

HERVÉ BOULLANGER

LA PRIÈRE POUR LES DÉBUTANTS



Médiaspaul reconnaît l'aide financière de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour ses activités d'édition.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec 

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: La prière pour les débutants / Hervé Boullanger.

Noms: Boullanger, Hervé, auteur.

Description: Comprend des références bibliographiques.

Identifiants: Canadiana (livre imprimé) 20260021385 | Canadiana (livre numérique) 20260021393 | ISBN 9782897604868 | ISBN 9782897604875 (PDF) | ISBN 9782897604882 (EPUB).

Vedettes-matière: RVM: Prière—Christianisme.

Classification: LCC BV210.3.B68 2026 | CDD 248.3/2—dc23.

Mise en pages : *Michel Soulard*

Maquette de la couverture : *Gianni Caccia*

Illustration de la couverture : *Angelus de Millet*. © Musée d'Orsay, Dist. GrandPalaisRmn/Patrice Schmidt

ISBN 978-2-89760-486-8 (Imprimé)

ISBN 978-2-89760-487-5 (PDF)

ISBN 978-2-89760-488-2 (ePUB)

Dépôt légal – 1^{er} trimestre 2026

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

© 2026

Médiaspaul

2653, rue Masson

Montréal, QC, H1Y 1W3 (Canada)

www.mediaspaul.ca

mediaspaul@mediaspaul.ca

Distribution en France : SODIS

128, av. du Mal de Lattre de Tassigny

77400 Lagny-sur-Marne

portail@sodis.fr

www.sodis.fr

Tous droits réservés pour tous les pays

Imprimé au Canada – Printed in Canada

*Il est plus facile de donner le bon conseil
que le bon exemple.*

La Rochefoucauld, *Maximes*

Les cloches appellent à l'office mais n'y vont pas.

Proverbe

PRÉFACE

On a tellement écrit sur la prière ! Faut-il ajouter un codicille par cette préface ?

À vrai dire, ce qu'Hervé Boullanger m'a demandé correspond à une expérience que lui-même a faite et qu'il relate grâce à son livre : *prier fait parler*.

Si la littérature offre des florilèges sur la prière, et remplit des milliers de mètres dans les bibliothèques, c'est que le priant ne peut pas demeurer sans communiquer son expérience. Un mouvement intérieur le presse de s'adresser *au-dehors*, comme si la relation intime qu'est la prière ne s'accomplissait qu'à la condition de sortir de l'intime.

Que l'intime soit ainsi voué à se donner sans détour révèle une des caractéristiques de la prière chrétienne : elle s'adresse au monde en faisant de chaque priant une porte de communication sur la *relation*. Un priant ne peut manquer de communiquer cette ouverture intense.

Hervé nous décrit diverses manières de s'ouvrir à la présence divine. Chapelet, litanies, liturgies, méditation ou adoration sont autant de portes d'entrée pour favoriser la rencontre. Car on ne se livre pas au divin sans précautions, comme le rappelle Dieu lui-même tant à Moïse (« ma face, nul ne peut la voir ») qu'à Élie sur l'Horeb. Je rectifie tout de suite : on approche à pas comptés, on se retire, on retient son souffle, on se laisse toucher, on déballe ses questions, on largue bruyamment ses plaintes et ses fardeaux. Après tout, Dieu n'est-il pas le portefaix idéal ? Toujours accueillant,

délicat lorsque notre souffle devient court, silencieux pour laisser la parole vraie surgir en nous, insistant pour le franchissement d'un seuil.

Et puis on remercie, nous précise Hervé. On chantonne la joie de la rencontre, on joint sa voix au chœur des millions de cris d'enthousiasme, on cajole la Présence parce qu'on lui manifeste notre bonheur de se tenir « à l'ombre de ses ailes ».

La prière a donc affaire au monde, à l'univers, mais tout le monde n'a pas accès spontanément à la prière. C'est ce que raconte Hervé lorsqu'il évoque la période où il n'y recourait pas. Je n'ai pas spontanément envie de m'exposer. Car le premier mouvement du priant, c'est de se poser en soi et de se regarder. Les pensées tourbillonnent et s'entremêlent aux sentiments : injustices, petites satisfactions ou grands élans, plaintes et rancunes. Les fleurs d'une vie vécue, exhalant l'amertume ou la douceur, émergent des tréfonds. Ce n'est pas encore la prière.

Il faut une porte. L'espace envahi de soi aspire à une ouverture pour que la macération des pensées s'échappe. Le soi nécessite un courant d'air, un *souffle*, et donc un entrebâillement. La prière commence là où le *souffle* ténu signale la vie. Je précise ici que le *souffle* est une façon de traduire le mot « spirituel » : en latin, *spiritus* donne « respiration », « inspiration ». Ce qui est « spirituel » a à voir avec le souffle vital, le *respir*.

Bien plus : ce *souffle* est la respiration même de Dieu. Il vit. Il meut. Il agit. La prière est l'irruption de la respiration divine dans le réceptacle intime de notre être.

Nicolas de Bremond d'Ars, prêtre et sociologue

INTRODUCTION

Longtemps, la prière est restée à l'écart de ma vie. Comme beaucoup de Français de ma génération, j'ai grandi dans une famille qui se disait non pratiquante, tout en souhaitant pour ses enfants une éducation religieuse. J'ai été baptisé, puis conduit au catéchisme jusqu'au collège. Il ne fut jamais question de messe dominicale ni de prière partagée à la maison. En dehors du geste rituel consistant à déposer sa figurine de terre cuite dans la crèche de Noël, aucune conversation n'évoquait Jésus. À treize ans, confession de foi et confirmation en poche, l'éveil des sens a, sans surprise, effacé ce fin vernis. J'ai pourtant poursuivi l'aumônerie au lycée, mû par un motif peu avouable : l'espoir d'y rencontrer de jolies filles de bonne famille. Durant les années étudiantes, puis au début de la vie professionnelle, la foi est devenue une langue étrangère, et la prière une langue morte.

La paternité a réveillé une quête de sens de la vie, qui s'est nourrie de lectures philosophiques et spirituelles. Vers la quarantaine, cette quête a quitté le registre exclusif des idées pour s'engager dans la pratique, concrètement, par un retour à la messe. Je devins alors ce que l'Église appelle un « recommençant ». Quant à la prière, personne ne m'y avait jamais initié. Il fallait partir de zéro. Avant qu'elle ne me devienne, sinon naturelle, du moins familière, beaucoup de temps s'écoulerait. J'ai consigné ce cheminement cahotant dans des notes, qui constituent la trame de ce livre.

Mon objectif initial consistait à écrire pour moi-même un manuel pratique.

Je te propose aujourd'hui, cher lecteur, ce parcours, non comme une méthode clef en main, mais comme une aide pour t'approcher de ton propre désir de prière. J'écris volontairement t'approcher, car – comme dans tous les arts – la prière est belle lorsqu'elle se fixe un but trop élevé pour être pleinement atteint au cours d'une vie. Placer la cible trop loin est la seule manière de toujours avancer sans jamais renoncer.

Patauger, avancer d'un pas et reculer de deux, s'arrêter, repartir, traverser des déserts, s'exalter à nouveau, se lasser, oublier, revenir – tout cela fait partie du chemin.

Le Père, qui nous regarde, voit ces hésitations et sourit. Il aime ce mouvement de l'âme qui tombe et se relève, encore et encore. Son amour ne croît pas avec nos performances, mais avec notre persévérance.

Savoir ce qu'il faudrait faire sans y arriver ; tenter, malgré tout, de combler l'abîme entre le désir et le réel, c'est déjà prier. Nos flottements cahin-caha aussi.

Être happé par le tumulte du quotidien – travail, famille, obligations, distractions – et garder pourtant un fil invisible tendu vers le ciel, c'est encore prier.

La prière ne commence pas lorsque l'on sait prier, mais lorsque l'on consent à chercher.

Et ce consentement, fragile et persévérant, suffit pour ouvrir le chemin.

Si les pages qui suivent peuvent t'aider à te lancer, à faire un premier pas, puis avancer vers ton idéal – sans jamais l'atteindre, mais sans cesser de le chercher – alors ce livre aura atteint son but.

1.

LE FONCTIONNEMENT DE LA PRIÈRE

À quoi peut bien servir la prière dans un monde qui n'a plus une minute à perdre ? Notre monde contemporain s'est épris de vitesse et d'immédiateté. Les marchés économiques et financiers, comme les modes, sont devenus volatils. Le succès commercial repose désormais sur la satisfaction instantanée du consommateur. J'ai faim : une chaîne de *fast food* livre à domicile. Je veux un film ou même un partenaire sentimental, quelques clics suffisent. La tyrannie de l'instant s'est imposée partout.

Les médias traditionnels et les réseaux sociaux entretiennent cette fuite en avant. Il nous faut tout, tout de suite, et remplacer sans délai ce qui ne nous convient plus. Notre époque célèbre le culte du mouvement. Notre « société liquide » devient insaisissable, atomisée, volatile et éphémère¹. Dans cet univers saturé, rien de ce qui était vrai hier n'est censé rester valable aujourd'hui, et encore moins demain. Qui pourrait être assez téméraire, dans ce contexte où chaque minute compte, pour s'arrêter de courir afin d'échanger avec un interlocuteur invisible, dont l'existence n'a jamais été scientifiquement prouvée ? Il faudrait être bien désœuvré.

Face à ce tumulte, certains ont choisi une voie à contre-courant. Majoritaires dans le monde mais minoritaires en Occident, ils s'accrochent à cette idée audacieuse : la prière. Pour accomplir cet exploit, ils s'appuient sur une sagesse plusieurs fois millénaire dont les méthodes ont été forgées avec soin par nos ancêtres.

¹ Zygmunt BAUMAN, *La vie liquide*, Le Rouergue/Chambon, 2006.

Chaque religion recèle en la matière une richesse de savoirs considérable. Des communautés de croyants étudient la prière depuis leurs origines et de siècle en siècle. De véritables chercheurs, comme on parle de la recherche en sciences exactes, ont compilé les expériences de leurs prédécesseurs, testé de nouvelles pistes et codifié des traités. Dans le christianisme, l'âge d'or de cette réflexion se situe, selon moi, à l'époque des Pères du désert.

Ces médecins de l'âme, parmi lesquels saint Antoine le Grand ou saint Pacôme, vécurent dans les déserts de Mésopotamie, d'Égypte, de Syrie et de Palestine, entre le III^e et le VII^e siècle. Héritiers des débuts de la chrétienté, nourris de philosophie grecque et d'érudition rabbinique, ils nous ont légué un corpus remarquable sur la prière. Leur spiritualité allie bon sens, bienveillance et une profonde connaissance de l'humain. Dans leurs conseils, ils se montrent avares des mortifications, qu'ils pratiquaient pourtant eux-mêmes avec sévérité.

L'époque contemporaine ressemble à bien des égards au siècle des Pères du désert, marqué comme aujourd'hui par le matérialisme, le scepticisme et de nouvelles formes de religiosité, souvent mêlées de superstition et d'occultisme². Les solutions que ces ancêtres ont alors trouvées pour bien vivre la prière retrouvent aujourd'hui toute leur pertinence.

² Jean-Guilhem XERRI, *Prenez soin de votre âme (petit traité d'écologie intérieure)*, Cerf, 2018.

Les trois pôles qui nous composent

Les Pères du désert ont établi une anthropologie, c'est-à-dire une explication du fonctionnement de l'être humain, issue de la tradition judéo-chrétienne. Il est difficile de comprendre le mécanisme de la prière sans analyser d'abord comment ces sages comprenaient l'être humain.

Selon leur analyse³, proche de la tradition juive, mais distincte du platonisme, nous sommes faits de trois dimensions : l'âme, le corps et l'esprit.

Âme, corps et esprit

Dans le langage courant, nous appelons « âme », l'étincelle intérieure qui nous relie au divin, tandis que nous concevons « l'esprit » comme le réceptacle de nos pensées. Dans la Bible et chez les Pères du désert, c'est l'inverse. Pour comprendre leur approche, il faut donc accepter de déplacer nos repères habituels. Commençons par ce qui est le plus simple à saisir : le corps.

Le corps n'est pas, dans le christianisme, un ennemi. Asile de l'âme et de l'esprit, il est au contraire sanctifié⁴. Lorsqu'il fonctionne harmonieusement, il nous

³ Les évangiles évoquent plusieurs fois cette distinction entre l'âme et l'Esprit. Dans le Magnificat, Marie crie : *Mon âme exalte le Seigneur, exulte mon esprit en Dieu mon sauveur* (Lc 1, 48). *L'esprit est ardent mais la chair (corps et âme) est faible* (Mc 14, 38). *L'homme est esprit, âme et corps* (1 Th 5, 23). Justin, disciple de Polycarpe (I^{er} siècle), qui avait connu Pierre précisera : « Le corps est le lieu de l'âme, comme l'âme elle-même est le lieu de l'esprit. » Épiphane (IV^e siècle) : « Nous croyons en Jésus Christ qui s'est fait homme, c'est-à-dire a pris la nature humaine parfaite : âme, corps et esprit. »

⁴ 1 Co 6, 19-20.

procure des satisfactions et des plaisirs. Il nous confère autonomie et mobilité. Entraîné, il peut accomplir des prouesses : jouer d'un instrument de musique, courir un marathon ou voltiger sur des barres parallèles.

L'âme vient du latin *anima* : le moteur qui actionne l'être humain, qui lui donne la vie. Comme le disait Épictète : « L'homme n'est qu'une âme chétive qui soulève un cadavre. »

Son équivalent grec, *psyché* a donné le mot psychisme. L'âme, c'est donc moi en tant qu'être raisonnant. C'est notre cerveau qui pense, révèle notre personnalité, permet de comprendre, d'imaginer, d'inventer et de communiquer.

L'esprit⁵, pour les chrétiens et les juifs, est la fenêtre sur l'au-delà, l'étincelle enfouie au plus profond de nous qui communique avec Dieu. Les chrétiens orientaux appellent l'esprit le *lieu du cœur* et sainte Catherine de Sienne la *cellule intérieure*. Ces images signifient que Dieu n'est pas une entité extérieure⁶. Il habite cette intimité de notre personne où nous pouvons le rencontrer et dialoguer avec lui. « Celui qui s'unit au Seigneur est avec lui un seul esprit⁷. » Ce fragment de Dieu, placé à l'intérieur, nous révèle le véritable sens de la vie. Il crée, nourrit et appelle notre volonté profonde : une soif infinie d'amour. L'esprit est seul capable d'apporter la plénitude durable en interrompant la quête sans fin des plaisirs, des sensations et des possessions.

⁵ *Neschama* en hébreu, *Noos* ou *Logos* en grec, appelé aussi « souffle » (*roua* en hébreu, *pneuma* en grec, *spiritus* en latin).

⁶ Jn 14, 23 ; Rm 8, 9 et 8, 10 ; Jn 6, 56 ; Jn 14, 17-23 ; Ép 3.

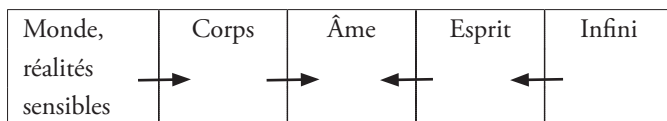
⁷ Rm 7, 6.

Avant même de devenir la troisième personne de la Trinité, l'esprit est présenté, dès le Premier testament, comme la force agissante de Dieu promise à tous les hommes à travers la descendance d'Israël⁸. Cette promesse renouvelée au jour de la Pentecôte permet à l'esprit dit « saint » de vivifier, sanctifier, inspirer, illuminer, assister et réconforter⁹. L'esprit, *pneuma* en grec dans l'Évangile, signifie à la fois *vent* matériel et *souffle* spirituel. Dans l'évangile selon saint Jean, il est appelé le Paraclet, c'est à dire l'avocat, le porte-parole qui plaide. Les images bibliques qui le représentent sont tantôt apaisantes (une colombe), tantôt puissantes et dérangeantes (une langue de feu).

Comme le dit Jésus à la Samaritaine, « Dieu est esprit, et ceux qui l'adorent, c'est en esprit et vérité qu'ils doivent l'adorer¹⁰ ».

L'interaction entre les trois pôles

Comme le montre le schéma ci-dessous, le corps est l'interface avec le monde physique qui nous entoure. L'esprit, de son côté, assure la jonction avec l'infini. L'âme, tournée à la fois vers le corps et l'esprit, joue le rôle de zone tampon entre ces deux entités.



⁸ Is 44, 3 ; 59, 21 ; Ez 36, 27 ; 37, 14 ; 39, 29, etc.

⁹ Jn 3, 5-6 ; Ac 10, 44-47 et 11, 15-17 ; 2 Th 2, 13 ; Ac 4, 8 ; 8, 29 ; 10, 19 ; 11, 28 ; 13, 4 ; Jn 16, 13 ; Co 2, 10-11 ; Ep 3, 5 ; Ac 6, 10 ; Rm 8, 26 ; Ep 3, 16.

¹⁰ Jn 4, 5-24.

L'âme accède aux réalités d'ici-bas, au monde environnant, grâce aux informations transmises par les cinq sens. Elle peut aussi percevoir l'au-delà grâce aux messages envoyés par l'Esprit. De ce point de vue, l'intelligence spirituelle agit comme un sixième sens.

À partir des deux sources d'information, l'âme réfléchit et décide de ses actions. Devant chaque situation, elle arbitre entre les deux influences ou tente de les concilier.

Plusieurs images illustrent cette interaction. Les évangiles évoquent les noces de Cana¹¹, où les jarres représentent le corps. Le vin, symbole de l'esprit, transforme l'eau – image de l'âme – en une substance vivifiante. Une comparaison plus moderne est celle de l'ordinateur. Le corps serait la machine physique (*hardware*), l'âme les programmes (*software*). Pour que l'ensemble fonctionne, il faut une énergie. Dieu est le générateur de cette énergie et l'esprit le fil électrique qui meut l'âme et le corps.

À première vue, le mécanisme semble limpide. En réalité, comme chacun sait, il est souvent grippé, car chacun des trois pôles corps, âme et esprit possède ses faiblesses qui compliquent le discernement.

Les fragilités des trois pôles

Le corps en premier lieu n'est pas totalement fiable comme source d'informations. Il est respectable, mais marqué par une faiblesse : son goût pour le confort et le plaisir. Lorsque cette recherche demeure modérée, elle mérite d'être entendue. Ignorer les signaux du corps

¹¹ Jn 2, 1-11.

– faim, fatigue, soif, besoin d'exercice, de tendresse ou de sexualité – peut mener à des dérives ascétiques, puritaines, voire à des troubles physiques.

Mais le corps a aussi une tendance à l'exagération. « Frère âne », comme François d'Assise l'appelait, demande souvent plus qu'il ne lui en faut. Nos pensées sont alors envahies, de manière disproportionnée, de préoccupations de gourmandise sous toutes ses formes, notamment la sensualité.

On ne peut donc pas écouter sans réserve les exigences du corps. Tel un enfant, il mérite attention et soin. Il faut aussi lui poser des interdits lorsque ses caprices menacent notre santé physique et mentale. Tu as le droit de manger un bonbon, mais pas de t'en gaver jusqu'à la nausée. Vouloir satisfaire tous les désirs du corps révèle un manque de maturité qui s'accompagne de frustration, de tristesse et de déception.

En effet, comme l'a si bien montré Spinoza, soit nous désirons quelque chose et nous souffrons de ne pas l'avoir, soit nous l'obtenons et nous sommes gagnés par l'ennui.

L'âme (le psychique) est fragile car elle constitue un espace neutre, un vide intérieur. Or, la science nous apprend que le vide n'existe pas dans l'univers. De même qu'une bouteille vide se remplit d'air si l'on ne prend pas soin de la remplir soi-même, une âme qui ne se laisse pas nourrir par l'esprit n'est jamais vraiment vide. Elle devient disponible à d'autres influences. Atisée par le diable qui souffle sur les braises, l'imagination se met en branle pour remplir l'espace laissé disponible. Elle engendre des fantasmes de plaisirs, de vengeance, de regret, de vanité, de possessions et de célébrité. Les nouvelles idoles : l'argent, le travail, le

corps, le narcissisme, le consumérisme, le sexe, la gloire et l'argent y tiennent souvent une place démesurée. S'y ajoutent la détestation de soi, l'anticipation de l'échec et les autojustifications de comportements que nous savons, au fond, condamnables. Dans cette situation, seules les exigences du corps, les rencontres, les idées en vogue, les médias et les expériences influencent l'âme. Comme l'écrivait Chesterton : « Lorsque les hommes ne croient plus en Dieu, ils ne croient pas en rien, ils se mettent à croire n'importe quoi. »

L'esprit – cette fenêtre du divin en nous – a aussi sa fragilité : il n'est pas accessible sans effort. L'âme entend et suit sans peine les exigences du corps. Personne n'achète des mauvaises herbes à la jardinerie : elles poussent toutes seules. L'âme n'a, au contraire, pas un accès immédiat au spirituel. L'esprit est un jardin à cultiver, et bêcher s'avère pénible. L'accès de l'âme à l'Esprit est le travail de toute une vie et ne s'accomplit pas spontanément. « Voici, je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je souperai avec lui, et lui avec moi¹². » Sans doute, mais que la porte est lourde et difficile à franchir.

Parfois pourtant, elle s'ouvre d'elle-même, sans que nous ayons à la pousser : lorsque nous nous extasions devant un paysage, un être aimé ou une œuvre d'art. Alors l'esprit surgit sans effort, et nous ressentons une paix joyeuse. Le souvenir de ce moment restera vivant, à l'abri des tristesses et des ennuis à venir.

En dehors de ces rares fulgurances, l'âme ne peut accéder aux messages de l'esprit qu'à travers la pratique, exigeante et féconde, de la prière.

¹² Ap 3, 20.

La prière permet l'unification de l'âme et de l'esprit

L'âme, portée naturellement vers les désirs du corps, doit apprendre à les apaiser pour s'unir à l'esprit.

Cette unification est au cœur du message biblique : « Hommes partagés, purifiez vos cœurs¹³. » L'injonction : « Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force, et de toute ta pensée; et ton prochain comme toi-même¹⁴ » pourrait se comprendre ainsi : « Unifie-toi avec Dieu par la prière, afin d'accorder ton âme et ton esprit, et ainsi t'unir pleinement à tes frères. » Le mot « moine » en grec *monachos*, vient de *monas*, « être un ».

La supplique du Notre Père *Que ton règne vienne* (sous-entendu : en nous), appelle aussi à unir l'âme et l'esprit. De même, le psalmiste demande : « Raffermiss au fond de moi mon esprit¹⁵. »

- *L'effort d'unification est contrarié*

La prière aide l'âme à choisir l'unité plutôt que la dispersion. Sans elle, l'âme devient sourde à l'esprit et une force de division s'installe. Telle est la mission du diable (le *diabolos*, étymologiquement le diviseur). Il commence par embrouiller l'âme puis travaille à la séparer de l'esprit en la tournant exclusivement vers les caprices du corps.

Deux orientations contradictoires nous habitent sans cesse, l'une commandée par les mauvais penchants du corps attisés par le malin, l'autre inspirée par l'esprit. À chaque instant, il faut choisir :

¹³ Jc 4, 7-8.10, voir aussi Os 10, 2; Mc 12, 30.

¹⁴ Mt 22, 37.

¹⁵ Ps 50 (51).