

# La prière d'alliance

La prière d'alliance permet de garder vivant **un lien d'amitié avec Dieu**, de prendre soin de cette amitié. Quand je suis vraiment ami avec quelqu'un, j'aime lui raconter ma journée, lui partager ce qui me fait vivre...

Prendre le temps de la prière d'alliance permet aussi de dire STOP pour éviter de vivre sans m'arrêter, de vivre sans réfléchir à ce que je fais. C'est donc aussi une manière de sentir le prix qu'à ma vie, de **cultiver l'émerveillement** : « Merveille que je suis », dit le psaume 139.

Ma vie a suffisamment de prix pour que je puisse prendre ce temps pour la regarder, pour me réjouir de ce qui est bon, et pour m'interroger sur ce qui est peut-être moins bon.

Prendre le temps de cette prière permet également de cultiver en moi la gratitude : **c'est le moment de passer du « tout est dû » au « tout est don »** puisque la première partie de cette manière de prier conduit à dire « Merci ».

La prière d'alliance est une prière quotidienne à vivre le soir ou le matin ou bien au terme d'une semaine ou d'un mois.

## Comment faire ?

Je commence par me mettre en présence de Dieu et je lui demande de regarder ma journée à sa lumière et sous son regard.

### Première partie : dire merci

- **Me réjouir d'exister, me réjouir de ce qui s'est passé dans la journée**

#### 1. Me réjouir d'exister

Si chaque soir, je commence par me réjouir d'exister, des choses vont changer dans ma vie !

Il y a beaucoup de raisons de me réjouir : comme d'être en bonne santé, de pouvoir contempler la beauté de la nature, d'entendre le chant des oiseaux...

Prendre conscience de **tout** ce qui m'est donné. *Ce n'est pas un dû, c'est un don.*

Cela va développer en moi la conscience que ce n'est pas banal.

#### 2. Me réjouir de ce que j'ai reçu des autres dans la journée

En regardant bien ma journée, il y a des bonnes choses que d'autres m'ont donnée ! C'est ainsi que les petites choses deviennent des grandes choses. L'un des fruits de cette prière d'alliance et de voir tout ce que je reçois des autres : invitation à me réjouir de choses les plus habituelles. Tant de choses me sont données grâce aux autres !

### 3. Me réjouir des bonnes choses que j'ai faites

Moi aussi je fais des bonnes choses et je suis invité à m'en réjouir, sans fausse humilité.

Cela peut être de goûter d'avoir pu réaliser simplement le travail qui est le mien, une présence, une écoute, un soutien que j'ai pu apporter... Me réjouir de toute action, toute pensée qui ont été dans le sens du bon, du vrai, du beau dans ma journée.

### 4. Me réjouir des bonnes choses que d'autres ont faites pour d'autres

Je suis aussi parfois témoin des bonnes choses dont d'autres ont été bénéficiaires : je n'en suis ni l'auteur, ni le bénéficiaire mais je m'en réjouis. Tout ceci me fait monter au cœur un merci à la vie, un merci à moi-même, un merci aux autres. Je fais remonter ce merci à Dieu. En prenant bien conscience que ce n'est pas Dieu qui fait ces événements, c'est bien moi ou les autres, mais je dis merci à Dieu car il est la source de toute bonté, vérité, justice. Cela est passé par des personnes concrètes et Dieu en est l'origine.

#### ☞ Deuxième partie : un pardon à donner, à recevoir

- Discerner pour avancer

#### 1. D'abord je sonde mon cœur

Comment je me sens ? Dans la joie, dans la tristesse ? Avec un goût amer ? Beaucoup de bonheur, du découragement ? De la confiance ? Quel sentiment m'habite ?

En regardant cette journée écoulée, qu'est-ce qui reste ? Quelle est la météo de mon cœur ?

#### 2. Je repère ce qui est à l'origine de cela

Peut-être qu'il n'y a rien, peut-être y a-t-il des raisons... je prends la distance nécessaire pour regarder tout cela de plus loin et faire un constat le plus juste possible.

Puis je discerne pour ne pas en rester là.

- Si cela provoque des sentiments positifs : joie, paix, confiance en moi, en Dieu, dans les autres, c'est le signe que quelque chose de bon est à garder, à poursuivre, signe d'un chemin à prendre ou à continuer.
- Si cela provoque des sentiments négatifs comme la tristesse, le découragement, etc., il ne faut pas en rester là mais en tirer profit. Car cela m'indique peut-être un chemin à ne pas prendre et même au contraire une invitation à prendre le contre-pied. Cela m'indique peut-être un pardon à donner ou à demander. Agir ainsi, c'est faire comme les disciples d'Emmaüs : ils exposent leur amertume à quelqu'un et faisant cela, quelque chose va s'éclaircir.

#### ☞ Troisième partie : s'il te plaît

- Et après ?...

#### 1. Avec mon agenda

Je regarde mon agenda, le travail à faire, les rencontres à venir. Je confie à Dieu la journée du lendemain. Ce sont des choses joyeuses ? Alors je me réjouis à l'avance... Ce sont des événements plus difficiles ? Alors je les confie à Dieu.

## 2. Le Seigneur comme partenaire

Cette forme de prière fait de Dieu le compagnon de ma vie. Je ne vis pas en solo, je ne laisse pas Dieu sur le palier de ma porte. Dieu ne fera pas les choses à ma place. Mais sa présence sera ma force et ma joie.

**Je termine ce temps de prière avec un Notre Père**

**Cette prière d'alliance est une manière de « *vivre le passé avec reconnaissance, le présent avec passion et d'embrasser l'avenir avec espérance* »... comme le disait le pape François !**