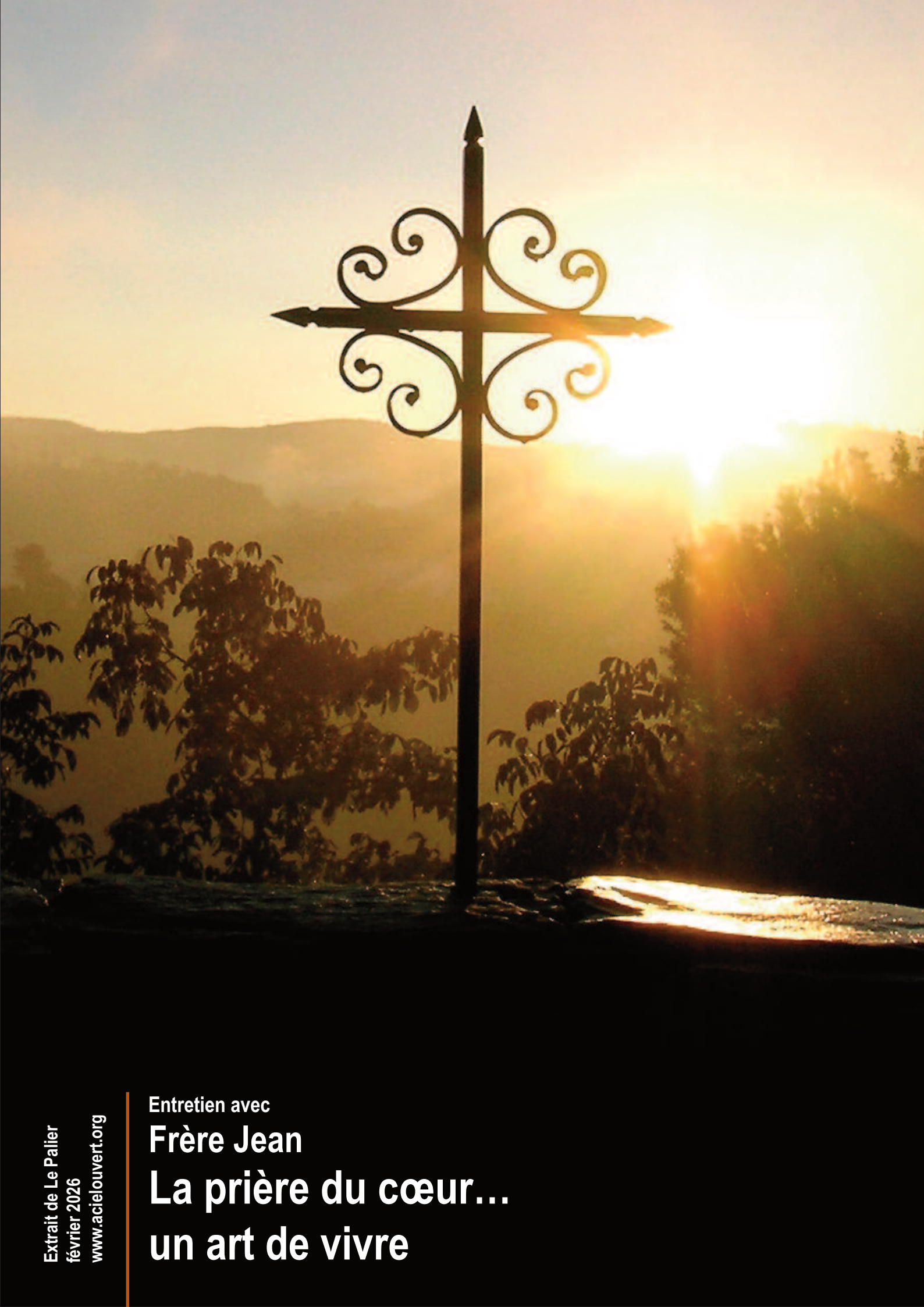




Extrait de Le Palier

février 2026

www.acielouvert.org

Entretien avec

Frère Jean

**La prière du cœur...
un art de vivre**

La prière du cœur... un art de vivre

Entretien avec
Frère Jean

Photographe de presse, de mode et de publicité, le futur **Frère Jean** organise des expositions personnelles en France et à l'étranger. En 1983, lors d'un reportage en Grèce, bouleversé par la vie des moines, il devient moine au Mont Athos, puis en Terre Sainte, dans le désert de Judée. De retour en France, en 1993 il fonde la Fraternité Saint-Martin, une association d'artistes, puis en 1996, le Skite Sainte Foy, lieu de prière et de retraite orthodoxe dans les Cévennes. Auteur de nombreux ouvrages, notamment *La Prière du cœur* (Actes Sud, 2023) et *Pèlerinage d'une existence* (Éditions Art Sacré, 2024).

Vous écrivez : « Comme l'amour, la Prière du cœur ne s'apprend pas, elle se vit joyeusement dans un cœur à cœur ». Qu'est-ce qui la rend vivante, ardente ?

Un cœur à cœur avec Dieu, un cœur à cœur avec l'univers, un cœur à cœur avec l'autre. La prière du cœur se vit. Elle est vivante parce que le Christ est vivant en nous. Quand nous disons « le Christ », nous parlons du Fils de Dieu, consubstantiel au Père. Le Christ est en chacun de nous, ici et maintenant dans notre cœur. C'est un don de la grâce. Il nous appartient de l'accueillir, de dire « oui » de tout notre être.

Il faut distinguer l'existence et la vie. L'existence est soumise à l'espace et au temps : elle commence, elle finit.

Quand l'homme meurt, son existence s'arrête. Mais la vie ne s'achève pas avec la mort. Le contraire de la mort, ce n'est pas la vie. Le contraire de la mort, c'est la naissance. Entre sa naissance et sa mort, durant son existence, l'homme peut accoucher de sa vie. Cette vie est un état ardent vers l'immortalité. L'être ne meurt pas. Il continue dans une autre dimension. La prière est vivante, comme la terre est vivante, comme les saints sont vivants. Tout est vivant dans le cosmos, mais chacun vit d'une manière différente. Celui qui tue sa vie, c'est celui qui devient une machine, un robot. Il récite sa vie – métro-boulot-dodo – comme une routine.

Le Christ dit ces paroles sur la croix : « Tout est accompli. » - « Pourquoi m'as-tu laissé seul (abandonné) ? » Ce cri est



un passage terrible. Dieu nous laisse seul au moment du passage. Chacun est libre de vivre ses choix. La prière du cœur est vécue en plénitude comme une goutte de lumière qui nous pénètre et nous transfigure. Ce n'est pas une prière intellectuelle, technique ou d'idolâtre. C'est une prière incarnée. Celui qui veut vivre sa vie est totalement libre. Il est ouvert de tout son être au Tout Autre. Chaque personne a sa prière, comme chacun a un visage unique. Un jour, j'ai dit à mon père spirituel, le père Séraphim : « Je suis unique au monde. » Il m'a répondu : « Oui. Depuis le début des temps et jusqu'à la fin des temps, aucun homme n'aura le même visage que le tien. » À chaque période de ma vie, jamais je n'ai eu le même visage. Pour Dieu, chaque personne est unique, chaque instant est unique. Dieu personnalise. L'être humain uniformise. Le mystère demande l'émerveillement, l'ouverture, le lâcher-prise, l'innocence.

Vous ajoutez : « La prière est un art, le plus beau des arts, un art de vivre ! »...

La prière du cœur se vit à chaque instant, elle est une œuvre qui évolue, que l'on devient. La première icône que l'homme, durant le temps de son existence, doit accomplir, c'est lui-même. Il doit passer de l'image statique à la ressemblance dynamique. Passer de l'avoir à l'être. Cette mutation n'est jamais répétitive, elle est personnelle.

On prie pour les malades, les défunts, la terre, les gouvernants, la paix, les hommes... ce n'est jamais une prière triste. Elle est habitée par une joie profonde. Souvent, on remplace la foi par l'émotion. Alors que la prière est vivante. Elle est le véritable combat intérieur. Il y a des vents contraires, mais il faut résister. Résister au sens spirituel, pas au sens héroïque. Résister, se tenir debout, ouvert à la transcendance. Rendre vivant chaque acte, c'est incarner l'Esprit et spiritualiser la matière. Ainsi, chaque prière devient une œuvre d'art, porteuse de la Présence divine, de l'auteur et de son œuvre. Le sacré engage la plénitude de l'être dans un acte nouveau, sacramentel. Il y a la résistance, la résonance. Il y a aussi le lâcher-prise : quelque chose s'ouvre après la conversion à soi-même. La prière n'est jamais répétitive, elle est chaque fois unique. On n'oppose pas l'avoir à l'être, mais l'être et le/ au paraître. L'avoir, c'est la terre, la matière. L'être, c'est le ciel. Ces deux éléments sont complémentaires, ils peuvent s'unir sans division, sans confusion.

En quoi l'art est-il, selon vous, un chemin privilégié pour approcher la vérité et le sacré ?

Le Christ ne dit jamais : « J'ai la vérité », mais : « Je suis la vérité, je suis le chemin, je suis la vie. » Lorsque Pilate lui demande : « Qu'est-ce que la vérité ? », heureusement, il ne répond pas. Nous pouvons dire : « Je suis ma vérité », mais jamais : « J'ai la vérité. » Je ne parle pas ici des vérités humaines. Dans la photographie, par exemple, si je prends des photos d'une source, ce n'est jamais la même eau qui coule. Le ciel n'est jamais identique. On ne voit jamais deux nuages avec la même forme. Dieu se manifeste dans d'incessants recommencements. L'éternité se révèle dans un instant chaque fois unique.

La prière nous met en résonance avec l'éternité. Voilà pourquoi je témoigne de la spiritualité par l'art. Parce que l'art est un langage, pas une langue étrangère. L'art accepte tout : l'imaginaire, l'excès, le doute, le romantisme... C'est un langage universel. Quand je dis, dans une conférence : « Dieu est infini », le public pense que c'est un moine qui parle. Mais si je dis : « L'art est infini », tout le monde est d'accord et écoute. La peinture, la musique, la poésie, la danse, la cuisine... sont des langages. Mais l'art est au-delà de tout langage. L'art a besoin de formes, de notes, de recettes... Le sacré les dépasse toutes, en s'ouvrant à l'esprit. Ce qui habite l'art, c'est la transcendance. La transcendance, je la révèle dans l'incarnation, pas dans le virtuel. Saint Paul ose dire : « La loi tue, l'Esprit vivifie. »

Vous avez récemment subi une lourde opération. Comment avez-vous vécu cette épreuve ?

J'ai vécu cette épreuve comme une renaissance, non pas dans le combat, mais dans le lâcher-prise. La grâce, la prière et la confiance m'ont soutenu. Ce qui m'a aidé à me relever, c'est de penser que certains peuples vivaient au même moment une situation pire que la mienne. Moi, j'avais des médicaments, de l'hygiène, de l'eau potable. Je suis sorti de mon séjour à l'hôpital et de la maison de convalescence apaisé et reconnaissant envers Dieu, le corps médical, les prières des proches. J'ai découvert le monde de l'hôpital où des gens vulnérables et blessés dans leur chair souffrent, mais aussi où les personnels soignants, par leur respect, par leurs douces attentions, par des gestes précis, se révèlent être aussi importants que les médicaments.

Les infirmières, les médecins, étaient pleins de délicatesse, d'humour parfois. À l'hôpital, j'ai vu des drames terribles aux urgences, des détresses inimaginables. Les infirmiers tenaient la main de ceux qui étaient en détresse. J'ai compris combien nous sommes vulnérables. Comme chaque geste peut prendre une dimension apaisante. La prière m'a aidé, la confiance aussi et la compassion face

aux personnes qui souffrent. Je me disais : « Je n'ai pas à me plaindre. »

Que vous a appris la maladie sur le fait d'être accompagné, et d'accompagner ?

J'ai réalisé que lorsqu'on est malade, on traverse deux mouvements : le combat et le lâcher-prise. En revanche, on oublie souvent que la famille, elle aussi, souffre énormément. J'en ai fait l'expérience avec Frère Joseph qui, chaque jour, venait me voir. L'aidant est essentiel. Cela m'a fait prendre conscience de l'importance de l'autre qui porte votre souffrance. Il vous aide à traverser l'épreuve. Le proche souffre parfois plus durement que le malade lui-même. C'est pour cela qu'on prie à la fois pour le malade et pour sa famille, pour les aidants, pour ceux qui accompagnent le souffrant. Une mère, par exemple, préférerait souffrir elle-même plutôt que de voir son enfant pleurer. L'aidant a besoin d'être soutenu, rassuré, reconnu. Si l'issue est heureuse, il se détend. Mais si la personne « naît au ciel » (meurt), il découvre le vide, le silence, l'absence... – que parfois le temps adoucit.

À l'hôpital, jamais les soignants ne m'ont récité des phrases toutes faites. Ils étaient entièrement tournés vers le pronostic juste. Les exercices de kinésithérapie, les soins adaptés, l'écoute réelle... c'est cela qui m'a aidé. Et j'ai compris à quel point la tendresse, le partage, le changement de rythme, jouaient un rôle essentiel dans la guérison. Aller marcher au bord de la rivière, goûter un bon plat, retrouver le goût, ramasser quelques légumes au potager, des fruits au verger... Ces choses simples restaurent le corps souffrant.

La sortie de l'hôpital a été plus difficile que la convalescence. Au monastère, il y a des escaliers, des sols irréguliers. Mon corps était épuisé. Quatre anesthésies générales, une opération de cinq heures, trois mois d'hôpital... je ne pouvais plus célébrer la liturgie. J'ai vécu la puissance de la prière qui me portait, comme un sourire qui vous relève, vous apaise. L'infirmière m'a dit : « Frère Jean, toute votre vie, vous avez pris soin des autres. Maintenant, occupez-vous de vous-même. » J'ai appris à m'écouter comme un homme de 78 ans. Les kinésithérapeutes m'ont aidé. Ils m'ont fait travailler le souffle. Le souffle est le fondement de la prière, Dieu en est le But ultime. Le but de l'homme n'est pas l'humain, pas le surhumain, mais la divino-humanité. Dans le souffle s'ajoute la vacuité, la rétention après l'inspiration, un moment de plénitude, d'étreinte intérieure, d'un cœur à cœur avec Dieu. Je mets dans mon souffle la Présence du Dieu vivant. Le souffle dynamise, restaure, sauve.

Aujourd'hui, où puiser l'espérance, et comment se cultive-t-elle dans la vie quotidienne ?

Ce qui nous donne l'espérance, ce sont des fruits fécondés par l'Esprit ; c'est acquérir et partager l'amour, la joie, la paix, la patience, la bienveillance, la bonté, la confiance, la douceur, la maîtrise de soi. Ne cherchons plus à acquérir par orgueil ou par ambition les vaines gloires. J'ai la chance d'accueillir parfois des chefs étoilés au monastère. Ils goûtent un plat tout simple, préparé avec des produits du potager et de saison, ils s'en émerveillent. L'enfance est une source d'espérance. Je dis aux personnes qui viennent au monastère : « Laissez tous vos problèmes à la porte, nous vous les rendrons en partant. Venez simplement ici pour retrouver une âme d'enfant. » Mais l'espérance naît aussi de la sobriété, du jeûne. On peut jeûner de nourriture, mais aussi de télévision, de portable, de toutes nos dépendances, de ce qui nourrit nos angoisses. Quand j'étais hospitalisé, la prise de conscience, le repentir, m'ont aidé à réconcilier mes extrêmes. Cela m'a apaisé. Le corps réagit très vite. Il devient vulnérable aux inquiétudes, aux culpabilités. Il faut apprendre à maîtriser ses pensées, à écouter son corps. Pourquoi as-tu peur ? Il faut oser interpréter ses rêves, ses peurs, se désolidariser de ses passions, pacifier le mal...

Le mal existe-t-il vraiment ?

Le mal n'existe pas en soi, il n'a pas d'existence propre. Ce qui est mal, c'est de faire le mal, de poser un acte qui détruit. J'ai beaucoup appris sur les racines des mots grâce à des rencontres. Dans la Bible, les juifs ne parlent pas de bien et de mal, mais d'accompli et d'inaccompli. Quant aux Grecs, ils parlent de chaos et de cosmos. Le chaos ce n'est pas le mal, c'est l'inaccompli. Les passions peuvent être transmutes en vertus dans le cœur, par la grâce. L'amour et la haine mettent en branle les mêmes puissances, le blanc et le noir. L'amour les unit et ils donnent un fruit que l'esprit féconde de sa puissance. La haine les oppose et ils sont stériles, le blanc et noir donnent du gris. Par exemple, la gourmandise n'est pas un péché. Ce qui est un péché, c'est de ne pas être gourmand. Ce qui est un péché, c'est d'être glouton au point de devenir esclave de ses passions.

La nature est pour vous une matrice spirituelle. Qu'y trouvez-vous que les mots, les doctrines ou les livres ne peuvent dire ?

Saint Bernard de Clairvaux écrit à son neveu : « Tu trouveras quelque chose de plus dans les forêts que dans les livres. Les arbres et les pierres t'enseigneront ce

qu'aucun maître ne te dira. » La nature est un livre écrit par Dieu. Je me suis souvent demandé si la pomme avait conscience qu'elle deviendrait un jour un pommier. Elle ne peut pas l'imaginer. Mais le jardinier le sait, car il vit plus longtemps que la pomme. De même, l'homme ne sait pas encore ce qu'il deviendra : un sage, un saint, un fou ? La pomme saute dans le vide, s'enfonce dans la matrice de la terre, pour vivre son éclosion : le dur pépin pourrit pour laisser naître le tendre germe. C'est une métaphore saisissante de la transmutation du statique à la vie.

Le pommier vit plus longtemps que le jardinier. Il peut lui révéler des réalités qu'il traverse. Par exemple, le passage des racines aux branches, c'est l'ascension, pour les chrétiens, de la terre au ciel. Les racines dans les profondeurs sombres de la terre ne comprennent rien au tronc, aux branches, aux fruits... Comment le tronc peut-il croître dans le vide ? Qu'est-ce que le soleil, le vent, la pluie, l'oiseau flamboyant qui chante ? Il y a entre les racines et le tronc un abîme que rien ne traverse, sauf la sève des racines et la photosynthèse des feuilles. Rien d'autre ne franchit cette porte.

Seule la lumière traverse la vitre sans la casser. Seul le cœur pur peut affronter le feu dévorant de la géhenne et recevoir, sans être brûlé, le feu vivifiant de la Pentecôte. En observant un arbre, on découvre cette circulation mystérieuse entre la terre et le ciel, entre les racines et les feuilles. L'arbre vit plus longtemps que le jardinier. Tout, en lui, parle de métamorphoses : la mort de la pomme donne naissance au pommier. La nature me révèle sans cesse que je suis fils d'une Mère terrestre et d'un Père céleste : chaque feuille est unique, chaque instant est unique. Moine signifie : « unifié ». Entre l'unité de l'être, l'universalité du

cosmos, l'unicité de Dieu, nous avons la même réalité Une ! Connais-toi, en toi tu découvriras l'univers et Dieu.

Je photographie souvent le même sujet à des moments différents de l'année. Par exemple, une branche nue, puis avec des bourgeons, puis avec des feuilles, des fleurs, des fruits, puis l'automne et enfin l'hiver suivant. Si je pose la question : « Qu'est-ce que la Vérité ? » ; chaque photo est vraie, mais aucune ne peut dire : « J'ai la Vérité ! » Dieu, je peux le montrer par un geste de compassion, mais je ne peux pas le retenir. Là où l'homme uniformise, Dieu personnalise. Chacun est le fils unique de Dieu. Lorsque je prends une photo, je saisis un instant qui ne se répétera jamais. Une seconde plus tard, c'est déjà un autre monde. Le présent est insaisissable : on peut le percevoir, mais pas le retenir dans sa plénitude.

La nature a joué un rôle immense dans ma convalescence. Elle ne me trahit jamais. Elle est audacieuse, lumineuse, généreuse. Le coquelicot est tendu vers le ciel comme un baiser écarlate. Quand nous prenons le temps de nous arrêter pour contempler la nature, nous sommes émerveillés par la majesté du simple. Nous portons, face au Créateur, dévotion et gratitude. Cette attitude intérieure transfigure tout. Le partage d'une soupe chaude avec des frères devient un moment de grâce. Dieu nous a tout donné. À nous de devenir des co-créateurs en parachevant la création par des actes et des œuvres sacrées.

Propos recueillis par Nathalie Calmé

<https://www.photo-frerejean.com/>

Frère Jean, accompagné de Frère Joseph, animera une retraite de 3 jours

La prière du cœur

du mardi 16 (17h) au vendredi 19 juin 14h mai 2026
à l'ancienne Chartreuse de Pierre Chatel (ain)
entre Lyon et Genève

Toutes les infos sur

<https://www.acielouvert.org/>

*Frère Jean
dans le jardin du Skite
Sainte Foy*

