

# Le fruit de l'Esprit, la patience

Je m'unis à Toi dans un don total et gratuit.  
Féconde ma pauvre nature dans mon état de vie,  
afin que Tu puisses Te glorifier en moi.  
(Prière des compagnons de saint Jean-Baptiste)

« [...] Voici **le fruit de l'Esprit** : amour, joie, paix, **patience**, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi » (Ga 5, 22).

« Tout comme [le monde] a tant besoin de la patience, une vertu qui va de pair avec l'espérance. **Les hommes patients sont des tisseurs de bien**. Ils s'obstinent à vouloir la paix, et si certains sont pressés et voudraient tout et tout de suite, la patience a la capacité d'attendre. **Même lorsque beaucoup de personnes autour d'eux ont succombé à la désillusion**, celui qui est animé par l'espérance et la patience est capable de traverser les nuits les plus sombres. **L'espérance et la patience vont ensemble** » (Catéchèse du Pape François – 8 mai 2024).

*Les exercices spirituels.* Les exercices sont des moyens concrets de nous entraîner à une vie intérieure plus profonde. Nous abordons plusieurs thèmes de la vie chrétienne et nous nous y exerçons selon les trois étapes suivantes : *l'oraison*, je me laisse unir au Christ, **la réalisation**, je laisse l'Esprit-Saint œuvrer en moi et par moi, *la récapitulation*, je laisse le Père me ressaisir dans le Christ (Attitudes spirituelles des Compagnons de saint Jean-Baptiste).

Cet exercice consiste à reconnaître dans ma vie le fruit de l'Esprit et à veiller à son déploiement. Pour cela, je demande à Dieu **la grâce de la patience en Dieu**. Je veillerai à toujours me reporter à l'esprit et aux modalités des « exercices spirituels » donnés dans la fiche introductive.

## L'oraison :

**La grâce particulière à demander :** La patience en Dieu.

**Le passage de la Parole de Dieu :** Ps 102

1. « **Bénis le Seigneur, ô mon âme** ». Le psaume s'ouvre et se clôt sur la bénédiction de Dieu. La patience appelle la confiance et donc de reconnaître la bénédiction de Dieu en le bénissant.
2. « **Le Seigneur est tendresse et pitié, lent à la colère et plein d'amour** ». La charité de Dieu est manifestée par la tendresse, la pitié et donc la lenteur dans la colère envers les personnes. Quels « sentiments » cultivons-nous pour les personnes qui nous impatientent ?
3. « **Il sait de quoi nous sommes pétris** ». La connaissance de l'autre ouvre à la patience. Comment prendre le recul nécessaire pour comprendre et ainsi patienter devant les attitudes des autres ?
4. « **L'homme ! ses jours sont comme l'herbe** ». Le caractère passager de notre existence nous invite, dans la foi, à considérer chaque homme comme capable de changer.

## L'opération :

Chaque matin, je bénis dans l'Esprit-Saint ceux qui m'énervent pour convertir mon regard sur eux et ainsi entrer dans le regard de Dieu.

## La récapitulation :

Chaque soir ou chaque matin, je demande pardon pour mes impatiences.

## **Psaume 102**

**Bénis le Seigneur, ô mon âme**, bénis son nom très saint, tout mon être !  
Bénis le Seigneur, ô mon âme, **n'oublie aucun de ses bienfaits** !

Car il pardonne toutes tes offenses et te guérit de toute maladie ;  
il réclame ta vie à la tombe et te couronne d'amour et de tendresse ;  
il comble de biens tes vieux jours : tu renouvelles, comme l'aigle, ta jeunesse.

Le Seigneur fait œuvre de justice, il défend le droit des opprimés.

Il révèle ses desseins à Moïse, aux enfants d'Israël ses hauts faits.

**Le Seigneur est tendresse et pitié, lent à la colère et plein d'amour** ;

il n'est pas pour toujours en procès, ne maintient pas sans fin ses reproches ;

il n'agit pas envers nous selon nos fautes, ne nous rend pas selon nos offenses.

Comme le ciel domine la terre, fort est son amour pour qui le craint ;

aussi loin qu'est l'orient de l'occident, il met loin de nous nos péchés ;

**comme la tendresse du père pour ses fils, la tendresse du Seigneur pour qui le craint !**

**Il sait de quoi nous sommes pétris**, il se souvient que nous sommes poussière.

**L'homme ! ses jours sont comme l'herbe** ; comme la fleur des champs, il fleurit :

dès que souffle le vent, il n'est plus, même la place où il était l'ignore.

Mais l'amour du Seigneur, sur ceux qui le craignent, est de toujours à toujours, \*

et sa justice pour les enfants de leurs enfants,

pour ceux qui gardent son alliance et se souviennent d'accomplir ses volontés.

Le Seigneur a son trône dans les cieux : sa royauté s'étend sur l'univers.

Messagers du Seigneur, bénissez-le, invincibles porteurs de ses ordres, \*

attentifs au son de sa parole !

Bénissez-le, armées du Seigneur, serviteurs qui exécutez ses désirs !

Toutes les œuvres du Seigneur, bénissez-le, sur toute l'étendue de son empire !

**Bénis le Seigneur, ô mon âme !**