

Pour un temps d'intériorité

Il y a mille et une bonnes manières de faire. L'important est que celle que vous choisirez pour un « temps d'intériorité » corresponde à quelque chose en vous-mêmes et chez ceux et celles avec qui vous voulez vivre ce moment paisible, ouvert, accueillant. Durant lequel surtout, chacun est à soi-même et, s'il le veut, devant Dieu dont il demande la Présence.

Méthode de la lecture « pauvre » d'un texte

Vous pouvez par exemple choisir la lecture dite « pauvre » (?) d'un texte sur un thème choisi. Un texte profane ou un passage de la Bible.

- On le lit tous ensemble lentement, avec les pauses nécessaires et éventuellement, avec un fond musical.
- Ensuite chacun, chacune est invité(e) pendant quelques minutes de silence à laisser « descendre » en soi le texte, puis à choisir un mot, une phrase du texte qui le (la) touche, qui l'interpelle.
- Lorsque chacun(e) a fait son choix, – on invite les participant(e)s à signaler discrètement qu'ils l'ont effectivement fait –, à tour de rôle il (elle) lit ce qu'il (elle) a choisi. On essaye de ménager chaque fois une brève pause entre les différentes interventions. On suit un rythme, on ne doit pas avoir le trac de prendre la parole.
- Étape suivante. Quelqu'un (pas nécessairement l'animateur, l'animatrice) peut lire l'ensemble du texte, en y recueillant d'ailleurs plus ou moins consciemment toute l'intériorité ou la force qui y a été découverte, perçue, par le groupe. Si l'expérience réussit (ce qui est heureusement fréquent, vous verrez !), celui, celle qui lit est souvent surpris(e) de l'« état de grâce », en quelque sorte, que lui a donné le groupe. C'est là, en tout cas, qu'on a parfois la chance de percevoir combien l'Esprit peut s'exprimer au travers des mots. Bien sûr, cela dépend en grande partie du déroulement concret du temps d'intériorité et, particulièrement, du texte choisi.
- Enfin, chacun(e) explique brièvement la raison de son choix. On évite à tout prix d'engager la moindre discussion. Si cela paraît bon, juste – c'est-à-dire « ajusté » – on peut terminer par une prière simple, soit dite de mémoire ou lue, soit improvisée. Question de tact et de vérité.

Un exemple (qui vaut ce qu'il vaut)

Le poème ci-dessous, dont j'ignore qui est l'auteur, se laisse bien lire et dire, à tout âge. Il présente aussi l'intérêt de correspondre au thème d'année : « **Restons connectés** ». En effet, si on interprète ce poème avec simplicité et authenticité, il suscite des résonances de contact avec

- soi-même (être bien dans ses racines, s'accueillir jusqu'au plus profond, avec pourtant ses pleins et ses vides intérieurs...)
- l'environnement (la vie, l'espace, le temps, la forêt immense...)
- les autres (mon arbre-frère ; l'humanité, forêt immense...).
- Dieu (horizon d'un sens, personne à qui je m'adresse dans un grand désir de grandir,...).

On notera que par sa structure, le poème est centré sur un élan d'espérance dynamique et exigeant, qui touche juste. Il peut se prêter à plusieurs activités d'intériorité (introduire un

temps de silence, susciter une expression littéraire ou artistique personnelle ou collective), de partage (après intériorisation et réflexion, partage deux par deux puis en grand groupe, sur le thème de l'arbre-frère, de l'espérance, du projet de vie,...). On voit aussi que ce texte peut ouvrir l'imagination et le cœur à un passage de l'Évangile (ex. : Matthieu chap. 13, v. 31-32 : parabole du grain de sénevé, tout petit, qui devient un grand arbre, et les oiseaux viennent s'y abriter...), et à une prière toute simple.

Comme un arbre...

*Comme un arbre,
Laisser courir en moi la vie
Jusqu'au bout de mes branches.*

*Comme un arbre,
Plonger mes racines au plus profond de mon humanité
Aussi loin, aussi bas que moi-même
Sans craindre les pierres,
La roche dure,
Les creux immenses et vides.*

*Comme un arbre,
M'élancer bien droit de tout mon être
Vers toi, Seigneur,
Plus haut que moi-même
De toutes mes branches tordues, cassées ou trop courtes.*

*Comme un arbre,
M'émerveiller de toi, mon arbre-frère,
Qui me laisse l'espace et le temps.*

*Comme un arbre,
Un tout petit arbre
De la forêt immense.*

Si quelqu'un a essayé, on peut partager son expérience...

Daniel Sonveaux s.J.
Coordonnateur de
l'Animation pastorale