

## Theme : « Les méthodes de méditation de la Bible »

Classe des ADOS

Année : 2023-2024

Bonjour les amis, ceci est juste un petit manuel pour vous aider à réviser les deux méthodes de méditation de la bible que nous avons vu le dimanche 28 janvier 2024. Mais avant d'aller plus loin, je veux vous partager quelques éléments très importants.

1. La Bible est la Parole de DIEU.
2. Il faut bien disposer son cœur quand on veut lire la Bible
3. La Bible n'a pas été écrite en un jour, donc ne soit pas pressé, donne-toi du temps pour la découvrir et surtout découvrir par elle le cœur de DIEU.
4. Rappelle-toi toujours que la Bible parle de l'œuvre de DIEU envers les hommes par Jésus-Christ. Donc quand on va essayer de la comprendre, demande-toi toujours, en quoi cela me ramène à Jésus-Christ !
5. Commence toujours par la prière, et termine toujours par la prière.

Maintenant que ces cinq éléments sont posés, passons aux deux méthodes apprises.

### I. La méthode COCA

C'est une méthode d'étude biblique qui se réalise en 04 étapes :

- **C** – pour Contexte
- **O** – pour Observation
- **C** – pour Compréhension
- **A** – pour Application

Découvrons ensemble chacune de ces étapes :

#### 1. Le Contexte :



C'est la première étape de ta méditation. Tu connais certainement cette phrase : « **une phrase prise hors de son contexte peut devenir un prétexte** » ! Donc connaître le contexte de ton texte de méditation est très important. Une fois que tu as choisi le texte à méditer, il faut premièrement le lire deux à trois fois, si possible dans deux versions différentes. Ensuite il faut essayer de savoir quel est le contexte de ce texte. Pour cela tu peux :



- Lire les versets un peu avant et aussi un peu après le texte
- Essayer de situer le texte si c'est dans l'Ancien Testament ou le Nouveau Testament
- Si le texte est une histoire, essayer de savoir où elle se situe, quand elle se situe,
- Quel est le type de texte (narratif, discours, texte de loi, poème, lettre, prophétie, histoire, argumentatif, etc...)
- Essayer de voir si ton texte peut se découper en petite parties.



**NB : Il faut noter toutes ces petites choses sur ton carnet de méditation. Cela sera utile pour la suite !**

## 2. L'Observation :



Ici c'est l'étape du détective privée, un peu comme l'inspecteur gadget ! (Bon si tu ne connais pas ce dessin animé, c'est que c'est moi qui suis devenu trop vieux)

Bref c'est l'étape où tu vas essayer de noter encore plus de détails sur ton texte. En fait, la méditation est un peu comme lire une lettre que tu as reçu de quelqu'un que tu aimes beaucoup !!!! tu n'es pas pressé, et tu ne veux rater aucun détail de ce qui a été dit ! 🤔🤔🤔 Eh bien c'est pareil, il faut bien observer pour mieux comprendre !!!

Durant cette étape, tu vas :

- Identifié qui parle dans le texte, à qui il s'adresse ? Quels sont les personnages du texte ?
- Est-ce qu'il y a des mots qui se répètent ?
- Est-ce qu'il y a des mots clés, difficiles ?
- Est-ce qu'il y a des verbes d'action ? Quel est le temps utilisé ? Par exemple, est-ce au présent, au futur, au passé ? Est-ce le mode impératif qui signifie un ordre ou simplement indicatif ? ou Subjonctif qui indiquerait un souhait !!!!
- Est-ce qu'il y a des conjonctions de coordination ? des propositions ? (Oui c'est un peu comme le cours de français grrrr Grrrrr, 🤔🤔🤔 mais tu verras c'est très chic) 😊😊
- Est-ce qu'il y a des figures de styles ? Par exemple :
  - o La comparaison
  - o Le contraste :
  - o La répétition :
  - o La progression :
  - o L'hyperbole :
- Tu peux aussi essayer de voir s'il y a des thèmes ou des idées générales qui ressortent de ce texte.

A la fin de cette étape, comme un bon inspecteur, tu as désormais suffisamment d'informations sur ton texte pour bien le comprendre...

### 3. La Compréhension :



C'est la troisième étape et elle est tout aussi importante que les deux précédentes. C'est ici que tu essayes de « **Comprendre ce que dit le texte** ». Alors rappelle-toi que la Bible a été écrite au départ à des destinataires précis. Par exemple, lorsque l'apôtre Paul écrit à Timothée, il s'adresse d'abord à Timothée, et non à toi aujourd'hui en 2024. Mais le message qu'il donne t'est autant utile même plus de 2000 ans plus tard. Donc il est très important de comprendre ce que « **l'auteur voulait transmettre ou enseigner à ses premiers lecteurs** », car c'est cela le message de DIEU.

L'étape de compréhension consiste donc à essayer de déterminer le sens du texte. A cette étape tu peux essayer de :

- Définir les mots ou expressions clés que tu avais notées plus haut. Tu peux te servir d'un dictionnaire biblique.
- Identifier quel était l'intention de l'auteur
- Résumer ou reformuler les parties du texte en tes propres mots
- Identifier ce que le texte t'apprend au sujet de DIEU, de l'homme !!!
- Comment les premiers lecteurs comprenaient cela ?
- Quelle est la ou les vérités centrales qui ressortent de ce texte

A cette étape, tu devrais avoir 1, 2 ou 3 vérités centrales qui ressortent du texte que tu as noté. C'est ce qui te permettra de faire la dernière étape.

### 4. L'Application :



Tu te rappelles, nous avons appris que le but de la méditation biblique est « **d'agir fidèlement selon tout ce qui est écrit** » selon **Josué 1:9**. En d'autres termes, nous faisons la méditation biblique pour connaître DIEU et surtout mettre en pratique sa parole. Alors la phase d'application nous aidera à mettre en pratique ce que nous avons appris.

Une bonne application de la parole de DIEU se fait en 04 étapes résumées par ces 04 lettres PPPP.

#### - Le Principe Biblique

Quelle est la vérité que vous avez identifiée dans le texte. Tu te rappelles, dans la phase de compréhension, tu as fini avec une ou plusieurs vérités centrales du texte. Il faut les noter premièrement.



## - Le Péché:

Pour chacune des vérités énoncées, est-ce qu'il y a :

- a. Quelque chose que je fais mal ?
- b. Un exemple à suivre?
- c. Un péché à éviter ou abandonner?
- d. Une promesse à m'approprier?
- e. Une prière à dire?
- f. Un commandement à suivre?
- g. Une condition à remplir?
- h. Un défi devant moi?
- i. Une erreur à éviter?

**NB: il ne s'agit pas de répondre à toutes ces questions mais selon le texte et pour chaque faiblesse.**

## - Le Plan

Il s'agit de répondre à la question **qu'est-ce que je vais faire de manière précise?** Maintenant que j'ai compris qu'aucune parole mauvaise ne doit sortir de ma bouche, alors que j'ai l'habitude d'insulter les gens même dans les blagues, comment je peux faire pour ne plus le faire....

C'est ici que devant le Seigneur tu vas simplement réfléchir à un plan pour ne plus le faire. Tu vas noter ce que tu dois faire pour ne plus commettre ce péché.






## - Le Partage

Il s'agit de répondre à la question **comment saurai-je que j'ai accompli mon plan ou non?** C'est bien de dire, je ne vais plus insulter, mais comment tu s'auras ? Cependant, tu peux partager ce défi avec un ami et lui demander de prier avec toi et de t'aider, de t'observer ! S'il remarque que tu progresses il te le dira, s'il voit que tu ne change pas, il peut te le rappeler amicalement ! C'est aussi le moment où tu peux prier afin que DIEU t'aide.

## II. La méthode suédoise

Alors Cette méthode a été créer pour faciliter l'étude biblique et favoriser les échanges et discussions dans de petits groupes. Alors tu peux l'utiliser pour ta méditation personnelle, et tu peux aussi l'utiliser pour partager avec tes amis, ou pour parler de l'évangile à une personne.

Cette méthode s'articule en cinq étapes avec des symboles et des questions précises. Alors tu es prêt pour la découvrir, Let's Go !!!!!!!!

Symbole	Questions
	Qu'est-ce que ce texte m'apprend sur DIEU ? Sur Jésus-Christ ? Sur le Saint-Esprit ? Sa nature, ses actes, sa volonté, ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas, ce qu'il veut... etc
	Qu'est-ce que ce texte m'apprend sur l'homme, son cœur, sa nature, ses motivations, ses qualités et défauts, etc ?
	Quelles sont les choses de ce texte que je ne comprends pas du tout ?
	Quelles sont les idées nouvelles du texte ? Ce qui me marque ? Ou alors ce que j'ai compris différemment ou plus profondément en lisant ?
	Quelles sont les choses qui appellent à une réponse ? A une action d'obéissance ?

Cette méthode consiste à lire le texte biblique et essayer de répondre aux différentes questions selon les symboles. Et ensuite, partager les réponses avec un amis ou une personne pour ensemble découvrir ce que l'autre a compris, ce qui l'a touché et prier ensemble.