

Prier en vacances : dix pistes possibles

Introduction

Nous désirons prier plus souvent, mais nous manquons de temps. On se promet alors : « Je me reprendrai durant les vacances ». Bonne chance! Prier reste un défi toute l'année. Surtout si nous partons de la maison pendant l'été.

Mais ne nous décourageons pas, la prière n'est pas un sport extrême pour athlètes avertis; elle est au plus un combat spirituel pour les pauvres que nous sommes. Car le plus important dans la prière, c'est la persévérance. Nous sommes toujours des débutants sur ces chemins, car nous ne savons pas prier comme il faut; c'est pourquoi on recommence sans cesse, avec l'aide de l'Esprit Saint, bien sûr.

Si persévérer dans la prière personnelle ne va pas de soi, est-ce réalisable de prier en couple et en famille? Bien sûr. Ça exige un peu de volonté, quelques minutes, un zeste de foi et d'amour. Certes, il y a la fatigue, la télévision, plein d'activités et de choses à faire, mais ce qui compte, c'est que nous voulons prier ensemble. En ayant fixé un moment qui convient à tous.

Ce temps gratuit pour Dieu doit rester simple : une bénédiction ou un chant avant le repas, un Notre Père récité ensemble, un partage lors d'une fête, une brève louange à Dieu avant le coucher...

Ce fragile équilibre de la prière personnelle et familiale ne tient qu'à un fil, surtout en vacances. L'extérieur nous appelle, nous perdons nos repères, nos

horaires. On dirait que la prière elle-même plie bagage. Nous sommes déstabilisés par tant de plaisirs, de distractions, et parfois de déceptions.

Loin des habitudes du cocon familial et paroissial, il faut nous adapter à une spiritualité du grand air où règnent l'inconnu et l'imprévu. Mais la vie de foi et de prière n'est-elle pas cela aussi : ouverture à l'inconnu, rupture avec le train-train quotidien, attente de ce qui n'est pas encore, disponibilité à ce qui advient, abandon à l'inattendu de l'Esprit qui souffle où il veut.

La période estivale peut donc être un temps privilégié pour approfondir notre vie de prière, notre relation avec le Seigneur. Au-delà des difficultés et tentations diverses. N'est-il pas un membre de la famille? Notre histoire l'intéresse, car il veut ce qu'il y a de meilleur pour nous et nos enfants.

Voici dix pistes possibles pour nous aider à prier durant les vacances d'été, à accueillir la présence de Dieu dans l'instant présent. À vous d'en ajouter d'autres, pour que « vos cœurs s'établissent fermement là où se trouvent les vraies joies » (prière d'ouverture d'une messe d'été).

1. Désirer prier

Qui n'a pas déjà dit un jour : « Je n'ai pas le temps de prier »! En s'exprimant ainsi, la personne manifeste indirectement son désir de la prière, sinon elle n'en parlerait pas. C'est donc un début, car désirer prier, c'est déjà prier, disait saint Augustin. Plusieurs passent du désir de la prière à l'acte de prier en menant une vie de prière régulière. Ils comprennent qu'on apprend à prier en priant et que le meilleur moyen d'avoir du temps pour prier, c'est de prier quotidiennement. « Dieu donne la prière à celui qui prie », disait saint Jean Climaque.

La question à se poser est celle-ci : la prière est-elle importante dans ma vie? Sinon, comment voulez-vous qu'elle le soit durant les vacances? Si vous ne priez pas durant l'année, il est fort probable qu'il en sera ainsi durant l'été. Et si vous ne donnez pas à la prière personnelle un espace quotidien, comment allez-vous trouver la foi et l'audace pour prier en famille?

La prière est personnelle avant d'être communautaire. Elle ne marche pas à côté de votre vie. Elle vous suit là où vous êtes, mieux que votre téléphone mobile, dans le sanctuaire de votre cœur. Avec elle, on peut être en vacances toute l'année. Il s'agit de prier comme vous êtes, avec votre corps et vos désirs, en silence ou avec des mots, sur la plage ou au chalet, en parlant simplement à Dieu comme si vous parliez à un ami.

Par exemple :

« Me voici Seigneur, je désire te prier et prendre du temps pour toi. Je n'ai que ce désir devant toi. Je veux te prier simplement durant mes vacances, prier aussi en couple et en famille. Apprends-moi à prier, à te rencontrer cœur à cœur. Je ne te vois pas, mais je sais que tu es là. Augmente ma foi. Fais ce que tu veux de ces quelques minutes passées en ta présence. Je te les donne parce que tu es mon Dieu et que je t'aime ».

2. Désirer prier en couple

Prier en couple est souvent une gageure, car chacun n'a pas le même cheminement de foi ni la même sensibilité religieuse. La prière est quelque chose de si intime qu'il est normal d'avoir une certaine pudeur à l'exprimer devant l'autre. Les obstacles sont nombreux : mon mari ne croit pas, nous n'avons jamais prié ensemble à la maison et en vacances, aller parfois à

l'église nous suffit, nous ne savons pas quoi dire dans la prière, c'est plus facile avec les enfants...

Pourtant, un couple qui prie ensemble est un pilier pour toute la famille. Il s'agit de le vouloir. Pourquoi ne pas commencer durant les vacances? N'est-ce pas un temps propice pour s'asseoir ensemble, se retrouver, se recueillir, se reposer dans le Seigneur?

Priez comme vous vivez, avec les joies et les tristesses du moment. Remettez tout entre les mains de Dieu : vos désirs, vos besoins, vos soifs, vos enfants, vos vacances. Priez-le pour qu'il vous donne sa paix et son Esprit, qu'il vous apprenne à aimer et pardonner, qu'il vous inspire à voir en votre époux ou épouse l'image du Christ. Et si votre compagnon ou compagne d'éternité ne prie pas avec vous, rien ne vous empêche de prier pour lui ou pour elle.

Voici quelques exemples de prière en couple : réciter ensemble un Notre Père ou quelques dizaines de chapelet, en marchant; lire un extrait des lectures de la messe du jour, un psaume de la Bible avant de vous coucher; choisir un extrait de la prière des heures de l'Église contenue dans *Prière du temps présent* ou un livre de prières; prier spontanément, en demandant telle faveur à Dieu, en lui rendant grâce.

Cette prière conjugale est un fruit du sacrement de mariage qui vous fait époux avant d'être parent. Vous êtes unis dans l'alliance au Christ qui prend sa joie en vous et dans votre petite cellule d'Église : « Si deux ou trois sont rassemblés en mon nom, je suis là au milieu d'eux. » (*Matthieu 18, 20*)

3. Désirer prier en famille

Pourquoi prier en famille? Peut-être pour les mêmes raisons que de prier seul ou en couple. En voici quelques-unes : parce que Dieu est Dieu, pour le laisser exister en nous, pour entrer dans son désir de salut, pour répondre à son appel, pour vivre le mystère de la foi, pour suivre Jésus, pour recevoir l'Esprit Saint... Il y a autant de réponses qu'il y a de familles qui prient.

La prière en famille est une conséquence naturelle de la prière personnelle et conjugale. Si nous prions à la maison, nous prions durant les vacances, mais à un autre rythme.

Il reste que pour beaucoup, prier en famille demeure un idéal difficile à atteindre. Ça peut être un moment de grâce ou de tiraillement, tout dépend des besoins et des attentes des parents et des enfants. À chaque couple et chaque famille de trouver la prière qui leur convient. Le désir de prier en famille est déjà un début.

Prier en famille durant les vacances n'est pas plus facile qu'à la maison. Il n'y a pas un manuel de l'utilisateur qui nous donnerait le savoir-faire nécessaire pour un succès garanti. Mais alors que nos journées sont souvent surchargées durant l'année et que nous avons du mal à nous retrouver, le temps des vacances peut être un temps passé en famille où l'on décompresse un peu en oubliant le stress quotidien, un moment de repos où l'on se laisse aimer par le Christ, qui nous invite à nous décharger de nos soucis. « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos » (*Matthieu* 11, 28).

C'est la manière de Jésus de nous souhaiter bonnes vacances : « Venez à l'écart dans un endroit désert, et reposez-vous un peu. » (*Marc* 6, 30).

Saint Augustin l'exprime à sa manière : « Tu nous as faits pour toi, Seigneur, et notre cœur n'est en paix que lorsqu'il repose en toi ».

4. Se reposer en Dieu

N'attendez pas d'avoir les conditions idéales pour prier pendant l'été, sinon vous ne prierez pas. La prière est un choix libre, une décision de la volonté. Un rendez-vous programmé. Vous êtes là pour Dieu, même si vous ne savez pas prier. Mais qui le sait vraiment? C'est pourquoi l'Esprit supplée à notre faiblesse et prie en nous, malgré les inévitables distractions. Il nous est demandé de persévérer et de ne pas juger notre prière, car Dieu ne la méprise pas.

La prière durant les vacances d'été est surtout louange et repos. Louange sur les chemins de randonnée et sur les plages ensoleillées; louange parmi les arbres des forêts et les musées des villes; louange à vélo, en auto, en canot; louange près des feux de camp et dans la brise tiède du soir; louange d'une prière de silence, dans laquelle Jésus vous refait de l'intérieur en donnant son repos qui est paix et joie.

Ce repos que Jésus promet vient surtout de l'écoute de sa Parole et du partage de son Corps. Ces deux tables sont au centre de toute célébration eucharistique. À vous de trouver le lieu où participer à la messe. Ça peut être un monastère, un lieu de pèlerinage, une communauté nouvelle... Cela vous changera de votre paroisse. Et vous verrez que l'Église est bonne, elle qui nourrit ses enfants en tout temps, où ils se trouvent. La sagesse divine avait déjà lancé l'invitation : « Venez manger mon pain, et boire le vin que j'ai apprêté! (*Proverbes 9, 5*).

Telle est la table que dresse le Seigneur durant les vacances pour nous ressourcer. Tel est le festin qui nous est préparé pour que nous trouvions, seul, en couple ou en famille, le repos en Jésus. Le septième jour de la création a été fait pour cela : se reposer dans l'amour Dieu au lieu de se consumer en consommant.

5. Prier avec la nature

Il y a autant de chemins qui mènent à Dieu qu'il y a d'êtres humains; autant de prières et de rencontres de Dieu qui sont propres à chacun. La nature est l'un de ces chemins. Elle s'étale sous nos yeux comme une écriture à déchiffrer. Jean-Paul II, grand ami de la nature, avait évoqué ce livre de la création en commentant le psaume 18 : « La création constitue comme une première révélation qui a un langage éloquent: elle est comme un livre sacré dont les lettres sont représentées par la multitude des créatures présentes dans l'univers » (30 janvier 2002).

La nature peut devenir notre coin de prière. Dieu nous la donne pour nous refaire, nous reposer, nous guérir. Elle nous stimule à revenir à notre cœur et nous apprend à y séjourner comme dans une maison amie. Dieu y a laissé les traces de sa beauté pour nous attirer en lui.

J'en ai fait une expérience marquante à l'adolescence :

« C'était le soir du 16 juillet 1969. J'avais dix-sept ans et je revenais de Vancouver en auto-stop. Je m'étais allongé près de la rivière Kamloops pour y dormir à la belle étoile. J'avais allumé un feu et je contemplais la voie lactée. Soudain, les larmes me montèrent aux yeux et une joie indicible m'envahit. Je me sentais tellement petit devant tant de beauté et de

grandeur que je louai spontanément le Créateur. J'étais étonné de l'intensité de ma prière et de la joie qui m'envahissait, comme si rien d'autre n'existait. L'espace m'aspirait hors du temps; il n'y avait que la majesté du ciel étoilé et la prière de reconnaissance qui jaillissait de mon cœur. C'était totalement gratuit et inattendu. Je me sentais au paradis. Je m'endormis ainsi, attiré par l'immensité du ciel, la petitesse de mon corps dans cet univers si beau et l'intuition de la présence aimante de Dieu en moi. » (Voir *Prier, pourquoi et comment*, Presses de la Renaissance, 2006, p. 35-36)

6 Prier avec les sens

« Pour celui qui prie sans cesse, le monde entier devient église », disait le moine orthodoxe Silouane. Je vous suggère cet exercice de présence dans la nature où vous priez avec tous vos sens.

D'abord, marchez lentement et regardez. Dieu éclate tellement dans toute sa création, note Péguy, que pour ne pas le voir et le louer, il faut être bien aveugle. Il resplendit dans les fleurs et les oiseaux, les astres et les eaux, les arbres et les montagnes. Il se déploie dans l'infiniment grand et l'infiniment petit, surabonde en formes, en couleurs et en rythmes.

Ensuite, assoyez-vous sur un tronc d'arbre, une chaise... Vous êtes seul avec la nature qui vous entoure : la végétation, les animaux, le ciel... Respirez les différents parfums. Écoutez. Fermez les yeux. Discernez les sons : « le vent qui siffle, le chant mélodieux des oiseaux, le bruit cadencé d'une eau, la course invisible d'animaux... » (*Sagesse* 17, 18-19).

Concentrez-vous sur un son. Priez avec ce son. Descendez avec lui dans le lieu secret du cœur. Répétez intérieurement un mot que vous aimez

et qui vous aide à vous recueillir au fond de votre cœur. Ce mot peut être : Jésus, amour, Abba, Maranatha... Ou une formule : Je t'aime, viens Seigneur, libère-moi, loué sois-tu pour ta nature... Les distractions sont au rendez-vous, c'est normal, priez avec elles. Concentrez-vous de nouveau sur un son de la nature. Respirez doucement. Un vide s'installe progressivement pour laisser place au silence de l'oraison. Vous vous laissez aimer par ce Dieu présent dans la nature et dans votre cœur. Vous pouvez lui parler et le louer.

En priant ainsi dans la nature, en prenant un bain de silence, vous rencontrez Dieu dans sa double demeure : la nature et vous-même. Vous êtes son enfant bien-aimé, il vous regarde et veut que vous vous émerveilliez de ce que vous êtes et de ses œuvres : « Je te rends grâce pour tant de prodiges : / Merveille que je suis, merveille que tes œuvres » (*Psaume 138, 14*).

7. Prier avec le cantique de Frère soleil

Pourquoi ne pas prier à partir d'un texte d'un saint que vous aimez? Par exemple, j'ai remarqué que les enfants sont très sensibles à la beauté du *Cantique de frère Soleil*, où les éléments de la nature sont appelés nos frères et nos sœurs. Les couples et les familles peuvent le reprendre ensemble, et ajouter des versets qui expriment l'action de grâce de ce qu'ils ont vécu du lever au coucher du soleil. Ce cantique est une école de prière en lui-même. On peut le dire chaque jour des vacances, en auto par exemple, unissant notre voix à celle de François et surtout de Jésus, le chantre de la nature de son Père. Voici les premiers versets de cette joyeuse prière traduite par le franciscain Damien Vorreux.

Loué sois-tu Seigneur, dans toutes tes créatures, spécialement messire frère Soleil, par qui tu nous donnes le jour, la lumière ; il est beau, rayonnant d'une grande splendeur, et de toi, le Très-Haut, il nous offre le symbole.

Loué sois-tu, mon Seigneur, pour sœur Lune et les étoiles : dans le ciel tu les as formées, claires, précieuses et belles.

Loué sois-tu, mon Seigneur, pour frère Vent, et pour l'air et pour les nuages, pour l'azur calme et tous les temps, par lesquels tu donnes soutien à toute créature.

Loué sois-tu, mon Seigneur, pour sœur Eau, qui est très utile et très humble, précieuse et chaste.

Loué sois-tu, mon Seigneur, pour frère Feu par qui tu éclaires la nuit : il est beau et joyeux, indomptable et fort.

Loué sois-tu, mon Seigneur, pour sœur notre mère la Terre qui nous porte et nous nourrit, qui produit la diversité des fruits, avec les fleurs diaprées et les herbes.

Loué sois-tu, mon Seigneur, pour ceux qui pardonnent par amour pour toi; qui supportent épreuves et maladies : heureux s'ils conservent la paix, car par toi, Très-Haut, ils seront couronnés...

À vous et vos enfants d'ajouter des raisons personnelles de louer le Seigneur aujourd'hui.

8. Vivre une retraite pour les familles

Les vacances ne doivent pas devenir une contrainte où il faudrait aller au bout du monde pour être bien. Il peut y avoir un vrai plaisir à rester chez soi, à cultiver son jardin, à organiser de courtes sorties avec les enfants, sans défoncer le budget. Ce n'est pas donné à tout le monde de prendre des vacances à l'extérieur. L'important est de changer de vitesse et de rythme durant l'été, tout en laissant des plages de prière au Seigneur.

Mais si vous le pouvez, pourquoi ne pas vivre une retraite chrétienne en famille? Il s'en donne de plus en plus par des communautés reconnues par l'Église. Consultez l'Agenda de FC et vous serez surpris des opportunités qui s'offrent à vous : pèlerinages pour les jeunes, marches au désert, festival de familles, séjours en montagne, retraites spirituelles, sessions, camps bibliques.

Il m'arrive d'animer avec mon épouse de telles retraites, par exemple à la communauté des Béatitudes de Nouan-le-Fuzelier (Loir-et-Cher). Quelle grâce pour les familles que ces temps de ressourcement vécus dans la joie! Les adultes font une expérience de Dieu dans la prière, la liturgie, les enseignements, les rencontres avec d'autres parents. Les enfants ont leurs propres activités, selon leurs âges : sketches, danses, chorale, bricolage, sports, initiation à la prière... Ils reçoivent une éducation religieuse sous forme d'un parcours de foi qui les marquera souvent pour la vie. Ces retraites pour les familles répondent vraiment à un besoin dans l'Église.

Il y a aussi les monastères, les sanctuaires, les lieux de pèlerinage à visiter. En priant ensemble dans ces lieux, les membres de la famille se rendent présents au Christ. Dès que l'enfant vous voit et vous entend prier, il peut pressentir que quelqu'un de bienfaisant est là. Il découvre que Dieu est amour par la tendresse d'une prière apprise « par cœur », comme le Notre

Père et le Je vous salue Marie. « Oui, il est bon, il est doux pour des frères / de vivre ensemble et d'être unis! » (*Psaume* 132, 1).

9. Prier dans l'instant présent

En vacances, la prière peut s'insérer doucement, sans rigidité ni programme déterminé d'avance. Ce n'est pas le temps de se tricoter un horaire serré. Les petits événements du jour suffisent. Ils peuvent devenir autant de rendez-vous de Dieu : sortie à la plage ou au camping, visite d'un musée, partage d'un repas avec un parent ou un ami, arrêt dans une église, promenade lors d'un festival, pratique d'un sport, journal de vacances dans lequel les enfants écrivent et dessinent, temps de prière devant l'icône que vous avez apportée avec vous...

Prier en l'instant présent vous conduit à des moments de partage en famille. Par exemple, vous demandez à chaque enfant de trouver durant la journée un objet qui le représente : une fleur, une branche, un caillou... Le soir, chacun confie aux membres de la famille pourquoi il a choisi son objet. Chacun peut aussi nommer une qualité d'un autre membre de la famille. Le tout se termine par un court temps de prière qui est un simple élan du cœur vers Dieu. La prière prend la couleur de l'instant qui passe. Elle est joyeuse action de grâce et demande confiante, à l'exemple des Psaumes. Exemples :

Merci Seigneur pour la beauté de ta Création. Nous te louons pour la joie que tu nous donnes d'être ensemble. Je te demande pardon pour mes manques d'amour aujourd'hui, pour mes impatiences. Je me fie à toi, tu es mon refuge et mon rocher. Que ta Parole soit la lumière de mes pas.

Vivre le moment présent, en vacances ou non, c'est s'abandonner en toute confiance à la miséricorde divine. Le passé ne nous trouble plus, l'avenir ne nous inquiète pas non plus, seul compte l'instant présent qui est en quelque sorte le sacrement de la présence de Dieu. Thérèse de Lisieux a chanté la fécondité de l'instant présent dans son poème « Mon chant d'aujourd'hui » :

Ma vie n'est qu'un instant, une heure passagère
Ma vie n'est qu'un seul jour qui m'échappe et qui fuit
Tu le sais, ô mon Dieu! pour t'aimer sur la terre
Je n'ai rien qu'aujourd'hui!

10. Simplicité et patience

« Gardez ce qui est simple et simplifiez ce qui est compliqué » disait souvent Jean XXIII. Ce sage conseil du bon pape devrait être le leitmotiv de toute vie spirituelle, conjugale et familiale.

Dieu est simple, et plus nous l'aimons, plus notre vie de prière se simplifie. Le prophète Élie a fait l'expérience intime de ce Dieu qui n'est pas dans les choses extraordinaires, mais dans « le murmure d'une brise légère » (1 Rois 19, 12). Il se révèle dans l'ordinaire de nos vies et de nos vacances, dans ces petits gestes d'amour que nous faisons parfois machinalement et qui tissent le quotidien de nos familles. La prière en famille se nourrit de ces petits faits de la vie de tous les jours, de ces « bonjour », « merci » et « pardon » échangés entre parents et enfants.

Une famille qui prie est une famille qui se donne un atout pour le bonheur. Mais je sais par expérience que prier en famille, que nous soyons en

vacances ou non, ne va pas de soi. Mais c'est possible si nous vivons ce temps de prière dans la simplicité et la patience. Petit mode d'emploi.

Se fixer un temps précis. Allumer une bougie devant une croix ou une icône. Commencer par un chant. Se recueillir quelques secondes pour descendre dans notre cœur. Lire un psaume ou un court texte (la prière liturgique est une voie royale pour entrer dans la prière). Formuler spontanément une prière. Penser à ceux que nous aimons, et si c'est le soir, prier pour les personnes que nous avons rencontrées. Terminer par un Notre Père en nous tenant la main. Le secret est de faire court, et de rester patient si un enfant nous énerve.

Ce temps de prière peut sembler plus naturel avec les petits, mais c'est une autre histoire avec les plus grands. Ne nous alarmons pas s'ils refusent. S'ils ne prient pas avec nous, cela ne veut pas dire qu'ils ne prient pas du tout. Respect de leur pudeur! Ce que nous pouvons faire : prier pour eux. Et leur demander, à l'occasion, s'ils veulent prier avec nous. Il n'y a rien de plus puissant que la prière des parents pour leurs enfants, si ce n'est la prière des enfants pour leurs parents. C'est aussi un peu cela le mystère de la communion des saints, cette grande famille des baptisés qui nous accompagne partout, que nous soyons en vacances ou non.

En vacances avec Dieu

Merci Seigneur pour la famille que tu nous donnes,
elle n'est pas parfaite, mais c'est la nôtre,
elle n'est pas idéale, mais c'est la tienne aussi.

Nous t'accueillons dans la trame de nos relations
que nous tissons au fil des saisons.

Nous voulons t'aimer autant que tu nous aimes,
même si nous nous sentons un peu déstabilisés
lorsque les vacances d'été arrivent.

Nous prenons notre joie en toi,
au secret de nos enfants
qui perpétuent ton alliance avec le monde.
Nous nous laissons prendre par ton souffle
pour la grande traversée de la vie,
beau temps, mauvais temps.

Apprends-nous à te prier au jour le jour,
Dieu-Famille, Dieu-Trinité, Dieu-Présence,
nous sommes tes enfants et tu as besoin de nous,
Père aimant, Fils sauveur, Esprit sanctificateur,
l'unique Dieu qui demeure au-delà des vacances.

Jacques Gauthier