

# Respire

Mars 2026

**“Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu.” Matthieu 5,9**

La paix, tout le monde en rêve. Elle est une des conditions pour vivre heureux ici-bas. Nous ne pouvons vivre pleinement chacune de nos journées si notre cœur n'est pas en paix. Pourtant, chaque jour, dans la cour de l'école, en famille ou aux quatre coins du monde, il y a de nombreuses tensions, agressions et violences...

La paix est si fragile ! Et si, **ensemble**, nous essayions de la construire ?

Si nous profitons de ce chemin de carême pour **accueillir** une paix intérieure nouvelle, qui ne soit plus dépendante des circonstances bonnes ou mauvaises de nos vies.

Découvrons des chemins pour habiter et partager la paix : tout **un état d'esprit** au cœur de nos communautés.

## *Vers une paix désarmée et désarmante*

« **La paix soit avec vous !** »

Cette salutation très ancienne, encore utilisée aujourd'hui dans de nombreuses cultures, a retrouvé toute sa vigueur le soir de Pâques sur les lèvres de Jésus ressuscité. « La paix soit avec vous » (Jn 20, 19.21) est sa Parole qui non seulement souhaite, mais réalise un changement définitif en celui qui l'accueille et, ainsi, dans toute la réalité. C'est pourquoi les successeurs des Apôtres donnent de la voix, chaque jour et dans le monde entier, à la plus silencieuse révolution : « La paix soit avec vous ! ». Dès le soir de mon élection comme Évêque de Rome, j'ai voulu inscrire ma salutation dans cette annonce chorale. Et je tiens à le répéter : il s'agit de la paix du Christ ressuscité, une paix désarmée et une paix désarmante, humble et persévérante. Elle vient de Dieu, Dieu qui nous aime tous inconditionnellement.

**La paix du Christ ressuscité**

Que nous ayons le don de la foi ou qu'il nous semble ne pas l'avoir, chers frères et sœurs, ouvrons-nous à la paix ! Accueillons-la et reconnaissons-la, plutôt que de la considérer comme lointaine et impossible. Avant d'être un objectif, la paix est une présence et un cheminement. Même si elle est entravée à l'intérieur et à l'extérieur de nous, comme une petite flamme menacée par la tempête, gardons-la sans oublier ni les noms ni les histoires de ceux qui en ont témoigné. C'est un principe qui guide et détermine nos choix

**Une paix désarmée**

La paix de Jésus ressuscité est désarmée, car son combat fut désarmé, dans des circonstances historiques, politiques et sociales précises.

**Une paix désarmante**

La bonté est désarmante. C'est peut-être pour cela que Dieu s'est fait petit enfant. “Paix sur la terre”, chantent les anges en annonçant la présence d'un Dieu sans défense, dont l'humanité ne peut se découvrir aimée qu'en prenant soin de lui (cf. Lc 2, 13-14). Rien ne possède autant le pouvoir de nous changer qu'un enfant.

Pape Léon XIV extrait du message pour la 59ème journée mondiale de la Paix

# Évangile selon saint Jean

Jean 14, 27-31.

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « **Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix** ; ce n'est pas à la manière du monde que je vous la donne. **Que votre cœur ne soit pas bouleversé ni effrayé.**

Vous avez entendu ce que je vous ai dit : Je m'en vais, et je reviens vers vous. Si vous m'aimiez, vous seriez dans la joie puisque je pars vers le Père, car le Père est plus grand que moi. Je vous ai dit ces choses maintenant, avant qu'elles n'arrivent ; ainsi, lorsqu'elles arriveront, vous croirez.

Désormais, je ne parlerai plus beaucoup avec vous, car il vient, le prince du monde. Certes, sur moi il n'a aucune prise, mais il faut que le monde sache que j'aime le Père, et que je fais comme le Père me l'a commandé. »

## Réflexion

Jésus veut nous aider à comprendre que la foi est une source profonde de paix. Mais il suggère aussi que la foi ne consiste pas à penser que tout va bien se passer : en effet, quelques heures plus tard, il sera suspendu au bois de la Croix.

Le Seigneur nous assure qu'il fait route avec nous en toute circonstance et qu'au-delà des aléas du quotidien, nous pouvons avec lui cultiver au fond de nous une paix profonde.

C'est le sens de l'appel qui conclut chaque messe "Allez dans la paix du Christ".

## Et moi ?

- Qu'est-ce qui favorise en moi la paix intérieure ?
- Comment puis-je la partager dans mes différents lieux de vie ?
- Qu'est-ce qui pourrait naître de plus pacifié dans ma manière d'enseigner, d'accompagner, de faire grandir ?

“*Acquiers la paix intérieure et une multitude trouvera le salut auprès de toi.*”

St Séraphin de Sarov

## Poème

La paix aurait pu être une fleur  
sauvage de ces fleurs des champs  
que nul ne sème ni ne moissonne.  
La paix aurait pu être une de ces  
fleurs des prés que l'on trouve toute  
faite un beau matin  
au bord du chemin, au pied d'un  
arbre ou au détour d'un ruisseau.  
Il aurait suffi de ramasser la paix  
comme on ramasse les champignons  
ou comme on cueille la bruyère  
ou la grande marguerite.

Au contraire  
la paix est un travail  
c'est une tâche.  
Il faut faire la paix  
comme on fait le blé.  
Il faut faire la paix  
comme il faut des années  
pour faire une rose  
et des siècles pour faire une vigne.  
La paix n'existe pas à l'état sauvage :  
il n'y a de paix qu'à visage humain.

P. Jean Debruyne.

## Art



1949 : Colombe de la Paix  
Pablo Picasso

## Témoin

Charles de Foucault

Ancien officier devenu frère au Sahara, Il choisit la présence humble. Au cœur de l'insécurité, il écrit : « Mon Père, je m'abandonne à vous... ». Sa paix ne vient pas des circonstances, mais de la confiance. Il ne cherche pas à conquérir, mais à aimer.

## Podcast

Traité sur la paix du cœur  
de Père Jacques Philippe

« Si la paix intérieure est pur don de Dieu, elle est à rechercher et à poursuivre sans cesse ! »



Lien



## Chant

