

**Retraite d’une journée**

**Grandes lignes**

**David Sherbino**

**Transformé par le renouvellement –  
Guide de base pour une retraite individuelle**



8 h 30 Arrivée à l’hôtel ou au lieu de la retraite.

Familiarisez-vous avec votre environnement. Prenez le temps de faire le vide et de vous détendre.

8 h 35 En premier lieu, offrez votre journée à Dieu. Confiez-lui tout ce que vous avez laissé derrière.

Louange et adoration.  
Lisez lentement Psaumes 46 (page suivante). Autres suggestions de lecture : Psaumes 9, 24, 33, 34, 81, 84, 96, 98, 145, 149, 150

Chantez un hymne ou un chant de louange.

10 h Pause – Allez marcher en silence, savourez une boisson rafraîchissante ou regardez simplement dehors.

10 h 15 Remerciez le Seigneur. Lisez Psaumes 136:1-9; 23-26. Rendez grâce à Dieu pour :

* sa bonté;
* sa Création;
* sa grâce salvatrice;
* sa providence divine;
* son amour impérissable.

Tenez un journal, au besoin. Notez-y le nom des personnes que vous êtes reconnaissantes d’avoir dans votre vie. Priez pour elles.

**Psaumes 46**

**Au chef des chantres. Des fils de Koré. Sur alamoth. Cantique.**

**2** Dieu est pour nous un refuge et un appui, un secours qui ne manque jamais dans la détresse.

[**3**](https://lire.la-bible.net/verset/Psaumes/46/2/SEG) C'est pourquoi nous sommes sans crainte quand la terre est bouleversée, et que les montagnes chancellent au cœur des mers,

[**4**](https://lire.la-bible.net/verset/Psaumes/46/3/SEG) Quand les flots de la mer mugissent, écument, se soulèvent jusqu'à faire trembler les montagnes.

[**5**](https://lire.la-bible.net/verset/Psaumes/46/4/SEG) Il est un fleuve dont les courants réjouissent la cité de Dieu, le sanctuaire des demeures du Très Haut.

[**6**](https://lire.la-bible.net/verset/Psaumes/46/5/SEG) Dieu est au milieu d'elle: elle n'est point ébranlée; Dieu la secourt dès l'aube du matin.

[**7**](https://lire.la-bible.net/verset/Psaumes/46/6/SEG) Des nations s'agitent, des royaumes s'ébranlent; il fait entendre sa voix: la terre se fond d'épouvante.

[**8**](https://lire.la-bible.net/verset/Psaumes/46/7/SEG) L'Éternel des armées est avec nous, le Dieu de Jacob est pour nous une haute retraite.

[**9**](https://lire.la-bible.net/verset/Psaumes/46/8/SEG) Venez, contemplez les œuvres de l'Éternel, les ravages qu'il a opérés sur la terre!

[**10**](https://lire.la-bible.net/verset/Psaumes/46/9/SEG) C'est lui qui a fait cesser les combats jusqu'au bout de la terre; Il a brisé l'arc, et il a rompu la lance, Il a consumé par le feu les chars de guerre.

[**11**](https://lire.la-bible.net/verset/Psaumes/46/10/SEG) Arrêtez, et sachez que je suis Dieu: Je domine sur les nations, je domine sur la terre.

[**12**](https://lire.la-bible.net/verset/Psaumes/46/11/SEG) L'Éternel des armées est avec nous, le Dieu de Jacob est pour nous une haute retraite.



11 h 15 Courte pause

Confession et examen de conscience

OU lecture d’un psaume (p. ex., 32, 51)

OU prière d’examen

Terminez en lisant 1 Thessaloniciens 5:11 et/ou Psaumes 103:11-12.

12 h 30 Dîner

Prenez votre temps. Savourez chaque bouchée. Ensuite, faites une sieste ou allez marcher, à votre guise.

13 h 30 Priez pour les autres. L’un des quatre modèles de prière suivants peut vous inspirer :

* Éphésiens 1:17-23
* Éphésiens 3:16-21
* Philippiens 1:3-6;9-11
* Colossiens 1:9-14

14 h 30 Pause – Allez marcher ou prenez une collation légère – Méditez sur le temps de prière.

15 h Priez pour vous – vos plans, vos rêves, vos désirs et peut-être pour un peu de discernement.

16 h Préparez-vous à rentrer à la maison. Prenez quelques minutes pour passer la journée en revue. Avez-vous fait des découvertes ou cerné des choses à changer? Offrez tout cela à Dieu.