

ÉCOLE DE LA PAROLE  
EN SUISSE ROMANDE



## Pas à pas

**Exode – Feuille de route  
d'un peuple en marche**

Sept célébrations de lectio divina

[www.ecole-de-la-parole.ch](http://www.ecole-de-la-parole.ch)

# Pas à pas

## Exode – Feuille de route d'un peuple en marche

Sept célébrations de lectio divina

<b>Titre</b>	<b>Références bibliques</b>	<b>Psaume</b>	<b>Page</b>
<b>Promesse de sortie</b>	Exode 3.11-20	Psaume 112(113).1-8	6
<b>Suivez la lumière</b>	Exode 13.17-22	Psaume 77(78).12-16	12
<b>Passage en force</b>	Exode 14.15b-31	Psaume 65(66).1-9	18
<b>Du pain et des plaintes</b>	Exode 16.1-3; 9-18	Psaume 77(78).19-29	24
<b>Source dans le désert</b>	Exode 17.1-7	Psaume 62(63).2-9	30
<b>Voir et vivre</b>	Exode 33.12-23	Psaume 102(103).6-15	36
<b>Avec Christ dans nos déserts</b>	1 Corinthiens 10.1-13	Psaume 104(105).7-8; 37-45	42

# **Pas à Pas**

Exode –  
Feuille de route d'un peuple en marche



# Préface

## **« Je marcherai en présence du Seigneur, sur la Terre des vivants » Psaume 114(116).9**

Marcher est une expérience humaine de premier rang. Du bébé qui fait ses premiers pas sur notre terre, marquant ainsi son histoire personnelle, à l'homme qui les fait sur la lune, pas de géant pour l'humanité, marcher scelle une victoire évidente. Marcher est une audace. Le premier apprentissage le montre bien : chaque nouveau pas assume le déséquilibre dans lequel le pas précédent pousse celui qui ose. Mais c'est la seule façon d'avancer.

Cette expérience n'est pas seulement celle de l'individu elle est tout autant celle des groupes, des sociétés, celle des Églises. Le moment fondateur du Peuple de Dieu a bien été celui d'une marche hors des chemins battus, un Exode. La promesse de Dieu avait la force d'attraction des bras de la mère qui appelle et sécurise son tout petit. Les étapes, arrêts et re-départs, la fatigue et les besoins de se restaurer, la soif et la source, le partage des bagages et de la parole, tout dans cet Exode est déjà contenu de notre avancement humain. Toute la révélation chrétienne porte le sceau de la pérégrination.

A l'autre bout du Nouveau Testament le Ressuscité rejoint les disciples d'Emmaüs tandis qu'ils marchaient et devisaient entre eux. Marcher ensemble et échanger ce que l'Esprit nous dévoile devient une forme pratique et concrète de la Foi chrétienne. Abraham a entendu l'appel "Va vers le pays que je te montrerai." Moïse et le Peuple ont marché jusqu'à la Promesse. Avec eux tous, avec les pèlerins d'Emmaüs et de tous les horizons, avançons jusqu'à ce qu'enfin nos yeux s'ouvrent sur cette Lumière qui toujours se tient au-devant de nos pas.

**+Jean-Marie Lovey,**  
évêque de Sion

# PROPOSITION POUR UNE ÉCOLE DE LA PAROLE

## **1. Temps de la préparation**

- Accueil et introduction
- Chant
- Annonce du thème
- Présentation solennelle de la Bible
- Psaume

## **2. Temps de l'écoute**

- Chant de louange
- Prière d'ouverture à l'Esprit Saint
- Proclamation de la Parole
- Acclamation chantée
- Relecture personnelle du texte<sup>1</sup>
- Commentaire médité du texte

## **3. Temps de la prière**

- Silence et prière intérieure (10-15 minutes)
- Chant de réponses à la Parole

## **4. Temps du partage**

- Partage dans l'assemblée
- Prière d'envoi et Notre Père
- Bénédiction
- Chant final

L'essentiel, c'est la démarche – personnelle et communautaire – qui conduit chacun à se mettre à l'écoute d'une Parole qui peut le faire revivre !

Une caractéristique de l'École de la Parole est la place laissée au silence et à la prière intérieure.

L'École de la Parole se veut œcuménique, publique et en lien avec les Églises et communautés de Suisse romande.

---

<sup>1</sup>Il peut être utile de suggérer aux participants de se poser les quatre questions suivantes :

### **Qui ? – Où ? – Quand ? – Quoi ?**

De qui parle-t-on dans le texte ? Quelles sont les indications de lieu ? Quelles sont les indications de temps ? Que se passe-t-il ?

## LECTIO DIVINA DANS UN PETIT GROUPE

Cette proposition pour un petit groupe se vit en trois étapes. C'est le responsable du groupe qui détermine le moment du passage d'une phase à la suivante.

### **Préparation**

- Brève introduction pour situer le texte, rendre attentif à sa structure.
- Chanter un chant, dialoguer le Psaume du livret, invoquer la présence de l'Esprit Saint.

### **1. Lire le texte**

- Lecture du passage de l'Écriture, lentement. «*Que dit le texte ?*».
- Silence (5 minutes), souligner un verset ou un groupe de mots.
- Après le temps de silence, le responsable du groupe demande aux membres de lire à haute voix le texte souligné, sans commentaires.

### **2. Méditer sur le texte**

- 2<sup>e</sup> lecture du passage de l'Écriture, lentement.
- Temps de méditation silencieuse (10 minutes), au cours duquel chacun se demande «*Qu'est-ce que ce texte me dit ?*».
- Le responsable du groupe invite, après le silence, chacun des membres à faire part aux autres de ses réflexions. C'est un temps d'écoute, pas de discussion, ni de débat. Les participants n'interagissent pas entre eux.

### **3. Prier à partir du texte**

- 3<sup>e</sup> lecture du même passage de l'Écriture, lentement.
- Suit un temps de silence (5 minutes), où chacun répond à la question : «*Quelle est ma réponse au Christ à travers ce texte ?*». Ce temps peut être mis à profit pour écrire une prière.
- Le responsable du groupe invite, après le silence, chacun des membres à prononcer une prière si ceux-ci le désirent.
- Conclure par un Notre Père dit en commun, la prière d'envoi du livret ou une bénédiction.

# Promesse de sortie

## Psaume 112(113).1-8 (Bible liturgique)

- 1 Alléluia ! Louez, serviteurs du Seigneur,  
louez le nom du Seigneur !
- 2 Béni soit le nom du Seigneur,  
maintenant et pour les siècles des siècles !
- 3 Du levant au couchant du soleil,  
loué soit le nom du Seigneur !
- 4 Le Seigneur domine tous les peuples,  
sa gloire domine les cieux.
- 5 Qui est semblable au Seigneur notre Dieu ?  
Lui, il siège là-haut.
- 6 Mais il abaisse son regard  
vers le ciel et vers la terre.
- 7 De la poussière il relève le faible,  
il retire le pauvre de la cendre
- 8 pour qu'il siège parmi les princes,  
parmi les princes de son peuple.



## Prière d'ouverture à l'Esprit Saint

Souffle qui soulève la poussière  
des ornières du quotidien  
Main qui se tend  
qui saisit la mienne

Écoute nos doutes  
à l'orée du chemin  
Accueille nos peurs  
au moment de prendre la route  
Ouvre nos cœurs à la Parole  
qui relève, sauve et nourrit

Au creux de mon oreille  
murmure JE SUIS

Amen

## Exode 3.11-20 (Bible TOB 2010)

- 11 Moïse répondit à Dieu :  
« Qui suis-je pour aller trouver le pharaon  
et faire sortir les Israélites d'Égypte ? »
- 12 « Je serai avec toi, reprit Dieu.  
Et pour te prouver que c'est bien moi qui t'envoie,  
je te donne ce signe :  
quand tu auras fait sortir les Israélites d'Égypte,  
tous ensemble vous me rendrez un culte  
sur cette montagne-ci. » –
- 13 « Bien ! dit Moïse. Je vais donc aller trouver les Israélites  
et leur dire : "Le Dieu de vos ancêtres m'envoie vers vous".  
Mais ils me demanderont ton nom. Que leur répondrai-je ? »
- 14 Dieu déclara à Moïse : « "Je serai qui je serai."  
Voici donc ce que tu diras aux Israélites :  
"Je serai' m'a envoyé vers vous".
- 15 Puis tu ajouteras :  
"C'est le Seigneur qui m'a envoyé vers vous,  
le Dieu de vos ancêtres,  
le Dieu d'Abraham, le Dieu d'Isaac et le Dieu de Jacob."  
Tel est mon nom pour toujours,  
le nom par lequel les êtres humains de tous les temps  
pourront m'invoquer.
- 16 Maintenant, va rassembler les anciens d'Israël et dis-leur :  
"Le Seigneur, le Dieu de vos ancêtres, le Dieu d'Abraham,  
le Dieu d'Isaac et le Dieu de Jacob, m'est apparu.  
Il m'a dit qu'il s'est penché sur votre situation en Égypte  
et qu'il sait bien comment on vous y traite.
- 17 Il a décidé de vous arracher à ce pays où l'on vous maltraite  
pour vous conduire dans le pays des Cananéens, des Hittites,  
des Amorites, des Perizites, des Hivites et des Jébusites,  
ce pays qui ruisselle de lait et de miel."

- 18 Les Israélites t'écouteront. Tu iras avec leurs anciens trouver le roi d'Égypte et vous lui direz :  
"Le Seigneur, le Dieu des Hébreux, notre Dieu, s'est manifesté à nous.  
Permetts-nous d'aller à trois jours de marche dans le désert, pour lui offrir des sacrifices."
- 19 Je sais bien que le roi ne vous laissera pas partir, à moins d'y être forcé par une main puissante.
- 20 C'est pourquoi j'interviendrai avec puissance contre son pays par toutes sortes d'actions extraordinaires ; après quoi il vous laissera partir.

*Notes :*

## **1<sup>ère</sup> célébration**

---

*Notes :*

## Prière d'envoi

Qui suis-je Seigneur ?  
Et toi quel est ton Nom ?

Du levant au coucher du soleil  
je veux apprendre ta présence  
Et au rythme du pas  
libérer l'espérance

Que je te connaisse Seigneur  
Mon nom déjà tu le connais  
Que je me connaisse Seigneur  
Et qu'en moi, ton Nom je reconnaisse

Suis-je poussière qui retourne à la poussière ?  
Alors en toi je serai poussière d'étoile  
J'élèverai les regards égarés dans la nuit

Qui es-tu Seigneur ?  
Alléluia  
Et moi quel est mon Nom ?  
Alléluia

Amen

# Suivez la lumière

## **Psaume 77(78).12-16** (Bible liturgique)

- 12 Devant leurs pères  
il accomplit un miracle en Égypte, au pays de Tanis :
- 13 il fend la mer, il les fait passer,  
dressant les eaux comme une digue ;
- 14 le jour, il les conduit par la nuée,  
et la nuit, par la lumière d'un feu.
- 15 Il fend le rocher du désert,  
les désaltère aux eaux profondes ;
- 16 de la roche,  
il tire des ruisseaux qu'il fait dévaler comme un fleuve.

## Prière d'ouverture à l'Esprit Saint

Viens, Souffle imprévisible du Dieu très saint  
Mets au large mon cœur de tout ce qui est vain  
Détourne-moi vers le désert et vers la mer  
Ouvre en moi un horizon de lumière

Sois ma colonne de nuée  
en ce jour où tu m'appelles  
Sois ma colonne de feu  
en cette nuit où je me rappelle

Passe au travers de mes fissures  
Source vive qui renouvelles tous les êtres  
Jaillis du secret de ma blessure  
Toi qui baignes ce qui est sec en mon être

Oui, intervien en notre faveur  
Et parle-nous au secret du cœur  
Car un jour, ce sera notre tour  
À pied sec de passer la mer

Amen

## Exode 13.17-22 (Bible TOB 2010)

- 17 Lorsque le pharaon laissa partir les Israélites,  
Dieu ne leur fit pas prendre le chemin du pays des Philistins,  
bien que ce soit le plus direct.  
Il craignait en effet que le peuple,  
effrayé par les combats à livrer,  
ne change d'avis et revienne en Égypte.
- 18 Il leur fit faire un détour à travers le désert,  
vers la mer des Roseaux.  
Les Israélites quittèrent l'Égypte bien équipés.
- 19 Moïse emportait les ossements de Joseph,  
car celui-ci avait dit à ses frères :  
« Dieu vous viendra certainement en aide.  
Jurez-moi d'emporter alors mes ossements avec vous. »
- 20 Les Israélites quittèrent Soukoth  
et installèrent leur camp à Étam, en bordure du désert.
- 21 Le Seigneur les précédait,  
de jour dans une colonne de nuée  
pour les guider le long du chemin,  
et de nuit dans une colonne de feu pour les éclairer ;  
les Israélites pouvaient ainsi marcher jour et nuit.
- 22 La colonne de nuée, pendant le jour,  
et la colonne de feu, pendant la nuit,  
ne cessèrent jamais de les précéder.



*Notes :*

## **2<sup>ème</sup> célébration**

---

*Notes :*

## Prière d'envoi

Ta Parole nous déroute  
Prendre le temps de trouver la bonne voie  
Se risquer au désert en suivant ta voix  
Quitter tant les certitudes que les doutes  
Avoir un seul appui en toi

Ta présence ne nous quitte pas  
De jour comme de nuit s'ouvre la route  
La liberté se vit pas à pas  
Tu marches en tête du groupe  
La nuée et le feu sont signes que tu es là

Ce que tu as promis s'accomplit  
Aujourd'hui ne pas se taire  
Attentif à notre misère  
Tu nous détournes vers le pays promis  
Dessine ta présence dans nos vies  
Nous te suivons

Amen

## Passage en force

### **Psaume 65(66).1-9** (Bible liturgique)

- 1 Acclamez Dieu, toute la terre ;
- 2 fêtez la gloire de son nom,  
glorifiez-le en célébrant sa louange.
- 3 Dites à Dieu : « Que tes actions sont redoutables !  
En présence de ta force,  
tes ennemis s'inclinent.
- 4 Toute la terre se prosterne devant toi,  
elle chante pour toi,  
elle chante pour ton nom. »
- 5 Venez et voyez les hauts faits de Dieu,  
ses exploits redoutables  
pour les fils des hommes.
- 6 Il changea la mer en terre ferme :  
ils passèrent le fleuve à pied sec.  
De là, cette joie qu'il nous donne.
- 7 Il règne à jamais par sa puissance.  
Ses yeux observent les nations :  
que les rebelles courbent la tête !
- 8 Peuples, bénissez notre Dieu !  
Faites retentir sa louange,
- 9 car il rend la vie à notre âme,  
il a gardé nos pieds de la chute.

## Prière d'ouverture à l'Esprit Saint

Toi le Souffle libère notre chant  
Ouvre un passage de ton bras puissant

Les flots qui nous submergent  
La tristesse et la peur  
Tu les accueilles  
Tu recueilles  
La colère de nos cœurs  
Les vagues qui menacent nos berges

Toi le Souffle, assèche notre plainte  
Délivre-nous de toutes contraintes  
Donne-nous de faire le premier pas  
De nous risquer jusqu'à toi

Guide notre marche dans la Parole  
Pour que nous osions la traversée  
Aide-nous à quitter nos idoles  
Pour accueillir la promesse renouvelée

Amen

## Exode 14.15b-31 (Bible TOB 2010)

- 15 Le Seigneur dit à Moïse : « Pourquoi m'appelles-tu à l'aide ? Dis aux Israélites de se mettre en route.
- 16 Prends ton bâton en main et élève-le au-dessus de la mer ; ouvre ainsi un passage dans la mer afin que les Israélites la traversent à pied sec.
- 17 Quant à moi, je pousse les Égyptiens à s'entêter et à y pénétrer derrière vous. Je manifesterai alors ma gloire en écrasant le pharaon avec toutes ses troupes, ses chars et ses cavaliers.
- 18 Les Égyptiens sauront que je suis le Seigneur, lorsque j'aurai manifesté ma gloire de cette manière. »
- 19 L'ange de Dieu, qui auparavant précédait les Israélites, alla se placer derrière leur camp. De même, la colonne de nuée qui était devant eux passa derrière eux ;
- 20 elle se plaça entre le camp des Égyptiens et celui des Israélites. Cette nuée était obscure d'un côté, tandis que de l'autre elle éclairait la nuit. Ainsi les adversaires ne s'approchèrent pas les uns des autres de toute la nuit.
- 21 Moïse étendit le bras au-dessus de la mer. Le Seigneur fit alors souffler un fort vent d'est durant toute la nuit pour refouler la mer et la mettre à sec. Les eaux se séparèrent
- 22 et les Israélites traversèrent la mer à pied sec : de chaque côté d'eux, l'eau formait comme une muraille.
- 23 Les Égyptiens les poursuivirent ; tous les chevaux du pharaon, avec chars et cavaliers, pénétrèrent derrière eux dans la mer.
- 24 Vers la fin de la nuit, le Seigneur, du milieu de la colonne de feu et de nuée, regarda l'armée égyptienne et la désorganisa.

- 25 Il bloqua les roues des chars,  
qui n'avancèrent plus que difficilement.  
Alors les Égyptiens s'écrièrent : « Fuyons loin des Israélites,  
car le Seigneur combat avec eux contre nous ! »
- 26 Le Seigneur dit à Moïse :  
« Étends ton bras au-dessus de la mer,  
pour faire revenir l'eau sur les chars et les cavaliers égyptiens. »
- 27 Moïse étendit son bras au-dessus de la mer  
et à l'aube, la mer reprit sa place habituelle.  
Les Égyptiens qui s'enfuyaient  
se trouvèrent soudain face à l'eau,  
et le Seigneur les y précipita.
- 28 L'eau recouvrit tous les chars et les cavaliers des troupes  
du pharaon qui avaient poursuivi les Israélites dans la mer.  
Personne n'échappa.
- 29 Quant aux Israélites, ils avaient traversé la mer à pied sec,  
l'eau formant comme une muraille de chaque côté d'eux.
- 30 Ainsi, ce jour-là, le Seigneur délivra les Israélites  
du pouvoir des Égyptiens,  
et les Israélites purent voir les cadavres des Égyptiens  
sur le rivage de la mer.
- 31 Les Israélites virent avec quelle puissance le Seigneur  
était intervenu contre l'Égypte.  
C'est pourquoi ils reconnurent son autorité ;  
ils mirent leur confiance en lui et en son serviteur Moïse.

## **3<sup>ème</sup> célébration**

---

*Notes :*



## Prière d'envoi

Passage en force  
Emprise pharaonienne  
Toute-puissance inhumaine  
Viol de la vie  
Forces englouties

Face à la mer il s'est tenu debout  
celui qui fut sauvé des eaux

Au milieu du peuple qui est à bout

Moïse a cessé de crier

Pour desserrer l'étai  
il a commencé à leur parler

Son bâton est levé mais sans violence  
Sa main étendue appelait la divine prévenance

Passage en douceur et puissance de la vie qui fendit la mer  
Passage en douceur et geste gracieux de l'homme qui espère  
Passage en douceur et vent heureux qui souffla sur la terre

Seigneur apprends-moi  
à passer en douceur  
les épreuves sans chemin

Sois avec moi  
jusqu'à la veille du matin

Amen

# Du pain et des plaintes

## Psaume 77(78).19-29 (Bible liturgique)

- 19 Ils s'en prennent à Dieu et demandent :  
« Dieu peut-il apprêter une table au désert ?
- 20 Sans doute, il a frappé le rocher :  
l'eau a jailli, elle coule à flots !  
Mais pourra-t-il nous donner du pain  
et procurer de la viande à son peuple ? »
- 21 Alors le Seigneur entendit et s'emporta,  
il s'enflamma de fureur contre Jacob,  
sa colère monta contre Israël.
- 22 car ils n'avaient pas foi en Dieu,  
ils ne croyaient pas qu'il les sauverait.
- 23 Il commande aux nuées là-haut,  
il ouvre les écluses du ciel :
- 24 pour les nourrir il fait pleuvoir la manne,  
il leur donne le froment du ciel ;
- 25 chacun se nourrit du pain des Forts,  
il les pourvoit de vivres à satiété.
- 26 Dans le ciel, il pousse le vent d'est  
et lance le grand vent du midi.
- 27 Sur eux il fait pleuvoir une nuée d'oiseaux,  
autant de viande que de sable au bord des mers.
- 28 Elle s'abat au milieu de leur camp  
tout autour de leurs demeures.
- 29 Ils mangent, ils sont rassasiés,  
Dieu contentait leur envie.

## Prière d'ouverture à l'Esprit Saint

Mân hou  
Je me dis : qu'est-ce que c'est ?

Oser mettre en question  
les maîtres de la récrimination  
Apprendre à me nourrir de ce qui est fin  
Vouloir jeûner de ce qui est vain

Mân hou  
Le givre et la rosée

Oser me recueillir  
En ta fraîcheur me laisser accueillir  
Surprends-moi, Esprit Saint, je m'ajusterai à ton heure  
Aride je le suis, distille en moi ta douceur

Mân hou  
La manne à satiété

Oser vivre mes faims  
et avec toi devenir un bon pain  
Comprendre les besoins et m'offrir, ni trop, ni trop peu  
La mesure est en Dieu : que je sois généreux

Mân hou  
Serait-ce la bonté ?

Amen

## Exode 16.1-3; 9-18 (Bible TOB 2010)

- 1 Toute la communauté d'Israël quitta Élim ;  
le quinzième jour du deuxième mois après la sortie d'Égypte,  
ils arrivèrent au désert de Sin,  
situé entre Élim et le mont Sinaï.
- 2 Là, dans le désert, les Israélites se remirent à protester  
contre Moïse et Aaron.
- 3 Ils disaient :  
« Si seulement le Seigneur nous avait fait mourir en Égypte,  
quand nous nous réunissions autour des marmites de viande  
et que nous avons assez à manger !  
Mais vous nous avez conduits dans ce désert  
pour nous y laisser tous mourir de faim ! »
  
- 9 Puis Moïse ordonna à Aaron :  
« Dis à toute la communauté d'Israël  
de venir se présenter devant le Seigneur,  
car il les a entendus protester contre lui. »
- 10 Pendant qu'Aaron parlait à la communauté,  
ils se tournèrent du côté du désert  
et, soudain, la gloire du Seigneur se manifesta dans la nuée.
- 11 Le Seigneur dit à Moïse :
- 12 « J'ai entendu les protestations des Israélites.  
Dis-leur ceci de ma part :  
"Ce soir vous mangerez de la viande,  
et demain matin vous aurez du pain en suffisance ;  
ainsi vous saurez que moi, je suis le Seigneur votre Dieu." »
- 13 En effet, le soir, des cailles arrivèrent  
et se posèrent sur tout le camp ;  
et le matin, tout autour du camp,  
il y avait une couche de rosée.
- 14 Lorsque la rosée s'évapora, quelque chose de granuleux,  
fin comme du givre, restait par terre.

- 15 Les Israélites le virent, mais ne savaient pas ce que c'était, et ils se demandèrent les uns aux autres :  
« Qu'est-ce que c'est ? »  
Moïse leur répondit :  
« C'est le pain que le Seigneur vous donne à manger.
- 16 Et voici ce que le Seigneur a ordonné :  
"Que chacun en ramasse la ration qui lui est nécessaire ; vous en ramasserez environ quatre litres par personne, d'après le nombre de personnes vivant sous la même tente." »
- 17 Les Israélites agirent ainsi ; ils en ramassèrent, les uns beaucoup, les autres peu.
- 18 Mais lorsqu'ils en mesurèrent la quantité, ceux qui en avaient beaucoup n'en avaient pas trop, et ceux qui en avaient peu n'en manquaient pas. Chacun en avait la ration nécessaire.

*Notes :*

## 4<sup>ème</sup> célébration

---

Notes :

## Prière d'envoi

Passer  
du grondement des reproches et du doute  
au cri silencieux qui dit notre déroute

Passer  
de la nostalgie de nos vieux esclavages  
à la Parole de Vie qui encourage

Passer  
des sécurités qui nous enferment  
à l'imprévu comme une espérance en germe

Passer  
des poings dressés pour assaillir  
à une main qui s'ouvre pour recueillir

Passer  
de l'envie de faire demi-tour  
au désir de voir un nouveau jour

Passer  
de l'oppression qui fait courber l'échine  
au don gratuit qui, dans le présent, enracine

Seigneur  
Fais de nous des passeurs  
pas à pas, dans la traversée de nos déserts  
De nos louanges offrons le concert  
Que ton pain nous nourrisse !  
Et que ta main nous bénisse !

Amen

# Source dans le désert

## **Psaume 62(63).2-9** (Bible liturgique)

- 2 Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube :  
mon âme a soif de toi ;  
après toi languit ma chair,  
terre aride, altérée, sans eau.
- 3 Je t'ai contemplé au sanctuaire,  
j'ai vu ta force et ta gloire.
- 4 Ton amour vaut mieux que la vie :  
tu seras la louange de mes lèvres !
- 5 Toute ma vie je vais te bénir,  
lever les mains en invoquant ton nom.
- 6 Comme par un festin je serai rassasié ;  
la joie sur les lèvres, je dirai ta louange.
- 7 Dans la nuit, je me souviens de toi  
et je reste des heures à te parler.
- 8 Oui, tu es venu à mon secours :  
je crie de joie à l'ombre de tes ailes.
- 9 Mon âme s'attache à toi,  
ta main droite me soutient.



## Prière d'ouverture à l'Esprit Saint

Au moment de plonger dans la Parole  
Crier vers toi qui consoles  
ces murmures de colère qui piaffent  
Reconnaître et nommer ma soif  
Te confier mon attente inassouvie  
Abreuver tout mon être à la source de Vie

Esprit Saint, viens irriguer mon cœur  
Viens visiter mes aridités  
Par ta présence éloigne la peur  
À ma terre desséchée redonne sa vitalité

Rejoindre le lieu du désir  
De ta fidélité me réjouir  
Recevoir de toi ce qui fait vivre  
Entendre l'appel à te suivre  
Entre tes mains  
remettre le chemin  
Hier, maintenant, demain

Amen

## Exode 17.1-7 (Bible TOB 2010)

- 1 Sur l'ordre du Seigneur, toute la communauté d'Israël quitta le désert de Sin et se rendit par étapes à Refidim, où ils installèrent leur camp.  
Ils n'y trouvèrent pas d'eau à boire,
- 2 de sorte qu'ils cherchèrent querelle à Moïse et dirent :  
« Donnez-nous de l'eau à boire ! »  
Moïse leur demanda :  
« Pourquoi me cherchez-vous querelle ?  
Pourquoi mettez-vous ainsi le Seigneur à l'épreuve ? »
- 3 Assoiffés, les gens se mirent à protester contre Moïse en disant : « Pourquoi nous as-tu fait quitter l'Égypte ?  
Est-ce pour nous faire mourir de soif ici,  
avec nos enfants et nos troupeaux ? »
- 4 Moïse implora le secours du Seigneur :  
« Que dois-je faire pour ce peuple ? demanda-t-il.  
Encore un peu et ils me lanceront des pierres ! »
- 5 Le Seigneur lui répondit : « Passe devant le peuple,  
accompagné de quelques-uns des anciens d'Israël.  
Tu t'avanceras en tenant à la main le bâton  
avec lequel tu as frappé le Nil.
- 6 Moi, je me tiendrai là, devant toi,  
sur un rocher du mont Horeb ; tu frapperas ce rocher,  
il en sortira de l'eau et les gens pourront boire. »  
Moïse obéit à cet ordre, sous le regard des anciens.
- 7 On a appelé cet endroit Massa et Meriba  
– ce qui signifie “épreuve” et “querelle” –  
parce que les Israélites avaient cherché querelle à Moïse  
et avaient mis le Seigneur à l'épreuve, en demandant :  
“Le Seigneur est-il parmi nous, oui ou non ?”

*Notes :*

## 5<sup>ème</sup> célébration

---

Notes :

## Prière d'envoi

Rocher en Horeb  
solide appui au désert de la désolation

Moïse en Horeb  
sauvé des eaux et menacé de lapidation

Et moi en Horeb ?  
sans eau, à sec pour passer vers la consolation

Sur le rocher en Horeb  
je veux te voir, mon désert sera ton sanctuaire

Avec Moïse en Horeb  
j'avancerai sur ton appel au nom de mes frères

Grâce à toi en Horeb  
je bénirai l'épreuve et ma vie sur cette terre

Oui grâce à toi, Seigneur, Rocher de mon Horeb  
les assoiffés contempleront ta force et ta gloire  
A l'exemple de Moïse sur le Rocher désolé de son Horeb  
je frapperai avec le bâton de la mémoire  
Car sur le côté du Rocher nu, à l'heure sombre de son Horeb  
l'eau a jailli et le sang, pour que l'humanité puisse croire

Amen

## Voir et vivre

### Psaume 102(103).6-15 (Bible liturgique)

- 6 Tu l'as vêtue de l'abîme des mers :  
les eaux couvraient même les montagnes ;
- 7 à ta menace, elles prennent la fuite,  
effrayées par le tonnerre de ta voix.
- 8 Elles passent les montagnes,  
se ruent dans les vallées  
vers le lieu que tu leur as préparé.
- 9 Tu leur imposes la limite à ne pas franchir :  
qu'elles ne reviennent jamais couvrir la terre.
- 10 Dans les ravins tu fais jaillir des sources  
et l'eau chemine aux creux des montagnes ;
- 11 elle abreuve les bêtes des champs :  
l'âne sauvage y calme sa soif ;
- 12 les oiseaux séjournent près d'elle :  
dans le feuillage on entend leurs cris.
- 13 De tes demeures tu abreuves les montagnes,  
et la terre se rassasie du fruit de tes œuvres ;
- 14 tu fais pousser les prairies pour les troupeaux,  
et les champs pour l'homme qui travaille.
- De la terre il tire son pain :
- 15 le vin qui réjouit le cœur de l'homme,  
l'huile qui adoucit son visage,  
et le pain qui fortifie le cœur de l'homme.

## Prière d'ouverture à l'Esprit Saint

Combien de passages, Seigneur  
avons-nous déjà traversés  
grâce à toi ?

Combien de coups, combien de heurts  
avant d'apprendre à converser  
avec toi ?

Sur ce chemin vers l'intérieur  
que de larmes ont été versées  
près de toi

Esprit Saint, apprends-moi  
à écouter ta voix  
dans le rythme de mon pas !

Esprit Saint, apprends-moi  
à connaître tes voies  
pour orienter mes pas !

Amen

## Exode 33.12-23 (Bible TOB 2010)

- 12 Moïse dit au Seigneur :  
« Écoute, Seigneur !  
Tu m'as ordonné de conduire ce peuple,  
mais tu ne m'as pas indiqué qui tu veux envoyer pour m'aider.  
Pourtant tu m'avais dit : "Je te connais personnellement ;  
je t'ai accordé ma faveur."
- 13 Eh bien, si j'ai ta faveur, fais-moi connaître tes intentions.  
Ainsi je te connaîtrai vraiment  
et je bénéficierai pleinement de ta faveur.  
N'oublie pas que ce peuple, c'est le tien. »
- 14 Le Seigneur lui répondit :  
« Je viendrai en personne ! Tu n'auras pas à t'inquiéter. »
- 15 Moïse reprit :  
« Si tu renonces à venir en personne avec nous,  
ne nous demande pas de partir d'ici.
- 16 En effet, si tu ne nous accompagnes pas,  
comment saura-t-on que tu nous accordes ta faveur,  
à ton peuple et à moi ?  
Seule ta présence nous distingue  
des autres peuples de la terre. »
- 17 Le Seigneur répondit à Moïse :  
« Je réaliserai cela même que tu viens de dire.  
Car je t'ai accordé ma faveur,  
et je te connais personnellement. »
- 18 Moïse lui demanda : « Permets-moi de contempler ta gloire ! »
- 19 Le Seigneur dit alors :  
« Je passerai devant toi en te montrant toute ma bonté  
et en proclamant mon nom : "Le Seigneur".  
J'aurai pitié de qui je veux avoir pitié  
et j'aurai compassion de qui je veux avoir compassion.



- 20 Cependant, ajouta-t-il,  
tu ne pourras pas me contempler de face,  
car aucun être humain ne peut me voir de face  
et rester en vie.
- 21 Il y a ici, tout près de moi, un emplacement, un rocher,  
où tu te tiendras.
- 22 Quand je passerai en manifestant ma gloire,  
je te cacherai dans un creux du rocher  
en te couvrant de ma main,  
jusqu'à ce que je sois passé.
- 23 Ensuite, je retirerai ma main et tu me verras de dos,  
puisque l'on ne doit pas me voir de face. »

*Notes :*

## 6<sup>ème</sup> célébration

---

Notes :

## Prière d'envoi

Comment désormais vivre d'audace ?  
Pâte humaine promise à la poussière  
Il est impossible de voir Dieu face à face  
Faut-il se terrer dans sa propre tanière ?

Lui notre Dieu est fidèle  
Il se donne et se révèle  
En Jésus il vient en personne  
Inlassablement ses pas résonnent  
Signes discrets qui parsèment notre route  
Il est à nos côtés coûte que coûte

Par sa miséricorde nous sommes délivrés  
Sa tendresse de Père est infinie  
Il nous abrite dans le creux du rocher  
En Christ la promesse est accomplie

Dès maintenant vivre comme un enfant de Dieu  
Sur les chemins il nous envoie deux par deux  
Il nous précède pour nous rendre proches  
Sa bonté est tout ce que nous avons en poche  
Notre mission est d'annoncer son amour  
En vivre par nos actes, encore et toujours

Amen

# Avec Christ dans nos déserts

## Psaume 104(105).7-8; 37-45 (Bible liturgique)

- 7 Le Seigneur, c'est lui notre Dieu :  
ses jugements font loi pour l'univers.
- 8 Il s'est toujours souvenu de son alliance,  
parole édictée pour mille générations :
- 37 Il fait sortir les siens chargés d'argent et d'or ;  
pas un n'a flanché dans leurs tribus !
- 38 Et l'Égypte se réjouit de leur départ,  
car ils l'avaient terrorisée.
- 39 Il étend une nuée pour les couvrir ;  
la nuit, un feu les éclaire.
- 40 A leur demande, il fait passer des cailles,  
il les rassasie du pain venu des cieux ;
- 41 il ouvre le rocher :  
l'eau jaillit, un fleuve coule au désert.
- 42 Il s'est ainsi souvenu de la parole sacrée  
et d'Abraham, son serviteur ;
- 43 il a fait sortir en grande fête  
son peuple, ses élus, avec des cris de joie !
- 44 Il leur a donné les terres des nations, en héritage,  
le travail des peuples,
- 45 pourvu qu'ils gardent ses volontés  
et qu'ils observent ses lois. Alléluia !

## Prière d'ouverture à l'Esprit Saint

Esprit Saint

Sans complaisance me voici  
Un seul mot à la bouche : merci  
Nos pères ont traversé le désert  
Tu ne les as pas abandonnés à leur misère

Aujourd'hui tu connais mes doutes  
Tu vois combien je suis en déroute  
Ton histoire d'amour avec nous n'est pas finie  
Jours après jour tu tisses ta présence dans ma vie

Alors me voilà comme je suis  
J'ai besoin de toi pour éclairer ma nuit  
L'aventure continue  
J'ai soif de ta venue

Que la Parole vivifie ma terre  
Inlassablement je t'espère  
Viens rejoindre mon humanité  
Avec douceur prends soin de ma nudité

Amen

## 1 Corinthiens 10.1-13 (Bible TOB 2010)

- 1 Je veux que vous vous rappeliez, frères et sœurs,  
ce qui est arrivé à nos ancêtres du temps de Moïse.  
Ils ont tous été sous la protection de la nuée  
et ils sont tous passés à travers la mer Rouge.
- 2 Dans la nuée et dans la mer, ils ont tous été baptisés  
en communion avec Moïse.
- 3 Ils ont tous mangé la même nourriture spirituelle
- 4 et ils ont tous bu la même boisson spirituelle :  
ils buvaient en effet au rocher spirituel qui les accompagnait,  
et ce rocher était le Christ.
- 5 Pourtant, la plupart d'entre eux  
ne furent pas agréables à Dieu  
et c'est pourquoi ils tombèrent morts dans le désert.
  
- 6 Ces événements nous servent de modèle,  
pour que nous n'ayons pas de mauvais désirs  
comme ils en ont eu.
- 7 Ne vous mettez pas à adorer des idoles  
comme certains d'entre eux l'ont fait.  
Ainsi que le déclare l'Écriture :  
« Les gens s'assirent pour manger et boire,  
puis ils se levèrent pour se divertir. »
- 8 Ne nous livrons pas non plus à la débauche,  
comme certains d'entre eux l'ont fait  
et 23 000 personnes tombèrent mortes en un seul jour.
- 9 Ne mettons pas le Christ à l'épreuve,  
comme certains d'entre eux l'ont fait  
et ils moururent de la morsure des serpents.
- 10 Enfin, ne vous plaignez pas,  
comme certains d'entre eux l'ont fait  
et ils furent exterminés par l'ange de la mort.

- 11 Ces malheurs leur arrivèrent  
pour servir d'exemple à d'autres ;  
ils ont été mis par écrit pour nous avertir,  
car nous vivons en un temps proche de la fin.
- 12 Par conséquent, que celui qui pense être debout  
prenne garde de ne pas tomber.
- 13 Les épreuves que vous avez connues ont toutes été de celles  
qui se présentent normalement aux êtres humains.  
Dieu est fidèle à ses promesses  
et il ne permettra pas que vous soyez éprouvés  
au-delà de vos forces ;  
mais, au moment où surviendra l'épreuve,  
il vous donnera la force de la supporter  
et, ainsi, le moyen d'en sortir.

*Notes :*

## **7<sup>ème</sup> célébration**

---

*Notes :*



## Prière d'envoi

Christ

Tu es le rocher spirituel qui nous suit  
lorsque vers l'inconnu nous marchons sans appui  
Seras-tu notre guide dans l'errance  
pour réorienter nos pas vers l'espérance ?

Christ Jésus

Dans le désert éprouvé comme une crise  
toi le pain spirituel qui humanise  
tu te livres au vulnérable et au débauché  
Renouvelle-nous à l'eau vive du rocher

Christ Jésus notre Seigneur

Sous la nuée nos pères ont traversé les flots  
Puis tes disciples t'ont vu marcher sur les eaux  
Ne laisse pas nos frères dans l'ignorance  
et sauve des eaux qui choisit la confiance

Amen

*Notes :*

*Notes :*

## **Charte de l'École de la Parole en Suisse romande**

*Dans la diversité de nos origines ecclésiales et sensibilités spirituelles, l'établissement d'une «charte» de l'École de la Parole permet de préciser l'esprit et de maintenir le cap dans le sillage de l'expérience fondatrice vécue à Milan.*

*L'École de la Parole est une méthode d'initiation à la lecture de la Bible et à la prière chrétienne, proposée à tous, au service de toutes les Églises et communautés chrétiennes et en relation avec elles.*

### **1) Son origine**

*L'École de la Parole s'inspire de l'expérience inaugurée et conduite avec succès à Milan par le cardinal Martini. Elle a été introduite en Suisse romande par des responsables de jeunes de différentes Églises, avec le soutien de la Société biblique suisse.*

### **2) Son but**

*L'École de la Parole se donne pour but d'apprendre à se mettre à l'écoute de la Parole de Dieu, face au texte de la Bible, en apprenant à prier à partir de ce texte, selon la méthode millénaire de la lectio divina. Il s'agit d'aider à entrer activement, personnellement et communautairement dans le texte biblique, par un travail de compréhension et d'intériorisation de celui-ci, afin de favoriser une relation avec le Seigneur qui s'y révèle.*

### **3) A qui s'adresse-t-elle?**

*L'École de la Parole s'adresse d'abord aux plus jeunes générations, mais sans que cette option soit exclusive. Elle accueille chacun dans un moment privilégié de sa démarche spirituelle, en renonçant à toute forme de prosélytisme. Elle doit cependant rappeler et manifester clairement que la Parole de Dieu appelle sa réalisation dans une communauté ecclésiale.*

### **4) Sa méthode**

*Par souci pédagogique de faire participer toute l'assemblée au cheminement, il sera important d'explicitier la méthode aussi clairement que possible, dans l'énoncé oral de la célébration comme dans le livret mis à disposition de tous les participants. Les étapes d'une célébration de l'École de la Parole sont indissociablement les suivantes :*

*a) La préparation : il convient de prêter une attention particulière à l'harmonie du lieu et - dès avant le commencement de la célébration - au climat de recueillement ; celui-ci est nécessaire pour conduire au silence d'une écoute intérieure.*

*b) La lecture : il convient d'entendre et de faire entendre ce que dit le texte, et non ce que l'on aurait envie de lui faire dire. C'est la tâche du commentateur (porte-Parole) que de faire parler le texte dans l'intelligence et le cœur de l'auditeur, jusqu'à ce que la Parole puisse devenir sa propre réponse au Christ qui l'interpelle.*

c) *La méditation* : il s'agit de se pénétrer du texte pour qu'il habite en nous, de l'intérioriser, d'apprendre à en faire mémoire, de le faire passer du dehors au dedans. Après s'être demandé ce que dit le texte, on réfléchira à ce que nous dit ce texte, à sa relation avec notre vie, aujourd'hui.

d) *La prière* : la méditation, mémorisation et «ruminantion» de la Parole introduit à l'étape suivante, qui permettra de donner activement matière à la prière en proposant les mots mêmes de la Bible pour répondre au Christ. La Parole devient alors notre prière, pour conduire à la contemplation, au cœur à cœur silencieux avec Dieu.

e) *L'action* : la Parole reçue ne peut manquer d'exercer son impact dans nos vies et d'en influencer le cours. Un bref partage en sera le signe dans l'assemblée. Quelques pistes peuvent être discrètement indiquées.

### **5) Le rôle du commentateur**

*Il a pour tâche d'ex-poser le texte (le poser à la vue de tous devant soi). Il évitera donc autant le sermon que le propos exégétique savant. Il s'effacera autant que possible devant le texte, pour que l'auditeur puisse goûter la Parole, avoir un contact actif avec elle et faire par lui-même le chemin de sa découverte. Les lectio de ceux qui nous ont précédés nous aident dans cette recherche.*

*Le commentateur aidera donc l'auditeur à comprendre le sens des mots du texte (analyse grammaticale), leurs rapports entre eux (analyse de la structure), à faire résonner le passage lu dans l'ensemble du message biblique, à la lumière du projet de Dieu pour le salut du monde par la Croix et la Résurrection du Christ : l'Écriture interprète l'Écriture.*

*Il cherchera surtout à faire participer l'assemblée à sa propre démarche de découverte et de conversion à l'écoute du texte. Le premier il doit se mettre à l'École de la Parole.*

*Il essaiera d'expliciter suffisamment sa «méthode» pour que, par la suite, l'auditeur puisse lui-même aborder la lecture biblique dans une relation active au texte. En refusant de se contenter d'une écoute passive, il s'agit bien de stimuler l'engagement personnel de l'auditeur.*

### **6) Son organisation**

*L'École de la Parole en Suisse romande se veut ouverte à tous, dans une dynamique œcuménique et interconfessionnelle. Les célébrations, dans le cadre desquelles elle se déroule sont organisées ensemble par des représentants des différentes Églises, communautés et œuvres chrétiennes, qui reconnaissent l'intérêt et l'objectif de ce projet. Les organisateurs de l'École de la Parole veilleront au respect du schéma et des textes.*

*Charte adoptée par le comité romand de l'École de la Parole  
le 29 juin 1994 à Lausanne, révisée le 20 avril 1998 à Bienne.*

## **Impressum :**

**Éditeurs :** École de la Parole en Suisse romande  
et Société biblique suisse

**Graphisme :** Crea-Zyp, Fresens (NE)

### **Textes bibliques :**

*Psaumes* La Bible, traduction officielle liturgique, 2013

*Exode et Corinthiens* Traduction œcuménique de la Bible  
© Société biblique française – Bibli'O  
et Éditions du Cerf, 2010.  
Avec autorisation.

**Prières :** Agnès Thuégaz,  
pasteure de l'Église Réformée Évangélique du Valais,  
et José Mittaz,  
chanoine du Grand-Saint-Bernard

**Photo de couverture :** Optocopter, iStock

**Impression :** Witschidruck SA, Nidau

Le titre « École de la Parole »  
est protégé. Tous droits réservés.

© Société biblique suisse – Rue de l'Hôpital 12  
Case postale – 2501 Bienne (Suisse)

**la Bible**  
Société biblique suisse

C'est volontiers que les membres du comité de soutien de l'École de la Parole répondront à toutes vos demandes. N'hésitez pas à prendre contact :

**Abbé Rolf Zumthurm** (président)

Rue du Rhône 4  
Case postale 363  
1860 Aigle  
Tél. : 024 466 23 88  
rolfzum@bluewin.ch

**Martin Hoegger** (pasteur réformé)

Chemin de la Millière 9  
1052 Le Mont-sur-Lausanne  
Tél. : 021 652 92 19  
martin.hoegger@gmail.com

**Irina Brandt** (vice-présidente)

Théologienne orthodoxe  
Chemin du Boisy 27  
1004 Lausanne  
ciobixul07@yahoo.com

**Abbé Vincent Lafargue**

La Résidence, app 34  
Chemin de la Colline 8  
1938 Champex-Lac  
Tél : 078 797 01 05  
vincent.lafargue@cath-vd-ch

**Daniel Galataud** (diacre réformé)

Chemin Richard la Nicca 20  
2503 Bienne  
Tél. : 032 365 35 64  
daniel.galataud@eren.ch

**Pascal Grosjean**

Ligue pour la lecture de la Bible  
Route de Fenil 38  
1806 Saint-Légier  
Tél. : 021 651 20 10  
pgrosjean@ligue.ch

**Commande de brochures :**

Société biblique suisse, Dolly Clottu-Monod  
Rue de l'Hôpital 12, Case postale, 2501 Bienne  
Tél.: 032 322 38 58,  
ecole.parole@la-bible.ch



L'École de la Parole a reçu le  
Label œcuménique qui distingue  
des réalisations œcuméniques  
porteuses d'espérance.

---

Prière de réutiliser le même livret pour chaque rencontre

© 2023