

BOUSSOLE DIVINE

Oser parler à Dieu

Deux jours pour commencer ou retrouver le chemin de la prière.

Un passage biblique,
quelques questions et une prière
pour vous accompagner.

Un parcours offert par kaosanfr

UNE INVITATION À VOTRE RYTHME

BIENVENUE

Vous pouvez commencer ici.

Vous aimeriez parler à Dieu, mais vous ne savez pas par où commencer ? Ou vous souhaitez retrouver une place pour la prière dans votre quotidien ?

Ces deux journées vous proposent un premier pas, que vous découvriez la foi ou que vous souhaitiez l’approfondir. Ce guide s’inscrit dans la tradition catholique et vous accueille avec vos questions.

QUELQUES REPÈRES

• Prévoyez cinq à dix minutes, ou le temps dont vous disposez.

• Lisez lentement. Arrêtez-vous sur un mot qui vous rejoint.

• Répondez dans votre cœur ou dans un carnet. Écrire reste facultatif.

Vous pouvez reprendre une journée autant de fois que vous le souhaitez. Rien n’est à réussir : même si vous ne ressentez rien de particulier, vous pouvez simplement être là.

JOUR 1 · ACCUEILLIR

Oser parler à Dieu

> « Seigneur, apprends-nous à prier »
>
> Luc 11, 1 · extrait · traduction liturgique, AELF

UNE PAROLE POUR AUJOURD'HUI

Dans ce passage, un disciple demande à Jésus de leur apprendre à prier. Il ne prétend pas déjà tout savoir : il ose demander.

Vous aussi, vous pouvez commencer sans discours préparé. Une question, un merci, un silence ou une hésitation peuvent trouver leur place dans votre prière.

Il ne s'agit pas de chercher les mots parfaits. Essayez simplement de dire à Dieu où vous en êtes, avec sincérité.

Prenez un instant.
Qu'aimeriez-vous lui dire, maintenant ?

JOUR 1 · RÉPONDRE

Avec mes propres mots

Qu’est-ce qui m’amène à ouvrir ce guide aujourd’hui ?

Si je pouvais dire une seule chose à Dieu, quelle serait-elle ?

UNE PRIÈRE POUR COMMENCER

Seigneur, je ne sais pas toujours comment te parler. Me voici, avec mes questions, mes hésitations et le désir de te connaître. Apprends-moi à venir à toi simplement, avec les mots qui sont les miens. Amen.

UN PETIT PAS, LIBREMENT

Complétez cette phrase à voix basse ou dans votre cœur :
« Aujourd’hui, Seigneur, j’aimerais te dire… »

JOUR 2 · ACCUEILLIR

Lui confier ce que je vis

> « Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, puisqu’il prend soin de vous. »
>
> 1 Pierre 5, 7 · traduction liturgique, AELF

UNE PAROLE POUR AUJOURD’HUI

Vous n’avez pas besoin d’attendre que tout aille bien pour prier. Une préoccupation, une joie ou le nom d’une personne que vous aimez peuvent devenir le point de départ de votre prière.

Confier ce qui vous pèse à Dieu ne vous oblige pas à trouver aussitôt une solution. Vous pouvez lui présenter votre réalité telle qu’elle est.

La prière peut aussi accompagner un geste concret : demander de l’aide, prendre du repos ou renouer un dialogue.

Qu’aimeriez-vous lui confier aujourd’hui ?

JOUR 2 · RÉPONDRE

Un pas pour aujourd’hui

Qu’aimerais-je confier à Dieu aujourd’hui ?

Quel petit geste puis-je poser, sans chercher à tout résoudre ?

UNE PRIÈRE POUR AVANCER

Seigneur, tu connais ce que je vis et ce que je garde parfois pour moi. Je te confie ce qui me pèse, ainsi que les personnes que j’aime. Accompagne-moi dans cette journée et aide-moi à faire le prochain pas avec confiance. Amen.

UN PETIT PAS, LIBREMENT

Nommez une préoccupation dans votre prière. Puis choisissez un geste possible : remercier quelqu’un, vous reposer ou demander de l’aide.

ET MAINTENANT ?

Garder une petite place pour Dieu

Vous pouvez poursuivre avec un rendez-vous très simple. Choisissez un moment qui s’accorde à votre vie, sans vous imposer un rythme difficile à tenir.

1

Me rendre disponible

Je m’arrête un instant et je me tourne vers Dieu.

2

Accueillir sa Parole

Je relis un des passages de ce guide et je garde un mot.

3

Lui répondre

Je lui confie un merci, une question ou une préoccupation.

Si une journée passe sans prière, vous pouvez simplement reprendre. Vous pouvez aussi prier le Notre Père ou partager vos questions avec une personne de confiance dans une paroisse.

CE QUE JE SOUHAITE GARDER DE CES DEUX JOURS

BOUSSOLE DIVINE

Un chemin à poursuivre



kaosanfr

Autrice de Boussole Divine

Boussole Divine est une invitation à découvrir ou approfondir la prière, portée par une catholique française sous le pseudonyme kaosanfr.

De nouveaux parcours de dix jours sont en préparation, ainsi qu'un carnet de réflexions sur la foi au quotidien. Vous êtes libre de poursuivre à votre rythme.

boussoledivine.com

POUR RELIRE LES PASSAGES BIBLIQUES

Luc 11, 1 : courte citation extraite du verset.
1 Pierre 5, 7 : verset cité intégralement.
Traduction liturgique de la Bible, AELF.

aelf.org/bible/Lc/11
aelf.org/bible/1P/5

Méditations et prières originales de Boussole Divine.
Édition française · novembre 2026 · Guide gratuit