

# 6 clés pour entrer en prière en temps de confinement

Publié le 19/03/2020 à 09h46 - Modifié le 19/03/2020 à 09h44 **Xavier Accart, rédacteur en chef du magazine Prier**



**Mettons à profit le confinement auquel nous sommes soumis pour approfondir notre prière, comme le magazine *Prier* nous y invite chaque mois. Prier s'apprend, prier se pratique, prier éveille à une vie intérieure plus riche et tournée vers les autres.**

En plein carême, la période de confinement décrétée par les pouvoirs publics pour « *lutter contre un ennemi invisible* », ainsi que l'a qualifié Emmanuel Macron le 16 mars 2020, nous offre un temps de retraite et de... prière - un mot qui peut laisser perplexe. Combien de fois ai-je entendu, même chez des pratiquants, « *Je voudrais bien prier, mais personne ne m'a jamais appris à le faire* » ?

**Plutôt que de vous donner une recette trop restrictive**, je vous propose six grands caractères d'une prière authentique, qui vous aideront à trouver votre voie ou à l'approfondir. Ce faisant, seront présentées les formes essentielles de la prière ; vous pourrez retrouver une méthodologie précise dans le numéro spécial du magazine *Prier* « 30 Méthodes pour prier ».

## **Une réalité mystérieuse qui nous précède**

La première dimension est l'Esprit saint qui prie en nous. La prière est une réalité mystérieuse qui nous précède. Que nous le voulions ou non, elle vit dans nos profondeurs, surtout pour nous, baptisés, dont la possibilité d'une vie de pleine communion avec la sainte trinité a été restaurée. L'Esprit prie en nous, il est notre relation avec le Père. Ce mystère est le fond de notre personne, puisque c'est de cette source que nous tenons la vie, l'être et le mouvement. Si cette relation cessait, notre existence se dissiperait comme de la buée, selon une image biblique. Nous ne tenons pas notre vie de nous-mêmes, nous ne sommes pas des êtres clos et autosuffisants !

**Si cette relation profonde est le fond de notre être, nous avons toutefois à nous y éveiller, à y entrer consciemment.** C'est pour cela qu'est précieux ce que Benoît XVI appelait « l'art de la prière ». Un art qui ne va pas de soi et doit être entretenu et renouvelé. D'autant que, au long de notre existence, notre prière se transforme en fonction de conditions extérieures et intérieures. Notre itinéraire spirituel n'est pas une réalité linéaire. Il peut d'ailleurs connaître des avancées et de grands reculs.

## **Une union mystérieuse avec Dieu dans l'acte de foi**

S'il existe des formes variées de prière, son mystère est un. Il s'agit d'une union mystérieuse avec Dieu dans l'acte de foi. La foi est une des dimensions essentielles de la prière. La foi n'est pas la croyance, ce n'est pas la méthode Coué qui consisterait à s'autoconvaincre de la véracité des articles du Credo. La foi est, comme la charité et l'espérance, une vertu surnaturelle, c'est-à-dire un acte qui dépend de notre volonté et qui nous donne de participer à Dieu, de le toucher.

*La foi est une vertu surnaturelle qui permet de s'élancer pour accéder au Ciel évoqué dans le Notre Père.*

**La vertu de foi nous a été donnée de façon permanente lors notre baptême.** Dès lors, à chaque fois que nous posons un acte de foi du fond du cœur (en disant par exemple : « Seigneur je sais que tu es là » ou « Mon Dieu et mon Tout »), un échange mystérieux se produit, qui vient nous transformer pour rendre conforme à ce que nous sommes. L'Évangile donne l'exemple de l'hémorroïsse (Matthieu 9, 20-22) : souffrant de pertes de sang que personne n'a pu guérir, elle s'approche de Jésus compressé par la foule et touche avec foi son manteau. Alors une force sort de lui et Jésus se retourne pour savoir qui l'a vraiment touché. Isaac le Syrien, un ascète du VII<sup>e</sup> siècle, disait que la foi est l'aile de la prière et que sans elle la prière revient sur nous. Cela signifie que cette vertu surnaturelle est ce qui permet de s'élancer au-delà de notre petit moi replié sur nous-même pour accéder au Ciel évoqué dans le Notre Père.

### 3 conseils pour prier au temps du coronavirus

**Une des formes de prière la plus simple illustre bien cet acte de foi :** c'est ce que l'on appelle « oraisons jaculatoires », de brèves formules lancées vers Dieu comme des traits. Elles peuvent être tirées des psaumes, des Écritures, ou empruntées à un saint – dans son histoire, l'Église reconnaissait ou attribuait des vertus particulières à certaines. Chacun peut trouver celle qui le touche. Par exemple : « Jésus qui vivait en Marie, venez et vivez en moi » (Monsieur Olier), « Jésus, j'ai confiance en toi » (sainte Faustine), « Dieu, viens à mon aide ! » (Psaume 70), etc. Lancer ces brefs cris vers Dieu permet de rester uni à lui, de se souvenir de sa présence, de revenir vers lui pour vivre et agir en sa présence alors que notre esprit était dispersé. Mais ces élans ne peuvent suffire. Ils sont là pour maintenir une conscience qui s'approfondit dans des temps de prière prolongés.

## **Du temps offert à Dieu**

Cela me conduit à une troisième caractéristique de la prière : la dimension temporelle. Une des choses les plus précieuses que nous ayons à offrir à Dieu est notre temps, celui limité de notre existence. Et, dans l'économie normale de la vie spirituelle, Dieu a besoin de temps pour restaurer la ressemblance que nous avons à l'origine avec lui. Aussi la prière est-elle d'abord du temps que l'on va offrir à Dieu, où plutôt des espaces temporels qui seront réservés à notre cœur-à-cœur avec lui. Pour arriver à les dégager, il faut se convaincre qu'ils sont nécessaires à l'accomplissement de notre vie et au salut des autres humains. Ils doivent être la priorité autour de laquelle le reste de notre existence va s'ordonner.

**On prend souvent un exemple pratique :** si vous voulez remplir un bocal avec de gros et de petits cailloux, du sable et de l'eau, il faut commencer par y mettre les gros cailloux, puis les petits qui trouvent leur place autour, ensuite le sable et enfin l'eau. Dans notre emploi du temps, c'est la même chose. Si ces temps de prière ne sont pas notés comme des priorités, ils passeront toujours à la trappe. Or, les arracher à nos journées est une dimension du combat spirituel. « *Le monde est en feu* », disait Thérèse d'Ávila, et les Pères du désert le voyaient comme un champ de bataille entre les bons anges et les démons qui se disputent le cœur des hommes.

*Les temps de prière doivent être la priorité autour de laquelle le reste de notre existence va s'ordonner.*

**Dégager du temps pour la vie de prière est une arme essentielle,** comme la fidélité à ce rendez-vous au fil des semaines. Quant à la durée de ces moments de prière, ils sont à régler avec un accompagnateur spirituel, si possible. Il est certain qu'à moins de 20 minutes par jour il est difficile d'entrer dans l'oraison silencieuse à laquelle je pense particulièrement. Mais l'essentiel est de se lancer. Tant pis si c'est seulement cinq minutes au départ, du moment que l'on tient dans la durée.

## **La prière du Christ continuée**

Une troisième dimension dont il est important de prendre conscience est la dimension ecclésiale, ou ce que l'on appelle « la communion des saints ». Notre prière n'est jamais individuelle et n'a jamais pour unique fin notre salut. C'est très important dans un contexte de fort individualisme. Mais par une grande soif spirituelle, beaucoup de nos contemporains se mettent en quête de techniques de libération ou recherchent des états de conscience modifiés.

**En 2001, je suis parti pour le mont Athos,** désireux d'en savoir plus sur la prière du cœur, perçue par beaucoup comme une sorte de yoga chrétien. Je m'en étais entretenu avec un moine, à présent abbé de l'un de ces monastères. Il m'avait fait remarquer que la prière du cœur – « *Seigneur Jésus Christ, fils du Dieu vivant, aie pitié de nous* » – n'était que la continuation de la prière liturgique orthodoxe qui reprend sans cesse des litanies de « *Kyrie Eleison* » (« Seigneur, aie pitié »). Notre prière individuelle doit ainsi être greffée sur la prière de l'Église, car cette dernière est la prière du Christ continuée, une prière d'intercession pour les humains et d'offrande du monde à Dieu.

**Nous avons à puiser le dynamisme de notre prière dans ce grand courant de prière ininterrompu depuis 2.000 ans** et animé par l'Esprit saint. Cela est en particulier illustré par une forme de prière qui peut aider à structurer ce moment : la liturgie des heures, qui rythme les jours en fonction des moments de la journée. Les offices articulent invocation (oraison jaculatoire), psalmodie, intercession, méditation de la

Parole... Notre prière s'inscrit surtout dans l'eucharistie, la messe, source et sommet de l'Église, qui est appelée à devenir notre prière et non pas seulement un lieu où nous allons prier. La suspension des messes pendant l'épidémie permet d'y réfléchir.

Comment vivre sa foi sans messe

## **La parole de Dieu, indissociable du silence**

Une quatrième dimension est la parole de Dieu, indissociable du silence nécessaire pour son assimilation. Elle est essentielle. C'est l'aliment de notre prière. Ainsi se trouve à la base de la vie monastique la *lectio divina*, une méditation des Écritures qui passe du sens littéral au sens symbolique, de la prière à la contemplation. L'idée est que la Parole est agissante – lors de sa rumination comme de sa proclamation liturgique. Un fil d'or la parcourt, qui est l'Esprit saint. Et grâce à lui, elle nous parle aujourd'hui en fonction de nos questions, de nos besoins.

*La liturgie des heures rythme les jours en fonction des moments de la journée.*

**Ce qui est important de souligner contre la mentalité qui nous imprègne tous**, c'est qu'elle possède des propriétés particulières. On ne la lit pas comme un texte ordinaire. De nombreuses méthodes existent pour s'en nourrir. On peut s'y projeter par l'imagination ou s'en repaître en goûtant la saveur de chaque mot, de chaque phrase. Il ne faut pas hésiter non plus à en répéter des versets.

**La répétition faite avec foi et désir n'est pas rabâchage**, mais approfondissement du mystère. Le rosaire en donne un bon exemple. On peut également se laisser déborder par la surabondance de la Parole, comme dans la psalmodie, mais il faut alors ménager de brefs silences (appelés « pauses ») pour la laisser descendre dans nos profondeurs. Comme l'écrit Anselm Grün dans le numéro spécial que Prier lui consacre : « *Un chant imprégné de silence peut conduire à un silence plus profond que ne le ferait le simple fait de demeurer en silence.* »

## **Une profondeur au-delà de l'ordre du ressenti**

Une dernière dimension à prendre en compte est la question de l'expérience. L'action de Dieu se produit en général à une profondeur qui est au-delà de l'ordre du ressenti. Le fruit de son action ne peut se mesurer que sur le long terme. À court terme, l'effet peut même sembler négatif dans certaines phases.

En Carême avec la poétesse Marie Noël : La Révélation divine

**Pour prendre une métaphore métallurgique**, les matières impures remontent à la surface, ce qui peut se traduire par exemple par une certaine irritabilité. Des répercussions de l'action de Dieu dans le psychisme ou même le corps sont cependant possibles. Elles seront d'autant plus sensibles que l'âme sera moins purifiée. Dans une pièce pleine de poussière en suspension, un rayon de soleil se voit plus nettement...

**On ne prie pas pour rechercher des expériences sensibles ou des états de conscience modifiés.** Un maître comme Laurent de la Résurrection, un carme parisien du XVII<sup>e</sup> siècle, percevait même l'attention portée aux grâces reçues comme un obstacle à la connaissance de Dieu lui-même. Ce caractère mystérieux implique également que l'on ne peut juger soi-même la qualité de sa prière. C'est important de s'en souvenir pour ne pas se laisser décourager par les distractions qui assaillent l'esprit dans l'oraison silencieuse. Il s'agit alors de ramener paisiblement et avec foi son attention vers le Christ mystérieusement présent dans le silence, l'eucharistie et les Écritures.