

## Quelques conseils pour une journée de désert

*(Moment utile pas uniquement pendant une rencontre de vacances)*

Fixer la date pour la journée de désert dans le calendrier et la respecter.

Attention : Une journée de désert n'est pas une journée de vacances !

### Les préparations le jour précédent

#### - Où passer la journée de désert ?

dans la nature ?  
dans une église ?  
dans ma chambre ?  
dans le centre-ville ?

#### - L'emploi de temps pour ma journée de désert

Combien de temps est-ce que je dispose – seulement la matinée/  
l'après-midi / toute la journée ?  
Éventuellement fixer les temps pour la prière

#### - Passer cette journée tout(e) seul(e) ou ensemble avec une autre personne ?

Prendre rendez-vous

#### - De quoi ai-je besoin ?

quelque chose à manger  
un carnet  
quelque chose pour écrire  
la Bible  
l'imperméable ...

#### - Le sujet de réflexion

(Réaliser ce qui est important dans ma vie ; réfléchir sur une décision à prendre, les conflits, un passage de l'Écriture Sainte ; faire une révision de vie ....)

## La journée de désert en elle-même

- Éviter la distraction
- Partir le plus tôt possible ; ne pas oublier que le temps disponible est précieux.
- Une journée de désert n'est ni une évasion, ni une excursion. C'est peut-être utile de marcher un peu juste pour le plaisir de le faire.... Essayez de retrouver votre sérénité.
- Soyez attentif aux signes de votre corps et de la nature. Prenez conscience des choses simples de la vie (respiration, silence, le fait de savoir rire, réfléchir, ...)
- Admettez des questions ou la révolte en vous
- Prenez conscience de votre inquiétude sans vous laisser déranger par elle. Réfléchissez sur un passage de l'Évangile, une prière ou sur votre thème
- Remettez votre vie à Dieu
- Vivre une journée de désert est comme se rendre visite à soi-même pour se retrouver et pour redevenir capable de la rencontre avec autrui.
- Respectez votre engagement concernant la prière. Abandonnez-vous à la présence de Dieu.
- Analysez vos expériences à la fin de la journée de désert. (Qu'est-ce qui s'est passé avec moi pendant cette journée ? Qu'est-ce qui était bien / pas bien ? Qu'est-ce que je veux continuer ?...) C'est utile de faire votre analyse par écrit.
- Réalisez en rentrant chez vous que vous retournez à l'endroit de votre vocation. Peut-être voulez-vous partager vos expériences avec une autre personne (un(e) ami(e), votre épouse ou votre mari, un prêtre, directrice/directeur spirituel(le)...) Si vous en avez envie prenez rendez-vous.

## Quelques conseils pour une journée de désert

*(Moment utile pas uniquement pendant une rencontre de vacances)*

Fixer la date pour la journée de désert dans le calendrier et la respecter.

Attention : Une journée de désert n'est pas une journée de vacances !

### Les préparations le jour précédent

#### - Où passer la journée de désert ?

- dans la nature ?
- dans une église ?
- dans ma chambre ?
- dans le centre-ville ?

#### - L'emploi de temps pour ma journée de désert

Combien de temps est-ce que je dispose – seulement la matinée/ l'après-midi / toute la journée ?  
Éventuellement fixer les temps pour la prière

#### - Passer cette journée tout(e) seul(e) ou ensemble avec une autre personne ?

Prendre rendez-vous

#### - De quoi ai-je besoin ?

- quelque chose à manger
- un carnet
- quelque chose pour écrire
- la Bible
- l'imperméable ...

#### - Le sujet de réflexion

(Réaliser ce qui est important dans ma vie ; réfléchir sur une décision à prendre, les conflits, un passage de l'Écriture Sainte ; faire une révision de vie ....)

### La journée de désert en elle-même

- Éviter la distraction
- Partir le plus tôt possible ; ne pas oublier que le temps disponible est précieux.
- Une journée de désert n'est ni une évasion, ni une excursion. C'est peut-être utile de marcher un peu juste pour le plaisir de le faire.... Essayez de retrouver votre sérénité.
- Soyez attentif aux signes de votre corps et de la nature. Prenez conscience des choses simples de la vie (respiration, silence, le fait de savoir rire, réfléchir, ...)
- Admettez des questions ou la révolte en vous
- Prenez conscience de votre inquiétude sans vous laisser déranger par elle. Réfléchissez sur un passage de l'Évangile, une prière ou sur votre thème
- Remettez votre vie à Dieu
- Vivre une journée de désert est comme se rendre visite à soi-même pour se retrouver et pour redevenir capable de la rencontre avec autrui.
- Respectez votre engagement concernant la prière. Abandonnez-vous à la présence de Dieu.
- Analysez vos expériences à la fin de la journée de désert. (Qu'est-ce qui s'est passé avec moi pendant cette journée ? Qu'est-ce qui était bien / pas bien ? Qu'est-ce que je veux continuer ?...) C'est utile de faire votre analyse par écrit.
- Réalisez en rentrant chez vous que vous retournez à l'endroit de votre vocation. Peut-être voulez-vous partager vos expériences avec une autre personne (un(e) ami(e), votre épouse ou votre mari, un prêtre, directrice/directeur spirituel(le)...) Si vous en avez envie prenez rendez-vous.