

prie
en chemin



Carême 2026 “Je serai avec toi” rencontre 1

« Choisis donc la vie »

Deutéronome 30,19-20.

I- TEMPS D’ACCUEIL

*Il est bon de commencer par un tour de table de présentation qui doit rester rapide et en particulier éviter de s’étendre sur les situations professionnelles ou familiales. Veiller aussi à l’équilibre du temps de parole et donner l’exemple du format de présentation en commençant le tour. **Pour les réunions en visio**, mettez en place ensemble un système de tour de parole (par exemple l’animateur passe la parole, ou bien un tour de parole est publié dans la conversation).*

Chacun, chacune peut dire en 1 minute :

- son prénom et son nom
- une chose que j’aime faire,
- pour les réunions en visio : le lieu où l’on est

II- PRIER LA PAROLE : le dialogue contemplatif

Le dialogue contemplatif est une prière, une écoute de l’Esprit que la Parole vient animer dans nos cœurs. Ce n’est pas un débat ou une discussion théologique.

On ne répond donc pas, ou ne commente pas ce que l’un ou l’autre vient de dire. On ne se lance pas dans une quelconque conversation. Il s’agit seulement d’écouter la Parole pour soi et d’écouter ce qu’elle dit aux autres et dans le groupe.

Nous allons écouter la parole de Dieu, il y aura 2 ou 3 tours de partage. Je vous donnerai les consignes au fur et à mesure. Laissez-vous guider.

1. Se mettre en présence de Dieu

Je vous invite à vous mettre en présence de Dieu et à prendre un temps de silence où chacun, chacune de nous va se recentrer sur sa respiration, se rendre présent à lui-même et s’ouvrir à la présence de l’Esprit Saint qui est au milieu de nous.

temps de silence de 1 à 2min.

“Seigneur, ouvre nos cœurs à Ta Parole et à Ta présence entre nous aujourd’hui”.

*Il est possible de chanter ou écouter le chant **Ne crains pas** prévue pour la fin de la rencontre, à ce moment-là mais vous pouvez tout à fait en choisir un autre qui vous conviendrait mieux.*

2. Lecture, lentement, du texte biblique

Un lecteur lit :

Livre du Deutéronome 30,15-20.

Moïse disait au peuple : « Vois ! Je mets aujourd’hui devant toi ou bien la vie et le bonheur, ou bien la mort et le malheur.

Ce que je te commande aujourd’hui, c’est d’aimer le Seigneur ton Dieu, de marcher dans ses chemins, de garder ses commandements, ses décrets et ses ordonnances. Alors, tu vivras et te multiplieras ; le Seigneur ton Dieu te bénira dans le pays dont tu vas prendre possession.

Mais si tu détournes ton cœur, si tu n’obéis pas, si tu te laisses entraîner à te prosterner devant d’autres dieux et à les servir,

je vous le déclare aujourd’hui : certainement vous périrez, vous ne vivrez pas de longs jours sur la terre dont vous allez prendre possession quand vous aurez passé le Jourdain.

Je prends aujourd’hui à témoin contre vous le ciel et la terre : je mets devant toi la vie ou la mort, la bénédiction ou la malédiction. Choisis donc la vie, pour que vous viviez, toi et ta descendance, en aimant le Seigneur ton Dieu, en écoutant sa voix, en vous attachant à lui ; c’est là que se trouve ta vie, une longue vie sur la terre que le Seigneur a juré de donner à tes pères, Abraham, Isaac et Jacob. »

3. Prendre un temps de silence

Nous allons maintenant prendre un temps de silence pour laisser descendre la Parole dans notre cœur, la laisser venir nous toucher, résonner avec nos vies.

4. Premier tour

Chacun, chacune de nous, tour à tour, partage la phrase du texte qui résonne pour lui aujourd’hui. Si je le souhaite, je peux expliquer en une phrase, pourquoi cette phrase me touche...

Tour de parole

5. Deuxième tour

A partir de ce qui a été partagé au premier tour de parole, je peux à nouveau si je le souhaite, choisir une phrase, la même ou une nouvelle suite à l’écoute des autres, et la partager à voix haute...

Tour de parole

6. Troisième tour

Ceux et celles qui le veulent peuvent adresser au Seigneur une intention de prière ou une demande de grâce en lien avec ce qu’ils ont entendu ou ressenti durant les deux premiers tours de parole. Je peux demander au Seigneur ce qui me semble ajusté pour que ce carême me permette de choisir la vie ou formuler tout autre intention de prière.

III- PARTAGE SUR LA PÉRIODE 1 DU CARÊME

parler en JE (pas de « on » ou « en général),

être libre de partager seulement ce que je souhaite

écouter sans couper la parole, ne pas juger,

et ce qui est dit dans ce petit groupe reste dans ce petit groupe (la confidentialité)

QUESTIONS :

1. Avec quoi je viens/j’arrive à ce petit groupe carême ? Qu’est-ce que j’en attend ?
2. Quel est mon désir profond pour ce carême ?
3. Quels moyens personnels ai-je prévu de prendre ?

Temps d'intériorité (2 à 10 minutes pour ne pas rester en surface dans le partage)

Conversation spirituelle chacun son tour, avec un temps de parole équilibré, sans s'interrompre (voir méthode en annexe)

Premier tour

Réflexion silencieuse

(Environ trois minutes après la fin du premier tour) Réfléchissez à ce qui a été partagé et à ce que vous avez ressenti en écoutant. Qu'est-ce qui en ressort ? Qu'est-ce qui émerge subtilement ?

Second tour

Réflexion silencieuse

Troisième tour

Examen

IV- CONCLUSION ET ENVOI

À l'issue de cette première rencontre, tournons-nous vers Dieu pour lui demander ce dont nous avons besoin pour ce Carême. Cela peut-être le désir de nous ouvrir davantage à sa présence, à son action et/ou la confiance de savoir qu'il comblera de paix et de joie nos dépouillements.

Nous pouvons conclure la soirée en écoutant ou en chantant le chant **Ne crains pas**

<https://www.abiif.com/chants/ne-crains-pas-je-suis-ton-dieu-mp3>

Ne crains pas, je suis ton Dieu,
C'est moi qui t'ai choisi, appelé par ton nom.
Tu as du prix à mes yeux et je t'aime.
Ne crains pas car je suis avec toi.

et/ou en disant ensemble un **Notre Père**

Soyez bénis !

En route vers la période 2 : n'oubliez pas de prendre RDV pour la 2^{ème} rencontre !

Un cadre qui soutient le partage

Extraits du livre **Les groupes de partage. S'exprimer - Exister - Ressusciter**, de Marie Levier*, p 17 à 21, Ed. des Béatitudes, 2022

Toute personne est une histoire sacrée (...). Aussi, quand nous proposons une dynamique qui propose de plonger en soi, puis de s'exposer à d'autres, vulnérable, avec nos richesses et nos pauvretés, nos élans et nos désarrois, il est nécessaire de poser un cadre pour que chacun se sente libre et en sécurité.

Liberté [...] Le partage est précédé d'un temps de silence qui me permet d'explorer le thème, au prisme de ma propre vie. Ce travail intérieur est d'abord précieux pour nous-même, car il me connecte à ce qui vit ou qui aspire à être entendu en moi. À la fin de ce temps, je partage uniquement ce qu'il me semble juste d'offrir au groupe. [...]

Authenticité Le groupe de partage est une occasion (pour certains unique) d'être tels que nous sommes, vrais et certainement même vulnérables. Pour vivre dans le monde, nous nous sommes parfois équipés de « façades », de « masques », et les quitter le temps d'un partage est libérateur. [...]

Confidentialité Ce qui est dit dans le groupe doit absolument rester à l'intérieur du groupe. C'est une règle non négociable pour que chacun soit en confiance pour partager. Nous pouvons nous appuyer là sur la règle d'or : « Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse. » [...]

Parler en « je » Vous est-il arrivé, que ce soit dans un groupe de partage ou une soirée débat, qu'une personne parle en « on » et vous avez la désagréable sensation de vous sentir associé à une manière de vivre ou de penser qui n'est pas la vôtre ? [...] Parler en « je », nous invite à descendre quelques étages dans la lecture de ce qui se passe réellement en nous.

Écoute et non jugement L'intention ici est d'écouter l'autre tel qu'il est, de le recevoir dans son histoire avec sa beauté et ses complexités. Souvent, nous ne mesurons pas assez le cadeau que cela représente pour la personne d'être simplement écoutée. Ainsi, il convient de résister à la tentation de dévier en discussion ou de donner des conseils. Le garant du cadre dans le groupe y veillera. [...]

Respect du temps de parole L'animateur aura prévu un temps de partage pour chacun. Cela nous permet de cadrer les « prolaxes » qui aiment raconter, et de laisser leur place aux « réservés » qui n'auraient pas pris la parole d'eux-mêmes et qui se racontent : « Mais ce n'est pas grave si je ne parle pas. » Nous devons tenir une équité, car la parole et la place de chacun comptent. [...]

[...] Nous croyons que cet espace d'écoute et de parole est une terre sacrée où le murmure de Dieu se rencontre à l'intérieur de chaque personne. « Dieu en moi écoute Dieu en l'autre » (Etty Hillesum).

*Une lecture : **Les groupes de partage. S'exprimer - Exister - Ressusciter**
édition des Béatitudes, 2022 - 9,90 €
de Marie LEVIER, présidente de Fondacio en France et permanente depuis plus de 20 ans

Marie Levier
Les groupes
de partage



La conversation spirituelle - méthode

Premier tour

Une à la fois, chaque personne partage le fruit de sa prière personnelle. Les autres écoutent, prêtant toute leur attention à ce qui se dit. Écoutez chaque personne avec attention, amour et révérence. Accueillez ce qui est dit avec gratitude et intérêt, sachant que l'Esprit parle à travers chaque personne. Au cours de ce tour, il n'y a pas de dialogue ou d'interaction entre les participants, pas même pour poser des questions ou donner des réponses. Il ne s'agit que d'un tour de discussions approfondies avec chacun, chaque personne, quel que soit son rang ou sa représentation, ayant le même temps de parole. Pendant que vous écoutez, soyez conscient de la façon dont vous êtes ému ; par exemple, lorsque vous vous sentez en harmonie avec ce qui se dit, lorsque vous ressentez de la joie, de la tension, de la frustration, de la tristesse, de la curiosité, etc. Faites également attention aux mouvements intérieurs de l'orateur et aux humeurs sous-jacentes et changeantes dans le groupe dans son ensemble. Quant à l'orateur, partagez ce que vous vous sentez poussé à partager, brièvement et clairement. Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » réponse. Partagez honnêtement en vous basant sur votre expérience de prière précédente.

Réflexion silencieuse

(Environ trois minutes après la fin du premier tour) Réfléchissez à ce qui a été partagé et à ce que vous avez ressenti en écoutant. Qu'est-ce qui en ressort ? Qu'est-ce qui émerge subtilement ?

Second tour

Celui qui le souhaite peut commencer à partager les fruits de ce moment de réflexion silencieuse. Lorsque tout le monde a fini de s'exprimer et qu'il reste encore du temps, il peut y avoir un dialogue sur les mouvements, les questions et les points de vue soulevés dans le groupe, ou sur la façon dont le partage d'une autre personne vous a affecté ou vous a apporté des idées plus approfondies ou une nouvelle perspective. Vous pourriez également être amené à partager des expériences personnelles qui correspondent à ce qui a été dit. S'il y a des opinions contraires, le groupe peut souhaiter explorer les forces et les limites de chaque opinion, bien que cela soit mieux fait dans une conversation spirituelle séparée, où tout le monde considère les forces ensemble, suivies des limites. Au cours de ce tour, l'animateur doit s'assurer que le dialogue n'est pas dominé par seulement quelques personnes et que le groupe respecte le temps imparti.

Réflexion silencieuse

(Environ trois minutes) Réfléchissez à ce qu'il s'est passé au cours du deuxième tour, et à la façon dont vous et le groupe avez été émus. Notez les thèmes communs ou les points importants qui ont émergé, ainsi que les divergences d'opinion, les tensions ou même de nouvelles questions, s'il y en a eu.

Troisième tour

Chaque personne partage le fruit du temps de réflexion silencieuse. Cela peut inclure des observations, des points ou des mouvements importants. Vous pouvez également prier à haute voix pour remercier Dieu pour les grâces reçues ou demander une grâce spécifique.

Examen

(Environ cinq minutes) Lorsque les trois tours de la conversation spirituelle sont terminés, passez en revue les expériences et les sentiments et réfléchissez-y. Cela peut conduire à une meilleure compréhension de la façon dont l'Esprit de Dieu était à l'œuvre.