

* Pour vous guider dans la préparation de votre activité de partage, consultez la fiche « [Consignes générales](#) ».

LA MÉTHODE EN BREF

Il s'agit d'une méthode de contemplation d'un texte d'évangile afin de faire des rapprochements dans sa propre vie dans un dialogue avec Jésus.

SUGGESTIONS LIÉES À L'ORGANISATION

- Prévoir un lieu qui permet d'entrer dans le recueillement.
- Il peut y avoir une bougie, une bible, une ou des images.
- Prévoir un temps avant l'animation pour découper le texte, repérer les mots-clés, trouver quelques explications et préparer les questions qui favoriseront l'entrée dans la scène évangélique.

DESCRIPTION

1. **Proclamation du texte**
2. **Redire le contexte, l'atmosphère, le climat du début du texte en le racontant dans ses mots**
3. **Temps de pacification**
4. **La personne qui anime prend la parole en invitant à imaginer la scène évangélique telle qu'elle se présente**
5. **Spectateur, spectatrice**
 - Voir les personnages, écouter ce qu'ils disent, regarder ce qu'ils font (comme au cinéma).
 - Me laisser toucher, émouvoir.
 - M'arrêter là où je trouve du goût et laisser cette séquence s'imprimer en moi.
6. **Protagoniste**
 - M'approcher de la scène jusqu'à m'y introduire personnellement, vivre la scène avec tout mon corps (les 5 sens) et tout mon cœur (les sentiments qui montent en moi).
 - En plus de regarder et d'écouter, je peux sentir les odeurs présentes dans cette scène, m'approcher et toucher les personnages et, s'il y a lieu, goûter à des aliments, laisser le décor se transformer (par exemple, Nazareth peut devenir mon milieu, le lieu que j'habite, ma maison).
 - Je peux aussi dialoguer avec les personnages.
 - M'arrêter là où je trouve du goût... ne rien forcer... me laisser prendre par la scène.

7. Communion

- M'identifier à l'un des personnages, m'appropriier ses sentiments, ses désirs, ses paroles.
- Je consens à être directement impliqué.e dans cette scène... c'est à moi que cela arrive aujourd'hui.
- Je me laisse prendre, attirer, saisir, laissant le Christ Jésus se communiquer lui-même afin d'être libéré.e, renouvelé.e, transfiguré.e.
- Je prends le temps « sentir et goûter de l'intérieur » les sentiments du Christ Jésus afin que cette connaissance intérieure porte du fruit et change quelque chose de concret dans ma vie au quotidien.

8. Dialoguer avec le Seigneur

- Avec le Seigneur, je parle comme un ami parle à un ami.
- Je lui parle de mon vécu, d'une situation précise.
- J'écoute ce qu'il a à me dire.
- Avec lui, j'identifie les prises de conscience, les lumières, les fruits de ce temps de prière.
- J'identifie à quelle décision concrète le Seigneur m'appelle dans ma vie réelle.
- Je rends grâce pour les dons qui m'ont été faits pendant cette contemplation.
- Je reprends contact avec ma respiration, j'ouvre les yeux à mon rythme et je bouge la tête, les épaules, puis me prépare à quitter ce lieu.

Points forts	Particularités
<ul style="list-style-type: none">• Facile pour les participant.e.s qui n'ont qu'à se laisser guider.• Aide à relire sa propre vie.• Favorise la croissance personnelle.• Permet de vivre une expérience de rencontre du Christ, d'approfondir la relation.• Fait appel à l'intelligence émotionnelle.• Méthode qui peut être utilisée avec succès auprès des jeunes.	<ul style="list-style-type: none">• Adopter un rythme lent, laisser des temps de silence.• Un petit décor favorise le climat d'intériorité.• Démarche à utiliser lors de moments-clés dans la vie du groupe.• Cette démarche pourrait susciter des besoins d'accompagnement spirituel personnel.• Tout repose sur la personne qui anime.

REMARQUE

Cette méthode invite les participant.e.s à des partages intimes, ce qui présuppose un climat de confiance.

DOCUMENTS

[Exemple d'activité de prière guidée réalisée lors d'une rencontre Théophile](#)

SOURCE

Exercices spirituels dans la vie courante (EVC III) Centre de spiritualité Manrèse du Québec.