



Fiche  
méthodologique

Débuter par la  
prière

## Pourquoi commencer une rencontre par la prière ?

Pour entrer avec confiance dans une lecture accompagnée : « Quand deux ou trois sont réunis en mon nom, je suis au milieu d'eux » (Mt 18, 20).

- Nous mettre sous le regard du Père. Il se révèle toujours plus grand que nos pauvretés.
- Demander la proximité du Fils. Il marche avec nous pour guider et conduire.
- Accueillir le souffle de l'Esprit. Il nous inspire et ouvre à la nouveauté !

### Proposition 1 Une invocation de l'Esprit Saint



*L'animateur ou un autre participant lit lentement une des prières. Cette invocation est précédée et suivie d'un court temps de silence pour que chacun puisse la faire sienne.*

**Notre Dieu, Père de la lumière,** tu as envoyé dans le monde ton Fils pour te révéler à tous les hommes. Envoie maintenant ton Saint-Esprit sur nous, afin que nous puissions entendre ta voix dans ce passage de l'Écriture et rencontrer Jésus le Christ dans cette Parole qui vient de toi. **Amen !**

**Esprit de Dieu, viens nous éclairer.** Tu es lumière et porteur de lumière, tu es bonté et source de toute bonté, tu rends intelligents ceux qui cherchent, tu diriges ceux qui errent, tu consoles ceux qui sont tristes et tu fortifies les faibles. **Amen !**

**Esprit du Seigneur,** remplis nos cœurs de ton amour. Fais-nous connaître par toi le Père et révèle-nous le Fils. Donne-nous de croire toujours en toi. Viens éclairer nos nuits, fortifie ce qui tremble, guéris ce qui est blessé, sauve ce qui meurt. **Amen !**

**Esprit de Dieu,** tu es le souffle d'espérance qui nous redonne confiance. Tu es l'hôte de nos cœurs qui nous apporte paix et joie. Toi qui fais toutes choses nouvelles, enflamme nos cœurs de ton amour et mets sur nos lèvres la louange et l'action de grâce. **Amen !**

**Seigneur notre Dieu,** apprends-nous à accueillir ce que tu veux nous dire. Aide-nous à nous écouter mutuellement avec patience et humilité, pour que nos rencontres deviennent des instants précieux où chacun reçoit autant qu'il donne. **Amen !**

**Esprit du Seigneur,** viens nous donner ton souffle de vie. Qu'il nous éclaire et nous remplisse d'espérance. Guide notre écoute, donne-nous l'intelligence de ta parole pour que nos vies en soient transformées. **Amen !**

Une adresse et un site :

saveursdevangile  
@diocese-alsace.fr

www.alsace.catholique.fr/  
saveursdevangile

## Proposition 2 Méditation d'un verset de psaume



L'animateur ou un autre participant lit 3 ou 4 versets de son choix. Il laisse un temps de silence suffisant après chaque verset pour que chacun puisse le laisser résonner en soi.

Heureux est l'homme qui se plaît dans la loi du Seigneur et murmure sa loi jour et nuit !

*Ps 1, 1-2*

Tu es la lumière de ma lampe, Seigneur mon Dieu, tu éclaires ma nuit.

*Ps 17, 29*

Seigneur, enseigne-moi tes voies, fais-moi connaître ta route. Dirige-moi par ta vérité, enseigne-moi, Car tu es le Dieu qui me sauve C'est toi que j'espère tout le jour en raison de ta bonté, Seigneur. Rappelle-toi, Seigneur, ta tendresse, ton amour qui est de toujours

*Ps 24, 4-6*

Magnifiez avec moi le Seigneur Exaltons tous ensemble son nom. Je cherche le Seigneur, il me répond : de toutes mes frayeurs, il me délivre. Qui regarde vers lui resplendira, Sans ombre ni trouble au visage Goûtez et voyez : le Seigneur est bon ! Heureux qui trouve en lui son refuge !

*Ps 33, 4-6.9*

Qu'il est précieux ton amour, ô mon Dieu ! A l'ombre de tes ailes, tu abrites les hommes. En toi est la source de la vie ; par ta lumière nous voyons la lumière.

*Ps 35, 8.10*

Heureux les habitants de ta maison : Ils pourront te chanter encore ! Heureux les hommes dont tu es la force Seigneur des chemins s'ouvrent dans leur cœur !

*Ps 83, 5-6*

Comme un cerf altéré cherche l'eau vive, ainsi mon âme te cherche toi, mon Dieu.

*Ps 41, 2*

Grandes sont les œuvres du Seigneur ; tous ceux qui les aiment s'en instruisent.

*Ps 110, 2*

Montre-moi ton chemin, Seigneur, que je marche suivant ta vérité.

*Ps 85, 11*

Montre-moi comment garder ta loi, que je l'observe de tout cœur.

*Ps 118, 34*

J'espère le Seigneur de toute mon âme ; je l'espère, et j'attends sa parole. Mon âme attend le Seigneur plus qu'un veilleur ne guette l'aurore.

*Ps 129, 5-6*

Chaque jour Seigneur, je te bénirai, je louerai ton nom toujours et à jamais. Il est grand, le Seigneur, hautement loué ; à sa grandeur, il n'est pas de limite.

*Ps 144, 2-3*

Heureux les hommes intègres dans leurs voies qui marchent suivant la loi du Seigneur ! Heureux ceux qui gardent ses exigences, ils le cherchent de tout cœur !

*Ps 118, 1-2*

Seigneur, je veux méditer sur tes préceptes et contempler tes voies. Je trouve en tes commandements mon plaisir, je n'oublie pas ta parole.

*Ps 118, 15-16*

Toi, Seigneur, tu es béni :  
apprends-moi tes commandements.  
Je fais repasser sur mes lèvres  
chaque décision de ta bouche.  
Je trouve dans la voie de tes exigences  
plus de joie que dans toutes les richesses.  
*Ps 118, 12-14*

Mon bonheur, c'est la loi de ta bouche,  
plus qu'un monceau d'or ou d'argent.  
*Ps 118, 72*

Pour toujours, ta parole, Seigneur,  
se dresse dans les cieux.  
Ta fidélité demeure d'âge en âge,  
la terre que tu fixas tient bon.  
*Ps 118, 89-90*

Seigneur, je le sais, tes décisions sont justes ;  
Tu es fidèle quand tu m'éprouves.  
Que j'aie pour consolation ton amour  
Selon tes promesses à ton serviteur !  
Que vienne à moi ta tendresse, et je vivrai :  
ta loi fait mon plaisir.  
*Ps 118, 75-77*

Ta parole est la lumière de mes pas,  
la lampe de ma route.  
*Ps 118, 105*

Pour ton serviteur que ton visage s'illumine : ap-  
prends-moi tes commandements.  
*Ps 118, 135*

Vois combien j'aime tes préceptes, Seigneur, fais-  
moi vivre selon ton amour !  
Le fondement de ta parole est vérité ;  
éternelles sont tes justes décisions.  
*Ps 118, 159-160*

Que ta main vienne à mon aide,  
car j'ai choisi tes préceptes.  
*Ps 118, 173*

Seigneur, ouvre mes yeux, que je contemple  
les merveilles de ta loi.  
Je suis un étranger sur la terre ;  
ne me cache pas tes volontés.  
Mon âme a brûlé de désir  
en tout temps pour tes décisions.  
*Ps 118, 18-20*

Tes mains m'ont façonné, affermi ;  
éclaire-moi, que j'apprenne tes volontés.  
*Ps 118, 73*

Vois ma misère : délivre-moi ;  
je n'oublie pas ta loi.  
Soutiens ma cause : défends-moi,  
en ta promesse fais-moi vivre !  
*Ps 118, 153-154*

De quel amour j'aime ta loi :  
tout le jour je la médite !  
De tes décisions, je ne veux pas m'écarter,  
car c'est toi qui m'enseignes.  
Qu'elle est douce à mon palais ta promesse :  
le miel a moins de saveur dans ma bouche !  
*Ps 118, 97. 102-103*

Que ta promesse me soutienne, et je vivrai :  
ne déçois pas mon attente.  
*Ps 118, 116*

Dans ton amour, Seigneur, écoute ma voix :  
selon tes décisions fais-moi vivre.  
*Ps 118, 149*

J'ai le désir de ton salut, Seigneur :  
ta loi fait mon plaisir.  
Que je vive et que mon âme te loue !  
Tes décisions me soient en aide !  
*Ps 118, 174-175*

Que chante sur mes lèvres ta louange,  
car tu m'apprends tes commandements.  
*Ps 118, 171*

**Et bien d'autres... à vous d'ouvrir la Bible !**

## Proposition 3 Chanter, c'est prier deux fois !

Cet adage maintenant bien connu est une reformulation d'une expression de saint Augustin dans un de ses commentaires sur le livre des Psaumes : « Il prie deux fois, celui qui chante bien ».



*L'animateur peut proposer un chant, de préférence connu du plus grand nombre, pour démarrer la rencontre. Ci-dessous, deux propositions particulièrement adaptées et une liste de chants.*

### 🎵 Voix des prophètes

(U 7, voir Cd Signes)

Voix des Prophètes,  
Souffle de Dieu,  
Fais-nous connaître le Père,  
Vent de tempête,  
Bible de feu,  
Parole et loi de Dieu !

Voix des Apôtres,  
Voix de l'Esprit,  
Flamme, espérance et message !  
D'un siècle à l'autre,  
Porte la vie,  
Parole de l'Esprit !

Verbe admirable,  
Voix de Jésus,  
Source d'amour et de vie !  
Inépuisable  
Est ta vertu,  
Parole de Jésus !

### 🎵 Goûtez la Parole

(X 56-94)

*Goûtez la Parole, savourez les mots de Dieu ;  
Plus que miel en notre bouche,  
mots de sel et mots de feu ;  
Parole du Seigneur, un cri de vérité,  
Parole du Seigneur, un chant de liberté.*

1. Parole de lumière près de Dieu depuis toujours,  
Tu vis avec le Père, dans le souffle de l'Amour.  
O Verbe fait chair, ta demeure est parmi nous,  
Dieu saint révélé dans l'humain de chaque jour,  
Bienheureux qui te reçoit,  
Bienheureux qui te donne sa foi !

2. Parole qui fait vivre depuis l'aube de nos temps,  
Genèse qui préside à l'éveil de nos printemps  
Le ciel est rempli des merveilles que tu crées,  
Tu portes du fruit sur la terre où tu te plais,  
Bienheureux, les yeux ouverts,  
Bienheureux en voyant l'univers !

3. Parole en notre Eglise, ton appel nous réunit.  
C'est toi qui nous invites, nous chantons notre merci.  
« Venez et voyez, prenez place à mon festin. »  
Venez partager la saveur de ce vrai Pain.  
Bienheureux qui entrera,  
Bienheureux à la table avec toi !

**Et bien d'autres !**

**voir aussi :**

- 🎵 Comme un souffle fragile (U 45)
- 🎵 Viens Esprit de Dieu (K 235)
- 🎵 Souffle imprévisible (K 38-44)
- 🎵 Viens Esprit de sainteté (K 231)
- 🎵 Esprit de Dieu, Souffle de Vie (K 501)
- 🎵 Que vive mon âme à te louer (C 513)

- 🎵 Veni Creator
- 🎵 Christ nous rassemble (A456)
- 🎵 Rendons gloire à notre Dieu (Y 35-33)
- 🎵 Heureux, bienheureux (X 589)
- 🎵 Je te cherche Dieu
- 🎵 Vous, le sel de la terre