

## ***Chronique religieuse : 5-11 avril 2017***

### **D'heure en heure**

*Par Myriam Dupuis*

Le travail, les études, le bénévolat, les conférences, le temps en famille, les sports, les projets, les leçons de musique, les rénovations... il est souvent très facile de se retrouver complètement pris dans notre routine hebdomadaire, d'arriver à la maison en fin de journée et de ne vouloir que dormir. Avec la fin de la session universitaire qui approche, je me sens engloutie par mes tâches journalières, et j'ai du mal à atteindre un de mes grands buts pour ce temps de Carême : établir dans ma vie une routine de prière quotidienne. Une routine qui persistera même au-delà du Carême, voilà ce que je cherche.

J'ai premièrement essayé d'aller à la messe chaque matin avant de me rendre à mes cours ou au travail. J'ai réussi à le faire durant les dix premiers jours du Carême, mais je me suis vite aperçue que je ne suis pas un être matinal, et par conséquent, bien que mon corps à moitié endormi soit là, mon esprit n'était vraiment pas présent à la célébration.

J'ai passé par une petite phase de réticence et d'embarras. D'un côté, je me culpabilisais, je me disais qu'une bonne chrétienne ne ferait pas passer le sommeil avant le temps de prière, et que je devrais faire plus d'efforts. De l'autre côté, je savais que mon cœur n'était pas dans cette action, que ma tête était ailleurs, et que mon corps manquait de sommeil. Cette offrande n'était pas sincère, et cela me dérangeait beaucoup. Bien que je sache qu'elle pourrait m'apporter beaucoup de grâces, cette vie de prière ne me semblait pas du tout pratique pour moi. J'étais déchirée.

« Priez sans cesse » nous dit Saint Paul dans sa lettre aux Thessaloniens (chapitre 5, verset 17). Comment cet appel à la prière était-il possible? Qu'est-ce que Paul imaginait qu'on fasse de notre vie? Je me sentais personnellement mise au défi par ce verset, moi qui avais du mal à consacrer une heure de ma journée à la prière.

Une réflexion de Matthew Kelly que j'ai écoutée cette semaine m'a beaucoup inspirée. En fait, elle m'a rappelé que tout ce qu'on fait durant notre

journée peut être transformé en prière. Ce que l'auteur nous encourageait à faire dans la vidéo était de mettre une petite alarme sur notre téléphone ou sur notre montre, qui sonne chaque heure, du réveil au sommeil, et que chaque fois que ça sonne, prendre dix secondes pour offrir la prochaine heure de notre journée en prière. Cela pourrait être une intention spéciale, une prière de remerciement, ou même quelques mots de louange. Dix secondes par heure, ça ne semble pas beaucoup, mais par la fin d'une journée, ces secondes s'accumulent! C'est un petit changement à faire dans notre vie qui a le potentiel de tout changer – changer la façon dont nous vivons, la façon dont nous travaillons, la façon dont nous interagissons avec les autres. Car en offrant sincèrement chaque heure de la journée à Dieu, on devient naturellement plus conscient de nos actions.

Dans le fond, c'est ça que je veux pour ma vie. Je veux vivre consciemment et intentionnellement. Qu'elles soient petites ou grandes, toutes nos actions ont de la valeur aux yeux de Dieu. Je vous encourage donc, vous qui sentez peut-être que vos horaires sont trop chargés pour y ajouter une activité spirituelle, ou même ceux qui veulent ajouter quelque chose de différent à leur vie de prière, d'essayer avec moi ce petit exercice. Une vie de prière peut être à la fois pratique et enrichissante!

Si vous saviez que la prochaine heure de votre vie serait élevée en prière, que feriez-vous de différent?

(Inspiré de la réflexion « *Hour by Hour* » de Matthew Kelly, [www.dynamiccatholic.com/bestlentever](http://www.dynamiccatholic.com/bestlentever))