

## Dans les saintes écritures, quel exemple d'humilité peut nourrir la prière ?

Voici quelques exemples d'humilité dans les Saintes Écritures qui peuvent profondément nourrir une prière personnelle. Je te les propose avec une courte clé méditative pour entrer facilement en prière.

### 🌿 1. Marie — L'humilité parfaite



« Il a regardé l'humilité de sa servante » (Luc 1,48)

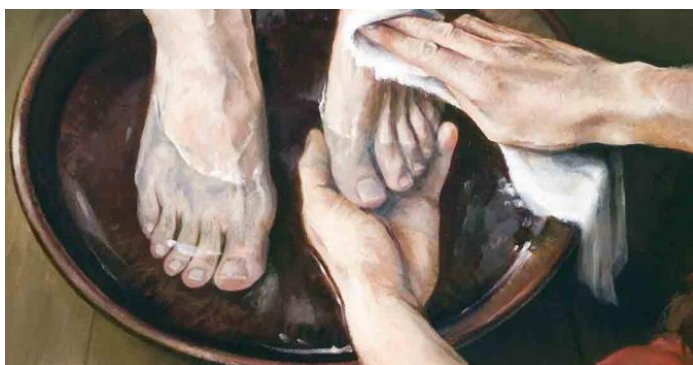
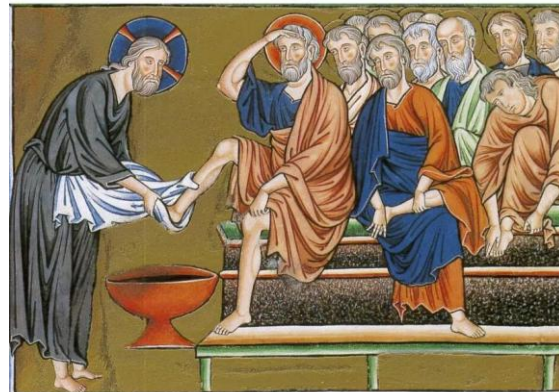
#### **Clé pour prier :**

Marie ne se met pas en avant. Elle s'abandonne totalement à Dieu.

#### **👉 Prière inspirée :**

« Seigneur, apprends-moi à ne pas me chercher moi-même, mais à accueillir ta volonté avec simplicité. »

## 🌿 2. Jésus-Christ — L'humilité jusqu'au service



« Il se leva de table... et se mit à laver les pieds des disciples » (Jean 13)

### **Clé pour prier :**

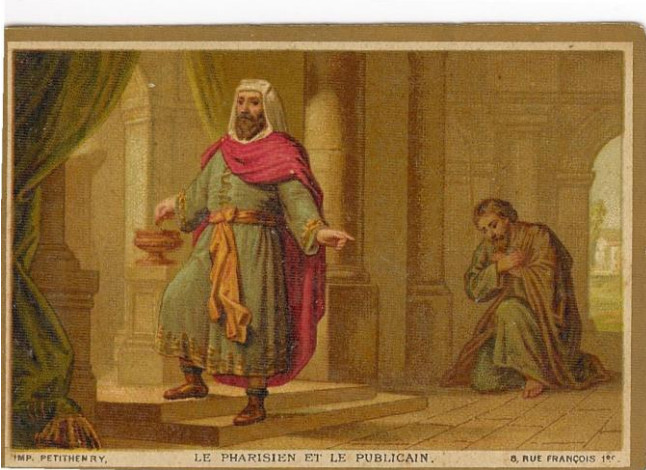
Le plus grand se fait serviteur.

### **👉 Prière inspirée :**

« Seigneur Jésus, donne-moi un cœur humble qui sait servir sans attendre en retour. »

---

### 🌿 3. Le publicain — L'humilité qui sauve



« Mon Dieu, prends pitié du pécheur que je suis »  
(Luc 18,13)

#### **Clé pour prier :**

Reconnaître sa pauvreté ouvre à la miséricorde.

#### **👉 Prière inspirée :**

« Seigneur, je viens à toi sans masque, avec mes limites. Prends pitié de moi. »

## 🌿 4. Moïse — L'humilité du serviteur choisi



« Moïse était un homme très humble »  
(Nombres 12,3)

### **Clé pour prier :**

Dieu agit à travers ceux qui ne se croient pas capables.

### **👉 Prière inspirée :**


« Seigneur, malgré mes faiblesses, fais de moi un instrument de ta volonté. »

## 5. David — L'humilité du cœur repentant



« Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un cœur brisé et broyé » (Psaume 51)


**Clé pour prier :**  
L'humilité naît de la vérité sur soi.

 *Prière inspirée :*  
« Crée en moi un cœur pur, Seigneur, et renouvelle mon esprit. »



 **Pour résumer (pour ta prière quotidienne)**

Tu peux retenir cette ligne simple :

 **Humilité =**  
**s'abaisser devant Dieu,**  
**se reconnaître pauvre,**  
**et faire confiance.**

## Dans les saints du Carmel, quel exemple d'humilité peut inspirer notre quotidien ?

Dans la tradition du Carmel, l'humilité n'est pas une idée abstraite : c'est une manière très concrète de vivre, souvent dans le caché. Voici quelques figures qui peuvent nourrir ton quotidien — avec des clés simples à mettre en pratique.

---



### Thérèse de Lisieux — La “petite voie”



« Je veux chercher le moyen d'aller au Ciel par une petite voie... »

#### **Son humilité :**

Elle choisit d'être petite, de ne pas briller, et d'offrir les plus petits actes avec amour.

#### **Pour ton quotidien :**

- Accepter les petites tâches sans reconnaissance
- Offrir un sourire, un effort caché
- Ne pas chercher à “réussir”, mais à aimer

#### **👉 À vivre aujourd'hui :**

Faire une chose ordinaire... avec un amour extraordinaire.

---



# 🔥 Jean de la Croix — Se dépouiller de soi



« Pour venir à être tout, ne cherche à être rien. »

### **Son humilité :**

Il renonce à se posséder lui-même pour laisser toute la place à Dieu.

### **Pour ton quotidien :**

- Accepter de ne pas tout comprendre
- Lâcher le besoin de contrôle
- Supporter les moments de “nuit” intérieure

👉 *À vivre aujourd’hui :*

Accepter une contrariété sans te justifier intérieurement.

# 🌿 Thérèse d'Avila — L'humilité dans la vérité



« L'humilité, c'est marcher dans la vérité. »

### **Son humilité :**

Se voir tel que l'on est, sans illusion ni découragement.

### **Pour ton quotidien :**

- Reconnaître tes limites sans te juger
- Accueillir aussi ce qu'il y a de bon en toi
- Être vrai dans la prière

👉 *À vivre aujourd'hui :*

Dire simplement à Dieu : « Voilà ce que je suis. »

# ✿ Élisabeth de la Trinité — S’effacer pour laisser Dieu habiter



« Il faut que je diminue pour qu’Il grandisse en moi. »

## **Son humilité :**

Se retirer intérieurement pour devenir une demeure de Dieu.

## **Pour ton quotidien :**

- Cultiver le silence intérieur
- Éviter de toujours vouloir avoir le dernier mot
- Laisser de la place à Dieu dans tes pensées


👉 *À vivre aujourd’hui :*

Garder un moment de silence, même court, dans ta journée.

---

## En résumé (très concret)

Les saints du Carmel te disent tous la même chose, chacun à sa manière :

 **Humilité =  
être petit, vrai, et  
disponible à Dieu.**

---

### Une petite prière simple (inspirée du Carmel)

« Seigneur,  
apprends-moi la petitesse de Thérèse de Lisieux,  
le dépouillement de Jean de la Croix,  
la vérité de Thérèse d'Avila,  
et le silence intérieur de Élisabeth de la Trinité.

Fais-moi marcher humblement avec Toi,  
dans les petites choses de chaque jour.  
Amen. »