

# Comment faire ma prière d'alliance

**Pour les débutants, la forme simple :**

## **1. Je me mets en présence de Dieu.**

Je prends la résolution de regarder ma journée avec les yeux de Dieu et de ne pas la juger selon mes propres critères. Si c'est plus facile pour moi, je m'imagine être en présence d'un ou une ami(e).

## **2. Je fais le bilan de la journée.**

En me laissant conduire et guider par l'Esprit Saint, je me remémore tout ce qui s'est passé au cours de la journée qui s'achève. Je prends acte à part égale du positif comme du négatif, des choses importantes comme des choses en apparence insignifiantes. Je ne me laisse accaparer par rien en particulier et ne pose aucun jugement.

## **3. Je laisse se déployer tout ce qui est source de joie et de satisfaction.**

La journée est un don de Dieu. Je repère ce qui a été particulièrement beau et bon. De façon concrète, j'essaie de relever trois réussites ou points positifs pour lesquels je peux rendre grâce. Je me demande - et consigne par écrit - en quoi j'y ai contribué. Je consacre tout le temps nécessaire à cette partie de l'exercice. Avant de terminer, je vérifie si je n'ai rien laissé de côté, et s'il n'y a rien à l'arrière-plan qui me tourmente. Puis je confie à Dieu ce qui me paraît nouveau ou important, et je rends grâce pour cela.

## **4. Je reconnais mes erreurs.**

Je regarde avec lucidité où et en quoi j'ai mal agi et prends une résolution concrète en vue de m'améliorer sur ce point.

## **5. Je m'ouvre à l'avenir.**

Je pense à ce qui m'attend le lendemain et réfléchis aux éventuelles difficultés que je pourrais être amené à rencontrer. Je demande à Dieu les grâces nécessaires pour les surmonter. Je m'abandonne à Lui et remets tout entre Ses mains.

# **Pour aller plus loin, la forme développée :**

## **1. Je me retire dans un endroit calme.**

Je choisis un endroit où je me sens bien. Je m'isole de tous les bruits et sollicitations extérieurs et me mets à l'écoute de mon corps et de mes sentiments. Je descends en moi-même et m'ouvre à la présence bienveillante de Dieu. Éventuellement, je m'imagine qu'un ou une ami(e) se tient à mes côtés et revient avec moi sur le déroulement de la journée.

## **2. Je me remémore les événements.**

Je fais le bilan de la journée en reprenant point par point tout ce qui s'est passé, en bien comme en mal. Je ne pose aucun jugement et m'autorise à tout regarder, le négatif comme le positif, les choses importantes comme celles qui me paraissent insignifiantes. Je ne m'attache à rien en particulier.

## **3. Qu'est-ce qui fait écho en moi ?**

Je descends en moi-même et m'emploie à repérer ce qui m'a particulièrement marqué ou touché aujourd'hui. Je me mets à l'écoute de mes mouvements intérieurs, de mon état physique, mes pensées et mes sentiments, tout ce que j'ai ressenti et ressens encore à l'instant présent. Je ne suis pas dans l'analyse, mais dans la perception de ce qui résonne en moi maintenant.

## **4. Qu'est-ce qui me fait avancer ? Par quoi est-ce que je me laisse guider ?**

À partir de ce que j'observe, je m'interroge sur mes façons d'agir. J'examine ce qui a guidé mes actions du point de vue intellectuel et émotionnel. Qu'est-ce qui donne du sens à ma vie ? Y a-t-il une réelle adéquation entre ce que j'ai vécu et mes aspirations les plus profondes ?

## **5. Pour quoi puis-je rendre grâce ?**

La tentation est grande de céder à la culpabilité et de me lamenter sur mes manquements ou mes erreurs. Je m'attache plutôt à mes réussites, aux rencontres et expériences qui m'ont fait du bien, tous ces dons de Dieu et micro-événements inattendus. Je les accueille et goûte la saveur, la force et la joie qu'ils me procurent. S'il y a de la gratitude - peu importe envers qui - je lui fais place également.

## **6. Je laisse monter en moi tout ce qui a été source de joie ou de satisfaction.**

La journée que je viens de vivre est un don de Dieu. Je repère tout ce qui a été beau et bon, et remercie Dieu pour cela. De façon concrète, j'essaie de relever trois réussites ou points positifs pour lesquels je peux rendre grâce. Je me demande - et consigne par écrit - en quoi j'y ai contribué. Je consacre tout le temps nécessaire à cette partie de l'exercice.

Peu importe si je ne relève rien de grand ni d'extraordinaire. Je peux me réjouir de petits riens insignifiants : une bonne tasse de cappuccino, la vue de nuages éclairés par le soleil, ou un message affectueux... Je me demande quelle a été ma contribution aux belles choses qui me sont arrivées, même si je n'ai fait que m'autoriser à les percevoir et les goûter.

## **7. Je mets des mots sur ce qui s'est produit de nouveau ou important.**

La plupart du temps, nos pensées restent en-deçà de la formulation. En tes exprimant, nous leur donnons du corps. J'entre en dialogue avec Dieu ou un être cher, et lui confie ce que je pense et ce que je ressens. Ce faisant, je me décentre de moi-même et réoriente la perspective. Puis je lui demande son avis : « Et toi, qu'en penses-tu ? » J'écoute les réponses de mon cœur et les intègre dans mes pensées. Le but est de sortir des impasses intellectuelles et de relativiser ce qui me rend malheureux et entrave ma liberté. Puis je m'accorde le temps d'apprécier à leur juste valeur tous les événements pour lesquels je désire rendre grâce.

## **8. Et ensuite ?**

À partir de ce que j'ai découvert sur moi-même, que puis-je changer à mes actes et mes pensées pour m'améliorer ? Je me concentre sur le lendemain en ayant bien présent à l'esprit que Dieu me donnera la force nécessaire pour faire face à ce qui m'attend. Chemin faisant, je progresse chaque un peu plus sur la voie de l'humilité : car je constate que j'ai tendance, comme tout le monde, à retomber toujours dans les mêmes erreurs ; et, plus important encore, que ne suis pas le centre du monde...

Les règles à observer pour progresser :

- Se fier à ses capacités !
- Voir ce qu'il y a de positif et apprendre à rendre grâce pour tout ce qu'il y a de beau et de bon dans la vie.

- Faire preuve de détermination. Se fixer des points de progrès concrets et réalisables.

- Éviter toute crispation en ne se prenant pas trop au sérieux et en faisant confiance à la Providence !

- Rester modeste : décider de petits pas concrets et réalisables.

## **9. Lâcher prise.**

Il y a des choses qui échappent à notre pouvoir. J'accepte de ne pas tout comprendre, et de ne pas avoir toujours la solution à mes problèmes. Je m'autorise à différer certaines réflexions et à supporter sans aigreur ni frustration les tensions et les conflits éventuels. Quand quelque chose me déplaît, je tiens

# **La forme express**

Pour les soirs où l'on n'en peut plus !

## **1- Entrer en présence de Dieu**

### **2- Merci,**

Simplement passer la journée en revue pour dire merci au Seigneur pour la vie qu'il m'a donné et les diverses circonstances de cette journée.

### **3- Pardon**

Demander pardon, pour mes égarements, petits et grands de la journée

### **4-S'il te plait**

Demander au Seigneur quelque chose de précis et de simple qui m'aidera à mieux le servir pour la semaine qui vient.