



TRAVERSER LA VALLÉE

Perdre un être cher est une immense épreuve. Cet événement nous fait passer par le deuil. Ce processus comporte des phases, mais il ne suit aucun calendrier !

La vie suit son cours, puis brusquement, le chagrin nous submerge comme une vague.

Beaucoup d'entre nous n'ont pas le luxe de faire correctement leur deuil, car le travail, les études et la vie requièrent toute notre attention.

« Traverser la vallée » est une retraite qui vous offre un cadre sécurisant pour faire votre deuil et surmonter votre perte à travers la vallée de l'ombre de la mort.

À l'origine, cette retraite a été conçue pour l'Asie de l'Est, où l'on considère en général la tristesse comme une émotion négative. On dit souvent aux personnes qui ont perdu des êtres chers d'être fortes, de se débarrasser de leur chagrin et de continuer leur vie. Souvent, il n'est pas « convenable » de parler de la personne qu'on a perdue. Chez les chrétiens, le chagrin est parfois vu comme un signe de faiblesse ou de

manque de foi. Par conséquent, le deuil est souvent refoulé, et ceux qui souffrent en silence se demandent souvent ce qui cloche chez eux.

Cette retraite n'est pas destinée aux personnes qui ont récemment perdu des êtres chers, c'est-à-dire dans les 3 à 6 derniers mois. Durant cette phase, les personnes endeuillées ont des besoins différents et ne sont peut-être pas encore prêtes à faire leur deuil. Le moment propice se situe au moins 6 mois après le décès. Nous vous conseillons de suivre ce parcours avec un compagnon ou un mentor spirituel qui animera la retraite. Vous pouvez inviter un(e) ami(e) à y participer avec vous ou à vous accompagner spirituellement dans ce cheminement.

« Traverser la vallée »

Retraite individuelle (3 jours, 2 nuits)

Voici une suggestion de planning pour une retraite de 3 jours et de 2 nuits. Vous pouvez le modifier et l'adapter si nécessaire.

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Petit-déjeuner		
09 h 30 -10 h 30 <u>Session 1</u> Arrivée MÉDITATION BIBLIQUE 1 <i>Jésus réagit à la mort de Jean</i> <i>Mt 14.13-25</i>	09 h 30 – 10 h 30 <u>Session 5</u> MÉDITATION BIBLIQUE 3 <i>Jésus avec Marie et</i> <i>Marthe Jn 11:20-22, 28-29,</i> <i>32-35</i>	09 h 30 – 11 h 45 <u>Session 7</u> CONCLUSION <i>Le Dieu souverain</i> <i>est avec moi</i> <i>Ésaïe 61.1-3</i>
11 h 00 – 12 h 30 <u>Session 2</u> SELAH 1 : VOTRE COIN DU SOUVENIR	11 h 00 – 12 h 30 <u>Session 6</u> SELAH 3 : Votre lamentation au Seigneur	SELAH 4 : Se tourner vers l’avenir
Déjeuner		Check out
15 h 30 – 17 h 30 <u>Session 3</u> MÉDITATION BIBLIQUE <i>2 Jesus @ Gethsémané</i> <i>Mt 26:36 – 46</i>	<u>Votre temps seul(e)</u> Continuer par SELAH 2 ou SELAH 3 au besoin	
Dîner		
19 h 30 – 21 h 30 <u>Session 4</u> SELAH 2 : Votre traversée de la vallée	<u>Votre temps seul(e)</u> Continuer par SELAH 2 ou SELAH 3 au besoin <i>(Si quelqu’un vous accompagne à</i> <i>cette retraite, voici un bon moment</i> <i>pour aller marcher ensemble et</i> <i>partager ce que vous avez découvert.)</i>	

« Traverser la vallée »

« Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : ta houlette et ton bâton me rassurent. » (Psaumes 23.4, NEG)

Session 1 ARRIVÉE

MÉDITATION BIBLIQUE 1

Jésus réagit à la nouvelle de la mort de Jean-Baptiste, Matthieu 14.13-25

13 Quand Jésus entendit la nouvelle, il quitta la contrée en bateau et se retira, à l'écart, dans un endroit désert.

1. Lisez et réfléchissez à Matthieu 14.13-25.
Concentrez-vous sur Jésus et sa réaction devant une triste nouvelle, une foule affamée, ses disciples et son propre besoin de se retrouver seul avec le Père. Qu'est-ce qui vous marque chez lui ?
2. Comment Jésus a-t-il réagi en entendant la nouvelle de la mort de Jean ? Selon vous, pourquoi ? Réfléchissez à la relation entre ces deux hommes. Pourquoi la mort de Jean-Baptiste a-t-elle dû particulièrement affecter Jésus ?
3. En quoi l'expérience de Jésus fait-elle écho à ce que vous avez vécu ces derniers mois en perdant un être cher ?

Pendant que vous passez du temps seul à seul avec Jésus, invitez Dieu (Père, Fils et Esprit) à marcher avec vous dans cette vallée de l'ombre de la mort. Dites-lui ce dont vous avez besoin de sa part durant ces moments.

SELAH 1 : VOTRE COIN DU SOUVENIR

Nous sommes ici parce que nous pleurons ceux que nous avons perdus ou que nous sommes en train de perdre.

À RETENIR : => X Oublier

X Démembrer (effacer/amputer ce qui est trop douloureux)

=> **Réunir à nouveau !**

=> **3 étapes : SE RAPPELER .. RÉFLÉCHIR .. REFORMULER L'HISTOIRE**

- **SE RAPPELER** les événements, le chemin parcouru ensemble, les souvenirs.
- **RÉFLÉCHIR** au sens, à l'impact, à ce que Dieu est en train de faire.
- **REFORMULER** notre histoire, voir la grande histoire de Dieu dans la nôtre.

- Créez ici un **COIN** pour vous **SOUVENIR** de l'être cher que vous avez perdu.
 - Vous pourriez commencer par ce qui vient premièrement dans votre cœur et votre esprit en pensant à cette personne.
 - Ou vous pourriez commencer en regardant sur votre téléphone les photos de moments que vous avez partagés avec cette personne.
- Quels éléments utiliser pour créer ce **COIN** ?
 - **MOTS, PHRASES** qui décrivent l'être cher.
 - .. Un **VERSE** préféré ou pertinent de la Bible (si d'application).
 - .. Une citation venant de l'être cher.
 - **O PHOTOS, IMAGES**
 - .. Choisissez une photo qui représente le mieux l'être cher tel que vous vous en souvenez, ainsi que votre relation avec lui/elle.
 - .. Vous pouvez ajouter d'autres photos/images si vous le souhaitez.
 - **MOMENTO**
 - .. Son objet préféré.
 - .. Quelque chose qui représente sa vie.
 - **CRÉER/DESSINER** quelque chose avec le matériel à votre disposition.
- Matériel dont vous pourriez avoir besoin
 - Un dossier (idéalement format A4) dans lequel vous pourrez conserver vos créations.
 - Du papier : blanc/coloré, cartonné ou pour écrire
 - De la colle, du ruban adhésif
 - Des feutres/marqueurs/crayons de couleur, de la peinture
- **Votre relation avec l'être cher n'a peut-être pas toujours été facile.**

Par conséquent, votre coin pourrait comprendre des symboles/images, etc., représentant ces moments difficiles et douloureux.
- Sentez-vous libre de compléter ce coin tout au long de la retraite.
- **Donnez un NOM à cette COMMÉMORATION de l'être cher.**

MÉDITATION BIBLIQUE 2

Matthieu 26.36-46

« Accablé de tristesse, à en mourir »

1. Prenez le temps de lire et de réfléchir à ce que Jésus a traversé dans Matthieu 26.36-46. Lisez également Marc 14.32-38 et Luc 22.39-46.

Quels mots/phrases vous marquent ?

2. Réfléchissez à ce par quoi Jésus était en train de passer.
Quels mots utiliseriez-vous pour décrire ce qu'il vivait, ses émotions et ce dont il avait besoin dans le jardin de Gethsémané ?

3. En quoi le vécu de Jésus par rapport à la mort et à la tristesse fait-il écho en vous ?

4. Parlez à Jésus de votre vécu par rapport à la mort et à la tristesse.

SELAH 2 : VOTRE TRAVERSÉE DE LA VALLÉE

Revenez sur le chemin que vous avez parcouru dans la vallée depuis la perte de l'être cher, et refaites-le avec le Seigneur.

1. Créez une **LIGNE DU TEMPS** ou une **CARTE** représentant votre perte/chagrin.
2. **NOTEZ** la **DATE** de la **PERTE**. Notez le **NOM** de la personne ou de ce que vous avez perdu.
3. Certains événements importants ont peut-être eu lieu **AVANT**.
 - (a) Représentez-les sur votre carte jusqu'à environ 6 mois avant la perte.
 - (b) Si vous vous êtes occupé de l'être cher, prenez également en compte cette période (si elle remonte à plus de 6 mois) à partir de ses débuts.
4. Notez ce qui s'est passé dans votre vie **DEPUIS**, qu'il s'agisse d'événements « extérieurs » ou de luttes « intérieures » avec le chagrin.
5. **Quel(s) impact(s) cette perte (ou sa préparation) a-t-elle eu(s) sur...**
 - (a) vous-mêmes ?
 - (b) votre famille/les proches de cette personne ?
6. D'autres **CHANGEMENTS** se sont-ils produits dans votre vie (p. ex. travail, lieu de vie, promotion, etc.) ces 3 à 5 dernières années ? Comment avez-vous vécu ces changements tout en « marchant dans la vallée de l'ombre de la mort » ?
7. Des moments particuliers/conversations profondes ont-ils/elles eu lieu avec l'être cher ? Repensez à certains d'entre eux.
8. À quel moment avez-vous vu la présence de Dieu dans cette traversée de la vallée de l'ombre de la mort ? Faites ressortir ces moments sur votre ligne du temps.
9. « Une image vaut mille mots. »
En regardant à nouveau la carte de votre traversée dans la vallée de la perte et du chagrin, pensez à des photos ou à des images qui représentent les moments clés de cette traversée.
10. Donnez un **NOM** à votre traversée.
11. Qui le Seigneur a-t-il été pour vous dans cette traversée ?

MÉDITATION BIBLIQUE 3

(Jean 11) 1 h 44 – 10 h 30

« Seigneur, si tu avais été ici... »

1. Prenez du temps pour réfléchir à la réaction de Jésus en entendant la mort de Lazare, ainsi que sa réaction devant Marthe et Marie en leur rendant visite chez elles, à Béthanie. Qu'est-ce qui vous touche/déroute dans la réaction de Jésus ?

2. À qui vous identifiez-vous le plus dans cette histoire ? Pourquoi ?

3. Les deux sœurs, Marthe et Marie, semblent avoir des caractères très différents. Pourtant, elles disent la même chose à Jésus : « Seigneur, si tu avais été ici, mon frère ne serait pas mort » (v. 21, 32).

À votre avis, quelles questions pourraient se trouver dans leur cœur en disant cela au Seigneur ?

4. Quelles questions vous viennent en tête quand vous pensez à votre perte ?

SELAH 3 : VOTRE LAMENTATION AU SEIGNEUR

LA LAMENTATION : UN CRI DU CŒUR VERS DIEU

1. En entendant les lamentations du psalmiste dans les versets ci-dessous...
- Qu'est-ce qui fait **ÉCHO** à votre cœur ?
Écrivez-le dans vos propres mots à côté des cris du psalmiste.

Je suis en plein désarroi.

Et toi, Éternel, quand donc interviendras-tu ?

Psaumes 6.10-12

Pourquoi, ô Éternel, es-tu si loin ?

Pourquoi te caches-tu aux jours de la détresse ?

Psaumes 10.10-12

1 Du fond de la détresse je t'invoque, Éternel.

2 Seigneur, écoute-moi !

Sois attentif à mes supplications !

Psaumes 130.10-12

10 Éternel, tous mes désirs je te les ai présentés,

et tous mes soupirs sont connus de toi.

11 Mon cœur bat violemment et mes forces

m'abandonnent, mes yeux ont perdu toute

leur lumière.

12 Ma plaie écarte de moi mes amis, mes compagnons,

ceux qui me sont les plus proches restent loin

de moi.

Psaumes 38.10-12

2. Le psalmiste arrive à être **HONNÊTE** et **OUVERT** devant le Seigneur concernant ce qu'il ressent vraiment, car il sait que Dieu le connaît parfaitement et l'aime quand même.

Il n'a **PAS PEUR D'ÉPANCHER SON COEUR**, sachant que l'Esprit de Dieu discerne ses désirs au milieu du chaos.

En entendant le psalmiste, quels cris jaillissent de votre cœur ?

Écrivez votre propre LAMENTATION sous la forme d'une LETTRE à Dieu à propos de votre perte et de votre chagrin.

Vous pouvez y exprimer vos questions et/ou vos sentiments, votre incompréhension, votre douleur, vos frustrations, votre désespoir, vos regrets...

LETTRE(S) à l'être cher...

- Souvent, on aurait voulu dire/ne pas dire certaines choses à l'être cher avant son décès. Exprimez-vous dans une lettre, comme si vous lui parliez.
- Au fur et à mesure que les souvenirs/pensées arrivent, il pourrait y avoir matière pour plus d'une lettre.
- Écrivez ces choses sur d'autres feuilles, à garder ou à brûler en signe d'abandon à Jésus (en particulier s'il s'agit de choses particulièrement douloureuses auxquelles vous ne voulez pas rester accroché).
- Pendant votre retraite, sentez-vous libre d'arrêter si vous avez besoin de prendre une pause ou d'écrire .. à l'être cher, Dieu ou vous-mêmes.
- Il pourrait être utile de lire vos lettres à voix haute à une personne de confiance, qui représenterait symboliquement la personne que vous avez perdue.

CONCLUSION

Tandis que votre retraite touche à sa fin, lisez et méditez Ésaïe 61.1-3 :

- Dans ces versets, qu'est-ce qu'Ésaïe révèle sur le Seigneur ?
- Quelles promesses de Dieu vous marquent en cet instant ?
- Qu'est-ce que cela signifie pour vous tandis que vous retournez vers votre travail, famille et routine ?

SELAH 4 : SE TOURNER VERS L'AVENIR...

Votre TRAVERSÉE de la vallée .. Le chagrin dans votre VIE .. les 6 prochains mois

La tristesse vis-à-vis de nos êtres chers fera toujours partie de notre vie. Notre amour pour eux, le fait qu'ils nous manquent, notre peine et le sentiment de perte révèlent combien cette personne faisait partie de notre vie. Nous constatons que la vie revient en quelque sorte à la normale, mais elle n'est plus tout à fait la même.

Pensez aux 6 prochains mois...

1. Quels événements/engagements importants sont prévus pour vous ?
2. Quelles **PROMESSES/CERTITUDES** le Seigneur vous donne-t-il par rapport à sa présence dans l'avenir, notamment quand le chagrin vous surprend ?
3. Pour vous aider à vivre « différemment » (c'est-à-dire donner de la place à ce dont vous avez besoin), choisissez une chose (deux max.) que vous aimeriez inclure dans vos 6 prochains mois.
 - i. Tous les jours
 - ii. Toutes les semaines
 - iii. Tous les mois
 - iv. Une fois
4. De quel type de soutien ou d'aide allez-vous avoir **BESOIN** dans votre cheminement (gérer le chagrin au milieu du quotidien) au cours des 6 prochains mois ?
P. ex. l'aide du Seigneur (soyez aussi précis que possible) ; le soutien de mes amis/de ma famille (comment ?), etc.

CLÔTUREZ VOTRE RETRAITE par un moment d'adoration et de prière pour votre Bon Berger, qui a marché avec vous dans cette vallée de l'ombre de la mort.