Débranche

Guide quotidien



Observe le moment

Cherche d'abord un endroit où tu peux être tranquille et au calme pendant un moment. Éteins ton téléphone et les autres appareils électroniques et commence à te poser. Débranche volontairement une prise, n'importe laquelle (celle de l'ordinateur, de la télé ou d'autre chose), comme un geste symbolique pour te « débrancher » (unplugging). Ferme les yeux et respire profondément.

Pense à toutes les distractions de ta vie, à tout ce qui te cause de la peur, des soucis ou du stress. Imagine que ces choses sont écrites dans le sable mouillé de la plage.

Maintenant, imagine la marée qui monte, efface complètement les mots et ne laisse que du sable lisse et mouillé.

Reste un moment assis en silence, débranché de tes distractions.

Observe la Parole de Dieu

Nous allons lire la Bible en quatre étapes : lire, méditer (réfléchir), prier et contempler.

La première étape consiste à lire le passage : **Lis** le Psaume 46. Pendant ta lecture, sois attentif aux mots ou aux phrases qui te frappent.

> **2** Dieu est pour nous un refuge et un appui,
> un secours toujours présent dans la détresse.
> **3** C'est pourquoi nous sommes sans crainte
> quand la terre est bouleversée,
> quand les montagnes sont ébranlées au cœur des mers
> **4** et que les flots de la mer mugissent, écument,
> se soulèvent jusqu'à faire trembler les montagnes. (Pause.)
> **5** Les bras d'un fleuve réjouissent la ville de Dieu,
> le sanctuaire des demeures du Très-Haut.
> **6** Dieu est au milieu d'elle : elle n'est pas ébranlée ;
> Dieu la secourt dès le point du jour.
> **7** Des nations s'agitent, des royaumes sont ébranlés :
> il fait entendre sa voix, et la terre tombe en défaillance.
> **8** L'Eternel, le maître de l'univers, est avec nous,
> le Dieu de Jacob est une forteresse pour nous. (Pause.)

Ce que je remarque

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

9 Venez contempler ce que l'Eternel a fait,
les actes dévastateurs qu'il a accomplis sur la terre !
10 C'est lui qui a fait cesser les combats jusqu'aux extrémités de la terre ;
il a brisé l'arc et rompu la lance,
il a détruit par le feu les chars de guerre.
11 « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu !
Je domine sur les nations,
je domine sur la terre. »
12 L'Eternel, le maître de l'univers, est avec nous,
le Dieu de Jacob est pour nous une forteresse. (Pause.)

Psaume 46

Médite le mot ou la phrase que tu as le plus remarqué. Concentre-toi dessus pendant quelques instants. Fais une liste ou dessine quelques images d'autres choses qui te viennent à l'esprit à propos de ce mot ou de cette phrase. Pourquoi, d'après toi, cela a-t-il attiré ton attention ?

Prie Dieu. Invite Dieu à te parler de ta propre vie à la lumière de ce passage. Demande à Dieu de créer jour après jour un lien plus profond avec toi.

Contemple les qualités de Dieu mises en avant dans le Psaume 46. Fais une liste de tout ce que ce passage nous apprend sur Dieu et sur sa nature. Remercie Dieu pour ces vérités.

Prévois un autre moment cette semaine pour prendre un temps de sabbat, peut-être même chaque jour. Essaie encore une fois cette démarche : lire, méditer, prier et contempler, avec un autre passage biblique.

Observe la présence de Dieu

Dans les moments de cette semaine où tu as volontairement « débranché » (unplugged), as-tu remarqué une différence dans ta vie ou dans ton temps avec Dieu ? Dieu t'a-t-il montré quelque chose que tu n'avais pas remarqué avant ?

Si tu n'as pas encore vraiment eu l'occasion de décrocher (unplug), qu'est-ce que tu en ressens ?

Observer Dieu, c'est en partie regarder où Dieu agit dans le monde autour de nous. C'est difficile quand nous sommes submergés de distractions.

C'est exactement à cela que nous invitent les pratiques du sabbat. Y a-t-il quelque chose dont tu pourrais te « débrancher » (unplug) pour un temps, afin de faire de la place pour observer Dieu ? Ce n'est pas forcément un appareil (même si les ordinateurs et les téléphones en font

Ce que je remarque

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

clairement partie). Ça pourrait être n'importe quel type de distraction.

Pourrais-tu décider de « débrancher » volontairement une chose, pendant une heure par semaine, dix minutes par jour, un jour par semaine ou même pour le reste de cette série ?

Prends un moment pour y réfléchir, et écris une chose dont tu veux te débrancher, ainsi qu'à quelle fréquence ou pendant combien de temps tu veux le faire.

N'oublie pas que c'est ton choix de retirer quelque chose de ta routine habituelle. Ce n'est pas une punition, ni quelque chose que tu « devrais » faire. C'est une occasion. Les choses dont tu te débranches ne sont pas de mauvaises choses ; tu prends simplement une pause volontaire.

Veille à utiliser ces moments « unplugged » pour observer où Dieu est à l'œuvre. Si tu choisis de ne pas décrocher maintenant, c'est bien aussi.

Observe cette semaine

Si tu choisis de te débrancher de quelque chose, prends des notes (dans ta tête ou par écrit) sur la façon dont tu vis cette expérience. As-tu du mal à lâcher ce dont tu te débranches ? Te surprends-tu à y penser au lieu de te concentrer sur l'observation de Dieu ? Si c'est le cas, pas de souci : c'est une expérience tout à fait normale.

Voici quelques idées de ce que tu peux faire pendant que tu es « unplugged » :

- Va te promener ou courir et remercie Dieu pour les différentes choses que tu vois et pour lesquelles tu es sincèrement reconnaissant.
- Choisis un mot ou une phrase sur lequel te concentrer chaque fois que quelque chose te rappelle la chose ou l'expérience dont tu te débranches en ce moment. Par exemple, quand tu y penses, tu pourrais dire en silence : « Dieu, je veux être attentif à toi » ou « Jésus, sois près de moi ». Cela peut être une bonne façon de tourner tes pensées et tes frustrations vers Dieu.

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**