

Sommaire

Introduction 9

1. Selon la Bible, la miséricorde naît dans nos entrailles 13

**2. Dans nos entrailles, ressentir la colère
et poser des gestes de solidarité 21**

Fiche pratique 1

Des mots pour exprimer sa colère 29

Fiche pratique 2

Liste des besoins humains fondamentaux que nous avons
tous en commun 30

**3. Dans nos entrailles, ressentir la peur
et créer des espaces accueillants 35**

Fiche pratique 3

Pratiquer la Technique d'Identification sensorielle
des Peurs Inconscientes 44

Fiche pratique 4

Des mots pour ressentir et exprimer sa peur 45

**4. Dans nos entrailles, ressentir la tristesse
pour accueillir celle des autres 47**

Fiche pratique 5

Des mots pour ressentir et exprimer sa tristesse 52

Fiche pratique 6

Des mots pour ressentir et exprimer sa joie 53

| | |
|---|------------|
| 5. S'approcher pour trouver la bonne proximité | 57 |
| Fiche pratique 7 | |
| L'art de la conversation banale mais vitale pour s'approcher de l'autre | 63 |
| Fiche pratique 8 | |
| Exercice pour développer son sens du toucher | 65 |
| Fiche pratique 9 | |
| <i>To care</i> : prendre soin | 66 |
| 6. Donner mais aussi recevoir de nos prochains | 69 |
| Fiche pratique 10 | |
| Pratiquer la double écoute | 76 |
| 7. Pardonner pour se remettre dans l'élan de la miséricorde | 79 |
| 8. Accueillir Dieu, les autres et soi-même comme des inconnus | 91 |
| Conclusion | 103 |
| Annexe | 107 |
| Bibliographie | 113 |
| Remerciements | 117 |