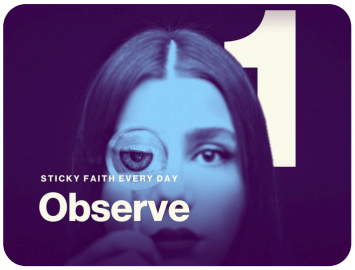
Observe

Guide quotidien



Observe le moment

Tu as parfois du mal à te concentrer quand tu lis la Bible ou que tu pries ? Oui, on connaît ça. Et nous voulons te dire dès le départ : la « règle » la plus importante, c'est de ne pas t'en vouloir pour ça. La deuxième « règle » (ou plutôt l'invitation), c'est de donner une chance à tout ça, même si c'est difficile pour toi d'habitude.

Pendant ce voyage de 8 semaines, nous allons pratiquer une méthode que tu connais peut-être, ou peut-être pas. Il s'agit plutôt de prier avec la Bible. Tu ne lis pas pour « venir à bout » d'un passage ou pour « apprendre quelque chose de nouveau », mais tu lis la Bible comme un moyen d'observer Dieu.

Voici nos suggestions pour essayer :

Cherche d'abord un endroit où tu peux être tranquille et au calme pendant un moment. Éteins ton téléphone et les autres appareils électroniques (oui, vraiment !) et commence à te poser. Certaines personnes trouvent utile de fermer les yeux. D'autres aiment regarder quelque chose qui les aide à centrer leur attention, par exemple une fenêtre, une bougie ou une croix.

Respire lentement et profondément quelques fois, et pendant environ une minute, ne fais rien d'autre que respirer. Dis à Dieu que tu es prêt à observer.

Ne précipite pas ce moment où tu te poses. Quand tu sens que c'est le bon moment, passe à l'étape suivante.

Observe la Parole de Dieu

Tu trouveras ci-dessous un passage de la Bible (Psaume 25) que nous allons utiliser pour un exercice que l'Église, au cours de son histoire, a appelé Lectio Divina (ce qui signifie « lecture spirituelle [ou sainte] » et se prononce « lek-sio di-vi-na »). Tu peux aussi utiliser ta propre Bible pour le lire, si tu préfères.

Nous savons que David est l'auteur du Psaume 25. Même si nous ne connaissons pas le moment exact, on pense qu'il a écrit ce psaume après avoir commis le péché d'adultère avec Bath-Shéba. Dans ce psaume, David montre son désir d'une relation intime

Ce que je remarque

Utilise cet espace pour tes pensées, tes questions ou des dessins.

avec Dieu. Au milieu d'une culture qui voyait la Parole et la vérité de Dieu comme des règles à suivre, David demande par exemple au verset 5 : « Conduis-moi dans ta vérité ».

Comment pratiquer la Lectio Divina

Lis le passage trois fois lentement, et fais une pause de silence entre chaque lecture.

À la première lecture : Écoute simplement les mots. Cela peut aider de lire à voix haute, si tu es dans un endroit où c'est possible.

À la deuxième lecture : Fais attention à ce que tu remarques d'autre. C'est peut-être une phrase qui te saute aux yeux, un mot auquel tu n'avais pas fait attention la première fois, ou autre chose dont tu prends conscience. C'est peut-être une émotion ou une image intérieure qui prend vie.

À la troisième lecture : Invite Dieu à te montrer un mot, une phrase, un sentiment ou une image qui te parle personnellement aujourd'hui. Demande-lui de te montrer maintenant, en ce jour, à ce moment précis, ce qu'il veut te dire à travers ce texte. Ce n'est pas grave s'il ne « se passe » rien, mais fais simplement savoir à Dieu que tu es ouvert et que tu écoutes.

Prêt ? C'est parti :

> **1** Eternel, je me tourne vers toi,
> **2** mon Dieu, en toi je me confie.
> Que je ne sois pas couvert de honte !
> Que mes ennemis ne se réjouissent pas à mon sujet !
> **3** Aucun de ceux qui espèrent en toi ne sera couvert de honte,
> mais la honte est pour ceux qui sont infidèles sans raison.
> **4** Eternel, fais-moi connaître tes voies,
> enseigne-moi tes sentiers !
> **5** Conduis-moi dans ta vérité et instruis-moi,
> car tu es le Dieu de mon salut :
> je m'attends à toi chaque jour.
> **6** Eternel, souviens-toi de ta compassion
> et de ta bonté,
> car elles sont éternelles !
> **7** Ne te souviens pas des fautes de ma jeunesse,
> de mes péchés !
> Souviens-toi de moi en fonction de ton amour,
> à cause de ta bonté, Eternel !
> **Psaume 25**

Ce que je remarque

Utilise cet espace pour tes pensées, tes questions ou des dessins.

Observe la présence de Dieu

Après les trois lectures, reste un moment assis en silence avec ton mot, ton image ou ta phrase, si tu en as un. Que ce soit le cas ou non, dis merci à Dieu de toute façon.

Prie maintenant ta propre prière. Tu voudras peut-être utiliser Psaume 25.4-5 comme prière de départ, qui se prolonge ensuite avec tes propres mots adressés à Dieu. Ou bien ta prière devient, pendant encore quelques instants, une observation silencieuse dans la présence de Dieu.

Eternel, fais-moi connaître tes voies, / enseigne-moi tes sentiers ! / Conduis-moi dans ta vérité et instruis-moi, / car tu es le Dieu de mon salut : / je m'attends à toi chaque jour. (Psaume 25.4-5)

Renoncer + ajouter

Dans l'idée d'observer davantage Dieu : il y a peut-être quelque chose dans ta vie à quoi tu pourrais renoncer, pour avoir plus d'espace, d'énergie, de temps et de concentration pour être attentif à Dieu au milieu de ton quotidien.

De même, il y a peut-être quelque chose que tu pourrais ajouter (un peu plus de temps de prière ou davantage de musique qui t'aide à te concentrer sur Dieu) et qui t'aiderait à être plus sensible à Dieu.

Réfléchis dans la prière à ce à quoi tu pourrais renoncer dans ta vie et à la ou les pratiques que tu voudrais ajouter, pour faire de la place et observer davantage Dieu. Écris ici quelques idées. Si tu prends une décision ferme, écris-la aussi concrètement que possible.

Je choisis de renoncer à ceci dans ma vie, pour observer Dieu davantage chaque jour :

Je choisis d'ajouter ceci à ma vie, pour observer Dieu davantage chaque jour :

Ce que je remarque

Utilise cet espace pour tes pensées, tes questions ou des dessins.

Observe cette semaine

Cette semaine, prends du temps chaque jour pour revenir au Psaume 25. Tu peux le lire de la même façon ou de différentes manières : c'est toi qui vois.

Commence aussi à cultiver davantage la conscience de Dieu dans ton quotidien (comme on retourne la terre dans un jardin). Arrête-toi à différents moments de la journée pour regarder, écouter et sentir la présence active de Dieu. Ce n'est pas grave si tu n'entends ou ne ressens rien de concret, mais parfois, quand nous invitons l'Esprit de Dieu à nous rendre plus attentifs, cela nous ouvre, avec le temps, à percevoir davantage ce que Dieu fait autour de nous.

Essaie de lire ce passage de façon active, par exemple en marchant pour aller à l'école ou dans ton quartier, ou juste avant d'aller courir. Fais attention à ce que tu perçois différemment de cette façon.

Si tu cherches cette semaine des moyens d'observer la présence et l'action de Dieu, tu pourrais aussi utiliser cette prière de Jésus, souvent connue sous le nom de « Notre Père » (tirée de Matthieu 6.9-13). Certaines personnes trouvent que c'est un rythme utile de prier cette prière chaque jour.

> Notre Père céleste !
> Que la sainteté de ton nom soit respectée,
> que ton règne vienne,
> que ta volonté soit faite
> sur la terre comme au ciel.
> Donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien ;
> pardonne-nous nos offenses,
> comme nous aussi nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés ;
> ne nous expose pas à la tentation, mais délivre-nous du mal,
> [car c'est à toi qu'appartiennent, dans tous les siècles,
> le règne, la puissance et la gloire.
> Amen !]
> *(Matthieu 6.9-13, Segond 21)*

Ce que je remarque

Utilise cet espace pour tes pensées, tes questions ou des dessins.

© Fuller Youth Institute · Version française : Pulse, avec l'aimable autorisation du Fuller Youth Institute.

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la Bible Segond 21, copyright © 2007 Société Biblique de Genève. Reproduit avec aimable autorisation. Tous droits réservés.

Gratuit pour ton travail avec les jeunes. Ce que tu peux en faire : **thepulse.org/fr/terms**