

FRUITS DE L'ESPRIT

GALATES 5, 22-25

AMOUR

- Empathie
- Altruisme
- Solidarité
- Tendresse
- Miséricorde

JOIE

- Gaïeté
- Bonne humeur
- Optimisme
- Contentement
- Enthousiasme

PAIX

- Tranquillité
- Stabilité
- Sérénité
- Confiance
- Silence intérieur

PATIENCE

- Tolérance
- Endurance
- Persévérance
- Modération
- Longanimité

BONTÉ

- Générosité
- Honnêteté
- Dévouement
- Pureté
- Simplicité
- Innocence

BIENVEILLANCE

- Gentillesse
- Courtoisie
- Souci du bien d'autrui
- Encouragement
- Estime

FIDÉLITÉ

- Loyauté
- Dévotion
- Intégrité
- Engagement
- Droiture
- Fiabilité

DOUCEUR

- Tendresse
- Humilité
- Adaptabilité
- Calme
- Apaisement

MAÎTRISE DE SOI

- Discipline
- Tempérance
- Prudence
- Sagesse
- Modération
- Détermination

COMMENT UTILISER CETTE LISTE ?

1. **En relecture du soir** : parcours la liste et repère 1 ou 2 qualités que tu as vues fleurir aujourd'hui — en toi ou autour de toi. C'est la trace de l'Esprit.
2. **En discernement** : une inspiration, une décision, une parole reçue produit-elle ces fruits (paix, douceur, charité...) ou leurs contraires (trouble, dureté, repli) ? Les fruits sont le test le plus sûr : « c'est à leurs fruits que vous les reconnaîtrez » (Mt 7,16).
3. **En prière de demande** : choisis un fruit dont tu as besoin cette semaine et demande-le chaque matin à l'Esprit Saint.
4. **En examen de vie** : une fois par mois, note pour chaque famille le fruit le plus visible et celui qui demande à grandir.