

## Les retraites spirituelles

**Demeure en silence devant l'Éternel. Attends-toi à lui.** (Psaumes 37.7)

**Et nous tous qui, le visage découvert, contemplons, comme dans un miroir, la gloire du Seigneur, nous sommes transformés en son image dans une gloire dont l'éclat ne cesse de grandir. C'est là l'œuvre du Seigneur, c'est-à-dire de l'Esprit.** (2 Corinthiens 3.18)

### Qu'est-ce qu'une retraite ? Quelques images



Quand nous nous « retirons », nous nous mettons volontairement à distance des exigences et occupations de la vie.

Nous le faisons dans un but : créer un espace où être, être en présence de Dieu, observer notre vie.

Arrivez-vous à vous arrêter ? Il s'agit d'une discipline spirituelle. C'est l'arrêt qui nous permet de continuer.



Les mains ouvertes. Présenter nos vies à Dieu. Attendre de recevoir.

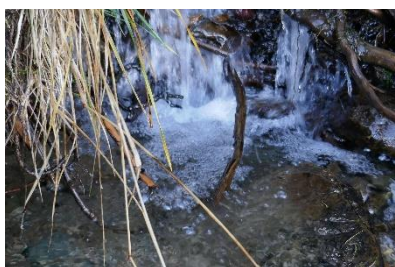
Voilà la posture que nous sommes invités à adopter quand nous nous retirons.

L'idée n'est pas d'essayer d'être efficace ou de produire quelque chose. Nous venons simplement à Dieu et faisons de la place pour qu'il œuvre en nous.



Les retraites comprennent toujours un élément d'abandon, de lâcher prise. Cela se fait en croyant que le potier n'est jamais aussi près de l'argile que lorsqu'il la façonne.

Les retraites consistent à laisser Dieu être Dieu. Elles consistent à lui donner l'espace nécessaire pour faire ce qu'il veut.



*« Vous tous qui avez soif, venez chercher de l'eau ! »* Ésaïe 55.1a

*« Venez à moi, vous tous qui êtes accablés sous le poids d'un lourd fardeau, et je vous donnerai du repos. »*  
Matthieu 11.28

Voilà l'invitation de Dieu pour nous : venir à la source de la vie, aux eaux vives, à lui-même. Nous nous retirons afin d'être renouvelés et rafraîchis par le Saint-Esprit.

### Préparer une retraite pour moi-même

**\_Mettre un moment à part et trouver un lieu.** S'il s'agit d'une nouvelle expérience pour vous, commencez petit : une demi-journée, une journée ou deux nuitées afin de disposer d'une journée complète sans trajet. Trouvez un lieu accueillant et avec peu de distractions. Une ambiance reposante et belle, ainsi que la possibilité d'aller marcher, sont des éléments utiles. Vous pourriez passer une demi-journée dans un parc. Vous pourriez passer du temps dans un centre de retraite spirituelle ou une maison d'hôte chrétienne.

Prévoir votre retraite avec un(e) ami(e) peut être motivant. Vous pouvez alors passer chacun(e) du temps seul(e) avec Dieu, mais avoir un temps de partage ou de promenade silencieuse ensemble.

**\_Demandez-vous : Quelles sont mes attentes vis-à-vis de ce temps ? Qu'est-ce que je voudrais demander à Dieu ?** Écrivez vos réponses sous la forme d'une courte prière en préparant la retraite.

**Réfléchissez en avance à ce que vous voulez faire pendant le temps dont vous disposez** (voir ci-dessous). Puis, soyez ouvert(e) à la direction de Dieu. Il est bon d'avoir une idée de la façon dont vous voulez passer ce temps, mais ne lui imposez pas un programme. Laissez la retraite prendre vie d'elle-même.

### **Façonner le moment de retraite**

**Donnez-vous le temps d'arriver, physiquement et émotionnellement.** Entrez dans une posture d'écoute et de présence à Dieu. Il se peut que vous ayez du mal à faire silence. Quand nous sommes silencieux, notre vie intérieure se fait souvent entendre. Notez mentalement les choses qui surgissent, mais ne les laissez pas vous distraire. Placez-les entre les mains de Dieu. Soyez patient(e) avec vous-même.

**Comment faire de la place pour que Dieu vous parle ?** Ceci est au cœur de toute retraite spirituelle. Réfléchissez à la manière dont vous voudriez passer du temps à prier et attendre. Pensez à un ou plusieurs passages de l'Écriture sur lequel ou lesquels vous pourriez méditer : la Parole de Dieu nous aide à regarder, au-delà de nous-mêmes – elle nous aide à regarder la réalité de Dieu et à entendre sa parole porteuse de vie pour nous.

**Qu'est-ce qui pourrait vous aider à réfléchir sur votre vie ?** Les retraites sont une occasion de réfléchir à ce que nous avons vécu et de laisser surgir des choses que les occupations de la vie avait mises de côté.

Mais essayer d'observer notre vie entière peut nous sembler trop imposant. Voici quelques suggestions pour savoir comment vous concentrer :

- Limitez la période que vous allez observer : 3 mois, 6 mois, 1 an.
- Notez vos réflexions : cela aide à se concentrer et à être concret.
- Si vous venez avec une question ou un fardeau spécifique, vous avez votre sujet. Si vous souhaitez observer plus largement ce qui s'est passé dans votre vie, vous pouvez définir quelques « fenêtres » à travers lesquelles vous observerez une période spécifique de votre vie. Par exemple : peines et fardeaux, encouragements, relations, mon vécu avec Dieu.
- Une autre option consiste à dessiner votre cheminement relatif à une période définie : hauts et bas, chemins larges et étroits, etc. Vous pouvez y ajouter des moments, relations et passages bibliques clés par lesquels Dieu vous a parlé, etc.
- L'idée n'est pas du tout d'être exhaustif !! Il s'agit de demander à Dieu par la prière ce qui a été important dans votre vie et d'avoir de l'espace pour en parler avec lui.

**Qu'est-ce que vous aimez ? Quelles sont les choses qui reposent votre corps et votre âme ?** Faites-leur de la place. Ne pensez pas que vous devez lire la Bible, prier et réfléchir tout le temps.

**Prenez un moment pour clôturer votre retraite.** Vous pourriez vous demander :

- Qu'est-ce que je retire de ce temps ? Essayez de résumer votre réponse en quelques mots, p. ex. en donnant un nom à votre retraite ou en écrivant une courte prière.
- Quelle suite donner à cette retraite ? Ne définissez pas plus de 2 ou 3 petites étapes réalistes.
- Avec qui vais-je parler de cette expérience ? Peut-être réalisez-vous que vous avez besoin de clarifier quelque chose avec un(e) conseiller/ère ou un(e) ami(e). Ou peut-être souhaitez-vous simplement partager avec quelqu'un ce qui a été important pour vous.

Il se pourrait que vous ne trouviez aucun résultat tangible à cette retraite. Ce n'est pas grave. L'objectif des retraites spirituelles n'est pas de rechercher des expériences spirituelles particulières. Elles ne consistent pas non plus à réussir quoi que ce soit. Elles consistent à passer du temps avec Dieu et à faire confiance à son œuvre, ce qui en vaut toujours la peine.

Alors, détendez-vous. Profitez-en ! Vous ne devez pas faire en sorte que quelque chose se passe.

**Une dernière chose : ne remplissez pas trop votre temps de retraite !!** N'essayez pas de faire beaucoup de choses ! Les retraites consistent à changer de rythme de vie, à ralentir et à réduire la vie à l'essentiel. Elles sont faites pour recevoir, pas pour produire. Pour être, pas pour être efficace.

## Ressources

Vous pouvez vous aider de l'une des ressources de retraite disponibles sur le site internet de l'Interaction avec les Écritures : <https://scriptureengagement.ifesworld.org/retraites/>

Ces témoignages de retraite pourraient vous inspirer :

<https://scriptureengagement.ifesworld.org/2018/03/devenir-une-communaute-qui-ecoute/>

<https://scriptureengagement.ifesworld.org/2021/12/refocusing-through-retreats/>

Sabine Kalthoff  
Mai 2023