



Il y a des mots qui ne sont pas simplement des mots. Ce sont des décisions. Ce sont des abandons. Ce sont du feu.

« **Praesto sum** » — en latin — signifie : « *Je suis présent* », « *Me voici* », « *Je suis prêt* ». Ce n'est pas une formule décorative d'une spiritualité ancienne. C'est une déclaration radicale qui traverse toute l'Écriture Sainte et définit la vie des saints.

Dans un monde marqué par la distraction, la précipitation et l'évitement, redécouvrir le sens profond de ce « me voici » peut devenir une véritable révolution intérieure.

Cet article n'est pas seulement fait pour comprendre ce concept. Il est fait pour le vivre.

---

## 1. « Praesto sum » : plus que la présence, une disponibilité totale

Dire « praesto sum » ne signifie pas simplement être présent physiquement. C'est quelque chose de bien plus exigeant :

- C'est une **disponibilité intérieure**
- C'est une **obéissance libre**
- C'est un **abandon total**
- C'est une **réponse à un appel**

Ce n'est pas la même chose de dire « je suis là » que de dire « **je suis là pour Toi** ».

En théologie spirituelle, cela est directement lié à la vertu de **docilité à la volonté de Dieu**, qui n'est pas une passivité, mais une coopération active avec la grâce.

---

## 2. La racine biblique : le « Me voici » qui change l'histoire

Toute l'histoire du salut est remplie d'hommes et de femmes qui ont répondu par un « praesto sum ».



## Abraham : la foi qui répond sans comprendre

« Dieu appela Abraham... Il répondit : "Me voici" » (cf. Genèse 22,1)

Abraham ne savait pas ce qui allait arriver. Mais il était disponible. Et cela a suffi pour que Dieu bâtisse sur lui une alliance éternelle.

## Samuel : le cœur qui apprend à écouter

« Parle, Seigneur, ton serviteur écoute » (1 Samuel 3,10)

Samuel ne reconnaît pas d'abord la voix de Dieu. Mais son attitude est la clé : une disponibilité humble.

## Isaïe : le prophète qui s'offre

« Qui enverrai-je ?... Me voici, envoie-moi » (Isaïe 6,8)

Ici, le « praesto sum » apparaît sous sa forme la plus missionnaire : non seulement je suis là... **je veux être envoyé.**

## La Vierge Marie : le "oui" parfait

« Voici la servante du Seigneur ; qu'il me soit fait selon ta parole » (Luc 1,38)

C'est le sommet. Marie n'est pas seulement disponible : **elle se donne totalement au plan de Dieu**, sans réserve.



## Le Christ lui-même : le “Praesto Sum” incarné

| « Me voici, ô Dieu, pour faire ta volonté » (cf. Hébreux 10,7)

Jésus-Christ est le « me voici » définitif. Toute sa vie est une réponse au Père.

---

### 3. Dimension théologique : le “praesto sum” comme acte d’amour

D’un point de vue théologique, dire « praesto sum » implique plusieurs réalités profondes :

#### a) C’est un acte de foi

Croire que Dieu appelle. Croire que sa volonté est bonne.

#### b) C’est un acte d’espérance

Faire confiance, même sans comprendre, qu’Il guide.

#### c) C’est un acte de charité

Aimer Dieu jusqu’à préférer sa volonté à la nôtre.

Saint Thomas d’Aquin explique que la perfection chrétienne consiste dans la conformité à la volonté divine. Le « praesto sum » est précisément cela : **un alignement intérieur avec Dieu.**

---

### 4. Le drame actuel : une génération qui évite de dire



## “me voici”

Nous vivons à une époque qui fuit l’engagement :

- Des relations sans don de soi
- Des vocations repoussées
- Des décisions évitées
- Une foi vécue « à moitié »

Le problème n’est pas que Dieu ait cessé d’appeler.

Le problème est que **nous avons cessé de répondre.**

Nous disons :

- « On verra »
- « Plus tard »
- « Ce n’est pas le moment »

Mais Dieu continue de demander :

« **Qui enverrai-je ?** »

Et le silence de l’âme devient une forme de refus.

---

## 5. Les obstacles pour vivre le “praesto sum”

### La peur

Nous craignons de perdre le contrôle. Mais il n’y a pas de don sans risque.

### Le confort

Nous préférons une vie sûre à une vie pleine.

### Le bruit intérieur

Nous n’écoutons pas parce que nous sommes saturés de stimulations.



## Le manque de prière

Sans prière, il n'y a pas d'appel... et sans appel, il n'y a pas de réponse.

---

## 6. Comment vivre le “praesto sum” aujourd'hui (guide pratique)

C'est ici que ce message devient vie concrète.

### 1. Commence la journée en disant : “Seigneur, me voici”

Avant le téléphone. Avant le bruit.

Une prière simple :

| « Seigneur, me voici. Fais de moi ce que Tu veux. »

Cela change l'orientation de ta journée.

---

### 2. Apprends à écouter

Le « praesto sum » ne consiste pas à parler... mais à écouter d'abord.

- Consacre du temps au silence
- Lis l'Écriture
- Pratique l'adoration

Dieu ne crie pas. Il murmure.

---



### 3. Réponds dans les petites choses

N'attends pas une grande mission.

Le « me voici » se vit dans :

- Pardonner
  - Servir
  - Se taire quand il le faut
  - Dire la vérité avec charité
- 

### 4. Accepte la croix

Dire « praesto sum » inclut d'accepter ce que tu n'as pas choisi.

Le Christ n'a pas dit « me voici » seulement dans la gloire... mais aussi à Gethsémani.

---

### 5. Discernes ta vocation

Ta vie a une mission concrète.

- Le mariage
- Le sacerdoce
- La vie consacrée
- La vie laïque engagée

Le « praesto sum » n'est pas générique. Il est personnel.

---

### 6. Persévère même quand tu ne ressens rien

La vraie disponibilité ne dépend pas des émotions.

C'est la fidélité.



## 7. Le fruit : une vie pleine de sens

Celui qui vit le « praesto sum » découvre quelque chose d'extraordinaire :

- Il ne vit plus pour lui-même
- Il cesse de se chercher constamment
- Il trouve la paix au milieu du chaos
- Il vit avec un but

Car la plus grande liberté n'est pas de faire ce que tu veux...

Mais de **vouloir ce que Dieu veut.**

---

## 8. Prière finale : apprendre à dire “Praesto Sum”

Tu peux prier ainsi :

*Seigneur,  
tant de fois j'ai été présent... mais pas pour Toi.  
Tant de fois j'ai entendu... mais je n'ai pas répondu.*

*Aujourd'hui, je veux Te dire : me voici.  
Sans conditions. Sans excuses. Sans réserve.*

*Prends ma vie, mes projets, mes peurs.  
Fais de moi ce que Tu veux.*

*Apprends-moi à écouter.  
Apprends-moi à faire confiance.  
Apprends-moi à aimer.*



« Praesto Sum : Me voici, Seigneur » — La spiritualité oubliée qui peut transformer ta vie aujourd'hui | 8

***Praesto sum, Domine.***

*Me voici, Seigneur.*

*Amen.*

---

## **Conclusion : la question que tu ne peux pas ignorer**

Dieu continue d'appeler.

Pas seulement les saints.

Pas seulement les consacrés.

**Toi. Aujourd'hui.**

La seule question est :

**Vas-tu continuer à remettre à plus tard... ou vas-tu répondre ?**

Car toute vie chrétienne authentique commence par deux mots :

« **Praesto sum.** »