

## ***Et si je m'arrêtais un peu... la vie intérieure*** (1<sup>ère</sup> partie)

par Lucie Dorais, paroissienne

### **C'est quoi ça la vie intérieure ?**

« La vie intérieure, c'est tout ce flot continu de pensées, d'images, de souvenirs, de projets, de ressentis émotionnels et corporels, toute cette infinité de phénomènes impalpables, mais à l'influence immense, qui se font et se défont en permanence en nous.»<sup>1</sup> La vie intérieure c'est aussi le lieu de la vie spirituelle, le lieu de la relation avec mon Dieu, Père, Fils et Esprit-Saint.

### **Comment ça marche, la vie intérieure ?**

« En lui prêtant une attention tranquille et régulière, on découvre alors que la vie intérieure n'est pas un repli sur soi, (...) c'est avant tout l'accueil du monde en nous, la manière dont nous le percevons, le comprenons, digérons ses leçons; cette manière est unique, liée à ce que nous sommes, à ce que toute notre vie a fait de nous. Elle suppose donc un premier mouvement d'ouverture et de réception, elle suppose de s'arrêter pour comprendre et ressentir; puis de laisser naître en nous le second mouvement, celui du retour au monde. Car la vie intérieure n'est pas un séjour mais un détour, entre perception et action, entre compréhension et décision... Et ce détour par la vie intérieure est fécond et essentiel. Il caractérise notre humanité.»<sup>2</sup> Ancré-e dans mon humanité et connecté-e au Dieu-Amour, c'est le lieu du discernement avec le Dieu qui m'habite, c'est le lieu pour saisir la mission personnelle qu'Il m'a confiée sur cette terre, c'est le lieu pour découvrir le sens de ma vie !

## À quoi ça sert, la vie intérieure ?

« La connaissance de notre vie intérieure ne nous rendra pas plus efficaces ni performants. (...) Mais elle approfondira en nous le goût de la vie. Et elle nous rendra plus humains : vous sentez-vous humain, lorsque vous n'avez même plus le temps de vous arrêter pour réfléchir, pour ressentir, pour respirer; pour exister ? (...) Écoutons Christian Bobin nous parler de la vie intérieure : "En entrant dans ce royaume, il faut quitter les références au monde extérieur où tout est régi par la folle exigence de l'efficacité. Là, il ne s'agit plus de faire une chose en vue d'une autre, mais de sentir le passage de la vie en nous." »<sup>3</sup> Oui, devenir plus conscient-e de la vie en moi, me sentir et vivre en Enfant-Bien-Aimé-e-de-Dieu que je suis... au quotidien!

---

Si ça t'intéresse d'en savoir plus..., fais-le-moi savoir..., il y aura une suite..., très bientôt !

Si tu as le goût de réagir : [ludorais.555@gmail.com](mailto:ludorais.555@gmail.com)

ou laisse un message au (581) 748-2676

---

<sup>1 2 3</sup> ANDRÉ, Christophe, *La vie intérieure*, France culture, Paris, 2018, p. 7, 8 et 21.