

## La mélodie de la paix

Comme une maman qui chante une berceuse à son enfant pour le rassurer, Dieu se penche sur chacun de nous pour nous envelopper de son amour.

Dans les moments difficiles, vous pouvez vous tourner vers Dieu, en reprenant ce psaume sur l'air de « Fais dodo, Colas, mon p'tit frère » ou sur toute autre mélodie qui réconfortera vos cœurs.

### Réconforter

Maux de tête, colère, peurs, Saül, le premier roi d'Israël, était tourmenté par des idées noires. Qui pourra l'aider à retrouver la paix ? Un de ses conseillers à une idée : pourquoi ne pas faire appel à un bon musicien ? En lisant **1 Samuel 16, 14-23**, découvrez qui a pu ainsi faire en sorte que « **Saül se calme et se sente mieux** » (v.23).

### Je suis à l'abri dans les mains de Dieu

Refrain :

Pour toujours je suis à l'abri  
Dans les mains du Seigneur  
Mon Dieu

Mon Dieu me délivre  
Si l'on m'tend des pièges  
Je n'ai rien à craindre  
Rien ne peut m'atteindre

Mon Dieu me protège  
Mon refuge est en lui  
Comme un p'tit poussin  
Sous les ailes de sa mère

Mon Dieu est plus fort  
Qu' la peur et l'malheur  
Pour toujours avec moi  
Il est mon sauveur

Adapté du psaume 91 (90)



### En familleS

Et vous, qu'est-ce qui vous aide à vous sentir mieux quand vous êtes tristes, en colère ou bouleversés ? En familleS, échanger ensemble sur ce que vous aimeriez dans ces moments-là : un câlin, un moment seul, une tasse de chocolat chaud, danser sur une musique que vous aimez...

Vous pouvez aussi prendre un moment chaque soir pour vous raconter les uns aux autres votre journée et remercier Dieu pour les personnes qui vous aident à bien la vivre.