Épanche ton cœur

Guide quotidien



La vie n'est pas toujours rose. En fait, la vie est souvent très douloureuse. Le doute, la peur, la colère, la déception et la tristesse sont toutes des émotions qui jouent un rôle important dans notre humanité.

Parfois, on est tenté de cacher ces sentiments à Dieu. Mais la Bible est pleine d'histoires, de poèmes et de chants écrits par et sur des personnes qui étaient parfois très déçues et qui ont apporté ces déceptions à Dieu. Dans la lamentation, nous épanchons notre cœur devant Dieu (notre douleur, nos doutes, notre déception, notre tristesse), puis nous nous rappelons la présence constante de Dieu.

La lamentation ne se termine pas toujours par un happy end. Parfois, le chagrin arrive et reste longtemps, mais la lamentation se termine toujours par la certitude de la présence de Dieu.

Observe le moment

Respire lentement et profondément plusieurs fois, et laisse le calme se faire en toi. Pense à allumer une bougie près de toi. Certains trouvent cela utile quand ils passent du temps avec Dieu. La lumière constante de la bougie est un rappel concret de la présence de Dieu : même si nos pensées s'égarent parfois, Dieu est pleinement avec nous.

Observe la Parole de Dieu

Dès que le calme s'est fait en toi, ouvre ta Bible au Psaume 77. Lis tout le psaume lentement. Relis-le maintenant en étant attentif aux émotions que le psaume éveille en toi. Comment te sens-tu à chaque verset ?

> **2** Ma voix s'élève vers Dieu, et je crie ; ma voix s'élève vers Dieu, et il m'écoutera.
> **3** Quand je suis dans la détresse, je cherche le Seigneur ; la nuit, mes mains se tendent vers lui, sans se lasser ; je refuse toute consolation.
> **4** Je me souviens de Dieu et je gémis ; je médite, et mon esprit est abattu. (Pause.)
> **5** Tu tiens mes paupières ouvertes ; je suis troublé, incapable de parler.

Ce que je remarque

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

6 Je pense aux jours lointains, aux années passées.
7 Je me souviens de mes chants pendant la nuit, je médite dans mon cœur, et mon esprit s'interroge :
8 « Le Seigneur me rejettera-t-il pour toujours ? Ne se montrera-t-il plus favorable ?
9 Sa bonté est-elle définitivement épuisée ? Sa parole a-t-elle disparu pour l'éternité ?
10 Dieu a-t-il oublié de faire grâce ? A-t-il, dans sa colère, retiré sa compassion ? » (Pause.)
11 Je me dis : « Ce qui fait ma souffrance, c'est que la main droite du Très-Haut n'est plus la même. »
12 Je me rappelle la manière d'agir de l'Eternel. Oui, je veux me souvenir de tes miracles passés.
13 Je réfléchis à toute ton activité, je veux méditer tes hauts faits.
14 O Dieu, tes voies sont saintes. Quel dieu est grand comme Dieu ?
15 Tu es le Dieu qui fait des miracles. Tu as fait connaître ta puissance parmi les peuples ;
16 par ton bras tu as racheté ton peuple, les descendants de Jacob et de Joseph. (Pause.)
17 L'eau t'a vu, ô Dieu, l'eau t'a vu : elle a tremblé, les abîmes ont été ébranlés.
18 Les nuages ont déversé des torrents d'eau, le tonnerre a retenti dans le ciel, et tes flèches ont volé de tous côtés.
19 Ton tonnerre a éclaté dans le tourbillon, les éclairs ont illuminé le monde ; la terre a été ébranlée, elle a tremblé.
20 Tu as fait ton chemin dans la mer, ton sentier au fond de l'eau, et personne n'a reconnu tes traces.
21 Tu as conduit ton peuple comme un troupeau par l'intermédiaire de Moïse et d'Aaron.

Psaume 77

Observe la présence de Dieu

L'auteur du Psaume 77 a, au fond, dressé deux listes. Dans les versets 2 à 10, le psalmiste aligne ses déceptions et ses plaintes envers Dieu, et semble ne rien retenir. Dans les versets 11 à 21, il change de direction et tourne son regard vers qui est Dieu et vers ce que Dieu a fait.

Prends maintenant tout le temps dont tu as besoin pour écrire tes deux propres listes. Écris d'abord ta liste de « linge sale » : doutes, blessures, peurs et déceptions. Prends exemple sur l'auteur du Psaume 77 et ne retiens rien.

Reste quelques minutes avec cette liste.

Ce que je remarque

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

Écris ensuite une autre liste de choses dont tu sais qu'elles sont vraies au sujet de Dieu. Pense au caractère de Dieu et aux qualités dont tu sais, par la Bible, qu'elles lui appartiennent, et pense aussi à ta propre vie. Où as-tu vu que Dieu était là pour toi personnellement et qu'il t'est resté fidèle ?

Termine en priant pour que Dieu tienne entre ses mains toutes les choses de ta première liste et soit particulièrement proche de toi, pendant que tu te risques à croire que la deuxième liste est vraie.

Observe cette semaine

Comme pour les autres pratiques que nous avons essayées dans cette série, la lamentation demande de l'entraînement. Nous nous sentons souvent très à l'aise pour aller voir un ami ou un proche de notre famille avec notre colère ou notre chagrin, mais nous hésitons un peu quand il s'agit de raconter à Dieu tout ce que nous ressentons.

Le Psaume 62.9 nous rappelle que Dieu s'intéresse à tout ce que nous ressentons, et pas seulement à ce qui est « bien » :

En tout temps, peuples, confiez-vous en lui, épanchez votre cœur devant lui ! Dieu est notre refuge. (Pause.)

Que ce verset te serve de rappel cette semaine. Tu voudras peut-être même prendre un peu de temps pour l'apprendre par cœur, ou l'écrire sur une fiche et la placer à un endroit où tu la verras toute la semaine.

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**