



François d'Assise :

UNE GRAINE DE VIE ÉTERNELLE

L'héritage spirituel d'un homme chrétien

1226 — 2026

Franciscus

Huit-centième anniversaire de la mort de Saint François

A completely blank white page with no visible content, text, or markings.

En couverture : San Francesco, tempera su tavola, Cimabue
© Museo della Porziuncola presso la Basilica di Santa Maria degli Angeli ad Assisi.

Mise en page et conception graphique : Bureau des Communications de la Curie générale OFM

1226 — 2026

Franciscus

Huit-centième anniversaire de la mort de Saint François

Il y a huit cents ans, François d'Assise quittait ce monde.
Mais la graine qu'il a semée continue à germer.

Dans sa lettre aux Galates, saint Paul écrit des paroles qui semblent mystérieuses : « *Celui qui sème dans l'Esprit récoltera de l'Esprit la vie éternelle.* »¹

Ces paroles se sont accomplies en François. Après avoir accueilli en lui l'Esprit de Jésus, jusqu'à porter sur son corps les marques du Crucifix, il est devenu lui-même une semence de l'Évangile, chargée des fruits de la vie éternelle.

C'est le précieux héritage qu'il nous a laissé. Un héritage qui résonne encore aujourd'hui dans le cœur et l'esprit de notre génération, nous aidant à croire en l'Évangile, à « *recevoir l'Esprit du Seigneur et son œuvre sainte* »² et à devenir des signes de paix.

Par cette lettre, nous voulons remercier le Seigneur pour la semence de l'Évangile qu'il a semée dans l'Église il y a 800 ans, semence qui demeure vivante et fructueuse aujourd'hui. Ensemble, nous souhaitons rappeler quelques aspects fondamentaux de cette histoire chrétienne. Des aspects qui restent un héritage pour tous ceux qui, à la suite de François, veulent suivre les pas du Seigneur Jésus.

¹ Gal 6,8.

² Rb 10,8.

Nous nous laisserons guider par le *Testament*, écrit par le saint peu avant sa mort. François y évoque les moments clés de son parcours : les premiers événements, sa rencontre avec l’Église et les fruits portés avec ses frères. C’est seulement en repartant de ce passé, dit-il, qu’il est possible de comprendre le présent et de construire l’avenir.

Ainsi, pour nous aussi, ce récit constitue un précieux héritage pour comprendre les intentions de François. Ainsi, aujourd’hui, nous pouvons rechoisir notre appel évangélique, conformément au plan de vie chrétienne vécu par le saint.



1. La réunion qui change tout

Une graine pleine de miséricorde et de foi

*«Le Seigneur m'a donné, à moi, frère François,
de commencer à faire pénitence.»³*

Ainsi commence le Testament. François y relate une conversion profonde : le Seigneur lui a accordé un changement radical dans sa vision et son expérience de la vie. Il n'a plus l'état d'esprit du chevalier qui doit exceller par-dessus tout, s'élever vers le pouvoir, mais celui du frère qui partage le sort des plus humbles, descendant parmi eux, car lui aussi est lépreux. Ce fut une expérience qui transforma ses goûts et sa façon de penser. Elle le libéra de l'amertume d'une existence marquée par la rivalité et le mena à la douceur d'une vie donnée dans la joie du partage.

Les yeux des lépreux

Ce revirement s'est produit grâce à une double rencontre. Tout d'abord, avec les visages des lépreux ⁴. François a quitté le confort d'Assise et est allé parmi eux. Le Testament le rappelle en des termes simples et profonds : « *Le Seigneur l'a conduit au milieu de ces misérables, et il leur a fait miséricorde.* »⁵

³ *Test 1.*

⁴ *Tests 1 à 3.*

⁵ *Test 2.*

Voici le mot clé : miséricorde. La vie de François a changé non pas parce qu'il a choisi la pauvreté, mais parce qu'il a fait preuve de miséricorde. Bien sûr, la pauvreté était le chemin qui y menait. S'il ne s'était pas rapproché des pauvres, s'il n'avait pas partagé leur sort, il n'aurait pas pu compatir à leur souffrance.

Dans le choix de la pauvreté se trouvent toutes les autres vertus chères à François : l'humilité, la patience, la simplicité, la minorité. Sans elles, il n'y aurait pas de miséricorde.

C'est pourquoi il ne faut jamais dissocier ces deux mots. La pauvreté sans miséricorde devient une idole. La miséricorde sans pauvreté se réduit à une idéologie.

À RETENIR

- La pauvreté sans pitié devient une idole.
- La miséricorde sans pauvreté se réduit à une idéologie.

Les yeux du crucifix

La conversion fut complète lorsque François rencontra le Christ crucifié de San Damiano. Devant lui jaillit de son cœur la prière qu'il réciterait constamment avec ses frères, avec le *Notre Père*, et qu'il voulut plus tard rapporter dans son *Testament* : « *Nous t'adorons, Seigneur Jésus-Christ, et nous te bénissons car, par ta sainte Croix, tu as racheté le monde ici-bas et dans toutes tes églises à travers le monde entier.* »⁶

⁶ *Test 4-5.*

Dans le visage glorieux du Christ crucifié, François vit les yeux ouverts du Fils tournés vers le Père. Ces yeux étaient le signe certain de l'amour de Dieu pour chaque homme blessé qui a besoin de salut.

C'était la « *parole de la croix* »⁷ qu'il entendit à San Damiano : Dieu s'est fait pauvre, venant parmi nous pour nous manifester sa miséricorde. Dans cette église et dans toutes les autres où il contemplait le Christ glorieux, il répétait cette prière comme une synthèse de son expérience de foi face à ce visage, dans lequel il reconnaissait chaque fois, et qu'il adorait, bénissait, louait et remerciait pour l'amour qu'est Dieu.

Un homme nouveau était né.

Le regard des lépreux et celui du Crucifix ont semé en François une graine de vie éternelle. Dès lors, il a vécu dans la louange de Dieu le Père révélé en Christ, dans l'humilité envers lui-même, se sentant fils bien-aimé, et dans la miséricorde envers tous les hommes, accueillis comme des frères bénis. Un homme nouveau est né, en qui l'Évangile a pris racine, acquérant ainsi une sagesse nouvelle et authentique sur lui-même, sur l'humanité et sur Dieu.

Voici le premier héritage que nous laisse François : les pauvres et le Christ crucifié comme points de repère constitutifs et fondamentaux de notre vision chrétienne de la vie. Oublier cela et vivre autrement, c'est laisser s'évaporer notre vocation de franciscains et franciscaines, notre véritable pénitence, c'est-à-dire notre conversion évangélique.

⁷ *I Cor 1,18.*



2. L'Église, une terre pauvre mais fertile

Où planter la graine

Après sa conversion, François s'est trouvé confronté à une question cruciale : où devait-il planter la graine que Dieu avait semée en lui ? Quel sol était le plus propice à sa croissance et à sa fructification ?

La situation ecclésiale de l'époque n'était pas facile. Le clergé était souvent moralement et spirituellement appauvri. De nombreux mouvements laïcs, fervents défenseurs de l'évangélisme, jugeaient, condamnaient et abandonnaient cette Église.

Pour François, cependant, l'Église demeurait ce terrain de la parabole du Semeur.⁸ Il n'a jamais cessé de semer sa semence. Malgré les rochers, les épines et l'aridité de cette terre, ce champ est resté le lieu où la semence de l'Évangile pouvait germer.

San Damiano : apprendre à aimer l'Église

Après avoir quitté le foyer paternel et rompu avec l'esprit commercial et compétitif de l'établissement, François passa environ un an à Saint Damien⁹. C'est durant cette période qu'il reçut son éducation religieuse, apprenant à aimer la vie avec humilité et fidélité, sans tomber dans l'orgueil spirituel des personnes parfaites.

⁸ Voir *Mt* 13.1-23, *Mc* 4.1-20 et *Lc* 8.4-15.

⁹ *ICel* 15, *3Comp* 19.

Il vécut chez le pauvre prêtre Pierre,¹⁰ qui y officiait. Une amitié se noua entre eux¹¹.

C'est durant cette période que « *le Seigneur lui donna une grande foi dans les prêtres* »,¹² c'est-à-dire dans l'Église. Une expérience si profonde qu'elle durerait à jamais : « *Si je trouve des prêtres pauvres, je veux les craindre, les aimer et les honorer comme mes seigneurs.* »¹³

C'est auprès de ce pauvre prêtre qu'il avait passé une période cruciale pour son identité évangélique. Il avait été instruit dans la foi de l'Église, reconnue comme le lieu sacramental de la révélation de l'amour de Dieu.

À RETENIR

- L'Église, avec toutes ses épines, demeure le lieu où la semence évangélique peut germer.

L'Eucharistie : le cœur du mystère

L'Eucharistie était la preuve certaine de ce mystère. En elle, « *chaque jour* »¹⁴ Le Très-Haut et Tout-Puissant s'est laissé gouverner par les mains pauvres et peut-être impures des prêtres.

François se souvient de cela avec étonnement : « *Je ne vois rien d'autre corporellement en ce monde du Fils Très-Haut de Dieu, si ce n'est son Corps et son Sang Très Saints.* »¹⁵

¹⁰ *AnFor* 7.

¹¹ *3Comp* 21-22.

¹² *Test* 6.

¹³ *Test* 7-8.

¹⁴ *Am I*, 16-18.

¹⁵ *Test* 10.

Dans la grande dévotion à l'Eucharistie, deux moments fondamentaux s'entremêlaient : l'amour pour cette terre pauvre qu'est l'Église, dans laquelle Dieu « *descend chaque jour entre les mains du prêtre* »,¹⁶ se soumettant humblement à lui ; et la contemplation du mystère d'un Dieu qui est « *humilité*¹⁷ », qui se donne à nous « *dans la petite apparence du pain* ».

Dans le pain pauvre et humble de l'Eucharistie, François tenait entre ses mains non seulement le rappel de la valeur de l'Église, mais aussi le sacrement dans lequel contempler chaque jour la logique de Jésus : l'humilité et la pauvreté comme seuls chemins pour devenir un don de miséricorde.

L'Église et l'Eucharistie sont le deuxième héritage que nous laisse François : le terreau dans lequel nous plantons notre semence évangélique pour la rendre véritablement chrétienne, et la logique dont nous nous nourrissons chaque jour pour porter les fruits de la vie éternelle.

¹⁶ *Am* I, 18.

¹⁷ *LetOrd* 28.



3. Des frères pour apporter la paix au monde

Le don des frères

À San Damiano, François avait trouvé sa place dans la vie. Il ne cherchait rien d'autre. Mais Dieu le surprit de nouveau en lui faisant un cadeau inattendu : ses frères.

Avec eux, il vivrait « *selon la forme du saint Évangile* »¹⁸ et parcourrait le monde en annonçant la paix¹⁹. La semence évangélique porterait alors ses fruits les plus abondants.

Une fraternité sans pouvoir

François se souvient : « *Après que le Seigneur m'a donné des frères, personne ne m'a montré ce que je devais faire, mais le Très-Haut lui-même m'a révélé que je devais vivre selon la forme du saint Évangile.* »²⁰

Avec ses premiers compagnons, il ne souhaitait pas créer un ordre pyramidal, mais une fraternité circulaire. Il voulait abolir le principe vertical du pouvoir, caractéristique de l'ordre féodal. Il aspirait à instaurer une réciprocité de service qu'il voyait rayonner dans l'Évangile.

¹⁸ *Test* 14-15.

¹⁹ Voir *le test* 23.

²⁰ *Test* 14.

Aussi les qualifications devaient correspondre à ce rêve : « *Que personne ne soit appelé premier, mais que tous soient appelés frères mineurs. Et que l'un lave les pieds de l'autre.* »²¹

Deux figures auraient garanti ce style : le « supérieur » en tant que « *ministre et serviteur* » Au service des frères²², à l'image d'une *mère*, capable de proximité et de sollicitude dans les moments difficiles, c'est seulement ainsi que les frères pourront créer²³ entre eux une véritable vie de famille²⁴ et une familiarité²⁵ authentiques, fruits sincères et garantie d'une vie commune conforme à l'Évangile.

C'est la logique que François confirme dans sa belle lettre à un ministre anonyme : il devait « *considérer comme une grâce* » les difficultés qu'il rencontrait pour guider ses frères.²⁶ La beauté, parfois douloureuse, des relations humaines, vécue au nom de l'Évangile, conduit à un monde plus fraternel.

À RETENIR

- Non pas un ordre pyramidal, mais une fraternité circulaire.
- Tous les frères et sœurs se lavent les pieds les uns aux autres.

²¹ *Rnb* 6, 3.

²² Cf. *Rb* 10.

²³ Cf. *Rb* 6.

²⁴ Cf. *Rb* 6, 7.

²⁵ Cf. *Rb* 10, 5.

²⁶ *LMi* 2.

Des témoins annoncent la paix

Du style fraternel découle le deuxième fruit important : être témoins et hérauts de la paix.

François se souvient de la mission qu'il a reçue du Seigneur : « *Le Seigneur m'a révélé que nous devions dire cette salutation : "Que le Seigneur vous donne la paix"* »²⁷.

C'était bien plus qu'une simple salutation : c'était un programme d'évangélisation. Et il ne pouvait se réaliser que s'ils restaient de véritables frères parmi le peuple. Des hommes « *sans instruction et soumis à tous* »²⁸ : leur simplicité et leur minorité devaient être au cœur de ce message de paix et la stratégie pour le rendre crédible.

Dans la Règle, il avait précisé : « *Lorsqu'ils parcourent le monde, ils ne doivent pas se quereller et éviter les disputes, ils ne doivent pas juger les autres, ils doivent être doux, paisibles et modestes, humbles et soumis, parlant franchement à tous, comme il convient.* »²⁹

C'est seulement ainsi, libres de toute violence et forts dans leur humble soumission, qu'ils pourraient accomplir leur tâche : « *Dans quelque maison qu'ils entrent, qu'ils disent : Paix à cette maison.* »³⁰

Et c'est précisément parce qu'ils devaient être des « frères mineurs », c'est-à-dire des « *bouffons du Seigneur qui doivent amener les cœurs des hommes* » à la paix³¹, que François, dans le même texte de la *Règle*, leur avait interdit peu auparavant de monter à cheval³². Ils ne devaient pas parcourir le monde en chevaliers du Christ, pour imposer la puissance de leur vérité depuis les hauteurs. Ils étaient appelés à rester humbles, à vivre « *parmi les gens de peu d'importance et méprisés* »,

²⁷ *Test 23.*

²⁸ *Test 19.*

²⁹ *Rb 3, 11.*

³⁰ *Rb 3, 12.*

³¹ *CAss 83.*

³² *Rb 3, 12.*

*parmi les pauvres et les faibles, les malades et les lépreux ». et *parmi les mendiants le long de la route* .³³*

C'est seulement ainsi qu'ils pourraient être cette présence humble et paisible nécessaire pour inspirer le respect et le dialogue. C'est seulement ainsi qu'ils pourraient promouvoir la paix dans l'Église, dans la société et dans le monde.

Aujourd'hui plus que jamais, nous constatons que la voie des cœurs doux et humbles, à l'image de celle de Jésus ³⁴, est la seule qui puisse conduire les hommes à rechercher sincèrement les voies de la paix. Un monde interconnecté et multiforme comme le nôtre exige un esprit de dialogue et de collaboration pour gérer les tensions et les rivalités sans violence.

³³ Rnb 9, 2.

³⁴ Cf. Mt 11, 29.



La graine continue à germer

L'héritage qui nous appelle

C'est la graine de la vie éternelle semée dans le cœur de François. Une graine remplie de miséricorde envers les hommes et de foi en l'amour crucifié du Christ.

Pour l'aider à se développer, il la confia au terreau pauvre mais fertile de l'Église. Là, il voulait commencer à réaliser, ici même dans l'histoire, ce rêve évangélique d'un monde de paix où nous sommes tous frères et sœurs.

Ce précieux héritage comporte trois mots clés dans le langage évangélique :

- La miséricorde envers les pauvres et l'amour du Christ crucifié.
- La soumission à l'Église, dans laquelle seule se rend présent l'amour de Dieu qui devient l'Eucharistie.
- Une vie fraternelle faite de service et d'hospitalité, condition préalable à toute annonce crédible de réconciliation et de paix.

Notre responsabilité

C'est une mission qui se poursuit aujourd'hui. Elle exige de nous un effort responsable pour rendre visible et fructueuse cette semence de vie évangélique.

Depuis 800 ans, les hommes et les femmes de la Famille franciscaine rendent cette vocation présente. Dans un esprit de famille, chacun selon sa vocation personnelle, ils vivent « *selon la forme du Saint Évangile* ».

Ce qui nous est demandé à tous, c'est la fécondité de la semence humble et pauvre, mais tenace et généreuse, de notre vie chrétienne, quel que soit l'état dans lequel nous nous trouvons.

Être un vrai chrétien, c'est aussi être un bon citoyen. S'attaquer aux problèmes réels et chercher des solutions novatrices pour un monde plus juste et fraternel : voilà le seul moyen d'espérer la paix.

Pèlerins en direction de la ville définitive

Pour ne pas nous décourager dans cet engagement, François nous rappelle que nous sommes « *pèlerins et étrangers dans ce monde* »³⁵, des hommes qui vivent dans l'attente de la Cité définitive.

Nos efforts sont ceux des *pèlerins*, de personnes qui n'ont pas de solution définitive, mais qui savent où elles vont. Elles savent qu'elles sont appelées pour l'éternité à vivre en communion avec le Dieu vivant et en communion les unes avec les autres.

Et ils savent que cette communion ne sera pleine et définitive que lorsque « *Dieu sera tout en tous* »³⁶.

³⁵ Rb 6,2; 1Pt 2,11.

³⁶ 1 Cor 15,28.

Seigneur Jésus-Christ,
merci pour la semence de la vie éternelle
que tu as plantée en François.
Merci, car cette graine continue à germer.
de génération en génération.
Puisse-t -elle aussi porter du fruit en chacun de nous :
la miséricorde envers les pauvres,
l'amour pour Toi crucifié,
la fidélité à l'Église,
l'amour pour l'Eucharistie,
la fraternité sans pouvoir,
le témoignage de la paix.
Aidez-nous à vivre « selon la forme du saint Évangile ».
où nous sommes situés et où nous opérons.
Que l'Esprit fasse de nous des chrétiens passionnés,
citoyens de notre temps,
capables de s'attaquer à de vrais problèmes
et de rechercher un monde plus juste et fraternel.
Et rappelez-nous que nous sommes des pèlerins de l'espérance,
en route vers la ville définitive,
Là où Dieu, votre Père et notre Père, sera tout en tous. *Amen.*



La graine de François continue à germer.
C'est à nous de faire en sorte que cela porte ses fruits.

Prot. N° 01/26

Assise, le 10 janvier 2026

800e anniversaire de la mort de saint François 1226 – 2026

Jr. Massimo Fusarelli OFM

Br. Massimo Fusarelli, OFM
Ministre Général

R. Amando Trujillo Cano, TOR

Br. Amando Trujillo Cano, TOR
Ministre Général

Br. Carlos Alberto Trovarelli

Br. Carlos Alberto Trovarelli,
OFMConv
Ministre Général

Tibor Kauser

Tibor Kauser, OFS
Ministre Général

Br. Roberto Genuin

Br. Roberto Genuin, OFMCap
Ministre Général

Sr. Daisy Kalamparban

Sr. Daisy Kalamparban
Ministre Présidente générale
IFC-TOR

APPENDICE

Suggestions pour approfondir l'étude de cette lettre:

Pour une réflexion personnelle : lisez une section par jour, en vous arrêtant sur les phrases en gras. Utilisez les questions à la fin de chaque section pour approfondir votre réflexion.

Au sein d'un groupe ou d'une communauté : consacrez une réunion (60 à 90 minutes) à chacun des trois thèmes principaux. Ce temps doit être soigneusement planifié afin que chacun puisse s'exprimer dans un climat d'écoute.

Avec des prières : Utilisez les prières thématiques à la fin de chaque section pour ouvrir ou clore votre réflexion.

Prière pour commencer le voyage (au début de chaque réunion)

Seigneur Jésus-Christ,
que vous avez appelé François à
suivre vos pas, lui donnant un cœur
capable de miséricorde
et des yeux pour voir ton visage dans
les pauvres et dans le crucifié,
Ouvre aussi nos cœurs à ta Parole.

Envoie ton Saint-Esprit afin que
nous puissions comprendre ce
précieux héritage que François nous
a laissé et vivons nous aussi selon le
modèle du saint Évangile.

Amen.

1. La réunion qui change tout

✓ AUJOURD'HUI, CONCRETEMENT

À l'heure actuelle :

- Fais un acte de miséricorde envers une personne marginalisée
- Passe 10 minutes en silence devant un crucifix
- Écris dans ton journal : qui sont les « lépreux » que je rencontre ?

Pour la réflexion personnelle et communautaire :

- J'essaie de reconnaître les « lépreux » de mon époque : qui sont les exclus que je rencontre ?
- Quand ai-je constaté que la miséricorde changeait plus que la perfection ?
- Où puis-je voir aujourd'hui les « yeux ouverts » du crucifix qui me regardent ?

Prière

Seigneur,

Tu as conduit François parmi les lépreux Et c'est là que tu lui as enseigné la miséricorde.

Ouvrez mes yeux afin que je puisse voir les « lépreux » de mon époque : les pauvres, les exclus, les marginalisés,

Ceux que tout le monde évite et méprise.

Donne-moi le courage de quitter mon confort,

se rapprocher de moi et découvrir qui est proche de moi, partager leur destin.

Apprends-moi qu'il ne suffit pas de choisir la pauvreté : Je dois faire preuve de miséricorde,

Donner mon cœur, pas seulement mes biens.

Libère-moi de l'amertume de la rivalité et conduis-moi à la douceur du partage.

Amen.

2. L'Église, une terre pauvre mais fertile

✓ AUJOURD'HUI, CONCRETEMENT

À l'heure actuelle :

- Participe à l'Eucharistie avec une attention renouvelée
- Arrive 5 minutes à l'avance pour vous préparer en silence
- Rends grâce pour l'Église, même dans sa pauvreté

Pour la réflexion personnelle et communautaire

- Comment puis-je vivre mon appartenance à l'Église, avec sa pauvreté et ses richesses ?
- Où puis-je « semer ma graine évangélique » ? Quels sont mes lieux de témoignage ?
- L'Eucharistie est-elle vraiment au centre de ma semaine ? Comment pourrait-elle l'être davantage ?

Prière

Seigneur,

Vous avez enseigné à Francesco aimer l'Église, sa mère, avec toute sa pauvreté.

Moi aussi, je veux choisir de planter ma graine, dans cette terre pauvre mais fertile.

Libère-moi de la tentation de juger, de la fierté de la perfection, de l'orgueil de ceux qui se croient meilleurs.

Apprends-moi à voir dans l'Église ce champ où toi, semeur patient,

Continue à semer la graine de l'Évangile.

Donne-moi une grande foi dans les prêtres, entre les mains de qui tu continues à te donner dans l'Eucharistie.

Amen.

3. Des frères pour apporter la paix au monde

✓ AUJOURD'HUI, CONCRETEMENT

À l'heure actuelle :

- Présente tes excuses à quelqu'un au lieu de te justifier
- Apporte la paix dans un conflit familial ou professionnel
- « Lave les pieds de quelqu'un » : servir plutôt que dominer

Pour la réflexion personnelle et communautaire

- Mes relations semblent-elles « circulaires » ou « pyramidales » ? À quels moments puis-je me rendre compte que j'exerce un pouvoir plutôt qu'un service ?
- Comment puis-je réellement instaurer la paix dans les environnements où je vis ?
- Suis-je plutôt un « chevalier » (qui impose) ou un « frère cadet » (qui dialogue avec humilité) ?

Prière

Seigneur,
qui a donné à François ses frères,
Apprends-moi à vivre en fraternité.
Libère-moi du désir de dominer, de
la tentation du pouvoir.

Fais-moi comprendre que les
relations ne sont pas pyramidales,
mais circulaire : tous frères, aucun
maître.

Apprends-moi à « laver les pieds »
des autres,

Être un serviteur et non un maître.

Fais-lui savoir comment être une «
mère » : accueillir ceux qui font des
erreurs, patient avec les personnes
difficiles.

Aide-moi à comprendre les
difficultés des relations

non pas comme des échecs, mais
comme des remerciements, des
opportunités de grandir en amour.

Amen.

Conclusion : La graine continue à germer

QUESTIONS DE SYNTHÈSE FINALE

- Lequel des trois héritages de François (miséricorde, Église/Eucharistie, fraternité/paix) me semble le plus éloigné de ma vie et de la nôtre aujourd’hui ?
- C’est probablement le domaine dans lequel le Seigneur vous appelle à progresser. Que pouvez-vous faire concrètement ?
- Quelle phrase de la lettre vous a le plus marqué, vous et moi ? Pourquoi ?
- Écris-le, mémorise-le, répète-le tout au long de la semaine comme une prière.
- Quel engagement concret est-ce que je souhaite prendre après avoir lu ceci ?
- Sois précis : ne dis pas « Je veux aller mieux », mais plutôt « J'appellerai cette personne cette semaine », « J'irai rendre visite à cette personne malade », « Je présenterai mes excuses à... »

Prière

Seigneur, Prince de la Paix,
Fais de moi un instrument de ta paix.
Apprends-moi à apporter ta
salutation : « Que le Seigneur vous
donne la paix. »
Non pas comme un mot vide, mais
comme un programme de vie.
Aide-moi à ne pas me disputer, à
ne pas juger, Être doux, paisible,
humble.
Faites-moi comprendre que je n'ai

pas besoin d'y aller en tant que « chevalier ». qui impose la vérité d'en haut.

Mais en tant que « frère/sœur et
cadet » qui se trouve ci-dessous, qui
dialogue avec humilité, qui écoute
avant de parler.

Fais de moi un constructeur de
ponts, semeur de réconciliation,
présence paisible qui inspire le
dialogue et le respect.

Amen.

1226 — 2026

Franciscus

Huit-centième anniversaire de la mort de Saint François