

# TEMPS DE PRIÈRE

Fiche pratique pour les nuls !

Octobre 2015

## Comment préparer un temps de prière ?

Cette fiche est faite pour donner un petit coup de pouce à ceux qui souhaitent préparer un temps de prière

### Les gestes

Cette liste n'est pas complète. Ce ne sont que des propositions souvent utilisées de gestes lors de la prière seule ou en groupe.

- L'Évangile du jour ou / et un extrait de la Bible
- Un chant
- De la musique
- Une prière (moderne ou des Pères de l'Église)
- Du silence
- Des intentions de prière
- De la lumière (souvent sous la forme d'une bougie)
- Un geste
- Une icône ou une image
- Un signe de croix
- ...

Seigneur, vers qui pourrions-nous aller ? Tu a les paroles de la Vie Éternelle.

JEAN 6, 68

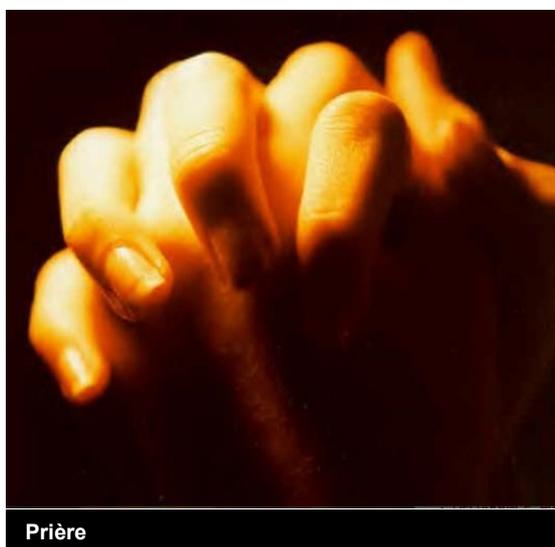
Pour moi, la prière c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le ciel, c'est un cri de reconnaissance et d'amour dans l'épreuve comme dans la joie;

STE THÉRÈSE DE LISIEUX

La prière ponctue la vie du croyant. C'est un tête à tête avec Dieu, seul ou en groupe.

Chaque fois que tu te mets à faire quelque chose de bien, commence par prier Dieu instantanément pour que ce soit lui qui l'accomplisse.

ST BENOIT DE NURSIE



Prière

### Dans cette fiche

- Comment préparer un temps de prière ?
- Les gestes
- Déroulement
- Présentation en groupe
- Exemple



La prière du chapelet

---

La prière du chapelet fait partie des prières personnelles très rependues bien qu'elle le soit aussi dans les communautés. Il est tout à fait possible de prendre un dizaine lors d'un rassemblement.

Cette prière n'est pas décrite dans cette fiche.

---

## Déroulement

### Entrée dans la prière

- Quel que soit le moment choisi (au début, pendant, à la fin de la rencontre), l'entrée dans la prière nécessite une **rupture** qui permet de trouver le calme propice à l'intériorisation et au dialogue avec Dieu, Père, Fils et Esprit.
- Vous vous mettez vous-même en attitude de prière. Pour un groupe, il faut parfois aider certaines personnes à faire cette rupture (retirer les écouteurs, séparer les bavards, ...)
- Après un temps de silence, vous introduisez la prière : (cela peut être en lien avec le texte, le thème de la formation)
  - ◆ Par une phrase, par ex :
    - « *Quand deux ou trois sont réunis en son Nom, le Seigneur est au milieu d'eux.* ».
    - « *Tu es là Seigneur Jésus, donne-nous d'être disponibles à ta présence...* ».
    - « *Nous voici rassemblés devant Dieu, Notre Père, pour te louer...ou Seigneur Jésus-Christ pour te demander...ou Esprit de Dieu pour te rendre grâce.... pour accueillir ta Parole...* »
    - « *Seigneur, que notre chant s'élève vers toi...* » ou « *Père, nous te rendons grâce aujourd'hui avec ce chant...* » ...
  - ◆ Par le signe de croix, (contempler la croix, l'icône... ou fermer les yeux....)

### Ecoute de la Parole de Dieu

- Proclamation de la Parole de Dieu : de préférence dans la Bible et non depuis un téléphone portable et si possible par une personne debout (surtout lors des grands groupes)
- Intériorisation : un temps de silence et/ou un temps de partage autour du texte biblique (chacun redit une phrase, un mot du texte qui résonne en lui, l'étonne, le rejoint, le dérange...)
- Il est possible d'aller jusqu'à un échange entre les participants mais cela peut vite être compliqué si le groupe est grand.

### Temps de réponse

- Il peut être proposé une prière spontanée en lien ou non avec le texte et avec ou sans refrain (sur un modèle de prière universelle « prière / refrain »)
- Il se termine par le **Notre Père**, prière de Jésus par excellence et prière qui unit tous les chrétiens à travers le monde et les époques à notre Seigneur.

### Conclusion de la prière

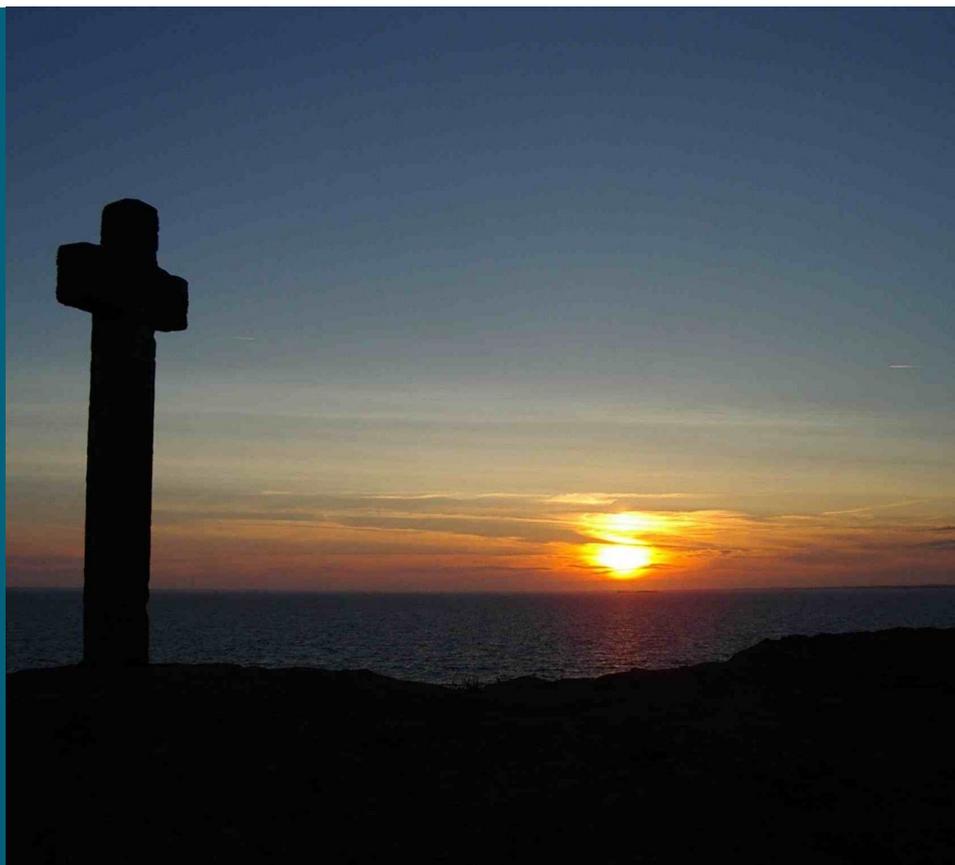
La prière se conclut par le signe de croix, précédé éventuellement d'un refrain.  
Si un prêtre est présent, il dit la bénédiction finale.  
Il peut y avoir un chant d'envoi en mission en fonction du thème évoqué dans le texte.



# Prière 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.



## Préparation

La préparation se fait lorsque l'on anime un temps en groupe. Cela permet à chacun de savoir ce qui va se passer et ce que chacun doit faire. Car un temps de prière en groupe n'est pas un temps qui ne doit être animé que par celui qui a préparé, même si cela est aussi possible. Les amorces données ne sont que des exemples.

### Vous présentez ce temps à l'équipe

- Nous prendrons un temps de silence pour nous mettre en présence de Dieu.
- Nous écouterons un passage de la Bible ; ceux qui le veulent pourront alors dire ce qui les a frappé dans ce texte.
- Nous chanterons notre action de grâce au Seigneur et terminerons par le signe de croix.

### Vous proposez une répartition des tâches

- Choix du lecteur pour le texte, si certains chantent mieux que d'autres ou peuvent lancer une bande sonore ...

### Puis vous invitez chacun

A prendre l'attitude qui lui convient ... , ou à respirer calmement ... pour se rendre disponible à l'initiative de Dieu et se mettre dans une attitude d'écoute, de contemplation ...

**Souvent, on allume une bougie devant une icône. Mais il est aussi possible de prier en pleine nature, devant un beau paysage ...**

# Déroulement : Exemple

Le déroulement est assez personnel. Chaque personne pense ce temps de prière à sa façon.

Un exemple :

- Signe de croix
- Un chant
- Silence
- Texte (Evangile, extrait de la Bible, prière ...)
- Silence
- Il peut y avoir alternance chant / texte
- Notre Père
- Chant à la Vierge ou chant pour conclure
- Signe de croix

Souvent le temps de prière est autour du thème du texte le plus important (s'il y a un extrait biblique) ou de la fête du jour mais il peut aussi y avoir un thème de rencontre ou, si la prière est improvisée, on fait au mieux !

Cela ne reste bien sûr qu'une proposition. Néanmoins, une prière chrétienne à « toujours » 4 temps, comme dans la messe. Ces 4 temps sont ceux présentés page 2 dans « Déroulement »

Pour la prière personnelle, vous pouvez organiser la prière comme vous le dicte votre cœur.

## J'ai tout remis entre tes mains

J'ai tout remis entre tes mains :  
Ce qui m'accable et ce qui me peine,  
Ce qui m'angoisse et ce qui me gêne,  
Et le souci du lendemain.  
J'ai tout remis entre tes mains.

J'ai tout remis entre tes mains :  
Le lourd fardeau traîné naguère,  
Ce que je pleure, ce que j'espère,  
Et le pourquoi de mon destin.  
J'ai tout remis entre tes mains.

J'ai tout remis entre tes mains :  
Que ce soit la joie, la tristesse,  
La pauvreté ou la richesse,  
Et tout ce que jusqu'ici j'ai craint.  
J'ai tout remis entre tes mains.

J'ai tout remis entre tes mains :  
Que ce soit la mort ou la vie, La santé, la maladie, Le commencement ou la fin.  
Car tout est bien entre tes mains.  
Bien que dans l'épreuve, aujourd'hui, je crois.



## Psaume 23

Cantique de David

L'Eternel est mon berger: je ne manque de rien.  
Il me fait reposer dans de verts pâturages,  
Il me dirige près des eaux paisibles.  
Il restaure mon âme,  
Il me conduit dans les sentiers de la vie juste,  
A cause de son nom.

Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort,  
Je ne crains aucun mal, car tu es avec moi :  
Ta houlette et ton bâton me rassurent.  
Tu dresses devant moi une table,  
En face de mes adversaires;  
Tu oins d'huile ma tête,  
Et ma coupe déborde.

Oui, le bonheur et la grâce m'accompagne  
Tous les jours de ma vie,  
Et je reviendrai, j'habiterai dans la maison de l'Eternel