

Réflexion biblique sur Matthieu 11,28–30 Déroulement

Anim. signifie « animatrice ». Elle accompagne le groupe — ou les petits groupes parallèles — dans une expérience autour du texte biblique choisi pour la célébration de la Journée mondiale de prière du Nigeria, sur le thème : « Je veux vous fortifier. Venez ! ».

Le nombre d'impulsions et les étapes de travail peuvent être ajustés en fonction de la taille du groupe, du temps disponible et de l'expérience des participantes avec les méthodes bibliques interactives.

Étape	Min.	Impulsion / Expérience	Matériel
1	10	<p>Premier contact avec le texte</p> <p>L'anim. souhaite la bienvenue aux participantes et les invite à choisir une carte placée au centre, à la retourner et à se laisser surprendre par le mot qui y figure. Temps de silence : Quelles associations me viennent à l'esprit en découvrant ce mot ?</p> <p>L'anim. propose ensuite aux participantes de partager leur mot avec leur voisine de chaise : chacune montre le mot qu'elle a reçu et partage les idées ou les images qu'il lui évoque.</p> <p>Elle fait résonner un bol chantant.</p> <p>L'animatrice : Les mots qui vous ont trouvées ne sont pas le fruit du hasard. Ils font partie du texte biblique qui est au cœur de la célébration de la Journée mondiale de prière 2026.</p> <p>Elle lit à voix haute le passage biblique : Matthieu 11,28–30 :</p> <p>« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi je vous donnerai le repos. Prenez sur vous mon joug et mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos de vos âmes. Oui, mon joug est facile à porter et mon fardeau léger. »</p>	<p>Disposition en cercle de chaises, avec au centre un tissu, une bougie, une bible, un bol chantant, et des petites cartes retournées, une pour chaque participante.</p> <p>Sur chaque carte figure un mot tiré du texte biblique, tel que : venir, tous, à moi, vous qui peinez, fardeau, donner le repos, joug, prendre, à mon école, doux, humble, de cœur, repos, trouver, âme, facile à porter, léger</p>
2	5	<p>Deuxième contact avec le texte</p> <p>Les participantes échangent avec leur voisine de chaise sur la manière dont le contexte biblique a modifié, enrichi ou précisé le sens du mot qu'elles ont reçu.</p>	
3	5	<p>Troisième contact avec le texte</p> <p>L'animatrice invite les participantes à fermer les yeux et à laisser venir des images intérieures pendant l'écoute du texte. Elle relit le passage biblique.</p> <p>Les participantes sont ensuite invitées à partager les images qui leur sont venues, soit avec leur voisine de chaise, soit avec l'ensemble du groupe.</p>	
4	10	<p>Expérience corporelle</p> <p>L'animatrice invite tout le monde à se lever et à marcher librement dans la pièce :</p> <p>Marche en portant un joug lourd. Ressens ce que cela fait de marcher avec un poids sur les épaules. Où se dirige ton regard ? Comment est ta respiration ? Quelle est ta posture ?</p> <p>Bol chantant : L'animatrice invite à échanger en petits groupes.</p>	bol chantant



		<p>Bol chantant : Reprends ta marche. Cette fois, avec un bagage léger. Comment cela change-t-il ton ressenti ? Où se dirige ton regard ? Comment est ta respiration ? Quelle est ta posture ?</p> <p>Bol chantant : L'animatrice invite à partager en groupe.</p>	
5	5	<p>Élargissement du texte avec Matthieu 23,4</p> <p>« Ils lient de pesants fardeaux et les mettent sur les épaules des hommes, alors qu'eux-mêmes se refusent à les remuer du doigt. »</p> <p>L'animatrice explique les différentes significations et contextes du mot « joug » :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le joug est d'abord un outil agricole : deux bœufs étaient attelés ensemble sous un joug pour labourer la terre. • Dans la tradition juive, on parle du joug de la Loi ou de la Torah. • Lorsque Jésus invite à prendre son joug, il fait référence à la manière de vivre selon la Torah, telle qu'il l'interprète et l'enseigne. • Ce sont la douceur et l'humilité de Jésus qui rendent son joug « léger ». Contrairement aux scribes et aux pharisiens, qui imposent aux gens des fardeaux lourds et ne cherchent qu'à préserver leur prestige social (cf. Mt 23,5-7), Jésus se distingue par son attitude pleine de compréhension et de miséricorde envers les personnes. 	
6	15	<p>Un exercice pour explorer deux facettes</p> <p>L'animatrice montre deux textes bibliques et les pose dans la salle.</p> <p>L'aspect du joug lourd que représente la Loi : « Ils lient de pesants fardeaux et les mettent sur les épaules des hommes, alors qu'eux-mêmes se refusent à les remuer du doigt. » (Mt 23,4)</p> <p>L'aspect du fardeau léger, du joug qui ne pèse pas : « ²⁸ Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi je vous donnerai le repos. ²⁹ Prenez sur vous mon joug et mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos de vos âmes. ³⁰ Oui, mon joug est facile à porter et mon fardeau léger. » (Mt 11,28-30)</p> <p>L'animatrice invite chacune à explorer les deux espaces proposés, puis à choisir celui qui lui parle le plus.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Comment te sens-tu dans l'espace que tu as choisi ? Échange entre participantes. b) Que souhaitons-nous partager avec les femmes de l'autre espace : nos ressentis, nos expériences, nos blessures et nos espoirs ? <p>L'animatrice ouvre ensuite un dialogue entre les deux groupes.</p>	<p>Citation biblique : Mt 23,4</p> <p>Citation biblique : Mt 11,28-30</p>



7	20-30	<p>Échange en petits groupes</p> <p>L'animatrice propose un temps de discussion en groupes de 5 à 6 personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles croyances, attitudes ou règles, inculquées ou que je me suis imposée, pèsent sur moi comme un lourd fardeau ? • Lesquelles ai-je déjà réussi à laisser derrière moi ? • Qu'est-ce qui m'a aidée à avancer sur ce chemin ? • Ai-je déjà fait l'expérience des paroles de Jésus : « Mon fardeau est léger. » ? 	Questions pour les petits groupes
8	30	<p>Approfondissement biblique en mouvement</p> <p>Les consignes se trouvent dans le document 08 Parole biblique en mouvement.</p>	Consignes pour l'animatrice
9	15	<p>Prendre le temps de réfléchir à son expérience et la partager</p> <p>L'animatrice propose un temps de discussion en grand groupe :</p> <p>Qu'ai-je ressenti ou vécu pendant cette expérience ?</p> <p>Qu'est-ce que la parole biblique en mouvement m'a permis de mieux comprendre, de redécouvrir ou d'approfondir ?</p> <p>En quoi ce texte m'invite-t-il à faire évoluer mon attitude ou mon comportement ?</p>	
10	5	<p>Cercle de bénédiction</p> <p>L'animatrice invite à ouvrir les mains pour la prière.</p> <p>Ouvrez votre cœur à la bénédiction de la force vivante de l'Esprit Saint.</p> <p>Elle vous offre la sagesse.</p> <p>Elle vous accorde le don du discernement.</p> <p>Elle vous libère en vous donnant la permission de vivre pleinement.</p> <p>Elle vous révèle votre vocation à la liberté.</p> <p>Elle vous relève, fortifie votre énergie et ravive votre confiance en la vie.</p> <p>Amen, qu'il en soit ainsi.</p>	

Variante possibles plus courtes :

Étapes 1 et 2, puis de 5 à 10.

Ou bien : étapes 1 à 7, puis 10.

Ou encore : étapes 1 et 2, puis de 5 à 7, et enfin 10.

Claudia Mennen