

COMMENT FAIRE UNE PRIERE ?

Type	Fiche pratique
Objectif	Donner un repère simple et adaptable à tous pour apprendre à prier seul, en groupe, en famille, avec des enfants ou en aumônerie.
Point d'attention en groupe	Soigner le cadre Faire attention au public visé (âge et niveau de pratique) Faire attention aux difficultés de tous (problème de vue, dyslexie...)
Une phrase à retenir !	"La prière est une rencontre, pas une performance."

STRUCTURE DE BASE D'UNE PRIERE CHRETIENNE

Voici une méthode inspirée des grands moments de la messe et du récit des disciples d'Emmaüs (Luc 24,13-35).

1. JE M'ACCUEILLE DANS LA PRESENCE DE DIEU

- † Je fais un signe de croix
- † Je peux allumer une bougie
 - Il est aussi possible d'utiliser une icône comme vecteur de la prière qui mène au Christ
- † Je dis une phrase simple : "Seigneur, me voici. Je viens à toi."

2. J'ECOUTE LA PAROLE DE DIEU

- † Je lis un texte biblique court (psaume, évangile du jour, proverbe...)
- † Je répète une phrase qui m'a touché
- † Je reste un moment en silence

3. JE REPONDS A DIEU

- † Je parle avec mes mots : merci, pardon, aide-moi, j'ai confiance...
- † Je prie pour quelqu'un ou une situation
- † Je peux chanter un refrain connu ou dire une prière comme le Notre Père ou le Je vous salue Marie

4. JE PARS EN PAIX

- † Je termine en silence ou avec un verset
- † Je fais un signe de croix
- † Je peux noter une phrase ou une intention dans un carnet



COMMENT FAIRE UNE PRIERE ?

ASTUCES SIMPLES

- Pas besoin d'avoir toujours envie pour commencer !
 - La fidélité compte plus que l'émotion.
- Le corps aide à prier : mains ouvertes, yeux fermés, posture calme.
- Les enfants aiment les rituels simples : une phrase + une bougie + un chant.
- La musique, les psaumes, les gestes sont des soutiens utiles.
 - Même une musique que je trouve sur Spotify ou YouTube (ou autres)
- Commence par 5 minutes et agrandis avec le temps.
 - Pour toi, comme en groupe, il est bon de se donner un timing dès le début du temps de prière
- Pour un groupe ou en famille, il est important de s'adapter aux personnes qui prient avec toi.
 - Idem si tu veux participer à un temps « officiel » (laudes, vêpres...) prévenir les personnes qui t'accompagnent et expliquer les différents temps aux plus jeunes. Cela leur permettra d'apprécier et découvrir, certes autrement, un temps de prière très structuré.
 - Il est possible de faire lire plusieurs personnes même très tôt (découverte de la lecture ou dyslexique par exemple) avec un verset, une antienne, une strophe de psaume avec un petit refrain... Mais il faut, autant que possible, répartir les rôles avant le début du temps de prière.
- Si tu as l'application AELF sur ton téléphone, tu peux l'utiliser pour les textes du jour ou les textes en fonction de l'heure que tu souhaites prendre comme prière.
 - Tu peux prendre des parties des laudes sans tout faire si tu n'as que 5 min.

IDEES DE MOMENTS POUR PRIER

- Le matin : pour confier sa journée
 - Même dans le train (ou RER, taxi...) si tu n'as pas pu avant
- À midi : pour remercier
- Le soir : pour relire la journée et dire merci
 - Et confier ses difficultés s'il y a eu de gros chocs dans la journée
- En marchant : en priant avec les noms de rues ou les monuments rencontrés
- En groupe : 10 min de silence + intentions + chant

À IMPRIMER ET PARTAGER !

Tu peux l'adapter pour des enfants, des jeunes ou des adultes en recherche selon le contexte. Elle sert de base à toute animation autour de la découverte de la prière.

