

## Quelques conseils pratiques pour se mettre à prier avec persévérance

Prier, ça ne devrait pas être si difficile que ça : prendre quelques minutes par jour pour parler à Dieu. Et pourtant, que de difficultés ! C'est que l'ennemi de nos âmes s'en mêle. Il rôde, tel un lion rugissant, cherchant qui dévorer (1). Et la première des choses à faire, pour avoir raison de notre foi, c'est nous mettre des bâtons dans les roues dans notre vie de prière.

Nous nous proposons donc d'explorer quelques pistes pour nous mettre le pied à l'étrier d'une prière quotidienne persévérante. Il ne s'agit bien sûr pas de tout faire, mais de choisir les exercices utiles en fonction des besoins.

1) La prière est parfois un exercice difficile, parce que l'on a du mal à se concentrer, à trouver les mots. Alors... « que toute chair fasse silence devant l'Éternel... garde le silence devant Dieu et espère en Lui... il est bon d'attendre en silence le secours de l'Éternel... pour Toi, le silence est louange, ô Dieu » (2). Concrètement: chaque matin, dès ton lever, mets-toi à genoux cinq minutes dans le silence, en tâchant simplement de ne pas faire vagabonder tes pensées. Prends simplement conscience que Dieu est là, dans le lieu secret (3). Sans rien dire, en te laissant porter sur les ailes du Saint-Esprit, tu pries et tu loues Dieu.

2) Peu à peu, apprends à accompagner ton silence de quelques mots. Un peu comme les « mots magiques » que l'on enseigne aux enfants, « s'il te plaît », « merci », « pardon » : nous avons toujours quelque chose à demander à Dieu, pour nous-mêmes ou pour autrui, un sujet de louange ou de remerciement et des chutes à confesser. Tu ne pourras déjà plus dire que tu n'as pas de vie de prière ! Si les mots ne viennent pas, prends l'habitude de prier pour autrui. Tu te sentiras responsable de ces intentions de prière, ton engagement à prier pour les autres sera une excellente motivation pour prier chaque jour.

3) Tu peux, chaque matin, avoir recours à un « verset-prière »: un verset de la Bible que tu utilises comme prière à Dieu. Voici un schéma hebdomadaire possible.

Dimanche : « Garde-moi, ô Dieu, car je me réfugie en toi » (4).

Lundi : « À Dieu seul, notre sauveur, par Jésus-Christ, notre Seigneur, soient gloire, majesté, force et autorité, dès avant tous les temps, maintenant et dans tous les siècles ! » (5)

Mardi : « Reviens, Éternel ! Délivre mon âme ! Sauve-moi, à cause de ta bienveillance ! » (6)

Mercredi : « Mon âme exalte le Seigneur, et mon esprit a de l'allégresse en Dieu, mon sauveur, parce qu'il a jeté les yeux sur la bassesse de sa servante / son serviteur » (7).

Judi : « Je t'aime, Éternel, ma force ! Éternel, mon roc, ma forteresse, mon libérateur ! Mon Dieu, mon rocher où je me réfugie ! » (8)

Vendredi : « À toi, Éternel, la grandeur, la puissance et la splendeur, l'éternité et l'éclat... ainsi que la royauté, toi qui t'élèves souverainement au dessus de tout ! C'est de toi que viennent la richesse et la gloire, c'est toi qui domines sur tout... c'est ta main qui a le pouvoir de tout agrandir et de tout affermir ! » (9).

Samedi : « C'est vers toi, Éternel, Seigneur ! que se tournent mes yeux, c'est en toi que je me réfugie ! » (10).

Tu peux redire plusieurs fois dans la journée cette prière à Dieu, à chaque fois que tu auras envie de prier et que tu auras du mal à trouver les mots.

4) Tu peux aussi prier en lisant ou en récitant les Psaumes. Pas besoin bien sûr d'apprendre le psautier par cœur ! Tu peux en choisir un pour la louange (par exemple, le Psaume 19), un pour l'intercession (Ps. 72), un troisième pour la repentance (Ps. 51).

5) Lorsque ses disciples lui ont demandé de leur apprendre à prier, la réponse de Jésus fut de leur enseigner le Notre-Père. Si tu ne sais pas que dire à Dieu dans ta prière, alors dis-lui le Notre-Père ; lentement, en prenant conscience de ce que tu dis. Cette prière-type contient tout : déclaration de foi, louange, intercession, prière pour les besoins matériels et pour la victoire spirituelle, repentance. Au fil de la prière récitée, tu peux intercaler tes pensées, tes mots pour Dieu, des prières qui te soient personnelles. Le Notre-Père est alors un schéma, une trame, que tu peux remplir avec ta prière personnelle.

6) Si tes prières quotidiennes sont très brèves, aménage un moment par semaine plus long. Choisis un moment où il te sera facile de te recueillir sans être interrompu par le travail, les obligations, les joies familiales. Tu choisiras un moment calme et facile à retenir, en fonction de ton rythme de vie. N'oublie pas que consacrer du temps à Dieu est un Commandement: en Exode 20 : 8-11, Dieu institue le sabbat, qui est un jour à mettre à part pour lui. Certes, ni la prière en couple, ni le culte familial, ni la prière en Église ne doivent être négligés ; mais la prière « en solo », ou plutôt en cœur à cœur avec Dieu, demeure la base de toute vie spirituelle.

7) Nourris ta prière de la parole de Dieu. Autant que possible, lis un passage de la Bible chaque jour. Évite les lectures « au hasard », qui ne t'amèneraient qu'à tourner en rond et t'empêcheraient de saisir l'enseignement global d'un livre biblique. Divers Églises et services protestants éditent ensemble un plan de lecture, qui te permet de lire l'Ancien Testament en 6 ans, le Nouveau en 3 ans, de façon suivie et méthodique, sans rester non plus des mois durant dans des récits historiques parfois difficiles à saisir spirituellement. Si tu as du mal à te mettre à lire la Bible, ne commence pas par une liste qui te propose de lire la Bible en un an : qui trop embrasse, mal étreint, dit-on. Tu peux aussi lire chaque jour un paragraphe d'un Évangile (celui de Luc, le plus détaillé, pour commencer), à la suite, puis les trois autres, puis les Actes de Apôtres, pour enfin suivre le plan en six ans. Après ta lecture, laisse le Saint-Esprit te conduire dans la méditation de ce que tu viens de lire, et dans la prière.

Et maintenant... mettons-nous à genoux, pour la mise en pratique !!

Frédéric Maret, pasteur – [www. FoiVivante .net](http://www.FoiVivante.net)

**Notes** (renvoyant à des versets de la Bible)

- (1) 1 Pierre 5:9.
- (2) Zacharie 2 :13 ; Psaume. 37 :7 ; Lamentations. 3 :26 ; Psaume. 65 :2
- (3) Matthieu 6 :6
- (4) Psaume 16 :1
- (5) Jude 25
- (6) Psaume 6 :5
- (7) Luc 1 :46-48
- (8) Psaume 18 :2-3
- (9) 1 Chroniques 29 :11-12
- (10) Psaume 141:8

**Lectures complémentaires**

Du même auteur :

*La prière.* <http://foi-vivante.blogspot.fr/2011/03/la-priere.html>

*Parcours biblique.* <http://foi-vivante.blogspot.fr/2010/11/plan-de-lecture-biblique.html>

*Calendrier B6A*, lectionnaire protestant francophone : lire la Bible en six ans.  
[http://www.leguideenligne.com/infos/plan\\_de\\_lecture](http://www.leguideenligne.com/infos/plan_de_lecture)

Le Notre-Père brièvement expliqué par Martin Luther, *Petit catéchisme*, 1529.  
<http://foi-vivante.blogspot.fr/2010/11/le-notre-pere-explique-par-luther.html>