PRIERE DE GUERISON ET DE DELIVRANCE DES TROUBLES EMOTIONNELS ET DES ETATS DEPRESSIFS

La présente prière concerne les personnes qui vivent des troubles émotionnels : colères incontrôlables, angoisses persistantes, peurs irraisonnées, obsessions, idées noires, tentations irrésistibles de suicide… Elle est aussi pour les personnes qui souffrent de dépressions diagnostiquées médicalement ou pas.

Ces problèmes peuvent avoir une cause ***psychologique*** ou ***spirituelle***. Dans tous les cas, il est évident que même si leur origine est psychologique, celui qui « *rôde comme un lion rugissant, cherchant qui dévorer »* (1 P 5*,* 8) y trouvera, tôt ou tard, une occasion favorable à son action obscure multiforme.

Voici les ***recommandations*** qui accompagnent ce chemin de prière :

- **DUREE DU CHEMINEMENT** : 40 jours. On peut néanmoins la reprendre dans les moments de combat, ou tant que les problèmes subsisteront.
- **HORAIRES DE PRIERE AU CHOIX :** 5h30 ; 12h00 ; 15h00 ; 18h30, ou au coucher. Choisissez une heure précise et faites cette prière, à la même heure si possible.
- **ASCESE : a)Luttez violemment contre toute pensée et toute émotion négative :** tristesse, colère, peur, inquiétude, jalousie, envie, désir sexuel entretenu… **; b)Evitez toute action négative :** disputes, violence… **; c)Evitez toute parole négative :** insultes, jugements négatifs, malédictions, paroles dévalorisantes… **d) Cultivez :** les pensées, les paroles positives et bienveillantes…
- **CHARITE** : Tous les jours de ce cheminement, multipliez généreusement autour de vous toutes sortes de petites actions au service des autres et du bien.
  Essayez de rendre service à des personnes plus en difficulté que vous-même, et de rencontrer un ***psychothérapeute chrétien***. Prenez du temps pour vous reposer, pour vous détendre, pour marcher dans la nature… C'est une forme de charité envers vous-même.
- **SACREMENTS** : Faites une bonne confession avant ou pendant ce cheminement. Offrez votre souffrance dans l'Eucharistie. Enfin, vivez la messe avec ferveur. Et n'hésitez pas à faire dire des messes à votre intention. Enfin, utilisez les ***sacramentaux*** avec foi comme indiqué dans la prière.

En faisant cette prière, mettez toute votre ***énergie*** et ***attention intérieure*** à pratiquer les recommandations ci-dessus. Comme toute prière de combat spirituel ou de demande, il faut prier avec beaucoup de foi et de persévérance, jusqu'à l'exaucement. Rappelons de nouveau qu'elle ne s'oppose pas une médication ordinaire provenant d'un médecin...

Bonne prière à chacun. Merci de partager largement et de prier aussi pour moi.

Votre Frère,

PAUL-MARIE M'BA (CB)

1. SIGNE DE CROIX

2. CIERGE BENI, PUIS ENCENS BENI (*allumez un cierge béni et faites brûler un peu d'encens béni en demandant qu'ils portent votre prière…*)

3. *CONFITEOR* (*d'abord un sincère examen de conscience, puis une demande de pardon sincère assortie d'un engagement à servir Dieu en vérité…*)

4. *CREDO*

5. ESPRIT-SAINT : *VENI SANCTE SPIRITUS*

Viens, Esprit Saint, viens en nos cœurs
Et envoie du haut du ciel
Un rayon de ta lumière

Viens en nous, viens père des pauvres
Viens, dispensateur des dons
Viens, lumière de nos cœurs

Consolateur souverain
Hôte très doux de nos âmes
Adoucissante fraîcheur

Dans le labeur, le repos
Dans la fièvre, la fraîcheur
Dans les pleurs, le réconfort

Ô lumière bienheureuse
Viens remplir jusqu'à l'intime
Le cœur de tous tes fidèles

Lave ce qui est souillé
Baigne ce qui est aride
Guéris ce qui est blessé

Assouplis ce qui est raide
Réchauffe ce qui est froid
Rends droit ce qui est faussé

Donne mérite et vertu
Donne le salut final
Donne la joie éternelle. Amen !

6. CAPITULE (Mt 11, 27-30)

Tout m'a été remis par mon Père, et nul ne connaît le Fils si ce n'est le Père, et nul ne connaît le Père si ce n'est le Fils, et celui qui à qui le Fils veut bien le révéler.
Venez à moi, vous tous qui peinez et ployez sous le fardeau, et moi je vous soulagerai. Chargez-vous de mon joug et mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez soulagement pour vos âmes. Oui, mon joug est aisé, et mon fardeau léger.

7. EXAMEN DE CONSCIENCE

Après un bref examen de conscience, demandez sincèrement pardon à Dieu pour vos torts et vos péchés.

- ***Puis, priez*** : *« Je confesse à Dieu Tout-puissant, je reconnais devant mes frères et sœurs que j'ai péché…* »

- ***Et répétez*** **7 fois** :

  « *Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour, selon ta grande miséricorde, efface mon péché.*
  Lave-moi tout entier de ma faute, purifie-moi de mon offense » (Ps 50, 3-4)

- ***Aspergez-vous le corps d'eau bénite***

8. PSAUMES DE DELIVRANCE (*Demandez aux saints anges d'exécuter les promesses des psaumes dans votre vie*)

Ô Père Eternel, applique à ma vie toute la vertu des psaumes que je vais maintenant prier. Que tes saints anges, par ta miséricorde infinie et par les mérites du précieux Sang de ton divin Fils Jésus, apportent à ma vie tes secours et ta grâce, amen !

- **Psaume 6**

Seigneur, corrige-moi sans colère, et reprends-moi sans fureur.

Pitié, Seigneur, je dépéris ! Seigneur, guéris-moi ! Car je tremble de tous mes os,

de toute mon âme, je tremble. Et toi, Seigneur, que fais-tu ? +

Reviens, Seigneur, délivre-moi, sauve-moi en raison de ton amour !

Personne, dans la mort, n'invoque ton nom ; au séjour des morts, qui te rend grâce ?

Je m'épuise à force de gémir ; + chaque nuit, je pleure sur mon lit : ma couche est trempée de mes larmes.

Mes yeux sont rongés de chagrin ; j'ai vieilli parmi tant d'adversaires !

Loin de moi, vous tous, malfaisants, car le Seigneur entend mes sanglots !

Le Seigneur accueille ma demande, le Seigneur entend ma prière.

Qu'ils aient honte et qu'ils tremblent, tous mes ennemis, qu'ils reculent, soudain, couverts de honte !

Gloire au Père, au Fils, et au Saint-*Esprit…*

- **Psaume 50**

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour, selon ta grande miséricorde, efface mon péché.

Lave-moi tout entier de ma faute, purifie-moi de mon offense.

Oui, je connais mon péché, ma faute est toujours devant moi.

Contre toi, et toi seul, j'ai péché, ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait. Ainsi, tu peux parler et montrer ta justice, être juge et montrer ta victoire.

Moi, je suis né dans la faute, j'étais pécheur dès le sein de ma mère.

Mais tu veux au fond de moi la vérité ; dans le secret, tu m'apprends la sagesse.

Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ; lave-moi et je serai blanc, plus que la neige.

Fais que j'entende les chants et la fête : ils danseront, les os que tu broyais.

Détourne ta face de mes fautes, enlève tous mes péchés.

Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu, renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.

Ne me chasse pas loin de ta face, ne me reprends pas ton esprit saint.

Rends-moi la joie d'être sauvé ; que l'esprit généreux me soutienne.

Aux pécheurs, j'enseignerai tes chemins ; vers toi, reviendront les égarés.

Libère-moi du sang versé, Dieu, mon Dieu sauveur, et ma langue acclamera ta justice.

Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche annoncera ta louange.

Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas, tu n'acceptes pas d'holocauste.

Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ; tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et broyé.

Accorde à Sion le bonheur, relève les murs de Jérusalem.

Alors tu accepteras de justes sacrifices, oblations et holocaustes ; alors on offrira des taureaux sur ton autel.

Gloire au Père, au Fils, et au Saint-*Esprit…*

- **Psaume 38**

J'ai dit : « Je garderai mon chemin sans laisser ma langue s'égarer ; je garderai un bâillon sur ma bouche, tant que l'impie se tiendra devant moi. »

Je suis resté muet, silencieux ; je me taisais, mais sans profit. * Mon tourment s'exaspérait,

mon cœur brûlait en moi. Quand j'y pensais, je m'enflammais, et j'ai laissé parler ma langue.

Seigneur, fais-moi connaître ma fin, quel est le nombre de mes jours : je connaîtrai combien je suis fragile.

Vois le peu de jours que tu m'accordes : ma durée n'est rien devant toi. L'homme ici-bas n'est qu'un souffle ;

il va, il vient, il n'est qu'une image. Rien qu'un souffle, tous ses tracas ; il amasse, mais qui recueillera ?

Maintenant, que puis-je attendre, Seigneur ? Elle est en toi, mon espérance.

Délivre-moi de tous mes péchés, épargne-moi les injures des fous.

Je me suis tu, je n'ouvre pas la bouche, car c'est toi qui es à l'œuvre.

Éloigne de moi tes coups : je succombe sous ta main qui me frappe.

Tu redresses l'homme en corrigeant sa faute, + tu ronges comme un ver son désir ; * l'homme n'est qu'un souffle.

Entends ma prière, Seigneur, écoute mon cri ; ne reste pas sourd à mes pleurs. Je ne suis qu'un hôte chez toi, un passant, comme tous mes pères.

Détourne de moi tes yeux, que je respire avant que je m'en aille et ne sois plus.

Gloire au Père, au Fils, et au Saint-*Esprit…*

8. PRIERE DE PURIFICATION ET DE LIBERATION

Ô Dieu-Eternel Tout-puissant, Je viens à Toi dans ma détresse car Tu es le salut de ceux qui ont recours à Toi par ta miséricorde infinie. Je te remercie de m'avoir donné la vie. Je Te remercie de me garder encore en vie, malgré mes péchés et les peines qui accablent mon cœur et mon esprit abattu, tourmenté par toutes sortes de pensées et d'émotions négatives.

Ô Eternel-Dieu de toute Bonté, je Te consacre mon corps, mon âme et mon esprit car Tu es mon Créateur. Ô Jésus, Verbe-éternel du Père, fait chair par l'opération du Saint-Esprit du sein virginal de Marie, j'en appelle aux mérites infinis de ta passion, de ta mort et de ta Résurrection qui nous ouvrent à la vie éternelle.

Ô Amour-vivant du Père et du Fils, ô Esprit de sainteté qui sanctifie et qui vivifie, viens vite à mon secours en te joignant à mon esprit et à mon cœur pour faire de moi une créature nouvelle.

Ô Trinité du Père, du Fils et du Saint-Esprit, viens habiter mon corps, mon âme et mon esprit. Transforme-moi à jamais. Libère-moi de la domination des sentiments, des émotions et des pensées négatives qui me tyrannisent et font de ma vie un tourment.

Seigneur, si Tu ne bâtis la maison, c'est en vain que peinent les maçons (cf. Ps 126, 1).

Seigneur, sans Toi, nous ne pouvons rien faire (cf. Jn 15, 5).

Je me tourne vers Toi car je m'épuise en vain à chasser les mauvais sentiments et pensées qui m'habitent. Ils me dominent et me malmènent en permanence. Ils contrôlent désormais mon esprit, mon cœur et mon corps. Ils me hantent et m'affligent, de jour comme de nuit. Je suis devenu amer, triste et sans entrain. Je me meurs, ô mon Dieu et mon Sauveur.

> Mais, *« **Pourquoi te désoler, ô mon âme, et gémir sur moi ? * Espère en Dieu ! De nouveau je rendrai grâce : il est mon sauveur et mon Dieu** »* (Ps 41, 6)

Seigneur, si j'ai consciemment ou inconsciemment ouvert mon esprit aux pensées et aux sentiments négatifs, je le regrette sincèrement et je retire le droit que je leur ai donné sur mon cœur et mon esprit, sur ma vie.

Tristesse, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Amertume, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Colère, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Peur, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Culpabilité, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Indécision, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Dévalorisation de soi, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Paroles négatives, je renonce à vous au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Repli sur soi, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Inquiétude, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Rancœur, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Idées de suicide, je renonce à vous au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Fuite des autres, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Abattement, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Découragement, je renonce à toi au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Vous tous idées sombres et sentiments lugubres, je renonce à vous et je m'engage à ne plus vous ressasser, au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

> « ***L'esprit de l'homme le soutient dans la maladie ; mais l'esprit abattu, qui le relèvera ?*** » (Pr 18, 14) ; « ***Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os*** » (Pr 17, 22)

Seigneur, avec le secours de Ta grâce, je m'engage à ne plus nourrir ces pensées et ces sentiments négatifs. Viens Toi-même briser l'emprise qu'ils exerçaient sur mon cœur et mon esprit par les mérites des blessures de ta couronne d'épines et de ta sainte Face, et par la vertu de la blessure de ton côté ouvert à la croix.

Des troubles de l'attention et de la mémoire, délivre-moi, ô Dieu, au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.
De la perte d'appétit ou de la boulimie, délivre-moi, ô Dieu, au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.
De la perte du sommeil et de l'hypersomnie, délivre-moi, ô Dieu, au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

Du dégoût de la vie, des envies de mort et de toute nonchalance, délivre-moi, ô Dieu, au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

De la fatigue chronique, de la perte ou de la prise de poids excessive, délivre-moi, ô Dieu, au nom de Jésus mon divin sauveur, amen.

> ***Imposez votre main droite tour à tour sur votre tête et sur votre cœur en disant avec foi :***

Eau et Sang qui avez jailli pour moi du cœur transpercé de Jésus-Christ mon divin sauveur, coulez sur moi, coulez dans mon cœur et dans mon esprit, coulez dans mon cœur et dans mon esprit, coulez dans mon cœur et dans mon esprit pour les purifier, les guérir et les régénérer. Amen ! (**3 fois**)

Ô Seigneur ta parole dit : « *L'Éternel marchera lui-même devant toi, il sera lui-même avec toi, il ne te délaissera point, il ne t'abandonnera point; ne crains point, et ne t'effraie point* » (Dt 31, 8). « *L'Eternel est près de ceux qui ont le cœur brisé, Et il sauve ceux qui ont l'esprit dans l'abattement. Le malheur atteint souvent le juste, Mais l'Eternel l'en délivre toujours* » (Ps 34, 18-19).

Fort de ta promesse, je t'en supplie, ô tout-puissant Seigneur :

Viens me libérer, ô Dieu, par les mérites de la croix salvifique de Jésus, amen !

Viens m'apaiser, ô Eternel-Dieu de tout réconfort, au Nom de Jésus, amen !

Viens me guérir, ô Trinité Très Sainte, par ta miséricorde infinie en Jésus, amen !

Viens me consoler, ô Père, au Nom de Jésus, amen !

Viens m'habiter, ô Esprit-Saint, au Nom de Jésus, amen !

Viens me rafraîchir, ô Esprit-Saint source d'eau jaillissante, au Nom de Jésus, amen !

Viens me purifier, ô Esprit sanctificateur, au Nom de Jésus, amen !

Viens me vivifier, ô Esprit-Saint qui est Seigneur et qui donne la vie en abondance, au Nom de Jésus, amen !

Viens comme un baume de guérison en mon cœur, ô Jésus, et guéris-moi de toute blessure intérieure qui m'afflige, me ronge et m'épuise, amen !

Viens me donner le repos, ô très Clément Jésus, amen !

Viens répandre en moi ta vivifiante lumière, ô merveilleux Jésus, amen !

Viens régner en moi, ô bon et doux Jésus, amen !

Viens parfaire ton œuvre en moi, ô Dieu, et envoie-moi le secours tes saints anges, amen !

- **Recours à S. Michel archange :**

Ô Saint Michel archange, au Nom de Jésus, par votre épée enflammée, tranchez toute chaîne de captivité intérieure des pensées et des sentiments obsessionnels qui m'oppressent, amen.

Ô Saint Michel archange, au Nom de Jésus, par votre épée enflammée, coupez les liens de mon esclavage des pensées et des sentiments négatifs qui me rongent intérieurement, amen.

Ô Saint Michel archange, au Nom de Jésus, par votre épée enflammée, coupez en moi toute cause de dépression et de troubles émotionnels qui me détruit comme un poison lent, amen.

Ô Saint Michel archange, au Nom de Jésus, fouillez dans ma vie, dans mon corps, dans mon âme et mon esprit, localisez tout ce qui occasionne mon état d'abattement, de déprime et de prostration intérieure, localisez tout ce qui paralyse ma volonté et me prive de joie et de bonheur, et par votre épée enflammée, frappez, frappez, frappez et arrachez tout cela de moi afin que je connaisse la liberté et le bonheur des enfants de Dieu.

Ô Saint Michel archange, au Nom de Jésus, pourchassez et liez tout esprit mauvais qui pourrait me tourmenter par l'entremise de mon mauvais état intérieur, amen. Ô Saint Michel archange, au Nom de Jésus, par votre épée enflammée, frappez et jetez loin de moi toute mauvaise habitude, toute négativité ou tout démon cause de ma déprime, des troubles de mes émotions et de ma mauvaise humeur.

Ô glorieux Saint Michel archange, au Nom de Jésus, répandez la lumière divine en moi comme un baume de guérison, de paix, de joie et d'enthousiasme. Ô invincible Saint Michel archange, guérissez mon esprit du tourment de ces pensées et de ces sentiments négatifs qui m'empoisonnent la vie ; dissipez de mon monde intérieur toute l'obscurité qui y règne ; inondez-moi de la lumière céleste dont vous êtes le zélé serviteur ; affermissez mon esprit et mon cœur ; saisissez mon esprit, orientez-le et établissez-le désormais dans la lumière, le bien et la paix divine. Ô vainqueur du Mauvais et de ses démons, triomphez de la rébellion et du désordre qui règnent dans mon cœur et mon esprit.

Enfin, ô Saint Michel archange, au Nom de Jésus, par votre épée enflammée, ouvrez ma voie, ouvrez ma voie, ouvrez ma voie et conduisez-moi au chemin du bonheur et de l'éternité, amen ! (reprendre cette phrase **3 fois**)

> « *J'avais mis en l'Éternel mon espérance ; Et il s'est incliné vers moi, il a écouté mes cris. Il m'a retiré de la fosse de destruction, Du fond de la boue ; Et il a dressé mes pieds sur le roc, Il a affermi mes pas. Il a mis dans ma bouche un cantique nouveau, Une louange à notre Dieu ; Beaucoup l'ont vu, et ont eu de la crainte, Et ils se sont confiés en l'Éternel* » (Ps 40, 1-3).

- **PSAUME 22** (*le proclamer avec foi et action de grâce*)

Le Seigneur est mon berger : je ne manque de rien. *

Sur des prés d'herbe fraîche, il me fait reposer. Il me mène vers les eaux tranquilles

et me fait revivre ; * il me conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom.

Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal, * car tu es avec moi : ton bâton me guide et me rassure.

Tu prépares la table pour moi devant mes ennemis ; * tu répands le parfum sur ma tête, ma coupe est débordante.

Grâce et bonheur m'accompagnent tous les jours de ma vie ; * j'habiterai la maison du Seigneur pour la durée de mes jours.

Gloire au Père, au Fils, et au Saint-*Esprit…*

10. CONCLUSION

- **1 *AVE MARIA***
- **1 *PATER***

- **ORAISON FINALE :** « Dieu qui est tout-puissant, éloigne de nous tout ce qui nous arrête, afin que sans aucune entrave, ni d'esprit ni de corps, nous soyons libres pour accomplir ta volonté. Par Jésus-Christ. Amen.»

(MISSEL ROMAIN, 1ère Oraison, 32ème semaine du temps ordinaire)

- **GLOIRE AU PERE, AU FILS, ET AU SAINT-*ESPRIT…***

PAUL-Marie Mba (CB)