

# Pourquoi prier quand tout *semble* perdu? (\*)

Yvon R. THÉROUX

## Prière, méditation et la science

Je vais débiter avec une anecdote. Lors d'une conférence à l'hôpital Hippolyte Lafontaine, il y a quelques années, je me suis retrouvé devant plus de soixante psychiatres. Un auditoire qui voulait comprendre la montée de cas de délires religieux. Je pouvais facilement distinguer deux groupes : des freudiens de la génération des « baby boomers » et la jeune génération montante. Après ma communication, une période de questions et d'échanges a eu lieu. Je fus agréablement surpris de l'intervention d'une et d'un jeunes des leurs qui affirmèrent avec conviction que lorsque la médication (psychotropes) et divers autres traitements n'arrivaient pas à résoudre des problèmes bien identifiés chez certains patients, alors ils leur montraient à méditer ou à prier. Au dîner, je me suis retrouvé aux côtés du directeur du département de gériatrie qui me fit l'aveu premier d'être athée. Il ajouta que les quatre années à cette direction lui avaient fait tout de même observer que les patients qui avaient la foi, ou se référaient à l'expérience religieuse mouraient en général beaucoup plus sereinement. Sur quoi j'ai voulu l'inviter à me laisser avoir accès aux dossiers pour pousser une recherche dans le sens de ce qu'il venait de me confier d'un point de vue clinique. Avec un sourire expressif, il me répondit non, car il ne voulait quand même pas se contredire!

Cette expérience m'avait fait beaucoup réfléchir sur le fait que dans les situations où les thérapies devenaient inutiles en certains cas, l'ouverture à l'expérience spirituelle ou religieuse pouvait avoir un certain effet. Un peu analogiquement comme la musicothérapie. Y a-t-il un effet thérapeutique de la prière, de la méditation? De nombreuses études étatsuniennes et maintenant canadiennes démontrent la portée de la pratique de la méditation au plan physiologique, entre autre. Voilà pour cette brève entrée en matière.

## Des types de prière

Je pourrais regrouper principalement trois types de prière. D'abord la prière vocale, de demande ou d'action de grâce, comme le signale l'évangéliste Matthieu (6, 1-4). « Prier en secret », retiré(e) dans sa chambre, en tête-à-tête avec ton Père « qui est là dans le secret...qui voit dans le secret (Mat 6,4). N'insistons pas trop sur les demandes car le Père les connaît déjà avant même

qu'on veuille les lui confier. De plus trois réponses sont possibles de la part du Père. La première est un « oui » rapide à notre demande, un « oui » étonnant qui interpelle. La deuxième peut être un « oui » à retardement. Le temps de Dieu n'est pas le temps des humains. Finalement, la troisième est une sorte de « non » amoureux où Dieu se dit qu'Il pourrait avoir une meilleure solution que celle préconisée dans le libellé même de la demande. C'est un clin d'œil du Père qui peut être compris dans le contexte d'une foi authentiquement vécue. Nous omettons souvent dans nos demandes l'ajout suivant : mais que cela soit conforme à ta volonté! Le deuxième type est la prière communautaire.

Déjà Jésus incitait les siens en son temps à se réunir quelques-uns ensemble pour prier. Car, disait-il, « ...quand vous êtes deux ou trois réunis en mon nom, je suis au milieu de vous ». Plus tard on parlera de la prière liturgique de la communauté assemblée. C'est l'expression d'une foi partagée dans un contexte rituel précis. Le troisième type est la prière contemplative.

Ou, plus brièvement, la méditation. Une prière silencieuse pour entrer en contact avec le « Tout Autre » qui nous habite. Il ne s'agit pas ici de parler à Dieu mais bien de l'écouter attentivement pour qu'Il se dise à moi tel qu'Il est. Trop souvent on parle de Dieu à travers des images de Dieu enregistrées depuis la petite enfance selon l'éducation religieuse reçue. Des idées sur Dieu, il y en a à l'infini. En définitive, que peut-on dire sur Celui qui nous échappe au plan des conceptions, des notions et de l'imaginaire? Caractérisons particulièrement ce troisième type de prière.

### Les ingrédients communs à toutes les formes de la prière contemplative

Que la méditation soit séculière (ou laïque), c'est-à-dire sans référence à un Absolu d'ordre divin, ou relevant de l'une ou l'autre des grandes traditions religieuses <sup>(1)</sup> on y retrouve un commun dénominateur constitué de quatre ingrédients : Le recueillement, l'attention, le silence et l'écoute. Je ne saurais trop insister sur le *recueillement* qui n'a rien à voir avec une attitude dévote. L'étymologie du mot suggère plutôt l'effort d'unité de soi, en soi. S'unifier alors que l'on est facilement dispersé, morcelé, éparpillé, distrait, décentré. Se ramasser en quelque sorte pour ouvrir notre conscience en toute sa plénitude. Ouverture active au moment présent en esquivant consciemment le passé qui n'est plus et l'avenir qui n'est pas encore là. Ce recueillement est facilité par la généreuse contribution de l'*attention*. Être attentif, c'est en soi tout un programme. Lequel exige patience et vigilance, persévérance et une certaine dose de courage. Retenons que la désespérance ne sied pas au christianisme! Combien sommes-nous, de nos jours, à souffrir d'un certain « déficit d'attention »? L'ingrédient qui nourrit le mieux l'attention est le silence.

**Le *silence*, musique de l'âme. Ce silence qui nous façonne. Ce silence qui demeure la toile de l'émergence de la création. Le soleil ne se lève-t-il pas, ne se couche-t-il pas en silence? Les belles fleurs de mon hibiscus qui se présentent à l'aube ont advenu en silence. Les musiciennes et les musiciens, ici présents, savent combien le silence est précieux dans la composition musicale. Sa présence est indiscutable! Le silence pour favoriser au maximum l'écoute.**

**L'*écoute* toute silencieuse de Celui qui m'habite. Entendre n'est pas écouter. Car écouter fait appel à tout mon être : corps, cœur, tête, âme. L'écouter Lui se dire à moi tel qu'Il est et non plus comme je le perçois ou comme je le conçois!**

### **Quand tout *semble* perdu...**

**Certaines lectures d'ouvrages de deux oncologues réputés, Norman Cousin et Henri Joyeux, ont démontré lors d'études cliniques échelonnées sur au moins quinze ans, que les personnes d'une même cohorte d'âge, atteintes du même type de cancer, pouvaient survivre en moyenne de sept à dix ans de plus si elles avaient un état d'esprit positif et constructif. Si elles nourrissaient encore des projets, voyageaient, bref, si elles vivaient intensément le moment présent nonobstant cette limite. Des transformations s'opèrent alors à l'avantage de la personne. Leur influence est débordante d'énergie. Il y a un lâcher prise souverain et exaltant. Pour celles et ceux qui vivent la foi, il y a une reformulation radicale et authentique de cette dimension constitutive de leur existence. S'abandonner à plus grand que soi. On retrouve un passage de Matthieu fort évocateur à cet égard.**

**Matthieu, immédiatement après la présentation du « Notre Père... » consacre plusieurs versets à la *prière d'abandon* à la Providence (Mat 6, 25-34). Il questionne nos craintes et nos angoisses. Pourquoi avoir peur et s'inquiéter pour notre vie et de ce que nous mangerons? Pour notre corps et de qui le revêtira? Les oiseaux ne sèment ni ne moissonnent et pourtant ils mangent tous les jours. Les lis des champs ne peignent ni ne filent, or même le roi Salomon, dans ses plus beaux atours, n'a jamais eu un vêtement plus beau que les lis des champs! La prière contemplative oblige à un abandon de soi, de ses occupations et surtout, de ses préoccupations. Les quatre ingrédients mis en relief tantôt forment l'acronyme R.A.S.E. (**R**ecueillement, **A**ttention, **S**ilence, **É**coute). *Rase* tout ce qui a alimenté ta journée pour te faire le cadeau à toi-même d'un vingt minutes de silence, de paix, de tranquillité, d'abandon à la Source même de ton être.**

**Combien de fois Jésus s'est-il retiré au désert ou dans un jardin (Gethsémani, des Oliviers) pour y prier en toute intimité son Père? Quand Il fut abandonné de tous ses apôtres et disciples, renié et trahi...Il a continué à s'adresser à son Père. Même que, dans un moment très humain de détresse psychologique, Il Lui demandera directement pourquoi l'a-t-Il abandonné? Sur la croix, Il implorera le pardon pour celles et ceux qui ne savent pas ce qu'ils font. Prière d'abandon.**

Quand tout *semble* perdu, même Jésus prie sans cesse! Et toujours en fonction de la volonté de son Père qui, seul, sonde le cœur et les reins.

### De la méditation dans le sillon de John Main, bénédictin

C'est une longue tradition persistante dans le temps. Inspirée des Mères et des Pères du désert qui voulaient revenir aux sources du christianisme et vivre intégralement l'esprit des évangiles, la prière contemplative (ou méditation) faisait l'économie de la parole. Le moine Jean Cassien parlait d'un court verset des Écritures, idéalement d'un mot. Avant le grand schisme d'Orient il n'y avait pas les distinctions culturelles et linguistiques qu'on connaîtra par la suite, c'est-à-dire aux lendemains de 1054 (XI<sup>e</sup> siècle). Le mot « mantra » qui n'est aucunement une propriété exclusive de l'hindouisme, du bouddhisme ou de traditions philosophiques ou religieuses orientales ou de l'Extrême-Orient, signifie, en définitive, un mot-prière, un mot sacré, une clé d'entrée, un moyen et non une fin en soi. John Main, bénédictin, a donc restauré la méditation pour la rendre accessible à toutes et à tous.

Il retiendra le mot-prière *maranatha* qu'on retrouve dans une Lettre de Paul aux Corinthiens et qui constitue le dernier mot du Livre de l'Apocalypse. Ce cri du cœur et de l'esprit, *maranatha*, dans la langue maternelle de Jésus, l'araméen galiléen, exprime un appel cordial : Viens Seigneur! Saint-Jacques lui-même dira sans ambages « Approchez vous de Dieu et Il s'approchera de vous ». La répétition continue de ce mantra pendant les vingt minutes, matin et soir, de la période de méditation, marque une empreinte indélébile sur le cœur, lieu symbolique de la présence du « Tout Autre » au tréfonds de mon être.

Dans les moments de joie et de plénitude, méditons. Dans les moments de turbulence et de souffrance, méditons encore et toujours. Car quand tout *semble* perdu, la prière contemplative devient un tremplin dans ma vie. Puis-je encore m'en passer?

Je terminerai par un extrait de la préface de Benoît Garceau, omi. dans l'ouvrage cité à la note (1) :

« Ce qu'il y a de meilleur en chaque tradition religieuse, c'est sa dimension mystique. Amputée de cette dimension, toute religion devient une monstruosité, un principe de conflits et de violence. Or, pour connaître la dimension mystique d'une religion, pour comprendre comment se vit chez elle l'expérience de l'Absolu, comment se traduit sa manière propre de concevoir le retour de l'être humain à la Source de tout être, il importe de regarder le rôle qu'elle accorde à la méditation ».

---

**\*Entretien donné à la communauté de méditation chrétienne de Saint-Jean-sur-Richelieu, secteur Saint-Luc, lundi le 20 septembre 2010.**

**(1) THÉROUX, Yvon R., (dir.), *En quête de l'Absolu. La méditation selon cinq traditions religieuses*, Montréal, Éd. Paulines, 2009. 124 p.**