

# Quelques pistes

Cette démarche est une proposition simple, ouverte à toute personne désirant (re)découvrir la prière. Elle ne prétend ni être exhaustive ni figée, mais se veut une invitation douce à s'arrêter un instant, à retrouver un espace de silence, de calme et d'intériorité, avec Dieu, avec soi. Quelle que soit la tradition spirituelle ou religieuse de chacune et chacun, il ne s'agit pas de bien prier ou mal prier. Ce qui importe, c'est ce désir sincère d'ouvrir une porte intérieure. Le reste... Dieu s'en charge.

## 1. TROUVE UN MOMENT CALME

Inutile d'attendre le moment parfait puisque chaque moment est propice au recueillement. Cela peut être : le matin au sortir du lit, en te brossant les dents, dans un coin tranquille chez toi, pendant une pause au travail, dans une salle d'attente avant un rendez-vous, en marchant dans la nature, dans une église ou un lieu saint, etc.

✂ Le plus important : t'offrir quelques minutes pour toi, dans le calme et la simplicité.

## 2. RESPIRE... ET SOIS PRÉSENT

Assieds-toi, ferme les yeux si tu veux. Inspire, expire... lentement. Tu es là, Dieu est là aussi. Pas besoin de mots compliqués. Il peut être utile de prendre le temps de ressentir en ton cœur l'instant présent.

✂ Tu peux simplement dire dans ton cœur : « Me voici. »

## 3. PARLE (À TOI, À DIEU) COMME À UN AMI

Dis ce que tu as sur le cœur : une joie, une peur, une question ? Un merci, un besoin, une personne à confier ? Tu es en sécurité et écouté de manière inconditionnelle.

✂ Pas besoin de phrases compliquées : sois authentique, c'est déjà une prière.

## 4. TU PRÉFÈRES LIRE UNE PRIÈRE ?

Voici une prière toute simple que tu peux dire doucement :

« Seigneur, je ne sais pas toujours comment te parler, mais je crois que tu m'écoutes. Me voici. Aide-moi à avancer avec confiance. Amen. »

✂ Des exemples de prières chrétiennes sont à découvrir sur la page ressources de notre site internet.

## 5. TERMINE SIMPLEMENT

Reste un instant dans le silence. Puis, quand tu es prêt, reprends le fil de ta journée. Peut-être que ce petit moment va t'accompagner plus que tu ne l'imagines ?

✂ Tu peux refaire cela demain, plus tard, une autre fois : quand tu le souhaites et que tu en ressens le besoin, l'appel.