

# Parcours de prière "5 sens"

## Contenu

5 versets :

- Psaume 34:9 (goût)
- 1 Samuel 3:9 (ouïe)
- Psaume 123:1 (vue)
- Psaume 139:5 (toucher)
- 2 Corinthiens 2:15-16 (odorat)

5 fiches explicatives

## Matériel à préparer

- goût : 1 lot de bonbons sucrés et 1 lot de bonbons amers
- ouïe : pièce calme avec musique instrumentale douce
- vue : une trentaine de photos variées
- toucher : cailloux de tailles, formes et textures différentes
- odorat : petits flacons d'eau de toilette
- optionnel : bougies chauffe-plat

## Mode d'emploi

- Disposer chaque verset avec la fiche explicative et le matériel correspondants dans des pièces différentes (proposer de sortir à l'extérieur pour la station "odorat").
- Proposer à chaque participant d'allumer une bougie au début de son parcours, pour "se mettre en prière" de manière symbolique.
- Inviter les participants à passer d'une station à l'autre toutes les 10 minutes (prévoir un minuteur ou un signal).
- Prévoir un temps convivial à la fin du parcours pour échanger sur ce qui a été vécu (ou un tableau où chacun peut s'exprimer).



PSAUME 34:9

*Goûtez et voyez  
comme le  
Seigneur est bon.  
Il est heureux,  
celui qui s'abrite  
en lui.*



1 SAMUEL 3:9

*Parle,  
Seigneur,  
ton serviteur écoute.*



PSAUME 123:1

*Seigneur,  
je lève les yeux  
vers toi,  
vers toi qui es assis  
dans le ciel.*



PSAUME 139:5

*Tu es derrière moi,  
tu es aussi  
devant moi,  
tu poses ta main  
sur moi.*



*Nous sommes en effet  
pour Dieu la bonne odeur  
de Christ parmi ceux qui  
sont sauvés  
et parmi ceux qui périssent :  
pour les uns, un parfum de  
mort qui donne la mort,  
pour les autres, un parfum  
de vie qui donne la vie.*



*Nos vies sont faites de périodes douces et  
de périodes plus amères.*

*Selon ce que tu vis en ce moment,  
prends un bonbon doux ou "amer",  
et pendant qu'il fond dans ta bouche,  
médite sur tes circonstances  
et sur la manière dont  
Dieu t'accompagne dans cette période.*

*Dis-lui ce que tu ressens  
et écoute ce qu'Il te répond.*



*Il est parfois difficile de "faire silence"  
dans la course effrénée de nos vies.*

*Prends ce temps ici pour "faire silence"  
dans tes pensées, et écoute simplement la  
musique qui passe.*

*Demande à Dieu d'amener tes pensées  
vers Lui. Si besoin, note d'abord sur ton  
carnet toutes les choses qui te préoccupent,  
puis écoute ce qui te vient naturellement :  
les paroles d'un chant, un verset, une  
phrase d'un livre, le souvenir d'une  
discussion récente, un rêve enfoui depuis  
longtemps, un fardeau pour une personne...*



*Nous ne prenons pas toujours le temps de nous arrêter pour regarder attentivement ce qui se passe autour de nous.*

*Prends le temps de choisir une des photos posées sur la table, prends-là et assieds-toi.*

*Que vois-tu ?*

*A quoi cela te fait-il penser ?*

*Parles-en avec Dieu.*



*Durant son ministère terrestre,  
Jésus-Christ a touché de nombreuses  
personnes. Son contact physique avec les  
personnes autour de lui a provoqué de  
nombreuses transformations et guérisons.*

*Paisis l'un des cailloux disposés  
devant toi. Imagine qu'il s'agit de ta vie,  
et que Dieu la tient dans ses mains.  
Que veut-il en faire ? Doit-il en gommer  
certaines aspérités ? A-t-il adouci certains  
angles récemment ? Voudrais-tu qu'il  
brise certains côtés ? Qu'il nettoie certaines  
faces ?*



*Mets un peu d'eau de toilette sur ton poignet et puis sors te promener dehors.*

*Hûme l'air et observe si tu sens d'autres odeurs durant ta petite balade.*

*Observe comme l'odeur que tu transportes sur toi se diffuse sur ton chemin, se confronte à d'autres odeurs plus ou moins fortes.*

*Considère ton quotidien : quelle odeur transportes-tu avec toi chaque jour ?*

*Que te dit Dieu à ce sujet ?*

