

## Pause et réflexion sur le parcours de notre vie

Contenu de Koichi Ohtawa, légèrement édité par Sabine Kalthoff.

Koichi Ohtawa était le quatrième secrétaire régional de l'IFES Asie de l'Est (1982-2000). Il a introduit la région aux retraites spirituelles et été un grand directeur de retraite depuis lors. Ohtawa vient du Japon et a maintenant plus de 80 ans.

### Utiliser cette ressource

*Réfléchir à notre parcours de vie peut se faire seul(e). Toutefois, il pourrait être mieux de le faire avec quelques amis ou un groupe de personnes, si possible. Dans tous les cas, il est important de s'y préparer en trouvant un lieu tranquille permettant d'être au calme. La manière idéale de procéder serait d'avoir une retraite silencieuse seul(e) ou avec des personnes qui désirent également réfléchir. Il est aussi important de mettre du temps à part pour réfléchir sans devoir se presser. Puisqu'on peut également appeler la réflexion « pause et méditation », la première étape pour réfléchir est de faire une pause, de s'arrêter.*

### Introduction

Un ami a vu ce message écrit sur un panneau d'autoroute au Royaume-Uni :

**« C'est l'arrêt qui vous permet de continuer. »**

Quelqu'un qui conduit sur une longue distance s'arrête de temps en temps pour se reposer sur le trajet. Dans notre parcours de vie, nous avons aussi besoin de faire des pauses de temps en temps afin de nous reposer dans la grâce de Dieu et de méditer, afin que notre vie et ministère soient motivés et alimentés par la grâce. Sans pause et méditation, notre parcours peut devenir terriblement fatigant et même ennuyant, comme Henri Nouwen l'exprime :

*Il est remarquable de voir quelle proportion de notre vie est vécue sans réfléchir à son sens. Il n'est pas surprenant que tant de personnes soient occupées, mais s'ennuient ! Elles ont beaucoup de choses à faire et courent sans cesse pour les accomplir ; mais, derrière l'activité frénétique, elles se demandent souvent si quelque chose se passe vraiment. Une vie irréfléchie finit par perdre son sens et devient ennuyante. ...*

*Il nous faut continuellement nous demander : Qu'est-ce que tout cela signifie ? Qu'est-ce que Dieu essaie de nous dire ? Comment sommes-nous appelés à vivre au milieu de tout cela ?*

(Nouwen, *Here and Now*, chapitre « In Search of Meaning »)

La première étape de la réflexion consiste à se rappeler le passé : hier, la semaine dernière, le mois dernier, les six derniers mois, l'année passée, ces dix dernières années et même l'ensemble de notre vie jusqu'à ce jour. En passant en revue notre parcours, nous commençons à voir que notre cœur a été profondément influencé ou troublé par divers événements et expériences. En priant et méditant sur ces choses, il est possible que nous commençons à voir leur sens et signification pour nous. Nous commençons à voir les choses sous l'angle de Dieu.

### Trois options de « Pause et réflexion »

Ci-dessous, vous trouverez trois options de réflexion sur votre parcours. Regardez-les et choisissez ce qui vous semble le plus utile pour vous en cet instant.

Posez-vous les questions suggérées dans chaque option. Faites-le avec douceur et attendez les réponses de votre cœur. Demandez au Saint-Esprit de vous aider à vous rappeler ce qui est important pour vous et de vous aider à en trouver le sens et la signification pour vous. C'est un exercice de prière, pas d'introspection. Faites confiance au Saint-Esprit et à son œuvre.

N'essayez pas d'être exhaustif/ve dans vos réponses ; la quantité n'a pas d'importance, n'écrire qu'une seule réponse à une question peut être suffisant.

Si vous ne trouvez pas immédiatement le sens d'un événement ou d'une expérience en particulier, vous pouvez prendre le temps de méditer dessus. Mais ne forcez pas de réponse ; elle arrivera peut-être plus tard.

## **Option 1 : Pause et méditation sur le parcours de vie**

Observer \_\_\_\_\_

Définissez un laps de temps sur lequel vous souhaitez revenir. Si vous intégrez cet exercice à une retraite qui comporte aussi d'autres éléments de prière et d'interaction avec les Écritures, il est sage de choisir une période allant de 3 à 6 mois. Limitez le temps que vous passez sur cet exercice afin de ne pas vous perdre dans des détails : 2 heures pourraient être une bonne durée.

1. Qu'est-ce qui m'a encouragé(e), réconforté(e) ou plu, et quelle était, selon moi, la raison principale ou le sens de cet événement ou de cette expérience pour moi ?
2. Qu'est-ce qui m'a découragé(e), déçu(e) ou blessé(e), et quelle était, selon moi, la raison principale ou le sens de cet événement ou de cette expérience pour moi ?
3. Quelles difficultés ai-je traversées et quelle était, selon moi, la problématique principale de chacune d'entre elles ?
4. Qu'ai-je réalisé sur moi-même ou ma foi (relation avec Dieu) à travers ces difficultés ?
5. Ai-je pris conscience ou mieux compris quelque chose sur moi-même, ma vie, le monde et Dieu ?
6. Quels sont mes défis actuels et, selon moi, quelle est la problématique principale de chacun d'entre eux?
7. À mes yeux, \_\_\_\_\_ (laps de temps choisi) est/sont un temps de \_\_\_\_\_.  
Limitez-vous à une seule phrase.

Considérez toutes les choses dont vous vous êtes souvenues et que vous avez découvertes, et essayez de trouver si une prise de conscience ou de nouveaux liens en ressortent, en particulier au niveau du sens/de la signification.

Enfin, quels promesse(s) et avertissement(s) pouvez-vous retirer de la réflexion ci-dessus pour les prochains mois ?

**Option 2 : Pause et réflexion sur les \_\_\_\_\_ derniers mois** (choisissez un laps de temps)

Quels sont les événements et expériences que vous trouvez importants pour vous ?

Quel pourrait être le sens de chaque événement/expérience pour votre vie et ministère ?

En réfléchissant à vos réponses aux questions ci-dessus, quels promesse(s) et avertissement(s) pouvez-vous retirer pour les prochains mois ?

### **Option 3 : Observer votre parcours à travers trois fenêtres**

Cette option peut être utile si vous souhaitez revenir sur une longue période, peut-être même sur l'entièreté de votre parcours de vie jusqu'à ce jour. Le fait d'observer à travers certaines « fenêtres » vous aidera à vous concentrer et à restreindre ce que vous examinez (il est beaucoup plus difficile d'essayer d'observer tous les aspects de notre vie en même temps).

**Fenêtre 1 : Rencontres importantes avec des personnes, livres, événements et ce qui s'est développé à travers elles.**

**Fenêtre 2 : Grandes difficultés ou crises et leurs résultats/fruits.**

**Fenêtre 3 : Tournants importants et les changements qu'ils ont apportés.**

Après avoir observé votre parcours au travers des trois fenêtres ci-dessus, quelle prise de conscience, impression ou découverte ?