

1. Présentation



Se retirer quelques jours dans un monastère ou un centre spirituel pour prier, ce n'est pas toujours possible...

La **Semaine de Prière Accompagnée** est une manière simple et accessible de faire retraite au milieu de ses occupations quotidiennes. Elle se vit à partir d'un lieu de vie (paroisse, mouvement, paroisse universitaire, centre scolaire...). Elle s'adresse à toute personne désireuse de nourrir sa relation à Dieu et prête à s'engager dans l'expérience.

L'initiateur de cette démarche, en 1983, est le P. Feltre sj, de Loyola House, au Canada. En passant par l'Irlande, elle est arrivée chez nous tant en Flandre (« Godsheide » à Hasselt) qu'en Wallonie (« La Pairelle » à Wépion).

Il s'agit d'une vraie retraite, qui se déroule dans la vie. Comme son nom le suggère, cette semaine invite à prier la Parole, celle de l'Ancien et du Nouveau Testament. Durant 5 jours, le retraitant s'engage en effet à une demi-heure de prière personnelle et à une demi-heure d'accompagnement spirituel par jour.

Les participants prient chez eux, au moment qui leur convient, et viennent ensuite rejoindre leur accompagnant au temps et au lieu fixés de commun accord.

Le vrai maître qui nous invite à prier et va nous guider est bien le Christ lui-même. L'accompagnant est un vis-à-vis présent pour écouter, encourager, et donner quelques repères au priant.

Au terme de cette expérience, les priants aussi bien que les accompagnant(e)s sont souvent surpris par le renouvellement qui s'est opéré en eux, et parfois autour d'eux.

Beaucoup disent avoir pour la première fois vraiment prié leur vie à la lumière de l'Evangile...

2. Déroulement de la semaine



La semaine de prière est introduite par une séance de présentation et se clôture par un partage de l'expérience vécue et des attentes nouvelles.

L'ouverture

Elle se fait en général le dimanche.

- Accueil des participants
- Présentation de la démarche et de l'accompagnement
- Temps de prière (prière guidée)
- Temps de rencontre accompagnés/accompagnants.

Le premier texte à prier est commun à tous, mais par la suite, les textes seront adaptés aux personnes et à leur cheminement spirituel.

La semaine

Du lundi au vendredi inclusivement.

- Chaque priant choisit le moment de la journée consacré à la prière et rejoint son accompagnant-e au lieu et au temps fixés.

La clôture

Elle se fait le samedi suivant, souvent dans l'après-midi.

- Relecture globale de la démarche
- Partage en petits groupes de ce qui a été marquant et des attentes personnelles pour poursuivre le chemin commencé.
- Retour en grand groupe afin d'imaginer le suivi, d'informer sur ce qui existe, de recueillir les suggestions.

La rencontre du samedi est ouverte à ceux et celles qui sont intéressés par cette démarche (amis, famille, voisins).

3. La démarche d'accompagnement



L'accompagnement est un entretien fraternel d'aide et d'ouverture, intime et profond, où l'accompagné-e « risque » sa propre parole, et où l'accompagnant-e ne peut rejoindre l'autre que dans une attitude d'écoute et d'accueil, dans la foi en la présence de Dieu.

Le priant :

Son engagement suppose le désir d'entrer dans une démarche de prière personnelle, basée sur la Parole et la vie de tous les jours, en vue d'une rencontre vraie avec Dieu dans sa vie quotidienne. Que doit-il prévoir d'autre ?

- Avoir un N.T. ou une Bible
- Se réserver fidèlement un temps chaque jour pour :
 - Une 1/2h. de prière en un lieu et un temps fixés
 - Une 1/2h. avec son accompagnant-e en un lieu et un temps fixés
- Participer à l'ouverture et à la clôture de la « *semaine de prière accompagnée* »
- Prévoir un carnet où prendre quelques notes après la prière.

L'accompagnant-e

Il est celui qui aide la personne à entrer en relation avec Dieu, dans la liberté et la docilité à l'Esprit, dans la délicatesse et le respect pour le priant, pour mieux l'aider à chercher et trouver Dieu. Il est lui-même, une femme ou un homme de prière. Il écoute l'autre jusqu'au bout, dans la confiance, pour **reconnaître l'action de l'Esprit dans ce que le priant vit**. Quelques attitudes favoriseront ce service :

- **Croire que l'Esprit Saint travaille chaque cœur** bien disposé :
« Dieu vit que cela était bon ». Contempler l'action de Dieu, c'est aussi **rendre grâce** pour celui que nous rencontrons.
- Avoir un **a priori favorable**, qui considère que l'autre est expert de sa propre expérience.

- **Savoir accueillir** : entrée en contact – détente – bonne humeur... il est souvent utile de « se représenter » la personne avant la rencontre ... elle est « portée » par Dieu.
- **Savoir écouter** : être une oreille attentive, mais aussi un œil, un corps qui écoute, avant de relancer éventuellement une question.
- **Savoir se taire** : le silence permet à l'autre d'exister, de découvrir ses propres richesses, ses besoins, et d'être docile à l'Esprit Saint...
- S'appuyer sur l'**Evangile** comme source dynamisante de la prière et connaître le **message central** des textes que l'on va proposer.
- Eviter les discussions inutiles (de part et d'autre) et **recentrer** l'échange sur l'Evangile ou sur la vie quotidienne.
- Etre **patient** : tout n'est pas à dire tout de suite.
- Etre conscient de la **diversité des manières de prier** et ne pas chercher à imposer « son » chemin. Permettre au priant de **trouver son chemin** de rencontre personnelle avec Dieu, en partant d'où il est.
- Donner des points de prière à la fin de chaque entretien pour le jour suivant.

Si rien ne se produit dans la prière du priant...

- Utilise -t -il les moyens de se relaxer ?
- A-t-il trouvé un lieu de prière paisible ?
- A-t-il besoin d'aide pour développer son imagination ?
- Ecoute-t-il Dieu, de même qu'il lui parle ? (Si c'est difficile, encourager à écrire...)

Si un priant reste bloqué sur un mode « d' étude » de la Bible

- Proposer une manière de prier qui engage les sentiments, l'imagination...
- Laisser un jour l'Ecriture de côté et laisser se déployer l'expérience de vie...

Si une personne semble dépendante d'un problème survenu dans sa vie...

- Une écoute aimante peut aider à cicatriser certaines blessures. L'accompagnateur doit laisser sortir les expressions de colère et de frustration, fût –ce sur Dieu. Souvent, après cela, il est possible d'orienter gentiment la personne sur un passage approprié de prière.
- Dans certaines circonstances, il peut être important de voir si la personne a la possibilité de rencontrer quelqu'un avec qui elle pourrait continuer le chemin commencé.

Ce que n'est pas l'accompagnement d'une Sepac

- L'accompagnement d'une SEPAC n'est pas une « direction spirituelle», mais une aide à la prière. Le priant partage ce que la Parole provoque en lui et dans sa vie. Ce n'est donc pas le lieu d'un discernement important, qui nécessiterait un temps plus long.
- Ce n'est pas non plus la « retraite ignatienne de 8 jours », ni les « exercices dans la vie courante ». Il est important d'être attentif au chemin propre à chacun et d'écouter la personne à partir de ce qu'elle vit et de sa propre manière de prier. On pourra ensuite l'aider à déployer la contemplation et à être attentive aux mouvements qui l'habitent.
- Ce n'est pas non plus le lieu d'un enseignement ou de conseils, si ce n'est sur la prière et ce qui y aide.

**N'oublions pas que le premier accompagnant
fut Jésus lui-même:
contemplons-le dans ses relations avec Pierre, Nicodème,
Zachée, la Samaritaine ou les disciples d'Emmaüs ;
voyons comment il les a fait advenir
à leur vérité, à leur liberté
et à aimer d'un « cœur brûlant »...**

4. Prières d'ouverture



*« De jour en jour, Seigneur,
de jour en jour,
Je peux inlassablement
te demander trois choses :
Te connaître avec plus
de clairvoyance
T'aimer avec plus d'intimité
Te suivre quel que soit le chemin,
de jour en jour. »*

Richard de Chichester, XIIIe s.

Accueille-moi,
Ô Dieu cher à mon cœur,
Accueille-moi et accepte-moi
Tel que je suis en cet instant.
Fais que j'oublie
Ces jours orphelins de Toi
Et tiens-moi,
Ô mon Dieu, en cet instant,
Embrassé, lové au creux de Toi
Dans l'espace intime et vaste
De ta lumière

Rabindranath Tagore
XXe s.

Si ton cœur se promène ou s'il souffre,
Ramène-le avec délicatesse à sa place
Et mène-le avec douceur
Dans la présence du Seigneur.
Et même si tu n'as rien fait d'autre
Dans toute ta vie
Que de ramener ton cœur
Et de le mettre à nouveau
Dans la présence de notre Dieu,
Bien qu'il s'échappe chaque fois de nouveau
Après que tu l'aies recherché,
Alors tu auras accompli ta vie.

St. François de Sales

Je voudrais tellement déverrouiller la porte de ma prison
Dont je serre moi-même la clé !
Donne-moi le courage de sortir de moi-même.
Dis-moi que tout est possible à celui qui croit.
Dis-moi que je peux encore guérir
Dans la lumière de ton regard et de ta parole.

Saint Augustin, IVe S.

Toutes affaires cessantes, Seigneur,
Je veux prendre le temps,
Tout le temps nécessaire
De me préparer à te rencontrer
Toi, vivant et présent,
Ici et maintenant,
Le cœur, l'esprit et le corps éveillés,
Sans mémoire ni projet.
Je veux me désencombrer,
Sortir de mes brouillards
Et de mes enfermements,
Evacuer mes peurs et mes raideurs,
Mes réflexes de défense
Et mes agressivités,
Et apaiser mes turbulences intérieures,
Me préparer à t'écouter
Profondément,
Et surtout te faire confiance.
Viens faire revivre en moi
Le meilleur de moi-même,
Si peu que ce soit,
Ce meilleur qui vient de Toi.
Je veux, dans la clarté
Du silence intérieur
T'entendre frapper à ma porte,
T'ouvrir ma porte, toutes mes portes,
Et te laisser entrer,
Te laisser avec moi,
Et moi rester avec Toi,
Et te laisser faire
Sans résistance, ni « oui, mais... »
Je veux te laisser prier en moi.

Viens, Esprit Saint, en nos coeurs
Et envoie du haut du ciel
Un rayon de ta lumière.

Viens en nous, père des pauvres,
Viens, dispensateur des dons,
Viens, lumière de nos coeurs.

Consolateur souverain,
Hôte très doux de nos âmes,
Adoucissante fraîcheur.

Dans le labeur, le repos;
Dans la fièvre, la fraîcheur;
Dans les pleurs, le réconfort.

O lumière bienheureuse,
Viens remplir jusqu'à l'intime
Le coeur de tous les fidèles.

Sans ta puissance divine,
Il n'est rien en aucun homme,
Rien qui ne soit perverti.

Lave ce qui est souillé,
Baigne ce qui est aride,
Guéris ce qui est blessé.

Assouplis ce qui est raide,
Réchauffe ce qui est froid,
Rends droit ce qui est faussé.

A tous ceux qui ont la foi
Et qui en toi se confient
Donne tes sept dons sacrés.

Donne mérite et vertu,
Donne le salut final,
Donne la joie éternelle

*Attribué à l'archevêque de Cantorbery
Etienne LANGTON , mort en 1228*

5. Une manière de prier



Une manière de prier est ce qu'un outil est à la main, son usage aide à obtenir le résultat recherché :

Une relation à Dieu !

Dans une semaine de prière accompagnée, la prière ignatienne peut aider le priant à sortir d'une prière routinière et vivre plus intensément la relation à Dieu. Cette prière peut se vivre sous deux formes :

La contemplation et la méditation.

La contemplation

Cette forme de prière aide à prier un récit où se vit une action, une rencontre, des déplacements (Jésus s'approche, s'arrête, passe...) Je me rends présent-e à la scène biblique : comment est le lieu, le chemin ? Comment sont les personnes, que se passe-t-il, que vivent-ils ? Par exemple, en Marc 10, 46-52 « Jésus et Bartimée », Jésus est entouré d'une foule, l'aveugle est au bord du chemin, en bas, au niveau des pieds et des jambes des personnes qui entourent Jésus. Je « vois » avec les yeux de l'imagination qu'il est caché au regard de Jésus !

- Je regarde ce que fait la foule... ce que fait Jésus.
- Je m'implique dans la scène et je cherche où je suis.
- J'écoute ce que disent les personnages, j'entends les tons des voix...
- J'entends le brouhaha de la foule. Est-ce possible pour moi d'entendre les appels de Bartimée ?
- Je vois l'action se dérouler, la rencontre se faire et je suis présent-e à ce qui se passe.
- Qu'est-ce que je ressens ?
- J'accueille les paroles de Jésus.
- ...

Je m'arrête sur l'un ou l'autre moment que je vis plus particulièrement, et je réfléchis à ce que je ressens intérieurement .

A l'attention de l'accompagnant-e

Après une prière de contemplation, l'accompagnant-e pourrait veiller aux points suivants:

- Poser quelques questions qui permettront de demeurer et de développer le moment où Dieu était présent, actif et proche de la personne.
- Inviter la personne à prendre conscience de ses sentiments pendant le temps de prière et pendant qu'elle vous parle.
- Mais aussi à en tirer les fruits (ne pas en rester aux élans affectifs)
- Lui proposer d'en parler AVEC Dieu.

La méditation

La méditation est la longue rumination de la Parole. Elle aide à prier un texte biblique pour lequel il y a moins de facilité d'entrer par l'imagination dans la contemplation de la scène. Par exemple, en Luc 12,22-25 quand Jésus parle de la confiance, je peux approcher le texte en me posant quelques questions :

- Qu'est-ce que ce récit fait remonter en moi ? Quels rapprochements avec mon histoire ?
- Qu'est-ce qu'il me fait comprendre de Dieu, de moi, de telle situation, de telle personne ?
- Comment cette réflexion me « remue » le cœur et questionne ma vie ? Je suis heureux(se) de penser à ce Dieu attentif, plein de délicatesse, de soin pour moi. On bien je ressens un autre sentiment, positif ou négatif.
- A quoi j'adhère dans ce qui se passe en moi ? Vers quoi cela me pousse intérieurement ? Est-ce bon ?
- Comment m'est-il possible d'y consentir ?
- ...

Puis, je médite un aspect ou un autre pour goûter davantage ce qui m'est donné.

A l'attention de l'accompagnant-e

La personne qui médite et rumine la Parole pourrait avoir tendance à prier seulement « avec sa tête ». Il sera bon de lui poser quelques questions sur ce qu'elle a ressenti en priant ou, si elle n'en a pas le souvenir, sur ce qu'elle est en train de ressentir en parlant de sa prière. Comment est-elle touchée, remuée, qu'est-ce que cela lui fait... ?



6. Choix de textes bibliques



Introduction

Ce choix de textes est suggéré pour aider l'accompagnant-e. Un itinéraire possible serait de parcourir successivement les thèmes proposés ci-dessous. Mais avant tout, le parcours de la prière est à adapter à chaque priant-e.

Il est important de donner des textes que l'on a déjà priés et travaillés soi-même, afin de bien en connaître la fécondité possible, et surtout de faire confiance à la Parole, qui fera son œuvre souvent de façon étonnante.

O. A la rencontre du Seigneur

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| ● Jean 1,35-39 | « Que cherchez-vous ? » |
| ● Psaume 23 | Le bon berger |
| ● Mt 11,28-30 | « Venez à moi vous tous... » |
| ● Apocalypse 2,17 | Un caillou blanc |
| ● Apocalypse 3,20 | « Je me tiens à la porte... » |

I. Un amour inconditionnel

Re-connaître et goûter cet amour qui vient de Dieu

- | | |
|--------------------|--|
| ● Isaïe 43, 1-7 | L'amour de Dieu |
| ● Isaïe 46, 3-4 | De la naissance aux cheveux blancs |
| ● Isaïe 49, 14-16 | « Moi, je ne t'oublierai pas... » |
| ● Psaume 103 | Dieu est amour |
| ● Psaume 138 (139) | Mon créateur |
| ● Osée 2, 16-18 | « C'est pourquoi je vais la séduire... » |
| ● Jean 1, 35-42 | Que désirez-vous ? |
| ● Jean 3,16-17 | Dieu aime le monde |
| ● Eph. 3,14-21 | Paul prie pour que nous soyons enracinés dans l'amour. |

Un amour qui nous invite à faire confiance

- | | |
|------------------|--|
| ● Mt. 6, 24-34 | « Ne vous inquiétez pas » |
| ● Mt. 14,22-33 | La marche sur les eaux |
| ● Marc 4,35-41 | La tempête apaisée |
| ● Marc 11, 20-25 | Le figuier desséché et la prière de confiance |
| ● Luc 1, 26-38 | L'Annonciation |
| ● Luc 12, 22-32 | Vivre dans la confiance au Père, qui sait ce dont nous avons besoin... |
| ● Luc 21, 1-4 | Le denier de la veuve |

« Notre-Dame » nous précède dans la confiance et nous entraîne

- | | |
|----------------|----------------|
| ● Luc 1, 26-38 | L'Annonciation |
| ● Luc 1, 39-45 | La Visitation |

● Luc 2, 1-20	La Nativité
● Luc 2, 22-38	La Présentation
● Luc 2, 39-40 ; 51-52	La vie cachée
● Luc 2, 4-50	Retrouvailles dans le Temple
● Luc 2, 1-12	Noces de Cana
● Jean 19, 25-28	Marie au pied de la Croix
● Act. 1, 12-14	Marie après la Résurrection

II. Dieu sauve

Les guérisons et les relations de Jésus

● Mt. 12, 9-14	L'homme à la main sèche
● Marc 1, 40-45	Guérison d'un lépreux
● Marc 5, 21-24 ; 35-43	La fille de Jaire
● Marc 5, 25-34	La femme affligée de pertes de sang
● Marc 7, 31-37	Guérison d'un sourd
● Marc 8, 22-26	Guérison d'un aveugle à Bethsaïde
● Marc 10, 46-52	Bartimée, l'aveugle
● Marc 5, 1-20	Le démoniaque
● Luc 5, 12-16	Guérison d'un lépreux
● Luc 7, 39-50	La femme pécheresse
● Luc 13, 10-17	La femme courbée
● Luc 15, 1-7 ; 8-10	La brebis et la drachme
● Jean 4, 1-24	La Samaritaine
● Jean 5, 1-18	Guérison d'un homme à Siloé
● Jean 8, 1-11	La femme adultère
● Jean 21, 15-19 et Luc 22, 61-62	Jésus pardonne à Pierre

III. Dieu pardonne

Jésus nous enseigne le pardon et nous invite à le vivre

● Mt. 5, 20-26	« Laissez votre offrande »
● Mt. 5, 43-48	« Aimez vos ennemis »
● Mt. 6, 7-16	Le Notre Père
● Mt. 7, 1-15	« Ne jugez pas »
● Luc 23, 33-34	« Père, pardonne-leur »

Dieu met sa joie dans le pardon

● Luc 15, 11-24	Le Fils prodigue et le Père aimant
● Luc 23, 32-43	L'amour est patient

IV. A la suite de Jésus

« Mettez-vous à mon école car je suis doux et humble de cœur »

● Mt. 11, 28-30	Son école
● Marc 8, 1-10	Jésus a pitié de la foule et la nourrit
● Marc 8, 27-30	« Et vous, qui dites-vous que je suis ? »

● Luc 5, 1-11	« Avance au large » Jésus appelle
● Luc 10,21-23	L'Evangile révélé aux petits
● Luc 10,21-23	Le Bon Samaritain
● Luc 19, 1-10	Zachée reçoit Jésus avec joie
● Jean 1,29-34	« Voici l'agneau de Dieu... »
● Jean 1, 35-51	« Venez, et vous verrez »
● Jean 10,	Le Bon berger

Suivre Jésus, c'est s'ouvrir à son esprit

● Luc 3, 21-22	Baptême de Jésus
● Luc 5, 15-16	Jésus prie seul
● Luc 6, 12-16	Jésus prie avant de choisir ses disciples
● Luc 9, 28-36	La Transfiguration
● Luc 11, 1-13	« Seigneur, apprends-nous à prier »
● Luc 22, 39-46	La prière de Jésus en agonie

V. Demeurer en sa compagnie

Communier à ses sentiments

● Mt 25, 21	« Entre dans la joie de ton maître »
● Luc 6, 23	Béatitudes
● Jean 17, 13	« ... en eux ma joie... »

Sur nos routes... dans notre quotidien

● Luc 24, 13-35	La route d'Emmaüs
● Jean 13, 1-15	Le lavement des pieds
● Jean 21, 15-17	« M'aimes-tu ? »
● Rom 8, 31-39	« Si Dieu est à nos côtés... »
● Phil 1, 3-11	« Merci pour mes amis »
● Phil 4, 4-9	« Je désire que vous soyez heureux »

A travers les Psaumes...

Psaume 22 (23)	Le Bon Berger
Psaume 90 (91)	A l'abri du Très haut
Psaume 130 (131)	« Comme un enfant tout contre sa mère »
Psaume 138 (139)	« Tu me connais... »
Psaume 15 (16)	« Garde-moi, mon Dieu... »
Psaume 142 (143)	« J'étends vers toi mes mains... »
Psaume 116 (117)	« Elle coûte aux yeux de Yahvé, la mort de ses fidèles... »
+Ezéchiel 18, 32	« Car je ne prends point plaisir à la mort de celui qui meurt »

Comment choisir le texte pour la journée suivante ?

Le choix se fait au minimum à deux, et souvent à trois.

En effet, l'accompagnement met en présence trois personnes : le priant, l'accompagnant, et l'Esprit. Si celui-ci aura toujours sa place, le rôle de l'accompagnant et du priant dans le choix du texte à prier pourra varier selon les moments.

La place de l'accompagnant

- Durant tout l'accompagnement, il a été à l'écoute du retentissement de l'Ecriture chez celui qui prie.
- Il repère avec lui la façon dont Dieu l'atteint : il dégage les lignes de force dans le vécu de la prière.
- Il repère dans la prière du priant les moments occultés, non relevés, en vue d'un éclairage nouveau.
- Il propose un texte qui respecte cette action de Dieu en lui, et explicite les raisons de ce choix, en vérifie l'écho chez le priant.
- L'accompagnant ou le priant lit le texte choisi.
- Le priant pressent une piste, ou l'accompagnant en donne une : regard de Jésus, son comportement, le lieu, les paroles...
- Il est bon aussi de donner des pistes nouvelles : inviter à se voir dans le texte, à s'ouvrir à Jésus.

Remarques

- Il est bon de réserver les 10 dernières minutes au choix du texte.
- Certains s'accordent quelques secondes de recueillement avant de choisir le texte.
- L'accompagnant peut proposer 1 ou 2 textes au maximum.
- Parfois, il peut être nécessaire de prier une seconde fois le même texte.
- Avoir prié soi-même le même texte peut être une aide... comme une gêne. En effet, je peux projeter ma propre prière sur le chemin de l'autre.
- Il est parfois profitable, en lieu et place d'un texte présenté au priant, de lui proposer une promenade dans la nature qui soit PRESENCE plutôt que curiosité ou rêverie, ou de partir, dans sa prière, des visages qui lui reviennent en mémoire de ses

rencontres du jour, ou encore de revenir sur une situation de vie particulièrement comblante, frustrante, ou énigmatique...

La place du priant

- Le priant peut choisir lui-même le texte lorsqu'il perçoit clairement l'action de Dieu, quand il éprouve un désir clair et précis.
- L'accompagnant vérifie alors avec lui que le texte proposé lui parle bien, en le lisant avec lui.

Remarques

- Attention : le priant peut aussi vivre une résistance à une situation évangélique proposée par l'accompagnateur...

La place de l'Esprit

- L'accompagnant doit avoir foi en la Parole et en son efficacité, et encourager le priant à vivre cette même foi.
- Il sait se taire, afin d'être docile à l'Esprit Saint.
- Il invite le Priant à rester en contact avec son Seigneur.

L'Evangile et la vie : liens

**Dieu est « caché » au coeur de nos existences :
« Yahvé est en ce lieu, et je ne le savais pas » (Gn 28,16).**

- Il est bon de connaître le message central des textes que l'on propose
- Il est parfois nécessaire de proposer une manière de prier qui engage davantage les sentiments, l'imagination, ou l'expérience de vie concrète du priant. Au besoin, si le priant développe une prière trop mentale, l'accompagnant peut proposer son aide pour développer cette imagination.
- En cas de vécu intense, par contre, il n'est pas toujours positif de viser le problème vécu de manière explicite, mais on peut inviter le priant à l'ouvrir au regard de Dieu.
- D'une manière générale, Il est bon d'inviter à la relecture de la manière dont le temps de la prière a pu trouver un écho, toujours inattendu, en certains moments de la journée.

Attention à l'expérience personnelle de l'accompagnant

- Il est très important d'être conscient de la diversité des manières de prier, et ne pas chercher à imposer « son » chemin. C'est d'autant plus vrai avec des personnes plus âgées, qui ont une autre vision de Dieu, ou des plus jeunes, ou avec certains religieux...
- Mais mon expérience peut aussi me faire pressentir ce qui serait bon pour la personne (action de l'Esprit)

Les courbes de la semaine

- Après un temps de « consolation », le priant peut connaître un temps de sécheresse : l'accompagnant doit y être attentif, sans vouloir forcer, infléchir l'action de Dieu.
- La sécheresse peut-être le signe qu'un tournant est à prendre.
- Elle peut avoir de nombreuses causes : une résistance devant l'amour de Dieu ou devant une démarche de pardon, à donner ou à recevoir, devant un silence de Dieu ou une non-réponse à une question...
- Le tournant est alors à accompagner en encourageant, en revenant sur la consolation, en regardant le Seigneur plutôt que les cadeaux qu'il fait, en proposant un passage d'évangile adapté...
- Les rythmes de chacun sont différents et ne suivent pas nécessairement les chemins classiques...



7. Re-lire sa journée avec Dieu



Relire sa journée est une authentique prière.

Le récit à prier n'est plus tiré de l'écriture, mais du vécu de ce jour.

C'est une histoire où Dieu s'est rendu présent activement en moi-même, dans les autres, dans les événements.

J'approfondis ainsi la connaissance de son agir dans ma vie.

Relecture de la journée :

Me mettre en présence de Dieu, et lui demander de m'aider à poser sur ma journée un regard qui soit semblable au sien.

- Je me remémore le déroulement de ce que j'ai vécu depuis le matin.
 - Revoir les lieux
 - Revoir les personnes, entendre leurs paroles, re-sentir les impressions agréables, désagréables...
 - Revoir les événements, les actions faites ou subies, ce dont j'ai été témoin.
- Comment ai-je vécu tout cela ? Avec goût ? Difficilement ? Qu'est-ce qui m'a apporté un « plus » de vie, de dynamisme, de paix, de joie... ? Qu'est-ce qui a été lourd ? Nommer les sentiments qui ont traversé ma journée et ceux qui dominent.
- Est-ce la joie, la paix, la confiance, l'espérance ? Est-ce que je sens que ma journée a été conduite par un certain courage, un dynamisme, une légèreté de cœur, la vie et ses forces positives, par l'Esprit de Dieu ? Je le reconnais présent, actif, discret, en moi ou dans les autres ; à quels moments plus particulièrement ?
- Est-ce plutôt une lassitude de la vie, un sentiment d'échec et d'amertume, de peur ou d'inquiétude, une jalousie, un remord ? A partir de quand y a-t-il eu ce poids en moi ? Alors voir quels sont les appels que je ressens à aller de l'avant, à faire une plus grande vérité, à m'en remettre à la tendresse de Dieu. Je lui en parle, comme on parle avec un ami.
- Je rends grâce à Dieu pour tout le bon et le moins bon de ma journée.
- Je me sens prêt-e pour demain... AVEC LUI.

8. Pour conclure...



ON VOUS ATTEND DEHORS,
GENS DU PEUPLE DE DIEU

JEAN DEBRUYNE

Il faut partir, gens du peuple de Dieu !
Vous pensiez vous installer ici,
dans la serre chaude de cette rencontre ?
Vous prétendiez vous établir
dans la maison de Dieu ?
Mais Dieu n'a pas de maison !
On n'assigne pas Dieu à demeure.
Il est toujours en déplacement;
sans domicile, sans fauteuil.
Ici, c'est le campement d'un instant,
le lieu de transit,
où Dieu et l'être humain s'arrêtent
avant de reprendre la route.

Sortez, gens du peuple de Dieu !
Vous êtes le peuple en partance
votre terre n'est pas ici.

Vous êtes le peuple en mouvement,
étrangers jamais fixés,
gens de passage
vers la demeure d'ailleurs.

Sortez, gens du peuple de Dieu !
Allez prier plus loin.
La tendresse sera votre cantique,
Jésus sera votre parole,
la vie sera votre célébration.
Allez, vous êtes la maison de Dieu,
les pierres taillées à la dimension de
son amour.

On vous attend dehors
gens du peuple de Dieu !
Et je vous dis : Dieu sort avec vous.

J'ai fait la route à pied avec toi
Pour te montrer où t'abreuver.
Tu as entrepris le voyage le plus long,
Celui qui mène au-dedans de toi,
Au cœur de ton cœur.
Ce n'est pas le but du chemin
Ou l'objet de la quête qui importe,
Mais le fait de marcher et de chercher.
Ne m'as-tu pas reconnu
Sur les bordures verdoyantes de l'onde
Et sur les eaux translucides de ton âme ?...
Maintenant que tu sais, va là où ton cœur te mène...

Jacques Gauthier
Extrait du roman « Le secret d'Hildegonde »

9. Boîte à outils de l'accompagnant-e



1. Le déroulement d'un temps de prière
2. Libérer l'Esprit !
3. Le DISCERNEMENT ou comment être attentif à l'action de l'Esprit dans la vie
4. Première rencontre avec l'accompagnant
5. Quelques textes :
 - Prière à Jésus, de P. Pedro Arrupe
 - Entrée de la Divine Douceur
 - L'ami Beppo
 - La rencontre du Roi
 - Seigneur, toi qui fais toutes choses nouvelles



Déroulement d'un temps de prière

I. Se préparer.

- Dans quel lieu, à quel endroit irai-je prier ?
- A quel moment de la journée placer cette demi-heure de prière ?
- Lire le texte choisi afin de le comprendre et de le laisser « descendre » en moi.
- Lorsque je serai entré dans mon silence intérieur, dans le silence de mon cœur, qu'est-ce que je désire faire, plus que tout, face au Seigneur ?

II. Le temps de prière

1. Avec quelques mots, ou dans un geste, ou par une attitude intérieure, je dépose mes soucis, mes questions, mes révoltes, mes joies, mes peines... et je tends toute ma personne, telle qu'elle est, vers le Seigneur. Mémoire, intelligence, volonté. Je prends le temps de laisser s'installer en moi le silence.

2. Je dis au Seigneur mon désir d'être ouvert à ce que Lui désire me dire, me suggérer ou me donner ; et **je lui demande ce que je désire**.

3. Prendre le texte à méditer ou à contempler. Le lire lentement. Laisser les mots du texte évoquer des images où je pressens la vie. Me donner le temps « **de voir** » et « **d'entendre** » ce passage. M'arrêter sur Jésus, sur les différentes personnes qui composent ce tableau. **Moi aussi je suis entraîné dans une rencontre avec Jésus.**

- Qu'est-ce qui me parle, dans ce texte ?
- Quelle phrase, quelle situation résonne en moi ?
- Me laisser le temps d'entrer en résonance, laisser remonter un événement de ma vie, une attitude... que le texte éclaire, et m'y attarder.

4. **Parler au Seigneur comme un ami parle à un ami**, comme on livre le cheminement de sa pensée et son cœur à celui en qui on a toute confiance. Ne pas se perdre en justifications ou en faux-fuyants, mais oser être moi, tel que je me découvre dans le silence de son écoute à lui, devant le passage choisi où je le rencontre, où il m'éclaire. Je lui confie quelque chose à ce propos, je lui pose une question ou je lui dis mon impuissance, ma réticence. Je lui demande de m'éclairer, de me guider...

Lui laisser le temps de prendre en lui ce que je lui confie, cela me donne aussi le temps de sentir ce qui « bouge » en moi, ce qui, imperceptiblement, est travaillé par la Parole, c'est-à-dire par les mots du texte chargés de vie qui m'ont touché.

5. **Clôturer** le temps de prière par un geste choisi, ou par un verset, une phrase qui disent ma reconnaissance et mon désir d'entrer dans une confiance toujours plus grande à son égard.

III. Relecture du temps de prière

Après la prière, je prends 5 à 10 minutes pour la relire. Je ne juge pas ma prière, mais je constate ce qui s'est passé, ce qui me reste.

- Je relis la manière dont je l'ai vécue.
 - Ai-je gardé le temps prévu ?
 - Le lieu, le temps, la préparation, la disposition étaient-ils bons ?
 - La prière a-t-elle été facile, difficile ?
- Qu'est-ce qui m'en reste ? Quels goûts ou désirs m'habitent ?
- Je note l'essentiel pour en garder une trace, tel un fruit mûr que je cueille avant qu'il ne tombe. Ces points de repère, mis bout à bout et relus quelque temps plus tard (peut-être avec la personne qui m'accompagne), révèlent souvent une cohérence, une orientation, un fil conducteur, impossibles à décrypter sans recul.

Libérer l'Esprit !

4 questions traditionnelles
utilisées par les Rabbins pour libérer l'Esprit
de la lettre des Ecritures

1. Dans ce texte, qu'est-ce que Dieu te donne de voir, de goûter, d'entendre, de sentir, de toucher même ?

2. Et si tu vas plus loin, que comprends-tu dans ce passage, dans cette scène de l'Evangile ?
 - Dieu te révèle-t-il quelque chose de lui-même ?
 - Ou de toi devant lui ?

3. N'en restons pas à la simple contemplation. L' Esprit te pousse plus loin. Perçois-tu que Dieu t'adresse une demande ? Qu'espère-t-il de toi ?

4. Et enfin, laisse parler ton cœur profond, comme en présence d'un ami. Quelle source Dieu réveille-t-Il en toi ?

Le DISCERNEMENT, ou comment être attentif à l'action de l'Esprit dans la vie.

Toute croissance de vie chrétienne conduit à nous laisser façonner par « les deux mains de Dieu : sa **Parole** et son **Esprit**. »

Nota bene : la Parole de Dieu est plus large que l'Écriture ; elle nous advient aussi à travers les événements de l'histoire. L'Ancien Testament nous le montre avec **Abraham**, le Père des croyants (Gn, 28,16).

Première approche globale

Comment discerner la voix et la présence de l'Esprit de Jésus-Christ dans ma vie ? Pour cela, nous avons un **critère de base** : **l'harmonie et la paix**, 1 Thess. 5, 16-19 : « Soyez toujours dans la joie... » ; Galates 5, 22 : « Voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience... ». **A vérifier sur la durée, et non dans l'instant.**

Points de repères selon deux situations :

En moi, des mouvements se succèdent et fluctuent plus ou moins rapidement. Les uns sont toniques et consolants, les autres paralysent et désolent.

1. Des temps vivifiants ou de consolation.

L'**action de Dieu** se reconnaît à un effet **tonifiant**. Celui-ci est parfois très ressenti : il me donne paix, joie, vigueur, courage, inspirations qui me portent à mieux aimer et servir, dans les difficultés mêmes de la vie.

D'autres fois, l'**action de Dieu** est **moins sentie**, mais tout **aussi réelle**. Elle provoque en moi un accroissement de **foi, d'espérance et de charité**. Je m'aperçois qu'avec le Seigneur, présent discrètement, je franchis un obstacle qui me semblait insurmontable. Je continue à marcher malgré les épreuves. Je dure, par exemple, dans une oraison difficile, je peux pardonner là où cela me semblait impossible, je trouve le courage de surmonter une peur...

La joie que cela me procure n'est donc pas une **joie exubérante**. C'est de cette joie que vivait François d'Assise quand il a composé le Cantique des Créatures. C'était l'époque où lui-même était presque aveugle et où ses frères bâtissaient de grandes maisons pour y loger « Dame Pauvreté » !

Tout ce qui facilite et fortifie ma marche, tout mouvement vivifiant, est à favoriser et à entretenir.

Comment exploiter ce temps de grâce ?

- Ne pas me précipiter.
- Reconnaître les bienfaits que Dieu m'accorde en ce temps d'abondance afin de m'en souvenir au temps de disette, comme Israël au désert se remémorait les « exploits du Seigneur »... Encore fallait-il un Moïse pour les lui rappeler !
- Prendre des décisions : c'est le moment favorable.

2. Des temps de basse pression ou de « désolation ».

Parfois, mes mouvements intérieurs me paralysent, le découragement me saisit, la tristesse m'envahit... La peur, les doutes... Qui se réjouirait de ce désarroi, sinon celui que l'Écriture appelle l'Adversaire (« Satan ») ? Dieu, lui, désire me voir vivre, devenir un « vivant spirituel ».

Pourquoi ces mouvements contraires ?

- Ce peut être un signe d'alerte : je me laisse gagner par une certaine anesthésie. Je laisse s'éteindre la « lampe de ma prière ». Je prends moins le temps de contempler le Christ, serviteur du Père et de ses frères.
- Ce peut être une épreuve qui devient lumière, car elle m'apprend qu'il n'est pas en mon pouvoir de faire surgir en moi l'amour du Seigneur, ni la joie spirituelle.
- Ce peut être aussi un appel à attacher davantage au donateur qu'à ses dons.

Quelle conduite tenir ?

Dans l'obscurité et le découragement, mieux vaut **s'en tenir à ce que j'avais décidé en période de lumière et de dynamisme spirituel** (ce n'est pas le moment de décider, par exemple, de prier une heure chaque jour... mais peut-être de reprendre une résolution tombée dans l'oubli...)

Prendre du recul : ce mouvement n'atteint pas ma volonté profonde : me rappeler le temps où je percevais Dieu tout proche, dans la clarté. Je l'attends dans la patience, à la manière des psalmistes. Après avoir épanché leur cœur, pris du recul en formulant une demande, ils

s'interrogent sur la situation pour avouer leur faute, ou proclamer leur innocence et se tourner enfin vers le Seigneur. C'est alors le miracle de la louange qui, au terme, affleure sur les lèvres : grâce inattendue !
« Pourquoi te désoler, ô mon âme, et gémir sur moi ? Espère en Dieu ! De nouveau, je rendrai grâce : il est mon Sauveur et mon Dieu ! » (Refrain du psaume 42)

L'expérience montre la sagesse de deux règles rigoureuses :

- M'ouvrir à quelqu'un pour parler de ma situation
- Me tourner vers le Seigneur.

Mais ces règles sont souvent recouvertes par des refrains du type : « cela ne changera rien », ou encore « Dieu ne répond plus ». À chacun de découvrir ses points faibles en ces circonstances.

Pour progresser...

Mieux connaître ce que le Seigneur attend de moi. Pour cela, nous avons deux points d'appui :

- Le recours – dans la foi – à un frère ou une sœur pour m'aider à discerner ce qui se passe.
- Découvrir la « prière d'alliance », la relecture de la journée, qui nous aide à nous regarder avec les yeux du Seigneur.

En conclusion :

Dieu est au plus profond de mon être, dans mon cœur. Il ne faut pas confondre ce « cœur », zone profonde de l'âme où Dieu habite, avec le cœur « zone affective » où se succèdent les sentiments et états d'âme dans la leur riche variété.

Voir aussi :

Vers un bonheur durable, Adrien Demoustier, revue Vie Chrétienne n°366.

Mener sa vie selon l'Esprit, Jean Gouvernaire, s.j., Supplément à Vie Chrétienne n°204

Pour se préparer à une première rencontre avec son accompagnant-e

*Cette fiche vous est personnelle. Elle est une aide pour préparer
votre première rencontre avec votre accompagnant(e).*

1. Quelles raisons et sentiments m'ont amené à m'inscrire dans cette expérience ? Qu'est-ce que j'en attends ?

2. Quels sont mes désirs ou mes peurs, mes sentiments par rapport à la prière personnelle en silence ?

3. Y a-t-il des questions importantes que je porte pour le moment ? Si j'en trouve plusieurs, y a-t-il un fil conducteur entre elles ?

4. À travers ces différentes questions, comment est-ce que je perçois ma relation à Dieu ?

Prière à Jésus, à qui nous aimerions ressembler...

« ...Bien que je ne puisse le dire aussi concrètement que Saint Jean, je voudrais pouvoir annoncer, au moins avec la force et la sagesse que tu me donnes, « ce que j'ai **entendu**, ce que j'ai **vu** de mes yeux, et ce que mes mains ont **touché** du Verbe de Vie; car la Vie a été manifestée et nous l'avons vue et nous lui rendons témoignage. »

... Que je puisse ressentir tes sentiments, les sentiments de ton cœur par lesquels tu aimes le Père et les hommes... Enseigne-moi ta manière de te comporter avec les disciples, avec les pécheurs, avec les enfants, avec les Pharisiens, ou avec Pilate et Hérode. Et encore avec Jean-Baptiste avant sa naissance et plus tard au bord du Jourdain. Enseigne-moi comment tu agissais avec tes disciples, surtout avec les plus intimes : avec Pierre, avec Jean, et aussi avec le traître Judas. Communique-moi la délicatesse avec laquelle tu leur as préparé à manger au bord du lac de Tibériade, ou leur as lavé les pieds.

Apprends-moi ta manière de regarder : comment tu as regardé Pierre pour l'appeler à ta suite ou pour le relever après sa faute, ou comment tu as regardé le jeune homme riche qui ne s'est pas décidé à te suivre, ou comment tu regardais avec bonté les foules qui se pressaient autour de toi...

Je voudrais te connaître comme tu étais : ton image devant moi suffirait à me changer...

Je voudrais te voir comme Pierre qui prend conscience devant toi de sa condition de pécheur, alors qu'il est frappé d'étonnement devant la pêche miraculeuse...

Fais que nous soyons ainsi tes disciples dans les choses les plus grandes et dans les choses les plus modestes, que nous soyons, comme toi, totalement voués à l'amour du Père et à l'amour des hommes, nos frères... »

Extraits d'une prière de Pedro Arrupe, sj,
Écrits pour Évangéliser, DDB, 1985, pp. 433-436

Entrée de la Divine Douceur

1. La Divine Douceur est paix, profonde paix, paix miséricordieuse, apaisement.

C'est une main douce et maternelle, qui sait, qui conforte, qui répare sans heurt, qui remet dans la juste place.

C'est un regard comme celui de la mère sur l'enfant naissant. C'est une oreille attentive et discrète, que rien n'effraie, qui ne juge pas, qui prend toujours le parti du bon chemin d'homme, où l'on pourra vivre même l'invivable.

Elle est ferme comme la bonne terre sur qui tout repose. On peut s'appuyer sur elle, peser sans crainte. Elle est assez solide pour supporter la détresse, l'angoisse, l'agression, pour tout supporter sans faiblir ni dévier. Elle est constante comme la parole du père qui ne plie pas. Ainsi est-elle le lieu sûr où je cesse d'être à moi-même frayeur.

C'est pourquoi c'est sottise de la croire faiblesse. Elle est la force même, la vraie, celle qui fait venir au monde et fait croître. L'autre, celle qui détruit et tue, n'est que l'orgie de la faiblesse.

Mais la divine douceur est une douce fermeté, car pas un instant elle ne blesse le cœur, elle ne meurtrit ce qui est au cœur de l'homme, où il trouve vie.

La divine douceur sauve tout, elle veut tout sauver. Elle ne désespère jamais de personne. Elle croit qu'il y a toujours un chemin. Elle est inlassablement inlassable à enfanter, soigner, nourrir, réjouir et conforter.

2. La divine douceur est charnelle, elle est du corps. Elle ne se passe pas en idées et discours, en décisions, en états d'âme. Elle ne se soucie pas d'exhorter ou d'expliquer.

Elle est dans les mains, le regard, les lèvres, l'oreille attentive, le visage, le corps entier. Elle est dans les gestes du corps. Elle est l'âme aimante du corps agissant. Elle est la beauté aimante du corps humain.

La divine douceur est sans preuve. Elle ne se donne pas par des arguments, des explications, des justifications. Elle paraît naïve et désarmée devant le soupçon ; en fait, elle y est indifférente.

Car elle se goûte.

Pourquoi divine ? Parce qu'elle ne serait pas humaine ? C'est tout l'inverse: elle est divine d'être humaine, entièrement humaine en vérité.

3. Elle est l'amour d'amitié. Elle est l'amour par-delà l'amour, parce qu'elle ne cherche ni preuve, ni satisfaction, ni possession, ni rien de semblable. Elle ne se donne pas par devoir, mais par goût. Elle ne sait même pas qu'elle se donne. Elle est d'un naturel exquis.

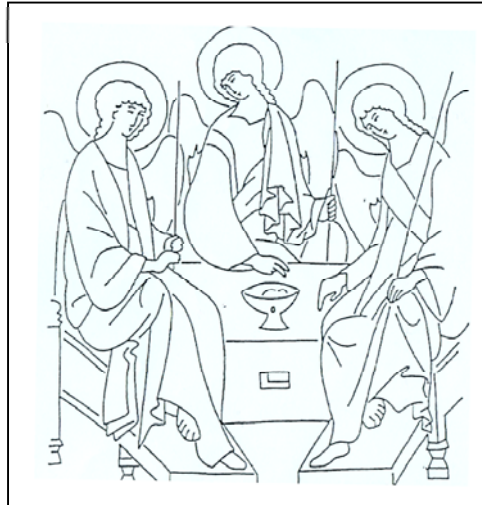
Elle peut se faire service, et de mille façons. Mais elle est d'abord elle-même, ô douceur divine, et ce don-là précède tous les autres.

Elle est présence, elle est hospitalité, elle est parole échangée. Elle est compassion. Elle est la discrétion même.

Oh, qu'elle est désirable ! Elle est le sel de la vie.

Le moment où on le sait, c'est celui de la douleur.

Maurice Bellet, L'épreuve,
ou Le tout petit livre de la divine douceur (DDB 1988)



Momo avait deux amis préférés qui venaient la voir tous les jours et partageaient tout ce qu'ils avaient avec elle.

L'un était jeune, l'autre était vieux....

Le vieux, c'était Beppo Balayeur-des-rues...

Tous les matins, longtemps avant le lever du jour, Beppo partait pour la ville sur son vieux vélo. Là, dans la cour d'un grand bâtiment, il attendait avec ses collègues qu'on leur distribue un balai et une charrette et qu'on leur indique la rue à balayer. Beppo aimait ces heures qui précèdent l'aube, quand la ville dort encore. Il aimait aussi son travail qu'il faisait avec soin, étant parfaitement conscient de son utilité.

Il balayait lentement, mais régulièrement: à chaque pas, une respiration, à chaque respiration, un coup de balai. Un pas - une respiration - un coup de balai. Un pas - une respiration - un coup de balai. Par moments, il s'arrêtait d'un air pensif. Puis ça recommençait: un pas - une respiration - un coup de balai.

En s'acheminant ainsi, la rue sale par-devant, la rue propre par-derrière, il était souvent envahi de grandes pensées. Des pensées sans paroles, aussi difficiles à exprimer que, par exemple, une certaine odeur dont on se souvient vaguement ou une couleur dont on a rêvé.

Après son travail, il allait se reposer auprès de Momo et lui expliquait ses grandes pensées, car avec Momo, et sa façon particulière d'écouter, il finissait toujours par trouver les mots justes. Il disait, par exemple:

- Vois-tu, Momo, c'est comme ça: parfois, on a une très longue rue devant soi et on pense qu'elle est trop longue, qu'on n'y arrivera jamais. Voilà ce qu'on pense. Et alors on commence à se dépêcher, de plus en plus. Mais chaque fois que l'on regarde pour voir où l'on en est, on constate que l'on est toujours au même point. Alors on se dépêche encore un peu plus, on devient angoissé, et, à la fin, on manque de souffle et on doit s'arrêter. Quant à la rue, elle

est toujours là, devant soi. Voilà comment il ne faut pas faire.

Il réfléchit un moment, puis reprit:

- Il ne faut jamais penser à toute la rue en même temps, tu comprends? Tu dois seulement penser au pas suivant, à la respiration suivante, au coup de balai suivant et ainsi de suite, en recommençant toujours.
Ce n'est qu'à ce moment-là que cela fait plaisir; c'est important. Alors on travaille bien et c'est ce qu'il faut. Tout à coup, on s'aperçoit que, pas à pas, on a balayé toute la rue sans s'en rendre compte et sans être essoufflé.

Il hoche la tête et dit en conclusion:

- Cela est important...

Michael Ende, Momo
p.44-46

La rencontre du Roi

« Si quelqu'un m'aime, il gardera mes paroles et mon Père l'aimera et nous viendrons à lui et nous ferons chez lui notre demeure » (Jean 14,23).

« Quand tu pries, retires-toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte et prie ton Père qui est là, dans le secret... » (Mathieu 6,6).

Petit, tu veux savoir ce que c'est prier ? Écoute.

Prier, c'est aller à la rencontre du Roi. Évidemment, le Roi habite un château. Mais ce Roi-là, il possède beaucoup de châteaux. Ses châteaux ne sont pas plantés dans les nuages comme dans les contes de fées, ils sont bâtis sur la terre. Je vais te dire un secret. Ce n'est pas un vrai secret, car il est écrit dans le Livre... mais les hommes aujourd'hui ne lisent plus le Livre. Le Roi aime les hommes. Il les aime tellement que pour être plus près d'eux, il a bâti un château dans le cœur de chacun d'eux. Ce qui est pratique, c'est que le Roi habite tous les châteaux à la fois. Ainsi tu es sûr de ne pas le manquer.

Pour entrer dans le château, tu dois franchir la porte. Certains passent par **les fenêtres**, ce sont des "mal élevés", mais le Roi est tellement bon qu'il reçoit aussi bien les "mal élevés" que les "bien élevés". On dit même que les mal élevés, ça l'amuse davantage. Il rit et leur dit : vous êtes des drôles d'acrobates, et il les embrasse plus fort que les autres. Mais toi tu es bien élevé, et tu passeras par la porte, par une des portes, car il y en a plusieurs.

Pour parvenir au château qui est bâti dans ton cœur, au centre de ton cœur, tu peux prendre **la porte de ton corps**. Il y a beaucoup d'hommes qui l'empruntent. Ils mettent leurs corps à genoux mais ça, c'est un peu dépassé; ils le couchent à plat ventre, par terre; ils le mettent sur leur derrière. Avec une moquette en dessous c'est plus doux. Ils prennent tout un tas de poses très drôles et restent immobiles, silencieux. Après un long moment, ils disent qu'ils ont rencontré le Roi.

Tu peux leur dire qu'ils se trompent. Ils ne sont qu'à la porte de leur corps. Le Roi est très touché de leurs efforts, mais il les attend beaucoup plus loin à l'intérieur du château.

Pour parvenir au château qui est bâti dans ton cœur, au centre de ton cœur, tu peux aussi prendre **la porte de tes émotions**. Tu sais les

émotions, c'est quand tu es content partout, à l'intérieur, parce que tu regardes quelque chose de beau, parce qu'on est gentil avec toi, parce que tu aimes quelqu'un qui est là près de toi... Il y a beaucoup d'hommes qui passent par cette porte. Pour être très contents à l'intérieur, ces hommes-là, souvent, se rassemblent dans une belle pièce, ils allument des bougies. Si les bougies sont en couleur, on est plus content. Ils regardent un tableau. Ils appellent ce tableau d'un drôle de nom, « icône » : ça vient souvent de Russie. Ils se prennent par la main, ou par le cou. Par le cou, on est plus content que par la main. Il y en a qui chantent, qui parlent. Certains parlent tellement qu'ils ne peuvent plus s'arrêter de parler. Ils disent des paroles très belles et quelquefois des paroles qu'on ne comprend pas. Alors ceux qui comprennent expliquent à ceux qui ne comprennent pas. Bref, ils sont tous très gentils et très contents, à l'intérieur; ils sourient beaucoup et disent : « On a rencontré le Roi » !

Tu peux leur dire qu'ils se trompent. Ils ne sont qu'à la porte de leurs émotions. Le Roi est très touché de leurs efforts, mais il les attend beaucoup plus loin à l'intérieur du château.

Pour parvenir au château qui est bâti dans ton cœur, au centre de ton cœur, tu peux également prendre **la porte de ton esprit**. Beaucoup d'hommes pénètrent par cette porte. Ils lisent un livre. Ils trouvent des idées dans le livre, alors ils ferment les yeux pour regarder les idées. Parce que ce n'est pas avec les yeux du corps qu'on regarde les idées, mais avec d'autres yeux qui sont à l'intérieur. Des yeux spécialisés pour voir les idées. Quand les idées sont usées, ils ouvrent le livre pour en trouver d'autres. Les plus intelligents trouvent des idées tout seuls. De belles idées. Uniquement des idées sur le Roi. Les autres, ils les chassent. Avec leur esprit, ils tournent et retournent leurs belles idées dans leurs têtes. Certaines sont tellement belles qu'ils restent longtemps à les regarder, et quand ils rouvrent les yeux, ils disent : « Nous avons rencontré le Roi ! »

Tu peux leur dire qu'ils se trompent. Ils ne sont qu'à la porte de leur esprit. Le Roi est très touché de leurs efforts, mais il les attend beaucoup plus loin à l'intérieur du château.

Tu comprends mon petit, une porte, c'est fait pour entrer. Si tu restes à la porte, tu ne pénétreras jamais dans le château, et tu ne rencontreras pas le Roi, car le Roi habite tout au fond du château. Si tu décides d'entrer, "ferme sur toi la porte" dit le Livre. Car une porte,

c'est fait pour être fermé derrière soi.

Écoute, mon petit, veux-tu vraiment continuer ton chemin ? Veux-tu vraiment marcher à la rencontre du Roi ? C'est difficile tu sais, car lorsque tu auras fermé la porte, tu ne verras plus que la nuit. Tu n'entendras plus que le silence. Beaucoup d'hommes ne peuvent pas le supporter. Ils se disent : " « Nous nous sommes trompés! Nous perdons notre temps! Il n'y a personne ici », et ils se dépêchent de ressortir pour emprunter une autre porte.

Dis-leur qu'ils se trompent. Derrière toutes les portes, il n'y a que la nuit et le silence...

Beaucoup d'hommes restent ainsi aux portes du château...!

Toi mon petit, tu es courageux et TU CROIS. Tu crois que le Roi est là, dans le château. Tu crois qu'il t'attend. Tu crois qu'il t'aime parce qu'il l'a dit. Alors marche, marche, marche encore. Ne crains rien. Si tu crois, l'Esprit du Roi viendra te chercher. Il te conduira par la main, et un jour il te dira : c'est là.

Toi, petit enfant, tu ne verras rien, tu n'entendras rien, tu ne sentiras rien... mais tu diras avec les lèvres de ton coeur, JE CROIS, JE CROIS, JE CROIS dans le silence et la nuit.

Alors tu sauras que le Roi est là, et il te donnera un baiser.

Ce baiser-là mon petit, je ne peux pas t'en parler. Je peux seulement te dire que tu t'en souviendras... TOUJOURS.

Michel Quoist,
À coeur ouvert, N° 244, pp.163-165.

Seigneur, toi qui fais toutes choses nouvelles,

Seigneur, toi qui fais toutes choses nouvelles,
quand passe le vent de l'Esprit,
viens encore accomplir tes merveilles
aujourd'hui.

Donne-nous la grâce d'une écoute libre,
sans préjugés, sans interprétations hâtives
et sans crainte.

Donne-nous de discerner
dans la parole des autres
ce qui pourrait être une invitation
à inventer, à oser, à créer.

Donne-nous la grâce d'un regard libre et renouvelé,
qui ne s'arrête pas à la surface des choses,
à l'image que nous avons des autres,
ni au souci de notre propre image.

Donne-nous la grâce d'une intelligence libre,
ouverte, aventureuse,
capable de replacer toutes choses
dans un contexte plus large,
sans esprit de système,
sans désir de puissance.

Donne-nous la grâce d'une parole libre
toujours respectueuse des autres;
donne-nous d'offrir aux autres
une présence qui délivre.

Donne-nous l'audace de projets ambitieux
et la patience de la mise en oeuvre.
Délivre-nous de l'instinct du propriétaire
sur les projets que nous formons.

Cela, nous ne pouvons le recevoir que de Toi.

Sommaire

Page

La Maison, Colette Nys-Mazure	2
1. Présentation des SEmaines de Prière ACcompagnée	3
2. Déroulement de la semaine	4
3. La démarche d'accompagnement	5
4. Prières d'ouverture	8
5. Une manière de prier : la prière ignatienne	10
🕊 La Contemplation	
🕊 La Méditation	
6. Choix de textes bibliques	13
🕊 Comment choisir un texte	16
7. Re-lire sa journée avec Dieu	19
8. Pour conclure...	20
9. Boîte à outils de l'accompagnant	21
🕊 Le déroulement d'un temps de prière	22
🕊 Libérer l'Esprit !	24
🕊 Le Discernement	25
🕊 Première rencontre avec l'accompagnant	28
🕊 Quelques textes :	
• Prière à Jésus, de P. Pedro Arrupe	29
• Entrée de la Divine Douceur	30
• L'ami Beppo	32
• La rencontre du Roi	34
• Seigneur, toi qui fais toutes choses nouvelles	37