

UN PEUPLE PRÊT™

PAROLE ET PRIÈRE

Examine ton cœur

Parole et Prière parcours de sept jours

Épisode	09 — Examine ton cœur
Texte principal	Psalms 139:23
Édition	Formation biblique · Version 1.0

« Prépare-toi à rencontrer ton Dieu. »

Commencer ici

Nous pouvons connaître notre histoire et nos habitudes sans voir clairement ce qui motive certains choix. David ne demande donc pas seulement une meilleure introspection : il prie « Sonde-moi, ô Dieu ». C'est le point de départ d'un examen chrétien du cœur.

Texte principal

Psalms 139:23

But de ce parcours

Demeurer sept jours dans la même vérité afin qu'elle soit reçue, examinée, priée et vécue près de Christ.

JOUR 1

Pourquoi David demande-t-il à Dieu de le sonder ?

Écriture

Psalm 139:23

Réflexion

Le Psaume 139 affirme déjà que Dieu connaît parfaitement nos pensées et nos voies. David ne prie donc pas pour donner à Dieu une information manquante. Il prie parce que lui-même a besoin d'être éclairé. « Sonde-moi », « éprouve-moi », « regarde », « conduis-moi » : ces verbes expriment une ouverture entière. L'humilité spirituelle accepte que Dieu voie plus juste que notre propre lecture de nous-mêmes.

Question du cœur

Qu'est-ce que ce texte révèle clairement ?

Une pratique

Relis Psalm 139:23 lentement. Écris une phrase vraie sur Dieu, puis une réponse simple à vivre aujourd'hui.

Prière

Seigneur, éclaire-moi par Ta Parole dans cette étape de « Examine ton cœur ». Montre-moi ce qui doit changer et donne-moi la grâce d'y répondre avec Jésus. Amen.

À EMPORTER

Nous pouvons connaître notre histoire et nos habitudes sans voir clairement ce qui motive certains choix.

JOUR 2

Le cœur peut-il se tromper lui-même ?

Écriture

Psalm 139:23

Réflexion

Jérémie répond avec sobriété que le cœur peut être trompeur. Cela signifie que nous pouvons donner des explications sincères à nos choix sans voir toutes les motivations qui les alimentent. Nous pouvons appeler prudence ce qui est peur, conviction ce qui est orgueil, liberté ce qui est résistance, ou justice ce qui est ressentiment. La maturité commence lorsque nous cessons de supposer que notre première interprétation de nous-mêmes est toujours la bonne.

Question du cœur

Où cette vérité rencontre-t-elle ma vie réelle ?

Une pratique

Relis Psalm 139:23 lentement. Écris une phrase vraie sur Dieu, puis une réponse simple à vivre aujourd'hui.

Prière

Seigneur, éclaire-moi par Ta Parole dans cette étape de « Examine ton cœur ». Montre-moi ce qui doit changer et donne-moi la grâce d'y répondre avec Jésus. Amen.

À EMPORTER

Nous pouvons connaître notre histoire et nos habitudes sans voir clairement ce qui motive certains choix.

JOUR 3

Pourquoi résistons-nous au regard de Dieu ?

Écriture

Psalm 139:23

Réflexion

Parce qu'il est parfois plus facile de corriger un comportement visible que d'admettre ce qui le nourrit. Nous préférons expliquer plutôt que confesser, comparer plutôt que reconnaître, justifier plutôt qu'ouvrir. Mais ce qui reste caché continue d'influencer les choix depuis l'ombre. La lumière de Dieu devient alors une grâce : non parce qu'elle est toujours confortable, mais parce qu'elle rend la transformation possible.

La Parole ne nous informe pas seulement : elle nous révèle

Question du cœur

Quelle résistance, peur ou justification apparaît en moi ?

Une pratique

Relis Psalm 139:23 lentement. Écris une phrase vraie sur Dieu, puis une réponse simple à vivre aujourd'hui.

Prière

Seigneur, éclaire-moi par Ta Parole dans cette étape de « Examine ton cœur ». Montre-moi ce qui doit changer et donne-moi la grâce d'y répondre avec Jésus. Amen.

À EMPORTER

Nous pouvons connaître notre histoire et nos habitudes sans voir clairement ce qui motive certains choix.

JOUR 4

Comment éviter l'auto-condamnation ?

Écriture

Psalm 139:23

Réflexion

Il faut recevoir l'examen du cœur à la lumière de Christ. Sans l'Évangile, la recherche de nos défauts peut devenir une peur permanente de ne jamais être assez bon. Jésus ne nous appelle pas à une introspection infinie. Il nous appelle à venir dans la lumière : Il expose le péché et offre le pardon ; Il révèle ce qui est malade et vient comme Sauveur. En Christ, être exposé par Dieu n'est pas être abandonné par Dieu.

Question du cœur

Qu'est-ce que je dois remettre à Dieu avec vérité ?

Une pratique

Relis Psalm 139:23 lentement. Écris une phrase vraie sur Dieu, puis une réponse simple à vivre aujourd'hui.

Prière

Seigneur, éclaire-moi par Ta Parole dans cette étape de « Examine ton cœur ». Montre-moi ce qui doit changer et donne-moi la grâce d'y répondre avec Jésus. Amen.

À EMPORTER

Nous pouvons connaître notre histoire et nos habitudes sans voir clairement ce qui motive certains choix.

JOUR 5

Une méthode simple pour examiner son cœur

Écriture

Psalm 139:23

Réflexion

Reste d'abord dans la Parole. Demande ensuite à Dieu une conviction précise plutôt qu'une culpabilité vague. Lorsqu'Il montre quelque chose, appelle-le par son vrai nom : orgueil, peur, attache excessive, contrôle, amertume, recherche d'approbation. Puis réponds : confesse, répare, pardonne, abandonne, change de direction. L'examen devient transformation lorsqu'il conduit à l'obéissance.

Question du cœur

Quel acte fidèle puis-je accomplir aujourd'hui ?

Une pratique

Relis Psalm 139:23 lentement. Écris une phrase vraie sur Dieu, puis une réponse simple à vivre aujourd'hui.

Prière

Seigneur, éclaire-moi par Ta Parole dans cette étape de « Examine ton cœur ». Montre-moi ce qui doit changer et donne-moi la grâce d'y répondre avec Jésus. Amen.

À EMPORTER

Nous pouvons connaître notre histoire et nos habitudes sans voir clairement ce qui motive certains choix.

JOUR 6

Ce que l'examen du cœur n'est pas

Écriture

Psalm 139:23

Réflexion

Ce n'est pas se juger sans fin, analyser chaque pensée jusqu'à l'épuisement, rechercher une perfection psychologique impossible ou se comparer aux autres. Ce n'est pas non plus utiliser la grâce pour éviter la vérité. La vraie grâce nous donne au contraire la sécurité nécessaire pour regarder avec Dieu ce qui doit changer.

Question du cœur

Comment rester près de Christ dans cette vérité ?

Une pratique

Relis Psalm 139:23 lentement. Écris une phrase vraie sur Dieu, puis une réponse simple à vivre aujourd'hui.

Prière

Seigneur, éclaire-moi par Ta Parole dans cette étape de « Examine ton cœur ». Montre-moi ce qui doit changer et donne-moi la grâce d'y répondre avec Jésus. Amen.

À EMPORTER

Nous pouvons connaître notre histoire et nos habitudes sans voir clairement ce qui motive certains choix.

JOUR 7

Quelles questions poser à Dieu ?

Écriture

Psalm 139:23

Réflexion

Y a-t-il une motivation que tu refuses de voir ? Une blessure qui gouverne encore certaines réactions ? Un besoin de contrôle qui influence tes décisions ? Une apparence spirituelle que tu protèges davantage que la vérité ? Tu n'as pas besoin de tout découvrir en une journée. Tu as besoin d'être disponible à ce que Dieu veut montrer aujourd'hui.

Question du cœur

Quelle pratique gardera cette direction vivante ?

Une pratique

Relis Psalm 139:23 lentement. Écris une phrase vraie sur Dieu, puis une réponse simple à vivre aujourd'hui.

Prière

Seigneur, éclaire-moi par Ta Parole dans cette étape de « Examine ton cœur ». Montre-moi ce qui doit changer et donne-moi la grâce d’y répondre avec Jésus. Amen.

À EMPORTER

Nous pouvons connaître notre histoire et nos habitudes sans voir clairement ce qui motive certains choix.