Simplifie

Guide quotidien



Simplifier (en anglais *simplify*) est un mot que nous n'utilisons pas souvent, surtout pas quand il s'agit de notre propre vie.

Plus nous grandissons, plus notre quotidien devient rempli et compliqué. L'école, le travail, la famille, les amis, le sport, la mode, l'avenir et tout le reste se disputent notre attention. Et pour suivre le rythme, nous avons besoin d'ordinateurs, de smartphones, de cartes bancaires, de clubs, de réseaux sociaux et d'une bonne dose de caféine.

À quel point ta vie est-elle devenue compliquée ? De combien de trucs as-tu besoin pour arriver à tout faire ? Réfléchis un peu au nombre de fois où tu es content de tout ce que tu possèdes.

Tu n'as probablement pas besoin de tout ce que tu aimerais avoir, ni même de tout ce que tu as déjà. Il se peut que tu perçoives mieux Dieu dans ta vie et dans le monde si tu vis plus simplement.

À travers la vie de Jésus, nous sommes invités à suivre un autre chemin pour vivre. Un chemin qui n'est pas compliqué par la peur et les soucis, mais guidé par cette vérité toute simple :

Nous pouvons placer notre confiance en Dieu, qui connaît nos besoins et prend soin de nous.

L'invitation de cette semaine, c'est de simplifier ta vie en te séparant de certaines de tes affaires. Cela ne veut pas dire pour autant que nous devons vivre à l'âge sombre d'avant Instagram et Starbucks. Mais cela veut dire que tu peux sans doute te permettre de lâcher certaines choses dans ta vie : ce à quoi tu dépenses ton argent, la façon dont tu passes ton temps et, peut-être le plus important, ce qui t'inquiète au fil de la journée.

Simplifier nous aide à placer notre confiance en Dieu et à reconnaître que nous ne sommes pas livrés à la pression, aux soucis et au matérialisme qui tourbillonne autour de nous. Quand nous simplifions notre vie, nous sommes capables de reconnaître ce qui compte vraiment, et pas seulement pour un temps, mais pour toute notre vie. Nous gagnons ainsi de la place pour voir Dieu et les personnes de notre monde à qui nous pouvons donner et que nous pouvons bénir.

Observe le moment

Où as-tu le plus de trucs ?

Ce que je remarque

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

Peut-être dans l'armoire où sont tes vêtements ou tes chaussures. Ou sur ton compte Instagram, où tu gardes ton téléphone, ta montre, tes bijoux, tes casquettes ou tes collections. Ce pourrait être ton agenda ou ton relevé de carte bancaire. Peut-être que c'est ton ordinateur ou ta collection de jeux vidéo. Peut-être que c'est l'endroit où tu ranges la plupart de tes affaires. Mais ce pourrait aussi être l'endroit où les choses comptent le plus pour toi. Tu pourrais même dire que cet endroit exerce une sorte de contrôle sur toi.

Va maintenant à cet endroit et regarde autour de toi. Qu'est-ce que tu remarques ? Réfléchis à où, quand et pourquoi tu as obtenu toutes les choses que tu as maintenant. Quelles choses ne sont pas là, alors que tu aimerais qu'elles y soient ?

Passe maintenant quelques instants en silence devant Dieu. Regarde encore une fois tes affaires. Pose-toi quelques autres questions. As-tu vraiment besoin de tous ces trucs ? À quoi pourrais-tu te permettre de renoncer ? Si tu faisais la liste de ce qui compte vraiment pour toi, est-ce que tous ces trucs y figureraient ?

Pendant cette série, tu as été invité à renoncer à quelque chose dans ta vie (semaine 1) et à te débrancher (semaine 2) pour percevoir davantage Dieu. L'invitation de cette semaine, c'est de simplifier ta vie en lâchant certaines choses ET en lâchant les soucis et l'insatisfaction qui surgissent quand tu cours après ces choses. C'est une invitation qui va au-delà de ces 8 semaines.

Au lieu de vivre cette pratique seulement pour un temps : et si tu pouvais vivre plus simplement toute ta vie et percevoir Dieu un peu plus chaque jour ?

Observe la Parole de Dieu

Tu trouveras ci-dessous un passage de la Bible qui rapporte des paroles de Jésus. Lis ce passage lentement trois fois, et fais une pause de silence entre chaque lecture.

Que remarques-tu dans les paroles de Jésus ? Sois attentif aux mots ou aux phrases précis qui te frappent. Tu peux noter les mots, les pensées et les sentiments qui te viennent à l'esprit pendant que tu lis le texte biblique.

Ce que je remarque

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

25 C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas de ce que vous
mangerez [et boirez] pour vivre, ni de ce dont vous habillerez votre
corps. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture et le corps plus que
le vêtement ?
26 Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment pas et ne
moissonnent pas, ils n'amassent rien dans des greniers, et votre
Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ?
27 Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter un instant à la
durée de sa vie ?
28 Et pourquoi vous inquiéter au sujet du vêtement ? Etudiez
comment poussent les plus belles fleurs des champs : elles ne
travaillent pas et ne tissent pas ;
29 cependant je vous dis que Salomon lui-même, dans toute sa
gloire, n'a pas eu d'aussi belles tenues que l'une d'elles.
30 Si Dieu habille ainsi l'herbe des champs, qui existe aujourd'hui et
qui demain sera jetée au feu, ne le fera-t-il pas bien plus volontiers
pour vous, gens de peu de foi ?
31 Ne vous inquiétez donc pas et ne dites pas : « Que mangerons-
nous ? Que boirons-nous ? Avec quoi nous habillerons-nous ? »
32 En effet, tout cela, ce sont les membres des autres peuples qui le
recherchent. Or, votre Père céleste sait que vous en avez besoin.
33 Recherchez d'abord le royaume et la justice de Dieu, et tout cela
vous sera donné en plus.
34 Ne vous inquiétez donc pas du lendemain, car le lendemain
prendra soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine.

Matthieu 6.25-34

Observe la présence de Dieu

Après avoir lu le passage, reste assis un moment en silence. Présente à Dieu tous ces mots, ces sentiments et ces pensées. Réfléchis à cette question :

Est-ce que je crois que ces paroles de Jésus sont vraies ?

Passe ensuite un peu de temps dans la prière avec Dieu. Depuis long-temps, des gens utilisent une prière toute simple pour tourner leur cœur vers Dieu. On l'appelle la « prière de la sérénité » :

Mon Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer les choses que je peux changer, et la sagesse de faire la différence entre les deux.

Tu peux utiliser cette prière pour commencer ton temps de prière avec Dieu. Pense en même temps au passage de Matthieu 6.25-34, et apporte à Dieu les domaines de ta vie où tu te sens stressé et inquiet. Réfléchis à la façon dont tu peux simplifier ta vie et lâcher certaines

Ce que je remarque

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

choses, pour faire davantage confiance à Dieu et vivre une plus grande liberté.

Ne te demande pas si tes prières sont belles ou longues. Dieu entend les prières simples.

Observe cette semaine

Cette semaine, passe chaque jour un peu de temps avec ce passage biblique et cette prière guidée. Là encore, ne t'inquiète pas : ça n'a pas besoin d'être soigné ou parfait.

Réfléchis à la façon dont tu utilises ton argent et ton temps cette semaine. Quelle est une chose que tu peux lâcher cette semaine pour vivre plus simplement ? Peut-être que tu renonces pendant une journée aux réseaux sociaux et aux divertissements. Ou tu décides de ne pas acheter le sweat à capuche que tu as repéré depuis un moment. Ou tu commandes un burger sans les frites.

Au fil de ta journée, fais une liste (sur papier ou dans ta tête) des moments où tu remarques que Dieu prend soin de toi. Termine la journée en remerciant Dieu pour le soin qu'il prend de toi et pour l'intérêt qu'il te porte.

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**