

## VIE INTÉRIEURE : IL SE PASSE QUELQUE CHOSE EN NOUS !

### "Comment ça va ?"

Cette question nous l'entendons à longueur de journée. Le plus souvent nous répondons automatiquement "ça va". Mais au fond, tout au fond, comment ça va ?

Certains jours, nous pouvons répondre : ça va, oui ça va vraiment bien ! Je suis heureux. J'ai le goût de vivre, de travailler, d'aller rencontrer les autres. A d'autres moments au contraire, je me sens lourd, triste, inquiet, je n'ai de goût à rien...

Ou encore alors que la situation extérieure est difficile (échec scolaire ou professionnel, rupture amoureuse, maladie, difficultés financières ...), je peux par moments être habité par un grand courage, et à d'autres me sentir envahi par le découragement. Ou bien alors que la situation extérieure semble facile, je peux aussi me sentir triste, sans entrain...

Et ce qui se passe en moi peut changer au cours de la journée : je me suis levé tout joyeux et me voici maintenant de très mauvaise humeur, je suis passé de la paix intérieure à l'inquiétude.



Oui, ça bouge en nous !

Il se passe quelque chose ...



### Les mouvements qui nous agitent...

Le plus souvent, nous ne prêtons même pas attention à ce qui se passe en nous, nous laissant balloter d'un état à l'autre... Mais ces courants, qu'on appelle mouvements intérieurs ont quelque chose à nous dire !

**En effet si nous regardons bien, nous allons repérer qu'il y a des mouvements intérieurs qui nous portent vers la vie, par exemple :**

- Je me lève avec le courage d'affronter la journée et ses difficultés
- La paix qui m'habite aujourd'hui m'ouvre aux autres
- L'élan qui m'anime donne du goût à ma vie
- etc...

**Ou au contraire des mouvements intérieurs cherchent à nous freiner, à éteindre la vie en nous pour nous conduire à la dérive, par exemple :**

- Je n'ai goût à rien, je suis découragé
- La mauvaise humeur me donne envie d'agresser tout le monde ou de bouder
- Je me sens attiré vers le mal
- etc...

**Ces mouvements qui nous habitent, nous pouvons d'abord apprendre à les nommer pour mieux connaître notre vie intérieure,** tout comme nous sommes capables d'évaluer notre état physique...

Ne pas simplement dire "ça va" ou "ça ne va pas", mais pouvoir préciser notre état intérieur : par exemple "j'ai envie de rencontrer les autres" ou "je suis en colère contre telle personne".

**Apprendre à repérer ces mouvements va nous permettre de ne pas nous laisser diriger par eux : en particulier en repérant ceux qui sont négatifs, nous pourrons en sortir plus rapidement** et vivre ainsi plus sereinement... Cela nous sera aussi très utile lorsque nous serons amenés à faire des choix (nous verrons pourquoi et comment dans notre prochaine publication intitulée « Comment faire un choix ? »)

**Ces mouvements intérieurs peuvent donc être classés en deux grandes catégories, voici ci-dessous quelques repères pour les reconnaître :**

## JE REPÈRE LES SIGNES DE :

LA VIE QUI GRANDIT EN MOI	LA VIE QUI S'ÉTEINT EN MOI (ce qui empêche la vie de grandir en moi)
	
Joie	Tristesse
Paix (sentiment de sérénité qui dure)	Inquiétude, trouble / ou exaltation
Confiance	Peur, doute
Energie, élan, courage	Abattement, découragement, manque d'entrain
Ouverture aux autres	Fermeture, repli sur soi
Générosité, amour, attention aux autres	Egoïsme, se centrer sur soi / Jalousie
Patience, douceur	Colère, violence
Vivre dans le moment présent	S'inquiéter du passé ou de l'avenir
Pour les croyants : se tourner vers Dieu	Pour les croyants : s'éloigner de Dieu
Etc...	Etc...

## QUE FAIRE ENSUITE DE CES MOUVEMENTS INTÉRIEURS ?

En ce qui concerne les mouvements qui sont signes de la vie qui grandit en moi	En ce qui concerne les mouvements qui sont signes de la vie qui s'éteint en moi
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ne pas s'emballer, « rester les pieds sur terre »</li> <li>➤ En profiter pour avancer en réfléchissant sereinement aux choix que j'ai à faire dans ma vie</li> <li>➤ Essayer de repérer ce qui a favorisé ces mouvements, et qui peut devenir un point d'appui dans ma vie</li> <li>➤ Ne pas m'attribuer le mérite de cet élan mais l'accueillir et en éprouver de la gratitude (pour les croyants remercier Dieu) pour aider à le maintenir dans la durée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ne pas s'affoler</li> <li>➤ Ne pas prendre de décisions importantes durant cette période</li> <li>➤ Essayer de repérer l'origine de ces mouvements, pour prendre si possible du recul et arriver à sortir de cet état intérieur</li> <li>➤ En parler avec un proche ou une personne formée à l'écoute, et pour les croyants demander de l'aide à Dieu dans la prière.</li> </ul>



*En m'aidant du premier tableau, j'essaie de repérer dans ma vie des moments où j'ai été habité par des mouvements intérieurs, lesquels ?*



*\*Concernant les mouvements "positifs", qu'est-ce que cela a produit en moi ? Je peux comparer avec les conseils donnés dans le second tableau*

*\*Concernant les mouvements "négatifs", comment ai-je réagi ? Y a-t-il des conseils donnés dans le second tableau qui pourront à l'avenir m'aider à mieux vivre ces périodes plus difficiles ?*