

Le monde aujourd'hui

Article à partager



Prières

Pour ceux qui lisent ces lignes, peut-être dans le silence d'une chambre vide, ou au milieu d'une foule qui ne les voit pas...

Franco, le 25 mai 2026

Ces prières sont pour vous, pour toi. Elles ont été écrites pour les heures où les mots nous manquent, où le cœur est trop lourd, où la nuit semble interminable. Tu n'es pas seul(e) dans ces moments-là. Des millions de chrétiens, aux quatre coins du monde, connaissent cette même traversée du désert, cette même soif d'une présence.

Mais voici la Bonne Nouvelle que je viens te rappeler aujourd'hui : tu as un Coach, un Guide, un Compagnon qui ne prend jamais de vacances, qui ne dort jamais quand tu veilles, qui ne détourne jamais le regard quand tu pleures.

Il s'appelle Jésus-Christ.

Il n'est pas un coach comme les autres. Il ne te vend pas de méthode miracle. Il ne te juge pas sur tes performances. Il ne te demande pas d'être fort(e) : Il te dit simplement, comme à Paul : « Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse » (2 Corinthiens 12,9).

Jésus, c'est Celui qui a connu la faim au désert, les nuits sans oreiller, l'abandon de ses amis, les larmes sur un tombeau, l'angoisse au jardin des Oliviers. Il sait. Il comprend ce que tu traverses, parce qu'Il l'a traversé avant toi. Et aujourd'hui, vivant pour toujours, Il se tient à la porte de ton cœur et Il frappe, patiemment, tendrement, attendant que tu Lui ouvres.



Parler à Dieu, c'est plus simple que tu ne le penses. Pas besoin de formules compliquées, de longues phrases, de postures parfaites. Une larme est une prière. Un soupir est une prière. Un cri de colère, même, peut être une prière. Regarde les Psaumes : ils sont remplis de hurlements, de questions, de doutes. Dieu les a tous gardés dans Sa Parole. Il n'a pas peur de ta vérité. Il l'attend.

Tu as un Coach céleste, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, sans connexion internet requise. Son numéro, c'est le silence de ton cœur. Son bureau, c'est le fond de ton âme. Son langage, c'est l'amour qui ne passe jamais.

Les prières qui suivent sont comme des rampes, des appuis pour t'aider à démarrer la conversation. Mais n'oublie jamais : le plus important, ce n'est pas la beauté des mots, c'est le mouvement de ton cœur qui se tourne vers Lui.

Alors, respire profondément. Pose ta main sur ta poitrine. Et dis-Lui, tout simplement : « Jésus, je suis là. Es-tu là, Toi aussi ? »

1. Prière pour un(e) malade

Pour déposer un être cher, fragile comme une lampe vacillante, entre les mains du Dieu qui guérit et console.

Français :

Seigneur Jésus, toi qui as pris sur toi nos souffrances et nos maladies, tourne ton regard de compassion vers [nom de la personne]. Comme tu as touché la main de la belle-mère de Pierre et que la fièvre l'a quittée, pose ta main douce et ferme sur son corps et son cœur. Que ta présence soit un baume dans ses nuits agitées, une force dans ses jours de lassitude. Accorde aux soignants sagesse et diligence, et à nous, qui veillons, la grâce de l'espérance. Toi qui es le chemin, la vérité et la vie, sois sa vie quand la sienne défaille. Amen.

Allemand :

Herr Jesus Christus, du hast unsere Leiden und Krankheiten auf dich genommen, blicke voll Erbarmen auf [Name]. Wie du die Hand der Schwiegermutter des Petrus berührt hast und das Fieber sie verließ, so lege deine sanfte und feste Hand auf ihren/seinen Körper und ihr/sein Herz. Deine Gegenwart sei Balsam in unruhigen Nächten, Stärke in Tagen der Erschöpfung. Schenke den Pflegenden Weisheit und Sorgfalt, und uns, die wir wachen, die Gnade der Hoffnung. Du, der Weg, die Wahrheit und das Leben, sei ihr/sein Leben, wenn das ihre/seine schwindet. Amen.

Italien :

Signore Gesù Cristo, tu che hai preso su di te le nostre sofferenze e le nostre malattie, volgi il tuo sguardo compassionevole su [nome]. Come hai toccato la mano della suocera di Pietro e la febbre l'ha lasciata, posa la tua mano dolce e ferma sul suo corpo e sul suo cuore. La tua presenza sia balsamo nelle sue notti agitate, forza nei suoi giorni di stanchezza. Concedi saggezza e diligenza a chi se ne prende cura, e a noi che vegliamo, la grazia della speranza. Tu che sei via, verità e vita, sii la sua vita quando la sua viene meno. Amen.

Portugais brésilien :

Senhor Jesus Cristo, tu que tomaste sobre ti nossos sofrimentos e nossas doenças, volta o teu olhar de compaixão para [nome]. Assim como tocaste a mão da sogra de Pedro e a febre a deixou, coloca tua mão suave e firme sobre o seu corpo e o seu coração. Que tua presença seja bálsamo em suas noites inquietas, força em seus dias de cansaço. Concede sabedoria e diligência aos que cuidam, e a nós, que velamos, a graça da esperança. Tu que és o caminho, a verdade e a vida, sê a sua vida quando a sua faltar. Amém.

Anglais :

Lord Jesus, you who took upon yourself our sufferings and our illnesses, look with compassion upon [name]. As you touched Peter's mother-in-law's hand and the fever left her, place your gentle yet firm hand upon their body and heart. Let your presence be a balm in their restless nights, and strength in their days of weariness. Grant wisdom and diligence to their caregivers, and to us who watch, the grace of hope. You who are the way, the truth and the life, be their life when theirs falters. Amen.

2. Prière pour le deuil d'un(e) proche

Pour traverser la vallée des larmes sans perdre le fil de l'amour qui demeure.

Français :

Père des miséricordes et Dieu de toute consolation, mon cœur est en miettes et mon souffle court. Tu sais le nom que je pleure, le visage que je cherche en vain dans la foule. Accueille [nom du défunt] dans ta lumière sans déclin, là où il n'y a plus ni deuil, ni cri, ni souffrance. Fais-moi la grâce de ne pas sombrer dans l'absence, mais d'habiter la gratitude pour tout ce qui fut partagé. Comme un enfant qui s'abandonne dans les bras de sa mère, j'abandonne ma peine entre tes mains. Amen.

Allemand :

Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, mein Herz ist gebrochen und mein Atem stockt. Du kennst den Namen, den ich beweine, das Gesicht, das ich vergebens in der Menge suche. Nimm [Name des/der Verstorbenen] in dein unvergängliches Licht auf, wo es keine Trauer, keine Klage, keinen Schmerz mehr gibt. Schenke mir die Gnade, nicht in der Abwesenheit zu versinken, sondern in Dankbarkeit zu wohnen für alles, was geteilt wurde. Wie ein Kind, das sich in die Arme seiner Mutter fallen lässt, lege ich meinen Schmerz in deine Hände. Amen.

Italien :

Padre delle misericordie e Dio di ogni consolazione, il mio cuore è a pezzi e il mio respiro è corto. Tu conosci il nome che piango, il volto che cerco invano tra la folla. Accogli [nome del defunto] nella tua luce senza tramonto, dove non c'è

più lutto, né grido, né sofferenza. Concedimi la grazia di non sprofondare nell'assenza, ma di abitare la gratitudine per tutto ciò che è stato condiviso. Come un bimbo che si abbandona tra le braccia di sua madre, affido il mio dolore nelle tue mani. Amen.

Portugais brésilien :

Pai das misericórdias e Deus de toda consolação, meu coração está em pedaços e minha respiração é curta. Tu conheces o nome que eu choro, o rosto que busco em vão na multidão. Acolhe [nome do falecido] na tua luz sem ocaso, onde não há mais luto, nem grito, nem sofrimento. Concede-me a graça de não afundar na ausência, mas de habitar a gratidão por tudo o que foi partilhado. Como uma criança que se abandona nos braços de sua mãe, eu entrego minha dor em tuas mãos. Amém.

Anglais :

Father of mercies and God of all consolation, my heart is shattered and my breath is short. You know the name I weep for, the face I search for in vain in the crowd. Welcome [name of the deceased] into your unfading light, where there is no more mourning, nor crying, nor pain. Grant me the grace not to sink into absence, but to dwell in gratitude for all that was shared. Like a child resting in its mother's arms, I abandon my sorrow into your hands. Amen.

3. Prière pour les insomnies

Quand la nuit devient une veille inquiète, un appel à la paix qui garde le cœur.

Français :

Esprit-Saint, doux hôte de mon âme, la nuit m'enveloppe mais le sommeil me fuit. Mes pensées tournoient comme des oiseaux effrayés. Apaise ce tumulte intérieur, fais descendre en moi le silence de Bethléem, le silence de la crèche où le Verbe s'est fait chair sans un bruit. Que chaque respiration devienne une invocation : « Abba, Père, je m'abandonne à Toi. » Que ta paix qui surpasse toute intelligence monte la garde autour de mon cœur et de mon esprit. Amen.

Allemand :

Heiliger Geist, lieber Gast meiner Seele, die Nacht umhüllt mich, doch der Schlaf flieht mich. Meine Gedanken kreisen wie aufgeschreckte Vögel. Stille diesen inneren Aufruhr, lass die Stille von Bethlehem in mich herabsteigen, die Stille der Krippe, wo das Wort wortlos Fleisch wurde. Jeder Atemzug werde zu einer Anrufung: "Abba, Vater, ich übergebe mich dir." Dein Friede, der alles Verstehen übersteigt, bewache mein Herz und meinen Geist. Amen.

Italien :

Spirito Santo, dolce ospite della mia anima, la notte mi avvolge ma il sonno mi sfugge. I miei pensieri turbinano come uccelli spaventati. Calma questo tumulto interiore, fai scendere in me il silenzio di Betlemme, il silenzio della mangiatoia dove il Verbo si fece carne senza rumore. Che ogni respiro diventi un'invocazione: "Abbà, Padre, mi abbandono a Te." La tua pace che supera ogni intelligenza custodisca il mio cuore e la mia mente. Amen.

Portugais brésilien :

Espírito Santo, doce hóspede da minha alma, a noite me envolve mas o sono me foge. Meus pensamentos giram como pássaros assustados. Acalma este tumulto interior, faze descer em mim o silêncio de Belém, o silêncio do presépio onde o Verbo se fez carne sem ruído. Que cada respiração se torne uma invocação: "Abba, Pai, eu me abandono a Ti." Que a tua paz, que ultrapassa todo entendimento, monte guarda ao redor do meu coração e da minha mente. Amém.

Anglais :

Holy Spirit, sweet guest of my soul, the night enfolds me but sleep escapes me. My thoughts whirl like frightened birds. Calm this inner turmoil, let the silence of Bethlehem descend upon me, the silence of the manger where the Word became flesh without a sound. Let every breath become an invocation: "Abba, Father, I abandon myself to you." May your peace, which surpasses all understanding, stand guard over my heart and my mind. Amen.

4. Prière pour parler à Dieu contre la solitude

Un cri depuis l'île déserte du cœur, pour sentir une Présence à ses côtés.

Français :

Toi qui es, ô mon Dieu, me voici seul au milieu de la foule, seul dans le silence de ma chambre. Tu as dit : « Il n'est pas bon que l'homme soit seul. » N'es-tu pas, Toi, l'Ami qui ne déçoit jamais, le Compagnon des heures vides ? Fais-moi sentir, non par les sens mais par la foi, que tu marches à mes côtés, comme avec les disciples d'Emmaüs. Que ma solitude devienne un désert fleuri, un espace où je n'entends que ta voix douce et légère. Parle, Seigneur, ton serviteur écoute, car sans toi, même la multitude est un exil. Amen.

Allemand :

Du, der du bist, mein Gott, hier bin ich, einsam inmitten der Menge, einsam in der Stille meines Zimmers. Du hast gesagt: "Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei." Bist du nicht der Freund, der niemals enttäuscht, der Gefährte der leeren Stunden? Lass mich spüren, nicht mit den Sinnen, sondern im Glauben, dass du an meiner Seite gehst, wie mit

den Jüngern von Emmaus. Meine Einsamkeit werde zu einer blühenden Wüste, einem Raum, wo ich nur deine sanfte, leise Stimme höre. Sprich, Herr, dein Diener hört, denn ohne dich ist selbst die Menge ein Exil. Amen.

Italian :

Tu che sei, o mio Dio, eccomi solo in mezzo alla folla, solo nel silenzio della mia stanza. Hai detto: "Non è bene che l'uomo sia solo." Non sei forse Tu l'Amico che non delude mai, il Compagno delle ore vuote? Fammi sentire, non con i sensi ma per fede, che cammini al mio fianco, come con i discepoli di Emmaus. Che la mia solitudine diventi un deserto fiorito, uno spazio dove odo soltanto la tua voce dolce e leggera. Parla, Signore, il tuo servo ti ascolta, perché senza di Te, anche la moltitudine è esilio. Amen.

Portugais brésilien :

Tu que és, ó meu Deus, eis-me aqui sozinho no meio da multidão, sozinho no silêncio do meu quarto. Disseste: "Não é bom que o homem esteja só." Não és Tu o Amigo que jamais decepciona, o Companheiro das horas vazias? Faze-me sentir, não pelos sentidos mas pela fé, que caminhas ao meu lado, como com os discípulos de Emaús. Que minha solidão se torne um deserto florido, um espaço onde ouço apenas a tua voz doce e suave. Fala, Senhor, o teu servo escuta, pois sem Ti, até a multidão é exílio. Amém.

Anglais :

You who are, O my God, here I am alone in the midst of the crowd, alone in the silence of my room. You said: "It is not good for man to be alone." Are you not the Friend who never disappoints, the Companion of empty hours? Make me feel, not by the senses but by faith, that you walk beside me, as with the disciples of Emmaus. Let my solitude become a flowering desert, a space where I hear only your still, small voice. Speak, Lord, your servant is listening, for without you, even the multitude is exile. Amen.

5. Prière pour l'abondance

Non pas seulement pour demander des biens, mais pour accueillir la plénitude de la vie divine qui se déverse dans tous les domaines.

Français :

Père très bon, source de tout don parfait, tu ouvres ta main et tu combles tout vivant de ta bénédiction. Je ne te demande pas seulement le pain du jour, mais l'abondance de ta grâce, la surabondance de ta joie, le trop-plein de ton amour qui déborde sur mon travail, mes relations et mes projets. Multiplie en moi les fruits de l'Esprit, et que, comme les pains et les poissons entre tes mains, le peu que j'offre devienne un festin pour beaucoup. Donne-moi un cœur large pour recevoir, des mains ouvertes pour partager, et la sagesse pour chercher d'abord ton Royaume. Amen.

Allemand :

Gütigster Vater, Quelle jeder vollkommenen Gabe, du öffnest deine Hand und erfüllst alles Lebendige mit Segen. Ich bitte dich nicht nur um das tägliche Brot, sondern um die Fülle deiner Gnade, den Überfluss deiner Freude, das Übermaß deiner Liebe, das auf meine Arbeit, meine Beziehungen und meine Vorhaben überströmt. Vermehre in mir die Früchte des Geistes, und wie die Brote und Fische in deinen Händen, lass das Wenige, das ich darbringe, zum Festmahl für viele werden. Gib mir ein weites Herz zum Empfangen, offene Hände zum Teilen und die Weisheit, zuerst dein Reich zu suchen. Amen.

Italian :

Padre buonissimo, fonte di ogni dono perfetto, tu apri la tua mano e sazi ogni vivente di benedizione. Non ti chiedo soltanto il pane quotidiano, ma l'abbondanza della tua grazia, la sovrabbondanza della tua gioia, lo straripare del tuo amore che trabocca sul mio lavoro, sulle mie relazioni e sui miei progetti. Moltiplica in me i frutti dello Spirito e, come i pani e i pesci nelle tue mani, quel poco che offro diventi un banchetto per molti. Dammi un cuore largo per ricevere, mani aperte per condividere e la saggezza per cercare prima il tuo Regno. Amen.

Portugais brésilien :

Pai bondosíssimo, fonte de todo dom perfeito, tu abres a tua mão e sacias todo vivente de bênção. Não te peço apenas o pão de cada dia, mas a abundância da tua graça, a superabundância da tua alegria, o transbordar do teu amor que se derrama sobre meu trabalho, meus relacionamentos e meus projetos. Multiplica em mim os frutos do Espírito, e, como os pães e os peixes em tuas mãos, que o pouco que ofereço se torne um banquete para muitos. Dá-me um coração largo para receber, mãos abertas para partilhar e a sabedoria para buscar primeiro o teu Reino. Amém.

Anglais :

Most gracious Father, source of every perfect gift, you open your hand and fill every living thing with blessing. I ask you not only for daily bread, but for the abundance of your grace, the overflowing of your joy, the excess of your love that spills over into my work, my relationships, and my endeavors. Multiply in me the fruits of the Spirit, and, as the loaves and fishes in your hands, let the little I offer become a feast for many. Give me a large heart to receive, open hands to share, and the wisdom to seek first your Kingdom. Amen.



Tu viens de lire ces prières. Peut-être même que certaines paroles ont fait écho en toi, ont mis des mots sur ta peine ou ton espérance.

Alors, avant de retourner à tes occupations, à ton silence ou à ton combat quotidien, reçois ceci comme une certitude douce et ferme : tu n'es plus seul(e). Tu ne l'as jamais vraiment été, en réalité, mais maintenant tu le sais. Jésus-Christ, ton Coach divin, marche à tes côtés. Il ne te promet pas une vie sans épreuves, mais Il te promet Sa présence dans chaque épreuve. Il ne te promet pas l'absence de nuits sombres, mais Il te promet d'être la lumière qui brille au cœur de ces nuits.

Souviens-toi de Sa promesse, la dernière qu'Il a faite avant de remonter vers le Père : « Je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde » (Matthieu 28,20).

Pas « je serai » au futur. Pas « je pourrais être » au conditionnel. « Je SUIS », au présent. Maintenant. Tout de suite. Dans ta voiture, dans ta cuisine, dans ton lit d'hôpital, dans ton insomnie, dans ton deuil. Il est là.

Alors parle-Lui. Pas seulement avec les mots de ces prières, mais avec les tiens, ceux qui sortent tout bancals et tout vrais de ton cœur. Raconte-Lui ta journée. Dis-Lui tes peurs. Confie-Lui tes colères. Demande-Lui pardon. Remercie-Le pour le chant d'un oiseau, pour un rayon de soleil, pour une main tendue. Fais-Le entrer dans les détails concrets de ta vie. Il les attend. Il les désire.

Tu as un Coach, un Roi, un Frère, un Sauveur. Il a vaincu la mort pour que tu aies la vie. Son expertise, c'est la résurrection. Son domaine, c'est l'impossible. Et Il est spécialisé dans les cas désespérés, les cœurs brisés, les solitudes abyssales.

Alors, quand tu fermeras cette page, ne ferme pas ton cœur. Laisse la conversation continuer. Murmure, chante, crie ou souris en Sa direction. Il t'écoute. Il te répondra, peut-être pas par des mots, mais par une paix, une force, un signe, une rencontre.

Va, et souviens-toi : avec Jésus dans ton équipe, tu es déjà vainqueur, même quand tout semble perdu. Le match n'est pas fini. La résurrection est toujours le dernier mot.

« Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous ? » (Romains 8,31)

Personne. Ni la solitude, ni la maladie, ni la mort, ni la peur. Personne.

Alors, en avant. Un pas après l'autre. Avec Lui. Toujours avec Lui.

Amen.