

# Écouter Dieu

4 exercices

## Prière de centrage

- Choisis un mot ou une phrase qui reflète ton désir d'accueillir la présence et l'action de Dieu en toi (par exemple "Viens, Saint-Esprit", "Abba, Père", "Jésus, je t'appartiens"...) )
- Choisis une position confortable. Ferme les yeux et prononce intérieurement ces mots à plusieurs reprises.
- Répète-les doucement à chaque fois que tes pensées vagabondent, afin de t'aider à te recentrer.
- À la fin du temps de prière, garde le silence, les yeux fermés, pendant quelques minutes.

## Lectio Divina

- Lecture (Lectio) : lis lentement un passage de l'Écriture. Une fois que tu es familier avec le texte, relis-le en écoutant avec "les oreilles de ton cœur". Si cela t'aide, imagine-toi dans la scène. Quel mot ou quelle phrase retient ton attention ? Note-le mentalement ou dans ton carnet.
- Réflexion (Meditatio) : relis le passage dans une attitude réfléchie. Pourquoi ce mot ou cette phrase résonnent-ils en toi ? Quel personnage t'interpelle ? Que ressens-tu ? Demande à Dieu de te montrer le lien avec ton quotidien. Qu'as-tu besoin de savoir, d'être ou de faire ?
- Réponse (Oratio) : lis une dernière fois le texte, puis laisse ton cœur répondre spontanément à ce que Dieu te dit à travers le texte – louange, adoration, question, requête.
- Repos (Contemplatio) : reste simplement avec Dieu, savoure sa présence dans ta vie.

## Prière d'examen (fin de journée)

- Installe-toi dans la présence de Dieu, prends le temps d'accueillir son amour pour toi.
- Demande l'aide du Saint-Esprit pour comprendre l'action de Dieu dans ta vie.
- Passe en revue ta journée – les différents événements, ce que tu as ressenti.
- Réfléchis à ce que tu as fait, dit ou pensé dans ces moments-là. T'es-tu rapproché ou éloigné de Dieu ? Prends un temps de louange et de repentance.
- Pense à la journée de demain : remets tes intentions, tes désirs et tes craintes à Dieu. Demande-lui comment tu peux davantage contribuer à son Royaume.
- Termine en priant le Notre Père.

## Prière d'écoute (par groupe de 3)

- Prenez le temps de faire connaissance avec les deux autres membres de votre groupe.
- Définissez un temps imparti pour le temps d'écoute (par exemple, 3 à 5 minutes par personne).
- Priez ensemble brièvement pour demander à Dieu sa sagesse et son discernement.
- Choisissez une personne : les deux autres prient en silence pour elle, en demandant au Saint-Esprit de révéler un texte, une image, une parole de réconfort ou de soutien. Le but de l'exercice est de s'encourager mutuellement.
- Partagez humblement avec la personne ce que vous avez entendu ou ressenti de la part du Saint-Esprit.
- Faites de même pour chaque personne du groupe.
- Vous pouvez terminer par un temps de prière commun, exprimez à Dieu votre reconnaissance.