

La prière sous toutes ses formes



Un guide pratique pour découvrir la prière avec des jeunes



Outil réalisé sur base du carnet du week-end 2023 du Pôle Jeunes de Nivelles

Prier, ça veut dire quoi ?	3
La prière, c'est quoi ?	3
Pourquoi prier ?	3
Prier pour remercier	3
Prier pour louer	4
Prier pour s'abandonner	4
La prière de demande	4
Les fruits de la prière	5
Un guide pratique	6
Concrètement, comment prier ?	6
Je trouve le bon lieu	6
Je prends un peu de mon temps	6
J'invoque l'Esprit saint	6
Je m'appuie sur des prières, sur l'Évangile	6
Je loue, je remercie, je m'excuse, je demande	7
Je fais silence	7
Je m'offre	7
Je dis au revoir	7
Je persévère	8
Différentes manières de prier	9
Prière personnelle ou prière collective ?	9
La prière personnelle	9
La prière collective ou prière communautaire	10
La prière universelle	10
Prier avec les saints	11
Prier avec les saints, ça veut dire quoi ?	11
La place particulière de la Vierge Marie	11
Prier avec la Parole de Dieu	12
Comment faire ?	12
Et les autres manières de prier ?	14
Danses d'Israël	14
Prier de la main	15
Prier en couleurs	16
Quelques questions à se poser ou à poser à d'autres personnes autour de soi	17
Des prières en vrac	18
Quelques sites intéressants à explorer	26

Prier, ça veut dire quoi ?

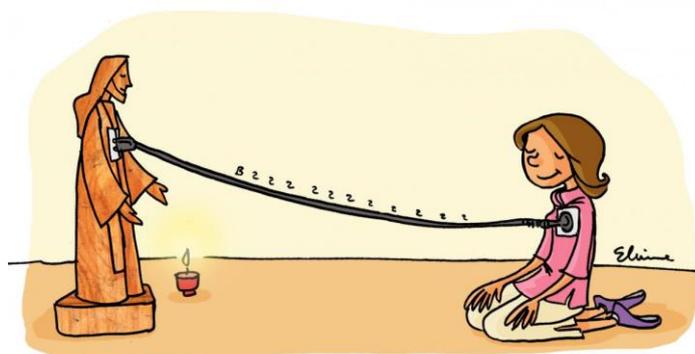


La prière, un vrai cœur à cœur avec Dieu, est au centre de la vie de tout chrétien.

La prière, c'est quoi ?

La prière, c'est établir une **relation personnelle avec Dieu**, c'est se laisser aimer par lui et répondre à son amour. C'est passer du temps avec le Seigneur, l'écouter et lui parler.

"Prier ne consiste pas à beaucoup penser mais à beaucoup aimer" écrivait sainte Thérèse d'Avila. Prier, ce n'est pas penser à Dieu mais reposer notre cœur en lui. C'est passer de la tête au cœur. Tout le monde peut prier, il suffit d'ouvrir son âme au Seigneur et de l'accueillir !



Pourquoi prier ?

La prière est au centre et à l'origine de la vie de tout chrétien : c'est elle qui lui donne son sens, elle est "le secret d'un christianisme vraiment vital" comme disait Jean-Paul II. Un chrétien qui ne prie pas se coupe de ses racines, se vide de son énergie. Il donne sans se ressourcer et perd le sens de toute chose: *"Demeurez-en moi, je demeurerai en vous"* (Jean 15,4).

Dans l'Évangile selon saint Luc, les apôtres demandent au Christ de leur transmettre la prière *"Seigneur, apprends-nous à prier"* (Luc 11,1). Jésus exauce cette demande et leur enseigne la prière du Notre Père. La prière est un héritage direct du Christ qui, en le transmettant à ses apôtres, l'a transmis à toute son Église. Jésus lui-même passait de nombreuses heures à prier et encourageait les apôtres à faire de même *"Veillez et priez pour ne pas entrer en tentation : l'esprit est ardent mais la chair est faible"* (Matthieu 26,41). La prière du Christ a d'abord été celle d'un corps d'homme à Dieu.

Prier, c'est se donner pour tenir compagnie au Seigneur. Sainte Thérèse d'Avila le soulignait bien : *"Ne venez pas à l'oraison pour recevoir, mais d'abord pour donner. [...] pour tenir compagnie au Seigneur."* Le but premier de la prière n'est pas de recevoir des grâces. Prier, c'est offrir à Dieu notre bien le plus précieux : le temps. C'est lui laisser une place dans notre vie quotidienne et le remettre au centre.

Prier pour remercier

Dans ce cœur à cœur avec le Seigneur, qu'il est bon de lui dire merci ! La prière qui remercie Dieu est appelée une action de grâce. Remercier Dieu, c'est aussi réaliser tous ses bienfaits, ses merveilles et les accepter. C'est exprimer une vraie gratitude envers ce qui nous entoure, et nous autoriser à nous émerveiller de tout. C'est également le cas des prières de bénédiction, comme le *bénédictus* par exemple. Il existe de nombreuses prières d'action de grâce, mais également de très beaux psaumes.

Très souvent, dans les psaumes et les prières, l'action de grâce est associée à la louange : je remercie Dieu en exaltant ses merveilles !

Prier pour louer

Pour les chrétiens, louer c'est adorer Dieu et lui rendre gloire. Pourquoi louer le Seigneur ? Pour lui rendre hommage en admirant ses merveilles, sa création, sa présence dans nos vies, son amour. La louange, c'est la célébration de sa bonté : je me détourne de mes propres préoccupations, de moi-même pour me tourner tout entier vers le Seigneur.

Saint Augustin disait que **"Chanter c'est prier deux fois"**. Louer la grandeur et la puissance de Dieu peut aussi se faire en musique ! De nombreux chants de louange existent, pour tous les goûts.

Psaume, prière ou chant de louange, le plus important reste d'adresser au Seigneur un vrai "Merci mon Dieu !" qui vient du plus profond de son cœur !



Prier pour s'abandonner

La prière peut également avoir pour but de nous remettre entre les mains de Dieu, de nous abandonner complètement à lui. Nous pouvons prier afin de lui demander de nous aider à lui faire entièrement confiance, de le laisser guider notre barque.

Le Notre Père, par sa phrase **"Que ta volonté soit faite, sur la terre comme au ciel"** nous permet de nous remettre entre ses mains. Il nous rappelle que si nous prions, ce n'est pas pour que le Seigneur exauce le moindre de nos vœux, mais pour qu'il nous mène un peu plus vers la sainteté, sur le chemin qui est le nôtre.

La prière de demande

"Demandez et vous recevrez" (Matthieu 7,7). La prière a aussi pour but de demander quelque chose au Seigneur. Mais peut-on tout demander au Seigneur ?



La prière n'a pas pour but de combler nos désirs humains ou de nous détourner du chemin que Dieu a pour nous. Mais surtout, Dieu n'est pas une sorte de génie magique qui exauce tous nos souhaits. L'action de Dieu se fait surtout sentir sur nous : elle nous apporte une paix profonde, une joie, une force nouvelle. Le Seigneur n'est pas là pour aplanir et supprimer toutes les difficultés sur notre route, et il ne le fera pas. Cependant, il est à nos côtés pour nous fournir la force nécessaire pour surmonter cette épreuve. La prière de demande ne change pas toujours les choses extérieures, mais elle transforme indéniablement la personne qui prie. Une prière récitée avec foi est toujours féconde car elle nous change nous-même. **"Tout ce que vous demanderez dans la prière avec foi, vous le recevrez."** (Matthieu 21,22).

La prière de demande la plus célèbre est la seconde partie du Notre Père : **"Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour"**, qui demande à Dieu de nous venir en aide afin que nous puissions surmonter les obstacles de notre journée dans la joie et l'amour.

Les fruits de la prière

La prière change les cœurs des hommes, et y produit de nombreux fruits. Ces derniers sont rarement immédiats, et pas toujours sous la forme espérée, mais plus nous avons le courage de donner du temps à Dieu, plus nous en voyons ses fruits à long terme dans tous les secteurs de notre vie.

Le premier et plus beau fruit de la prière est la charité, l'Amour. Le Christ a sauvé le monde, non pas par la puissance mais par l'amour humble qui s'abaisse jusqu'à rejoindre celui qu'il sauve. De nombreux autres fruits en découlent :

- Une **paix** profonde au fond de notre cœur
- Une vraie **joie** qui rayonne autour de nous, indépendante des tempêtes extérieures
- Une autre façon de **travailler**, plus confiante : nous savons que Dieu est à nos côtés
- Un **regard** différent sur l'autre, empreint d'amour et de respect
- Une autre façon de **réagir** aux épreuves quotidiennes, de relire nos échecs, de bâtir des projets
- Un **recul** sur la vie, sur les obstacles de notre parcours
- Un **regard** plus lucide et plus profond sur le monde

La prière nous permet de nous recentrer sur l'essentiel et de ne pas rester à la surface des choses. Elle nous invite à ne plus vivre à l'extérieur de notre cœur, mais à gagner en intériorité, et ainsi en sagesse, en profondeur et en connaissance de soi.

Un guide pratique

Concrètement, comment prier ?

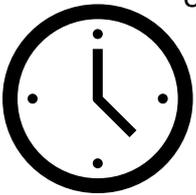
La grâce de la prière, Dieu nous la donne dans la prière : on apprend à prier en priant. Voici un petit « pas à pas » concret afin de prier plus facilement. Bien sûr, nous sommes tous différents, avec des sensibilités particulières : à adapter au cas par cas !

Je trouve le bon lieu

Dieu est avec moi tous les jours, à tous les moments : je peux prier de partout. Si j'ai du mal à me concentrer et à ne pas me laisser distraire, j'essaie de me mettre dans un endroit au calme, un peu reculé. Le meilleur moyen est, en général, d'aménager un petit coin prière chez moi spécialement pour prier, ou de filer dans une église voisine ! Je peux aussi voir dans la nature ou les moments plus calmes de mon quotidien de beaux moyens de passer un temps avec Jésus.



Je prends un peu de mon temps



Une minute, une demi-heure, peu importe, mais je réserve ce moment spécialement pour Dieu. Il est trop facile de passer une journée en se disant « je n'ai pas eu le temps » : on a toujours la possibilité de prendre 5 minutes avec une courte prière le matin, une rapide prière le soir ou à tout autre moment de la journée. Une belle prière, un remerciement n'a pas besoin de durer longtemps. Il est toujours plus agréable de prendre son temps pour prier, vider sa tête de toutes ses idées et se concentrer sur Jésus.

J'invoque l'Esprit saint

On ne se met pas en prière comme on se met au travail : on vient à la prière en se mettant à la disposition de l'Esprit saint. La tâche de l'Esprit saint est de nous hisser un peu plus vers le Père. Nous ne savons pas d'avance où il veut nous conduire. Il faut donc être ouverts à lui, pour nous laisser éclairer et guider par ce maître de la prière.



Je peux commencer ma prière par un signe de croix, suivi d'un chant ou d'une invocation à l'Esprit saint.

Je m'appuie sur des prières, sur l'Évangile



Si je n'ai pas forcément beaucoup d'inspiration ou je ne suis pas très entraîné, pas de soucis ! Il est normal parfois de se sentir plus à l'aise avec des prières déjà écrites qu'en se sentant obligé d'improviser. Et surtout on oublie souvent la beauté d'un Notre Père ou d'un Je vous salue Marie récité avec tout son cœur.

Le temps de la prière est aussi fait pour accueillir la parole de Dieu : il m'a aimé, m'a parlé avant que je ne m'adresse à lui, et sa parole me rejoint dans l'Écriture Sainte. Il existe de beaux passages de la Bible que nous pouvons méditer en prière du matin par exemple. Je peux aussi prendre un texte d'évangile afin d'en faire le lieu de ma rencontre avec Jésus : le lire, l'imaginer, m'arrêter sur une phrase ou un verset qui me touche particulièrement et le méditer, en suivant le principe de la lectio Divina.

Je loue, je remercie, je m'excuse, je demande

Au début de ma prière, je peux remercier pour toutes les grâces que j'ai reçues, toutes les rencontres que j'ai faites, et demander les forces dont je vais avoir besoin. Je peux aussi confier au Seigneur des personnes qui comptent à mes yeux, louer Dieu et admirer tous ses bienfaits, ou lui adresser une demande concernant quelque chose qui me tient vraiment à cœur.

Lorsqu'on ne sait pas vraiment quoi dire à Dieu, on peut avoir recours à la prière d'alliance, appelée par Saint Ignace de Loyola examen de conscience, c'est une prière quotidienne qui permet de garder un lien d'amitié vivant avec le Seigneur. Elle est composée de trois parties :

- **Dire merci.** Je commence par remercier Dieu pour le merveilleux cadeau qu'est ma vie, je me réjouis de toutes les belles choses qui sont arrivées dans ma journée, même les plus petites !
- **Demander pardon :** j'écoute mes sentiments, je les nomme et j'en trouve la cause, afin de relire au mieux ma journée. Je profite de ce temps pour reconnaître et demander pardon pour ce qui a été un peu plus difficile pour moi, ce que j'aurais mieux pu faire.
- Exprimer mon **"s'il te plaît"** : je me tourne, confiant, vers demain et le confie à Dieu. Je lui offre mes craintes, mes espoirs, mes attentes.

Je fais silence

Prier, c'est se mettre en présence de Dieu. Ce n'est pas simplement parler, mais aussi écouter. Pour écouter, je me tais, mais je fais surtout le silence dans mon cœur, je fais oraison. Un bon moyen de rester concentré peut être de lire une phrase de l'évangile du jour et de la laisser résonner en nous, de s'en imprégner. Parfois, simplement prononcer le nom de Jésus nous aide à nous mettre en sa présence et à y être attentif. L'adoration et la méditation sont des prières silencieuses, simplement se rendre présent à Dieu et le contempler et se laisser contempler par lui.

Je m'offre

"Je vous invite donc, frères, à cause de cette immense bonté de Dieu, à lui offrir votre corps comme un sacrifice vivant, saint et qui plaise à Dieu. Ce sera là de votre part un culte spirituel." (Romains 12,1)



Quand j'ai du mal à prier, que je suis distrait facilement, que la prière est aride, c'est alors le moment d'offrir mes difficultés au Seigneur. Je m'offre à lui sans rien chercher à comprendre, rien contrôler, rien disposer. Ma plus grande richesse est de me faire pauvre, de lui faire de la place et le laisser entrer en moi. M'offrir à Dieu c'est lui offrir mes faiblesses aussi bien que mes efforts : ce qui compte n'est pas d'avoir été distraite 20 fois dans ma prière, mais d'avoir renoncé 20 fois à ma distraction. De m'être toujours relevée et d'avoir essayé à nouveau de me concentrer !

Je dis au revoir

Tout comme le début, la prière a une fin. Dire au revoir, prendre le temps de remercier de ce moment passé avec le Seigneur, qui a été difficile ou agréable, est une partie entière de la prière. En lui disant au revoir, nous remettons notre vie entre ses mains, nous lui confions nos futures activités, nos rencontres. Disons-lui au revoir et merci, et donnons-lui rendez-vous une autre fois.

Je persévère

La plus belle prière n'est pas celle qui dure 1h une fois tous les ans, mais la prière régulière qui s'ancre dans une foi solide. La prière n'est jamais vaine : elle produit toujours son fruit même s'il n'est pas perceptible immédiatement. Bien sûr, prier tous les jours n'est pas forcément rose : il arrive que parfois, j'aie du mal à me mettre en présence de Dieu. Mais si je garde toujours un objet religieux sur moi, je récite un Notre Père ou un Je vous salue Marie au quotidien, je rappelle Dieu à moi chaque jour. Et je lui laisse dans mon cœur la place pour revenir !



Différentes manières de prier ...

Prière personnelle ou prière collective ?

Une seule réponse à cette question : les deux !

La prière personnelle

“Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra.” (Matthieu 6,6)

La prière n'est pas uniquement composée de gestes, de signes, de louanges, de chants, de mots. La prière, ce n'est pas juste prier pour les autres, remercier, réciter un chapelet ou un Notre Père. Prier, c'est avant tout un tête-à-tête avec Dieu dans le silence de notre cœur.

La prière personnelle est essentielle à la vie de tout chrétien. Elle nous permet de nous retirer dans le silence de notre cœur, et de passer un moment seul à seul avec le Seigneur. Elle est donc extraordinaire de Dieu, respiration de l'âme, qui nous permet de nous adresser à lui et de gagner en intériorité. Cette prière personnelle est indispensable : nous sommes seuls maîtres du temps que nous prenons, du lieu où nous nous trouvons, de la qualité que nous y mettons. Elle nous permet de demeurer en Jésus comme il demeure en nous, et de nous recentrer sur l'essentiel : Dieu.

La prière personnelle peut se trouver également dans l'adoration. L'adoration eucharistique est un dialogue avec le Christ, une prière personnelle et intime avec Jésus, présent dans l'hostie consacrée : le saint Sacrement. *“Ceci est mon corps, livré pour vous” (Luc 22,19)*. Le catholique croit à la présence réelle du Christ dans l'eucharistie, et le moment de l'adoration est donc un échange silencieux en face à face aussi bien qu'en cœur à cœur avec Jésus.

Pour grandir dans ma prière personnelle, je peux bien sûr me faire accompagner spirituellement, aller voir un prêtre ou une religieuse lorsque j'ai des questions. Le fait d'en parler peut parfois aider à prendre confiance en sa prière. Si la prière personnelle est nécessaire à l'équilibre du chrétien, la prière collective est aussi très importante, surtout la messe qui est le moment du sacrement de l'eucharistie.



La prière collective ou prière communautaire

La religion chrétienne encourage les communautés. Nous ne sommes pas chrétiens dans notre coin : nous sommes chrétiens tous ensemble dans l'Église.

En nous définissant comme chrétiens, nous acceptons l'appartenance à cette communauté. Nous acceptons de grandir grâce aux autres, et de les faire grandir à nos côtés. Comme saint Paul le rappelle *"Le corps ne fait qu'un, il a pourtant plusieurs membres ; et tous les membres, malgré leur nombre, ne forment qu'un seul corps."* (1 Corinthiens, 12,12). Sans les autres et leur amour, nous ne sommes rien.

"Si deux d'entre vous sur la terre se mettent d'accord pour demander quoi que ce soit, ils l'obtiendront de mon Père qui est aux cieux. En effet, quand deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis là, au milieu d'eux." (Matthieu, 18, 19-20)

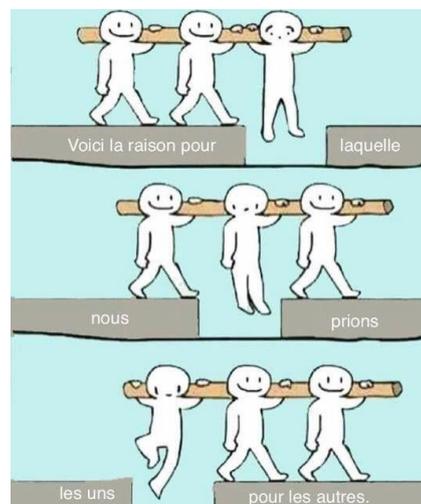
Ici naît la communauté de prière : déjà les premiers chrétiens vivaient en communauté et priaient ensemble. Aujourd'hui encore, nous répondons à cette nécessité de la prière collective, qui nous unit dans notre foi : le sacrement de l'eucharistie, célébré pendant la messe, est une occasion pour les chrétiens de se retrouver régulièrement et de prier ensemble. Le credo est également récité au cours de la messe ; en le récitant nous proclamons ce qui constitue le socle de la foi de notre Eglise.



La prière universelle est également un exemple magnifique d'unité : nous prions tous ensemble, pour des intentions collectives, et non personnelles. Elle nous permet de nous ouvrir aux autres et à leurs problèmes, en agrandissant notre cœur, comme toute prière d'intercession.

Le Notre Père, bien que régulièrement récité comme une prière personnelle, est une prière collective, faite pour prier ensemble : il commence bien par **"Notre Père qui est aux cieux"** et non **"Mon Père qui est aux cieux"** !

Un chrétien seul est un chrétien en danger : il est parfois plus facile de prier à plusieurs afin de persévérer dans la prière, partager ses fardeaux avec d'autres aussi bien que ses joies, échanger sur sa foi et simplement apprendre à prier.



Prier avec les saints

Prier avec les saints, ça veut dire quoi ?

Nous sommes nombreux à prier avec les saints. Ils peuvent nous paraître plus proches de notre humanité que Dieu et nous donner envie de prier. Il existe de magnifiques prières qui leur sont dédiées, et chaque saint est traditionnellement associé à une cause, un objet en particulier : sainte Rita est la patronne des causes désespérées et des couples, saint Joseph le patron des familles, des travailleurs et des logements, saint Antoine le patron des objets perdus et des marins que l'on peut prier pour obtenir des grâces ou trouver l'amour, saint Expedit pour nous aider à lutter contre le mal, saint Michel archange pour les exorcismes, saint Benoît qui nous légua sa fameuse règle pour la vie monastique, saint François d'Assise le protecteur des animaux etc. Il est également possible de demander aux saints de prier le Seigneur pour nous en récitant les litanies des saints.

Les catholiques peuvent également prier leur ange gardien, afin de l'invoquer, de se placer sous sa protection, notamment lors d'une prière du matin ou de le remercier par une prière du soir. Notre ange gardien est un protecteur donné par Dieu qui nous est fidèle et dont le rôle est de nous garder de tout mal. Saint Padre Pio nous a notamment légué de belles prières à nos anges gardiens !

Mais il convient de faire attention : nous ne prions jamais les saints, nous leur demandons leur intercession auprès de Dieu en notre faveur. Autrement dit, nous prions toujours Dieu et le Christ à travers les saints ! Les saints peuvent aussi être des modèles pour nous et nous inspirer dans notre vie quotidienne.



La place particulière de la Vierge Marie

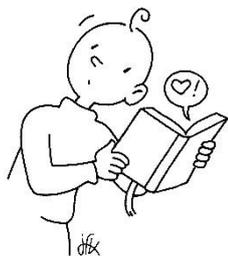
Pour les catholiques, la Vierge Marie a une place toute particulière. Elle est l'Immaculée Conception, celle qui a été choisie par Dieu pour porter son fils en son sein. Elle est un modèle de pureté, de douceur, d'humilité et Dieu l'a reconnue comme une femme à part en lui accordant cette grâce immense : celle de donner naissance à Jésus.

L'Église catholique la désigne sous trois appellations : Mère de Dieu, Vierge Marie, Immaculée Conception. Marie est une sainte : lorsqu'on la prie, on lui demande d'intercéder pour nous auprès de Dieu.

Elle est « intercesseuse » puissante de nos prières.

Je te salue Marie, pleine de grâces,
Le Seigneur est avec toi,
Tu es bénie entre toutes les femmes,
Et Jésus, le fruit de tes entrailles est
béni, Sainte Marie, Mère de Dieu,
Prie pour nous, pauvres pécheurs,
Maintenant et à l'heure de notre mort.
Amen

Ces quelques informations sur la prière ont été glanées dans un article trouvé sur le site hozana.org : <https://hozana.org/priere>



Prier avec la Parole de Dieu

Le terme "Lectio Divina" peut faire peur. N'est-ce pas réservé aux moines et moniales, dans le silence et la solitude de leur monastère ? Pourtant, cette forme de prière à partir de la Parole de Dieu peut être facilement mise à la portée de chacun.

Comment faire ?

Avant de commencer, **crée une ambiance de prière pour te mettre en présence de Dieu**. Par exemple, dire ensemble : *"Jésus, viens parler à mon cœur ; je suis prêt à t'écouter, à t'accueillir. Que ta parole vivante éclaire ma vie."*

Ensuite, il est important **d'invoquer le Saint Esprit**. Nous avons besoin de son aide pour nous donner la capacité et la qualité d'écoute nécessaire, la lumière pour déceler ce qui nous est dit et le comprendre, les mots pour exprimer notre prière. *"Mon Dieu, envoyez-moi votre Esprit qui me fasse connaître ce que je suis et ce que vous êtes."* (saint Jean-Marie Vianney, curé d'Ars). D'autres prières au Saint Esprit sont bien sûr possibles.

Choisis un texte de la Bible ou ouvre-la au hasard.

Ensuite, **observe la Parole** : Lis-la une première fois. Tu peux aussi la lire tout haut. Observe ensuite : quels sont les personnages, leurs actions, leurs déplacements ; en quel lieu, à quel moment l'action se passe-t-elle ?

Peut-on distinguer plusieurs parties ? Y a-t-il des mots qui se répètent ? Y en a-t-il d'autres qui ne sont pas compris ?

Qu'as-tu observé ? Y a-t-il des mots, des phrases, des attitudes qui te touchent ?

Puis, **médite la Parole** : Relis le texte une seconde fois. Tu peux alors te mettre à la place des différents personnages du texte, et médite ce que Jésus "te" dit au travers de ce texte.

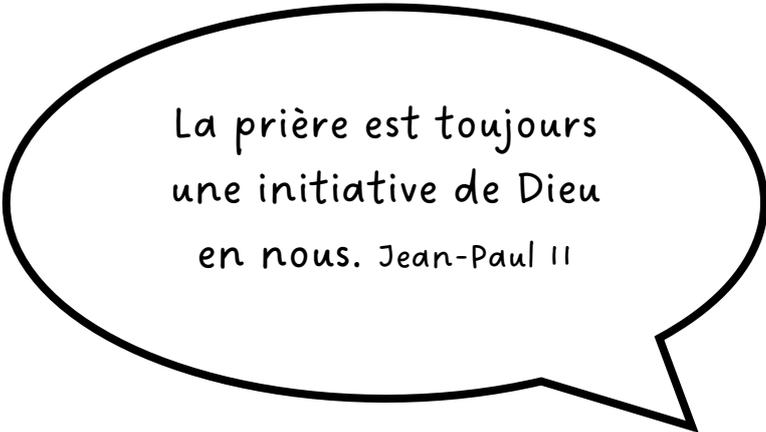
- Ce que dit Jésus, est-ce aussi pour moi ?
- Est-ce que je me comporte parfois comme ces personnages du texte ?
- Est-ce que je suis prêt à faire confiance à Jésus ?
- À quoi, à quel changement, à quelle découverte Jésus m'invite-t-il ?

Enfin, **prie la Parole** : Relis une dernière fois la Parole et « écris » une prière en reprenant, si tu le souhaites, cette trame :

- **Merci** pour cette parole reçue,
- **Pardon** pour tout ce qui m'a éloigné de Jésus, tout ce qui est contraire à ce qu'il a dit,
- **Donne-moi** ton Esprit pour que j'arrive à faire ce que demande Jésus, pour que je me tourne davantage vers les autres.

La "Lectio Divina", finalement, ce n'est pas si compliqué !





La prière est toujours
une initiative de Dieu
en nous. Jean-Paul II

Chaque jour à midi, quand sonnait l'angélus, Simon pénétrait dans la vieille église du village. Il avançait jusque devant l'autel, faisait une gémuflexion et s'en retournait aussitôt. Intrigué, le curé l'observait discrètement derrière une colonne. Un jour, cédant à sa curiosité, il interpella le mystérieux visiteur :

- Que fais-tu ?
- Je viens faire ma prière, Monsieur le Curé.
- Tu ne restes pas assez longtemps pour cela. Tu ne fais qu'aller jusqu'à l'autel et tu repars. Qu'est-ce que cela signifie ?
- Je sais, je ne peux pas faire mieux. Pourtant, je viens chaque jour à midi et je lui dis tout simplement : Jésus, c'est Simon. C'est une toute petite prière, mais je sens qu'il m'entend. »

Peu de temps après, le vieux Simon fut renversé par un camion et soigné à l'hôpital.

- Vous avez toujours l'air heureux malgré vos malheurs, lui dit un jour une infirmière.
- Comment ne le serais-je pas ? C'est grâce à mon visiteur.
- Votre visiteur ? reprit l'infirmière avec surprise. Je n'en vois guère. Et quand donc vient-il ?
- Tous les jours à midi. Il se tient là, au pied de mon lit et il me dit : « Simon, c'est Jésus! »

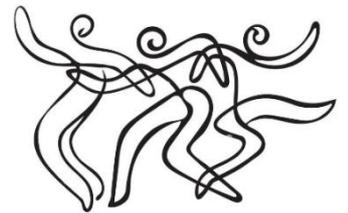
Et les autres manières de prier ?

Quelles manières
de prier
connais-tu ?



Dances d'Israël

Qu'Israël se réjouisse en celui qui l'a créé !
Que les fils de Sion soient dans l'allégresse à cause de leur
Qu'ils louent son nom avec des danses,
Qu'ils le célèbrent avec le tambourin et la harpe!
(Ps149: 2-3)



Louer par les chants et par la danse est un commandement divin.
Et si ce commandement divin était une bénédiction de JOIE ?

A la création de l'Etat d'Israël en 1948, les juifs de la diaspora sont venus des quatre coins du monde avec leur musique, leur rythme, leur pas. Ils ont mis en commun leur héritage. Les danses d'Israël sont nées ! Notes orientales, grecques, celtiques, africaine, orientale, Hassidiques... Chacun pour son goût et sa sensibilité !

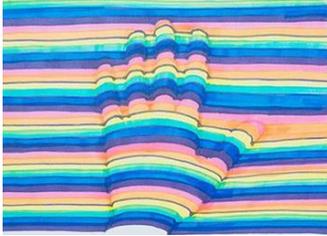
La danse, inspirée de passage biblique, est un moyen privilégié pour nous placer sous le regard de Dieu, en Sa présence. Pour cela inutile d'être un danseur chevronné, quel que soit notre niveau nous pouvons participer à ce temps spirituel, comme David qui dansait de toutes ses forces devant l'Eternel pour manifester sa JOIE.



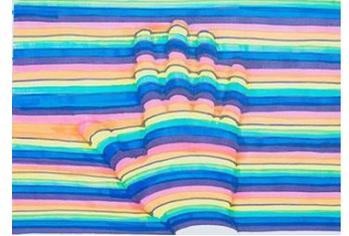
Shualim K'tanim, la danse des Petits Renards



Tzadik Ka'Tamar, la danse des Palmiers



Prier de la main Avec le pape François



C'est l'un des conseils du pape François, qui a développé cette pédagogie alors qu'il était encore évêque de Buenos Aires. Voici comment faire.

👍 Le pouce est le doigt le plus proche. Commencez donc par prier pour les personnes qui sont proches de vous, famille, amis, voisins.

👉 L'index doit nous aider à penser et à prier pour ceux qui enseignent, éduquent et soignent : enseignants, médecins (et tout le personnel soignant) et prêtres. Ils ont besoin de sagesse afin de montrer la juste direction aux autres.

👊 Le majeur est le plus grand doigt. Il nous invite donc à prier pour nos dirigeants politiques et les entrepreneurs, patrons de grandes sociétés. Ce sont eux qui dirigent le destin de nos Etats et guident l'opinion publique.

👋 L'annulaire est notre doigt le plus faible (demandez aux pianistes !). Prions pour les plus démunis de notre société, ceux qui ont beaucoup de problèmes à résoudre ou qui sont éprouvés par la maladie.

👌 L'auriculaire, notre petit doigt, petit comme nous devons nous tenir devant Dieu et notre prochain. C'est donc après avoir prié pour tous les autres, que vous pourrez prier pour vous avec justesse.

Avec Frère Paul Adrien

5 mots, 5 pensées, 5 partages à Dieu, ... comme nos 5 doigts de la main

Merci - Pardon - S'il te plait - Je t'offre - Je t'aime

Prier en couleurs

Les livres de coloriage ne sont pas uniquement réservés aux enfants ! Le coloriage peut t'apporter du calme, de la concentration et peut même être un anti-stress ! Tu peux également allier l'action de colorier et prier.



Dans un moment recueilli, laissons jaillir tout l'arc-en-ciel de nos crayons pour célébrer Dieu ! Avec nos mains, avec nos yeux, adressons-Lui notre prière visuelle, par les rouges qui portent l'Amour, par les jaunes qui évoquent la Lumière, les bleus l'Infini... afin de passer du noir et blanc à la couleur, avec émerveillement.

Il existe ce livre « Prier en couleurs » de Anne-Laure Lavagna. Cependant, tu peux également trouver des coloriages inspirants sur internet ou encore laisser parler tes talents artistiques pour réaliser ta propre œuvre d'art !

La prière, c'est descendre au plus profond de nous pour trouver en nous ce qui est plus grand que nous.

Frère Paul Adrien

Utiliser toutes nos forces

Un père observait son petit garçon qui cherchait à déplacer un vase de fleurs très lourd. L'enfant se fatiguait, haletait et grommelait, mais ne réussit pas à bouger le vase d'un seul millimètre.

As-tu vraiment utilisé toutes tes forces ? lui demanda le père.

- Oui, répondit l'enfant.
- Non ! reprit le père, car tu n'as pas demandé mon aide !

Il en est de même pour la prière...

Prier, c'est utiliser toutes nos forces.

Quelques questions à se poser ou à poser à d'autres personnes autour de soi...

Ces questions peuvent être posées à d'autres personnes du même âge, dans le même groupe, dans la même classe, ... Il est également possible proposer aux jeunes d'aller à la rencontre de paroissiens, de personnes de leur entourage, à leur famille pour leur poser ces questions.

Quelle est la méthode que tu préfères pour prier ?

Quelles sont les conditions dont tu as besoin pour pouvoir prier ?
Pourquoi ?

Qu'est-ce que tu as appris aujourd'hui (avec ce carnet/cette rencontre) et que tu aimerais mettre en pratique ? Et pourquoi ?

À quoi ça sert la prière selon toi ?

... ?

Des prières en vrac

Notre Père, qui es aux cieux,
Que ta volonté soit faite
sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour,
Pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons
à ceux qui nous ont offensés,
Ne nous laisse pas entrer en tentation,
Mais délivre-nous du mal.

Amen.



Credo – Symbole de Nicée

Je crois en un seul Dieu, le Père tout puissant, créateur du ciel et de la terre, de l'univers visible et invisible,

Je crois en un seul Seigneur, Jésus Christ, le Fils unique de Dieu, né du Père avant tous les siècles : Il est Dieu, né de Dieu, lumière, né de la lumière, vrai Dieu, né du vrai Dieu Engendré non pas créé, consubstantiel au Père ; et par lui tout a été fait.

Pour nous les hommes, et pour notre salut, il descendit du ciel ; Par l'Esprit Saint, il a pris chair de la Vierge Marie, et s'est fait homme.

Crucifié pour nous sous Ponce Pilate, Il souffrit sa passion et fut mis au tombeau. Il ressuscita le troisième jour, conformément aux Ecritures, et il monta au ciel ;

il est assis à la droite du Père. Il reviendra dans la gloire, pour juger les vivants et les morts et son règne n'aura pas de fin.

Je crois en l'Esprit Saint, qui est Seigneur et qui donne la vie ; il procède du Père et du Fils. Avec le Père et le Fils, il reçoit même adoration et même gloire ; il a parlé par les prophètes.

Je crois en l'Eglise, une, sainte, catholique et apostolique. Je reconnais un seul baptême pour le pardon des péchés. J'attends la résurrection des morts, et la vie du monde à venir.

Amen

Seigneur, dans le silence de ce jour naissant,
Je viens Te demander la paix, la sagesse, la force.
Je veux regarder aujourd'hui le monde avec des yeux tout remplis d'amour ;
Être patient, compréhensif, doux et sage ;
Voir au-delà des apparences
Tes enfants comme Tu les vois Toi-même, et ainsi ne voir que le bien en
chacun.
Ferme mes oreilles à toute calomnie ;
Garde ma langue de toute malveillance ;
Que seules les pensées qui bénissent
Demeurent en mon esprit ;
Que je sois si bienveillant et si joyeux
Que tous ceux qui m'approchent sentent Ta Présence.
Revêts-moi de Ta Beauté, Seigneur, et qu'au long de ce jour je Te révèle.
AMEN.

Saint François d'Assise

FLEURS BONHEUR.

Sur ton chemin, Jésus,
Poussent une multitude de fleurs bonheur.
Fleurs de joie, de don, de pardon,
Fleurs de clarté, d'amitié et de paix...

Aide-moi à marcher, ô Jésus,
Sur ce chemin de lumière!

Ouvre mes oreilles et mon cœur à Ta Parole.
Rends-moi attentif à ceux qui m'entourent.
Mets sur mes lèvres des paroles qui font vivre,
Des paroles qui donnent de la joie!
Ouvre mes mains,
Qu'elles sachent recevoir et donner...
Qu'elles sachent aussi trouver
Les gestes de paix et d'amitié...
Conduis mes pas vers ceux qui sont seuls,
Vers ceux qui sont découragés.
Apprends-moi à aimer et à pardonner...
MERCI!

Glem

*J'avais l'habitude de croire que
la prière change les choses, mais
maintenant je sais que la prière
nous change et que nous
changeons les choses.*
Mère Teresa



JE VEUX FAIRE DU SILENCE POUR PRIER...

Voilà, c'est décidé,
Je veux faire du silence pour prier.
Mais le silence, ce n'est pas facile à faire...

Pour y arriver,
Je peux regarder attentivement une seule
chose,
Je peux aussi fermer les yeux.
Si un bruit se fait entendre,
Je ne bouge pas,
Je ne tourne pas la tête.
Ainsi, je deviens responsable de mon
silence...

Le silence est fragile.
Mais c'est décidé,
Je veux faire durer mon silence,
Pour moi et pour les autres.
Un beau silence en présence de Dieu,
C'est déjà une prière ! J'accepte de ne rien
sentir Seigneur !
J'accepte de ne rien voir, de ne rien
entendre...
Vide de toute idée, de toute image,
Dans la nuit,
Me voici simplement
Pour Te rencontrer sans obstacle,
Dans le silence de la foi.



J'AI CONFIANCE EN TOI.

J'ai confiance en Toi, Dieu Notre Père !
J'ai confiance en Toi même si je ne te vois pas...

D'autres me l'ont dit
Et je le devine aussi :
Tu es la Vie Infinie !
Comme un petit moteur en moi qui toujours me
relance...

Comme une main qui entraîne...
Comme des bras qui portent...
J'ai confiance en Toi, Dieu Notre Père !
Je peux m'abandonner, me reposer sur Toi
Sans craindre que Tu t'écroules,
Sans avoir peur que Tu t'en ailles !

Dieu Notre Père
Je sais que Tu es toujours là,
Fais que je ne l'oublie pas...

LE VENT DE JESUS.

Le Vent te pousse, Jésus,
Sur des chemins de lumière...

Il te plonge dans le cœur de Dieu,
Il te plonge dans la prière,
Et tu chantes : "Notre Père..."

Il t'envoie vers les pauvres,
Il t'envoie vers les rejetés,
Et tu vois le soleil en leur cœur.

Il te mène vers les rives du péché,
Il te mène vers Zachée,
Et tu sèmes la générosité.
Il te conduit vers l'Amour,
Il te conduit vers le monde,
Et tu les resplendis en ton cœur.

Le Vent te pousse, Jésus,
Sur des chemins de lumière...
Aide-moi à Le laisser agir en moi...

Glem

Seigneur, veux-Tu être mon ami ?

Chaque jour, je viendrai m'asseoir près de Toi.
Je Te regarderai, Tu me regarderas.
Il y a tant de choses dans un simple regard !
Tu sais bien que moi, je ne sais pas parler.
C'est tellement embrouillé et compliqué ce qu'il y a dans mon cœur.
Apprends-moi seulement à T'écouter dans le silence de mon cœur.
Apprends-moi aussi que pour Toi, je suis unique au monde.
Tu sais bien Seigneur que j'ai besoin de Toi pour vivre.
Mon cœur a tellement besoin d'amour, alors accroche-le bien fort au
Tien parce que Toi aussi, Tu veux avoir besoin de moi.
Et puis, Seigneur, si Tu m'apprivoises,
nous aurons besoin l'un de l'autre.
Partout où j'irai je Te trouverai, ce sera merveilleux.
J'irai vers les hommes avec Toi, ils seront tous mes amis,
Tu m'apprendras à les aimer comme Toi Tu les aimes
et j'aurai besoin d'eux parce que Toi, Tu veux avoir besoin de moi
et comment pourrai-je T'aimer si ce n'est à travers eux !
Je serai pour Toi unique au monde
et Tu seras pour moi, unique au monde.
Si Tu m'apprivoises, chaque homme deviendra pour moi unique
au monde parce qu'il est pour Toi unique au monde.

Amen

Sœur Emmanuelle du Caire (1908-2008)

CHER JESUS,

Je crois que tu es Le Fils de Dieu et Mon Sauveur.

J'ai besoin de Ton Amour

Pour me laver de mes fautes et de mes mauvaises actions.

J'ai besoin de Ta Lumière

Pour écarter la noirceur.

J'ai besoin de Ta Paix

Pour remplir et satisfaire mon cœur.

Je t'ouvre maintenant la porte de mon cœur

Et te demande de bien vouloir entrer dans ma vie

Et me donner la vie éternelle.

Amen

Mère Térésa

VOIR TA FACE ENSOLEILLÉE.

Seigneur, accorde-moi aujourd'hui cette grâce :
Regarder la face ensoleillée de chacun de ceux avec qui je vis.
Il m'est parfois difficile, Seigneur,
De dépasser les défauts qui m'irritent en eux.

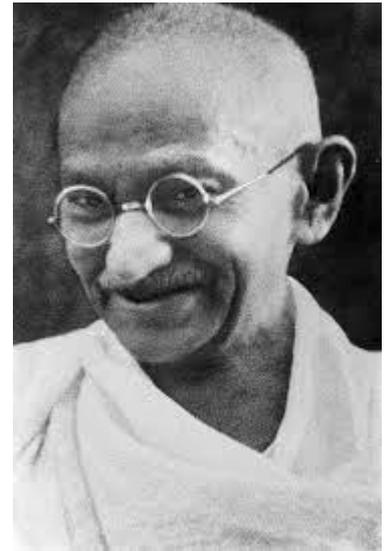
Aide-moi, Seigneur, à regarder ta face ensoleillée,
Même devant les pires événements :
Ils peuvent être source d'un bien qui m'est encore caché.

Accorde-moi, Seigneur, la grâce de ne travailler
Que pour le bien, le beau et le vrai,
De chercher sans me lasser, dans chaque homme,
L'étincelle que tu y as déposée en le créant à ton image.

Donne-moi, à toute heure de ce jour,
D'offrir un visage joyeux et un sourire d'ami
A chaque homme, ton fils et mon frère.

Donne-moi un cœur trop large pour ruminer mes peines,
Trop noble pour garder rancune,
Trop fort pour trembler,
Trop ouvert pour le refermer sur qui que ce soit.

Sœur Emmanuelle



Il vaut mieux mettre son
cœur dans la prière sans
trouver de paroles que
trouver des mots sans y
mettre son cœur.

Gandhi

LOUE SOIS-TU.

Loué sois-tu, mon Seigneur, avec toutes tes créatures,
Loué sois-tu, mon Seigneur, pour Frère Soleil qui fait le jour.
Loué sois-tu, mon Seigneur, pour Sœur Lune et les Etoiles.
Loué sois-tu, mon Seigneur, pour Frère Vent et pour l'air et les nuages.
Loué sois-tu, mon Seigneur, pour Sœur Eau qui est utile et précieuse.
Loué sois-tu, mon Seigneur, pour Frère Feu par qui tu illumines la nuit.
Loué sois-tu, mon Seigneur, pour Sœur Notre Mère la Terre qui nous
nourrit et nous porte.
Loué sois-tu, mon Seigneur, pour ceux qui pardonnent par amour pour
toi.
Loué sois-tu, mon Seigneur, pour notre Sœur la Mort.
Louez et bénissez le Seigneur, servez-le avec grande humilité.

Saint François d'Assise

« Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix,
Là où est la haine, que je mette l'amour.
Là où est l'offense, que je mette le pardon.
Là où est la discorde, que je mette l'union.
Là où est l'erreur, que je mette la vérité.
Là où est le doute, que je mette la foi.
Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.
Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.
Là où est la tristesse, que je mette la joie.

O Seigneur, que je ne cherche pas tant à
être consolé qu'à consoler,
à être compris qu'à comprendre,
à être aimé qu'à aimer.

Car c'est en se donnant qu'on reçoit,
c'est en s'oubliant qu'on se retrouve,
c'est en pardonnant qu'on est pardonné,
c'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie. »

Saint François d'Assise

Si vous ne trouvez pas
une prière qui vous
convienne, inventez-la.

Saint Augustin

La prière rend votre cœur
plus grand : jusqu'à ce qu'il
soit capable de contenir le
don de Dieu lui-même.

Mère Teresa

Prière d'abandon de Charles de Foucauld

*“Mon Père, je m'abandonne à toi,
Fais de moi ce qu'il te plaira.
Quoi que tu fasses de moi, je te remercie.
Je suis prêt à tout, j'accepte tout.
Pourvu que ta volonté se fasse en moi,
En toutes tes créatures,
Je ne désire rien d'autre, mon Dieu.
Je remets mon âme entre tes mains.
Je te la donne, mon Dieu,
avec tout l'amour de mon cœur,
Parce que je t'aime,
Et que ce m'est un besoin d'amour de me donner,
De me remettre entre tes mains, sans mesure,
Avec une infinie confiance,
Car tu es mon Père.”*

Chanter, c'est prier 2 fois !

Comment ne pas te louer

R. Comment ne pas te louer-er-er
Comment ne pas te louer-er-er
Comment ne pas te louer-er-er
Seigneur Jésus ! Comment ? Comment ?



1. Quand je regarde autour de moi
Je vois ta gloire, Seigneur Jésus, je te bénis.
Comment ne pas te louer-er-er,
Seigneur Jésus ! Comment ? Comment ?

2. Quand je regarde autour de moi
Je vois mes frères, Seigneur Jésus, merci pour eux.
Comment ne pas te louer-er-er,
Seigneur Jésus ! Comment ? Comment ?



Ecole Pierre avec le titre

« Lumière dans le noir »
Et plein d'autres titres



Glorious

Groupe de Pop-louange



Collectifs Cieux Ouverts

Abba Père



Holi

Groupe de Pop-louange



Grégory Turpin



Et plein d'autres encore ...

Quelques sites intéressants à explorer

La chaîne Youtube du Frère Paul Adrien

<https://www.youtube.com/c/fr%C3%A8rePaulAdriendHardemare>



Le réseau social de prière Hozana

<https://hozana.org>



Le réseau mondial de prière du Pape

<https://www.prieraucoeurdumonde.net/>



Réseau Mondial
de Prière du Pape



Le site Idées caté

<http://www.idees-cate.com/prieres.html>

Tu y trouveras plein de prières



La page church4you

<https://church4you.be/namur-lux/resource/quelques-applis-pour-aider-a-la-priere/>



Théostream - le « Netflix » de la foi

<https://theostream.com/>

