

Étape 7 Chanter **POUR APAISER LA COLÈRE**



La rage m'a saisi devant les méchants négligeant ta Loi.
Tes décrets sont devenus mes chants
dans la maison où je suis étranger.

La nuit, je me rappelle ton nom, SEIGNEUR, et je garde ta Loi.
Ce qui m'appartient, c'est d'observer tes préceptes. (v.53-56)

As-tu déjà ressenti une colère forte au point de perdre le contrôle, que tu ne te reconnais plus toi-même ?

Comme le psalmiste, tu peux écouter et chanter un cantique pour t'apaiser.