

Cher lecteur, chère lectrice,

Ce guide pratique est un compagnon de route pour ta lecture d'*Oser ralentir*.

Tu trouveras ici un espace pour noter tes réflexions au fur et à mesure de ta lecture, pour t'aider à regarder ta vie à la lumière de ce que tu lis et laisser Dieu te travailler au fur et à mesure de tes découvertes.

Tu peux l'utiliser seul(e), avec un(e) ami(e), en petit groupe ou dans le cadre d'un accompagnement. Il n'y a pas de bonne manière de le parcourir. Certains chapitres vont te parler tout de suite, alors que pour d'autres, tu décideras peut-être d'y revenir dans le futur (ou pas... sens-toi bien libre). Un des messages principaux d'*Oser Ralentir* est de ne pas construire notre identité sur notre performance, alors empare-toi d'une totale liberté dans l'exploration de ce guide.

Prends le temps qu'il faut. C'est d'ailleurs un peu le sujet du livre.

Que le repos, la paix et la présence de Dieu puisse transformer ta vie.

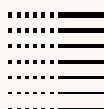
Amitiés,

KATRIEN DAELMAN

LE GUIDE PRATIQUE

OSER RALENTIR

Comment vivre selon les rythmes sacrés de Dieu



KATRIEN DAELMAN

 Selah

PRENDRE CONSCIENCE DE TES RYTHMES

On ne peut pas changer ce dont on n'a pas conscience.
Cette première partie t'invite à observer tes rythmes et à
comprendre ce qui les impulse. Elle t'amène à redécouvrir
l'intention de Dieu derrière le temps et à poser les
fondations d'un temps choisi plutôt que subi.

Ch.1	Le rythme réel de ta vie	p.12
------	--------------------------	------

OBJECTIF DU CHAPITRE

Ce chapitre vise à t'aider à observer ton quotidien tel qu'il est réellement, pas celui que tu aimerais avoir. En portant attention à tes journées, à tes semaines et à tes habitudes, tu commences à discerner le rythme qui structure ta vie.

Ch.2	Ce qui détermine ton rythme	p.26
------	-----------------------------	------

OBJECTIF DU CHAPITRE

Ce chapitre vise à identifier ce qui met ton rythme en mouvement, souvent de manière invisible : pressions, attentes, peurs ou besoins de reconnaissance. En distinguant ce qui vient de l'extérieur et ce qui naît en toi, tu développes un discernement plus fin des moteurs de ton rythme.

Ch.3	Sanctifier le temps	p.40
------	---------------------	------

OBJECTIF DU CHAPITRE

Ce chapitre vise une prise de conscience de l'intention de Dieu derrière le temps, et plus particulièrement derrière le sabbat. Il invite à découvrir le repos non comme une contrainte spirituelle, mais comme un don et un rythme voulu par Dieu.

Ch.4	Ton temps et celui des autres	p.54
------	-------------------------------	------

OBJECTIF DU CHAPITRE

Ce chapitre vise à discerner comment ton rapport au temps affecte tes relations, et comment le rapport au temps des autres influence le tien. Il invite à observer les tensions, les attentes et les déséquilibres qui naissent lorsque les rythmes se rencontrent.

Ch.5	Devenir architecte du temps	p.72
------	-----------------------------	------

OBJECTIF DU CHAPITRE

Ce chapitre vise à t'aider à passer d'un temps subi à un temps choisi. Il invite à discerner comment tu peux vivre le temps de manière plus consciente, responsable et ajustée, sans chercher à tout contrôler.

VIVRE POUR DIEU OU AVEC DIEU

Le rythme de ta vie peut te rapprocher de Dieu ou t'en éloigner sans que tu t'en rendes compte. Cette deuxième partie t'invite à regarder ce qui te tient à distance de Lui, et à discerner si ce que tu fais pour Lui a pris la place de ce que tu vis avec Lui.

Ch.6 Pourquoi tu restes à distance de Dieu p.90

OBJECTIF DU CHAPITRE

Ce chapitre vise à discerner les raisons pour lesquelles tu n'oses peut-être pas toujours entrer pleinement dans la présence de Dieu. En examinant ton regard sur le péché, la faute, la culpabilité et la honte, tu prends conscience des distances intérieures que tu maintiens parfois.

Ch.7 Quand servir Dieu remplace vivre avec Lui p.104

OBJECTIF DU CHAPITRE

Ce chapitre vise à discerner si tes engagements, tes motivations et tes habitudes spirituelles sont devenus des conditions implicites de ta justification ou de ta valeur. En examinant ce que tu mets en avant devant Dieu, tu es invité(e) à reconnaître si tes œuvres ont pris la place de la relation. Le discernement porte ici sur ce qui fonde réellement ta sécurité et ta légitimité devant Dieu ou même devant les hommes.

MARCHER SELON L'ESPRIT

Quand la confiance en Dieu (en Sa parole, en Ses promesses, en Son rythme) vacille, le réflexe est toujours le même : reprendre le contrôle. Cette dernière partie explore cette dynamique à la lumière des tentations de Jésus, puis t'invite à discerner ce qui conduit réellement le rythme de ta vie : l'Esprit ou la chair.

Ch.8	Quand tu prends les choses en main	p.122
------	------------------------------------	-------

OBJECTIF DU CHAPITRE

Ce chapitre vise à discerner les tentations liées à l'urgence, à l'efficacité et à la performance, y compris dans la vie spirituelle. À la lumière des tentations de Jésus, il invite à reconnaître les raccourcis que tu es tenté(e) d'emprunter pour réussir, contrôler ou aller plus vite. Le discernement porte sur la manière dont tu choisis de vivre, d'agir et de faire confiance.

Ch.9	Marcher au rythme de l'Esprit et non à celui de la chair	p.138
------	--	-------

OBJECTIF DU CHAPITRE

Ce chapitre vise à apprendre à discerner ce qui conduit réellement tes choix de vie. En observant les élans, les motivations et les réactions qui te caractérisent, tu es invité(e) à reconnaître ce qui relève de l'Esprit et ce qui relève de la chair.

PARTIE 1

PRENDRE CONSCIENCE DE TES RYTHMES

On ne peut pas changer ce dont on n'a pas conscience. Cette première partie t'invite à observer tes rythmes et à comprendre ce qui les impulse. Elle t'amène à redécouvrir l'intention de Dieu derrière le temps et à poser les fondations d'un temps choisi plutôt que subi.

1

PARTIE 1

Chapitre 1

Ce chapitre vise à t'aider à observer ton quotidien tel qu'il est réellement, pas celui que tu aimerais avoir. En portant attention à tes journées, à tes semaines et à tes habitudes, tu commences à discerner le rythme qui structure ta vie.



Le rythme réel
de ta vie

RALENTIR

*«Quelque chose en nous sait que le rythme de nos vies n'est pas le bon.
Que cette vitesse, ce bruit, cette tension permanente... ne sont pas ce
pour quoi nous avons été créés.»*

Avant de commencer

Prends un moment pour te poser.

Respire profondément trois fois.

Demande à Dieu de te donner un regard

lucide et bienveillant sur ta vie telle qu'elle est.

Entre toi et toi

Si quelqu'un observait ta semaine de l'extérieur,
quels mots utiliserait-il pour décrire ton rythme ?

CE QUE LE LIVRE DIT

Oser ralentir commence par un constat simple : quelque chose en nous sait que le rythme de nos vies n'est pas le bon. Cette vitesse, ce bruit, cette tension permanente ne correspondent pas à ce pour quoi nous avons été créés.

Le monde actuel nous promet de faire plus, plus vite, avec moins d'efforts. Mais cette promesse ne nous libère pas. Au contraire, elle accélère encore le rythme. Plus on gagne du temps, plus on le remplit. Plus on va vite, plus le monde semble nous demander d'aller encore plus vite.

Ce déséquilibre ne touche pas seulement notre agenda. Il fragmente notre attention, effrite notre paix, essouffle notre âme. Même nos moments spirituels peinent à nous apaiser, parce que nous sommes là sans être vraiment présents : sincères, mais saturés, à bout de souffle.

Le livre nous invite à considérer que le problème n'est peut-être pas notre foi, mais notre rythme. Pas une faiblesse spirituelle, mais une vie mal réglée.

Points clés à retenir

- Le rythme moderne nous épuise
au lieu de nous libérer
- L'agitation touche même
notre vie spirituelle
- Le problème n'est pas notre foi,
mais notre rythme
- Dieu a inscrit un autre rythme
dans la création

CE QUI RÉSONNE

Relis le prologue et l'introduction dans *Oser ralentir*.

Quelle phrase, quelle image ou quelle idée de ces sections te marque particulièrement ?

Pourquoi cette phrase résonne-t-elle en toi ? Qu'est-ce qu'elle touche, qu'est-ce qu'elle remue ?

LÀ OÙ TU ES

Cartographier ta semaine

	Matin	Midi	Après-midi	Soir	Nuit
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Prends ta dernière semaine (ou une semaine typique) et évalue la en remplissant le tableau ci-dessus.

Pour chaque journée, marque :

- ⚡ Tension, pression, essoufflement
- ☀ Donne la vie
- ~ Nécessaire
- ▲ Distraction / divertissement
- Repos véritable

En regardant ce tableau, que remarques-tu ?

Y a-t-il des jours ou des moments
où le rythme change radicalement ?

DISCERNER

Si ton rythme actuel était une musique, serait-ce une **symphonie harmonieuse** ou une **cacophonie** ?
Qu'est-ce qui crée cette sonorité ?

Est-ce que tu as choisi ce rythme, ou est-ce qu'il s'est imposé à toi ? Comment ?

O S E . . .

Observer ce que ton rythme produit

Pour cette première étape, tu ne vas PAS essayer de changer ton rythme.

Tu vas simplement l'observer avec attention et bienveillance.

Le geste concret

Chaque jour, prends 5 minutes en fin de journée pour noter :

1. L'état de ton corps
2. L'état de ton coeur/esprit
3. Un moment où le rythme était trop rapide
4. Un moment de repos véritable (même bref)

Tu peux le faire sur quelques jours, une semaine, ou le temps qui te convient.

Tes observations :

Suite →

