

Ou bien : p. 4

L'animatrice invite les participantes à s'exprimer librement au sein du groupe. Elle commence par interroger un côté, puis l'autre.

- **Qu'est-ce qui te touche dans ce que tu portes, dans ta vulnérabilité, tes blessures ?**
- **Qu'est-ce qui te parle dans cette promesse de Jésus : que son fardeau est léger et que son joug ne pèse pas ?**

Les participantes sont libres de répondre ou non, dans un esprit de confiance et de respect. Personne n'est obligée de prendre la parole !

En fin de séance, la modératrice remercie chaleureusement toutes les participantes pour leur présence et leurs partages :

Merci de vous être prêtées à l'expérience de la *Parole biblique en mouvement*. Ensemble, nous avons donné vie aux mots de l'Évangile.

Emporte avec toi ce qui te fait du bien, ce qui te nourrit — et laisse de côté ce qui t'alourdit.

Parce que les paroles de la Bible dépassent toujours ce que nous y découvrons, je vais relire le texte dans son intégralité.

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.

Claudia Mennen

Parole biblique en mouvement sur Matthieu 11,28-30 p.1
(étape 8)

Remarque : les groupes comptant 30 personnes ou plus peuvent être répartis en sous-groupes.

Indications sur le déroulement données par l'animatrice

En quelques mots, l'animatrice prépare les participantes à entrer dans la démarche Parole biblique en mouvement :

La Parole biblique en mouvement vous invite à parcourir un texte biblique de manière vivante et incarnée. L'espace dans lequel tu entres devient un lieu sacré, propice à l'écoute et à l'expression. Je lis un verset à voix haute et je vous propose d'entrer dans un rôle inspiré du texte. Tu es libre de répondre selon ce que tu ressens ou souhaites partager. Celles qui désirent s'exprimer me font un signe. Si le groupe reste silencieux, la démarche se termine rapidement. Toutes les réponses sont justes. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de vivre cette expérience.

En tant qu'animatrice je reformule ta réponse avec mes propres mots. L'objectif est de valoriser chaque parole exprimée et de ralentir le rythme du processus.

Remarque : si tu n'as pas l'habitude de reformuler les réponses, tu peux tout simplement ne pas le faire. Cependant, la reformulation enrichit l'expérience : elle valorise les réponses des participantes et ralentit le rythme, ce qui permet une meilleure intégration du vécu et du message biblique.

Lorsque quelques-unes de vous ont réagi à ma question, je poursuis la lecture du texte et le déplacement dans l'espace.

Parole biblique en mouvement p. 2

L'animatrice invite les participantes à se lever et à la suivre dans l'espace. Elle dit : **Jésus est en route avec ses disciples en Galilée. Dans les villages, de nombreuses personnes se rassemblent, désireuses de l'écouter.**

L'animatrice se place du côté de la fenêtre, face au groupe. Elle lit un passage de la Bible :

Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi je vous donnerai le repos.

Anim. : **Tu fais partie de la communauté locale. Tu entends les paroles de Jésus : qu'éveillent-elles en toi ? Quelles émotions, quelles pensées surgissent ?**

Merci à toutes pour votre participation et vos partages.

L'anim. : **Nous nous déplaçons toutes vers le coin droit, du côté des fenêtres. En marchant vers cet espace, tu entres dans le rôle d'une mère ou d'un père.**

L'anim. : **Jésus poursuit en disant : 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.**

L'anim. : **Tu es une mère ou un père. Que ressens-tu en entendant Jésus dire que tu peux apprendre de lui, parce qu'il est bon et humble de cœur ?**

Un grand merci à toutes les mamans et tous les papas !

L'anim. : **Nous nous dirigeons vers le coin gauche, du côté des fenêtres. En avançant, tu entres dans le rôle d'une disciple de Jésus.**

Jésus n'a pas encore terminé de reconforter les personnes qui l'écoutent.

Il dit : Oui, mon joug est facile à porter et mon fardeau léger.

Tu es une disciple de Jésus, et tu l'accompagnes depuis plusieurs mois. Que peux-tu nous dire sur ce joug qui ne pèse pas, et sur ce fardeau qui est léger ?

Merci à toutes les disciples.

Mise à jour

L'anim. : **Les paroles de Jésus résonnent encore aujourd'hui pour chacune de nous. C'est pourquoi je vous invite à faire un choix : vous placer du côté droit ou du côté gauche de la salle.**

L'animatrice se dirige vers le premier côté de la salle :

Ici se trouvent les personnes qui portent de lourds fardeaux, imposés par les autres ou par elles-mêmes. C'est ici que l'on accède à sa propre vulnérabilité et à ses blessures.

L'animatrice se déplace vers l'autre côté de la salle :

Ici, nous sommes du côté où Jésus s'approche de celles et ceux qui l'écoutent : Apprenez de moi, car mon joug est facile à porter et mon fardeau léger !

Alors, en ce moment, de quel côté choisis-tu de te tenir ?

Les personnes présentes se déplacent dans la salle, puis choisissent le côté où elles souhaitent se tenir.

L'animatrice demande : **Qu'est-ce qui résonne en toi ici ?**

L'animatrice invite les groupes, formés selon les côtés choisis, à échanger entre eux.

Ce qui est partagé reste confidentiel, au sein de chaque groupe.

Ou bien :