

□ Temps de lecture : 3 min.

[\(suite de l'article précédent\)](#)

10. Devrions-nous planifier ?

Jeune étudiant, François de Sales (il avait 22 ans) se rendit compte que les dangers pour l'âme et le corps menaçaient à chaque instant ; avec l'aide de son confesseur, le Père Possevino, il esquissa un Programme de vie ou Plan spirituel pour savoir comment il devait se comporter chaque jour et en toute occasion. Il l'écrivit et le lit souvent. Le programme est le suivant :

1. Chaque matin, faites l'examen de prévision : il s'agit de réfléchir au travail, aux réunions, aux conversations et aux occasions spéciales qui peuvent se présenter ce jour-là et de planifier la manière de se comporter à chacun de ces moments.

2. À midi, visiter le Saint-Sacrement dans une église et faire l'examen particulier de mon défaut dominant, pour voir si je le combats et si j'essaie de pratiquer la vertu qui lui est contraire.

Il y a ici un détail intéressant : pendant 19 ans, son examen particulier portera sur le 'mauvais génie', ce défaut très fort qu'est sa tendance à se mettre en colère. Lorsque quelqu'un, déjà évêque et merveilleusement gentil et bon, lui demandera ce qu'il a fait pour arriver à un tel degré de maîtrise de soi, il répondra : « Pendant 19 ans, jour après jour, je me suis soigneusement examiné sur mon intention de ne traiter personne avec dureté ». Cet examen particulier était une pratique suprêmement suivie par saint Ignace de Loyola, avec un réel succès spirituel. Il est comme un écho de cet enseignement de Kempis : « Si chaque année vous vous attaquez sérieusement à l'une de vos fautes, vous parviendrez à la sainteté ».

3. Pas de jour sans méditation.

Pendant une demi-heure, je me consacre à penser aux faveurs que Dieu m'a accordées, à la grandeur et à la bonté de Notre Seigneur, aux vérités qu'enseigne la Sainte Bible, ou aux exemples et aux enseignements des saints. À la fin de la méditation, je choisis quelques pensées pour les retourner dans mon esprit au cours de la journée et je prends une courte résolution sur la façon dont je me comporterai pendant les 12 heures suivantes.

4. Réciter chaque jour le Saint Rosaire

Je ne néglige pas de le prier tous les jours de ma vie.

C'est une promesse qu'il a faite à la Sainte Vierge à un moment de grande détresse et, tout au long de sa vie, il l'a respectée à la lettre. Mais plus tard, il dira à ses disciples de ne jamais faire ce genre de promesses toute leur vie, car elles peuvent être source d'angoisse. Prendre des résolutions oui, mais des promesses non.

5. Dans mes rapports avec les autres, soyez aimable mais modéré.

Être plus soucieux de faire parler les autres de ce qui les intéresse que de parler moi-même. Ce que je dis, je le sais déjà. Mais ce qu'ils disent peut m'aider à grandir spirituellement. En parlant je n'apprends rien, en écoutant distinctement je peux apprendre beaucoup.

6. Pendant la journée, pensez à la présence de Dieu.

Vos yeux me voient, vos oreilles m'entendent. Si je vais au bout du monde, Te voilà, mon Dieu. Si je me cache dans les plus terribles ténèbres, là Ta lumière me voit comme en plein jour », (Cf. Psaume 138). « Le Seigneur rendra à chacun selon ses œuvres. Chacun devra comparaître devant le Tribunal de Dieu pour lui rendre compte de ce qu'il a fait, des bonnes et des mauvaises choses » (Cf. St Paul).

7. Chaque soir, avant de me coucher, je ferai l'examen du jour : je me rappellerai si j'ai commencé ma journée en me recommandant à Dieu.

Si, au cours de mes occupations, je me suis souvent souvenu de Dieu pour lui offrir mes actions, mes pensées, mes paroles et mes souffrances. Si tout ce que j'ai fait aujourd'hui l'a été par amour pour le bon Dieu. Si j'ai bien traité les gens. Si je n'ai pas cherché, par mes actes et mes paroles, à satisfaire mon amour-propre et mon orgueil, mais à plaire à Dieu et à faire du bien à mon prochain. Si j'ai été capable de faire un petit sacrifice. Si je me suis efforcé d'être fervent dans mes paroles. Et je demanderai pardon au Seigneur pour les offenses que je lui ai faites aujourd'hui ; je prendrai la résolution de devenir meilleur à partir de maintenant ; et je prierai le ciel de m'accorder la force d'être toujours fidèle à Dieu ; et en récitant mes trois Ave Maria, je m'abandonnerai paisiblement au sommeil.

Office de l'Animation Vocationnelle