

Trop en colère pour prier



Gabriela respire profondément plusieurs fois.
Qu'est-ce qu'elle peut faire pour se calmer ?

Par Abby Larkins

Une histoire vraie qui nous vient d'Allemagne.

« Personne ne me comprend ! » crie Gabriela en claquant la porte de sa chambre. La journée a été difficile, quelqu'un s'est moqué d'elle à l'école. Puis, quand Gabriela est arrivée à la maison, elle était grincheuse et a eu des ennuis avec Mutti (Maman).

Elle se laisse tomber sur son lit et se met à pleurer. Des larmes coulent sur ses joues et sa poitrine se serre sous l'effet de la colère. Elle n'aime pas se sentir ainsi. Elle se souvient avoir appris à la Primaire qu'elle peut prier notre Père céleste chaque fois qu'elle a besoin d'aide. Elle a envie de faire une prière pour se sentir

mieux, mais elle est trop fâchée pour se concentrer. Elle ferme les yeux et respire profondément. Qu'est-ce qu'elle peut faire pour se calmer ?

Quelques secondes plus tard, une pensée lui vient à l'esprit :

pense aux choses pour lesquelles tu es reconnaissante.

Elle ouvre les yeux et regarde autour d'elle dans sa chambre. Sur le mur, il y a une photo de Mutti et Vati (Papa). Gabriela aime les membres de sa famille, même lorsqu'ils l'agacent.

Elle dit : « Je suis reconnaissante pour mes parents. »

Puis elle pense à ses cousins Gwendolyn, Lydia et Thomas. Ils lui prêtent toujours leurs jouets et la font rire. Elle adore jouer avec eux.

Elle dit : « Je suis reconnaissante pour mes cousins. »

Ensuite, elle regarde par la fenêtre.

Le soleil se couche et le ciel est rempli de belles couleurs : orange, rouge, jaune et rose.

Elle dit : « Je suis reconnaissante pour les couchers de soleil. »

Puis elle pense à d'autres choses. Elle est reconnaissante pour le déjeuner qu'elle a pris à l'école aujourd'hui. Elle est reconnaissante pour ses amis. Elle est reconnaissante pour l'appartement dans lequel elle vit.

C'est amusant de penser à des choses dont elle est reconnaissante ! Gabriela ne s'est jamais rendu compte à quel point sa vie est remplie de bonnes choses.

Elle sait que le Saint-Esprit lui a donné l'idée de penser à ses bénédictions. Son cœur est en paix maintenant. Elle se sent prête à prier.

« Cher Père céleste, dit-elle. Je suis désolée d'avoir été en colère contre Mutti. Merci de m'avoir aidée à me calmer et à me sentir heureuse à nouveau. Merci de m'avoir envoyé le Saint-Esprit pour me rappeler mes bénédictions. Au nom de Jésus-Christ. Amen. »

Elle sort de sa chambre. Mutti et Vati sont dans la cuisine en train de préparer le dîner. Elle serre Mutti dans ses bras.

« Je suis désolée de m'être mise en colère contre toi », dit Gabriela.

« Pas de problème, répond Mutti. Merci de t'être excusée. »

Ils s'assoient autour de la table et bénissent la nourriture. C'est alors que Gabriela a une idée !

« Faisons un tour de table et disons chacun quelque chose dont nous sommes reconnaissants », dit-elle.

Vati sourit. « C'est une bonne idée ! »

Mutti dit : « Je suis reconnaissante pour le savon. »

Vati réfléchit un instant.

« Les pizzas ! » dit-il. Ils rient tous ensemble.

C'est maintenant au tour de Gabriela. Elle sait déjà ce qu'elle veut dire.

« Je suis reconnaissante pour la prière. » ●

