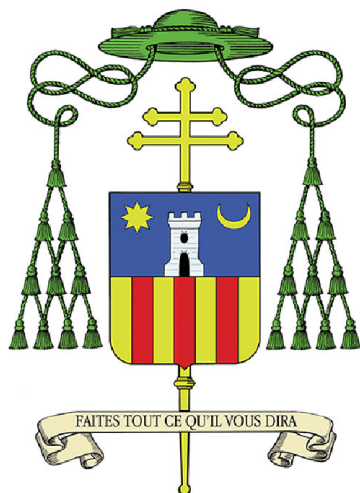


## Le Mot de l'archevêque sur RCF - La prière de pleine confiance



### Quelques conseils pour prier.

Parler de la prière, pourquoi ? La prière chrétienne, ce n'est pas seulement un exercice psychologique ou un exercice de détente, même s'il est vrai que la prière peut contribuer non seulement à nous détendre, mais aussi à nous mettre dans une espérance et une force intérieure qui sont bien utiles aujourd'hui.

La prière, dans la vie chrétienne, s'enracine dans la Bible. Le Dieu que nous y rencontrons et que nous allons rencontrer dans la prière présente trois petites caractéristiques. C'est important de le dire, avant tout prier, ce n'est pas nous mettre en lien avec une « énergie », une « réalité indéfinie » ; c'est rencontrer un Dieu qui s'est révélé dans la bible comme un Dieu personnel, quelqu'un que je rencontre, quelqu'un à qui je

dis : « je », « toi ». Ensuite, la prière ce n'est pas non plus simplement une technique, la prière s'appuie d'abord sur la foi, sur une certaine confiance que nous mettons en Dieu. Enfin nous avons confiance dans le fait que le Dieu que nous connaissons agit dans nos vies, qu'Il nous écoute, qu'Il nous entend et qu'Il nous répond mystérieusement.

Et c'est donc cet « art intérieur de la prière » que j'aimerais maintenant introduire, sachant bien évidemment que la prière est extrêmement variée. Nous pourrions parler de différentes formes de prière : la louange, l'action de grâce, le chapelet, le chemin de croix, l'oraison, mais pensez qu'il n'y a pas moins de 25 définitions de l'oraison dans le plus grand des dictionnaires sur la vie spirituelle publié. Donc vous imaginez bien la variété, avec des formes de prière appartenant à des écoles ignatiennes, des écoles salésiennes, l'école sulpicienne, et que sais-je encore. Mais sainte Thérèse d'Avila nous dit, elle qui est la fondatrice, la réformatrice du Carmel, elle nous dit qu'il y a vraiment un art de la prière qui s'apprend. Et donc j'aimerais vous proposer un petit chemin spirituel, que je vais égrener, pour ceux qui ne savent pas prier peut-être ou peut-être pour ceux qui ne savent plus prier.

Aujourd'hui, nous évoquons souvent la « méditation de pleine conscience », c'est extrêmement tendance en ce moment. La méditation de pleine conscience qui est la version sécularisée d'une tradition qui vient du bouddhisme et qui met en œuvre des moyens psychosomatiques pour essayer de trouver une certaine paix intérieure. Et bien je vais vous proposer un petit apprentissage, quatre petites rencontres sur la prière de pleine confiance. Nous passerons de la méditation de pleine conscience à la prière de pleine confiance, non pas simplement pour rester au niveau psychologique et de détente et d'un bien être qui est légitime, pourquoi pas, mais nous, nous allons chercher la rencontre avec quelqu'un, ce qui n'est pas tout à fait la même intention, pas tout à fait la même chose. Nous allons nous adresser à quelqu'un, à Dieu, Père, Fils et Saint Esprit. Et puis nous nous appuyerons pas seulement sur une technique ou un savoir qui peut s'apprendre, nous dit Thérèse d'Avila et d'autres auteurs, mais bien évidemment sur la grâce de Dieu, c'est-à-dire l'œuvre de l'Esprit Saint en nous. Et puisque la prière est importante, il y a une prière qui est importante, en particulier qui est celle adressée aux saints.

### Entrons en prière avec Marie

Je vais poursuivre sur ce petit enseignement que je vous propose sur la vie de prière pour ceux qui ont besoin de renouveler leurs prières, surtout peut-être pour trouver une manière de prier. Et je vous ai donc proposé d'aller vers une « prière de pleine confiance ». Ce petit itinéraire que je vous propose ici vise aussi à nous apaiser psychologiquement mais vise aussi, et en plus par l'intention que nous y mettons parce que c'est une prière, à nous adresser à Dieu et à recevoir sa grâce pour nous aider à vivre ces moments difficiles.

L'important c'est d'essayer de trouver un chemin. Il y a mille manières d'enseigner la prière, je vous enseigne là, je vous partage, quelques conseils très simples.

Pour vivre ce temps de prière, cette prière de pleine confiance, d'abord il s'agit d'avoir un lieu dans lequel nous allons prier. Et donc posez vous la question : où est-ce que je pourrais prier ? Est-ce que j'ai un petit coin à moi ou est-ce que tout le monde peut prier au même moment, ou est-ce que je vais prendre mon propre temps ? Un endroit où vous allez pouvoir vous détendre. Être détendu, car il ne s'agit pas nécessairement d'être à genoux comme sur un prie-Dieu, en ce petit moment, puisque nous voulons détendre

notre corps justement, à moins que cela vous aide vraiment. Mais vous savez les auteurs spirituels disent : dans la prière il faut s'occuper de son corps, sinon c'est lui qui s'occupe de nous ! Donc voilà, il faut le détendre, profiter de ce temps.

Deuxième chose : un moment pour prier. Ce moment de prière que je vais vous indiquer, vous pouvez le vivre le matin, le soir, mais aussi vous arrêter à n'importe quel moment du jour pour le vivre.

Et puis la durée. Moi, je vous proposerais 10 minutes. 10 minutes que nous pouvons reproduire autant de fois que nous le voudrions dans la journée. Et puis peut-être d'avoir pas trop loin de vous votre smartphone qui va vous aider pour ces 10 minutes ; vous allez le mettre sur avion, vous allez mettre votre minuteur sur 10 minutes comme cela vous aurez la bonne cuisson du Saint Esprit ! Et vous serez vraiment à même d'entrer dans cette démarche.

Alors comment va-t-on faire ? Vous avez votre lieu, vous êtes le matin, le soir, l'après midi ; vous avez votre minuteur qui démarre, qu'est-ce que vous commencez à faire ? Et bien vous commencerez par fermer les portes et les fenêtres. Cela veut dire quoi ? Fermer vos yeux, vos sens, vos oreilles. Vous allez vous concentrer intérieurement. Comme le disait Jésus au début du Carême : « Toi quand tu veux prier, rentre dans ta chambre » (Mt 6, 5-8), rentre dans le lieu le plus secret, le plus profond, le plus caché. Pour prier nous allons entrer au plus profond de nous, et la toute première chose que nous allons faire, c'est que nous allons nous adresser à la Mère de Dieu, qui est la Mère de l'Église. Pourquoi ? Parce que Marie est une experte en intériorité, c'est une spécialiste de la prière. Vous le savez, 2 fois l'évangéliste saint Luc nous dira : « Elle gardait toute chose en son cœur ». (Lc 2,19) Donc le premier pas de cette prière intérieure, cette prière de pleine confiance, c'est de commencer par prier Marie. Et cela, vous allez le faire, et tout le reste du temps de la prière, de manière extrêmement lente, tranquillement, très doucement. Vous priez un « *Je vous salue Marie* », ou deux si vous le voulez, mais toujours lentement, parce que le risque dans la vie de prière c'est que nous avons tendance à toujours vouloir inconsciemment accélérer, parce que nous pensons que la prière va être difficile, et que quand les choses difficiles viennent, inconsciemment nous accélérons. Alors, vous allez vivre cette prière très doucement, très lentement, les yeux fermés, tranquillement, détendus. Vous priez Marie, conscient que vous lui parlez, portant votre intention et votre attention vers Elle, et vous dites un ou deux *Je vous salue Marie*, et vous lui dites quelques mots pour lui dire tout simplement : « Marie, toi qui es experte dans la prière, aide moi à entrer dans ce moment de prière ».

### **Invoquons l'Esprit Saint**

...Je vous partage ces petits conseils de sagesse... ces petits conseils pour la prière, la prière de pleine confiance comme je l'ai appelée. Prière de pleine confiance, pour trouver une paix intérieure dans ce moment d'angoisse et de difficultés du confinement. Et je voudrais vous proposer d'abord de réfléchir au moment de la journée où vous pourriez prier, pourquoi pas le matin, et pourquoi pas le soir, et finalement n'importe quel moment. Une durée aussi. Je proposais 10 minutes, plusieurs fois 10 minutes dans la journée. Pour vivre cette prière pourquoi ne pas allumer une petite bougie si cela peut vous aider, disposer une petite icône même pourquoi pas, et puis je vous conseillerais d'avoir un petit dizainier à la main, vous allez voir pourquoi.

Vous vous installez dans un lieu paisible, tranquille, sans bruit. Vous pouvez peut-être demander à la maisonnée pendant 10 minutes de se calmer. Vous même, vous allez vous asseoir, vous mettre de manière détendue – c'est très très important. Si nous ne nous occupons pas de son corps, notre corps s'occupe de nous – et puis pour vous détendre, vous allez respirer profondément, plusieurs insufflations, on insuffle de l'air, on expulse 4-5 fois, tranquillement. Nous faisons un signe de croix, un acte de foi, nous nous tournons vers Quelqu'un qui est le Seigneur, et nous allons nous tourner vers Lui par Marie. Je vous ai conseillé pour la première étape de cette prière, de vous adresser à la Vierge Marie, Elle est Mère de l'Église, Elle est Mère de Jésus, et puis je l'ai dit, surtout experte de vie intérieure. Luc nous dit qu'Elle gardait toute chose en son cœur, et nous allons la prier en disant le *je vous salue Marie* qui est une prière inspirée de la Parole, le premier chapitre de saint Luc, et je vous ai dit que nous allons lentement, parce que nous avons tendance à accélérer souvent dans la vie de prière.

Donc concentrons nous bien sur ce que nous sommes en train de dire, sur le *Je vous salue Marie* très tranquillement, en pensant à chaque mot, en pensant à Marie, en étant unie d'intention avec elle, et pendant ce temps là, quand nous sommes avec Elle vraiment maintenant dans un acte de foi, nous sommes ni dans le passé, ni dans le futur, nous sommes présents à la présence. Et une fois que nous avons dit ce *Je vous salue Marie*, nous avons remercié Marie, nous lui demandons de l'aide pour prier, nous allons passer alors à un deuxième moment de la prière, nous allons prier le Saint Esprit parce que Marie a été comblée de l'Esprit Saint, mais surtout parce que l'Esprit est Celui qui agit dans nos vies. Nous l'avons reçu au baptême, nous

l'avons reçu à la confirmation ; même si nous ne sommes pas baptisés, mystérieusement Il travaille le monde, et nous allons alors invoquer le Saint Esprit. Vous allez pouvoir commencer à le faire en chantant intérieurement, comme une berceuse, lentement, pourquoi pas un refrain à l'Esprit, pourquoi pas : « Viens Esprit de Sainteté, Viens Esprit de Lumière, Viens Esprit de Feu », vous le chantez très lentement.

Et puis vous allez prendre un passage de la parole de Dieu, je vous propose dans *Romains 8*, ce moment où Paul nous dit : « Vous ne savez pas prier justement, et l'Esprit Saint vient à notre secours ». Et vous allez donc simplement invoquer l'Esprit par une petite formule, par exemple : « Esprit Saint conduis moi » ou « Esprit Saint guide moi ». Et cette formule, vous allez la répéter très lentement, très doucement, en vous servant de votre dizainier, vous pouvez la dire 10 fois, 20 fois, 30 fois, toujours uni d'intention avec cet Esprit que vous rejoignez par la prière, toujours attentif à ce qui se passe à l'intérieur de vous. Et le conseil que je vous donnerais, c'est de le dire sur votre souffle : « Esprit Saint », quand on inspire, « conduis moi », quand on expire. Ce n'est pas une méthode orientale, c'est ce que conseillait saint Ignace de Loyola dans sa troisième manière de prier dans les *Exercices*, c'est aussi ce que faisaient les Pères du Désert, les premiers moines qui ont d'ailleurs inspiré saint Martin dans sa manière de prier. J'en reparlerai peut-être un jour.

En tout cas, première étape, on prie Marie. Deuxième temps de prière, on prie l'Esprit Saint par cette petite prière que nous allons répéter comme une berceuse à l'Esprit, 20 fois, 30 fois.

### **La prière de pleine confiance en ce jeudi saint**

Je vous propose ce petit apprentissage très simple de la prière qui peut nous procurer de la paix, et surtout nous mettre dans la confiance du Seigneur. Nous faisons un signe de croix pour signifier au Seigneur que nous voulons entrer en prière, que l'on passe dans autre chose. Et puis je vous ai conseillé comme premier moment de cette prière, qui sera en 4 petites étapes, de commencer à prier la Mère de Dieu. Pourquoi ? Parce que Marie est une experte de vie intérieure, saint Luc nous dit qu'« Elle gardait toutes choses en son cœur », (Luc 2,19) et donc nous allons commencer par nous confier à Elle. Elle nous invite à l'intériorité, nous la prions par le *Je vous salue Marie* que nous pouvons dire 1 fois, voire même 2 fois, paisiblement, toujours tranquillement comme je vous l'ai conseillé.

Et puis à un moment donné, je vous l'ai dit, il s'agit de nous confier à l'Esprit Saint, parce que Marie est pleine de l'Esprit. C'est l'Esprit qui lui a permis d'accueillir Jésus dans sa vie, et donc nous allons prier l'Esprit. Et je vous ai conseillé là de prier un petit chant à l'Esprit-Saint, et une fois que vous avez prié ce petit chant à l'Esprit-Saint, de reprendre simplement une petite formule sur votre souffle – je vous l'ai dit – par exemple : « Esprit-Saint, conduis moi ». Dans la lumière de ce que nous dit Paul, nous ne savons pas prier, mais l'Esprit vient à notre secours.

Et je vous avais indiqué que l'idéal serait d'avoir un petit dizainier à la main, de prier sur votre souffle, tout simplement : « Esprit Saint, conduis moi », en vous concentrant sur ce que vous dites, en étant présent à la présence. Et au bout d'une vingtaine d'invocations, ou une trentaine d'invocations, à l'Esprit, quand votre cœur est en paix, de commencer alors à vous adresser à Jésus parce que c'est Lui qui finalement va nous conduire au Père, c'est Lui le cœur de notre vie. Et comment lui parler ? Le conseil que je vous donnerais vient de ce qui s'est passé au bord du lac lors de la résurrection quand Jésus s'est adressé à Pierre. Il ne lui a demandé qu'une chose : « Est-ce que tu m'aimes ? ». (Jn 21,15) Certains se disent : Mais moi Jésus, je ne l'aime pas, ou pas assez pour lui dire que je l'aime. N'oubliez pas ce que dit saint Vincent de Paul et d'autres auteurs spirituels : il ne s'agit pas de sentir de l'amour, il s'agit d'abord d'aimer, et cela passe par le fait de dire notre amour au Christ, et donc nous pouvons très bien sur notre petit dizainier, tranquillement, Le prier : « Jésus, je T'aime », sur le souffle de notre respiration. C'est la grande tradition de prière monastique qu'a peut-être connu, je vous en reparlerai un jour, saint Martin.

### **Jésus je t'aime**

J'ai voulu vous partager un petit chemin très simple de prière, une petite pédagogie toute simple.

Alors nous allons prier Jésus. Comment allons-nous Le prier ? Là aussi avec une petite formule très simple, très répétitive. Et la formule la plus simple, la plus directe, c'est simplement de lui dire, comme Il l'avait demandé à Pierre au bord du lac de Galilée après la résurrection et avant de partir vers le Père : « est-ce que tu m'aimes ? », et nous pouvons dire à Jésus tout simplement – là aussi de manière très simple, très douce, comme une berceuse intérieurement –, Il est présent en nous par l'Esprit, Il est présent en nous, le Seigneur depuis notre baptême, nous pouvons nous adresser à Lui au fond de notre cœur, paisiblement toujours,

tranquillement, en Lui disant : « Seigneur Jésus, je T'aime » ou « Jésus, je T'aime ».

Et ne soyez pas gêné de Le lui dire alors que vous ne sentez pas d'amour. Il ne demande pas d'abord un amour affectif, mais un amour effectif. Et l'amour effectif, c'est que nous sommes présents à Lui. Nous brûlons, nous brûlons le temps que nous avons pour nous tourner vers Lui, ce qui est le signe de notre volonté de l'aimer. Et puis ce Jésus, on va pouvoir Le prier aussi une dizaine, deux dizaines, trois dizaines, quatre dizaines, en Lui disant que nous L'aimons. Et à un moment donné, nous allons tout simplement aller vers le Père : « celui qui veut aller au Père doit passer par moi ». Et au Père, nous allons Lui dire ce qui est essentiel. Jésus s'est toujours confié à son Père, et vous le savez bien, même s'Il a eu un moment difficile sur la Croix où le Père était comme absent. Et bien, Jésus a toujours été dans la confiance envers le Père, même s'Il n'a pas eu la foi comme nous bien sûr. Mais nous-mêmes pouvons poser un acte de confiance, et dire : « Père, j'ai confiance en Toi », de nouveau avec une petite formule que nous allons répéter comme une berceuse dans les bras du Père, dans la confiance envers le Père : « Père, j'ai confiance en Toi ». Et puis quand le vibreur de votre téléphone sonne tout d'un coup, les 10 minutes sont passées. Vous allez dire alors le Notre Père, puis un signe de croix qui marque la fin de votre temps de prière, et cette forme de prière vous met en paix, vous intériorise, vous oriente vers Dieu. Et cette manière de prier, vous pouvez l'utiliser à n'importe quel moment de la journée : le matin pour ouvrir la journée ; le soir pour la clore ; ou à un moment donné où l'angoisse monte, et où vous avez besoin de paix intérieure.

Prions ainsi, c'était la manière de prier des moines dans les premiers siècles, des chrétiens qui n'avaient pas de bible sous le bras pour pouvoir faire une lectio divina. Cela n'existait pas dans les formes que nous connaissons aujourd'hui. Alors confions nous à saint Martin, qu'il nous apprenne cette manière de prier, très simple, très intérieure, et qui nous conduit à la paix.

*Saint Martin,  
Toi qui as parcouru les routes d'Europe,  
Toi qui as vécu à la suite de Jésus en vrai disciple,  
Toi qui as partagé ton manteau avec un pauvre par amour du Christ,  
Toi qui nous aides à reconnaître son visage en toute personne pour servir et aimer,  
Toi qui as lutté contre le mal et qui es passé sur la terre en faisant le bien,  
Intercède pour nous en ces temps difficiles,  
Protège-nous en ces temps de détresse,  
Donne-nous d'être persévérants et de garder la paix dans les épreuves,  
Sois notre protecteur et conduis-nous sur le chemin de la vie éternelle.*