

Étape 1 **Déguster LA PAROLE**



**Je fais mes délices de tes prescriptions,
je n'oublie pas ta parole. (v.16)**

**Que tes paroles sont douces pour mon palais !
Plus que le miel à ma bouche. (v.103)**

Prends le temps d'ouvrir quelques pots et de sentir à l'intérieur !

Comment perçois-tu ces senteurs, douces, apaisantes, drôles, dynamisantes, piquantes, aigres ?

Le psalmiste choisit le miel, et toi, quelle odeur pourrait se rapporter à ce qu'est la parole de Dieu pour toi ?

Étape 2 VOIR L'INVISIBLE



Je médite tes décrets,
j'ai tes sentiers sous les yeux. (v.15)

Prends un verset qui te défie !

Lis-le une première fois, prends 30 secondes de silence à l'aide du sablier. Le psalmiste écrit qu'il regarde les sentiers de Dieu, pourtant ils sont invisibles.

Et si c'était justement cela la foi ?

Après avoir médité ce verset, est-ce qu'une voie (idées ou projets) te vient à l'esprit ? Sinon tu peux simplement décrire un rêve que tu as. Écris cela au dos du verset.

Étape 3 Bible ET BIEN-ÊTRE



**Fais du bien à ton serviteur, pour que je vive
et que je me conforme à ta parole (v.17)**

La présence de Dieu dans nos vies procure du bien-être

Elle nous console et nous relève.

Ici tu peux simplement prendre une pause avec une boisson chaude de ton choix en pensant au réconfort que Dieu veut t'apporter.

Étape 4 **Les Merveilles SOUS NOS YEUX** (Variante de l'étape 2)



**Ouvre mes yeux, pour que
je contemple les merveilles de ta loi. (v.18)**

Serais-tu prêt·e à te couvrir les yeux avec un bandeau devant toi ?

Si oui, relève le défi pendant au minimum 30 sec.

Ensuite prend le temps de regarder autour de toi (2-3 min)

Considère la météo dehors, les mille couleurs de la nature, les personnes dans la salle et la diversité des caractères et parcours de vie, la richesse du texte biblique...

Ne devenons-nous pas doucement insensibles à ces merveilles de Dieu créées par sa seule Parole ?

Étape 5 *Mémoriser pour changer* **SA FAÇON DE PENSER**



**De mes lèvres j'énumère toutes les
sentences que tu as prononcées (v.13)**

Connais-tu des versets par coeur ?

Si oui, écris-en un sur une feuille et mets-le dans le pot.

Relève le défi et tire au sort un verset !

Prends quelques minutes pour le mémoriser.

À la fin de l'expérience ou dans ta semaine tu pourras écrire ici ce que tu retires de cette expérience de mémorisation sur le court et long terme.

Étape 6 La parole QUI CONSOLE



**Rappelle-toi la parole dite à ton
serviteur, en laquelle tu me fis espérer.
C'est ma consolation dans la misère,
car tes ordres m'ont fait revivre. (v.49-50)**

Exprimer ses peines

Ces pansements sont un support pour écrire un mot qui résume une peine que tu portes et dont tu aimerais être consolé·e, guéri·e.

Consoler et être consolé·e

Si tu te souviens d'une parole de consolation ou si une promesse de Dieu te vient à l'esprit, pour toi ou pour quelqu'un d'autre, tu peux l'écrire directement sur le tableau.

Espérer

Si tu trouves un mot d'encouragement en réponse à une peine posée sur un pansement, écris-le juste à côté du pansement en question.

Étape 7 Chanter **POUR APAISER LA COLÈRE**



**La rage m'a saisi devant les méchants négligeant ta Loi.
Tes décrets sont devenus mes chants
dans la maison où je suis étranger.**

**La nuit, je me rappelle ton nom, SEIGNEUR, et je garde ta Loi.
Ce qui m'appartient, c'est d'observer tes préceptes. (v.53-56)**

As-tu déjà ressenti une colère forte au point de perdre le contrôle, que tu ne te reconnais plus toi-même ?

Comme le psalmiste, tu peux écouter et chanter un cantique pour t'apaiser.

Étape 8 Psaume 119



Le psaume 119 est «alphabétique»,
c'est-à-dire que chacune de ses strophes commence,
par l'une des 22 lettres de l'alphabet hébreu.

À la façon du psalmiste

Tu peux écrire un bout de cette prière collective et relever le challenge en commençant ta phrase par la lettre de l'alphabet qui n'a pas encore été choisie.

Variante

À la manière d'un « cadavre exquis » tu peux aussi compléter une phrase commencée ou en démarrer une et laisser un autre la finir.

Étape 9 Affirmations creuses **VERSUS LES PAROLES DE DIEU**



**Détourne mon regard de ce qui est vide de sens, et
fais-moi revivre à la manière qui te plaît. (v.37)**

Regarde les slogans devant toi

Est-ce qu'à force de les lire on ne finit pas par être modelés par ces phrases toutes faites ?

Tu peux prendre un verset de ton choix et le punaiser au-dessus d'un slogan publicitaire comme pour lui répondre avec une affirmation biblique ou une parole à écrire à toi-même.

Étape 10 Une parole qui intervient **SUR NOS CHEMINS**



**Ta parole est une lampe à mes pieds
Et une lumière sur mon sentier. (v.105)**

Les pas devant toi sont à ta disposition.

Tu peux en prendre un pour écrire dessus la place que prend la Parole de Dieu dans ton chemin de vie, ou encore une expérience où tu l'as sentie présente.

En parcourant le chemin lumineux que dessinent les bougies tu peux déposer ton pas à l'endroit de ton choix.