

La Visio divina

GUIDE D'ANIMATION

Ce guide a été écrit pour soutenir les animateurs et les animatrices qui veulent guider la méditation d'un petit groupe de personnes interpellées par la démarche¹. Il est un complément au document *Vivre la Visio divina*² qui décrit brièvement la visée et les différentes étapes de la démarche.

« La vision est un élément fondamental du voyage spirituel. Lorsque nous sommes aveugles à la présence de Dieu dans nos vies, nous sommes incapables de voir où et comment Dieu travaille pour nous transformer et transformer le monde... Plus nous nous ouvrons à Dieu, plus notre vision devient claire.

Notre vision spirituelle est conditionnée par notre vision physique. Dieu veut nous rencontrer dans le cœur et l'esprit, le corps et l'âme, les sens et l'imagination. La Visio Divina est une pratique qui consiste à s'ouvrir activement à Dieu et à attendre ce que Dieu veut vous révéler³. »

La *Visio divina* est une forme de méditation qui peut être vécue individuellement ou en groupe. Quand on la vit en groupe, on en tire un plus grand bénéfice parce qu'on profite alors des observations des autres personnes. D'où l'intérêt de ce guide qui propose quelques balises pour animer un petit groupe où il est facile de faire circuler la parole dans les moments appropriés de la démarche.

Cette forme de méditation guidée est une invitation à nous ouvrir à Dieu dans l'immobilité et le silence, en écoutant et surtout en observant attentivement une image, une icône ou une sculpture. Le choix de l'œuvre est donc important mais il est possible que l'image proposée ne convienne pas à tout le monde.

Quand une image nous rebute, il faut se demander pourquoi : éveille-t-elle une vieille blessure ? Heurte-t-elle une conviction religieuse ou une manière dont nous nous représentons Dieu ou le Christ ? Il est judicieux d'informer les participants et les participantes de cette possibilité qui ne doit pas être un frein pour vivre l'activité. Au contraire : Dieu cherche peut-être à nous communiquer quelque chose d'important malgré notre inconfort.

La vision, un mode de communication

Quand on lit les Écritures, on constate que *la vision* est une manière souvent utilisée par Dieu pour communiquer avec les humains. On peut penser par exemple à la vision des ossements desséchés (Ézéchiel 37, 1-14) et au rêve de l'apôtre Pierre sur un toit avant sa rencontre avec le

¹ Ce guide s'inspire du *Guide abrégé d'animation* de la Catéchèse biblique de la liturgie dominicale de la Parole, une démarche proposée par Yves Guérette.

² Ce document promotionnel est disponible [sur notre site web](#).

³ Traduction libre d'une citation de Juliet Benner, *Contemplative vision. A guide to Christian Art and Prayer*, InterVarsity Press, 2011.

centurion païen Corneille (Actes 10, 9-16). On peut déduire de ces textes que l'image et la prière sont étroitement liées. Et c'est ce que l'on souhaite exploiter dans une démarche de *Visio divina*.

En présence ou à distance

Quand on a accès à l'original de l'œuvre ou à une belle reproduction de grande dimension, il est intéressant de vivre l'expérience en présence. On peut alors exposer l'œuvre, le livre de la Parole et allumer un cierge à proximité. On peut également projeter l'image sur un écran pour mieux apprécier les détails.

Il est aussi facile d'adapter l'activité au mode virtuel puisqu'il est possible de partager son écran sur la plupart des plateformes de visioconférence. Nous recommandons toutefois d'envoyer l'image aux participant.e.s avant la rencontre pour leur permettre de l'imprimer ou de l'ouvrir sur leur ordinateur pendant l'activité. Cela leur permettra de mieux voir les détails, car la transmission des images sur une plateforme de visioconférence est rarement d'excellente qualité.

Une méditation guidée

La *Visio divina* est pratiquée de diverses manières mais nous préconisons *une méditation guidée* : c'est pour cette raison que des questions sont proposées pour guider la réflexion. Une autre particularité de notre approche est d'associer un texte biblique à l'image choisie⁴. Comme dans la *Lectio divina*, le texte peut être lu plusieurs fois, mais il est important d'accorder la priorité à l'image pendant la démarche. La durée de l'activité peut varier, mais il faut y accorder un minimum de 20 à 30 minutes ; une heure est préférable pour un groupe qui est à l'aise avec les temps de silence.

Un lieu approprié

Choisissez un endroit confortable et approprié à la prière si vous vivez la démarche en groupe. Pour une rencontre à distance, invitez les participants et les participantes à choisir un lieu où ils ne seront pas dérangés ou facilement distraits. Comme dans les salles de spectacle, invitez-les à fermer la sonnerie de leur téléphone portable.

Un moment liturgique favorable

Nos fiches d'animation indiquent souvent un moment liturgique favorable pour vivre la rencontre. La méditation peut alors servir de préparation à la liturgie eucharistique dominicale.

ÉTAPE 1 RASSEMBLEZ QUELQUES PERSONNES.

Invitez des membres de votre communauté chrétienne, des proches ou des amis que les arts visuels et la méditation interpellent. Envoyez le document *Vivre la Visio divina* à ceux et celles qui ne connaissent pas la démarche et invitez-les à le lire avant la rencontre. Ces personnes comprendront mieux les quatre mouvements qui seront vécus pendant la démarche.

Deux semaines avant la rencontre, qui peut se dérouler en personne ou par visioconférence, transmettez une invitation aux participant.e.s, en leur suggérant d'inscrire la date à leur calendrier. Précisez qu'aucune préparation n'est nécessaire pour vivre cette rencontre.

⁴ C'est aussi une recommandation de Juliet Benner dans son livre : *Contemplative Vision. A Guide to Christian Art and Prayer*, InterVarsity Press, 2011.

Le matin ou la veille de l'événement, envoyez un courriel de rappel à toutes les personnes, en joignant l'image et le texte biblique qui sera proclamé pendant la rencontre. Pour chacune des rencontres, vous pouvez télécharger tous les documents à partir de la [section *Visio divina*](#) du site web de la SEBQ.

Dans ce message de rappel, ajoutez les consignes suivantes :

- Les participant.e.s ne devraient pas regarder l'image ou lire le texte avant la rencontre, pour préserver la spontanéité de l'expérience.
- Rappelez-leur l'importance de vivre ce partage en se laissant inspirer par l'Esprit, sans préparation préalable.

ÉTAPE 2 SOIGNEZ L'ACCUEIL.

Que vous soyez rassemblés à la maison ou sur une plateforme de visioconférence, **prenez soin de bien accueillir vos invité.e.s**. Si les personnes sont à l'aise, elles seront mieux disposées à vivre la démarche et cette attention favorisera la qualité des échanges.

Limitez le nombre de participant.e.s à un maximum de 8 personnes, afin que chacun.e puisse s'exprimer. Il est possible de vivre la démarche avec un grand groupe, mais il est alors important de le diviser en sous-groupes lors du moment de partage. L'objectif de ce partage est de favoriser la prise de parole de chaque personne.

ÉTAPE 3 GUIDEZ LA MÉDITATION.

Mise en route : La fiche d'animation vous propose un mot d'introduction et une invocation à l'Esprit pour introduire la méditation.

Vous pouvez ensuite poursuivre avec quelques exercices de respiration. Invitez les participant.e.s à se concentrer sur leur inspiration et leur expiration, en prenant conscience de leur respiration. C'est une pratique qui nous amène dans le moment présent, où Dieu habite.

Guidez ensuite la méditation en suivant la démarche. Ne vous gênez pas pour vous approprier la fiche et la modifier au besoin. La fiche est une proposition basée sur une expérience vécue en groupe, mais vous avez la liberté de l'adapter aux besoins de votre communauté.

Dans la *Lectio divina*, le texte biblique est au centre de la méditation. Dans la *Visio divina*, cette place est occupée par l'œuvre d'art. Dans la plupart des cas, l'artiste ne suit pas servilement le récit. Il en propose une interprétation qui peut être colorée par son expérience personnelle ou par sa propre méditation de la Parole.

Au début du premier mouvement (*lectio*), prévoyez un bon moment (5 minutes) en silence pour laisser les participants et participantes observer l'ensemble de la composition. Vous pouvez ensuite poursuivre avec les indications de la fiche d'animation.

Dans les démarches que nous proposons, **un texte biblique est toujours associé à l'image**. Il nous semble important d'en confier la lecture à une personne habituée à proclamer la Parole de Dieu. Invitez les autres personnes à écouter comme si c'était la première fois qu'elles entendaient le texte. En revenant ensuite à l'image, il est intéressant de constater ce que l'artiste a choisi d'illustrer et observer, dans certains cas, comment il parvient à mettre en images la progression du récit.

Le temps de partage est une partie très importante de la démarche. Des participant.e.s déplorent parfois que le temps alloué à cette étape soit souvent trop court. On doit y consacrer un bon moment de la rencontre (environ 20 minutes si l'activité dure une heure). Il permet aux participant.e.s d'approfondir leur expérience, autant en partageant qu'en écoutant les autres. C'est l'occasion pour chacun.e de découvrir certains détails qui lui auraient échappé.

Invitez les participant.e.s à être respectueux les uns envers les autres pendant le temps de partage. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises observations. L'art éveille notre sensibilité et peut faire remonter divers souvenirs de notre expérience humaine ou spirituelle. Il faut éviter de commenter ce que l'on entend pendant le partage.

La dernière étape de la démarche (*contemplatio*) peut intimider certaines personnes qui n'ont pas l'habitude de prier en silence. Si le cas se présente, vous pouvez les inviter à répéter en silence, au rythme de leur respiration, un verset du texte biblique.

Vous pouvez conclure la *Visio divina* avec l'oraison finale de la fiche, avec un chant ou avec une prière spontanée d'action de grâce à l'Esprit.

ÉTAPE 4 PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE.

Vous pouvez prolonger la rencontre avec un bref moment de partage où chacun.e peut exprimer ce qu'il ou elle a vécu pendant la démarche. Il s'agit d'une démarche inédite pour plusieurs personnes. Elle fait appel à notre imagination et notre sensibilité. Ce moment de partage vous permettra de vous assurer que la démarche est profitable pour vos invité.e.s. Cette rétroaction est particulièrement utile quand on développe soi-même le déroulement d'une *Visio divina*.

ÉTAPE 5 PROLONGEZ L'EXPÉRIENCE.

Invitez les participant.e.s à soutenir financièrement le développement des troussees d'animation : le complément de chacune des activités leur sera alors transmis par courriel à la suite de la rencontre. Ce document propose une courte réflexion biblique pour approfondir le texte en lien avec l'image. Au verso, on retrouve une présentation de l'artiste, de son approche artistique ou des éléments importants à connaître pour apprécier son œuvre.