

# **Le connaître et se connaître (VII) : à la recherche de la connexion**

Les paroles que saint Josémaria employait au début et à la fin de sa prière peuvent également servir de guide pour la nôtre.

08/06/2020

Autres articles de la série "Le connaître et se connaître"

Au siècle dernier, on a beaucoup parlé de l'existence supposée d'un

téléphone rouge qui liait les dirigeants de deux grandes puissances mondiales, alors même qu'ils étaient à des milliers de kilomètres l'un de l'autre. L'idée de pouvoir parler immédiatement avec des gens aussi éloignés était source de grande surprise. Les appareils mobiles que nous connaissons aujourd'hui étaient encore inimaginables. En se référant à ce dispositif, en 1972, saint Josémaria a dit une fois que nous avons « une ligne directe avec Dieu notre Seigneur, beaucoup plus directe (...). Il est si bon, qu'il est toujours disponible, qu'il ne nous fait pas attendre »[1].

Par la foi, nous savons que le Seigneur est toujours à l'autre bout de la ligne. Mais combien de fois avons-nous éprouvé des difficultés à l'écouter ou à être persévérants dans les moments de prière que nous nous étions fixés ! Certaines personnes

l'expriment en disant qu'« elles ne se connectent pas avec Dieu ». C'est une expérience douloureuse qui peut conduire à l'abandon de la prière. Nous l'aurons probablement vécue aussi. Parfois, quels que soient nos efforts, même après des années d'exercice, la sensation de ne pas savoir parler avec Dieu persiste : bien que nous soyons sûrs d'avoir un lien direct avec Lui, nous n'arrivons pas à sortir du monologue intérieur, nous n'atteignons pas cette intimité que nous désirons tant.

Le pape François nous encourage à « maintenir la connexion avec Jésus, à être en ligne avec Lui (...). De même que tu fais attention à ne pas perdre ta connexion Internet, fais attention à ce que ta connexion avec le Seigneur reste active, et cela signifie : ne pas interrompre le dialogue, l'écouter, lui raconter tes affaires »[2]. Comment rester éveillés à l'autre bout de la ligne ? Que

pouvons-nous faire pour faire pour que notre prière soit un dialogue à deux ? Quel est le chemin pour qu'au fil des années notre intimité avec le Seigneur ne cesse de croître ?

*Texte écrit par saint Josémaria, qui dit : + Oraison préparatoire. Mon Seigneur et mon Dieu. Je crois fermement que Tu es ici ; que Tu me vois et que Tu m'entends. Je T'adore avec profonde révérence. Je Te demande le pardon de mes péchés et la grâce de faire avec profit ce moment de prière. Ma Mère Immaculée, saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange gardien, intercédez pour moi !*

## **Il les regarde depuis le rivage**

Après la résurrection, les disciples se rendent en Galilée parce que le Seigneur a indiqué aux saintes femmes : « Là, ils me trouveront » (Mt 28, 10). C'est le lever du jour.

Pierre et Jean, accompagnés de cinq autres, rament vers la terre après une nuit de pêche infructueuse. Jésus les regarde depuis le rivage (cf. Jn 20,4). Similairement à ce qui arrive dans cette scène, lorsque nous commençons à prier, nous nous mettons en présence de Jésus, sachant qu'il nous attend ; Il nous regarde depuis le rivage dans une attitude d'attente et d'écoute.

Imaginer que le regard du Seigneur se pose sur nous va nous aider tout au long de la prière. Nous aussi, nous voulons Le regarder : « Fais que je te voie : voici le noyau de la prière »[3]. A l'origine du dialogue avec Dieu, en effet, il y a un croisement de regards entre deux personnes qui s'aiment : « Regarder Dieu et se laisser regarder par Dieu : c'est cela prier »[4].

Mais nous voulons aussi écouter ses paroles, percevoir combien il nous aime et savoir ce qu'il veut. Les disciples n'avaient rien attrapé, mais

Jésus leur parle, leur dit quoi faire pour ne pas revenir les mains vides : « Jetez le filet à droite de la barque, et vous trouverez. » (Jn 21,6). Les bonnes conversations dépendent souvent de l'harmonie qui s'établit dès les premiers mots. De même, les premières minutes de prière sont importantes car elles battent la mesure pour les suivantes. Cet effort au début de la conversation va nous aider à maintenir vivant le dialogue qui suit, avec plus de facilité.

Jusque-là, ceux qui étaient dans le bateau doutaient. Quand ils ont vu les filets pleins de poissons, quand ils ont réalisé que d'être entrés en dialogue avec Jésus avait été plus efficace que tant d'heures d'efforts solitaires, alors Jean dit à Pierre : « C'est le Seigneur ! » (Jn 21,7). Cette certitude est déjà un début de prière : le Seigneur est ici avec nous, que nous soyons devant le tabernacle ou n'importe où ailleurs.

## Comme l'Esprit-Saint le permet

Traînant leur barque alourdie par les filets remplis, les disciples atteignent le rivage. Ils y trouvent un petit déjeuner inattendu de pains et de poisson grillé. Assis autour du feu, ils mangent en silence. « Aucun des disciples n'osait lui demander : « Qui es-tu ? Ils savaient que c'était le Seigneur » (Jn 21, 12). Le poids de la conversation retombe sur Jésus. Très certainement, la clé de la prière est de laisser Dieu faire plus que l'effort de son propre cœur. Lorsqu'on a demandé à saint Jean-Paul II à quoi ressemblait sa prière, il a répondu : « Il faudrait le demander au Saint-Esprit ! Le Pape prie comme le Saint-Esprit lui permet de prier »[5]. L'élément le plus important c'est le *tu*, car c'est Dieu qui a l'initiative.

Après nous être mis en présence de Dieu, il est nécessaire d'*arrêter les bruits* et de poursuivre un silence

intérieur, ce qui nécessite un certain effort. Ainsi, il sera plus facile d'entendre la voix de Jésus nous demander: « Les enfants, avez-vous quelque chose à manger ? » (Jn 21,5) ; puis nous indiquer : « Apportez donc de ces poissons » (Jn 21, 10) ; ou nous demander gentiment : « Suivez-moi » (Jn 21, 19). Pour cette raison, le Catéchisme de l'Église catholique indique qu'un combat *pour se déconnecter* est nécessaire *pour se connecter* et, ainsi, parler avec Dieu dans la solitude de notre cœur[6].

Les saints ont répété plusieurs fois ce conseil : « Fuis un moment tes occupations, cache-toi un peu de tes pensées tumultueuses. Rejette maintenant tes pesants soucis, et remets à plus tard tes tensions laborieuses. (...). Entre dans la cellule de ton âme, exclus tout hormis Dieu et ce qui t'aide à Le chercher ; porte fermée, cherche-Le. Dis maintenant, tout mon cœur, dis maintenant à Dieu : Je cherche ton visage, ton

visage, Seigneur, je le recherche. (cf Ps 27, 8)»[7].

Ce ne sera pas toujours simple, car nos tâches et nos préoccupations captent fortement notre mémoire et notre imagination et peuvent remplir notre intériorité. Il n'y a certainement pas de solution miracle, car les distractions sont généralement inévitables et il est difficile de maintenir l'attention sans des hauts et des bas. Saint Josémaria conseillait d'en faire un sujet de conversation avec Jésus, en en profitant « pour prier sur l'objet de cette distraction, pour ces personnes, et en laissant le Seigneur agir, car il prend toujours ce qu'il veut de chaque fleur »[8]. Trouver le moment propice et l'endroit favorable peut aider efficacement ; bien que l'on puisse prier n'importe où, toutes les circonstances ne facilitent pas le dialogue ou n'expriment pas de la

même manière les désirs sincères de prier.

## **La prière introductive : connexion**

Afin de faciliter la *connexion*, saint Josémaria recommandait la prière d'introduction qu'il avait l'habitude d'utiliser[9]. Par ces mots, il nous apprend à commencer par un acte de foi et avec une humble disposition : « Je crois que Tu es ici », « Je T'adore avec révérence. » C'est simplement une manière de dire à Jésus : « Je suis venu pour être avec Toi, je veux Te parler et je veux que tu me parles aussi; Je Te consacre ces moments dans l'espoir que cette rencontre m'aidera à m'unir plus étroitement à ta volonté ». En disant « je crois fermement », nous exprimons une réalité, mais aussi un désir ; Nous demandons au Seigneur d'augmenter notre foi, car nous savons que « la foi est ce qui donne des ailes à la prière »[10]. Et cet acte de foi nous conduit

immédiatement à l'adoration avec laquelle, d'une part, nous reconnaissons sa grandeur et, en même temps, nous Lui exprimons la décision de nous abandonner entre ses mains. Ensuite, nous reconnaissons nos faiblesses en demandant pardon et grâce, car «l'humilité est la base de la prière»[11]. Nous nous reconnaissons petits face à sa grandeur, sans ressources propres. La prière est un don gratuit que l'homme doit quémander comme un mendiant. Voilà ce qui amenait saint Josémaria à conclure que « la prière est l'humilité de l'homme qui reconnaît sa profonde misère »[12].

Croire, adorer, demander pardon et demander de l'aide : quatre mouvements du cœur qui nous ouvrent à une bonne connexion. La répétition sereine de cette prière introductive, tout en la goûtant mot à mot, peut nous aider. Il peut être

utile de la répéter plusieurs fois jusqu'à ce que notre attention soit concentrée sur le Seigneur. Cela peut aussi servir de nous fabriquer une prière introductive plus personnalisée et de l'utiliser lorsque nous sommes plus secs ou moins attentifs. En général, si nous sommes distraits ou avec un esprit vide, répéter lentement une prière vocale (le Notre Père ou celle qui nous touche le plus à ce moment-là) est bien pour fixer notre attention et apaiser notre âme : une, deux, trois fois, en soignant la cadence, en posant bien les mots ou en changeant certains.

## **Un brasier allumé : dialogue**

Cette connexion initiale précède le noyau de la prière, ce « dialogue avec Dieu, cœur à cœur, auquel participe l'âme tout entière : l'intelligence et l'imagination, la mémoire et la volonté. »[13]. Si nous revenons à

cette aube où les disciples restent surpris par la pêche miraculeuse, Jésus allume un feu pour chauffer ce qu'il a préparé. Nous pouvons nous imaginer comment il faisait, en évitant les pièges possibles pour que le feu puisse prendre forme. De la même manière, si nous considérons la prière comme un petit brasier que nous voulons voir grandir, nous devons d'abord trouver un combustible approprié.

Le combustible qui alimente le brasier est généralement l'ensemble des tâches que nous devons accomplir et nos circonstances personnelles : le sujet du dialogue est notre vie. Nos joies, nos peines et nos préoccupations sont le meilleur résumé de ce que nous portons dans nos cœurs. Avec des mots simples, notre conversation est collée au terrain des événements quotidiens, comme nous pouvons imaginer ce qui s'est passé au petit déjeuner de

Pâques. Même, dans des occasions assez fréquentes, elle commencera par : « Seigneur, je ne sais pas ! »[14]. En elle-même, la prière chrétienne ne se limite pas à ouvrir son intimité à Dieu, car d'une manière spéciale nous alimentons le brasier avec la vie même du Christ. Nous parlons aussi à Dieu de lui, de son passage sur terre, de son désir de rédemption. Parallèlement à tout cela, comme nous nous sentons responsables de nos frères, « le chrétien ne laisse pas le monde derrière la porte de sa chambre, mais porte dans son cœur les personnes et les situations, les problèmes, tant de choses »[15].

À partir de là, chacun cherchera les manières de prier qui lui conviennent le mieux. Il n'y a pas de règles fixes. Sans aucun doute, suivre une certaine méthode nous permet de savoir quoi faire jusqu'à ce que nous ressentions que Dieu prend

l'initiative. Ainsi, par exemple, certaines personnes trouvent utile d'avoir un plan de prière flexible tout au long de la semaine. Parfois, écrire ce que nous disons offre de nombreux avantages pour ne pas être distrait. La prière se fera d'une façon dans les périodes de travail intense et d'une autre dans les périodes plus paisibles ; elle pourra également aller au pas de l'époque liturgique dans laquelle se trouve l'Église. De nombreux chemins s'ouvrent à nous: plonger dans la contemplation de l'Évangile à la recherche de la Très Sainte Humanité du Seigneur ou méditer sur un sujet accompagné d'un bon livre, en étant conscient que la lecture facilite l'examen; il y aura des jours avec plus de demande, de louange ou d'adoration; prier calmement une oraison jaculatoire est une bonne piste pour les moments de troubles intérieurs; d'autres fois, nous resterons

silencieux, en sachant que nous sommes regardés avec amour par le Christ ou par Marie. En fin de compte, quel que soit le chemin par lequel le Saint-Esprit nous aura conduit, tout nous amènera à « le connaître et se connaître »[16].

## **Le vent et les feuilles mortes**

En plus de disposer d'un bon combustible, nous devons tenir compte des obstacles possibles pour maintenir la flamme vive : le vent de l'imagination qui tente d'éteindre la petite flamme initiale, et cette couche humide des feuilles mortes de nos petites misères que nous allons essayer de brûler.

L'imagination a certainement un rôle important dans le dialogue et il faudra compter sur elle surtout lorsque nous contemplons la vie du Seigneur. Mais, en même temps, c'est la *folle du logis* et celle qui accompagne habituellement le chant

de notre voix dans nos mondes imaginaires. Laisser à notre imagination la bride sur le cou et la laisser sans contrôle est source de dispersion. D'où la nécessité de repousser les coups de vent qui veulent éteindre le feu et, en même temps, d'encourager ceux qui aident à le raviver. Il y a un détail important dans la rencontre du Ressuscité avec ses disciples sur la rive du lac Tibériade. Un seul d'entre eux était au Calvaire, saint Jean, et c'est précisément lui qui découvre le Seigneur. Le contact avec la Croix a purifié son regard qui est devenu plus fin et plus précis. La douleur aplanit le chemin de la prière ; la mortification intérieure conduit l'imagination à attiser le feu, l'empêchant de devenir un vent incontrôlé qui l'étouffe.

Enfin, il faut tenir compte de *l'humidité des feuilles mortes*. À l'intérieur de nous, il y a une couche

souterraine de mauvais souvenirs, de petites rancunes, de susceptibilités, d'envies, de comparaisons, de sensualité et de souhaits de succès, qui nous centre sur nous-même. La prière nous emmène précisément dans la direction opposée : oublier notre moi pour se concentrer sur Lui. Nous avons besoin que ce fond émotionnel soit aéré par notre prière, mettant cette humidité en lumière, la mettant sous le soleil qu'est Dieu et disant : « Regarde ceci, et cela, tout ce qui est si mal: je le laisse devant toi, Seigneur ; purifie-le. » Ensuite, nous lui demanderons de l'aide pour pardonner, oublier, se réjouir du bien des autres ; pour voir le côté positif des choses, rejeter les tentations ou être reconnaissant des humiliations. Ainsi, cette humidité qui pourrait entraver notre conversation avec Dieu s'évapore.

**Un désir qui se poursuit**

Connexion, dialogue et équilibre. Le dernier moment de la prière est un temps pour *retenir*, pour savoir ce que nous emportons. Cela conduisait saint Josémaria à réfléchir sur « les bonnes résolutions, les actes d'amour et les inspirations »[17]. Après le dialogue avec Dieu, un désir d'amélioration naît simplement, pour accomplir sa volonté. Ce désir, disait saint Augustin, est déjà une bonne prière : tant que vous continuerez à désirer, vous continuerez à prier[18]. Ces intentions peuvent parfois se traduire par des résolutions souvent concrètes et pratiques. Dans tous les cas, la prière sert d'impulsion pour vivre en présence de Dieu pendant les heures suivantes. Les affections peuvent avoir été présentes avec plus ou moins de vivacité ; elles ne sont pas toujours importantes bien que, s'il n'y a jamais d'acte d'amour, nous devrions nous demander où l'on met habituellement notre cœur. Bien sûr, ce ne sont pas nécessairement des

émotions sensibles, car les actes d'amour peuvent aussi être le produit de désirs calmes de la volonté, comme quand quelqu'un *veut vouloir*.

Les inspirations sont des lumières de Dieu qui doivent être notées, car elles nous aideront beaucoup dans les futures prières. Au fil du temps, elles peuvent être un bon combustible qui éveille l'âme dans des moments plus arides, lorsque nous sommes peu lucides ou apathiques. Bien que lorsque nous entrevoyons ces inspirations, il nous semble que nous ne les oublierons jamais, en réalité le temps efface la mémoire. C'est pourquoi il est commode de les écrire à chaud, quand elles s'écrivent avec une vivacité singulière : « Ces mots qui t'ont frappé dans ta prière, grave les dans ta mémoire et récite-les lentement, souvent, pendant la journée. »[19].

Et n'oublions pas l'aide que nos alliés du Ciel nous offrent. En nous sentant faibles, nous nous tournons vers ceux qui sont les plus proches de Dieu. Nous pouvons le faire à la fois au début et à la fin, et aussi lorsque nous notons qu'il est plus difficile de maintenir la flamme vive. Notre Mère, son époux Joseph et notre ange gardien qui « te soufflera de saintes inspirations »[20] seront également présents.

*José Manuel Antuña*

---

[1] Saint Josémaria. Notes d'une réunion de famille, 8-XI-1972.

[2] François, Ex. ap. *Christus vivit*, n. 158.

[3] Benoît XVI, Audience, 4-V-2011

[4] François, Audience, 13-II-2019.

[5] Saint Jean-Paul II, *Franchir le seuil de l'espérance*, Plaza y Janés, Barcelone 1994, p. 41.

[6] Cf *Catéchisme de l'Eglise Catholique*, n. 2725.

[7] Saint Anselme, *Proslogion*, chap. 1.

[8] Saint Josémaria. Notes d'une réunion de famille, 21-II-1971.

[9] La prière est la suivante « Mon Seigneur et mon Dieu. Je crois fermement que tu es ici ; que Tu me vois et que Tu m'entends. Je T'adore avec profonde révérence. Je Te demande le pardon de mes pêchés et la grâce de faire avec profit ce moment de prière. Ma Mère Immaculée, saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon Ange gardien, intercédez pour moi ! »

[10] Saint Jean Climaque. *L'échelle sainte*, 28<sup>ème</sup> échelon.

[11] Catéchisme de l'Eglise catholique, n.2559.

[12] Saint Josémaria. *Sillon*, n. 259.

[13] Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n.119

[14] Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n. 244.

[15] François, *Audience*, 13-II-2019.

[16] Saint Josémaria. *Chemin*, n. 91.

[17] La prière finale que recommandait saint Josémaria est la suivante : "Je Te remercie mon Dieu des bonnes résolutions, des actes d'amour et des inspirations que Tu m'as communiqués dans cette méditation. Je Te demande de m'aider à les mettre en pratique. Ma Mère Immaculée, Saint Joseph, mon Père et Seigneur, mon ange gardien, intercédez pour moi".

[18] Cf Saint Augustin, *Enarrat. In Ps.* 37,14.

[19] Saint Josémaria, *Chemin*, n. 103.

[20] Saint Josémaria, *Chemin*, n. 567.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cm/article/le-connaître-  
et-se-connaître-vii-a-la-recherche-de/](https://opusdei.org/fr-cm/article/le-connaître-et-se-connaître-vii-a-la-recherche-de/)  
(21/01/2026)