

---

Saint Nicolas de Flue nous inspire à bâtir la paix chaque jour un peu

## Les dix règles de la paix

---

- 1 Je chasse la haine de mon cœur – chaque jour un peu.**  
*Passer de la haine à l'amour. La haine détruit, l'amour construit.*
- 2 Je surmonte mon désir de vengeance – chaque jour un peu.**  
*Passer de la vengeance à la bienveillance. Le désir de vengeance conduit à la spirale de la violence.*
- 3 Je domine ma rage intérieure:**
  - **Je compte jusqu'à dix quand j'ai envie de dire un mauvais mot.**
  - **Je me retire quand on me fait le poing de la dispute.***Passer de la tempête intérieure au calme intérieur.  
Les tempêtes enragent, le calme apaise.*
- 4 J'ouvre les yeux afin de voir le bien dans les autres.**  
*L'autre a de la valeur – celle d'être homme. Il mérite mon estime.*
- 5 J'ouvre les oreilles pour comprendre comment l'autre pense et se sent.-** *L'autre a son point de vue des choses, il a ses peurs, ses besoins, son enthousiasme et ses rêves. Il mérite mon respect.*
- 6 J'ouvre mon cœur et j'offre à l'autre mon attention et mon empathie.** *L'autre aspire à un amour sincère. Il mérite ma bienveillance.*
- 7 J'ouvre la main et je me tiens auprès de l'autre.**  
*L'autre est souvent sans aide. Il mérite mon assistance.*
- 8 Je pense dans la dispute déjà à la réconciliation immédiate.**  
*Une discussion tranquille le lendemain (éventuellement en présence d'une troisième personne) nous réunira à nouveau.*
- 9 Je prie Dieu tous les jours:«Donne-moi ta paix dans mon cœur!»**  
*Car «Dieu est la paix.»*
- 10 Je prie Dieu tous les jours:«Aide-moi à accomplir un acte de paix.»**  
*Car Dieu sait mieux que moi où et comment je peux offrir la paix.*