

Écoute

# Outil de prière :

## Comment pratiquer la Lectio Divina

### Quoi ?

La Lectio Divina est une méthode simple de prière et de méditation des Écritures. Cet outil de prière vous montrera comment la pratiquer individuellement et en groupe.

### Pourquoi ?

« La Parole de l'Écriture ne devrait jamais cesser de résonner à vos oreilles et d'œuvrer en vous tout au long de la journée, comme les mots d'une personne que vous aimez... Ne vous demandez pas "Comment la transmettrai-je ?", mais "Que me dit-elle ?" Puis méditez longuement cette parole, jusqu'à ce qu'elle ait pénétré au plus profond de votre cœur et pris possession de vous. » Dietrich Bonhoeffer

### Référence biblique :

« Heureux l'homme qui [...] trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel, et la médite jour et nuit. »  
Psaume 1.1-2 (S21)

« La foi vient de ce qu'on écoute vraiment la nouvelle proclamée, et cette nouvelle est l'annonce de la parole du Christ. » Romains 10.17

---

## Brève introduction à la Lectio Divina

*Lectio Divina* est une expression latine qui signifie « lecture divine ». Il s'agit d'une forme de méditation de la Parole de Dieu qui nous apprend à écouter ce qu'il nous murmure personnellement, en nous laissant imprégner de sa Parole.

La Lectio Divina est une lecture méditative et répétitive de la Bible, par laquelle le lecteur cherche moins à s'informer du texte qu'à être transformé par le texte. Elle ne remplace pas les autres formes de lecture de la Bible. Elle ajoute plutôt de la profondeur et du sens à toutes les autres formes de lecture biblique, favorisant le passage de notre cœur vers des façons plus actives de se débattre avec les Écritures.

Il s'agit de lire au sens purement dévotionnel, lire pour être en relation avec Dieu davantage qu'une sorte d'assentiment mental pour en apprendre plus sur Dieu. Nous lisons le passage, non pas tant comme un étudiant cherchant à maîtriser le sujet, mais comme un fils qui reçoit une lettre d'amour d'un Père profondément dévoué et aimant.

La Lectio Divina se nourrit donc de ce que nous savons déjà. L'image d'une vache qui rumine est très proche de la voie empruntée par la Lectio Divina : en méditant les Écritures, nous salivons sur un mot ou une expression divine, que nous goûtons et savourons, avant de la régurgiter pour nous en délecter encore, puis de l'avaler enfin pour que le processus de la digestion fortifie et nourrisse notre être.

---

## Application : Comment pratiquer la Lectio Divina

La Lectio Divina comporte quatre grandes phases :

1. *Lectio* : Lire et écouter. Mordez dans la friandise.
2. *Meditatio* : Méditer. Explorez-la. Aucune question n'est exclue. Qu'a voulu dire l'auteur ? Quelle émotion me procure ce texte ? Quel est son sens pour ma vie ?
3. *Oratio* : Prier et répondre. L'étape de l'intercession et la repentance.
4. *Contemplatio* : Se reposer dans la Parole de Dieu. L'espace du silence, du repos dans la présence de Dieu.

Ces 4 étapes peuvent toutefois être adaptées de plusieurs façons. Voici, par exemple, six étapes simples :

*La Lectio Divina est aussi un outil efficace et fiable pour l'écoute en groupe. Sous chaque étape, vous trouverez des conseils sur la façon d'appliquer la méthode dans un groupe.*

### 1. Lire

Choisissez un passage. Pour commencer, choisissez un Psaume ou un passage dans l'un des Évangiles. Après avoir invité le Saint-Esprit à vous guider, lisez le passage lentement, à haute voix si possible. Après une minute de silence, lisez-le une seconde fois.

*Groupe : Demandez à deux personnes de lire le passage, avec un intervalle d'une minute de silence.*

### 2. Savourer

Nous pourrions aussi utiliser le mot « méditer » ici, mais savourer décrit plus ce que nous recherchons à cette étape. Méditez sur le passage que vous avez lu, savourez un mot ou une expression qui vous a frappé plus que le reste pendant la lecture. Notez ce mot et demandez-vous ce que Dieu pourrait vouloir vous dire à travers ce passage. Comment ce mot s'applique-t-il à votre vie ?

*Groupe : Après s'être arrêté sur le passage, encouragez les participants à dire simplement le mot/l'expression qu'ils ont remarqué, ni plus ni moins. Simultanément, encouragez-les à se demander ce que Dieu pourrait vouloir leur dire, à eux personnellement ou au groupe (mais à ce stade, personne ne dit à haute voix plus que le mot ou l'expression).*

Outil de prière : Comment pratiquer la Lectio Divina

### 3. Relire

Relisez le passage une fois de plus.

### 4. Répondre

Dites en prière ce que vous sentez que Dieu vous dit à travers ce passage. Dites-lui comment vous vous sentez encouragé, stimulé par ce qu'il vous dit et demandez que la semence de sa Parole développe dans votre cœur une vérité profondément enracinée qui produira du fruit dans votre vie.

*Groupe : Demandez aux participants d'exprimer à Dieu par de courtes prières ce qu'ils ont reçu de Dieu à travers ce passage.*

### 5. Se reposer

Prenez le temps de laisser Dieu vous envelopper de son amour et laissez la parole qu'il vous a adressée reposer sur vous.

*Groupe : Encouragez le groupe à se reposer tout simplement dans la présence de Dieu.*

### 6. Résoudre

Terminez par exprimer une façon dont vous pourriez vivre au quotidien la parole qui a pénétré votre cœur.

*Groupe : chaque participant partage avec le groupe comment Dieu lui a parlé personnellement ou comment il a parlé au groupe, et quelle pourrait être la réponse adéquate. Relevez les fils rouges qui se dégagent de l'ensemble des partages.*

---

## Sur le même sujet

- Prier la parole : une introduction à la Lectio Divina – Enzo Bianchi
- *Opening to God: Lectio Divina and life as Prayer* – David G. Benner (EN)
- *The Sacred Year* – Michael Yankoski (EN)