

30 juillet

Après une chute, un faux pas, une erreur, etc., que faire ?

Un goût d'amertume commence à envahir le cœur ; la déception entraînée par la découverte de ses limites prend le dessus. Il ne faut surtout pas s'y installer. Ce premier mouvement sécrète la tristesse, le manque d'élan ; il est néfaste car il met l'énergie en fuite.

Il est bon alors de laisser un verset de Psaume descendre dans ce lieu de faiblesse et de misère pour désamorcer l'abattement et le guérir. La rumination des Psaumes y apporte paix et confiance ; elle permet de retrouver la stabilité disparue.