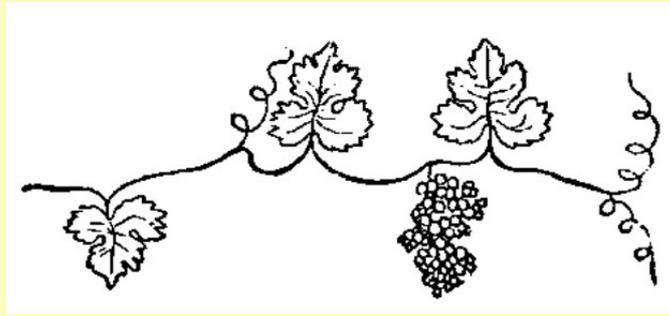
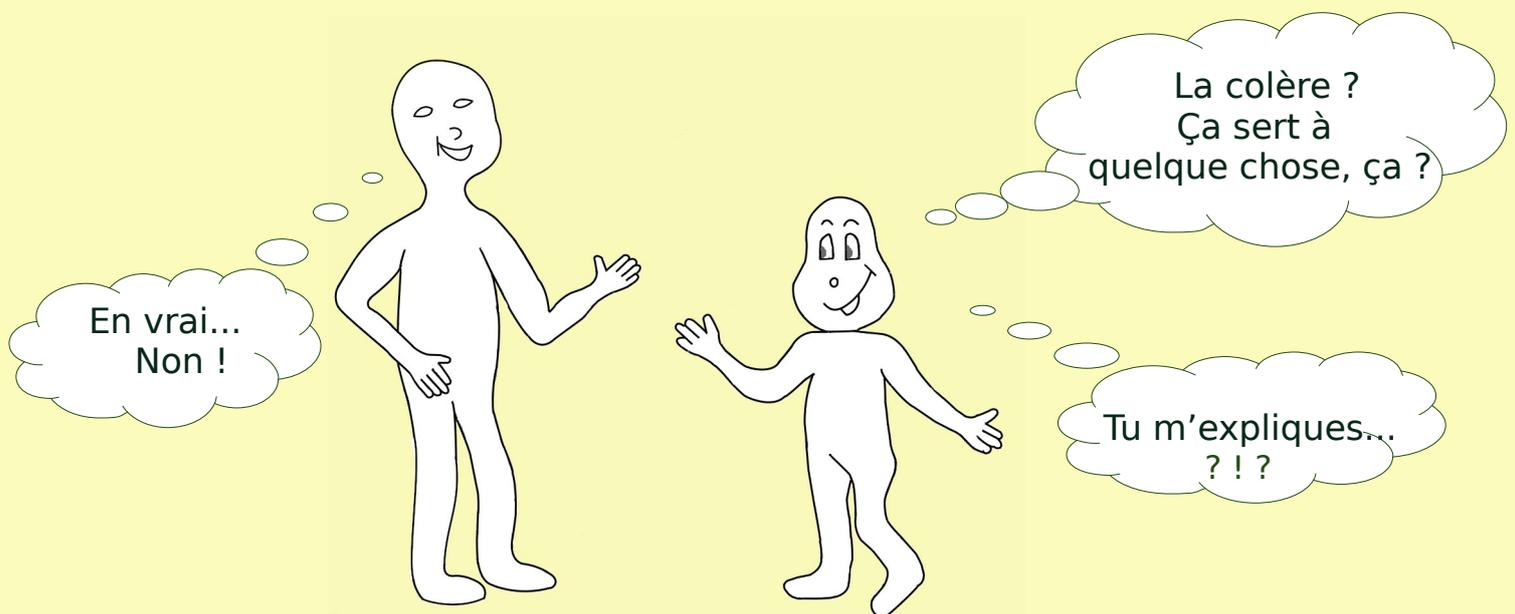


LA P'TITE VIGNE



SPIRITISME POUR LA JEUNESSE



La colère :

Qu'est-ce ? Un état violent et passager qui suit un sentiment d'agression... mais encore ? Fait-elle du bien comme certains le pensent ?

La colère s'exprime chaque fois que nous sentons blessés, lorsque nous n'acceptons pas une critique ou une comparaison qui nous rabaisse. La colère est due à notre orgueil. Dès que nous libérons cet abominable adversaire, nous détruisons notre paix interne.

La colère est un mécanisme de défense de tous les animaux, contre tout événement qu'ils interprètent comme une agression. Mais l'être humain dispose de sa volonté et de discernement et est responsable de ce qui perturbe son équilibre et lui cause des dommages émotionnels et physiques plus ou moins grands.

L'enfant a un besoin naturel d'affirmer sa personnalité, mais il manque dans son jeune âge, de discernement, il a besoin d'acquérir des expériences, et cela génère parfois des frictions avec les parents qui ne sont pas toujours disposés à expliquer ou ne savent pas. Ces contrariétés s'accumulent en raison du manque de possibilité de se défendre ou de se justifier et elles deviennent une révolte sourde, pouvant exploser à tout moment.

Les accidents de la route sont très souvent le résultat de la colère mal contenue des conducteurs qui ne laissent pas faire quand d'autres veulent les dépasser. De même, dans le sport et dans la vie associative, les personnes colériques n'admettent pas la victoire des autres, qu'ils considèrent comme des adversaires, alors qu'ils ne sont que concurrents et en arrivent à provoquer des situations conflictuelles.

La colère est responsable d'un pourcentage élevé de morts dans le monde car elle est une vraie source de maladie. Lorsqu'elle éclate régulièrement, la colère produit un durcissement des artères... Le colérique altère peu à peu sa santé et cela peut avoir de graves conséquences.

Celui qui est en colère, détruit généralement beaucoup de choses, principalement des objets. Ah! si dans ces moments il pouvait se voir dans un miroir, il aurait peur de lui-même ou se trouverait bien ridicule. S'il réfléchissait, il verrait que la colère ne résout rien.

Enfin, la colère n'exclut pas certaines qualités du cœur, mais elle empêche de faire beaucoup de bien et peut conduire à faire beaucoup de mal. Cela devrait suffire à inciter à s'efforcer de la dominer.

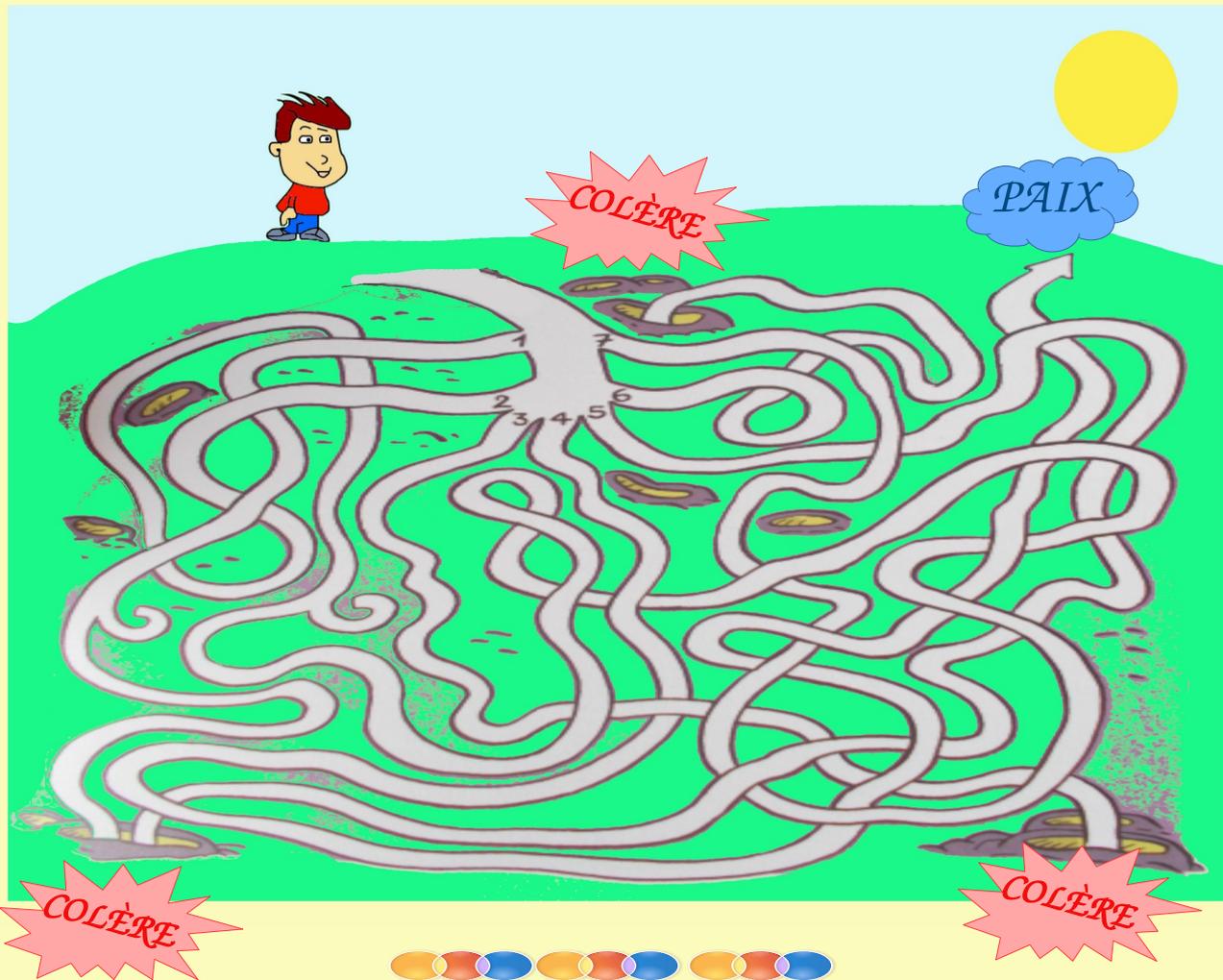
Eh bien, la meilleure façon de se corriger d'un défaut est de cultiver la vertu opposée. Donc, pour ne plus être colérique, nous devons nous exercer à la douceur. Soyons patients ! La patience est la force de la personne humble et l'impatience est la faiblesse de l'orgueilleux. Celui qui a acquis la patience supporte plus facilement les difficultés et les contrariétés. En temps de crise plus importante, il attend avec calme et compréhension que ce temps passe, car il a l'espérance de jours meilleurs. Pour y parvenir, le silence, la prière, la méditation, de bonnes lectures, l'exercice de la patience et de la maîtrise de soi, par la connaissance de soi, sont des moyens efficaces pour éviter de se mettre en colère et de subir les dommages qui en découlent.

Presque toujours, après, nous regrettons ces excès, nous regrettons d'avoir blessé ceux que nous aimons, mais la colère a déjà produit ses effets : rancunes chez certains, traumatismes psychiques chez d'autres, etc.

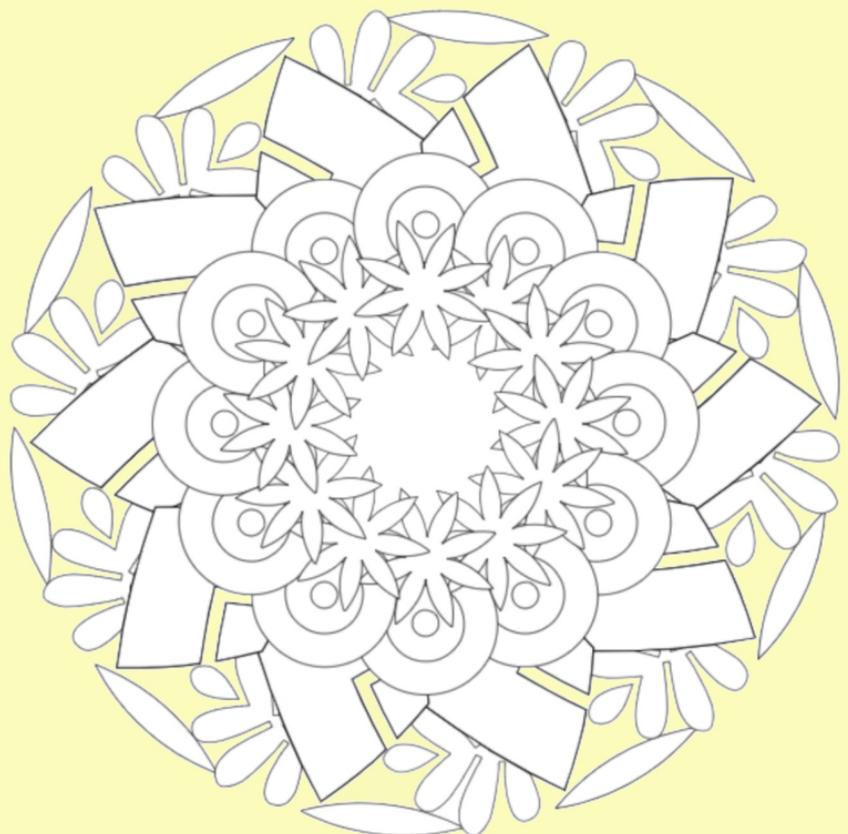
Beaucoup de colériques attribuent leur colère au tempérament que la nature leur a donné. Comment puis-je faire autrement ? - disent-ils - c'est mon tempérament... Ce n'est pas le corps qui donne la colère car comme tous les défauts c'est une imperfection de notre esprit, chacun a son libre arbitre et est responsable de ce qu'il fait dans cet état. Celui qui veut se corriger le peut toujours, autrement la loi du progrès n'existerait pas pour l'être humain.



LABYRINTHE



Quand la colère t'envahit,
tu peux respirer
profondément et aller
faire quelque chose qui te
plaît et t'apaise, comme
donner de jolies couleurs
à ce mandala ...



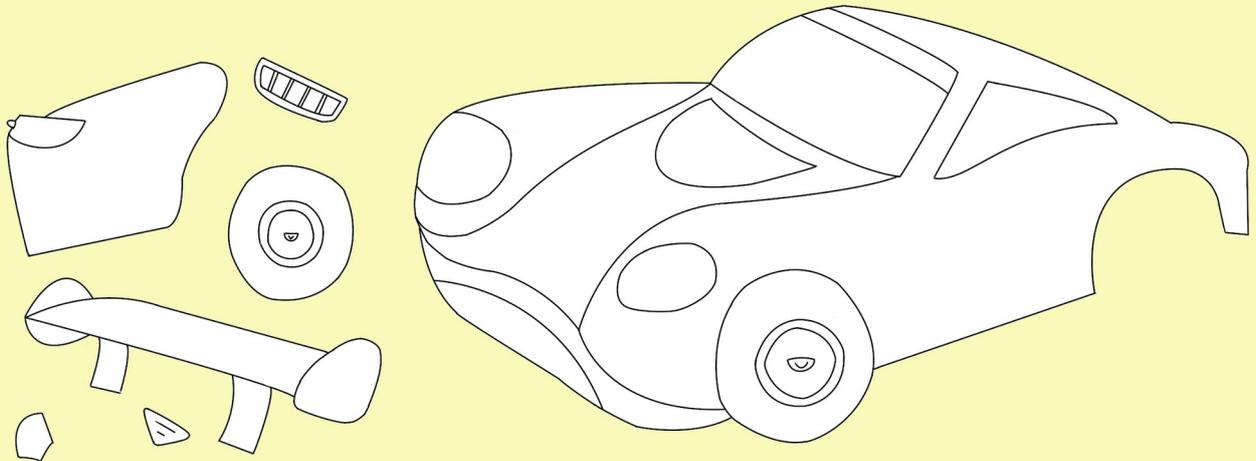
Veux-tu savoir quelle vertu est plus forte que la colère ? Colore les cases 1 et 2

4	4	4			5	4				8	8		6		4		6		6			4		3		7		4
	3		5	4		3		9	6			7		4		5		7	7		4		3		3		7	
5		6		6	3	4	7	5		4	8		5		7		8		4		5	7	3		4			6
2	1	2		2	1	2		2	1	2		1		2	1	1		1		2	8	2	2	1		2	1	1
1		2		1		1		7	2		5	2		2				2	1	2		1		6	5	1	6	
2	2	1		1	2	2	6		2	6		2	5	1	2		3	2		1	8	2	4		5	1	2	5
1	5		4	2		1			1		4	1		1		5		1	7	2		1		6		2		3
1	5	4		2		1		6	1		4	2	6	2	2	1		2		1		1	1	2	4	1	2	2
	5		6		4		6		6	4		6	4	7		6	7	8		8		4		3		6		
4		7		4	5	5		9	5		5	7		4		4		8		5		6		6	7	7		6
	6	8		4		5	8			8	4		9		6	5			3		3	4		7	0		0	

Réponse : patience



Veux-tu aider Tom, stp ? Il s'est mis en colère et a cassé sa petite voiture ... Tu découpes les pièces et tu les reposes au bon endroit, ensuite tu peux colorier comme tu veux.



Sauras-tu découvrir le code de cette belle phrase du Dalai Lama et la comprendre ?

Nxoxuxs nxe pxoxuxvxoxnxs pxaxs vxaxixnxcxrxex lxa cxoxlxèxrx ext lxa
 hxaxixnxe sxixmrxplxexmxexnxt exn lxeys sxuxpxrxixmxaxnxt. Nxoxuxs
 dxexvxoxnxs axrxdxexmxmxexnxt exn cxuxlxtixixvxejr lxeysx
 axnxtixdxoxtxexs : lxa pxaxtxixexnxcxe ext lxa txoxlxéxrxaxnxcxe !

Réponse : Nous en pouvons pas vaincre la colère et la haine simplement en les supprimant. Nous devons ardemment en cultiver les antidotes: la patience et la tolérance !

Approfondir : pour les adultes accompagnants

- L'Évangile selon le Spiritisme – Allan Kardec - Chap. IX – items 1, 3 à 5 , 7, 9 et 10
- Le Consolateur - Esprit Emmanuel, psychographie de Chico Xavier – questions 181 et 254
- L'Évangile de Chico Xavier - Chico Xavier / Carlos A. Baccelli - Items 8 et 291.
- Jésus et l'Évangile : à la lumière de la psychologie profonde - Esprit Joanna de Ângelis, psychographie de Divaldo Pereira Franco - Chap. 10.
- Conflits existentiels -Esprit Joanna de Ângelis, psychographie de Divaldo Pereira Franco - Chap. 3
- Bible: Saint Matthieu - 5: 5,9 21 et 22

La P'tite Vigne
 Éditée par le CESVAK
Directeur de la publication:
 Christine Limongi
Rédacteurs-Illustrateurs
 Christine limongi- Guy Pujol
loi n° 49-956 du 16 juillet 1949
 sur les publications destinées
 à la jeunesse
Nous contacter : cesvak@free.fr
Adresse: 1060 Rte de Commequiers
 – 85270 Notre Dame de Riez