

# Marque-page



## CHAQUE MATIN, DIRE SON AMOUR DE DIEU

- 01/ Commencez par demander à l'Esprit Saint de vous accompagner en disant par exemple : « Esprit Saint, éclaire-moi », « Viens Esprit Saint remplis mon cœur, allume en moi le feu de ton amour » ou un chant à l'Esprit Saint que vous connaissez.
- 02/ Lire et méditer le psaume.
- 03/ Ouvrez la bouche, bougez vos lèvres. Faites monter de votre cœur tout ce pour quoi vous aimez Dieu pendant quelques minutes. N'hésitez pas à prendre des chants, reprendre le psaume, écouter un album de louange si vous êtes dans les transports par exemple.
- 04/ Lire la méditation proposée.

## RELIRE SA JOURNÉE

- 01/ Demander la présence de Dieu :
  - ◆ « Jésus, Fils du Dieu Sauveur, prends pitié de moi pécheur »
  - ◆ « Seigneur, tu sais tout, tu sais bien que je t'aime »
  - ◆ « Le Seigneur est mon berger : rien ne saurait me manquer »Ou tout autre verset biblique ou prière que vous avez sur le cœur.
- 02/ Lire le petit texte biblique proposé chaque jour.
- 03/ Prendre un temps de silence et répondre à ces questions :
  - ◆ Qu'est-ce qui a été beau dans ma journée ?
  - ◆ Qu'est-ce qui, dans mon comportement, s'oppose à l'amour de Dieu ?
  - ◆ Qu'ai-je fait de bien ?
  - ◆ Est-ce que dans mon comportement j'ai offensé quelqu'un ?
  - ◆ Est-ce que j'ai fait preuve de bienveillance envers quelqu'un ?
  - ◆ Est-ce ce que je me suis fait du tort ?
  - ◆ Qu'est-ce que j'aurais pu faire de bien que je n'ai pas fait ?
- 04/ Lire la méditation proposée et prier avec chaque mot.
- 05/ Je peux conclure en disant : « Jésus, je t'offre cette journée, le bien que j'ai fait et le bien que j'ai manqué de faire. Donne-moi d'agir toujours plus conformément à ton amour. »

## CHAQUE JOUR, FAIRE SILENCE

- 01/ Je commence par dire un acte de confiance en Dieu. Comme par exemple :
  - ◆ « Jésus, j'ai confiance en toi »
  - ◆ « Père très bon, guide-moi »Vous pouvez aussi reprendre un psaume qui vous a touché. Ou un court passage de la parole de Dieu.
- 02/ Demander l'aide de l'Esprit Saint avec un refrain.
- 03/ Fixer le temps que vous passerez en silence. Utiliser un verset biblique, une bonne lecture... tout ce qui vous permettra d'entrer dans ce cœur à cœur avec Dieu dont vous vous savez aimé.
- 04/ Conclure toujours votre temps de silence, par un remerciement adressé à Dieu

## LIRE UN TEXTE BIBLIQUE

### ÉTAPE 1 : Lire

- ◆ Lire une première fois lentement le texte, de préférence à haute voix. Cela aide à la compréhension.
- ◆ Puis le lire une deuxième fois afin de souligner une parole, un mot ou une idée qui vous touche.
- ◆ En quelques mots, faire un résumé de ce texte : Quelle est la trame du texte ? Quel aspect du Christ me révèle ce texte ? Est-ce qu'il me fait penser à un autre texte biblique ?

### ÉTAPE 2 : Scruter

- ◆ Quand se passe la scène ? Où ? Qui sont les personnages ?
- ◆ Quelle est l'ambiance générale ? Cette ambiance change-t-elle, et si oui comment ?
- ◆ Quelle est la dynamique de ce texte ? Est-ce que je repère des points clefs et un mouvement progressif ou répétitif du texte ?
- ◆ Qui parle ? Sur quel ton, dans quel but ? Que provoquent ces paroles ?
- ◆ Où est Jésus ? Que fait-il ? Dans les dialogues, qu'est-ce qui est dit et comment les personnages réagissent ? Etc.

### ÉTAPE 3 : Méditer

Quelques questions pour vous aider à méditer le texte :

- ◆ À qui ce texte s'adresse-t-il ? Que voulait-il dire ?
- ◆ M'enseigne-t-il quelque chose sur moi-même ? Sur d'autres ?
- ◆ À quel personnage puis-je m'identifier le plus facilement ?
- ◆ Comment ce texte me parle-t-il aujourd'hui ? M'aide-t-il à comprendre une situation que je vis ou qui se déroule dans mon entourage ? Est-ce que j'accepte tout de ce texte ou est-ce qu'il m'est difficile de concevoir quelque chose ?
- ◆ Est-ce que ce texte m'invite à changer quelque chose à ma vie ? Me donne-t-il un exemple à suivre ou à ne pas suivre ?

### ÉTAPE 4 : Remercier

Quelques pistes pour vous aider à prier avec le texte :

- ◆ En quoi ce texte vous fait-il prendre conscience de l'amour que le Seigneur a pour vous ?
- ◆ Quelle conversion, quel changement petit ou grand, ce texte vous invite-t-il à vivre ?
- ◆ Quel appel fait-il résonner dans votre cœur ? N'hésitez pas à solliciter l'Esprit Saint, qui sera toujours disponible pour vous éclairer et vous aider à l'entendre plus clairement.
- ◆ Quels dons de Dieu ce texte vous aide-t-il à mieux voir ?
- ◆ Remerciez Dieu pour ce qu'il vous donne de voir.

### ÉTAPE 5 : Prier

Quelques questions pour vous aider à prier avec le texte :

- ◆ Qu'est-ce qui m'a touché dans le texte ? Une attitude, un mot, une phrase, etc.
- ◆ Si je laisse ce texte résonner en moi, en silence, quelles sont les paroles ou gestes qui restent ?

### ÉTAPE 6 : Contempler

Quelques questions pour vous aider à contempler le texte :

- ◆ Est-ce que ce texte m'aide à voir l'action de Dieu dans ma vie ?
- ◆ Quelle promesse m'est faite dans ce passage biblique, quel encouragement ?
- ◆ Quelle demande puis-je adresser en m'inspirant de ce texte ?

### ÉTAPE 7 : Prendre une résolution à la lumière de la Parole de Dieu

À la fin de cette semaine, je m'interroge : est-ce que cette écoute de la Parole m'amène à modifier quelque chose dans ma façon de penser et d'agir, d'aimer ? Notez les conclusions de votre méditation, les paroles qui vous ont touché. Ce qu'elles vous rappellent ou ce qu'elles vous inspirent. Puis prenez une résolution pour cette semaine, une petite action que vous allez mener en écho avec ce que cette Parole vous a dit de Dieu. Notez précisément les promesses à tenir, les tâches à accomplir, les personnes à contacter. Enfin, posez votre stylo et faites silence.

