

# Ajouter une réflexion spirituelle à mes actions

Normand est Libanais. Il est revenu au Canada en 2015 d'un poste en Afghanistan. Il est marié, catholique maronite, dans la cinquantaine, et a trois enfants, jeunes adultes. Il demeure à Ottawa.

25/02/2018

**Comment avez-vous connu l'Opus Dei?**

Un ami m'a présenté à l'Opus Dei.

## **Pourquoi avez-vous décidé de devenir un coopérateur?**

Suite à ma première rencontre, j'ai senti la paix à l'intérieur de moi et je voulais changer ma vie quotidienne pour refléter l'image de Jésus.

## **Vous participez de quelle manière à une activité apostolique?**

En essayant d'aider les autres à trouver le chemin de la sainteté.

## **Comment coopérez-vous?**

Par travail quotidien offert, par la prière et l'échange quotidien avec le Seigneur.

## **Qu'apporte à votre vie le fait d'être coopérateur?**

Cela m'apporte un bonheur, me permet de regarder les choses avec une perspective surnaturelle et me donne aussi la patience, le calme, la paix et la joie.

## **Quel aspect de l'Opus Dei vous attire le plus?**

La possibilité d'agir en intégrant une réflexion spirituelle dans ce que je fais.

## **Participez-vous à des activités de formation organisées par la Prélature?**

Chaque mois, je participe à des réunions organisée par la Prélature sur un sujet spirituel (ce sont des récitations) pour apprendre à améliorer ma relation avec le Seigneur et à intégrer dans ma vie quotidienne ce que j'ai entendu.

---

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-cm/article/ajouter-une-reflexion-spirituelle-a-mes-actions/>  
(30/01/2026)