

## **Avec le Christ, traverser l'insomnie.**

Au début de ce temps de prière, je me place devant toi Seigneur. Donne-moi d'accueillir ta présence aimante et pleine de miséricorde, au cœur même de ma fragilité au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen

Comment est-ce que je me sens quand je n'arrive pas à fermer l'œil de la nuit, à avoir une bonne nuit de sommeil ? Frustré ? Triste ? Fâché ? Impuissant ? Épuisé ? Quels mots utiliserais-je ?

L'insomnie a toujours une raison d'être, même si je ne sais pas très bien l'identifier. Souvent le temps est nécessaire pour comprendre ce qui se passe. Pour l'instant, j'essaie simplement de l'accueillir. Si je culpabilise de ne pas dormir, ou de ne pas utiliser au mieux mes heures de sommeil, je remets ces sentiments entre les mains de Dieu.

Je lui parle en faisant miennes ces versets du psaume 87.

Seigneur, mon Dieu et mon salut, dans cette nuit où je crie en ta présence,  
que ma prière parvienne jusqu'à toi, ouvre l'oreille à ma plainte.  
enfermé, je n'ai pas d'issue : à force de souffrir, mes yeux s'éteignent.  
Je t'appelle, Seigneur, tout le jour, je tends les mains vers toi :  
Moi, je crie vers toi, Seigneur ; dès le matin, ma prière te cherche :  
pourquoi me rejeter, Seigneur, pourquoi me cacher ta face ?

Une expression de ce psaume m'a-t-elle particulièrement parlée ?

J'en fais une prière personnelle, dans laquelle je confie ma nuit au Seigneur.

Avec confiance, tournons-nous vers Dieu le Père et prions-le :

Notre Père qui es aux cieux,  
que ton nom soit sanctifié,  
que ton règne vienne,  
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.  
Pardonne-nous nos offenses,  
comme nous pardonnons aussi  
à ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laisse pas entrer en tentation,  
mais délivre-nous du Mal.  
Amen