

Denis Marquet

LA PRIÈRE

OU

L'ART DE
RECEVOIR

Flammarion

La Prière ou l'Art de recevoir

DU MÊME AUTEUR
CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

Le Testament du Roc
Flammarion, 2015, « Points », 2018

Osez désirer tout
Flammarion, 2018, « J'ai lu », 2022

Aimez à l'infini
Flammarion, 2019, « J'ai lu », 2023

Denis Marquet

La Prière ou l'Art de recevoir

S'ouvrir à la grâce par la prière

Flammarion



© Flammarion, 2023.
ISBN : 978-2-0804-1215-7

Venez à moi, vous tous qui peinez
sous le poids du fardeau, et moi je
vous donnerai le repos.

Matthieu 11, 28

CHAPITRE 1



MA
PREMIÈRE
PRIÈRE



Ma première prière, c'est ma mère qui me l'offrit lorsque j'étais tout petit, comme on la lui avait communiquée lorsqu'elle était enfant : « Mon petit Jésus, je vous donne mon cœur, rendez-le-moi aussi pur que le vôtre. » Mais j'avais du mal à la réciter jusqu'au bout, si bien qu'elle devenait souvent, dans ma bouche : « Mon petit Jésus, je vous donne mon cœur, rendez-le-moi. » Je tenais à mon cœur et j'avais bien raison.

Un peu plus grand, le soir, dans mon lit, je m'efforçais de réciter un *Notre Père*, un *Je vous salue Marie*, et de prier pour toute ma famille, mais je m'endormais souvent avant d'avoir fini et cela m'inquiétait. Je n'étais pas un enfant serein et la prière me servait à conjurer ma peur que des malheurs s'abattent sur les êtres que j'aimais et dont ma vie dépendait.

Mais ce n'était pas ma seule motivation à prier. L'enfance est un temps de connaissance. Celle-ci ne réside pas dans la tête, qui est encore vide de savoir, mais dans le cœur. En cet espace de mon être, Dieu

était comme une présence, aussi réelle et évidente que silencieuse et ténue.

Quand j'étais en paix, c'est à cette divinité intérieure que j'adressais des prières de peu de mots. Lorsque l'angoisse venait, cependant, je me retrouvais coupé de cette présence ; le Dieu que j'implorais était alors une figure lointaine dont j'attendais protection mais qui, parce qu'elle était lointaine, pouvait tout aussi bien se révéler menaçante. Étais-je assez bon pour mériter ses faveurs ? Nourri d'une éducation chrétienne qui n'était pas exempte de culpabilisation, j'en doutais ; et mon angoisse en était renforcée. Déjà, en moi, bataillaient une manière juste de prier et une autre qui l'était beaucoup moins.

À l'adolescence, on est aspiré par le monde. La présence en mon cœur s'était estompée à mesure que je grandissais ; elle s'effaça pour de bon. Dès lors, et pour longtemps, sans perdre la foi, je m'éloignais de la prière. En réalité, je ne pensais à me relier à Dieu que lorsque je me sentais mal. Heureusement peut-être pour ma foi, cela m'arrivait souvent. Mais ma prière, fondée sur la peur ou la souffrance, était plus psychologique que réellement spirituelle : j'en espérais un soulagement.

Jeune adulte, je devins philosophe, ce qui aiguisa mon exigence de rationalité et de lucidité. Je riais du trait de Pierre Desproges : « Si tu parles à Dieu, tu es croyant ; s'il te répond, tu es schizophrène. » Et je n'ignorais pas qu'il résumait plaisamment l'essentiel du réquisitoire d'Emmanuel Kant contre la prière.

Celui-ci part d'un fait d'expérience : un homme surpris à prier aura tendance à ressentir de la honte. La raison en est, affirme le penseur, que « cela le rend suspect d'avoir un léger accès de démence », puisque « celui qui prie s'entretient avec un être imaginaire comme s'il était présent ». Même si Kant est déiste, « Dieu le Père », auquel on demande des faveurs par la prière, ne lui semble rien de plus que l'hallucination infantile d'une figure parentale.

Je prenais l'argument au sérieux. Ne m'adressais-je pas, quand je priais, à un interlocuteur chimérique sur lequel je projetais mon besoin d'être rassuré, ma convoitise d'être comblé ou mon fantasme d'être assisté par une puissance supérieure ?

Entre 20 et 30 ans, même si je n'étais pas convaincu intellectuellement par les arguments de l'athéisme, ma foi était à son plus bas. Ce n'était pas seulement pour la raison qu'à cet âge, l'attrait pour le monde connaît son point culminant. Avec le recul, je me rends compte qu'un désir de vérité s'opposait en moi à toute fausseté dans la prière. Et ce désir, je le sais à présent, appartient à la foi, la fonde et la nourrit.

À cette époque de ma vie, de mes deux principales influences (qui sont aussi les piliers de la civilisation occidentale), Socrate l'emportait sur Jésus. « Connais-toi toi-même » était mon fil directeur. J'en vins à créer une activité de philosophe-thérapeute où je pratiquais le dialogue socratique. Mon idée était la suivante : beaucoup de souffrances psychiques, voire physiques,

proviennent du fait que le sens de notre vie n'est pas vécu. Socrate pratiquait la maïeutique : l'art d'accoucher les âmes. Adaptant sa méthode à l'époque contemporaine, je proposais d'aider ceux qui en ressentaient le besoin à naître au sens de leur vie. Comment ? À la manière du premier des philosophes : en pratiquant l'ignorance et en posant simplement des questions. Ces dernières étaient fondées sur ce seul principe : ma vie a du sens quand elle exprime la vérité de mon être.

Socrate est un label porteur et le besoin était réel. Mon cabinet se remplit. Je vécus alors un événement paradoxal : Socrate me ramena à Jésus.

*

Lorsque tout va bien, on a tendance à penser que c'est grâce à soi-même et on se sent puissant. Pourquoi prie-t-on, à l'inverse, quand on souffre ? Parce qu'on se sent impuissant ; on cherche alors une force plus grande que la nôtre et susceptible de nous aider, afin de soulager ce sentiment désespérant. Or, face à une personne en quête de sa vérité et attendant de moi que je l'aide à la discerner, je me découvrais absolument impuissant. Ce métier de « philosophe-thérapeute », je l'avais inventé et, même si j'avais pratiqué en tant que patient psychanalyse et psychothérapie, je n'étais pas un thérapeute formé. Pour accomplir cette tâche impossible, il me fallait donc plus que moi-même. Durant les séances, à leur insu, j'écoutais donc

mes interlocuteurs en priant sans cesse. Vidé de ma propre pensée, tout occupé à m'ouvrir à une Source intérieure qui ne pouvait, pour moi, être autre que le Christ, je ne comptais en rien sur mes forces personnelles. Et, si je parvenais à demeurer dans cet état (ce n'était pas toujours le cas), tout était juste. Je ne préméditais rien ; lorsqu'une parole me venait, elle me surprenait autant que mon auditeur. Mon écoute elle-même semblait agissante. Des intuitions m'étaient données que ma propre pensée n'aurait pu construire. Le dialogue était fécond. Et nul ne devinait, sous le costume de Socrate, Jésus incognito.

Le paradoxe n'était qu'apparent. On a fait de lui, à juste titre, le père de la rationalité mais, les dialogues de Platon en font foi, Socrate lui-même priait. « Zeus roi, les choses bonnes, que nous les demandions ou non, donne-les nous ; et les mauvaises, même si nous les demandons, éloigne-les de nous¹. » Cette prière du premier philosophe ne paraphrase-t-elle pas, avant la lettre, le « Que ta volonté soit faite » du *Notre Père* ? Au fond, ma prière durant les séances était très socratique. Ignorant de ce qui était bon ou mauvais pour mon interlocuteur, impuissant à lui apporter selon ses besoins du moment, je demandais seulement d'être inspiré. Et je découvris alors à quel point l'impuissance est une force.

C'est dans l'épreuve que nous nous sentons impuissants, et nous la redoutons. Or l'épreuve n'est rien d'autre qu'un temps où nos propres forces sont insuffisantes. La perte d'un emploi ou d'un être cher, une

maladie, une dépression sont des événements qui nous apparaissent d'abord comme impossibles à surmonter. Mais ces moments, inéluctables dans une vie humaine, je peux les vivre aussi comme une révélation. La révélation d'une vérité si dérangeante que, la plupart du temps, je me la dissimule. Une vérité qui fonde toute prière : *ma vie est au-dessus de mes forces.*

Si l'on en reste là, on désespère. Mais il faut ajouter l'essentiel. Oui, par mes propres forces, je ne suis capable de rien ; mais... Mais j'ai accès, à l'intérieur de moi, à une Source d'inspiration, de puissance, de justesse qui me dépasse infiniment. *Prier, c'est faire appel à ce plus que moi à l'intérieur de moi.*

Pour cela, se trouver dans une situation où il est clair que l'on ne peut rien est extrêmement profitable. En me lançant dans un métier qui n'existait pas et que j'ignorais comment pratiquer, mon désir avait-il un autre propos que de me contraindre à entrer dans la prière ? Il me suffisait de ne pas me raconter d'histoire, et d'admettre sans réserve la vérité de mon impuissance personnelle. Ce n'était pas très difficile. Assis face à une personne venue parfois de très loin et attendant de moi que je l'aide à mieux vivre le sens de sa vie, je m'en savais incapable ; et néanmoins, les dés étaient lancés, je ne pouvais m'enfuir : il fallait bien que quelque chose se passe. Dans cette inconfortable tenue des contraires (c'est impossible *et* c'est nécessaire), l'ouverture advenait, la transcendance intérieure agissait. Et mon impuissance, dans la mesure où je l'acceptais, se révélait une force.

Avec curiosité, je me suis mis à tester cette force de l'impuissance. Un seul exemple. Je donnais à l'époque de nombreuses conférences pour exposer ma démarche et développer différents thèmes autour du sens de la vie. J'avais pour habitude de préparer un canevas précis et j'avais toujours sous les yeux de solides notes auxquelles je recourais régulièrement pour me sécuriser. Un jour me vint l'idée de me rendre à une conférence sans aucune préparation. Je n'en ai pas oublié le thème : « La philosophie, la voie de l'écoute intérieure ». Durant la journée, je me livrai à des tâches diverses en m'abstenant d'écrire ma conférence et même d'y penser. Ce fut l'heure de me rendre où j'étais attendu : une librairie qui abritait une salle en son sous-sol. Pendant le trajet, la peur se mit à monter. J'arrivai sur les lieux tétanisé, incapable de comprendre ce qui m'avait pris de céder à une idée aussi stupide. En avance, errant dans les rayons, je priais en tentant de maîtriser ma respiration. Je me retrouvai avec un livre dans la main, une édition des pensées d'Héraclite, que j'ouvris sans intention. Mes yeux tombèrent sur ce fragment : « Ne sachant pas écouter, ils ne savent pas non plus parler. » Je sursautai : c'était exactement mon sujet.

Je fis de cette phrase mon point de départ, et tout s'ensuivit en improvisation de manière fluide et facile. Je recevais mes paroles à partir d'une écoute intérieure qui illustrait le contenu de mes propos. Ce fut ma meilleure conférence.

Qu'est-ce qui avait bien pu me faire choisir ce livre précis et l'ouvrir exactement à la page qui fournissait non seulement une référence essentielle pour mon sujet, mais la manière même dont j'étais appelé à le traiter ? C'est le mystère de cette transcendance intérieure que nulle science ne pourra jamais expliquer et dont on ne reçoit les grâces qu'à la condition de s'en remettre à elle plutôt qu'à ses propres forces.

Les épreuves, jusqu'alors, m'avaient arraché la prière sans douceur en me confrontant à mon impuissance. Je découvrais que je n'avais pas besoin de souffrir : je pouvais, de manière féconde, me placer moi-même dans des conditions d'incapacité personnelle propres à me relier à cette source. Il suffisait d'accepter le temps de la peur.

Cependant, l'ego ne se laisse pas si docilement déposséder de ses prérogatives ; récupérant les succès qui ne sont dus qu'à son absence, il est prompt à reconstruire l'illusion qui rend la prière impossible : celle d'être puissant par soi-même. Par la suite, il me fallut donc d'autres revers pour m'amener à comprendre que je n'avais même pas besoin de créer les conditions de ma propre impuissance, puisque celle-ci était un fait constant : ma vie est *réellement* au-dessus de mes forces, en toute circonstance. Cette vérité peut sembler déprimante, mais elle ne l'est que pour notre ego. Aujourd'hui, elle m'apparaît plutôt comme parfaitement reposante : il suffit de s'en remettre en toute chose à la Source.

L'exemple de saint Paul peut nous inspirer. Lorsque, avide de servir Dieu, il souhaitait pour cela garder encore quelques forces personnelles, il entendit la voix du Christ : « Ma grâce te suffit, car la puissance s'accomplit dans la faiblesse². »

*

En 2010, je me lançai dans une autre activité dont j'étais bien incapable et pour laquelle je n'avais aucune légitimité, sinon le désir de ceux qui m'écoutent : enseigner ma compréhension de la voie du Christ. Assumant enfin Jésus, je cessai donc de m'avancer masqué. Cela commença avec un groupe de huit personnes une fois par mois ; aujourd'hui, ce que je n'aurais jamais pu imaginer, il s'agit de mon activité principale et, face à la demande, j'ai dû déléguer l'animation des réunions mensuelles à des animateurs que j'ai formés.

Prier, c'est donc beaucoup plus que « prononcer une prière ». Lorsque l'on s'engage sur ce chemin, c'est toute notre existence qui s'y trouve irrévocablement aventurée. Dès lors, l'illusion que notre vie nous appartient commence à s'estomper, avec une douceur qui dépend de notre consentement. Si nous voulons bien nous laisser surprendre, si nous acceptons d'être portés par une force qui nous dépasse, notre vie devient de moins en moins prévisible et de plus en plus ouverte à l'émerveillement.

La prière est une manière de vivre, et celle-ci consiste à renoncer à compter sur soi pour s'ouvrir sans cesse à une réalité transcendante à l'intérieur de soi.

Prier, c'est apprendre à recevoir. À seulement recevoir. Seulement recevoir ? Notre ego s'affole. Donc, ne plus rien faire, demeurer passif, attendre que ce que nous désirons se réalise sans nous ? C'est sombrer dans l'inertie, c'est mourir : folie.

Jésus a-t-il prêché l'inertie ? C'est tout le contraire : il a *envoyé* ses disciples (*apôtre* signifie « envoyé ») et ceux-ci ont agi plus que n'importe qui, transformant le monde, de l'Atlantique aux confins de la Chine. Qui suit la voie du Christ est un homme d'action. Mais également un homme qui reçoit seulement. Paradoxe ? En apparence. Car il est possible de recevoir ses actes.

Lors de la conférence que j'ai évoquée, j'avais *reçu* le geste de saisir ce livre sans objectif personnel et de l'ouvrir sans la moindre pensée ; j'avais *reçu* cette phrase d'Héraclite qui m'avait frappé en plein cœur ; ensuite, j'avais *reçu* chaque mot que j'avais adressé à mon public. Cette expérience de seulement recevoir, nous la connaissons tous : ne nous est-il pas arrivé, un jour, d'être surpris par un mot sortant de notre bouche, un acte ou une décision sans préméditation, lesquels se sont révélés parfaitement justes et féconds ? Acte inspiré, acte reçu : reçu non pas de l'extérieur de nous, mais d'une intériorité en nous plus grande que nous.

Dieu ? Ce *plus que nous à l'intérieur de nous*, qui se manifeste quand nous daignons lui donner de l'espace – souvent, comme je l'ai dit, dans des temps d'épreuves qui, nous ayant jetés au bout de nos forces, nous réduisent à nous ouvrir à plus grand que nous ; mais simplement, parfois, dans un instant d'inadvertance du moi où nous nous laissons enfin surprendre. Instant de justesse et de fécondité que notre ego, vexé de n'y être pour rien, s'empresse d'oublier ou de récupérer en s'en clamant l'auteur.

Et c'est pourquoi nous pouvons passer toute une vie sans nous apercevoir de cette possibilité merveilleuse d'exister qui consiste à recevoir d'une Source inépuisable toute ressource dont nous avons besoin, instant après instant – nos pensées, nos paroles, nos actes, nos décisions et bien plus encore : des événements favorables et des hasards heureux, les rencontres dont nous avons besoin, les relations que nous désirons, l'abondance et l'amour...

Oui, le Christ nous l'affirme, nous pouvons vivre dans la grâce. Cela nous est arrivé, à tous : des moments où « les planètes s'alignent », comme on dit, où tout est fluide et fécond, où nous sommes dans le rythme de la vie, où les paroles et les actes sont justes, où l'abondance de la vie nous émerveille. Mais ce ne sont que des moments – de brefs moments où notre ego a lâché les commandes mais il les récupère bien vite, nous ramenant à nos impasses. La voie du Christ nous appelle à vivre chaque instant de notre vie dans la grâce ; et elle nous en donne les moyens. La prière

en constitue le centre, car elle nous enseigne à recevoir.

Mais comment entrer dans la prière ? Comment accéder à ce mode d'existence nouveau, enseigné par le Christ, qui consiste à tout recevoir de Dieu ?

CHAPITRE 2



SE LAISSER
ENSEIGNER
LA PRIÈRE

