

## Kit Spirituel n°8 : Prier avec une intention de prière

**J'ai été invité à prier pour une intention de prière.  
J'ai été touché par une réalité de ce monde, et je désire en  
faire le fruit de ma prière. Mais comment la porter au cœur  
de mon quotidien ? Voici quelques pistes...**

1. **Tout d'abord, qu'est-ce que prier ?** Prier, c'est se tourner vers Dieu et dans ce mouvement reconnaître que c'est de lui que vient la vie, que vient ma vie. Prier c'est entrer dans un dialogue, un cœur à cœur avec Dieu avec mes mots, ou ceux de la Bible et entrer dans le silence d'une rencontre.
2. **Une intention de prière** sera donc un point particulier, une situation spécifique que je souhaite porter à Dieu. Demander humblement mais dans la confiance l'aide de Dieu, l'envoi de son Esprit, etc.
3. Pour cela, **plusieurs manières s'offrent à nous** :
  1. **Préalables** :  
*Se mettre dans de bonnes conditions pour prier* (calme intérieur, calme extérieur). Puis demander à Dieu son aide pour me tourner vers Lui et vivre au mieux ce temps de prière.

Rédiger sa propre intention de prière avec le thème choisi, avec ses mots : une ligne ou deux.

2. **Choisir une manière de faire** :
  1. Avec mon souffle : lire une première fois très lentement l'intention que je souhaite confier Dieu. Puis, au rythme de ma respiration, dire les mots les uns après les autres, en utilisant mon imagination pour me représenter le contexte ou les situations ou les personnes concernés par l'intention. Je peux accompagner cette prière d'un geste, lever les mains en signe de demande, me mettre à genoux en signe d'humilité, présenter les paumes de mes mains en signe d'abandon...
  2. Le refrain de ma journée : Je décide la veille au soir des moments où je confierai cette intention à Dieu : par exemple avant tous les repas, ou bien au moment de passer les portes, dans mes voyages dans les transports en commun etc. Le soir avant de me coucher, je prie une dernière fois avec cette intention en faisant mémoire des moments où je l'ai fait dans la journée.
  3. Le post-it : la noter de manière bien visible sur son agenda, en fond d'écran de mon ordinateur, smartphone ou tablette, sur un post-it sur mon frigidaire... bref dans un lieu que je fréquente régulièrement afin de pouvoir y revenir souvent.
  4. L'attention : La prière peut aussi passer par un agir : écrire une carte postale, appeler quelqu'un, faire une visite, soutenir une pétition, faire un don...
3. **Remercier Dieu** de son aide et de son action pour les situations et les personnes évoquées.
4. Terminer par une **prière commune de l'Église** : un Notre Père, un Je vous salue Marie, la prière de st François d'Assise, Âme du Christ...