



**Méditation Jeunes**  
**avec Jonas et la tempête apaisée**

**Prier dans les moments difficiles**

Iconographie Evangélique d'Egbert sur [page Risquer méditation\Tempête apaisée](#)

Seigneur où es-tu ? Que fais-tu ?  
Pourquoi ne dis-tu rien ? Tu ne te montres pas alors que je suis triste ?

À la maison, à l'école, j'ai des soucis. Mes amis aussi...  
Je suis seul, et je me tourne vers Toi pour Te dire ma peine.  
Je T'en supplie ; viens à mon secours, je me sens perdu(e) !

Je suis comme Jonas dans le ventre du poisson,  
comme les disciples dans la tempête.  
Je crie vers Toi.  
Mais j'ai beau T'appeler, Tu ne réponds pas.  
Et rien ne change autour de moi.  
Pourquoi, n'agis-tu pas ?  
Toi que l'on dit tout-puissant, n'entends-tu pas mes cris ?  
Dormirais-tu pendant que je souffre ?

Seigneur, aide-moi !  
Aide-moi à comprendre, à croire que Tu es toujours près de moi.  
Que Tu apaises les tempêtes de mon cœur !

Face aux peurs qui me font trembler,  
Tu te lèves et tu dis : « Silence ! »  
Face à la rancune ou à la violence qui m'agitent,  
Tu te lèves et tu dis : « Tais-toi ! »  
Et le calme revient. Enfin !

Alors, je peux parler,  
reprendre la route,  
marcher avec Toi,  
aller vers les autres.

Merci, Seigneur, d'être toujours là, et de nous donner Ta force et Ta paix.