions te reconnaître pour te faire connaître !

Que nous puissions renaître de nos cendres,  
et répandre ton message !  
Nous sommes lents à croire,  
nous sommes facilement transportés par les  
épreuves que par la force de tes promesses et de ta  
parole ! Guéris nos coeurs Seigneur ressuscité.  
Toi l'ami fidèle qui vient en silence,  
discrètement, sans bruit et sans faste,  
Toi le Dieu victorieux qui te révèle  
en toute humilité et simplicité,  
Entre tes mains, nous voulons nous abandonner !

Au soir de nos jours de tristesse et de peines, au coeur de nos idées confuses et diffuses,  
Quand pèsent sur nous l'angoisse de nos incapacités, de nos suffisances, de nos infidélités,



de nos incrédulités, de nos trahisons, nos manques de confiance, de nos péchés,.Quand tout et tous semblent nous dire que c'est échoué, fini, sans issue,..

Reviens Jésus Ressuscité pour nous redonner ta parole et ton pain, Reste avec nous car sans toi nous ne pouvons rien faire !

Reste avec nous afin que notre foi ne défaille pas, Reste avec nous car nous avons besoins de toi !

Reste avec nous, car il fait se tard !

Jésus ressuscité, reste avec nous car nous sommes faibles !