

## Étoile de Noël

Aujourd'hui tu es invité à prendre un moment d'arrêt dans le temps pour vivre une courte visualisation. Tu n'as qu'à mettre en images dans ta tête les paroles que tu entendras. Alors prends une position confortable sur ta chaise. Place tes deux pieds par terre. Tu peux fermer les yeux pour éliminer les distractions ou les garder ouverts si tu es plus à l'aise de cette façon. À toi de choisir.

Imagine-toi dans une salle où il est évident que les préparatifs de Noël sont commencés. Que ça fait du bien de se retrouver à ce temps des fêtes! Une belle musique douce de Noël remplit l'atmosphère de joie. Il y a des guirlandes, des lumières, une couronne de l'Avent, un sapin de Noël, etc... Tes yeux sont émerveillés par tout ce qu'ils voient. Tu sens l'odeur de délicieuses pâtisseries en train de cuire. Que ça sent bon! Prends le temps de vivre ce moment pleinement.

Prends une grande respiration par le nez et retiens pendant 1-2-3....ensuite expire lentement.

Prends une deuxième grande respiration par le nez et retiens pendant 1-2-3....et expire lentement.

On répète une dernière fois. Remplis tes poumons d'air frais et retiens pendant 1-2-3...ensuite expire lentement.

Tu remarques au pied du sapin un décor qui n'a pas encore été installé. C'est une étoile. Pour les chrétiens, elle symbolise l'étoile de Bethléem qui avait conduit les Rois Mages jusqu'à l'enfant Jésus. Tu la prends dans tes mains, tu l' observes, tu réfléchis. Qu'est-ce que ça fait une étoile? Ça marque sa présence pendant la nuit. Pendant le jour, bien qu'elle ne soit pas visible à l'œil, elle est pourtant toujours bien présente dans le ciel. En y réfléchissant, c'est un peu comme Dieu. Il est toujours présent dans nos vies même quand on ne le voit pas. Il est notre étoile, notre lumière. Il éclaire notre route en parlant à notre cœur pour nous aider à faire des bons choix, à poser des gestes de solidarité, à dire des paroles encourageantes et inspirantes. Puisque nous sommes créés à son image, Dieu désire que l'on brille comme Lui.

Y a-t-il quelqu'un dans ta vie qui est une étoile pour toi? Quelles sont trois grandes qualités que tu admires le plus chez cette personne? Sache que lorsque tu es capable d'identifier ce qui brille chez quelqu'un d'autre, c'est que ces mêmes choses brillent déjà en toi ou c'est ton potentiel à développer. On peut seulement identifier ce que l'on connaît. Dis merci à Dieu de t'avoir donné un si beau cadeau dans ta vie.

Et toi, comment est-ce que tu pourrais briller de façon unique? Continue d'observer l'étoile. Celle que tu tiens dans tes mains a 5 pointes. Réfléchis à 5 qualités, forces, talents, valeurs qui font que tu es qui tu es : un cadeau de Dieu pour le monde. Dieu te les a donnés pour que tu les partages autour de toi. C'est ainsi que tu pourras rayonner comme une étoile. Prends quelques minutes pour y réfléchir.

Dieu t'invite aujourd'hui à être lumière, à être une étoile, à être un leader pour les autres. Pour démontrer que tu acceptes son invitation, place l'étoile en haut du sapin de Noël et branche-là aux autres guirlandes électriques. Ce geste représente donc ton « oui » à prendre qui tu es pour faire une différence positive autour de toi.

Lorsque la musique s'éteindra, se sera ton signal d'ouvrir les yeux, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire.