

Écoute

# Outil de prière :

## Comment tenir un journal

### Quoi ?

Tenir un journal consiste simplement à noter des pensées et des prières. Cet outil vous aidera à discerner la voix de Dieu alors que vous tenez un journal.

### Pourquoi ?

« Asseyez-vous en compagnie de Dieu, qui vient à votre rencontre et se dévoile. » Dallas Willard

### Références bibliques :

« Quant à Marie, elle gardait tout cela dans sa mémoire et elle y réfléchissait profondément. »  
Luc 2.19

« Recherchez le Seigneur et sa force, cherchez continuellement sa présence. »  
1 Chroniques 16.11

---

## Brève introduction à la tenue d'un journal

Une façon simple mais profonde d'apprendre à discerner la voix de Dieu consiste à tenir un journal, en se disciplinant à noter la façon dont Dieu agit dans notre vie.

Rassurez-vous : la tenue d'un journal est une méthode de prière légitime parce qu'elle favorise une correspondance continue entre notre cœur et notre Père céleste. Elle permet à nos pensées, souvent inconscientes, d'accéder à notre conscience, d'apporter une nouvelle perspective et d'évaluer nos convictions les plus intimes et l'état de notre cœur.

Pour cette raison, la tenue d'un journal est une discipline formidable à adopter dans la vie, surtout si vous êtes jeune, parce qu'elle développera en vous cette qualité merveilleuse, mais sous-estimée de l'apprentissage « tout au long de la vie ». Il s'agit d'une approche de la vie caractérisée par une curiosité insatiable et sainte, un cœur avide de découvrir les gestes remplis de grâce de Dieu à travers toutes les saisons que connaît notre âme.



## Apprendre de Marie

En rencontrant Marie, la mère de Jésus, nous comprenons l'importance de la réflexion et du principe qui sous-tend un journal. Luc nous dit que Marie « gardait tout cela dans sa mémoire » (Luc 2.19, 51). Nous avons l'impression que le cœur de Marie était un lieu sacré, réceptacle de pensée céleste, une chambre de prière intérieure, aménagée autour d'une quête humble et juste.

Ceci décrit l'attitude de cœur nécessaire pour tenir un journal sous la direction de l'Esprit : une quête pour comprendre les voies du Seigneur et un cœur ouvert pour recevoir sa direction dans notre vie. C'est avec cette attitude que Marie relevait, retenait et restait simplement attentive à l'œuvre de Dieu dans son quotidien. Nous devrions faire de même.

Il arrive aussi souvent que des pensées vivent « sous la surface » et ne deviennent conscientes que lorsque nous prenons le temps de les laisser s'exprimer et de digérer ce que nous éprouvons dans notre corps et notre cœur. C'est précisément là que réside le génie d'un journal et c'est ainsi qu'il se distingue d'un simple agenda. Un agenda est le relevé des événements de la vie. Un journal va plus loin et nous offre la possibilité de nous mettre à nu devant Dieu, nous conduisant ainsi dans un processus bienfaisant de conscience de soi et de réflexion.

---

## Application : Comment tenir un journal

« Cher Dieu »

Commencez toujours par vous adresser personnellement à Dieu (Père, Jésus, Saint-Esprit) afin de créer un contexte propice à la prière pour ce que vous allez écrire et d'inscrire toutes vos réflexions dans un dialogue intime et relationnel.

Date

N'oubliez pas de noter la date au sommet de la page. Ce sera important lorsque vous consulterez votre journal pour y déceler des liens intéressants, des thèmes récurrents et des coïncidences divines !

Reconnaissance

Commencez par remercier Dieu pour son amour et sa fidélité, et le fait de vous avoir fait cadeau de cette journée. Il est désormais prouvé scientifiquement que les personnes qui tiennent un « journal de gratitude » se sentent physiquement mieux et posent un regard plus positif sur la vie en général.

Écritures

Notez un mot ou un passage des Écritures que vous savourez aujourd'hui. Méditez cette pensée puis notez/dessinez/esquissez toute autre réflexion venant de votre cœur.

### Pensées

Confiez à Dieu ce que vous avez sur le cœur, ce qui pèse sur votre esprit. Il pourrait s'agir de décisions à prendre, du besoin de sagesse, de décharger des pensées négatives, d'exprimer de l'adoration, de traiter ou prier pour des sujets importants.

Certaines des choses que vous noterez ressembleront à des pensées éparpillées et spontanées, d'autres contiendront des réflexions pieuses ou même théologiques. La liberté artistique est un principe fondamental de la tenue d'un journal. Les schémas, les griffonnages et même les fautes d'orthographe sont autorisés !

### Psaumes

Écrivez vos propres psaumes, dictés par l'adoration, la déception, le découragement ou le besoin de direction qui anime votre cœur.

### Leçons

Soyez attentif au discernement transmis par Dieu, à la façon dont il peut murmurer une réponse éclairante.

### Chroniques

Nous oublions jusqu'aux moments les plus inspirants de notre vie. Il est donc extrêmement important de les noter. Événements, paroles prophétiques, conversations. Afin d'y revenir et d'en relire le compte-rendu.

### Objectifs

Un journal est aussi le support indiqué pour noter les objectifs que vous sentez que Dieu fixe pour votre vie ou les règles de vie que vous voulez adopter. Les mettre par écrit dans votre journal vous permet de suivre vos progrès.

### Rétrospective

Prenez le temps de relire votre journal, pas forcément dans le détail, mais plutôt en diagonale, une fois par mois ou par trimestre. Soyez attentif à votre croissance, à la trajectoire de votre vie, aux transitions déterminantes qui se produisent ou à toutes les remarques similaires qui ont été notées. Remerciez Dieu pour ses réponses à vos prières et la manière dont il vous a conduit.

### Écrivez à la première personne

Invitez le Père à parler de manière plus spécifique et écrivez à la première personne. N'ayez crainte, cette démarche paraît toujours blasphématoire la première fois, mais soyez bienveillant envers vous-même et notez ce que vous croyez que le Père vous dit.

Il est conseillé de toujours commencer par un discours de ce type : [Votre prénom], je t'aime, je suis ton Père, je suis là pour toi, je suis avec toi. C'est souvent tout ce que vous aurez besoin d'entendre (oui, vraiment !), mais soyez ouvert à d'autres mots que l'Esprit pourrait murmurer à votre sujet, vous assurant de son amour, vous remplissant de son courage, vous apportant sa paix dans les difficultés. Notez toutes ces paroles.

## Un mot aux extravertis !

Pour ceux d'entre nous qui puisent surtout de l'énergie dans les relations interpersonnelles, la perspective de tenir un journal peut ressembler à une torture ! Ne vous découragez pas ! Sentez-vous libre de « tenir un journal » de vos pensées en les exprimant autour d'une tasse de café ou pendant vos trajets en voiture avec de bons amis.

Mais souvenez-vous que nous ne retenons généralement qu'une partie de ce que Dieu nous dit, donc il serait sans doute utile de trouver le moyen de noter ses paroles (sur votre téléphone, en enregistrant des mémos ou de courtes vidéos). Trouvez le support qui vous convient, mais veillez à conserver une trace de ces moments précieux, apprenez à sonder votre cœur et sachez reconnaître la nature souvent furtive de l'Esprit de Dieu.

---

## Sur le même sujet

De nombreux héros de la foi peuvent nous inspirer dans cette discipline :

- Les confessions — Saint Augustin
- Mon journal de prière – Éric Célérier
- *George Fox's Journal* — George Fox (EN)
- *Dorothy Day, Selected Writings* – Dorothy Day (EN)
- *Letters by a Modern Mystic* - Frank Laubach (EN)
- *Markings* - Dag Hammerarskjod (EN)
- *The Road to Daybreak* – Henri Nouwen (EN)