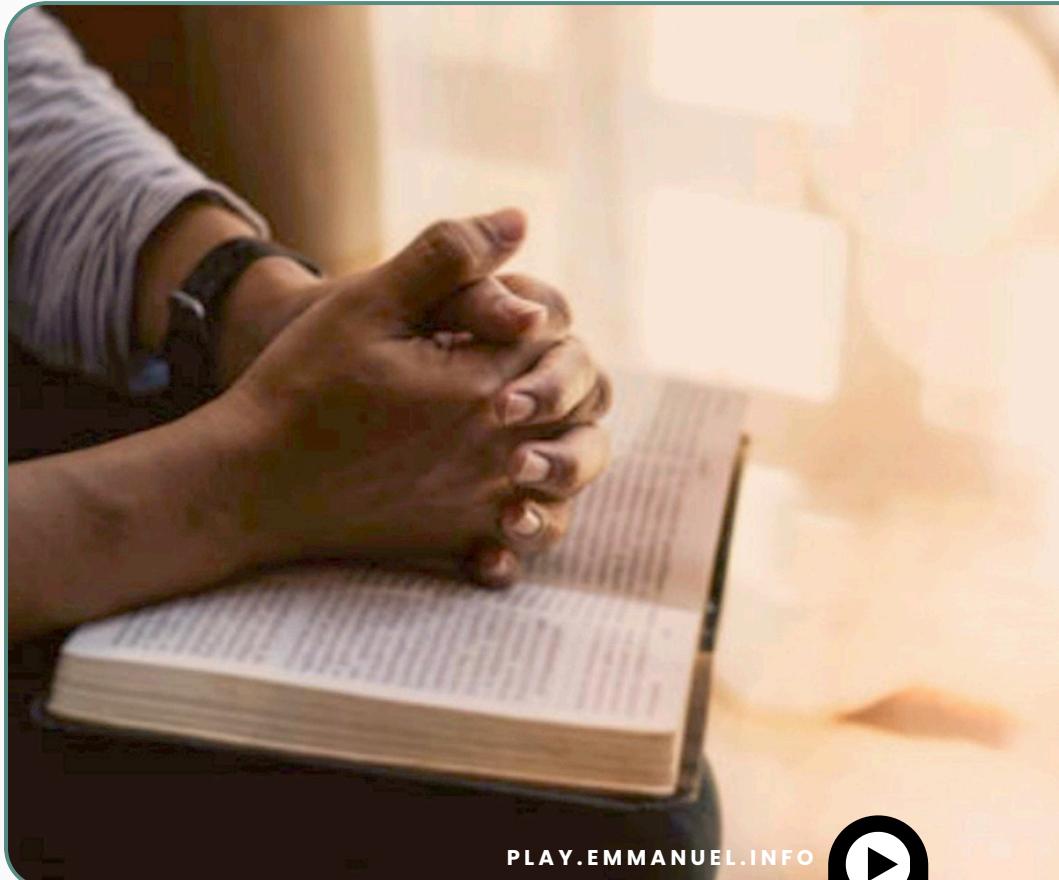


PARCOURS

Réussir à prier chaque jour



PLAY.EMMANUEL.INFO

DES PARCOURS QUI TRANSFORMENT ET APPORTENT LA JOIE



Sommaire

Étape 1 :

Décider d'offrir à Jésus un bloc de prière quotidien d'au moins 10 mns

p5

Étape 2 :

Coaching prière ! #pourquoiprier

p7

Étape 3 :

Comment accéder au cœur de la prière ?

p9

Étape 4 :

Silence...et distractions !

p11

Étape 5 :

Prière et combat spirituel

p13

Étape 6 :

Electrochoc (et invitation à se dégager du temps)

p15

Étape 7 :

Comment prier le week-end ou en vacances ?

p17

Bonus :

La place du sensible dans la prière

p19

Réussir à prier chaque jour

Décider d'offrir à Jésus un bloc de prière quotidien d'au moins 10 minutes !

Bienvenue à chacun d'entre vous qui avez eu le courage de vous inscrire à ce parcours de prière qui va transformer votre vie !

Ce parcours a **deux objectifs** :

- Le premier but est hyper concret : vous aider à mettre en place un bloc de prière quotidien d'au moins 10 minutes.
- Le second objectif vous concerne, que vous ayez déjà ce bloc de prière en place ou non. Où qu'en soient vos connaissances théoriques et pratiques de la prière : ce parcours vise à vous transmettre quelques fondamentaux pour que vous puissiez découvrir ou redécouvrir la vie de prière.

Ces vidéos seront courtes mais denses, je vous invite donc à en regarder **une par semaine pendant 7 semaines** pour que votre vie de prière se transforme progressivement mais résolument.



**Père
Josselin
SCHERR**

Le Père Josselin Scherr est membre de la communauté de l'Emmanuel incardiné pour le diocèse de Tours depuis 2011. Après avoir été 7 ans vicaire à l'Île-Bouchard, à l'école de Notre Dame de la prière, il a repris deux ans d'études à Venasque, avec l'institut Notre Dame de Vie, s'imprégnant, entre autre, des grands maîtres du Carmel. Depuis 2020, il est curé à Tours.

Que vous arriviez à prier un peu ou beaucoup, ce parcours est fait pour vous !

À la fois concret et spirituel, il vous fera découvrir ou redécouvrir la vie de prière, pour prier plus et mieux tous les jours.

Bon parcours !



NOUS CONTACTER

<https://play.emmanuel.info>
parcours@iupg.org

RÉUSSIR À PRIER CHAQUE JOUR

1

DÉCIDER D'OFFRIR À JÉSUS UN BLOC DE PRIÈRE QUOTIDIEN D'AU MOINS 10 MNS

2

COACHING PRIÈRE !
#POURQUOIPRIER

3

SILENCE ET DISTRACTIONS !

4

PRIÈRE ET COMBAT SPIRITUEL

5

ÉLECTROCHOC (ET INVITATION À SE DÉGAGER DU TEMPS)

6

COMMENT PRIER LE WEEK-END OU EN VACANCES ?

7

BONUS : LA PLACE DU SENSIBLE DANS LA PRIÈRE

DÉCIDER D'OFFRIR À JÉSUS UN BLOC DE PRIÈRE QUOTIDIEN D'AU MOINS 10 MNS

Objectif principal :

Mettre en place un bloc de prière quotidien d'au moins 10 minutes.

Amélioration continue :

Même si vous priez déjà, cherchez à approfondir votre vie de prière.

Choix déterminé :

Prenez une décision consciente et volontaire de consacrer du temps à la prière.

Justice envers Dieu :

Consacrer du temps à Dieu est une manière juste de reconnaître ce qu'il nous donne.

Prendre soin de son âme :

La prière est essentielle pour nourrir son âme, comme on prend soin de son corps.

Donner un vrai temps un peu long à Jésus chaque jour, c'est une question tout simplement de justice. Quand on y réfléchit, on a tellement reçu de Dieu, et Dieu nous donne encore tellement aujourd'hui, que c'est juste normal de lui donner un peu de notre temps.

Le Seigneur veut d'abord m'inviter à poser un acte de liberté, de volonté pour pouvoir ensuite progressivement me visiter, me guérir, transformer ma vie.



CONSEILS CONCRETS

- Agenda** : Identifiez un moment réaliste dans votre agenda pour la prière.
- Action Immédiate** : Mettez en place ce bloc de prière sans attendre.
- Persévérance** : Ne vous découragez pas si c'est difficile ; les vidéos suivantes vous aideront.

Exercices



1. Je regarde **concrètement** de quelle heure à quelle heure, hors week-end, je peux **caler un bloc de prière**.
 2. Je commence **dès demain** !
 3. Si je n'arrive pas encore à mettre en place ce bloc, **je ne me décourage pas** !

Notes personnelles



COACHING PRIÈRE !

#POURQUOIPRIER

Ce temps de prière quotidien est crucial et doit être mis en place rapidement. Voici des conseils et raisons pour vous motiver :

Conseils pratiques :

- Priez **de préférence tôt le matin**, en sortant du lit pour un temps concret et qualitatif.
- Si le matin est impossible, priez au retour du travail, avant de commencer la soirée.
- **Tenir le temps** que vous avez choisi, même distract.

Trois bonnes raisons de prier :

- **Vis-à-vis de Jésus** : il y a vraiment cette attente chaque jour par le Seigneur que je lui donne un peu de mon temps.
- **Vis-à-vis de vous-même** : la prière ouvre à l'Esprit Saint qui produit amour, paix, joie, apportant un bonheur surnaturel.
- **Vis-à-vis des autres** : la prière est une arme de construction massive contre le combat spirituel et les maux du monde.

Dieu veut nous donner un temps d'intimité chaque jour avec lui. Même si je ne le ressens pas, c'est bien réel, chaque jour il frappe à la porte de mon cœur. Est-ce que je vais ou pas lui ouvrir la porte ? Osez ! Vous ne serez pas déçus par les fruits que cela portera chez vous !

Voici que je me tiens à la porte et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et qu'il ouvre, alors j'entrerai chez lui, je prendrai mon repas avec lui et lui avec moi. (Ap.3)



CONSEILS CONCRETS

Trois conseils pour cheminer :

- **Mémorisez** les bonnes raisons de prier (Dieu, vous-même, les autres).
- **Déterminez** concrètement quand mettre en place votre temps de prière quotidien.
- **Lancez-vous.**

Exercices



1. **Je regarde concrètement** de quelle heure à quelle heure, hors week-end, je peux caler un bloc de prière.
 2. Je commence **dès demain** !
 3. **Je mémorise les bonnes raisons de prier** pour Jésus, pour moi et pour le monde.

Et si avec un proche, vous choisissiez de vous encourager mutuellement à la prière avec un petit rappel quotidien ?

Notes personnelles



COMMENT ACCÉDER AU CŒUR DE LA PRIÈRE ?

Pour parler à Jésus : parlez à Jésus **sans filtre**, comme à un ami, un frère, un père ou un époux, selon votre relation avec lui. **Soyez vous-même**, avec lui, tel que vous êtes.

Comment prier ?

- **Durée** : peu importe, l'important est de prendre le temps prévu.
- **Entrée** : préparez un **coin prière** simple et propice à la **contemplation**. Entrez physiquement dans la prière (chant, prière récitée).
- **Centre** : cherchez le **silence**, car Dieu habite le silence. Ne vous découragez pas si le silence est difficile à atteindre. Si possible, lâchez vos paroles et rentrez dans silence, là vous serez vraiment au cœur du cœur de la prière.
- **Sortie** : sortez progressivement de la prière, parlez à Jésus si vous avez réussi le silence, dites un « Je vous salue Marie », faites un signe de croix, **remerciez** Jésus, **offrez** le temps passé ensemble.

Au fond qu'est-ce que la prière ?

... Être avec Jésus

- **Être en présence de Jésus**
- **Garder le silence avec lui**
- **Lui parler**

Dieu me connaît mieux que moi-même, il connaît même mieux ma part de ténèbres que moi-même et pourtant, il m'aime comme je suis, il me dit "je t'aime maintenant, tel que tu es, je te connais mieux que personne".



CONSEILS CONCRETS

3 conseils pratiques :

- Mettez en place un **coin prière**
- Parlez à Jésus **tel que vous êtes** et essayez d'atteindre un certain **silence**
- **Ne vous découragez pas** face aux difficultés à trouver le silence

Exercices



1. Si je n'ai pas de **coin prière**, j'en crée un sans plus attendre.
 2. Dans mon prochain temps de prière, **je me mets en présence de Jésus, je lui parle et je cherche le silence.**

Notes personnelles



SILENCE... ET DISTRACTIONS !

Le silence recherché n'est pas vide, mais plein : ce que l'on cherche quand on prie, ce n'est pas à faire le vide, mais à faire **le plein de la présence de Dieu**, d'entrer dans cette communion d'amour qu'est Dieu, Père, Fils et Saint-Esprit.

**Bonne nouvelle :
Les distractions font partie de la prière !**

Je suis là, Dieu est là, on est ensemble, et puis on essaie de rester le plus simplement possible ensemble, autant qu'il m'est donné par la grâce de Dieu.

Les distractions sont normales : elles font partie de la prière. Il ne faut pas s'inquiéter d'être distract ou de ressentir de la sécheresse. C'est une réaction à la grandeur de Dieu.

Occuper les facultés : pour ne pas se complaire dans les distractions, **utilisez des supports** comme la Bible, une vie de saint, un chapelet.

Attention à ne pas trop regarder votre prière, à ne pas juger votre prière. Dieu seul connaît la fécondité de ce temps.

Fixez votre regard sur Jésus : Essayer sans cesse de revenir à Jésus.

Image de l'aigle : L'aigle plane (silence) et bat des ailes (distractions) pour reprendre de l'élan.

Exercices



1. Si ce n'était pas déjà le cas, choisissez **un support pour votre prière**.
 2. Apprenez à **ne pas vous inquiéter** de vos distractions.
Accueillez-les paisiblement.
 3. Repensez à l'**image de l'aigle**.

Notes personnelles



PRIÈRE ET COMBAT SPIRITUEL

Il y a un **combat spirituel dans la prière** : Satan cherche à nous décourager car il sait que la prière est le lieu de la grâce, le lieu où je me connecte à la source même de l'amour, de la vie qu'est Dieu.

Prière et amour sont liés : prier, c'est vouloir mieux aimer Dieu et son prochain. La prière doit nous aider à être plus fort pour aimer.

Prier dans les moments difficiles : priez justement d'autant plus que vous êtes dans une période où vous faites plus encore l'expérience de votre vulnérabilité. Car **le but de la prière c'est d'aller puiser la force d'aimer**, la force de pardonner, la force de reprendre courage.

La nécessité de la persévérance : aller à la prière, à une fête, comme à un combat, demande vraiment de **choisir Dieu de toutes ses forces**.

Tu as eu du mal à prendre du temps pour cette 5ème étape :

C'est normal, elle porte sur le combat spirituel !

“Quitter la prière, c'est quitter le chemin de la sainteté”
Sainte Thérèse d'Avila

“Donnez-moi comme levier la prière et comme point d'appui Dieu seul et je soulèverai le monde.”
Sainte Thérèse de Lisieux et la puissance de la prière et de l'amour

La sainteté comme but : le premier pas vers la sainteté, consiste à chercher à faire dans le détail de ma vie la volonté de Dieu. C'est un long chemin, mais osons dans ce parcours prière, offrir toute notre vie à Dieu.

Ne pas avoir peur de l'angoisse : elle est normale lorsque l'on s'approche de Dieu. Il est normal dans une vie humaine et spirituelle de passer par des temps d'angoisse. Ils ne sont que des passages qui donnent accès à une paix plus profonde.

Exercices



1. **Repensez** à un moment où un « **passage à vide** » m'a fait quitter la prière.
 2. **Demandez** tous les jours de cette semaine **la grâce d'un plus grand désir d'être saint** !

Notes personnelles



ÉLECTROCHOC (ET INVITATION À SE DÉGAGER DU TEMPS)

Athéisme ambiant : le risque de ne pas prier quotidiennement est de succomber à l'athéisme ambiant, en pensant pouvoir vivre sans Dieu.

Relation utilitaire : la prière ne doit pas être utilitaire (prier seulement quand on a besoin).

Don de soi : osez la gratuité dans votre relation aux autres et à Dieu.

N'ayez pas peur de la pauvreté de votre prière, mais **persévérez** et vous verrez sans aucun doute les fruits assez rapidement.

Perte de temps : aimer, c'est perdre du temps. Soyez prêts à être pauvres et à perdre du temps avec Dieu.

Agenda : nos agendas sont souvent remplis de superflu. Il faut identifier les activités non essentielles (loisirs excessifs, navigation internet non maîtrisée, discussions superficielles) pour libérer du temps pour la prière.

Cette étape se veut un "électrochoc" pour ceux qui n'ont pas encore mise en place leur bloc de prière et qui ont besoin d'une motivation plus directe.

Ne pas mettre en place un temps de prière quotidien digne de ce nom, c'est vraiment se moquer du bon dieu, considérer que Dieu n'est pas important dans ma vie.

“La personne humaine ne se réalise pleinement que dans le don désintéressé d'elle-même”
Concile Vatican II :

Exercices



1. Je prends dès que possible le temps d'**identifier deux lieux concrets dont je pourrais m'appauprîr** pour consacrer du temps à des réalités plus essentielles.
 2. Un conseil pour ceux qui ont déjà au moins 10 minutes de bloc de prière en place : n'hésitez pas à **augmenter mais petits pas, par petits pas.**

Notes personnelles



COMMENT PRIER LE WEEK-END OU EN VACANCES ?

Voici des conseils pour maintenir une vie de prière pendant les week-ends et les vacances :

- **Anticiper** : planifiez votre temps de prière quelques jours ou une semaine avant les vacances.
- **Choisir** : décidez de prier, et prévoyez un "plan d'attaque" pour réussir à prier pendant cette période.
- **Évacuer ce mensonge** : la prière n'est pas contraire au repos, il n'y a pas d'incompatibilité entre les deux.
- **Adapter** : ajustez la durée ou le moment de la prière si nécessaire, mais essayez de **maintenir une régularité**.
- **Accepter la pauvreté** : ne jugez pas votre temps de prière s'il semble plus pauvre qu'à l'ordinaire ; **la fidélité est importante**.
- **Apportez un objet de votre coin prière habituel** pour vous aider à vous concentrer. Vous pouvez aussi **aller prier dans une église**.

C'est un classique, dès qu'on a une rupture de rythme par rapport à notre quotidien, hélas, souvent la prière devient la dernière roue du carrosse : encore, et toujours c'est une question de combat spirituel.

Dieu seul sait au fond la réalité ce qui se passe dans le cœur mystérieux, silencieux de la prière.

Exercices



1. Si vous n'aviez pas mis en place un bloc de prière pour vos **week-ends**, prenez le temps de **voir concrètement quand et comment le mettre en place**.
2. Dans votre agenda, 10 jours avant vos prochaines vacances, notez de prendre le temps d'**anticiper comment prier pendant les vacances**.

Notes personnelles



LA PLACE DU SENSIBLE DANS LA PRIÈRE

Dieu nous visite :

Dieu touche la fine pointe de notre âme, un lieu mystérieux et insensible.

Répercussions :

Cette touche a des **conséquences** dans les différentes **zones de notre être** (volonté, intelligence, mémoire, imaginaire, affectivité, corps).

Ces ondes peuvent être expérimentées positivement ou négativement.

Antinomies : L'action positive de Dieu peut provoquer une impression négative dans nos facultés (ex : je me sens sans force alors que je suis justement tout près de celui qui est la force même). C'est souvent bon signe, c'est probablement la marque que **le Seigneur vient de vous toucher, de vous visiter**. Ne pas se décourager face à la sécheresse et la pauvreté ressentie.

Importance de la persévérance : restez ferme sur le temps de prière choisi, car l'essentiel de l'action de Dieu échappe à notre sensibilité. Ne jugez pas votre prière, même si elle semble pauvre.

Détachement du sensible : le danger est d'idolâtrer le sensible, de ne plus chercher Dieu mais ses consolations.

Le Seigneur donne mais apprenons à nous en détacher, **apprenons à l'aimer gratuitement**.

On est dans une société où la place du sensible, de l'émotion est très très importante.

Elle a aussi sa place dans la vie de prière, la vie spirituelle mais il faut pouvoir situer les choses.

Prier c'est poser un acte de foi, un acte de confiance en Dieu, qui encourage Dieu à venir nous visiter.



EMMANUEL *play*

*Des parcours qui transforment
et apportent la joie !*

PLAY.EMMANUEL.INFO