

Repérer au quotidien ce qui se passe en moi..., pour mieux choisir ma route !

L'expérience que nous vous proposons ici sera vécue par les croyants comme une vraie prière, un dialogue avec Dieu, pour regarder avec lui leur journée, et découvrir que, tout comme il leur parle à travers les Ecritures, il leur parle aussi à travers leur vie. Pour les non-croyants, il s'agira de se rendre attentifs à ce qu'ils auront vécu dans leur journée.

Dans les deux cas, l'attitude commune est d'accueillir ce qui s'est passé dans ma journée, le bon comme le moins bon, le facile comme le difficile, en évitant deux écueils : celui de tenir une comptabilité des plus et des moins, et celui de la culpabilité.

Cet exercice quotidien (si possible !) va m'aider peu à peu à acquérir des repères pour mieux choisir ma route.

Pour les croyants : il sera nécessaire de prendre un vrai temps pour entrer dans la prière, me mettre en présence de Dieu qui me parle à travers ma vie. On appelle cette forme de prière : prière d'alliance, prière de relecture de la journée.

Pour les non-croyants : il s'agira plutôt de prendre d'abord un temps pour se rendre disponible et réaliser que la vie ne m'appartient pas, je ne la possède pas, elle me « traverse » plutôt, et je peux en recevoir des cadeaux chaque jour.

C'est maintenant le moment de se lancer dans l'expérience avec l'aide de la fiche ci-dessous !!



Entrer dans ce temps de relecture :

En fin de journée, je prends quelques minutes au calme.

(pour les croyants : demander à Dieu son Esprit pour voir ma journée en vérité, avec son regard)

1. Les lumières de ma journée (pour les croyants : le temps du merci)

Je laisse remonter à ma mémoire ce que j'ai vécu de bon, beau et vivant durant cette journée, ce qui a été relation vivante avec les autres, la confiance qui m'a permis de traverser les difficultés, l'amour qui a dépassé l'égoïsme, etc...

Ce sont les lumières de ma journée, ce qui fait grandir la vie en moi : je peux les repérer à partir des mouvements intérieurs qu'elles provoquent en moi (dynamisme, paix, joie, etc...).

J'accueille avec gratitude ce qui m'a été donné.

(pour les croyants : je remercie Dieu pour ces beaux moments que j'ai vécus)

2. Les ombres de ma journée (pour les croyants : le temps du pardon)

En contemplant cette journée, des moments moins lumineux apparaissent, des moments où j'ai refusé la vie qui m'est offerte.

Ce sont les ombres de ma vie, ce qui empêche la vie de se déployer en moi : je peux les repérer à partir des sentiments qu'elles provoquent en moi (tristesse, inquiétude, repli, etc...).

Il ne s'agit pas de s'attrister mais d'avancer en essayant de se faire moins piéger.

(pour les croyants : je demande pardon à Dieu, aux autres, peut-être à moi aussi...)

3. Demain, reprendre le chemin avec confiance (pour les croyants : le temps du s'il te plaît)

Je me tourne alors vers la journée du lendemain, que je souhaite vivre au mieux, de façon constructive : telle démarche importante que je dois faire, tel travail, tel rendez-vous que je redoute ou attends avec impatience, tel obstacle intérieur qui me handicape...

Je contemple ces événements à venir qui suscitent peut-être en moi crainte, angoisse ou bien espérance, joie.

(pour les croyants : j'en parle à Dieu, Lui demandant son aide, sa force. Je Lui confie aussi ce qui me réjouit par avance !)

Pour terminer ce temps de relecture...

Je note deux ou trois choses importantes dans un carnet/ un fichier. Grâce à cette trace de mes relectures, je vais apprendre peu à peu à repérer d'une part ce qui me tourne vers plus de vie, et d'autre part ce qui m'en éloigne ; ces repères me permettront d'orienter au mieux mes choix, d'avancer dans la vie avec une plus grande confiance.