

Outil de prière :

La prière silencieuse

Quoi ?

Le silence est une pratique difficile, mais puissante. Cet outil de prière montre comment adopter concrètement la pratique de la prière silencieuse.

Pourquoi ?

« Avant d'être un mot, l'Évangile est silence. » Fredrich Beuchner

« Dieu parle dans le silence du cœur. L'écoute est le commencement de la prière. » Mère Teresa

Référence biblique :

« Arrêtez, et sachez que je suis Dieu ! » Psaumes 46.10

Brève introduction à la prière silencieuse

Le silence est sans doute l'outil de prière le plus opposé à notre culture. Notre société ressemble de plus en plus à une bruyante caisse de résonance et le fait que le silence soit une perspective plus effrayante que séduisante pour la plupart des gens montre à quel point notre culture est brisée.

L'exemple de Jésus qui se rendait dans un endroit désert pour prier (Luc 4.42) nous encourage à réduire volontairement le volume dans notre vie, extérieurement et intérieurement, et à apprendre comment passer du temps en tête-à-tête avec Dieu.

La technologie présente de nombreux avantages, mais notre téléphone portable est la plus grande tentation à laquelle nous sommes confrontés lorsque nous voulons pratiquer le silence. Le problème n'est évidemment pas l'appareil lui-même, mais la façon dont nous l'utilisons.

À l'origine de la dérive, on trouve souvent le syndrome *FOMO* (*Fear Of Missing Out*, c'est-à-dire la peur de rater quelque chose). Le *FOMO* est l'un des principaux facteurs expliquant pourquoi notre société est plus que jamais accablée par l'anxiété. Le plus grand cadeau que nous puissions faire au monde (et à nous-mêmes par la même occasion) est sans doute de lui offrir notre « présence non anxieuse »¹.

¹ Mark Sayers, de l'église Red Church à Sydney en Australie, est à l'origine de ce terme.

Le comble de la culture *FOMO* est qu'en réalité, nous ratons précisément ce dont notre âme a désespérément faim : l'intimité avec notre Créateur. La seule manière de générer le silence est de refuser catégoriquement le syndrome *FOMO*, en nous déconnectant de la jungle sociale.

Application : La prière silencieuse

Se taire

Apprenez à ne pas éprouver constamment l'obligation de dire quelque chose, de faire quelque chose ou d'envoyer un message à quelqu'un. Commencez par distinguer votre identité de ce que vous faites ou de la façon dont vous vous présentez. Vous êtes bien plus que cela.

Pratiquer

Au début, pratiquez 5 minutes de silence chaque jour pendant une semaine. Sachez que la première fois vous semblera durer une éternité ! Il peut être utile de trouver un lieu adéquat pour le faire. Au fil des jours, vous ne manquerez pas d'en ressentir les bienfaits : vous serez plus concentré sur la présence de Dieu, plus accoutumé à sa voix et plus conscient de la façon dont Dieu désire s'exprimer à travers vos circonstances et vos émotions.

Ne fuyez pas la sensation de vide ou les émotions qui émergent. Demandez à Dieu de vous aider à les gérer. En progressant dans cette pratique, allongez les périodes de silence et appliquez des rythmes plus réguliers. Planifiez une journée de silence chaque trimestre, pendant laquelle vous resterez volontairement inactif, seul et silencieux.

Acheter un réveil

Il n'y a rien de mal à garder son téléphone à côté de son lit, mais cette habitude montre à quel point nous sommes devenus dépendants de cet appareil. Si consulter nos messages est la dernière chose que nous faisons le soir et la première chose que nous faisons le matin, c'est très révélateur.

Achetez un modèle de réveil classique et laissez votre téléphone dans une autre pièce. Puis, lorsque le silence se fait avant de vous endormir, prenez conscience de la présence de Dieu et de sa paix si mystérieuse.

Le matin au réveil, pourquoi ne pas attendre d'avoir pris votre douche, bu votre café et passé un peu de temps avec Jésus avant de consulter votre téléphone ? Réappropriez-vous ces quelques moments pendant que la bouilloire chauffe ou que les toasts grillent.

De même, pendant votre trajet vers le travail, au lieu de jeter un œil sur l'écran à chaque feu lumineux ou chaque bouchon, profitez du silence. Jésus est présent.

Outil de prière : La prière silencieuse

Se déconnecter

Dans son livre intitulé « *The Tech-wise Family* », Andy Crouch suggère une approche ardue mais utile pour adopter un rapport approprié avec nos appareils et pour répondre ainsi à l'invitation au silence.

Une heure par jour, un jour par semaine et une semaine par an, éteignez vos appareils et trouvez le moyen de rester silencieux. Programmez une réponse automatique à vos e-mails, débranchez la prise de la télévision, apprenez à apprécier le « mode avion » de votre téléphone.

Sur le même sujet

- Le silence de Dieu pendant la Passion – Daniel Bourguet
- *Listening to Your Life* — Frederick Buechner (EN)
- *The Tech-wise Family* — Andy Crouch (EN)