

# 3 façons de bien finir sa journée avec le Seigneur

Nos rythmes de vie, les soucis quotidiens, les angoisses que nous pouvons éprouver face à un monde secoué de crises ... tout cela ne nous aide pas à bien dormir ! Nous pouvons avoir du mal à trouver le sommeil, souffrir d'insomnie et même redouter ce moment où l'on est censé s'abandonner aux bras de Morphée.

Un temps de prière le soir, parce qu'il permet de s'alléger de nos soucis devant le Seigneur, de prendre un peu de hauteur, de déposer nos masques, de nous laisser bercer avec douceur par Notre Père, est une clef pour trouver un sommeil apaisé et réparateur.

*"Je me couche et aussitôt je m'endors en paix, car c'est toi seul, Eternel, qui me donnes la sécurité dans ma demeure." (Psaume 4 ; 9)*



Voici trois propositions pour un temps de [prière du soir](#) :

- **Faire une relecture de sa journée pour s'endormir reconnaissant et le cœur léger.** La poétesse Marie-Noel raconte dans ses écrits comment au lieu de chercher chaque soir la liste de ses péchés et de ses manquements, elle faisait la liste de ses "dettes" : *"Je révise en mon cœur tout ce que j'ai reçu d'autrui dans la journée"*. Se souvenir des belles choses ... de chaque sourire, service reçu, apprentissage, moment de partage vécu dans sa journée et rendre grâce à Dieu pour ces personnes rencontrées et ces expériences vécues. Quelle belle façon de s'endormir dans la gratitude !
- **S'offrir un moment de ressourcement en pratiquant la méditation chrétienne ou en puisant dans la Parole de Dieu.** [La méditation chrétienne](#), qu'elle s'appuie sur la Bible (comme la *lectio divina*) ou sur une **oraison silencieuse** (comme nous l'enseigne [sainte Thérèse d'Avila](#)) offre l'opportunité d'un cœur à cœur avec le Seigneur. De quoi s'endormir avec le sentiment d'être précieux et aimé, comme un enfant dans les bras de ses parents !
- **Entrer dans une communion de prière pour se sentir appartenir au corps du Christ.** Nous pouvons bien sûr, pour cela, prier en famille mais aussi s'unir à des millions de chrétiens partout dans le monde en récitant [les vêpres](#) ou [les complies](#), prières de la [liturgie des heures](#). Une belle manière de glisser dans le sommeil, rassuré et porté par un sentiment fort de communauté fraternelle.