



Laurent Landete.

Pas de vie chrétienne féconde sans prière. Et pourtant, comme il est difficile de prendre avec détermination et fidélité le chemin de la prière ! Modérateur de la communauté de l'Emmanuel, Laurent Landete propose une petite méthode pour nous y aider.

ENTRETIEN LAURENCE DE LOUVENCOURT

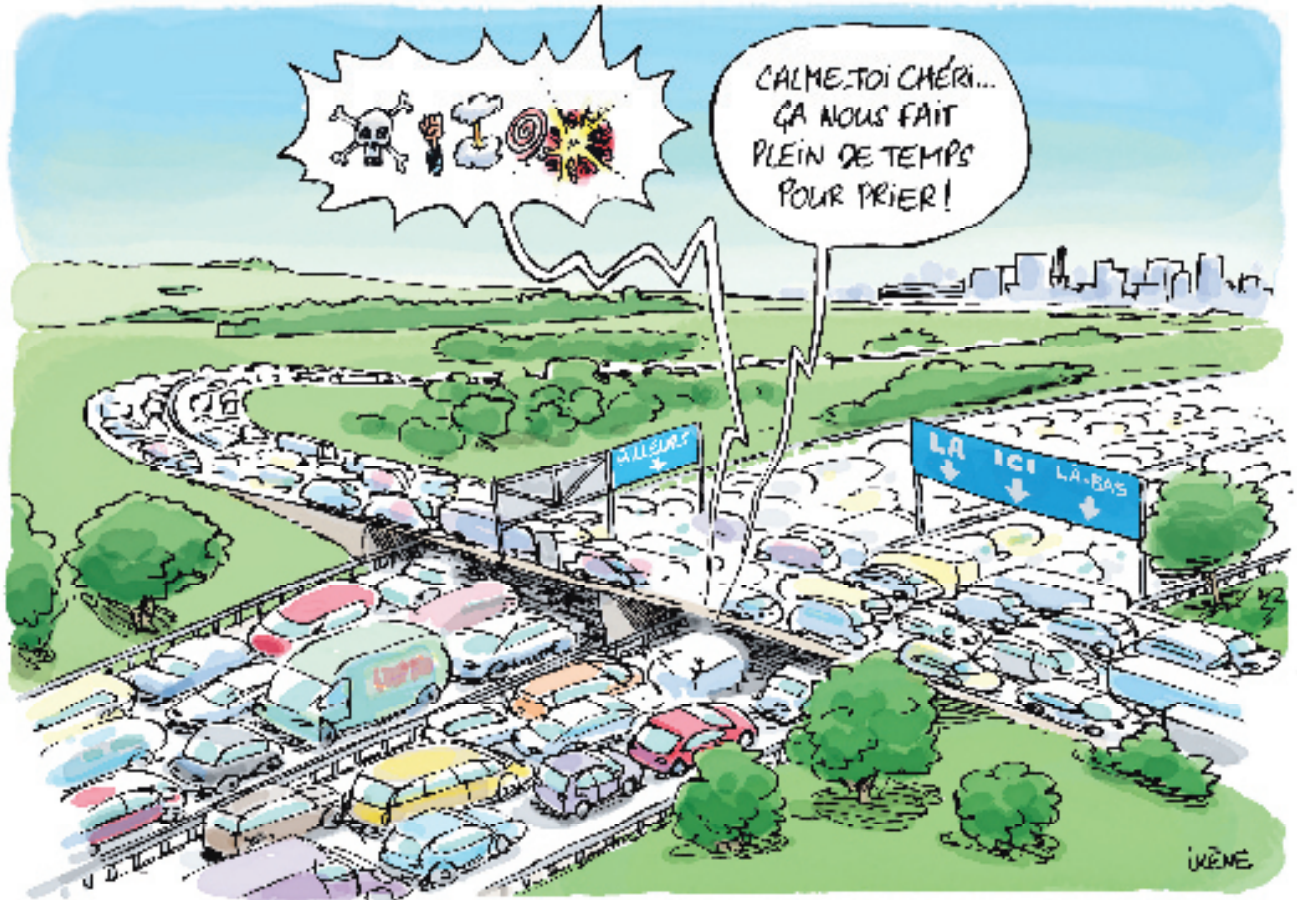
(Re)lancer sa vie de prière ? C'est possible !

Stress, emploi du temps surchargé, vie bousculée... Après quelques années d'un tel régime, il n'est pas rare que les catholiques les plus fervents décrochent de la prière et se laissent prendre par un tourbillon qui emporte sur son passage joie et paix du cœur. Heureusement, il n'y a pas de fatalité !

Ilestvivant ! Tous les chrétiens veulent prier. Ils en ont le désir sincère. Mais peu, finalement, parviennent à être fidèles au quotidien. Que leur conseiller ?

Laurent Landete L'absence de vie de prière est l'obstacle majeur de la vie chrétienne.

On entend souvent de très beaux enseignements sur la prière dans les retraites, les sessions, etc. mais propose-t-on en parallèle des moyens très concrets pour entrer dans cette vie de prière ? Rarement. S'adresse-t-on réellement à des laïcs ou calque-t-on la spiritualité des laïcs sur le modèle de la vie religieuse ? La vie spirituelle des laïcs, ce n'est pas la vie religieuse à bas régime ! Il faut donner un souffle nouveau à la spiritualité des laïcs. Sinon cela ne marchera jamais ! C'est pourquoi j'ai tenté de mettre en œuvre une petite méthode pour aider les laïcs vivant dans le monde à (re)découvrir ce chemin d'union à Dieu qui transforme l'existence. Pour expliquer le but de



cette méthode, j'aime prendre l'image de l'alpiniste. S'il souhaite atteindre des sommets magnifiques, il ne doit pas se contenter de s'émerveiller devant de magnifiques paysages, il doit aussi se préparer avec sérieux et passer en revue son matériel : il lui faut des crochets, des piolets, de très bonnes chaussures, des vêtements adéquats, une cordée solide, etc.

IEV La prière est pourtant une réalité éminemment spirituelle...

LL Oui mais si on ne dit que cela, on ne dit

«La prière, c'est aussi physique. On ne prie jamais sans son corps, sa fatigue, ses heures de travail, le bruit ou le silence qu'il y a autour de nous.»

pas tout. La prière, c'est aussi physique. On ne prie jamais sans son corps, sa fatigue, ses heures de travail, le bruit ou le silence qu'il y a autour de nous. La prière est aussi très incarnée. Il s'agit d'associer nature et grâce. Dieu nous aide (et bien plus que cela, c'est lui qui prie en nous !), mais nous avons à prendre en compte notre humanité dans toute son épaisseur. Cela nous renvoie au mystère de l'Incarnation. Jésus,





l'Emmanuel, a pris chair de notre chair, pour nous montrer un chemin concret.

IEV Proposer une méthode, une technique de prière, n'est-ce pas contre nature ? Car la prière, c'est avant tout une rencontre...

LL Quand on dit à un couple, « *votre amour, c'est une rencontre* », sans préciser à cet homme et à cette femme comment s'aimer dans la durée, cela ne les aidera pas beaucoup ! Si à l'inverse, on leur dit : « *Monsieur, il faut savoir écouter madame (et vice-versa...)* », en leur expliquant concrètement ce que cela signifie, on leur donne de vrais outils pour grandir dans l'amour mutuel. Ce qui fait beaucoup de mal à la vie de prière, c'est d'oublier sa dimension très pratique, incarnée. Le résultat, c'est que cela ne "marche pas" et que, de ce fait, beaucoup ne prient pas, ou abandonnent.

IEV Comment est née la petite méthode que vous avez mise au point ?

LL En écoutant les gens, notamment les pères de famille qui me confiaient, très tristes : « *Tu sais moi, je ne prie pas. Quand je suis dans une retraite ou une session, tout va bien mais en dehors de ces temps forts, c'est un vrai no man's land.* » Cette souffrance m'a beaucoup interpellé. Puis un jour, j'ai entendu un prêtre se demander : « *Mais qu'est-ce qu'ils font, les gens, devant le Saint-Sacrement ?* » J'ai pensé : mais c'est cela la clé ! Il faut leur dire ce qu'il faut faire pendant le temps de prière ! J'ai interrogé les uns les autres : « *Qu'est-ce que tu fais pendant ton temps de prière ?* » Soit ils ne donnaient pas de réponse, soit certains disaient : « *Je me laisse bronzer par Jésus.* » Mais cette parole ne suffit pas pour rester

fidèle chaque jour. Bien sûr, il faut s'exposer à l'amour de Dieu. Mais concrètement, comment faire pour éviter que ta vie de prière ne se transforme en coquille de noix ballottée sur l'océan ?

IEV Les difficultés à prier que rencontrent les laïcs engagés dans une vie active au cœur du monde sont nombreuses et les obstacles ne manquent pas...

LL C'est vrai. Mais j'ai constaté que quelques difficultés étaient communes à tous. À commencer par le bruit, par le problème du manque d'écoute, de la solitude et de l'égoïsme. Pour répondre à ces difficultés, j'ai donc imaginé quatre temps dans la prière. Au bruit, il fallait répondre par un temps de silence ; au manque d'écoute par l'écoute de la Parole, à la solitude par l'adoration, à l'égoïsme par l'intercession. Et le temps de prière était structuré !

IEV Concrètement, comment est-ce que cela s'articule ?

LL La prière est comme une valse à quatre temps : un temps de silence, un temps d'écoute de la Parole, un temps d'adoration et un temps d'intercession. C'est comme dans une valse : on est avec quelqu'un et on ne fait pas n'importe quoi. Il faut apprendre et entrer dans le rythme. Je suis avec le Christ, et je me laisse conduire sur ce chemin par étapes.

① **Faire silence** : cela suppose de choisir un lieu pour prier, de s'isoler des bruits du monde, de ses propres bruits, d'invoquer l'Esprit Saint, de se mettre en présence de Dieu.

② **J'écoute la Parole de Dieu** : celle que la liturgie me propose ; celle que je reçois en ouvrant ma Bible. Je la répète, je la laisse agir ; j'écoute ce que l'Esprit Saint dépose dans mon cœur ; je note ce qui me touche ; je me laisse faire par cette Parole. « *Il faut*

La prière c'est comme une valse : on est avec quelqu'un, il faut apprendre et entrer dans le rythme. Je suis avec le Christ et je me laisse conduire sur ce chemin par étapes.

méditer la parole de telle manière que se tracent sur nos visages les traits du Verbe incarné. » (Jean Paul II, homélie, 2 février 2001). La Parole de Dieu m'est donnée pour que je la mette en pratique. Faire mémoire de la parole reçue hier et se demander sous le regard de Dieu comment on l'a mise en pratique. Se préparer à en témoigner pour que les autres reçoivent aussi cette Parole.

3 Prendre un temps d'adoration gratuite : « *Je t'adore parce que tu es Dieu, parce que je te vois aussi dans mes frères.* » C'est le premier commandement !

4 Au pied de la croix, je demande au Seigneur son aide : pour moi, pour les autres ; je lui offre toutes les intentions du

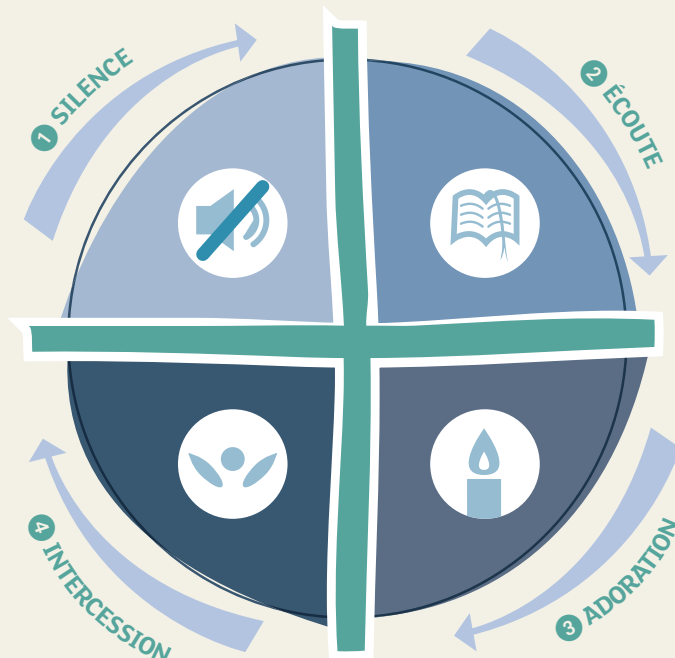
monde et de mes proches. C'est important de s'ouvrir à ces réalités : « *Aucun homme n'est une île* » (Benoît XVI). Le monde a besoin de ma prière.

IEV Cette structure est simple et claire : mais quelle durée recommandez-vous ?

LL La première question à poser est : savez-vous de combien de quarts d'heure est composée une journée ? La réponse est : 96. Alors, est-ce que vous voulez commencer par donner un de ces 96 quarts d'heure à Dieu ? Ce que je conseille, c'est de commencer par prendre quatre minutes pour chacune des quatre séquences : quatre minutes pour faire silence, quatre minutes pour écouter, quatre



Une prière en 4 temps



QUAND PRIER ?

À chacun de trouver le meilleur moment en fonction de sa situation familiale ou de travail. Mais il est important de « prendre rendez-vous avec Dieu », de noter ce moment sur son agenda. Un jour, je demande à une mère de sept enfants : « *Quand est-ce que tu "cases" ton temps de prière ?* » Elle me répond : « *Je donne au Seigneur le meilleur moment de ma matinée.* » Comme elle, osons donner la meilleure part au Seigneur. Il nous le rendra au centuple nous donnant une grande efficacité ensuite dans tout le reste de nos occupations de la journée.

BÉATRICE DUFOUR

☀☀☀☀ minutes pour adorer, et quatre minutes pour intercéder. Pas plus. Cela fait 16 minutes. Ce temps, on va l'habiter facilement. Ce n'est plus une coquille vide. Ce « programme » est celui de la première semaine. Pendant les quatre semaines qui suivent, j'augmente chaque semaine d'une minute chaque quart de temps. Au bout d'un mois, je prie une demi-heure. Si j'arrive à cette demi-heure, c'est déjà formidable pour une vie de laïc. J'ai un rendez-vous construit et constant avec le Seigneur.

Pour ceux qui se sentent appelés à prier plus, ils peuvent chaque mois, augmenter d'une minute chaque séquence de temps. Au bout de neuf mois - presque un enfantement - ils prieront une heure. La fidélité, la régularité, la persévérance dans la prière, cela se construit.

IEV Et pour ceux qui malgré tout peinent encore ?

LL Il faut avant tout éviter de culpabiliser les personnes. C'est comme si on disait à un enfant arrivant en cours préparatoire : « *Ah, tu ne sais pas lire ? Tu ne sais pas compter ? Ce n'est pas bien !* » Sans que rien ne lui ait été enseigné avant. On ne peut tout

de même pas reprocher à un enfant de ne pas savoir faire de calcul mental si on ne lui a pas appris les tables de multiplication ! De même dans la prière. Il faut donner aux personnes les moyens de prier, de décider de prier, de s'y tenir, d'exercer leur liberté. Si on s'arrête à un moment ou à un autre, je conseille, dans cette petite méthode, de ne pas recommencer à zéro mais de revenir au palier précédent. Ainsi, on s'appuie sur un point de fidélité. C'est très important sur le plan pédagogique.

IEV Mais cette méthode est-elle applicable à toute personne souhaitant prier ?

LL Le temps de prière, sa durée sont forcément relatifs à de multiples paramètres de la vie concrète des personnes : état de vie, âge, situation de famille (naissance, deuil, etc.), de travail, etc.

J'ai constaté cependant ces dernières années que toutes les personnes à qui j'ai donné cette petite méthode ont réussi à mettre en place leur temps de prière. Cela a été une aide. Il existe d'autres méthodes. Moi, ce que je propose, c'est une petite méthode adaptée aux laïcs dans le monde pour (re) commencer et durer dans la vie de prière. Comme le dit saint Paul : « *La constance produit l'espérance.* » Et Benoît XVI : « *La prière, c'est une question de vie ou de mort.* » Si on n'aide pas les gens, c'est donc criminel ! Il faut se donner les moyens concrets d'y parvenir, très simplement. ☀



Comment prier chaque jour ?
Laurent Landete
ÉDITIONS DE L'EMMANUEL
Sortie prévue
le 22 novembre 2013
• 100 PAGES – 8,90 €