



Scouts Unitaires de France

BRANCHE ECLAIREURS

Proposition pour aborder l'Heure-Route

L'heure Route, vous le savez sans doute déjà, c'est une heure pour soi et pour Dieu. Ce n'est qu'une heure dans la journée. C'est court... et c'est long... et pourtant c'est essentiel, et il faut en profiter à fond. Voici quelques pistes et propositions pour vous aider à bien vivre ce temps. Il est bien évident que dans sa définition même, une heure Route n'a pas de programme imposé mais il existe quelques « trucs » qui peuvent être utiles à savoir.

1. Faire silence. Nous courons à droite et à gauche toute la journée et notre esprit est encombré de divers pensées qui nous travaillent. Pour bien vivre une heure route, il faut faire silence en soi. Pour cela, on peut commencer par marcher, marquer la coupure. On peut aussi prendre un temps de contemplation. Regarder un beau paysage, la nature... Cette première étape peut représenter peut-être 5 minutes.
2. Deuxième temps, se mettre sous le regard de Dieu. Que vous preniez une heure pour prier ou pour réfléchir sur votre vie, ou pour quelque autre activité que ce soit, il me semble important de se mettre sous le regard de Dieu. C'est un moyen pour être en vérité, pour que ce temps ainsi offert à Dieu prenne toute son épaisseur. On peut pour cela faire une petite prière : « Seigneur, donne-moi ton Esprit Saint, que cette heure Route soit pour moi l'occasion de m'ouvrir à ta grâce. »
3. La suite dépend de chacun. C'est en fonction de ce dont vous avez besoin mais il faut se fixer un axe, au moins pour le début, sinon vous risquez de vous laisser rattraper par les soucis du moment. Ensuite vous pourrez vous laisser porter par votre réflexion. Vous pouvez par exemple revoir votre vie, réfléchir par rapport à telle ou telle grande option à prendre ou encore lire les textes proposés ou l'évangile du jour. Lire un texte doit se faire dans les règles de l'art, surtout si c'est la parole de Dieu. Le lire une première fois pour découvrir puis le relire en s'arrêtant sur tel ou tel mot, le mastiquer lentement. Si vous lisez l'évangile, essayez de vous représenter la scène, de vous mettre à la place de tel ou tel personnage, d'imaginer comment vous voyez Jésus, de sentir les odeurs, l'ambiance, la chaleur... etc.
Une fois le texte savouré, vous pourrez le relier au thème du jour en vous posant à vous-même des questions. (Là, on donne l'exemple du thème du jour : ex : Mes ténèbres, mes souffrances, que sont-ils, est-ce que je laisse vraiment Jésus venir en moi et m'illuminer ?...). Enfin, à partir de là, on peut prier ou simplement se laisser porter par les idées qui nous traversent. (cf dernières pages du carnet d'heures Route)
4. 10 minutes avant la fin, il faut conclure sa réflexion, atterrir, et là aussi c'est un moment à ne pas loucher. Une heure Route doit illuminer le reste de votre journée et pour vous y aider, il est bon de prendre une résolution qui aura été le fruit concret de ce que vous venez de vivre. (Sourire, m'ouvrir aux autres, aller voir tel ou tel que j'ai du mal à encadrer, etc...). Quand on est sous le regard de Dieu, même si on ne le ressent pas de manière sensible, il y a toujours un fruit spirituel. Vous pouvez donc finir en rendant grâce à Dieu pour tout ce qu'il vous a donné dans une dernière petite prière (par exemple, dire un Notre Père). Pour revenir à la civilisation bruyante et en mouvement, recommencez à marcher un peu, à reprendre doucement le fil.