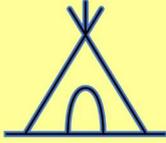


# Prendre un morceau de temps avec Dieu



## 1. Crée-toi un petit espace

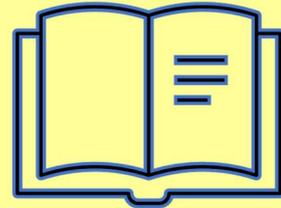
Un coin de silence, une table vide, un banc dans la nature, une bougie... comme tu veux !

Ferme les yeux, respire lentement, laisse le calme se faire en toi. Tu peux dire quelques mots à Dieu : merci pour sa présence...

## 2. Lis le texte biblique

« Les apôtres se réunissent auprès de Jésus. Ils lui racontent tout ce qu'ils ont fait et ce qu'ils ont enseigné. Jésus leur dit : « Venez avec moi dans un endroit isolé, loin de tout le monde, pour vous reposer un peu. » En effet, il y a beaucoup de gens qui vont et viennent, et les apôtres n'ont même pas le temps de manger. Ils partent dans une barque, seuls, pour aller dans un endroit isolé. »

Ce passage se trouve dans l'évangile de Marc, chapitre 6, versets 30-32. Les apôtres sont les amis de Jésus, qui le suivent de village en village.



## 3. Réfléchis à ces questions

Prends le temps pour répondre à ces questions. Tu peux le faire en plusieurs fois. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, il y a tes réponses, au fond de toi.

**a.** Pourquoi Jésus invite-t-il ses disciples à se reposer ? Pourquoi dans un endroit isolé ?

**b.** Lis dans une Bible ce qui se passe juste avant :

Marc 6, 7-13 – Qu'on fait les douze apôtres ? Pourquoi ont-ils besoin de se reposer ensuite ?

Marc 6, 14-29 – Jean Baptiste était un ami de Jésus : pourquoi Jésus a-t-il besoin lui aussi de se reposer ?

Et toi, as-tu besoin de te reposer ? De quoi ?

Que fais-tu pour reprendre des forces ?

**c.** Lis dans une Bible ce qui se passe juste après :

Marc 6, 33-44 – Les gens rattrapent Jésus et les apôtres. De quoi ces gens ont-ils besoin ?

Que fait Jésus pour eux ?

Et toi, comment es-tu disponible aux appels de ceux qui souffrent ?

**d.** Après avoir nourri la foule, de nouveau Jésus se met à l'écart, tout seul, pour prier (Marc 6, 46).

Prier, c'est parler à Dieu : que voudrais-tu lui dire ?

Prier, c'est être avec Dieu : que voudrais-tu qu'il te dise ?

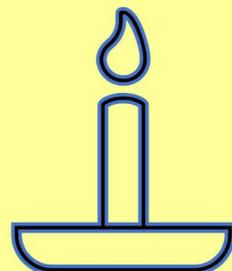
## 4. Prie

Jésus prie, et il t'invite à le faire aussi, lui qui a dit : « Venez auprès de moi, vous tous qui portez des charges très lourdes et qui êtes fatigués, et moi je vous donnerai le repos. Je ne cherche pas à vous dominer. Prenez donc, vous aussi, la charge que je vous propose, et devenez mes disciples. Ainsi, vous trouverez le repos pour vous-mêmes. Oui, la charge que je mettrai sur vous est facile à porter, ce que je vous donne à porter est léger. » (Matthieu 11, 28-30).

Garde du temps pour toi, pour penser à Jésus, pour parler à Dieu.

Tu peux prier tout simplement, avec quelques mots, tes mots : merci, pardon, je te prie pour...

Tu peux aussi prier avec une prière écrite par quelqu'un d'autre, par exemple celle qui se trouve sur la page suivante.



## Prière

Seigneur, me voici avec toi.  
Merci pour ta présence,  
merci pour les paroles de Jésus,  
merci pour ton souffle de vie.

Seigneur, tu me connais.  
Parfois, je suis chargé de fatigue,  
Parfois il est difficile de porter ce qui me pèse.  
Tu le sais, tu entends ma prière.

Seigneur, tu as dit que tu soulageras  
ceux qui viennent à toi avec leur fardeau.  
Je te fais confiance,  
Aide-moi à croire en ta parole,  
Fais-moi vivre de ta promesse.

Seigneur, donne-moi un vrai repos,  
le calme, la sérénité,  
la paix intérieure,  
ta douce présence.  
Entraîne-moi dans ta joie.  
Rends moi disponible pour ceux qui ont besoin de moi aujourd'hui :  
que je partage avec eux l'amour que tu me donnes.

Seigneur, reste avec moi aujourd'hui  
et tous les jours de ma vie.  
Amen.



## Que va-t-il se passer ensuite ?

Dieu parle à Jonas : « Va à la ville de Ninive. Parle aux gens et dis-leur que je connais toutes les méchancetés qu'ils font. » Mais Jonas ne veut pas en entendre parler. Il monte à bord d'un bateau et fuit dans la direction opposée.

Dieu envoie alors une grosse tempête. Le vent souffle. Les vagues sont de plus en plus hautes. Les marins sont effrayés. Jonas s'est endormi. « Réveille-toi ! » crient-ils à Jonas. « Nous allons couler. » Jonas avoue : « C'est de ma faute. Je n'ai pas obéi à l'appel de Dieu. Jetez-moi par-dessus bord ! » Les marins hésitent, mais finissent par le jeter à la mer. La tempête se calme. Les marins, impressionnés, croient en Dieu.

Jonas pense qu'il va se noyer. Dieu envoie un grand poisson pour l'avalé...

**Imagine la suite... et envoie-nous ton récit :**

EPUPL  
58 rue Madame  
75006 Paris  
[contact@epupl.org](mailto:contact@epupl.org)

Nous publierons les récits sur le site internet de la

