

Temps de prière proposé en SEPAC

« Demande de grâce » - Demande adressée au Seigneur

09.02.2026

- « Demande de grâce » :
 - Attention aux mots utilisés, avec qui, aujourd'hui !
 - « Grâce » =
 - « faveur accordée librement à quelqu'un » Le Robert
 - = un « don gratuit »
 - dans notre foi = « don, gratuit, ... de Dieu »
 - ! C'est la foi qui nous offre ce don gratuit, et non nos actions et nos mérites ! (Voir st Paul notamment)
 - « Demande de grâce »
 - Expression utilisée dans notre spiritualité chrétienne, et dans la spiritualité ignatienne notamment
 - Mais ce mot n'est plus nécessairement connu comme tel aujourd'hui, et il se peut qu'il incommode certains, notamment en raison de connotations anciennes « dépassées » aujourd'hui
 - Nous pouvons donc aussi tout simplement parler de « demande adressée au Seigneur » ou « demande au Seigneur ». C'est ce que font les deux PPT SEPAC suivants :
 - « *J'exprime ma demande au Seigneur.* » (PPT UP Lasne – novembre 2024)
 - « *Je m'adresse au Saint-Esprit et lui demande une grâce pour ce temps de prière* » (PPT Confirmands - mai 2025)
 - Ici, je proposerais la nuance suivante : en fait, je m'adresse « à Dieu notre Seigneur... » (voir Ignace ci-dessous), et c'est l'Esprit, « qui prie en moi », qui fait remonter en moi mon désir que j'ai à adresser « à Dieu notre Seigneur »
 - Voir St Paul dans Romains 8, 26-27 :
 - « **26** Bien plus, l'Esprit Saint vient au secours de notre faiblesse, car nous ne savons pas prier comme il faut. L'Esprit lui-même intercède pour nous par des gémissements inexprimables.
 - **27** Et Dieu, qui scrute les cœurs, connaît les intentions de l'Esprit puisque c'est selon Dieu que l'Esprit intercède pour les fidèles. »
 - **28** Nous le savons, quand les hommes aiment Dieu, lui-même fait tout contribuer à leur bien, puisqu'ils sont appelés selon le dessein de son amour. »
- Demande au Seigneur :
 - Dans les Exercices spirituels de saint Ignace :
 - « *Demander à Dieu notre Seigneur ce que je veux et désire* » (la 1ère fois en ES 48), ou
 - « *Demander ce que je veux* » (9 fois), ou
 - « *Demander la grâce que je veux* » (1fois).
 - D'où l'expression « *Exprimer son désir* » utilisée par Nikolaas Sintobin in « Prier avec la Bible - A l'école de saint Ignace de Loyola » p 41

- Notons en outre qu'Ignace ajoute chaque fois directement après « *Ici, ce sera...* » suivi chaque fois d'une suggestion d'Ignace
 - Suggestion qui tient compte de l'étape où en est le « retraitant », du pas à faire par le retraitant
 - (ou par le groupe en cas de démarche de discernement communautaire - ESDAC)
 - Ignace indique une grâce particulière à demander en fonction de l'étape à accomplir par le retraitant là où il en est dans le parcours des exercices spirituels qu'Ignace lui propose
 - NB : il n'est donc pas exclu que nous puissions nous aussi, comme accompagnant, suggérer une demande de grâce au participant, en fonction de ce que nous percevons de là où il en est, à partir de ce qu'il nous donne à savoir de lui...
 - Avec grande délicatesse... !!!
- « *Seigneur, donne-moi (la grâce) de...* »
- Qu'est-ce qu'une « demande de grâce » (au sens ignatien dont question ici) ?
 - Ignace nous invite à débiter notre prière par « ***Demander à Dieu notre Seigneur ce que je veux et désire.*** » (ES 48)
 - C'est demander au Seigneur ce dont je pense avoir besoin
 - pour vivre ce que j'ai à vivre « aujourd'hui »,
 - dans ma relation avec les autres, ou avec Lui, voire avec moi-même
 - dans ma prière et/ou dans ma vie,
 - et que je souhaite recevoir de ma prière.
 - Comme p.ex. :
 - Face à mes soucis et préoccupations*, mes difficultés, mes interrogations, mes « péchés » (càd mes manques d'amour)... que ce soit vis-à-vis des autres, de moi-même, ou de Lui... (voir partage du 26.01 : « progresser dans ma prière et/ou dans mes comportements » ! « intervention amoureuse de Dieu »** !) ; mais aussi...
 - pour percevoir les appels qu'il m'adresse, pour exercer les discernements qui me concernent... ; ou encore...
 - pour recevoir la connaissance intérieure de son mystère à travers la Parole que je vais contempler (par l'imagination) et méditer...
 - Autres exemples, en particulier pour une SEPAC :
 - « *Seigneur, donne-moi la grâce de laisser tes paroles éclairer ce que tu attends de moi dans ma... (vie, mission...)* »
 - Avec une éventuelle demande complémentaire pour m'ouvrir davantage à ma demande plus profonde, comme p.ex. (voir partage du 26.01) demande de :
 - « *Ouverture de mes sens, entrée dans le texte...* »
 - « *Désencombrement de mes pensées parasites, de mes certitudes, à priori...* »
 - « *Écoute* »
 - « *Consentement* »
 - comme dans :
 - « *Ouvre mon coeur et mon intelligence pour que je puisse reconnaître ta présence dans ce texte que je vais prier,*
 - *... et que je puisse à partir de là te rencontrer dans ma vie* »

- A quoi cela sert-il puisque le Seigneur sait mieux que nous-mêmes ce dont nous avons besoin ?
 - Cela me sert
 - A prendre conscience moi-même
 - de là où j'en suis,
 - de ce que je pense avoir besoin,
 - ... de mon désir profond...
 - ... qui, en réalité, ne vient plus de moi-même mais de l'Esprit qui agit (et prie) en moi
 - « *Que veux-tu ?* » ou « *Que veux-tu que je fasse pour toi ?* » demande quasi systématiquement Jésus à ses interlocuteurs...
 - À me mettre en mouvement, mu par ce désir profond
 - (pour « *entrer dans la prière avec Dieu* » voir partage du 26.01)
 - A le confier au Seigneur,
 - en me confiant moi-même à Lui, et
 - en me disposant, en confiance, à recevoir de Lui ce dont j'ai besoin...
 - (Sachant que « *je ne suis pas moi-même la Source* » : voir partage du 26.01)
 - tel que Lui souhaitera me répondre à ma demande
 - que cela semble correspondre à celle-ci ou non !
 - et à y consentir.
 - Ce faisant, nous faisons notre part, nous disposant à recevoir sa grâce ;
 - le reste, cette grâce notamment, dépendant de Lui.
 - Et plus nous pratiquons cette demande de grâce au fil de nos prières et de notre vie,
 - plus elle correspond au désir profond que le Seigneur met en nous, et
 - plus nous nous rapprochons du Seigneur lui-même, plus nous nous unifions en Lui...
 - d'autant que...
 - Dans le cadre d'une prière ignatienne, nous sommes invités
 - 1° Au départ de notre prière : à exprimer au Seigneur notre demande (de grâce)
 - 2° En clôturant notre prière : à voir
 - Ce que j'ai reçu du Seigneur dans ma prière,
 - En quoi et comment le Seigneur a répondu (ainsi) à ma demande (de grâce),
 - Où j'en suis maintenant à ce propos, et
 - Quelle demande (de grâce) cela m'amène à lui adresser là où j'en suis maintenant, pour ma vie ou ma prière qui suit
 - Ainsi se « dessine », au fil du temps (de nos retraites et/ou de nos prières quotidiennes, voire de nos relectures quotidiennes de nos journées) un cheminement de notre relation au Seigneur, fruit de notre interaction, de notre échange, avec Lui, de l'écoute de l'action de son Esprit en moi et de la manière dont il me conduit à partir de moi, là où j'en suis, et de Lui et des appels qu'Il m'adresse...
 - D'où l'importance de la « relecture »*** de notre prière (le plus tôt possible après celle-ci), et de la relecture de nos relectures - en fin de retraite (SEPAC ou autre) ou en fin de période si nous avons l'habitude de nous faire accompagner spirituellement personnellement régulièrement
 - Des éléments de relecture peuvent éventuellement apparaître à l'occasion du « colloque »****, notre conversation de conclusion avec le Seigneur.

- La demande de grâce dans une démarche collective ou dans une démarche personnelle :
 - La demande de grâce pour une démarche collective, une communauté, un groupe organisé (communauté religieuse ou paroissiale, équipe d'unité pastorale, liturgique, de catéchèse...) qui prie ensemble au cours d'une démarche commune (ESDAC) : une telle demande (de grâce) est commune et doit correspondre à ce qu'il semble important de demander au Seigneur là où le groupe en question en est de sa vie de groupe et de sa mission commune, du pas qu'il a à opérer... Dans ce cas, c'est l'équipe d'animation de cette démarche qui propose la demande de grâce commune.
 - La demande de grâce pour une démarche personnelle : la demande (de grâce) doit correspondre à cette personne à ce moment. Dans ce cas, c'est en principe la personne elle-même qui la formule. Le cas échéant, l'accompagnateur peut l'aider, à condition de le faire à partir de ce qu'il/elle perçoit de là où la personne en est, à partir de ce que celle-ci nous donne à savoir de lui..., et avec grande délicatesse... !!!
- Multiples dimensions possibles de la demande de grâce, en lien avec 1° les circonstances de la vie quotidienne et 2° le cheminement de la personne dans sa relation fondamentale avec le Seigneur :
 - Saint Bernard (de Clairvaux) évoque **quatre degrés de l'amour** comme itinéraire de progression spirituelle : **1° l'être humain s'aime pour lui-même, 2° il aime Dieu pour soi, 3° il aime Dieu pour Dieu, 4° il s'aime pour Dieu.**
 - Nous avons donc tout un cheminement à accomplir tout au long de notre vie, pour nous approcher de plus en plus de ce quatrième degré de l'amour et de l'union à Dieu.
 - A ce 4ème stade, nos demandes ne sont plus orientées vers nous-même mais vers Dieu. Nous demandons ce que Dieu désire en nous. (Voir partage du 26.01 : « *demande pour le Royaume, non pour soi* »)
 - Jn 14, 13-14 :
 - « **13** et tout ce que vous demanderez en mon nom, je le ferai, afin que le Père soit glorifié dans le Fils.
 - **14** Quand vous me demanderez quelque chose en mon nom, moi, je le ferai. »
 - Sachant que, même lorsque nous nous approchons du 4ème degré, nous pouvons encore nous retrouver, selon le moment, dans les 3 premiers degrés (sans que cela ne nous empêche de toucher véritablement au 4ème à d'autres moments, voire en partie simultanément.)
 - Nos demandes à Dieu seront influencées par ce cheminement fondamental de notre relation de base avec le Seigneur.
 - Et elles le sont également par les circonstances de chaque moment de notre vie quotidienne (soucis de santé, difficultés professionnelles ou familiales, économiques ou socio-politiques...)

- En d'autres mots, nous vivons naturellement notre vie à « plusieurs niveaux » à la fois.
 - Et même si notre cheminement avec le Seigneur nous approche de plus en plus de lui et d'une demande de grâce fondamentale du style de celle suggérée par Maître Eckart, à savoir de consentir à « *laisser Dieu être Dieu en moi* » (qu'on peut rapprocher du 4ème degré de l'amour chez St Bernard), nous n'échappons pas aux contingences humaines,
 - Pas plus d'ailleurs évidemment que le Seigneur Jésus lui-même, qui, à Gethsémani, prie ainsi « *Mon Père, s'il est possible, que cette coupe passe loin de moi ! Cependant, non pas comme moi, je veux, mais comme toi, tu veux* » (Mt 26, 39)
 - Lui qui toutefois arrive à vivre tous ces niveaux à la fois :
 - 1° « *Mon Père, s'il est possible, que cette coupe passe loin de moi !* » (les circonstances de sa vie quotidienne)
 - 2° « *Cependant, non pas comme moi, je veux, mais comme toi, tu veux* » (« laisser Dieu être Dieu en lui » ou « s'aimer pour Dieu »)
- Les participants à une SEPAC sont eux-aussi confrontés à leur vie quotidienne en même temps qu'à leur cheminement avec le Seigneur,
 - Et nous avons à les rejoindre là où ils sont dans leur relation avec Lui, là où ils en sont de leur cheminement avec Lui, aujourd'hui, dans les circonstances de vie qu'ils traversent
 - En les accueillant là tels qu'ils sont
 - Dans un profond respect (et sans jugement)
 - Tout comme en les aidant à percevoir comment le Seigneur les rejoint lui-même... et quelle réponse il donne à leur demande.
 - Car, finalement, le plus important me semble de soutenir leur relation avec le Seigneur
 - Car la relation est plus importante que la connaissance, même si celle-ci peut bien sûr nourrir la relation aussi
 - Et c'est en cela qu'Ignace parle de « demande la connaissance intérieure du (mystère du) Seigneur »,
 - une connaissance qui dépasse les mots et les notions (rationnelles ou intellectuelles) (un peu comme dans une relation d'amitié humaine véritable d'ailleurs)

* soucis et préoccupations : y a-t-il une demande de grâce à formuler à partir d'eux ou sont-ils à déposer (dans le sac à dos) au pied du Seigneur pour entrer en prière ?

- Toujours accueillir la personne comme elle est et avec sa demande telle qu'elle l'a formulée
- Prendre conscience de ce que cette demande et la prière qui a suivi a généré comme réponse de la part du Seigneur
- Plusieurs situations sont possibles, dont notamment :
 - Nos soucis et préoccupations peuvent être déposés au pied du Seigneur et nous arrivons aisément nous en détacher pour nous rendre disponibles au Seigneur : =>
 - Notre demande sera moins « égo-centrée », plus libre et dépouillée de mon égo, plus ouverte à accueillir ce que Dieu peut me proposer indépendamment de ces soucis et préoccupations (peut-être plus secondaires)
 - Nos soucis et préoccupations nous prennent entièrement et nous n'arrivons pas à nous en détacher : =>

- Notre demande pourra avoir besoin de s'exprimer au Seigneur à partir de ces soucis et préoccupations (peut-être plus prégnants, tels que soucis de santé, difficultés professionnelles ou familiales, économiques ou socio-politiques...)
 - Et il se pourrait que cela permette déjà un certain détachement !

**** demande « d'intervention amoureuse de Dieu » :**

- Toujours accueillir la personne comme elle est et avec sa demande telle qu'elle l'a formulée
- Nous pouvons adresser toutes nos demandes à Dieu, même si elle est pour nous-mêmes.
 - Matthieu 7, 7-12
 - « 07 « Demandez, on vous donnera...
 - 08 En effet, quiconque demande reçoit...
 - 11 ... combien plus votre Père qui est aux cieux donnera-t-il de bonnes choses à ceux qui les lui demandent ! »
- Prendre conscience de ce que cette demande et la prière qui a suivi a généré comme réponse de la part du Seigneur
- S'il nous est donné de recevoir cette « intervention amoureuse de Dieu », la goûter.
- Si nous n'avons pas l'impression de recevoir cette « intervention amoureuse de Dieu » :
 - Prendre conscience que
 - Nous n'avons pas nécessairement à percevoir cette « intervention amoureuse de Dieu ».
 - Nous avons avant tout à être là pour Dieu (et non -Dieu- pour nous-mêmes), dans notre prière comme dans notre vie.
 - (Et ce, même si « rien ne se passe pendant la prière ». A voir en ce cas où la personne en est dans son cheminement de prière et ce qu'il peut nous paraître, à partir de là, le plus indiqué de lui proposer pour l'aider sur ce chemin.)
 - Au plus nous nous rapprochons de Dieu, ou, peut-être plus précisément, au plus nous nous laissons (r)approcher de Lui,
 - Au moins nous « sentons » sa présence, ...et...
 - Au plus nous sommes appelés à un acte de « foi pure » en sa présence à et en nous (qui peut nous amener à une « perception » de sa présence de manière tout à fait différente, qui n'est plus de l'ordre du « sentir », ni de l'affectif, mais de l'ordre de la « perception par la foi » si je peux l'exprimer ainsi).
 - Nous pouvons nous « réjouir » d'avoir essayé de prier le Seigneur et de Lui avoir consacré ce temps, même si il nous a été pénible
 - Ce qui implique de mettre la priorité à « être là pour Dieu » et non pour nous mêmes, comme évoqué déjà ci-dessus.

***** Relecture :**

- Voir p.ex. Nikolaas Sintobin « Prier avec la Bible » Ed. Jésuites, Paris 2024 : points 39, 40 et 41 pages 71-73.

****** Colloque (avec le Seigneur) :**

- Voir p.ex. Nikolaas Sintobin « Prier avec la Bible » Ed. Jésuites, Paris 2024 : points 37, page 67.