À LIRE, À CONSULTER

SPIRITUALITÉ

Mission douceur. 31 jours pour savourer ce fruit de l'Esprit

par Marie Bancel, EdB, 136 p., 14,50 €.

Consciente qu'une mère « donne le ton » de la maisonnée, Marie Bancel a d'abord proposé, en avril 2022, un défi sur Instagram intitulé Mission douceur. Il invitait à se mettre à l'écoute du Seigneur pour choisir un effort par jour pour rendre l'atmosphère plus douce à la maison. Cette mère de quatre enfants propose aujourd'hui un parcours, sous forme de livret, à suivre pendant un mois. Un entraînement à la douceur – un des fruits de l'Esprit Saint –, à la fois court, concret et profond.

Il s'appuie sur la prière, une réflexion spirituelle et des questions personnelles. ■

Olivia de Fournas