



Être relevé.e

*Je t'exalte Seigneur,
tu m'as relevé.*

Psaume 29

*Moi non plus,
je ne te condamne pas.
Évangile de Jean 8, 11*

Durée: 20 à 30 minutes

Matériel

- Une bible (format papier ou en ligne), ou les passages bibliques suggérés, page suivante.
- Le site Web *interBible.org* a un moteur de recherche qui pourra vous aider :
<http://www.interbible.org/interBible/ecritures/bu/index.php>
- Un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent et une connexion internet.

Déroulement

- **Installez-vous** confortablement au salon. Prenez le temps de vous écouter : *comment vas-tu?*
- **Imaginez** que vous êtes un artiste, un artiste du geste, du mouvement, de la danse. Imaginez personnellement ou ensemble un geste ou un mouvement qui exprime la séquence : *tomber - se relever - être relevé - vivre encore*. Présentez vos créations les uns aux autres.

ou

Écoutez la vidéo de l'artiste Yohann Bourgeois en suivant le lien :

<https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/fugue-trampoline>

- **Partagez** ce que vous aimez, ce qui vous touche ou vous questionne dans vos créations ou la vidéo.

- **Cherchez dans la Bible** des traces ou des indices *de tomber, se relever, être relevé* :
 - ✓ nommez les récits bibliques auxquels vous pensez et dites pourquoiou
 - ✓ découvrez un des passages bibliques suggérés (page suivante) et partagez en quoi cette parole de Dieu vous touche, vous étonne, vous transforme dans votre façon de « tomber et être relevé ».
- **Priez** en nommant des personnes (vous, votre famille, vos voisins, le monde) qui ont besoin d'être relevées ou qui en ont fait l'expérience : *Merci pour... Je te demande... Je souhaite...*

Ou

Priez avec votre corps en vous laissant guider par une personne de votre groupe, qui peut s'inspirer des paroles (page suivante).

Note à la personne qui anime: parler lentement, en marquant des pauses, indiquées par (...)

Je te propose d'abord de t'asseoir confortablement (...), de relâcher les bras, les épaules, le dos, le visage (...). Prends quelques inspirations profondes, le Souffle de vie (...). Quand tu es prêt à te lever debout, relève-toi doucement (...). Puis relâche les bras le long du corps (...), les pieds bien ancrés sur le sol (...). Un fil invisible te grandit vers le ciel (...). Tu peux fixer un point (...). Prends quelques respirations profondes, ouvre ton cœur à la confiance (...). Confiance que tu peux t'abandonner, que tu es relevé (...):

Mon Dieu,

Tu me relèves, je trouve la lumière

Tu me soulèves, je marche sur les mers

Je suis fort, je suis forte, porté.e sur tes épaules

Tu me relèves et grâce à toi je vis!

(...) Reviens à ce mouvement avec le Souffle quand tu veux. Il est toujours là pour toi.

- **Remerciez** chacun.e et remerciez le Seigneur pour sa Parole.
- **Chantez** la résurrection.

Suggestions :

Tu me relèves, Dan Luiten
<https://youtu.be/-yvyZfg-WRQ>

You raise me up, BYU Vocal Point/
Josh Groban <https://youtu.be/rcLI0A-IXIc>

Alléluia, Dieu l'a relevé,
Communauté du Chemin Neuf
https://youtu.be/4v8N76_VPao

Ou des chansons populaires :

Tenir debout, Fred Pellerin
<https://youtu.be/we46Mkp14XM>

Vivre encore, Bernard Lavilliers
<https://youtu.be/LS5HmGEMtC4>

Passages bibliques suggérés

Psaume 29

Je t'exalte Seigneur, tu m'as relevé.

Évangile de Jean 11, 23-26

Jésus lui dit: «Ton frère ressuscitera.» Marthe reprit: «Je sais qu'il ressuscitera à la résurrection, au dernier jour.» Jésus lui dit: «Moi, je suis la résurrection et la vie. Celui qui croit en moi, même s'il meurt, vivra; quiconque vit et croit en moi ne mourra jamais. Crois-tu cela?»

Évangile de Jean 8, 10-12

Il se redressa et lui demanda: «Femme, où sont-ils donc? Personne ne t'a condamnée?» Elle répondit: «Personne, Seigneur.» Et Jésus lui dit: «Moi non plus, je ne te condamne pas. Va, et désormais ne pêche plus.» De nouveau, Jésus leur parla: «Moi, je suis la lumière du monde. Celui qui me suit ne marchera pas dans les ténèbres, il aura la lumière de la vie.»