# Introduction

Le parcours *Vers une spiritualité émotionnellement saine* (VSES) est un programme destiné à la vie de disciple qui change profondément notre relation avec Dieu.

Le parcours *VSES* procède de deux manières :

1. Il traite frontalement cette réalité : la maturité émotionnelle et la maturité spirituelle sont indissociables ; il n'est pas possible d'être spirituellement mature tout en restant immature sur le plan émotionnel.
2. Il met à portée de chacun une relation personnelle, directe, avec Jésus en intégrant le calme, le silence et l'Écriture comme rythmes du quotidien.

L'objectif de ce guide pratique, avec ses ressources associées – la vidéo, les livres *Les Chemins d'une spiritualité émotionnellement saine*[1], et ses *40 jours de rendez-vous quotidiens*[2] –, consiste à vous aider à intégrer les huit vérités et principes bibliques fondamentaux qui constituent le parcours *Vers une spiritualité émotionnellement saine*.

Chacune des huit vérités étudiées dans ces séances aurait pu facilement être développée en un cours à part. Cependant, nous les avons réunies pour qu'elles servent d'introduction à une vie avec Dieu qui aille plus profond que le « sommet de l'iceberg » en

1. Peter Scazzero, *Les chemins d'une spiritualité émotionnellement saine. La maturité spirituelle est inséparable de la maturité émotionnelle*, Charols, Excelsis, 2018.
2. Peter Scazzero, *Rendez-vous quotidiens*, Charols, Excelsis, 2016 ; réédité sous le titre *Les chemins d'une spiritualité émotionnellement saine. 40 jours de rendez-vous quotidiens*.



© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

matière de spiritualité jusqu'à susciter une transformation par le Christ qui touche votre être en profondeur.

## Comment utiliser ce guide pratique

### ❖ Avant la séance 1

- Achetez les livres *Les Chemins d'une spiritualité émotionnellement saine* ; ainsi que ses *40 jours de rendez-vous quotidiens*, et ce guide pratique.
- Lisez le chapitre 1 du livre *Les Chemins d'une spiritualité émotionnellement saine*.
- Une vidéo de 5 minutes, mode d'emploi des *40 jours de rendez-vous quotidiens* est disponible https://www.xl6.com/watch?v=scazzero-ses-intro.

### ❖ Au cours de l'étude

Avant chaque rencontre de groupe, lisez les chapitres du livre *Les Chemins d'une spiritualité émotionnellement saine* correspondant à chaque séance de ce Guide pratique. L'autre élément essentiel du parcours *Vers une spiritualité émotionnellement saine* consiste à lire dans un esprit de prière les méditations qui se trouvent dans *40 jours de rendez-vous quotidiens* au cours de la semaine qui suit l'étude.

Chaque séance se compose de six sections :

- Introduction
- Temps de partage
- Vidéo : Présentation introductive
- Discussion en groupe
- Application
- Vidéo : Résumé conclusif



© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Cela est suivi d'une étude personnelle inter-séances à partir des questions des rendez-vous journaliers que l'on trouve dans *40 jours de rendez-vous quotidiens*.

De la place vous est toujours laissée afin que vous notiez vos réponses, questions ou autres idées que Dieu pourrait vous inspirer pendant votre temps de rencontre ou pendant votre temps d'étude personnel entre les rencontres.

Le guide de l'animateur que l'on trouve à la fin de ce guide pratique donne des indications très utiles pour compléter les études. Nous vous encourageons particulièrement à profiter de ces outils appréciables.

### ❖ Note

Les vidéos de Peter pour chaque séance sont disponibles en anglais (sous-titré en français) sur https://www.xl6.com/watch?v=scazzero-ses-intro.

## Pistes pratiques pour le groupe

### ❖ Préparez-vous

Pour tirer un parti maximal du temps que vous passez ensemble, nous vous demandons de lire les chapitres dans *Les Chemins d'une spiritualité émotionnellement saine* qui correspondent à chaque séance. Apportez aussi votre guide pratique et *40 jours de rendez-vous quotidiens* à chaque séance.

### ❖ Exprimez-vous personnellement

Nous vous encourageons à utiliser le « je » dans les échanges. On n'est expert que de soi-même. Par exemple, au lieu de dire : « Tout le monde est occupé », dites : « Je suis occupé(e) ». Au lieu



© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

de dire : « On a tous du mal à pardonner », dites : « J'ai du mal à pardonner ».

### ❖ Respectez les autres

Soyez bref dans votre expression, en vous souvenant que le temps est compté et que d'autres ont envie de parler.

### ❖ Ne recadrez pas, ne jouez pas au sauveur, ne remettez pas les autres en place

Respectez les trajectoires des autres et faites confiance au Saint-Esprit en eux pour qu'il les conduise dans toute la vérité – en son temps. Résistez à la tentation de donner tout de suite des conseils pendant les temps d'échange « Grandir ensemble »).

### ❖ Interrogez-vous

Si vous ressentez l'envie de juger ou de vous défendre quand quelqu'un s'exprime, demandez-vous : *Je me demande ce qui l'a amené/e à croire ça ? Je me demande ce qu'il/elle ressent en ce moment ? Je me demande ce que ma réaction m'apprend sur moi-même ?*

### ❖ Apprenez du silence, avec confiance

Il est bon qu'il y ait du silence entre les interventions, ce qui donne aux membres du groupe l'occasion de réfléchir. Rappelez-vous qu'on n'est pas obligé de parler.

### ❖ Respectez la confidentialité

Afin de créer un environnement sécurisant pour une participation ouverte et honnête, quoi que dise un membre du groupe, cela ne doit pas être répété au-dehors. Cela dit, sentez-vous libre de confier votre propre histoire ou vos progrès personnels.

### ❖ Ponctualité

Engagez-vous à venir à l'heure.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

# Table des matières

Introduction ..... 5
Comment utiliser ce guide pratique ..... 6
Pistes pratiques pour le groupe ..... 7

Séance 1. Le problème d'une spiritualité émotionnellement malsaine ..... 9
Étude personnelle inter-séances ..... 19

Séance 2. Se connaître soi-même afin de mieux connaître Dieu ..... 23
Étude personnelle inter-séances ..... 32

Séance 3. Revenir en arrière pour mieux aller de l'avant ..... 37
Étude personnelle inter-séances ..... 46

Séance 4. La traversée du Mur ..... 51
Étude personnelle inter-séances ..... 59

Séance 5. Élargir son âme au travers des deuils et des pertes ..... 63
Étude personnelle inter-séances ..... 70

Séance 6. Découvrir les rythmes des rendez-vous quotidiens et du sabbat ..... 75
Foire aux questions sur le sabbat ..... 83
Étude personnelle inter-séances ..... 88

Séance 7. Grandir pour devenir un adulte mûr sur le plan émotionnel ..... 93
Étude personnelle inter-séances ..... 103

Séance 8. Passer à l'étape suivante pour développer une « règle de vie » ..... 107
Étude personnelle pour les jours à venir ..... 115

Guide de l'animateur ..... 119

Au sujet des auteurs ..... 137



© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com