



## Vendredi 2 décembre

### Devenir un messager d'espérance

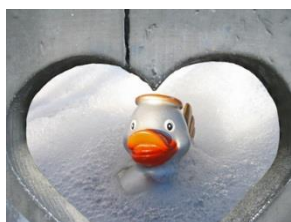
*« En Avent ceux qui pleurent ! » En lien avec le verset et la méditation du jour, partage l'espérance illuminant ce cheminement vers Noël avec quelqu'un qui a besoin d'être consolé.*

Zacharie était résigné, il n'attendait plus grand-chose de la vie, jusqu'à ce que l'ange du Seigneur vienne le consoler... Aujourd'hui, autour de nous, il y a des personnes qui elles aussi ont renoncé à leurs rêves, ne se sentent pas écoutées, incomprises ou même abandonnées. Recevoir un message d'amitié, de soutien ou d'encouragement les aiderait certainement à aller de l'avant en ce temps de l'Avent.



#### Comment faire ?

- Recherche dans ton entourage proche (famille, amis) ou plus lointain (camarades d'école ou de loisirs, voisins, paroissiens,...) quelqu'un à qui cela ferait du bien de recevoir un message. Si tu préfères, tu peux choisir un groupe de personnes d'une association d'entre-aide que tu connais.
- Choisis avec attention le support de ton message car il est le reflet de l'attention portée à son destinataire. Carte postale, lettre manuscrite ou électronique en sélectionnant une jolie police ou bordure, avec ou sans illustrations... à chacun sa préférence ! Recevoir une lettre par la poste ou en pièce jointe plutôt qu'un message écrit directement par e-mail ou sur les réseaux sociaux est déjà en soi un signe de consolation.
- Pour écrire à cette personne un message d'espérance et d'encouragement, prends les mots qui te viennent du cœur ; ils peuvent être simples mais doivent toujours être « en vérité » et correspondre à la réalité. Par exemple, à quelqu'un qui est très malade, on ne va pas lui promettre la guérison ou à un ami qui a été quitté par sa copine que celle-ci va revenir. N'hésite pas, dans le doute, à demander conseil à un adulte en qui tu as confiance. Si les mots te manquent, tu peux recopier un poème, un texte ou les paroles d'une chanson ou encore faire un dessin correspondant à ce que tu as envie de dire.



#### Messager d'espérance en panne d'inspiration ?

Sois patient envers toi-même ! Souvent, il suffit de se donner un peu de temps pour laisser mûrir sa pensée : les idées viennent s'échapper, s'entrecroisent puis tout-à-coup, allez savoir pourquoi, c'est le bon moment et tout s'éclaircit... Tu trouveras également en page suivante deux textes qui devraient te donner des pistes.

### Il y a des jours où j'ai l'impression

Que personne ne peut me sentir,  
Alors, il serait bon que quelqu'un me soutienne.

Il y a des jours où j'ai l'impression que tout le monde se moque de moi,  
Alors, il serait bon que quelqu'un me réconforte.

Il y a des jours où j'ai l'impression d'être terriblement seul,  
Alors, il serait bon que quelqu'un m'écoute et me parle.

Il y a des jours où j'ai l'impression que personne ne s'intéresse à moi,  
Alors, il serait bon que quelqu'un me fasse comprendre que j'ai de la valeur.

Il y a des jours où j'ai l'impression que je n'y arriverai jamais,  
Alors, il serait bon qu'il y ait quelqu'un me donne un peu de courage.

Il y a des jours où j'ai l'impression que personne ne me comprend,  
Alors, il serait bon qu'il y ait quelqu'un dont je me sente compris.

Il y a des jours où j'ai l'impression que croire, ce n'est pas fait pour moi,  
Alors, il serait bon que quelqu'un me témoigne de sa foi avec enthousiasme.



### Enfin, j'ai rencontré un être vraiment humain.

Quelqu'un qui me prend dans ses bras, quelqu'un qui me serre fort  
Et qui me relâche, quelqu'un avec qui l'on rit...

Quelqu'un qui me comprend même quand je suis silencieux,  
Quelqu'un qui m'écoute et qui me parle, quelqu'un qui sait se taire aussi...

Quelqu'un qui me soutient même si je fais des erreurs,  
Quelqu'un qui m'aide sans faire de grands discours,  
Qui est pour moi comme une lumière au bout du tunnel...

Quelqu'un qui m'aime plus que moi-même et qui m'accepte tel que je suis,  
Qui me valorise et me rend sympathique...

Quelqu'un qui est honnête et me parle ouvertement,  
Qui n'hésite pas à me donner son avis,  
Quelqu'un qui m'interpelle  
Et me remet en question,  
Quelqu'un qui marche à mes côtés...



Source : Focke Petra, Lücker Hermann J., *Au coeur de la vie, Prières pour les jeunes*, Ed. du Signe, Strasbourg, n.d.