

- **Mettre Jésus à la première place**

Si nous ne mettons pas Jésus à la première place, c'est nous-mêmes qui y serons. Pensons à Dieu dès le réveil, prions. Commençons nos actions avec Jésus.

- **Pratiquer la joie et la louange**

Un chant de louange que nous connaissons par cœur, ou un psaume de louange (psaumes 95 à 98, 103, 104, 109 à 117, 133 à 137, 145 à 150) peut rapidement chasser la colère, la tristesse, l'ennui.

Si nous savions le bien que peut faire autour de nous un simple sourire...

- **Mettre en place une vie spirituelle régulière**

La foi est greffée sur l'intelligence : il est bon de décider d'un temps de lecture spirituelle auquel nous serons fidèles.

La mise en place d'une vie de méditation quotidienne et un accompagnement spirituel sont également nécessaires pour un vrai progrès spirituel.

- **Chasser toute médisance et esprit de critique**

Critiquer ne construit rien. Mais cela n'exclut pas de dire ce qui est nécessaire au bon moment et à la bonne personne.

- **Etre disponible et zélé dans le service**

Celui qui est fidèle dans les petites choses, le sera aussi dans les grandes : accomplir son travail avec joie, chercher à le faire le mieux possible, nous apprend le don de nous-mêmes, à nous rendre « prêts à tout ». Être ponctuel est une façon d'être dans l'heure de Dieu.

- **Etre ami du silence**

Le bruit ne se situe pas seulement au niveau sonore, mais aussi dans le domaine visuel : des multiples images nous assaillent au long de la journée sur les petits et grands écrans. Nous pouvons cultiver le silence en choisissant ce que nous disons, écoutons et regardons, mais aussi dans nos déplacements, nos gestes, nos comportements. Par le silence intérieur des pensées et des murmures nous arrivons à la paix du cœur. Pouvoir prendre du recul avant de répondre dans un conflit est un signe de ce silence intérieur.

- **Mettre Jésus à la dernière place**

Jésus est l'Alpha et l'Oméga, le commencement et la fin. Finissons nos actions avec Jésus. Finissons notre journée avec lui. Quand nous nous sentons pauvres ou vides, il est tout aussi présent que quand nous nous sentons bénis.

