



# GUIDE DU PARTICIPANT



L'ÉGLISE *Episcopale* 

## **Centré : Une expérience chrétienne de formation de disciples**

### **Auteurs**

Miriam McKenney,  
*Consultante en matière de formation de disciples*

Jerusalem Greer  
*Officier d'état-major pour l'évangélisation*

La révérende chanoine Stephanie Spellers,  
*Chanoine pour l'évangélisation, la réconciliation et le soin de la création*

### **Avec les contributions de :**

La révérende Isaiah Shaneequa Brokenleg  
La révérende Jenifer Gamber  
Le révérend chanoine Scott Gunn  
Rebecca Hall  
Ora Houston  
Rachel Jones  
Le très révérend Frank Logue  
Sœur Madeleine Mary  
Miriam McKenney  
Ellis Montes  
Fr. Keith Nelson  
Le révérend Zack Nyein  
La révérende chanoine Altagracia Perez-Bullard  
Mildred Reyes  
Le révérend chanoine Robert Sihubwa  
Ellie Singer  
Mildred Reyes  
Le très révérend James Tengtenga

Copyright © 2022 by The Episcopal Church  
The Episcopal Church, 815 2nd Ave, New York, NY 10017

Citations des écritures tirées de la Traduction œcuménique de la Bible (2010). Utilisé par autorisation. Tous droits réservés.



# Centré : Une expérience chrétienne de formation de disciples

## Guide du participant

### Bienvenue à Centré

**Centré** est une série d'ateliers de formation de disciples qui guide de petites communautés réunies pour s'enraciner profondément dans l'amour de Dieu et des autres, afin que nous puissions tous grandir pour ressembler, agir et aimer davantage Jésus. L'expérience comprend une formation initiale de trois sessions pour les animateurs de groupe, suivie de neuf sessions principales au cours desquelles les membres de l'église, les voisins et les amis se réunissent pour partager un repas et une prière reconnaissante ; un court métrage avec des questions connexes pour discuter de Dieu, de l'appartenance et d'une vie qui a du sens ; et un soutien mutuel pour s'engager à suivre intentionnellement Jésus et son Chemin d'Amour.

Comme les cours Alpha et Via Media, que de nombreux épiscopaliens et anglicans ont suivis dans le passé, **Centré** est un outil de construction de la foi et du mouvement. Nous espérons qu'il alimente un mouvement de petits groupes/cercles qui donne du pouvoir aux laïcs, transforme des vies et fait croître les églises en taille et spirituellement. Une équipe diversifiée de disciples, de responsables de la spiritualité et de créateurs de contenu numérique de l'Église épiscopale et de la Communion anglicane a développé et filmé cette série de ressources et d'outils. Nous espérons qu'elle sera une bénédiction pour les générations à venir.

### Pourquoi le discipulat et pourquoi les petits groupes et les cercles ?

Un disciple est une personne qui apprend et modèle sa vie sur la vie de celui qu'elle suit. Nous, qui portons le nom de "chrétien", sommes des disciples et des adeptes de Jésus. À maintes reprises, Jésus a invité les gens à prendre la route avec lui, promettant que s'ils le suivaient, cela changerait leur vie et le monde.

Il a offert cette invitation aux premiers disciples, les frères et pêcheurs Simon Pierre et André. « Suivez-moi », dit Jésus, « et je vous ferai pêcher des gens ». Dans Marc 2, il voit Matthieu dans le bureau d'impôt. Il lui dit : « Suis-moi », et Matthieu s'empresse de partir. Ils le suivent parce qu'ils sentent la plénitude de Dieu en Jésus, et ils veulent faire l'expérience de cette plénitude pour eux-mêmes. Les chrétiens répondent à cet appel depuis des millénaires.

Ensemble, nous, les disciples, formons le Mouvement Jésus, la communauté permanente de personnes qui le suivent et grandissent dans des relations d'amour, de libération, de don de vie avec Dieu, les uns avec les autres et la terre, le tout selon le modèle de Jésus. Pour beaucoup d'entre nous, l'église est tellement occupée que nous n'avons pas l'occasion de nous concentrer sur le fait de suivre, d'être un disciple et de grandir sur le Chemin d'Amour. Il y a tellement de détails à régler et de réunions auxquelles il faut assister, et ce, sans compter les responsabilités extra-ecclésiastiques qui nous occupent. Se rendre au culte est un exploit, et nous attendons de ce dernier qu'il soit le principal lieu de prière, de formation, de réflexion sur les Écritures, de communion et de service. Mais lorsque nous nous taisons, beaucoup d'entre nous admettent qu'ils se languissent, qu'ils en veulent plus.

Dans les années 1700, John et Charles Wesley ont ressenti le même besoin. Les deux frères étaient de bons anglicans - ni l'un ni l'autre n'ont renoncé à leur sacerdoce dans l'Église d'Angleterre - mais ils étaient d'accord sur le fait que pour vivre pleinement avec Dieu, il fallait un culte édifiant, une pratique spirituelle intentionnelle en petits groupes et un service aux plus démunis. Ils avaient envie de retrouver les "cœurs

étrangement réchauffés" et la vitalité spirituelle de l'église primitive. Les descendants de Wesley sont devenus des épiscopaliens méthodistes, plus tard connus simplement sous le nom de méthodistes, mais leur sagesse et l'aspiration qui la sous-tend n'ont jamais vraiment quitté le giron épiscopalien et anglican.

Dans toute la Communion anglicane, il existe aujourd'hui un mouvement énergique en faveur de la vie de disciple intentionnelle, ce que les anglicans appellent de toute part « la vie en la forme de Jésus ». L'incarnation épiscopale de ce mouvement est le Chemin d'Amour, un engagement intentionnel à suivre Jésus, centré sur sept habitudes (se tourner, apprendre, prier, adorer, bénir, aller, se reposer) qui nous façonnent à sa ressemblance. Tous ces efforts découlent d'une prise de conscience commune, croissante et urgente qu'être chrétien, c'est avoir une vie saturée de Dieu. Pas seulement à l'intérieur du bâtiment. Pas seulement pendant une heure le dimanche. Pas seulement dans les réunions de l'ensemble de la congrégation.

Il n'y a pas de meilleur moyen de grandir et de pratiquer le Chemin de Jésus que dans nos maisons, dans notre vie quotidienne, avec un cercle de disciples qui s'aiment et s'encadrent mutuellement comme des apprentis du Chemin de Jésus. Cela a toujours été vrai. (Notez la pratique de l'église dans le livre des Actes des Apôtres et sa croissance en nombre et spirituelle.) Si certains épiscopaliens et anglicans peuvent avoir des doutes sur les petits groupes, nous pensons qu'il vaut la peine de surmonter cette résistance pour l'opportunité qui se présente de l'autre côté. Veuillez donc trouver le terme qui vous convient le mieux - petit groupe, cercle de disciples, petite communauté rassemblée, groupe de voisinage, groupe de vie, rassemblement de cellules, ou autre option. Quel que soit le nom, un petit groupe ou un cercle offre un espace pour un soutien par la prière et une prise de responsabilité alors que nous cherchons à vivre à la manière de Jésus.

En particulier à l'heure actuelle, alors que la pandémie a dépouillé l'église de bon nombre de ses attributs, les petits groupes de disciples et les cercles de voisinage peuvent être le moyen le plus efficace et le plus accessible pour nous de suivre le chemin de l'amour, de la liberté et de la vie abondante que Jésus a tracé.

Centré a été créé dans ce but précis : aider les participants à parcourir ce chemin - non pas seuls, mais ensemble, en petits groupes et en cercles. Merci d'avoir répondu à l'appel à entreprendre ce voyage qui changera votre vie.

Avec vous dans ce voyage,  
*Jérusalem, Stéphanie+, et Miriam*

Jerusalem Greer  
Officier d'état-major pour l'évangélisation

Le révérend chanoine Stephanie Spellers  
Chanoine pour l'évangélisation, la réconciliation et le soin de la création

Miriam McKenney  
Consultante en matière de formation de disciples

## **Pour commencer**

Centré est une expérience en neuf séances. Nous vous encourageons à vous engager à vous préparer pleinement, à assister aux neuf sessions et à faire preuve d'ouverture d'esprit et de cœur dans le processus.

## **Comment utiliser ce guide**

Ce guide n'est pas nécessaire lors des sessions. Votre responsable de groupe dispose d'un guide beaucoup plus détaillé contenant des suggestions pour animer et enrichir chaque session. Ce guide est un outil qui vous aidera à vous engager pleinement dans vos sessions et à réfléchir entre sessions. Nous espérons que vous utiliserez ce guide pour approfondir les Écritures, les thèmes et les questions qui surgissent dans votre petit groupe et pour essayer des activités dans le cadre de votre vie quotidienne. Nous espérons également que vous partagerez avec votre communauté - et au-delà - toutes vos questions, vos « moments révélateurs » et les idées que vous découvrirez !

Cela étant dit, il est bon pour tout le monde de connaître la structure de base de chaque réunion. Nous avons conçu ce modèle pour créer un espace de transformation, d'appartenance, d'épanouissement et de liberté. Les groupes peuvent prendre différentes formes, par exemple 75 minutes sans repas ou 90 minutes ou deux heures avec repas, en fonction du temps que votre groupe a prévu. Vous pouvez également adapter le format pour votre groupe pour faire de la place à un contenu spécifique dans une session donnée. Le groupe peut choisir de nommer un chronométreur pour s'assurer que la réunion se poursuit dans les meilleurs délais et qu'aucune section n'est bâclée ou coupée.

### **1. Repas (se réunir tôt et manger ensemble)**

Le repas offre un moment pour partager des histoires, construire une communauté et approfondir votre relation en tant que groupe. Les gens ont tendance à faire cela de manière spontanée autour de la nourriture. Que l'on prépare un repas en groupe, que l'on organise un repas-partage, que l'on commande un plat à emporter ou que l'on apporte un repas à une réunion en ligne, le fait de se réunir de cette manière nous place dans les pas de l'Église primitive.

Si vous partagez un repas, nous vous encourageons à prévoir des sessions d'au moins 90 minutes, les 30 premières minutes étant consacrées au repas et à l'enregistrement. Vous devrez adapter la durée et le cadre en fonction de la façon dont votre groupe gère les repas.

### **2. Accueil et prière (3-5 minutes)**

Vous pouvez prier à tout moment : pour commencer le repas, pour centrer et concentrer le groupe et faciliter la transition, pour clôturer la session. Si votre groupe ne partage pas de repas, commencez votre réunion par une prière. Votre groupe peut trouver différentes façons d'intégrer la prière dans votre vie commune.

Le responsable du groupe peut proposer ou commencer la prière lors de la première séance. Si vous organisez à tour de rôle des repas à domicile, l'hôte peut proposer une prière. L'hôte ou les co-animateurs peuvent proposer une prière si vous vous réunissez en ligne. Si vous vous réunissez en personne, les membres du groupe peuvent à tour de rôle apporter une prière.

### **3. Révision du Pacte en petit groupe et enregistrement (20 minutes, dont environ 1 minute par personne pour partager)**

Vous développerez un Pacte de petit groupe lors de votre première session. Par la suite, vous pourrez le revoir, le réviser et/ou l'affirmer au début de chaque session. La plupart de ce temps est consacré à l'enregistrement - le temps intentionnel pour se connecter brièvement les uns avec les autres autour d'une question spécifique. Les propositions peuvent être aussi simples que (pour la première session) : « Pourquoi avez-vous décidé de vous joindre au voyage Centré ? » Ou (pour les autres sessions), "Où avez-vous vu Dieu agir dans votre vie depuis notre dernière session", ou quelque chose d'entièrement différent.

Chaque personne dispose d'un temps égal pour s'exprimer - environ une minute, selon la taille du groupe. Le temps passe vite, alors respectez le chronomètre et le groupe et soyez brefs dans vos réponses. Le responsable du groupe peut parfois vous repartir en groupe de 2 ou 3 pour faciliter un partage plus long.

L'animateur du groupe présentera également "l'objet de conversation", un objet physique qu'une personne tient pendant qu'elle parle. Cadeau des traditions orales, un objet de conversation peut être une pierre, une petite croix, un poème sur une carte, un bijou sentimental ou tout autre objet qui tient confortablement dans la main. Un objet de conversation est un excellent outil pour rappeler à tous les membres du groupe d'écouter avec attention la personne qui le tient. Même si vous vous réunissez en ligne, il est possible d'intégrer un objet de conversation et de pratiquer l'écoute attentive.

### **4. Engagement et réflexion sur le contenu (40-45 minutes)**

Chaque session de Centré est introduit par deux vidéos courtes (A et B) liées au sujet de chaque session. Chaque sujet est centré sur Jésus et ancré dans les Écritures, en particulier les paroles et les actions de Jésus. Rappelez-vous que, même si le contenu est devant vous, le but réel n'est pas d'acquérir des connaissances ou de partager des idées, mais de développer une relation plus significative, authentique et aimante avec Dieu et les autres.

Nous espérons que vous serez ouvert à une réflexion personnelle, que vous prendrez des risques, que vous vous autoriserez à être honnête et vulnérable, et que vous

accueillerez les autres membres du groupe à faire de même.

Vous pouvez regarder les vidéos à l'avance - en particulier la vidéo A - mais notre expérience montre que quelque chose de spécial se produit si le groupe peut les regarder ensemble. La plupart des plateformes en ligne permettent à une personne de mettre en marche la vidéo pendant que tous regardent.

Vous pouvez certainement réfléchir aux Écritures, aux « questions à se poser » et à l'essai d'amorce avant et après les sessions. Vous trouverez tout ce contenu dans les descriptions des sessions plus loin dans ce guide.

### **5. Départ et prière (5-10 minutes)**

Il est important de bien terminer une session. Nous recommandons aux groupes de faire un tour de table et de partager un mot sur leur expérience de la session. Pour la prière, un responsable de la prière peut vous inviter à faire un tour de table et à dire ce que vous espérez que les autres incluent dans leur prière de votre part entre les sessions. Le responsable de la prière peut ensuite reprendre ces espoirs dans le cadre d'une prière de clôture, qui se termine par une prière finale. De simples prières comme celle-ci contribuent grandement à créer un esprit d'amour et d'unité au sein du groupe.

### **6. Possibilités d'engagement de « Faites-en votre affaire » (entre les sessions)**

Ces activités simples et facultatives vous aideront à intégrer dans votre vie quotidienne les textes bibliques et la sagesse des sessions Centré. Vous les trouverez ci-dessous, une série par session.

Vous êtes prêts ? C'est parti !

# **Partie I :**

# **Vivre et partager une**

# **vie centrée sur Jésus**

## **▶ (Sessions 1-3)**





## Session I : Rencontrer Jésus et les autres

### Prière centrale :

Au début de ce temps de réflexion sur la session I, proposez cette prière ou les mots de votre propre cœur :

*Dieu, donne-moi des oreilles pour entendre, des yeux pour voir et un cœur pour connaître ton amour pendant le temps que je passe ici aujourd'hui. Amen.*

### Thème central :

Jésus - Qui est Jésus-Christ, pourquoi est-il important, et qu'est-ce que l'amour a à voir là-dedans ?

### Écriture : Jean 15:1-11

Moi je suis la vraie vigne et mon Père est le vigneron. Il enlève tout sarment qui, uni à moi, ne porte pas de fruit, mais il taille, il purifie chaque sarment qui porte du fruit, afin qu'il en porte encore plus. Vous, vous êtes déjà purs grâce à la parole que je vous ai dite. Demeurez unis à moi, comme je suis uni à vous. Un sarment ne peut pas porter de fruit par lui-même, sans être uni à la vigne ; de même, vous non plus vous ne pouvez pas porter de fruit si vous ne demeurez pas unis à moi. Moi je suis la vigne, vous êtes les sarments. La personne qui demeure unie à moi, et à qui je suis uni, porte beaucoup de fruits, car sans moi vous ne pouvez rien faire. La personne qui ne demeure pas unie à moi est jetée dehors, comme un sarment, et elle sèche ; les sarments secs, on les ramasse, on les jette au feu et ils brûlent. Si vous demeurez unis à moi et que mes paroles demeurent en vous, demandez ce que vous voulez et cela sera fait pour vous. Voici comment la gloire de mon Père se manifeste : quand vous portez beaucoup de fruits et que vous vous montrez ainsi mes disciples. Tout comme le Père m'a aimé, je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour. Si vous obéissez à mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, tout comme j'ai obéi aux commandements de mon Père et que je demeure dans son amour. Je vous ai dit cela afin que ma joie soit en vous et que votre joie soit complète.

Dans un journal ou avec un partenaire, explorez les points suivants :

- Dans Jean 15.1-11, quels mots ou expressions avez-vous remarqués qui illustrent qui est Jésus ? Qui Jésus dit-il être ?
- Dans Jean 15.1-11, quel genre de vie Jésus promet-il à ceux qui le suivent ?
- Qui est Jésus-Christ, et pourquoi est-il important pour vous ?
- Pourquoi est-il important que nos vies, nos esprits et nos cœurs soient centrés sur Jésus ?
- Quelle différence le fait d'être "centré" sur Jésus ("demeurer" en lui) a-t-il fait dans votre vie ? Quelle différence espérez-vous que cela puisse faire dans votre vie à l'avenir ?

### **Prière de clôture :**

Terminez votre temps de réflexion par une prière, soit avec ces mots, soit avec les vôtres.

*Je rends grâce pour l'amour du Christ, en et par toutes choses. Amen.*

### **Autres possibilités d'engagement**

- Explorez la pratique du [détournement](#) de la Voie de l'Amour. Comment pourriez-vous vous tourner plus pleinement et plus régulièrement vers Dieu ?
- Entre maintenant et la prochaine session, réfléchissez : « Quelle partie de votre vie a besoin d'être centrée ou recentrée sur Jésus ? »



## Session 2 : Rencontrer Jésus et partager la vie en petits groupes

### Prière centrale :

Au début de votre temps de réflexion, proposez cette prière ou les mots de votre propre cœur.

*Dieu, donne-moi des oreilles pour entendre, des yeux pour voir et un cœur pour connaître ton amour pendant le temps que je passe ici aujourd'hui. Amen.*

### Thème central :

Petits groupes - Jésus a rassemblé ses disciples dans un groupe d'adeptes. Nous nous épanouissons également lorsque nous le suivons au sein d'une petite communauté intentionnelle où nous faisons l'expérience de l'appartenance à Dieu et aux autres.

### Écriture : Marc 3:13-19

Puis Jésus gravit la montagne et il appela ceux qu'il voulait et ils vinrent auprès de lui. Il en établit douze auxquels il donna le nom d'apôtres. Il fit cela pour les avoir avec lui et pour les envoyer annoncer la bonne nouvelle, avec l'autorité de chasser les démons. Voici les douze qu'il établit : Simon, à qui Jésus donna le nom de Pierre, Jacques et son frère Jean, tous deux fils de Zébédée, à qui, Jésus donna le nom de Boanergès, ce qui veut dire "fils du tonnerre" ; André, Philippe, Barthélemy, Matthieu, Thomas, Jacques le fils d'Alphée, Thaddée, Simon le zélé, et Judas l'Ischariote, celui qui livra Jésus.

Dans un journal ou avec un partenaire, explorez les points suivants :

- Dans le passage de l'Évangile de Marc, quels mots ou expressions avez-vous remarqués qui montrent comment Jésus appelait les gens ? Qu'est-ce que Jésus a dit et fait exactement ?
- Avez-vous déjà fait partie d'un petit groupe intentionnel de disciples de Jésus ?
- Comment le suivre de cette manière complète-t-il d'autres parties de la vie chrétienne (comme l'individu et la congrégation) ?
- Comment le fait d'être dans un petit groupe vous a-t-il aidé, vous ou des personnes que vous connaissez, à faire l'expérience de l'appartenance à Dieu et aux autres ?
- Comment pouvez-vous être intentionnel quant à votre participation à Centré ?

### Prière de clôture :

Terminez votre temps de réflexion par une prière, soit avec ces mots, soit avec les vôtres.

*Je rends grâce pour l'amour du Christ, en et par toutes choses. Amen.*

## **Autres possibilités d'engagement**

- Remarquez les personnes que Dieu a placées autour de vous. Comment pourriez-vous les écouter avec plus d'attention et partager plus pleinement avec eux ? Essayez d'approfondir votre relation avec une personne ou un groupe de personnes entre les sessions 2 et 3.



## Session 3 : Suivre Jésus comme un mode de vie

Prière centrale :

Avant de commencer ce temps de réflexion, offrez cette prière ou les mots de votre propre cœur.

*Dieu, donne-moi des oreilles pour entendre, des yeux pour voir et un cœur pour connaître ton amour pendant le temps que je passe ici aujourd'hui. Amen.*

**Thème central :**

Discipulat - Nous pratiquons le discipulat tout au long de notre vie, c'est-à-dire vivre et aimer comme Jésus dans chaque aspect de notre vie - pas seulement le dimanche, mais tout au long de notre vie.

**Écritures : Matthieu 22:34-40**

Quand les pharisiens apprirent que Jésus avait réduit au silence les sadducéens, ils se réunirent. Et l'un d'eux, un spécialiste des Écritures, voulut lui tendre un piège ; il lui demanda : « Maître, quel est le plus grand commandement de la Loi ? » Jésus lui répondit : « “Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de tout ton être et de toute ta pensée.” C'est là le commandement le plus grand et le plus important. Et voici le second commandement, qui est d'une importance semblable : “Tu aimeras ton prochain comme toi-même.” Toute la loi de Moïse et tout l'enseignement des prophètes dépendent de ces deux commandements. »

Dans un journal ou avec un partenaire, explorez les points suivants :

- Dans le passage ci-dessus, quel mot ou quelle phrase avez-vous remarqué à propos du premier commandement de Jésus ? Quel mot ou quelle phrase avez-vous remarqué à propos du deuxième commandement ? Pourquoi pensez-vous qu'ils ont été remarqués ?
- Comment essayez-vous de pratiquer la vie de disciple dans son intégralité : vivre et aimer comme Jésus dans chaque aspect de votre vie - pas seulement le dimanche, mais tout au long de votre vie ?
- Qu'est-ce qui vous aide à faire cela ?
- Quel rôle jouent la communauté et l'engagement dans une telle vie ?

**Prière de clôture :**

Terminez votre temps de réflexion par une prière, soit avec ces mots, soit avec les vôtres.

*Je rends grâce pour l'amour du Christ, en et par toutes choses. Amen.*

**Possibilité d'engagement supplémentaire**

Entre aujourd'hui et la session 4, essayez de commencer chaque jour par la prière "Résolution



du Matin :

*Cher Dieu : J'essaierai aujourd'hui de mener une vie simple, sincère et sereine, en repoussant promptement toute pensée de mécontentement, d'anxiété, de découragement, d'impureté et de recherche de soi ; en cultivant la gaieté, la magnanimité, la charité et l'habitude du saint silence ; en faisant preuve d'économie dans les dépenses, de générosité dans les dons, de prudence dans la conversation, de diligence dans le service désigné, de fidélité à toute confiance et d'une foi enfantine en Dieu. En particulier, je m'efforcerai d'être fidèle aux habitudes de prière, de travail, d'étude, d'exercice physique, d'alimentation et de sommeil, dont je crois que l'Esprit Saint m'a montré la justesse. Et comme je ne peux pas le faire par mes propres forces, ni même le tenter avec un espoir de succès, je me tourne vers toi, Seigneur Dieu mon Père, en Jésus mon Sauveur, et je demande le don du Saint-Esprit. Amen.*

# **Partie II :** **Former des relations** **d'amour avec Dieu,** **ses voisins, les** **autres disciples et** **nous-mêmes**

 **Sessions 4-7**



## Session 4 : Aimer Dieu comme Jésus le fait

### Prière centrale :

Avant de commencer votre temps de réflexion, offrez cette prière ou les mots de votre propre cœur :

*Dieu, donne-moi des oreilles pour entendre, des yeux pour voir et un cœur pour connaître ton amour pendant le temps que je passe ici aujourd'hui. Amen.*

### Thème central :

Dieu - Jésus avait une relation intime et de confiance avec Dieu, son Dieu "Abba" (père), entretenue par la prière et le recours répété à Dieu. Nous nous exerçons à aimer Dieu en apprenant comment il nous aime et comment il aime Jésus.

### Écriture : Matthieu 26:36-44

Jésus arriva avec ses disciples à un endroit appelé Gethsémani et il leur dit : « Asseyez-vous ici, pendant que je vais là-bas pour prier. » Puis il emmena avec lui Pierre et les deux fils de Zébédée. Il commença à ressentir de la tristesse et de l'angoisse. Il leur dit alors : « Je suis triste à mourir ; restez ici et veillez avec moi. » Il alla un peu plus loin, se jeta face contre terre et pria en disant : « Mon Père, si c'est possible, éloigne de moi cette coupe de douleur. Toutefois, non pas comme moi je veux, mais comme toi tu veux. » Il revint ensuite et trouve les trois disciples endormis. Il dit à Pierre : « Ainsi vous n'avez pas été capables de veiller avec moi même une heure ? Veillez et priez pour ne pas entrer dans l'épreuve. L'être humain est plein d'ardeur, mais il est faible aussi. »

Il s'éloigna une deuxième fois et pria en disant : « Mon Père, si cette coupe ne peut pas être enlevée sans que je la boive, que ta volonté soit faite ! » Il revint encore auprès de ses disciples et les trouva endormis ; ils ne parvenaient pas à garder les yeux ouverts. Jésus les quitta de nouveau, s'éloigna et pria pour la troisième fois en répétant les mêmes paroles.

Dans un journal, ou avec un partenaire, explorez les points suivants :

- Dans le passage de Matthieu 26.36-44, quel mot ou quelle phrase avez-vous remarqué concernant la situation de Jésus et sa prière ? Pourquoi pensez-vous que cela vous a frappé ?
- Reprenez la conversation de Matthieu, mais maintenant entre un enfant et un parent. Comment imaginez-vous que Dieu répond à la prière de Jésus ?
- Avez-vous déjà ressenti un tel moment avec Dieu ? Écrivez ou méditez sur cette histoire.
- Qu'est-ce qui rend difficile l'intimité avec Dieu ? Qu'est-ce qui vous aide à établir cette relation étroite, vulnérable et authentique avec Dieu ?

- Comment le fait de prier, d'adorer et de se tourner vers Dieu a-t-il fait une différence dans votre vie ?

### **Prière de clôture :**

Terminez votre temps de réflexion par une prière, soit avec ces mots, soit avec les vôtres.

*Je rends grâce pour l'opportunité de rencontrer Dieu dans la prière. Amen.*

### **Autres possibilités d'engagement**

- Mettez en pratique [Apprendre](#) et [prier](#) sur la Voie de l'Amour d'ici la session 5 en vous engageant dans une prière et une lecture des Écritures quotidiennes. Vous trouverez les lectures de chaque jour sur <https://prayer.forwardmovement.org/daily-readings>. Beaucoup de gens le font le matin, mais choisissez le moment qui vous convient le mieux.
- Réfléchissez par vous-même ou dans votre journal : Si vous aviez une conversation vulnérable avec Dieu, que lui diriez-vous ? Que pourrait-il dire ou faire en réponse ? Faites-en l'essai.



## Session 5 : Aimer ses voisins et les étrangers comme Jésus le fait

### Prière centrale :

Avant de commencer votre temps de réflexion, offrez cette prière ou les mots de votre propre cœur.

*Dieu, donne-moi des oreilles pour entendre, des yeux pour voir et un cœur pour connaître ton amour pendant le temps que je passe ici aujourd'hui. Amen.*

### Thème central :

L'amour du prochain - Jésus avait un cœur plein de compassion pour tous ceux qu'il rencontrait, et cela se traduisait par la guérison, l'alimentation, l'écoute, le service humble de tous et la recherche de la justice pour les plus vulnérables. Nous apprenons de lui à aimer nos voisins et les étrangers par nos paroles et nos actes.

### Écriture : Marc 6:30-44

Les apôtres se réunirent auprès de Jésus et lui racontèrent tout ce qu'ils avaient fait et enseigné. Il leur dit : « Venez avec moi dans un endroit isolé, pour vous reposer un moment, à l'écart. » En effet, les gens qui allaient et venaient étaient si nombreux que Jésus et ses disciples n'avaient même pas le temps de manger. Ils partirent donc dans la barque, vers un endroit isolé, à l'écart. Mais beaucoup de gens les virent s'éloigner et comprirent où ils allaient ; ils accoururent alors de toutes les localités voisines et arrivèrent à pied à cet endroit avant Jésus et ses disciples.

Quand Jésus sortit de la barque, il vit cette foule nombreuse ; il fut bouleversé par ces gens, parce qu'ils étaient comme des moutons qui n'ont pas de berger. Et il se mit à leur enseigner beaucoup de choses. Comme il était déjà tard, les disciples s'approchèrent de lui et lui dirent : « Il est déjà tard et cet endroit est inhabité. Renvoie ces gens pour qu'ils aillent dans les campagnes et les villages des environs s'acheter de quoi manger. » Jésus leur répondit : « Donnez-leur vous-mêmes à manger ! » Ils lui demandent : « Irons-nous dépenser 200 pièces d'argent pour acheter du pain et leur donner à manger ? » Jésus leur dit : « Combien avez-vous de pains ? Allez voir. » Ils se renseignèrent et lui dirent : « Nous avons cinq pains et deux poissons. » Alors, Jésus leur donna l'ordre de tous s'installer par groupes, sur l'herbe verte. Les gens s'installèrent par groupes de cent et de cinquante. Jésus prit les cinq pains et les deux poissons, leva les yeux vers le ciel et dit une prière de bénédiction. Il partagea les pains et il les donnait aux disciples pour qu'ils les distribuent aux gens. Il partagea aussi les deux poissons entre eux tous. Chacun mangea à sa faim. On emporta les morceaux de pain qui restaient, de quoi remplir douze corbeilles, et les restes des poissons. Ceux qui avaient mangé les pains étaient au nombre de 5 000 hommes.



Dans un journal ou avec un partenaire, explorez les points suivants :

- Dans le passage de Marc 6.30-44, quel mot ou quelle phrase de Jésus avez-vous remarqué ? Qu'avez-vous remarqué dans les paroles et les actes des disciples ? Qu'en est-il des actions de ceux qui ont suivi Jésus ? Pourquoi pensez-vous qu'ils se sont distingués ?
- Quelle intention voulez-vous vous fixer pour vous aider à suivre l'exemple de Jésus dans ce passage ?
- Qu'avez-vous appris de la vie de Jésus sur l'amour de son prochain et des étrangers ?
- Qu'implique le fait d'aimer vos voisins et les étrangers (par exemple, avoir un cœur plein de compassion pour tous ceux que vous rencontrez, guérir, nourrir, écouter, servir humblement tout le monde, et rechercher la justice pour les plus vulnérables) ?
- Qu'est-ce qui vous aide, vous et votre communauté, à être comme Jésus de cette manière ?

### Prière de clôture :

Terminez votre temps de réflexion par une prière, soit avec ces mots, soit avec les vôtres.

*Que je sois ouvert aux occasions d'aimer mes voisins et les étrangers comme Jésus. Amen.*

### Autres possibilités d'engagement

- D'ici à la session 6, continuez à pratiquer [Apprendre](#) et [prier](#) sur la Voie de l'Amour en [priant et en lisant](#) régulièrement [les Écritures](#).
- Réfléchissez : Comment pouvez-vous dépasser vos propres limites pour aimer votre prochain ? Tenez un journal ou parlez à quelqu'un de vos réflexions, et partagez-les lors de votre prochaine session en petit groupe.
- Apprenez-en davantage sur la pratique spirituelle de la Voie de l'Amour. Comment pouvez-vous dépasser vos propres limites, écouter avec attention et vivre comme Jésus cette semaine ?



## Session 6 : Aimer les autres disciples comme Jésus le fait

### Prière centrale :

Avant de commencer votre temps de réflexion, offrez cette prière ou les mots de votre propre cœur.

*Dieu, donne-moi des oreilles pour entendre, des yeux pour voir et un cœur pour connaître ton amour pendant le temps que je passe ici aujourd'hui. Amen.*

### Thème central :

Aimer les autres disciples - Jésus a aimé ses amis, leur a lavé les pieds et les a invités à prendre soin les uns des autres, à se respecter, à se pardonner et, en fin de compte, à S'AIMER les uns les autres. Il nous montre comment être en relation et en partenariat avec d'autres disciples.

### Écriture : Jean 13:1-17, 33-35

C'était juste avant la fête de la Pâque. Jésus savait que l'heure était venue pour lui de quitter ce monde pour aller auprès du Père. Il aimait les siens qui étaient dans le monde, il les aima jusqu'au bout. Jésus et ses disciples prenaient le repas du soir. Le diable avait déjà fait germer dans le cœur de Judas, fils de Simon l'Iscaïote, l'idée de livrer Jésus. Jésus savait que le Père avait tout remis entre ses mains, que lui-même était venu de Dieu et qu'il retournait à Dieu. Il se lève de table, ôte son vêtement de dessus et prend une serviette dont il s'entoure la taille. Ensuite, il verse de l'eau dans une cuvette et se met à laver les pieds de ses disciples, puis à les essuyer avec la serviette qu'il avait autour de la taille. Il arrive à Simon Pierre, qui lui demanda : « C'est toi Seigneur qui me laves les pieds ? » Jésus lui répondit : « Tu ne saisis pas maintenant ce que je fais, mais tu comprendras plus tard. » Pierre lui dit : « Non, tu ne me laveras jamais les pieds ! » Jésus continua : « Si je ne te lave pas, tu ne partageras rien avec moi. » Simon Pierre répliqua : « Alors, Seigneur, ne me lave pas seulement les pieds, mais aussi les mains et la tête ! » Jésus ajouta : « La personne qui a pris un bain n'a plus besoin de se laver, sinon les pieds, car elle est entièrement propre. Vous êtes propres, vous, mais pas tous cependant. » En effet, Jésus savait qui allait le livrer ; c'est pourquoi il dit : « Vous n'êtes pas tous propres. »

Après leur avoir lavé les pieds, Jésus reprit son vêtement, se remit à table et leur dit : « Comprenez-vous ce que je vous ai fait ? Vous m'appelez "maître" et "Seigneur", et vous avez raison, car je le suis. Si donc moi, le Seigneur et le maître, je vous ai lavé les pieds, vous aussi vous devez vous laver les pieds les uns aux autres. Je vous ai donné un exemple pour que vous agissiez comme je l'ai fait pour vous. Oui, je vous le déclare, c'est la vérité : un serviteur n'est pas plus grand que son maître, tout comme un envoyé n'est pas plus grand que celui qui l'envoie. Maintenant que vous savez cela, vous serez heureux si vous le mettez en pratique.

Mes enfants, je ne suis avec vous que pour peu de temps encore. Vous me chercherez, et tout

comme je l'ai dit aux autres Juifs, je vous le dis aussi maintenant : vous ne pouvez pas aller où je vais. Je vous donne un commandement nouveau : aimez-vous les uns les autres. Il faut que vous vous aimiez les uns les autres comme je vous ai aimés. Si vous avez de l'amour les uns les autres, alors tous sauront que vous êtes mes disciples. »

Dans un journal ou avec un partenaire, explorez les points suivants :

- Dans le passage de Jean 13.1-17, 33-35, qu'avez-vous remarqué dans les paroles et les actions de Jésus ? Qu'avez-vous remarqué dans les paroles et les actions des disciples ? Qu'en est-il des actions de ceux qui ont suivi Jésus ? Pourquoi pensez-vous qu'ils se sont distingués ?
- Dans ce passage, Jésus lave les pieds de ses disciples et les invite à s'occuper les uns des autres, à se respecter, à se pardonner et, finalement, à S'AIMER. Comment son exemple vous inspire-t-il ? Comment vous met-il au défi ?
- Qu'avez-vous appris de la vie de Jésus sur la façon dont nous devons aimer nos compagnons de route et les disciples de Jésus ?
- Avez-vous déjà eu du mal à aimer d'autres chrétiens ? Qu'est-ce qui vous a aidé à les aimer comme Jésus l'a fait ?
- Qu'est-ce qui vous aide, vous et votre communauté, à vous aimer les uns les autres comme Jésus l'a fait ?
- Quelle intention aimeriez-vous vous fixer pour vous aider à suivre l'exemple de Jésus cette semaine ?

### Prière de clôture :

Terminez votre temps de réflexion par une prière, soit avec ces mots, soit avec les vôtres.

*Je rends grâce pour mes frères et sœurs dans la foi. Que mon amour augmente pour tous les membres du Corps du Christ. Amen.*

### Autres possibilités d'engagement

- Entre maintenant et la session 7, pratiquez [Apprendre](#) et [prier](#) de la Voie de l'Amour avec la [prière et la lecture des Écritures](#).
- Réfléchissez par vous-même ou dans votre journal : Comment les membres de votre petit groupe s'aiment-ils et prennent-ils soin les uns des autres ? Qu'êtes-vous prêts à faire les uns pour les autres ? Comment pouvez-vous montrer de l'amour à tous les membres du groupe, y compris aux personnes dont vous ne vous sentez pas aussi proches ou que vous n'aimez pas autant que les autres ?
- Apprenez-en davantage sur la pratique spirituelle de la Voie de l'Amour. En quoi diffère-t-elle de la pratique du [Go](#) ? Comment pouvez-vous appliquer ces pratiques dans votre vie d'ici la prochaine session ?



## Session 7 : S'aimer soi-même comme Jésus le fait

### Prière centrale :

Avant de commencer votre temps de réflexion, offrez cette prière ou les mots de votre propre cœur.

*Dieu, donne-moi des oreilles pour entendre, des yeux pour voir et un cœur pour connaître ton amour pendant le temps que je passe ici aujourd'hui. Amen.*

### Thème central :

S'aimer soi-même - Jésus a commencé son ministère en entendant Dieu le proclamer « bien-aimé ». Imaginez que nous nous voyions et nous nous considérons comme des bien-aimés et que nous honorions notre propre amour et celui des autres ?

### Écriture : Luc 3:21-22

Alors que tout le peuple était baptisé, Jésus fut aussi baptisé ; et pendant qu'il priait, le ciel s'ouvrit. L'Esprit saint descendit sur lui sous une forme corporelle, comme une colombe. Et une voix se fit entendre des cieux : « Tu es mon fils bien-aimé ; en toi je trouve toute ma joie. »

Dans un journal, ou avec un partenaire, explorez les points suivants :

- Dans le passage de Luc 3.21-22, qu'avez-vous remarqué dans ce que Jésus dit et fait ? Qu'avez-vous remarqué dans ce que Dieu dit et fait ? Pourquoi, selon vous, ces éléments vous ont-ils sauté aux yeux ?
- Jésus a commencé son ministère en entendant Dieu le proclamer « bien-aimé ». Comment pensez-vous que cette proclamation l'a affecté ?
- Avez-vous déjà été capable de vous voir et de vous considérer comme étant aimé de Dieu ?
- A quoi cela ressemblerait-il d'accepter votre statut de bien-aimé et d'honorer ce statut et celui des autres ? Qu'est-ce que cela vous ferait ?
- De quelle manière pouvez-vous embrasser votre identité de bien-aimé de Dieu cette semaine ? Y a-t-il une action ou une phrase qui pourrait vous aider ?

### Prière de clôture :

Terminez votre temps de réflexion par une prière, soit avec ces mots, soit avec les vôtres.

*Merci de m'avoir appelé ton enfant bien-aimé. Puissé-je apprendre à m'aimer comme tu m'aimes. Amen.*

## Autres possibilités d'engagement

- D'ici à la session 8, continuez à pratiquer [Apprendre](#) et [prier](#) sur la Voie de l'Amour en [priant et en lisant les Écritures](#).
- Apprenez-en davantage sur la pratique spirituelle du [repos](#). En quoi la pratique du repos est-elle un moyen de s'aimer soi-même ? Comment le fait de se tourner vers Dieu vous aide-t-il à vous tourner vers vous-même dans l'amour ?
- Si vous voulez préparer la prochaine session, consultez la page I de ce document sur l'élaboration d'une [règle de vie](#).



**Partie III :**  
**Grandir dans**  
**l'amour : Vivre une**  
**vie intentionnelle**  
**avec Dieu – ensemble**

 **Sessions 8-9**



## Session 8 : Créer une règle de vie durable

### Prière centrale :

Avant de commencer votre temps de réflexion, offrez cette prière ou les mots de votre propre cœur.

*Dieu, donne-moi des oreilles pour entendre, des yeux pour voir et un cœur pour connaître ton amour pendant le temps que je passe ici aujourd'hui. Amen.*

### Thème central :

Règle de vie - Suivre Jésus demande de l'intentionnalité et de la pratique (une des raisons pour lesquelles les mots « disciple » et « discipline » sont si proches). C'est pourquoi nous avons besoin d'un cheminement intentionnel, comme une règle de vie, et d'une communauté avec laquelle le vivre.

### Écriture : Matthieu 11:28-30

Venez à moi vous tous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai le repos. Prenez sur vous mon joug et laissez-moi vous instruire, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour tout votre être. Le joug que je vous invite à prendre est bienfaisant et le fardeau que je vous propose est léger. »

Dans un journal ou avec un partenaire, explorez les points suivants :

- Dans le passage de Matthieu 11:28-30, que remarquez-vous dans ce que Jésus dit et fait ? Pourquoi, selon vous, cela vous a-t-il frappé ?
- Suivre et être véritablement centré sur Jésus demande de l'intentionnalité et de la pratique. Quels pactes et engagements façonnent votre vie ?
- Passez en revue le document [Règle de vie](#) (Rule of life). Avez-vous une règle de vie ? Votre règle est-elle écrite sur le papier ou dans votre cœur, ou n'est-elle pas encore formée ? Quels comportements et engagements espérez-vous inclure dans votre règle ?
- Si vous avez une règle de vie, qui et quoi vous aide à l'honorer et à la vivre ? Comment ce groupe peut-il vous aider à être tenu responsable de votre règle ?
- Qu'est-ce qui vous empêcherait de créer, de mettre en œuvre et de vivre une règle de vie ?
- Pourquoi le fait d'avoir une règle de vie ferait-il une différence pour les chrétiens ?

### Prière de clôture :

Terminez votre temps de réflexion par une prière, soit avec ces mots, soit avec les vôtres.

*Merci de nous donner l'occasion de créer une règle de vie enracinée dans l'amour de Dieu. Amen.*

## Autres possibilités d'engagement

- D'ici la session 9, continuez à pratiquer [Apprendre](#) et [prier](#) sur la Voie de l'Amour en [priant et en lisant](#) régulièrement [les Écritures](#).
- Créez une ébauche de votre propre règle de vie. Elle peut être simple ou très complète. En plus de la lecture du document sur la [règle de vie](#), vous pouvez utiliser [Vivre intentionnellement : Un manuel pour la création d'une règle de vie personnelle](#) par le Frère David Vryhof de la Société de Saint Jean l'Évangéliste. Cet outil court et pratique a aidé de nombreuses personnes à rédiger une telle règle.
- Visitez la [page de ressources](#) de l'Église épiscopale [sur les règles de vie](#) pour obtenir plus d'outils pour créer une règle de vie et des ressources pour soutenir votre règle.



## Session 9 : Regarder et agir comme Jésus - ensemble

### Prière centrale :

Avant de commencer votre temps de réflexion, offrez cette prière ou les mots de votre propre cœur.

*Dieu, donne-moi des oreilles pour entendre, des yeux pour voir et un cœur pour connaître ton amour pendant le temps que je passe ici aujourd'hui. Amen.*

### Thème central :

Pacte communautaire - Nous nous réunissons, nous nous engageons à nous soutenir et à nous bénir mutuellement dans la puissance de l'Esprit, pas seulement pour un programme mais pour une saison et même pour la vie. C'est le seul moyen pour nous d'espérer vivre et aimer comme Jésus dans la vie de tous les jours. Ce que nous faisons en petits groupes soutient notre vie fidèle en tant qu'individus, membres de congrégations et membres de la société.

### Écritures : Jean 14:15-21

Si vous m'aimez, vous obéirez à mes commandements. Je demanderai au Père de vous donner quelqu'un d'autre pour vous venir en aide, qui sera avec vous pour toujours : c'est l'Esprit qui révèle la vérité. Le monde ne peut pas le recevoir, parce qu'il ne le voit pas ni ne le connaît. Vous, vous le connaissez, parce qu'il demeure avec vous et qu'il sera toujours en vous. Je ne vous laisserai pas seuls comme des orphelins ; je viendrai auprès de vous. Dans peu de temps le monde ne me verra plus, mais vous, vous me verrez, parce que je vis et que vous vivrez aussi. Ce jour-là, vous comprendrez que je vis uni à mon Père, que vous êtes unis à moi et moi à vous. Celui qui reçoit mes commandements et leur obéit, voilà celui qui m'aime. Celui qui m'aime sera aimé par mon Père ; je l'aimerai aussi et je me ferai connaître à lui. »

Dans un journal ou avec un partenaire, explorez les points suivants :

- Dans le passage de Jean 14.15-21, que remarquez-vous dans ce que Jésus dit et fait ? Pourquoi, selon vous, cela vous a-t-il frappé ?
- Quelle différence cela fait-il d'avoir un Pacte et un engagement intentionnels si vous essayez de vivre comme Jésus et d'être centré sur lui ?
- Cette semaine, partagez votre règle de vie avec un ami ou un être cher, ou connectez-vous avec un membre de votre petit groupe en dehors de votre temps de réunion pour partager vos règles les uns avec les autres.
- Comment le Saint-Esprit vous guide-t-il ou vous donne-t-il les moyens de vivre ce que vous avez exposé ?
- Comment les disciples de Jésus peuvent-ils se rassembler, se soutenir et se bénir mutuellement pour être centrés sur Jésus dans toutes les parties de leur vie ? À quoi ressemblerait l'action de votre groupe à l'avenir ?

**Prière de clôture :**

Terminez votre temps de réflexion par une prière, soit avec ces mots, soit avec les vôtres.

*Merci de me placer au sein d'une communauté engagée et de me guider sur la voie de l'amour. Amen.*





## **Pour des prières et un soutien supplémentaires :**

### **Pacte de la Voie de l'Amour**

**Animateur :** Le chemin de Jésus est la voie de l'Amour. En lui, nous trouvons plus d'amour, de liberté et de vie en abondance. Vous êtes invités à vous tourner vers Jésus et à vous engager à suivre sa voie de l'amour dans le contexte de la communauté chrétienne, en faisant confiance à son pouvoir de changer chacune de nos vies et de changer ce monde. Après chaque enchère, tous ceux qui désirent prendre cet engagement devraient se joindre à la proclamation : *Par la puissance de l'Esprit, nous le ferons.*

**Animateur :** Voulez-vous vous tourner et centrer votre vie sur Jésus, en tombant amoureux de notre Seigneur encore et encore et encore ?

**Les gens :** **Par la puissance de l'Esprit, nous le ferons.**

**Animateur :** Voulez-vous ancrer votre vie dans la vie et les enseignements de Jésus, tels qu'ils sont révélés dans les Écritures ? Et prierez-vous et écouterez-vous simplement la voix de Dieu dans votre vie et dans le monde ?

**Les gens :** **Par la puissance de l'Esprit, nous le ferons.**

**Animateur :** Vous rassembleriez-vous pour le culte, pour rompre le pain et pour remercier et louer Dieu ? Et béniriez-vous ce monde avec votre histoire, vos ressources et votre travail ?

**Les gens :** **Par la puissance de l'Esprit, nous le ferons.**

**Animateur :** Franchirez-vous les frontières et deviendrez-vous sans crainte la Communauté bien-aimée de Dieu ? Et prendrez-vous du repos, en recevant le don de grâce et de la restauration de Dieu, et en laissant Dieu être Dieu ?

**Les gens :** **Par la puissance de l'Esprit, nous le ferons.**

**Animateur :** Que le Dieu qui a formé toutes choses dans l'Amour vous rapproche du cœur même de Dieu, vous donne la force par la puissance de l'Esprit de vivre la Voie de l'Amour avec les autres voyageurs, et vous envoie participer à la résurrection et à la guérison du monde de Dieu. Et que la bénédiction de notre Seigneur - aimante, libératrice et exaltante - soit avec nous et demeure avec nous pour les siècles des siècles.

**Tous :** Amen.