

Au début de ce temps de prière, je me place devant toi Seigneur. Donne-moi d'accueillir ta présence aimante et pleine de miséricorde, au cœur même de ma fragilité au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen

Nous avons tous des dépendances, plus ou moins grandes à quelque chose ou quelqu'un : une personne, une chose ou une substance, une contrainte psychologique comme la réussite ou la compétition...

Je prends un moment pour remettre entre les mains

de Dieu mes propres dépendances. Je les lui confie en toute simplicité.

Je sens ensuite le manque, le désir, qu'il y a en moi. J'essaie de ne pas avoir peur de ce manque, de le laisser simplement exister. Je peux en parler avec Dieu, lui demander sa guérison, sa présence.

Je laisse résonner en moi ces mots du psaume 72 :

« Moi, je suis toujours avec toi, avec toi qui as saisi ma main droite.

Tu me conduis selon tes desseins ; puis tu me prendras dans la gloire.

Qui donc est pour moi dans le ciel si je n'ai, même avec toi, aucune joie sur la terre ?

Ma chair et mon cœur sont usés : ma part, le roc de mon cœur, c'est Dieu pour toujours. »

Seigneur, je me sais moi-même impuissant face à ma dépendance. Mais toi, tu ne te lasses jamais de m'accompagner, tu marches à mes côtés. Quand je tombe tu me relèves. Aide-moi à trouver un pas en avant, pour sortir de ma dépendance et savoir trouver plus de liberté face à elle.

Avec confiance, tournons-nous vers Dieu le Père et prions-le :

Notre Père qui es aux cieux,

que ton nom soit sanctifié,

que ton règne vienne,

que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.

Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.

Pardonne-nous nos offenses,

comme nous pardonnons aussi

à ceux qui nous ont offensés.

Et ne nous laisse pas entrer en tentation,

mais délivre-nous du Mal.

Amen