



Épanouï

Guide du participant

Épanoui

Libération 21

Remerciements

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont travaillé à la conception, la rédaction, la révision, la mise en page et l'impression de ce guide.

Conception du projet

Anne-Marie Montgomery, Dominick King, Normand Joseph, Alexandre Farley

Rédaction

Anne-Marie Montgomery, Frédérique Caron (21 prières)

Révision

Dominick King, Normand Joseph, Alexandre Farley et Louis-Jacob Joannisse

Mise en page et design graphique

Stéphanie Bibeau

Publication

Libération 21

© 2025 Église Le Sentier

Gatineau (Québec)

info@egliselesentier.com

www.egliselesentier.com

L21

Introduction	7
Semaine 1 - Demeurer en Jésus	8
Semaine 2 - Devenir comme Jésus	16
Semaine 3 - Vivre comme Jésus	24
La pratique de la présence de Dieu	32
Notes et requêtes de prière	34



Demeurer en Jésus, devenir comme Jésus et vivre comme Jésus

Le dernier jour, le grand jour de la fête, Jésus, debout, s'écria : « Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi et qu'il boive. Celui qui croit en moi, des fleuves d'eau vive couleront de lui, comme l'a dit l'Écriture. » Il dit cela à propos de l'Esprit que devaient recevoir ceux qui croiraient en lui. En effet, l'Esprit [saint] n'avait pas encore été donné parce que Jésus n'avait pas encore été élevé dans sa gloire. (Jean 7:37-39, version Segond 21).

Jésus compare l'Esprit de Dieu à une eau vive qui coule sans cesse à grands flots de toute personne qui croit en lui. C'est une image frappante de la vie abondante, surnaturelle et éternelle à laquelle Jésus nous appelle dans l'union avec lui.

Mais parfois, et peut-être même souvent, nous ne savons pas comment vivre cette réalité au sein de nos circonstances actuelles, qu'elles soient heureuses ou plus ardues. Comment devenir de plus en plus conscients de notre union avec Jésus alors que les problèmes de la vie pèsent sur nous jusqu'à envahir nos moindres pensées? Comment manifester le fruit de l'Esprit en toutes circonstances et en tout lieu, alors que nous ne voulons même pas le faire? Comment accomplir les œuvres que Dieu a préparées pour nous alors que toute notre énergie ne semble pas suffire pour accomplir le minimum exigé au travail et au foyer?

Comment passer de la promesse à la réalité alors que cela nous paraît tout à fait irréaliste et irréalisable?

Au cours de Libération 21, nous partirons en quête de réponses concrètes et pertinentes à ces questions. Ensemble, nous découvrirons comment devenir de plus en plus conscients de notre union avec Jésus en apprenant à pratiquer la présence de Dieu. Forts de l'assurance de sa présence en nous, nous apprendrons à nous fier à sa puissance pour manifester le fruit de l'Esprit même lorsque cela nous semble impossible, devenant ainsi de plus en plus comme Jésus. En puisant ainsi notre force en lui par la foi, nous apprendrons à obéir de plus en plus aux moindres directives du Père — au foyer, au travail, au sein de l'assemblée et ailleurs —, faisant ainsi de toute activité un acte d'adoration offert au Père par amour pour lui. Et cela, même au sein de la souffrance. Ainsi, nous apprendrons à vivre de plus en plus comme Jésus l'a fait sur terre.

Oui, il est possible de demeurer en Jésus, de devenir comme Jésus et de vivre comme Jésus, même au 21^e siècle! Apprenons donc ensemble à marcher selon l'Esprit par la foi de plus en plus constamment, à la louange de la gloire de la grâce de Dieu!



Semaine 1

Demeurer en Jésus

1. *Selon vous, cela veut dire quoi demeurez en Jésus? Que comprenez-vous par cette expression?*

Il y a un court article à la fin de ce guide qui décrit une pratique spirituelle qui nous aide à demeurer en Jésus. Il s'agit de la pratique de la présence de Dieu. Lisez-le avant la rencontre si possible.

2. *Que pensez-vous de cette pratique spirituelle? Est-ce réaliste de s'attendre à ce que tous les chrétiens et chrétiennes apprennent de plus en plus à vivre ainsi? Expliquez.*

Écouter et connaître Dieu par sa Parole

Plusieurs passages du Nouveau Testament parlent de demeurer en Jésus, de vivre dans l'union avec Jésus, d'être continuellement remplis de l'Esprit ou de marcher continuellement selon l'Esprit. Toutes ces expressions sont des manières différentes de parler de l'expérience d'une union avec Jésus vécue dans le concret de la vie. Nous nous pencherons sur quelques-unes de celles-ci pendant cette rencontre pour nous aider à découvrir comment cela est possible de devenir de plus en plus conscients de notre union avec Jésus et de sa présence en nous.

Lecture : Jean 15.4-5

Nouvelle édition de Genève 1979

⁴ Demeurer en moi et je demeurerai en vous.

Comme le sarment ne peut de lui-même porter du fruit,
s'il ne demeure attaché au cep,
ainsi vous ne le pouvez pas non plus,
si vous ne demeurez en moi.

⁵ Je suis le cep, vous êtes les sarments.

Celui qui demeure en moi
et en qui je demeure porte beaucoup de fruit,
car sans moi vous ne pouvez rien faire.

Exemple d'une paraphrase

Jésus dit : « Demeure unie à moi et je demeurerai uni à toi. Aucune branche ne peut porter du fruit si elle n'est pas solidement attachée à la vigne et continuellement nourrie et fortifiée par celle-ci. Tu ne peux pas non plus, si tu ne restes pas solidement attachée à moi et continuellement nourrie et fortifiée par moi. Je suis la vigne. Toi, tu n'es qu'une branche (tu as besoin de moi). La personne qui demeure en moi et en qui je demeure porte beaucoup de fruit. Mais sans moi, tu ne peux rien faire de tout cela. »

Ma paraphrase

3. *Que disent ces versets concernant notre relation avec Jésus ?*

4. *Quels parallèles y a-t-il entre la relation entre la vigne et les branches et notre relation avec Jésus (faits biologiques, faits spirituels)?*

5. *Comment l'image de la vigne et des branches vous aide-t-elle à comprendre la pratique de la présence de Dieu?*



Mise en pratique

Voyons maintenant de quelles manières pratiques nous pouvons expérimenter la présence de Dieu de sorte à devenir de plus en plus conscients et conscientes de notre union avec Christ par l'Esprit.

Lecture : 1 Thessaloniens 5.16-19

Version Segond 21

¹⁶ Soyez toujours joyeux.

¹⁷ Priez sans cesse,

¹⁸ Exprimez votre reconnaissance en toute circonstance, car c'est la volonté de Dieu pour vous en Jésus-Christ.

¹⁹ N'éteignez pas l'Esprit.

Ma paraphrase

6. *Qu'est-ce qui peut nous aider à apprendre à vivre ainsi de plus en plus?*

7. *Qu'est-ce qui peut nous empêcher de vivre ainsi?*

Moment de méditation et de prière

Prenons le temps de nous assurer qu'il n'y a aucun obstacle à notre communion avec Dieu en invitant l'Esprit à nous convaincre de tout péché non confessé pour ensuite prendre un temps de confession en silence. Si nous ne voulons pas abandonner un péché quelconque ou si nous nous sentons incapables de le faire, invitons le groupe à prier pour cette situation avec nous.

Prions que nous puissions tous et toutes pratiquer la présence de Dieu pendant la semaine. Prions pour des occasions d'accomplir la volonté de Dieu au travail, au foyer et ailleurs.



Cette semaine

Revoyez les passages ci-dessus quotidiennement comme rappel de la vie sur-naturelle à laquelle Jésus nous appelle tous et toutes.

Confessez vos péchés à Dieu et aux personnes que vous avez offensées dès que l'Esprit les amène à votre esprit.

Pratiquez-vous à demeurer conscients de la présence de Jésus tout au long de la journée. Invitez-le à vous fortifier et à vous guider par son Esprit avant chaque tâche ou décision et devant chaque défi.

Tout en vaquant à vos activités quotidiennes, cherchez à incorporer les pratiques spirituelles qui facilitent un dialogue continu avec Dieu : la contemplation, l'adoration, la louange, les remerciements, le silence, la foi, la méditation de la Parole. Remerciez Dieu chaque fois qu'il vous rappelle qu'il vit en vous et qu'il veut entretenir un dialogue constant avec vous. Utilisez une alarme qui sonne régulièrement comme rappel de sa présence si vous le voulez.



Jour 1 - Le conseil pastoral

Prions que le conseil pastoral puisse sentir du soutien alors qu'il mène l'église dans le sentier de la foi.

Gratitude : Merci Dieu de m'accueillir peu importe mon état terrestre et mon état spirituel.

Jour 2 - Les femmes

Prions que Dieu continue de donner la sagesse aux ministères des femmes et de veiller à un cercle de soutien pour celles qui font partie de ces ministères.

Gratitude : Merci Dieu d'être un appui plus stable et plus présent que tout ce que je peux trouver sur la Terre.

Jour 3 - Les enfants

Prions que les enfants puissent voir et comprendre l'amour de Dieu au travers de la Zone Enfants et d'AWANA.

Gratitude : Merci Dieu de porter attention à moi et de me donner des bénédictions personnalisées à ma situation.

Jour 4 - Les hommes

Prions que les ministères des hommes soient des piliers de soutien et d'amour fraternel pour les hommes de l'assemblée.

Gratitude : Merci Dieu d'avoir mis mon bien au centre de ton plan pour l'humanité plutôt que la punition que je mérite.

Jour 5 - Les adolescents

Prions que les adolescents voient les efforts de Dieu pour les atteindre là où ils sont et dans ce qu'ils vivent dans cette période de leur vie.

Gratitude : Merci Dieu de la protection que tu m'as donné au cours de ma vie et que tu continue à me donner jusqu'à ma mort.

Jour 6 - Les jeunes adultes

Prions que les jeunes adultes puissent sentir le soutien et la direction de Dieu dans cette période pleine de changements de leur vie.

Gratitude : Merci Dieu de tes conseils qui sont toujours justes et pour mon bien.

Jour 7 - Les couples

Prions que les couples puissent trouver le soutien qu'ils ont besoin par les ministères de couples de l'église lorsqu'ils demandent de l'aide ou vivent des difficultés.

Gratitude : Merci Dieu d'être disponible en tout temps et sans conditions.



Semaine 2

Devenir comme Jésus

1. *Avez-vous pu pratiquer la présence de Dieu cette semaine? Si oui, qu'est-ce qui vous a aidés à demeurer plus conscients de la présence de Jésus?*

Écouter et connaître Dieu par sa Parole

Plusieurs passages du Nouveau Testament parlent de devenir comme Jésus. Nous nous pencherons sur quelques-uns de ceux-ci pendant cette rencontre pour nous aider à découvrir comment cela est possible de devenir comme Jésus.

Lecture : 2 Corinthiens 3.17-18

Version Segond

- ¹⁷ Or, le Seigneur c'est l'Esprit;
et là où est l'Esprit du Seigneur, là est la liberté.
- ¹⁸ Nous tous qui, le visage dévoilé,
contemplons comme dans un miroir la gloire du Seigneur,
nous sommes transformés en la même image,
de gloire en gloire, comme par le Seigneur, l'Esprit.

2. *Selon vous, cela veut dire quoi, devenir comme Jésus, être transformé à son image?*

Lecture : 1 Corinthiens 13.4-8

Bible du Semeur

⁴ L'amour est patient,
Il est plein de bonté, l'amour.
Il n'est point envieux,
il ne cherche pas à se faire valoir,
il ne s'enfle point d'orgueil.

⁵ Il ne fait rien d'inconvenant.
Il ne cherche pas son propre intérêt,
il ne s'aigrit pas contre les autres,
il ne trame pas le mal.

⁶ L'injustice l'attriste,
la vérité le réjouit.

⁷ En toute occasion, il pardonne,
Il fait confiance,
Il espère,
Il persévère.

⁸ L'amour n'aura pas de fin.

3. *Réfléchissez ensemble aux qualités de l'amour trouvées dans ce passage. Complétez le tableau qui se trouve à la page suivante.*

4. *Comparez ces caractéristiques de l'amour à la liste des œuvres de la chair dans Galates 5.19-21, et inscrivez-les dans les cases les plus appropriées de la deuxième colonne.*

5. *Comparez ces caractéristiques à la liste du fruit de l'Esprit dans Galates 5.22-23 en inscrivant ces qualités dans les cases appropriées de la troisième colonne.*

6. *Que remarquez-vous en faisant cette comparaison?*

Qualités de l'amour	Oeuvres de la chair	Fruit de l'Esprit
Patient		
Plein de bonté		
Pas envieux		
Ne cherche pas à se faire valoir		
Ne s'enfle pas d'orgueil		
Ne fait rien d'inconvenant		
Ne cherche pas son propre intérêt		
Ne s'aigrit pas contre les autres		
Ne trame pas le mal		
L'injustice l'attriste		
La vérité le réjouit		
Il pardonne		
Il espère		
Il persévère		
N'a pas de fin		

Moment de méditation et de prière

Prenez le temps de louer Dieu pour toutes les qualités de l'amour mentionnées dans 1 Corinthiens 13 ou Galates 5.22-23 en les personnalisant ainsi : « Seigneur, je te remercie que ton amour envers nous est patient. Oui, tu ne perds jamais patience avec nous. Nous n'avons rien à craindre. » Faites ainsi avec toutes les qualités de l'amour décrites dans ce passage.

Ensuite, remerciez Dieu du fait que son amour vous habite continuellement et qu'il veut et peut le manifester en vous et par vous en toutes circonstances. Pensez à des situations qui ont besoin d'une telle manifestation de son amour et priez pour elles.

Priez que Dieu manifeste son amour en vous et par vous tout au long de la semaine, et surtout dans les situations difficiles que vous affrontez, en réaffirmant votre foi concernant la capacité de l'Esprit de vous donner le désir et la puissance nécessaires à l'obéissance.



Cette semaine

Continuez à mettre en pratique les conseils de la semaine passée.

Relisez chaque jour 1 Corinthiens 13 et Galates 5.16-23 en remerciant Dieu pour le don de son amour et en confessant tout manque d'amour dont vous êtes conscients. Accueillez avec confiance le plein pardon de Dieu à cet égard. Invitez-le à transformer votre cœur et à vous montrer comment manifester son amour de manières concrètes dans vos circonstances actuelles par la puissance de l'Esprit.

“ Je vous donne un commandement nouveau : Aimez-vous les uns les autres ; comme je vous ai aimés, vous aussi, aimez-vous les uns les autres. À ceci tous connaîtront que vous êtes mes disciples, si vous avez de l'amour les uns pour les autres. ”

Jean 13:34-35



Jour 8 - Les personnes seules

Prions que les personnes seules se sentent entourées et soutenues par la communauté de l'église.

Gratitude : Merci Dieu d'avoir fait grâce en me pardonnant malgré toutes mes fautes et mes erreurs et de me traiter comme ton enfant bien-aimé.

Jour 9 - Les personnes avec dépendances

Prions que les personnes avec dépendances soient accueillies et reçoivent la grâce de Dieu par l'église sans ressentir de jugement.

Gratitude : Merci Dieu d'utiliser tes ressources illimitées pour le bien de tes enfants même quand j'ai la foi qui vacille.

Jour 10 - Les gens dans le besoin

Prions que les ministères pour les gens dans le besoin soient communicateurs de l'amour de Dieu pour chaque humain.

Gratitude : Merci Dieu d'être immuable et de te connaître de mieux en mieux de sorte à avoir une image de toi toujours plus proche de la vérité.

Jour 11 - Les missionnaires

Prions que les missionnaires voient l'intérêt et la bénédiction de Dieu par le soutien de l'église pour leur mission.

Gratitude : Merci Dieu de me libérer de toutes chaînes visibles et invisibles qui me retiennent d'aller à toi et de vivre une vraie relation avec toi.

Jour 12 - Les groupes en mission

Prions que les groupes en mission soient une source de bénédiction entre leurs membres et pour les autres et un exemple sain de communion fraternelle.

Gratitude : Merci Dieu du fait que je peux voir une partie de ta magnificence dans ta création.

Jour 13 - La Parole de Dieu

Prions que la Parole de Dieu soit enseignée et reçue sans mauvaises interprétations par les ministères d'enseignement et de formation des disciples.

Gratitude : Merci Dieu de me donner ta paix à chaque fois que je viens dans ta présence.

Jour 14 - Les ouvriers des célébrations

Prions que les ouvriers des célébrations (audio-visuel, célébration, louanges) voient à quel point leur travail soutient le message du salut.

Gratitude : Merci Dieu que tu n'es pas rancunier et que tu ne te venge pas sur moi, mais que tu me pardonnes sans conditions.



Semaine 3

Vivre comme Jésus

1. *Comment avez-vous vu Dieu travailler dans votre vie et répondre aux prières des dernières semaines ?*

Écouter et connaître Dieu par sa Parole

Parce que Jésus vit en nous continuellement par son Esprit, il nous fortifie de sorte que nous puissions demeurer en lui et devenir comme lui. Et parce qu'il vit en nous, il nous est possible de vivre de plus en plus comme il l'a fait sur terre.

2. *Selon vous, que signifie « vivre comme Jésus » ?*

Cette semaine, nous allons explorer ensemble deux aspects remarquables de la vie de Jésus : **son obéissance parfaite** et sa **fidélité dans la souffrance**.

Une épître qui explore la vie terrestre de Jésus plus que tous les autres est l'épître aux Hébreux. Voyons ensemble ce que cette lettre nous enseigne concernant l'obéissance de notre merveilleux Sauveur et Seigneur et notre capacité à suivre son exemple en nous fiant à lui.

Lecture : Hébreux 4.12-16

Version Louis Segond

- ¹² En effet, la parole de Dieu est vivante et efficace, plus tranchante que toute épée à deux tranchants, pénétrante jusqu'à séparer âme et esprit, jointures et moelles; elle juge les sentiments et les pensées du cœur.
- ¹³ Aucune créature n'est cachée devant lui, mais tout est nu et découvert aux yeux de celui à qui nous devons rendre compte.
- ¹⁴ Ainsi, puisque nous avons un souverain grand-prêtre qui a traversé le ciel, Jésus, le Fils de Dieu, restons fermement attachés à la foi que nous professons.
- ¹⁵ En effet, nous n'avons pas un grand-prêtre incapable de compatir à nos faiblesses; au contraire, il a été tenté en tout point comme nous, mais sans commettre de péché.
- ¹⁶ Approchons-nous donc avec assurance du trône de la grâce afin d'obtenir compassion et de trouver grâce pour être secourus au moment opportun.

Ma paraphrase

3. *Que découvrez-vous concernant Jésus (la parole de Dieu) dans ce passage?*
4. *Ce n'est pas seulement pendant son ministère public que Jésus a accompli la volonté de son Père. Cette obéissance constante inclut toutes les années qu'il a passé à vivre une vie humaine ordinaire. Comment ce fait transforme-t-il votre perspective des tâches ordinaires de la vie?*

Certaines personnes trouvent cela facile de marcher avec Dieu alors que tout va bien, mais trouvent cela un grand défi de le faire lorsque les choses vont mal. Observons comment Jésus a réagi lorsque ses émotions et sa situation rendaient l'obéissance difficile, notamment au jardin de Gethsémani.

Lecture : Hébreux 5.7-10

Version Louis Segond

- ⁷ Pendant sa vie terrestre, Christ a présenté avec de grands cris et avec larmes des prières et des supplications à celui qui pouvait le sauver de la mort, et il a été exaucé à cause de sa piété.
- ⁸ Ainsi, bien qu'étant Fils, il a appris l'obéissance par ce qu'il a souffert.
- ⁹ Et, parfaitement qualifié, Il est devenu pour tous ceux qui lui obéissent l'auteur d'un salut éternel,
- ¹⁰ car Dieu l'a déclaré grand-prêtre à la manière de Melchisédek.

5. *Qu'apprenez-vous dans ce passage sur la vie de prière de Jésus?*

Moment de méditation et de prière

Dans la souffrance, Jésus se sentait entièrement libre de s'exprimer sans filtre à son Père. C'est aussi notre privilège en Christ. Plusieurs psaumes de lamentation nous offrent des modèles de telles prières.

Cette semaine

Chaque matin, à votre réveil, rappelez-vous que Jésus vit en vous continuellement par son Esprit et qu'il peut et veut vous transformer de sorte que vous deveniez de plus en plus comme lui et que vous viviez de plus en plus comme il l'a fait sur terre. Invitez l'Esprit à vous diriger tout au long de la journée de sorte que vous puissiez lui confier toute souffrance ou défi et obéir à sa volonté par sa puissance.

Relisez les passages ci-dessus chaque jour pour vous aider à accueillir par la foi l'appel à obéir à Dieu par la puissance de l'Esprit et à venir à lui librement pour vous exprimer pleinement.

Priez honnêtement et même longuement pour les situations que vous trouvez difficiles à surmonter par la foi. Invitez l'Esprit à vous donner le désir et la capacité de suivre ses directives. Cherchez ensuite à obéir à Dieu, peu importe l'état de vos émotions, sachant qu'il vous fortifie puissamment par son Esprit dans l'instant où vous faites le pas d'obéir.

“ Que le Dieu de paix, qui a ramené d'entre les morts le grand pasteur de brebis par le sang d'une alliance éternelle, notre Seigneur Jésus, vous rende capables de toute bonne œuvre pour l'accomplissement de sa volonté et fasse en vous ce qui est agréable par Jésus-Christ, auquel soit la gloire aux siècles des siècles! ”

Hébreux 13.20-21



Jour 15 - Les ouvriers de première ligne

Prions que les ouvriers de première ligne (stationnement, accueil, sécurité, placeurs) puissent être une représentation de l'accueil que Dieu donne à ses enfants.

Gratitude : Merci Dieu que tu aies préféré me sauver plutôt que de me laisser périr dans le péché.

Jour 16 - Le ministère de la communication

Prions que Dieu donne la créativité, les mots et les moyens aux gens qui servent au ministère de la communication de rejoindre les personnes et de faire rayonner l'église.

Gratitude : Merci Dieu d'intervenir et d'être mon secours dans ce que je vis peu importe la situation.

Jour 17 - Les visiteurs et les nouveaux

Prions que l'église puisse avoir un contact personnel avec chaque visiteur/nouveau et qu'il puisse entrer en contact avec Dieu, peu importe où il se situe dans sa foi.

Gratitude : Merci Dieu des gens que tu as mis dans ma vie qui m'aident à me rapprocher de toi.

Jour 18 - Le bâtiment de l'église

Prions que Dieu continue à pourvoir une maison de rassemblement adéquate pour ses enfants avec le bâtiment (location, entretien, réparation).

Gratitude : Merci Dieu de la façon que tu as de t'adresser directement à mon coeur.

Jour 19 - Les événements

Prions que les événements organisés par l'église répandent et communiquent le message du salut et l'amour fraternel dans et hors les murs de l'église.

Gratitude : Merci Dieu pour le travail que tu fais en moi sur mon caractère et mes tendances.

Jour 20 - La Parole de Dieu

Prions que l'administration (secrétariat et trésorerie) puisse faire son travail dans la joie et trouve appui en Dieu pour calmer ses inquiétudes.

Gratitude : Merci Dieu du fait que je peux toujours apprendre quelque chose de nouveau sur toi.

Jour 21 - Les uns les autres

Prions que Dieu montre à chaque personne le don et les compétences qu'Il leur a donnés pour répondre à un besoin dans l'église et dans la communauté.

Gratitude : Merci Dieu de tes promesses qui me permettent de passer au travers de tout ce que je peux vivre dans ma vie.

La pratique de la présence de Dieu

Dès que nous confions notre vie à Jésus, nous naissons de nouveau par l'Esprit (Jean 3,5-7 ; 2 Corinthiens 5,17). Dorénavant, nous sommes unis à Dieu pour l'éternité (Jean 14,16). Mais nous pouvons facilement oublier que Dieu vit en nous par son Esprit et qu'il nous rend capables de le connaître, de l'aimer et de le suivre d'un moment à l'autre. Nous n'avons pas toujours l'impression qu'il nous fortifie puissamment de sorte que Jésus vive en nous et par nous (Galates 2,20 ; Éphésiens 3,16-21). Comment alors devenir de plus en plus conscients de ce privilège extraordinaire et apprendre à nous fier à ce que Dieu dit, peu importe l'état de nos émotions ?

Toutes les pratiques spirituelles nous aident dans ce sens, mais l'une d'elles, la pratique de la présence de Dieu, est moins connue des chrétiens aujourd'hui et donc, moins pratiquée.

Explorons ensemble comment nous pouvons apprendre à devenir de plus en plus conscients de sa présence tout au long de la journée.

L'assurance de sa présence

Pour pratiquer la présence de Dieu, nous avons besoin de croire que Jésus vit en nous et que nous sommes unis à lui à tout jamais. C'est en étudiant des passages qui parlent de cette réalité et en choisissant de les considérer comme fiables et vrais que nous gagnons l'assurance de sa présence constante. Voici quelques passages qui parlent de cette réalité : Jean 14-17, Romains 6, 8, Galates 2,16-21, 5,1-23, Éphésiens 1-3, Hébreux 13,5. Chaque jour, en lisant et en étudiant les Écritures, vous en verrez d'autres, surtout si vous prêtez attention à quelques phrases clés telles que « demeurer », « en Christ », « marcher par la foi », « marcher selon l'Esprit », ou simplement « l'Esprit ».

La prière, un dialogue constant

Dans 1 Thessaloniens 5,17, nous sommes invités à parler avec Dieu sans cesse. C'est là la définition fondamentale de la pratique de la présence de Dieu : un dialogue continu avec Dieu.

Mais comment entretenir un tel dialogue tout en passant d'une activité à l'autre ? Voici un exemple concret à considérer : Chaque matin, à notre réveil, nous remercions Jésus pour sa présence en nous et nous l'invitons à vivre en nous et par nous tout au long de la journée. Nous l'invitons à nous remplir de sa sagesse, à parler par notre bouche, à agir par notre corps et à nous diriger d'un moment à l'autre par son Esprit.

Ensuite, nous nous exerçons à demeurer conscients de sa présence tout au long de la journée. Par exemple, en attendant l'autobus, nous prenons le temps de le louer, de l'adorer, de contempler la beauté de sa création, de prier pour des occasions de parler de lui pendant la journée et de manifester son amour aux autres. Une fois sur l'autobus, nous pouvons lui demander comment entamer une conversation avec la personne la plus proche de nous et suivre les idées qu'il nous donne à cet effet. Au travail, nous pouvons l'inviter à guider nos pensées et nos actes et à nous remplir de son amour et de sa paix. Nous pouvons aussi lui offrir tout travail comme acte d'adoration. Certaines personnes mettent une alarme qui sonne à des intervalles réguliers sur leur téléphone ou sur leur montre pour leur rappeler de tourner leurs pensées vers Dieu au cas où ils l'oublient au fil de la journée.

Avant de rentrer à la maison, nous pouvons demander à Dieu de nous montrer comment il veut que nous aimions notre famille ou nos co-locataires aujourd'hui, pour ensuite nous consacrer à nos tâches quotidiennes dans un esprit de reconnaissance, d'amour et d'adoration. Au fil de la soirée, nous pouvons continuer de remercier le Seigneur pour sa puissance et son amour tout en manifestant cet amour envers tous et toutes de manières très pratiques. Finalement, à la fin de la journée, nous pouvons l'inviter à nous accompagner dans notre sommeil et à nous fortifier pour la journée qui vient. Pendant ce dernier temps de réflexion et de prière de la journée, il est possible que l'Esprit nous montre un péché à confesser ou un problème à lui confier. Répondons à cette invitation immédiatement par la foi.

Alimenter cette marche par la foi

Il est important d'alimenter cette marche par la foi chaque jour en se consacrant aux autres pratiques spirituelles décrites dans l'article *Les cinq rythmes de la mission* disponible sur la [page Web de Libération 21](#).

Mais il ne faut pas oublier que l'entretien d'un dialogue constant avec Dieu est une pratique qui se développe avec le temps. Ce n'est pas du jour au lendemain que nous apprenons à vivre continuellement conscients de sa présence en nous. Donc, il ne faut pas s'en faire du tout si nous oublions à pratiquer sa présence souvent au début. Nous n'avons qu'à remercier Dieu du fait qu'il nous en donne le rappel pour ensuite nous tourner vers lui pour entamer ce dialogue de nouveau.

En persévérant dans la pratique de la présence de Dieu, nous deviendrons de plus en plus conscients du fait que Jésus vit en vous. Nous l'inviterons de plus en plus à manifester son fruit en nous et nous nous fierons de plus en plus à sa puissance pour obéir à Dieu tout au long de la journée, même en temps de souffrance.

