

LA PRIÈRE EST LA JOIE DE LA VIE

Programme de formation sur la prière
basé sur des textes et des vidéos
de Dom Olivier Quenardel, de l'abbaye de Cîteaux



OCSO
2026

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

1. La prière est la joie de vivre
2. Quelqu'un frappe à la porte
3. Qui es-tu, Seigneur ?
4. Qui suis-je ?
5. Il ne vient pas seul
6. Tendre vers la prière continuelle
7. Jésus-Christ n'est pas monotone
8. L'Esprit de Dieu habite en toi
9. À quoi bon ?
10. Et si je ne peux pas...
11. Formes de prière : Action de grâce
12. Formes de prière : la supplication
13. Silence et adoration
14. Le corps et la prière
15. La bataille de la prière
16. Les mouvements obscurs du cœur

1

La prière est la joie de la vie

Vidéo

<https://youtu.be/fWz8BWHJYYA?si=18S-ywOpKAEcswfi>

Réflexion personnelle

Où votre désir de prier trouve-t-il ses racines ? Que recherchez-vous dans la prière ? La prière est-elle la joie de votre vie — la joie profonde de quelqu'un qui se sent connecté à la source de la vie, la joie qui vous renouvelle, élargit votre cœur et le remplit d'espoir ?

Réflexion communautaire

La prière est au cœur de la vie monastique et exprime avec éloquence sa raison d'être : la recherche du visage de Dieu. Sept fois par jour, la communauté se rassemble pour prier... « Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. » La prière communautaire est-elle vraiment notre trésor, une source de joie, même lorsque nous sommes fatigués ? Désirons-nous toujours être en communion avec nos frères et sœurs, même lorsque nous avons des tâches en suspens qui semblent plus urgentes ? Y a-t-il des moyens d'améliorer notre prière communautaire, de la rendre plus belle et plus participative ?

2

Quelqu'un frappe à la porte

Vidéo

<https://youtu.be/Jr7rFV4DUtc?si=8Q4vEmPqh6ZejGfT>

Réflexion personnelle

Dieu n'est pas un amour à mériter, mais un don gratuit à recevoir. La prière, c'est faire de la place pour le don d'une Présence. Comment cette prise de conscience se traduit-elle dans ma façon de prier ? Même lorsque la vie me semble vide, est-ce que je continue à croire que Dieu me cherche personnellement ?

Réflexion communautaire

Une communauté réunie en prière est une communauté appelée à se rassembler, convoquée par son Seigneur. Chaque frère ou sœur porte dans son cœur une histoire d'amour. Comment cette conscience d'un amour qui nous précède et nous appelle devient-elle « visible » dans notre liturgie ? Y a-t-il un geste ou un rituel qui nous aide à nous souvenir de cet appel ?

3

Qui es-tu, Seigneur ?

Vidéo

<https://youtu.be/Q-IONjeN4RM?si=nyxYP1IxzgWF2OTj>

Réflexion personnelle

Un jour, Jésus a demandé à ses disciples : « Qui dites-vous que je suis ? » Comment répondre à cette question ? Qui est Jésus dans ma vie ? Il entre souvent dans nos vies par la porte la plus inattendue. Quel visage a-t-il révélé dans ma chair blessée, le même visage que je continue à rencontrer dans la prière ?

Réflexion communautaire

Un Dieu assoiffé – « un Dieu qui a besoin de moi » – est venu à la rencontre de la soif de chacun de nous, a établi une relation et nous a rassemblés en communauté. Nous sommes un groupe de « pauvres », appelés et réunis par l'amour pur, afin de rencontrer l'Eau vive. Comment cette réalité façonne-t-elle notre prière, notre vie fraternelle et l'hospitalité que nous offrons ?

4

Qui suis-je ?

Vidéo

<https://youtu.be/H4LeT1Ch4mY?si=qi1gBrvgz0auBa0g>

Réflexion personnelle

Tu es le trésor caché dans le champ, pour lequel le Fils de Dieu, bien qu'il ait la forme de Dieu, est devenu le plus petit de tous et a donné sa vie pour « te gagner ». Crois-tu que tu es un trésor pour Dieu, toi, tel que tu es, sans rien à cacher ? Est-ce ce Dieu, amour pur, que tu rencontres dans ta prière ?

Réflexion communautaire

Comment nous regardons-nous les uns les autres ? Nous concentrons-nous uniquement sur les limites et les défauts de nos frères et sœurs ? Cultivons-nous une façon de voir qui, avant tout, reconnaît le trésor d' e que représente chaque personne, et la communauté dans son ensemble ? Qu'est-ce qui pourrait nous aider à nous voir les uns les autres à travers le prisme de la beauté que chacun de nous porte en soi ?

5

Il ne vient pas seul

Vidéo

<https://youtu.be/MWHVhJmb2Go?si=6LJKKdK9iX8XAGvO>

Réflexion personnelle

La prière est une rencontre avec son propre cœur, avec Dieu et avec ses frères et sœurs. La prière, partant de l'intimité du cœur, devient une ouverture à l'universalité du Corps du Christ, l'Église. Ou, plus largement encore, une ouverture à l'ensemble toute l'humanité. Mon expérience de la prière m'aide-t-elle à briser les barrières et à me sentir uni à tous les hommes, à commencer par mes frères et sœurs de la communauté ?

Réflexion communautaire

À notre époque, nous assistons à un mouvement culturel qui favorise les identités fermées. À travers la prière, nous sentons-nous unis à toute l'Église dans sa diversité ? Quelle place occupent les autres, en particulier ceux que nous percevons comme les plus différents, dans notre prière ? Est-il vrai que la prière nous aide à grandir dans la fraternité ?

6

Tendre vers la prière continue

Vidéo

<https://youtu.be/0V96YZtjwRg?si=thyxoV4VWJcZB7DL>

Réflexion personnelle

Notre vocation de chrétiens - et plus encore de moines et de moniales - est d'être transformés en êtres de prière : des personnes conscientes de la présence aimante de Dieu dans tout ce que nous faisons et vivons. La prière comme manière d'être, de vivre, d'habiter le monde. Comment est-ce que je vis la relation entre les moments « explicites » de prière et la prière « implicite » qui est présente tout au long de ma vie ? Mon cœur s'unifie-t-il progressivement ?

Réflexion communautaire

Qu'est-ce qui peut nous aider à créer un environnement propice à la prière continue ? Le bruit et la précipitation, si présents dans la vie sociale, peuvent facilement s'introduire dans le monastère. Prenons-nous soin de notre environnement ? La façon dont nous habitons notre maison, l'atmosphère que nous créons, la façon dont nous communiquons... tout cela peut favoriser ou entraver l'esprit de prière. Sommes-nous conscients que l'attitude de chacun joue un rôle essentiel dans la formation de cet environnement ?

7

Jésus-Christ n'est pas monotone

Vidéo

<https://youtu.be/QQ9GKeJYBRc?si=0cBBQXu9PuUfQrZp>

Réflexion personnelle

À travers la prière, nous ne rencontrons pas seulement une multitude de personnes, mais aussi toutes les couleurs de la vie. Les mystères de la vie de Jésus, de sa naissance à sa glorification, illuminent chaque étape et chaque situation de notre existence. Au centre se trouve le mystère pascal. À la lumière de la résurrection, tout est sauvé. Toute réalité, quelle qu'elle soit, peut être révélée pleine de lumière. La prière est mouvement, elle est Pâques, elle est cheminement... Puis-je me souvenir des « lieux » pleins de lumière que j'ai trouvés à travers la prière ?

Réflexion communautaire

La répétition d'hymnes, de psaumes et d'autres textes bibliques ne signifie pas que la prière est monotone. Quels signes nous permettent de reconnaître qu'une communauté en prière transmet la vie ? La liturgie est à la fois intériorité et extériorité, un mystère invisible exprimé par des gestes et des paroles... Nos gestes, nos attitudes et nos paroles pendant la liturgie contribuent-ils à exprimer le mystère que nous célébrons ? Dans ce domaine, y a-t-il quelque chose que nous pourrions revoir ?

8

L'Esprit de Dieu habite en vous

Vidéo

<https://youtu.be/1iF82ngPi84?si=iYD3m8PbIKPiqCiS>

Réflexion personnelle

Le lieu privilégié de la présence de Dieu dans le monde est le cœur humain. Nous sommes le temple de Dieu, la demeure où Dieu fait sa demeure par son Esprit. Dieu habite en moi, mais est-ce que j'habite aussi en moi-même, comme saint Benoît habitait en lui-même ? Est-ce que je vis attentif aux mouvements de l'Esprit ?

Réflexion communautaire

Chaque frère ou sœur, même profondément défiguré, porte en lui la présence vivante de Dieu ; il est une demeure de l'Esprit. La vie de chaque frère ou sœur est une invitation à la contemplation. Qu'est-ce qui peut nous aider, en tant que communauté, à ne pas être paralysés par les nombreux aspects de pauvreté de chaque personne, mais plutôt à vivre avec un niveau de conscience qui nous permette de célébrer le mystère qui habite en nous ? Pouvons-nous trouver un geste qui aide à ritualiser la présence de l'Esprit dans le cœur de chaque personne ?

9

Quel est le but ?

Vidéo

https://youtu.be/XONZsXwF7h4?si=NDyt8oQ_oy0MSIpi

Réflexion personnelle

La prière, comme tout ce qui est vraiment important dans la vie, n'appartient pas au domaine de l'utilité, mais à celui de la gratuité. La prière est comme l'amour ; c'est l'affaire des amoureux. Le fruit de l'amour est l'amour lui-même. Quelle est mon expérience de la prière ? Est-ce que je me sens las ? Dans la prière aussi, il est parfois nécessaire de recommencer, de revenir à notre premier amour. Est-ce que je me mets en route ?

Réflexion communautaire

La prière est notre tâche quotidienne, que nous pouvons parfois ressentir comme un fardeau. En tant que communauté, comment pouvons-nous nous aider mutuellement à maintenir vivante la flamme de l'amour qui donne sa vitalité à notre prière ?

10

Et si je n'y arrive pas...

Vidéo

<https://youtu.be/Br3j93WL4RQ?si=IHclu0qGNMvfWCSy>

Réflexion personnelle

Les questions sur la prière sont nombreuses et nous accompagnent tout au long de notre vie. Quelle est la meilleure méthode ? Comment dois-je être, ou que dois-je dire ? Avec des mots, ou sans mots ? Je ne ressens rien, est-ce que je le fais bien ? Ces questions n'ont pas de réponses définitives. Abandonnez-vous avec confiance. Donnez du temps à la relation. N'attendez pas que tout soit parfait. Tout geste d'amour nous ouvre à la rencontre. C'est maintenant le moment.

Réflexion communautaire

En cette époque d'accélération et d'activisme, même les moines et les moniales peuvent avoir l'impression de manquer de temps : « Je n'ai pas le temps pour la lectio, pour la prière personnelle... » Ce manque de temps est-il réel ? L'emploi du temps de notre communauté est-il structuré de manière à laisser suffisamment de temps pour la prière personnelle ? Notre rythme quotidien est-il équilibré ? Faut-il l'ajuster ?

11

Formes de prière : Action de grâce

Vidéo

<https://youtu.be/xdQcowvYpZs?si=NaKkPb7KhoH-rxto>

Réflexion personnelle

« La prière chrétienne est fondamentalement une immense action de grâce, un MERCI illimité à Dieu pour la merveille de sa création et la merveille encore plus grande de la rédemption. » Une personne reconnaissante devant Dieu est quelqu'un qui est capable d'apprécier la vie au-delà de ses limites, en la considérant depuis sa source originelle : un amour continu qui s'offre afin *que nous ayons la vie, et que nous l'ayons en abondance*. Un amour qui nous regarde et *rend toutes choses nouvelles*. Un amour qui sauve toujours. La gratitude est-elle ce qui caractérise le plus ma prière ?

Réflexion communautaire

La prière liturgique est avant tout une expression d'action de grâce, de joie et de louange pour l'œuvre de Dieu. Notre manière de participer à la prière communautaire aide-t-elle à exprimer ces sentiments ? Ou, emportés par la routine, risquons-nous de devenir insensibles à ce que nous célébrons ? Comment pouvons-nous renouveler notre émerveillement devant l'œuvre de Dieu, en particulier le mystère de la rédemption que nous célébrons dans l'Eucharistie ?

12

Formes de prière : la supplication

Vidéo

<https://youtu.be/f4K2o0K2n4A?si=o0DrIB7QCsdTjg3a>

Réflexion personnelle

En tant que filles et fils de Dieu, nous lui présentons nos besoins et ceux du monde, non pas pour que notre volonté soit faite, mais pour exprimer notre confiance en son amour providentiel. Est-ce que je vis dans cette confiance, en croyant que, quoi qu'il arrive, ses plans sont toujours des plans d'amour et de salut ?

Réflexion communautaire

Dans notre prière, nous, moines et moniales, intercédons pour tant de personnes qui nous le demandent et pour les nombreuses situations douloureuses dont nous sommes témoins autour de nous et dans le monde. En tant que communauté, sommes-nous vraiment sensibles à ce qui se passe autour de nous ? Nous intéressons-nous à ce qui se passe dans le monde ? Sommes-nous témoins de l'amour de Dieu, le Bon Pasteur de chaque être humain ?

13

Silence et adoration

Vidéo

<https://youtu.be/opTZHM9Tyi4?si=8l4e3zIYfaXn-BCi>

Réflexion personnelle

Au-delà des mots, nous découvrons un silence habité, résonnant, plein de vie, qui n'a rien à voir avec le simple mutisme. Un silence pour la rencontre, pour la relation, pour l'amour. Beaucoup de personnes témoignent qu'avec le temps, leur expérience de la prière perd des mots et gagne en silence. Quelle est mon expérience du silence ? Ai-je peur du silence ? Le recherche-je ? Est-ce un « bon endroit » qui me conduit à l'adoration ?

Réflexion communautaire

Dans la liturgie, la Parole bien proclamée et le geste bien exécuté conduisent au silence priant, à l'adoration. Dans notre prière communautaire, apprécions-nous les moments de silence, qui sont essentiels pour que le cœur respire ? Ou bien remplissons-nous ces moments de paroles ?

14

Le corps et la prière

Vidéo

<https://youtu.be/cVNBI48Jv5w?si=0DnWXMd1odWZDbXR>

Réflexion personnelle

Nous sommes une unité indivisible d'âme et de corps, même si nous ne sommes pas toujours en harmonie. L'expression corporelle est fondamentale dans notre vie spirituelle, en particulier dans notre prière. L'expression corporelle invite la « personne intérieure » à écouter, à adorer, à se repentir, etc. Le geste extérieur appelle l'attitude intérieure, et vice versa. Quelle est l'importance de l'expression corporelle dans ma prière ? Est-ce que je l'apprécie à sa juste valeur ? Mon corps prie-t-il aussi ?

Réflexion communautaire

Dans notre liturgie communautaire, accordons-nous de l'importance à l'expression corporelle ? Reconnaissons-nous que l'expression corporelle peut nous aider à être « entiers », unifiés dans la prière, lui donnant ainsi une plus grande intensité ? Pouvons-nous prendre des mesures pour aider à mieux apprécier l'expression corporelle dans notre liturgie ?

15

La bataille de la prière

Vidéo

https://youtu.be/jL_FABnL260?si=DuNVHgxDcInTZWxs

Réflexion personnelle

Il n'y a pas de prière sans lutte. Lorsque nous sommes habités par la peur, par la confusion, ou lorsque nous ne ressentons rien, lorsque nous ne voyons aucune réponse ni aucun fruit, lorsque tout nous invite à abandonner, c'est le moment de rester. Simplement rester. L'arme la plus puissante est de se désarmer, de se rendre et de faire confiance. Comment vivre l'expérience de l'adversité dans la prière ? Et si l'adversité était un tremplin vers les bras du Père ?

Réflexion communautaire

Si la prière est une lutte personnelle, alors la communauté de prière est comme une armée, où la force de l'ensemble est bien supérieure à la somme de ses individus. En tant que communauté, nous encourageons-nous les uns les autres ? Sommes-nous une école de prière pour les candidats et les autres personnes qui viennent à nous ?

16

Les mouvements obscurs du cœur

Vidéo

<https://youtu.be/ijCc-JSHGYs?si=zYKmdQFDWV18xPJo>

Réflexion personnelle

La prière n'est pas toujours faite de mots ni même d'une intention claire. La prière est liée aux mouvements profonds de notre cœur, dont nous ne sommes pas toujours conscients. Pourtant, ceux-ci sont l'expression de la vérité de notre être, un être en quête de Dieu. Comment est-ce que je vis ce « au-delà » de la prière explicite ? Pour nous qui avons tendance à tout rationaliser, qu'est-ce que cela nous dit ? Qu'est-ce que cela nous apprend ?

Réflexion communautaire

En tant que communauté, pouvons-nous tirer des enseignements des paroles que Péguy met dans la bouche de Dieu, notamment en ce qui concerne notre regard sur ceux qui n'ont pas une foi explicite et la manière dont nous les accueillons lorsqu'ils viennent dans nos monastères ?