

Méditation guidée Présence FM – novembre 2025

Ce mois-ci, le Pape Léon XIV tourne notre regard vers les personnes qui souffrent de pensées suicidaires. Il nous invite à faire en sorte que nos communautés chrétiennes soient attentives à elles et qu'ensemble nous puissions trouver les gestes et les mots capables de leur permettre d'avancer vers la vie.

Prions pour que les personnes qui luttent contre des pensées suicidaires trouvent dans leur communauté l'attention, le soutien et l'amour dont elles ont besoin, et s'ouvrent à la beauté de la vie.

Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit...

Texte introductif du Pape

Laissons tout d'abord la parole au pape Léon, saluant des pèlerins venus de France, le 4 juin dernier :

« Notre vie a de la valeur, alors que dans notre monde, nous avons parfois l'impression de ne pas lui trouver de sens, de n'être ni reconnus, ni appréciés. »

Méditation guidée

Dans ce temps de prière, nous rejoignons les personnes désespérées et nous prions avec les mots du psaume 54, en écoutant le psalmiste crier sa détresse vers le Seigneur.

*Mon Dieu, écoute ma prière, n'écarte pas ma demande.
Exauce-moi, je t'en prie, réponds-moi ; inquiet, je me plains.
Je suis troublé par les cris de l'ennemi et les injures des méchants ;
Ils me chargent de crimes, pleins de rage, ils m'accusent.
Mon coeur se tord en moi, la peur de la mort tombe sur moi ;
crainte et tremblement me pénètrent, un frisson me saisit.*

*Alors, j'ai dit : « Qui me donnera des ailes de colombe ?
Je volerais en lieu sûr ; loin, très loin,
je m'enfuirais pour chercher asile au désert. »
J'ai hâte d'avoir un abri contre ce grand vent de tempête !*

*Pour moi, je crie vers Dieu ; le Seigneur me sauvera.
Le soir et le matin et à midi, je me plains, je suis inquiet.
Et Dieu a entendu ma voix, il m'apporte la paix.
Il me délivre dans le combat que je menais.*

*Décharge ton fardeau sur le Seigneur : il prendra soin de toi.
Jamais il ne permettra que le juste s'écroule.
Et toi, Dieu, tu les précipites au fond de la tombe,
ces hommes qui tuent et qui mentent.
Ils s'en iront dans la force de l'âge ; moi, je m'appuie sur toi !*

Demande de grâce

Je demande au Seigneur la grâce de me laisser habiter et toucher par les paroles de ce psaume.

1 – Des personnes qui souffrent

Je laisse résonner les mots qui parlent de la souffrance, de la désespérance de quelqu'un... des mots qui évoquent sa « nuit » :

- *je suis troublé par les cris de l'ennemi, les injures des méchants*
- *mon cœur se tord en moi* : tout est dramatique pour la personne qui a envie d'en finir avec la vie...
- *la peur de la mort tombe sur moi...* oui la mort rôde et peut obséder...
- *crainte et tremblement me pénètrent...*

- Je pense à telle ou telle personne de ma connaissance qui se trouve dans ce combat intérieur. En redisant ces mots intérieurement, je la prends dans ma prière, et laisse venir dans mon cœur son visage. Comment puis-je me faire proche d'elle ?

2 – L'action du Seigneur

Mais ce psaume n'est pas que désespérance, il nous invite aussi à toucher du doigt ce que fait le Seigneur dans nos vies, et à lui faire confiance :

- *le Seigneur me sauvera.*
- *Dieu a entendu ma voix, il m'apporte la paix.*
- *Il me délivre dans le combat que je menais.* Il peut sauver, entendre, apporter la paix, délivrer,
- *il prendra soin... il ne permettra pas que je m'écroule... moi je m'appuie sur toi...*

- Ai-je fait l'expérience moi-même de sa proximité dans la souffrance, et de quelle façon ? Comment vais-je me faire l'écho de cet amour du Seigneur auprès de ceux qui luttent contre leurs « démons intérieurs » ?

3 - Une communauté qui soutient

L'intention de prière attire notre attention sur l'aide et le soutien que peuvent apporter les communautés chrétiennes à ceux qui ont des pensées suicidaires.

- Y a-t-il des choses à mettre en place dans ma communauté pour que ces derniers puissent décharger leur fardeau et retrouver confiance pour s'ouvrir à la beauté de la vie ? Avec qui pourrais-je œuvrer dans ce sens ?

Cœur à cœur

Je termine dans un cœur à cœur avec le Seigneur, à partir de ce qui m'a touché dans ce temps de prière. Je lui demande de me donner un cœur plein de compassion pour savoir déceler les souffrances des personnes qui se laissent attirer par la mort, et de pouvoir demeurer avec elles au plus noir de leur nuit...

Prière d'offrande

Je termine cette oraison avec la prière d'offrande du Réseau Mondial de Prière du Pape :

Père très bon, en ce jour nouveau, me voici devant Toi. Unis mon cœur au cœur de ton Fils Jésus qui s'offre pour moi dans l'Eucharistie. Que l'Esprit Saint fasse de moi son ami et apôtre par la prière, disponible à sa mission. En communion avec Marie, mère de l'Église et notre mère, avec mes frères et sœurs du Réseau Mondial de Prière, je t'offre ma journée, ses joies et ses peines, pour la mission de l'Église et l'intention donnée ce mois-ci par le Pape :

Prions pour que les personnes qui luttent contre des pensées suicidaires trouvent dans leur communauté l'attention, le soutien et l'amour dont elles ont besoin, et s'ouvrent à la beauté de la vie.

Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit...