JULIETTE PLOQUIN

Bréviaire du métro

PETIT GUIDE DE SURVIE SPIRITUELLE DANS LA JUNGLE DES TRANSPORTS EN COMMUN

Éditions Emmanuel

BRÉVIAIRE DU MÉTRO

JULIETTE PLOQUIN

BRÉVIAIRE DU MÉTRO

Petit guide de survie spirituelle
dans la jungle des transports en commun

Éditions Emmanuel

Couverture : Aliénor Atinault
Édition : Hélène Mongin
Relecture : Le Champ rond
Conception graphique et mise en pages : Soft Office

© Éditions Emmanuel, 2025
89, bd Auguste-Blanqui – 75013 Paris
www.editions-emmanel.com

ISBN : 9-782-38433-284-7
Dépôt légal : 3e trimestre 2025

AVANT-PROPOS

Cher lecteur, chère lectrice,
Il me semble important de te présenter ce livre, et de te raconter son histoire.

Livre, lecteur, lecteur, livre. Voilà, les présentations sont faites.

Mais d'où vient-il, ce petit livre ?

Il vient d'une expérience et d'un désir.

L'expérience, c'est celle que j'ai faite quand, après un déménagement, je suis passée d'une ville où je faisais tout à pied à une vie en banlieue parisienne dans laquelle je passais au minimum deux heures par jour dans le métro. Aux heures de pointe. Avec des changements.

Petite précision utile : je suis religieuse. Bonne sœur, si vous préférez.

Et donc je prie. Tous les jours. Plusieurs fois par jour.

Or, devant partir tôt le matin, je n'avais pas le temps de prier avant mon trajet. J'ai donc décidé de prier pendant mon trajet. Je me suis aperçue assez vite que ce n'était

pas une solution totalement satisfaisante, mais j'ai aussi vécu des temps de prière très forts, et quelque chose d'une expérience spirituelle, dans ce lieu si particulier, au cœur du monde, où des hommes et des femmes de tous horizons se retrouvent, pour un temps, mêlés les uns aux autres.

Cette expérience de prière dans le métro a conforté plusieurs de mes convictions profondes :

➡ On peut trouver Dieu partout.

➡ Notre vie a de la valeur à ses yeux, y compris dans ses dimensions les plus banales et quotidiennes.

Avec ce petit livre, je voudrais partager quelques-unes des réflexions, méditations ou prières qui m'ont aidée à mieux vivre ces trajets, à ne plus les subir (ou à moins les subir) et à en faire une occasion de rencontre avec Dieu.

N. B. : j'ai écrit ce livre à partir d'une expérience de métro, mais elle est tout à fait valable aussi dans le bus, le RER, le tram, le TER… et autres transports en commun que j'oublie peut-être !

Voici donc un ensemble de chapitres à picorer quand bon vous semble, pendant vos trajets ou dans la quiétude de votre salon.

Alors bonne lecture, et bons voyages !

L'EXPÉRIENCE DES PROFONDEURS

Peut-être avez-vous déjà fait cette expérience, en étant saisi par une lecture, ou en priant, ou au cœur d'une retraite, ou au hasard de la contemplation d'un paysage à couper le souffle. Cette expérience d'accéder à un lieu plus profond, comme à un niveau d'existence plus fort, où vous sentez, ou pressentez, qu'il existe en ce monde quelque chose de plus que ce que l'œil peut percevoir.

À bien y regarder, prendre le métro nous met en quelque sorte en condition pour vivre ce type d'expérience : eh oui ! prendre le métro, c'est s'enfoncer dans les profondeurs de la terre, se couper pour un temps du monde et de ses connexions (même s'il y a de plus en plus souvent du réseau), se retrouver perdu dans ses pensées, parfois se trouver confronté à des choses qu'on préférerait ne pas voir ni entendre, s'affronter même à la bestialité de notre humanité, à ce qu'elle a de sublime aussi…

Et si, là, dans ce tunnel sombre, la voix de Dieu pouvait se faire entendre ?

Et si, là, dans cette rame de métro, plutôt que de vous évader le plus loin possible en vous emmitouflant dans le confort de votre casque audio Bluetooth réducteur de bruit, vous consentiez à être là, à vivre, à vous ouvrir, et à entendre ?

Alors, peut-être, quelque chose pourra advenir.

L'ENFER, C'EST LES AUTRES

On dit que Jésus aimait tout le monde. C'était facile pour lui : il n'a jamais pris le RER B aux heures de pointe…

Je mets au défi le plus calme et le plus méditatif des moines tibétains de n'être atteint d'aucun accès de rage ou pointe d'agacement après avoir mariné deux heures dans un RER bondé, écrasé par les autres passagers.

Alors soyons bien d'accord. Aimer tout le monde, c'est facile. Sur le papier ou en chanson.

Mais, en vrai, c'est une autre histoire, dans l'absolu, et dans le métro plus encore.

Attention, je ne parle pas du métro où tout va bien, le métro toujours propre où les gens sont toujours courtois. Non, je parle du métro, du vrai, celui qui sent mauvais, où les gens se bousculent, s'insultent, se tapent dessus dans le pire des cas, celui dans lequel on se sent parfois comme une chaussette dans une machine à laver, mais une machine à laver qui serait très sale et sentirait très mauvais.

Oui, dans le métro, à certains moments, l'enfer, c'est les autres.

On se regarde, on s'observe, on se calcule.

Et l'autre est vu non pas comme une personne, mais comme un volume qui se meut et me prend mon espace.

Il suffit de voir, les jours de grande affluence, les regards des gens : vous êtes dans la rame de métro où vous avez péniblement réussi à vous hisser. Votre métro entre en station. Et là, votre regard effaré rencontre les regards horrifiés des personnes qui sont sur le quai. Leur objectif est de se faufiler dans la rame. Le vôtre est de conserver les quelques centimètres carrés que vous avez conquis de haute lutte pour caser votre carcasse et, éventuellement, un sac ou deux. Vous le savez, c'est eux ou vous, l'espace est limité, il n'y aura pas de quartier.

Ces gens, pourtant, sont sans doute par ailleurs tout à fait civils et aimables.

Il se peut que dans un tout autre contexte vous vous entendiez bien.

Même, pourquoi pas, que vous les invitiez chez vous.

Oui, mais voilà, la crise, c'est la crise, l'espace ou le manque d'espace est bien là, et la présence de tous ces gens n'est à cet instant précis, pour vous, pas une bonne nouvelle.

On pourrait se dire que l'enfer ressemble à ça. À un métro bondé. À un petit espace dans lequel on mettrait trop de gens, et des gens qui chacun auraient un objectif précis, devraient se rendre à un endroit donné, en un temps limité. Trop de limites, trop de contraintes, aucun espace, l'enfer commence.

Alors Sartre avait-il raison ? L'enfer, ce serait bien les autres ?

Mais alors, que serait le paradis ? Serait-ce, à l'inverse, un grand espace, vide ou presque, dans lequel, vous, seul ou avec quelques *happy few*, vous profiteriez d'un lieu fait pour vous, et rien que pour vous ?

Ah, c'est sûr, ce serait confortable.

Mais je crois que le paradis, que la Vie éternelle, est plus que du confort, est bien mieux que ça.

Comme l'a dit le grand prophète Michel (Polnareff) : « On ira tous au paradis. »

Oui, tous. Du moins, telle est notre espérance.

Même ce gros monsieur qui vous écrase et cette dame qui sent très fort.

Même cette petite fille mal élevée qui vous tire la langue quand ses parents ne la regardent pas.

Même ce mauvais chanteur qui massacre en hurlant cette chanson que vous aimez tant.

Tous.

Le paradis, c'est ce lieu où nous serons « tout en tous », selon l'expression consacrée. Ce lieu où nous serons tous réconciliés face au Père. Où nous vivrons en harmonie, enfin. Où nous apprendrons à dialoguer avec celui ou celle qui nous semblait si différent de nous, si hostile, si envahissant. Où l'autre ne sera pas un ennemi, mais une chance.

Non, l'enfer, ce n'est pas les autres.

L'enfer, c'est ce qui nous enferme et nous amène à voir les autres comme un enfer.

Et si, à bien y réfléchir, le paradis, c'était les autres ?

Et, au paradis, promis, il y aura toujours de la place dans le métro.

LA PRIÈRE DU MATIN ET LA PRIÈRE DU SOIR

L'Église a un trésor : celui de la Liturgie des Heures[1].

Mais connaissez-vous la liturgie des heures de pointe ?
La liturgie des heures de surcharge et de stress
la prière des heures pleines,
des temps durs,
des épreuves et des bagarres ?

Les heures de pointe,
les pointes comme des piques
sur lesquelles on s'écorche
en voulant se faire une place.

La liturgie des heures de pointe, donc.

Ces heures de pointe, ces temps de transport du matin et du soir, on peut les subir, serrer les dents en attendant que ça passe. Mais on peut aussi, dans la mesure

1. Pour tout savoir sur cette prière, rendez-vous dans deux chapitres.

du possible, les vivre autrement, et profiter de ces temps de battement, de sas entre différents moments de notre journée, pour prier. Alors bien sûr ce sera une prière très intérieure, il ne sera pas très bienvenu de faire un grand et vaste signe de croix alors que les gens sont déjà serrés les uns contre les autres. Mais Jésus lui-même nous invite à prier « dans le secret », à parler dans le silence à notre Père des cieux.

Voilà quelques suggestions pour une prière du matin et du soir :

Prière du matin :

Seigneur, ouvre mes lèvres
et ma bouche publiera ta louange[1].

Seigneur,
je t'offre ma journée qui commence,
et tout ce qu'elle sera.
Les gens que je vais rencontrer,
ceux qui me souriront,

1. Ce sont les premiers mots des moines et des moniales, à la prière du matin, pour sortir du Grand Silence de la nuit. Si vous êtes dans les transports quand vous priez, on peut supposer que vous avez déjà prononcé quelques mots, mais vous pouvez tout de même utiliser cette formule, pour demander à Dieu d'ouvrir vos lèvres à sa louange.

ceux qui ne me verront même pas,
ceux que je ne verrai même pas,
ceux que je ne veux pas voir.

Je t'offre mon travail, mon repos,
et tous mes entre-deux,
mes joies et mes tristesses.
Ce qui dans mes journées semble toujours pareil,
les grands événements longuement préparés
et le neuf qui advient et que je ne vois pas.

Seigneur, pour cette journée, envoie-moi
ton Esprit Saint.
Qu'il me guide,
qu'il m'éclaire,
qu'il me montre en ce monde les traces de ton action,
qu'il me donne de t'aimer.

Dieu, donne-moi la foi
de croire qu'aujourd'hui
je vais te rencontrer.
Amen.

Prière du soir :

Dieu, viens à mon aide,
Seigneur, à notre secours[1].

Seigneur je te confie ce que fut ma journée :
ses lourdeurs et ses peines, mes soucis,
mes angoisses,
mes joies, mes réussites, les signes d'espérance.

Éclaire-moi, Seigneur,
dis-moi où tu étais,
donne-moi de te reconnaître.
Loué sois-tu pour ce qui m'a rapproché de toi.
Pardonne-moi mes manques d'amour.
Et pour demain, Seigneur, donne-moi ce dont
j'ai besoin.
Amen.

1. Ce sont les mots qui ouvrent tous les offices du jour. Même si vous ne vous sentez pas en situation de danger imminent ou si vous n'estimez pas avoir besoin d'aide, c'est une façon de vous remettre humblement sous le regard de Dieu.

Et pour varier, quelques suggestions de psaumes :
Pour le matin, le psaume 5.

Écoute mes paroles, Seigneur, comprends ma plainte ;
entends ma voix qui t'appelle, ô mon Roi et mon Dieu !
Je me tourne vers toi, Seigneur, au matin, tu écoutes ma voix ;
au matin, je me prépare pour toi et je reste en éveil.
Tu n'es pas un Dieu ami du mal, chez toi, le méchant n'est pas reçu.
Non, l'insensé ne tient pas devant ton regard.
Tu détestes tous les malfaisants,
tu extermines les menteurs ; l'homme de ruse et de sang, le Seigneur le hait.
Pour moi, grâce à ton amour, j'accède à ta maison ;
vers ton temple saint, je me prosterne, saisi de crainte.
Seigneur, que ta justice me conduise ;
des ennemis me guettent : aplanis devant moi ton chemin.
Rien n'est vrai dans leur bouche, ils sont remplis de malveillance ;
leur gosier est un sépulcre béant, et leur langue, un piège.
[…]
Allégresse pour qui s'abrite en toi, joie éternelle !
Tu les protèges, pour toi ils exultent, ceux qui aiment ton nom.
Toi, Seigneur, tu bénis le juste ; du bouclier de ta faveur, tu le couvres.

Pour le soir, le psaume 90.

Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut et repose à l'ombre du Puissant,
je dis au Seigneur : « Mon refuge, mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »
C'est lui qui te sauve des filets du chasseur et de la peste maléfique ;
il te couvre et te protège. Tu trouves sous son aile un refuge :
sa fidélité est une armure, un bouclier.
Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit, ni la flèche qui vole au grand jour,
ni la peste qui rôde dans le noir, ni le fléau qui frappe à midi.
Qu'il en tombe mille à tes côtés, qu'il en tombe dix mille à ta droite,
toi, tu restes hors d'atteinte.
Il suffit que tu ouvres les yeux, tu verras le salaire du méchant.
Oui, le Seigneur est ton refuge ; tu as fait du Très-Haut ta forteresse.
Le malheur ne pourra te toucher, ni le danger, approcher de ta demeure :
il donne mission à ses anges de te garder sur tous tes chemins.
Ils te porteront sur leurs mains pour que ton pied ne heurte les pierres ;

tu marcheras sur la vipère et le scorpion, tu écraseras le lion et le Dragon.
« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ; je le défends, car il connaît mon nom.
Il m'appelle, et moi, je lui réponds ; je suis avec lui dans son épreuve.
Je veux le libérer, le glorifier ;
de longs jours, je veux le rassasier,
et je ferai qu'il voie mon salut. »

QUAND LES SIÈGES DU MÉTRO VOUS INVITENT À PRIER

Quel est le point commun entre certaines rames de métro et la chapelle d'un monastère ? Vous séchez ? Je vais vous aider : c'est une question de disposition de l'espace.

Dans certains métros, vous trouvez aux deux extrémités des rames des rangées de trois sièges qui se font face.

De même, dans les chapelles des monastères, les moines ont des stalles dans lesquelles ils s'installent pour prier, et qui sont disposées de part et d'autre du chœur de la chapelle.

Alors, bien sûr, dans un monastère il y a beaucoup plus de place que dans le métro. Et bien sûr, dans un monastère, les stalles sont en bois.

Mais la comparaison est intéressante.

Dans la tradition monastique, l'office religieux se caractérise par sa forme dialogale : la prière est un dialogue entre le croyant et Dieu, entre les croyants – le chantre dialogue avec le chœur, les deux chœurs de l'assemblée dialoguent ensemble… –, entre les textes de l'Ancien et du Nouveau Testament, entre le passé et le présent, entre le déjà-là et le pas-encore. La disposition de l'espace dit quelque chose. Elle vient nous rappeler que nous ne prions pas seuls, que la prière n'est pas une affaire individuelle. Elle nous tourne vers Dieu et vers nos frères et sœurs. Et bien souvent, j'en fais l'expérience, ce sont mes frères et sœurs qui me tournent vers Dieu.

La disposition des sièges du métro « en stalles » peut nous rappeler ce caractère communautaire, dialogal, de la prière : je suis, moi, à une unique place, entourée d'autres qui sont à côté de moi et en face de moi, et nous partageons un horizon commun qui est celui de la vitre, de la

lumière. Ensemble, nous sommes appelés à traverser la pénombre et à vivre de la vie éternelle, dans la lumière éternelle.

Pourquoi ne pas, de temps en temps, prier l'office quand vous êtes dans ces stalles ? Attention, cependant : si vous priez à la façon de certains moines, en vous levant à la fin des psaumes et en vous inclinant, à ne pas vous cogner à la personne d'en face !

Mais en fait, prier l'office, ça veut dire quoi ? Et comment on fait, concrètement ? La réponse dans le prochain chapitre !

COMMENT PRIER LA LITURGIE DES HEURES DANS LE MÉTRO ?

Il y a quelques années, j'accompagnais une retraite de jeunes étudiants dans une abbaye. Dans le trajet du retour, une jeune du groupe me confie : « J'ai adoré ! Surtout les prières des moines. C'est trop beau et ça fait trop du bien ! Ça va me manquer maintenant… »

Alors on a discuté, et je lui ai proposé de continuer à prier les offices, en communion avec toutes les communautés religieuses qui les prient au quotidien.

Finalement, ces offices, qu'est-ce que c'est ?

C'est un mode de prière très ancien, qui date des premiers siècles du christianisme, au moment où des hommes, saisis par l'appel du Christ et enflammés du désir de se mettre radicalement à sa suite, sont partis au désert et ont fondé ce qu'on appelle le monachisme, la vie que vivent les moines, une vie tout entière consacrée à Dieu, une vie simple, rythmée par le travail et la prière.

Comment ça marche, la Liturgie des Heures ?

C'est très simple ! Une fois qu'on a compris le principe.

L'idée est de faire entrer le temps de la prière dans le temps de la vie, et de scander les journées par des temps où, en communion avec l'Église entière, on se tourne vers Dieu pour le louer, le supplier, le contempler.

Concrètement, la journée des moines est marquée par différents temps de prière, les grandes heures (les offices principaux de la journée), et les petites heures.

Les grandes heures, ce sont les laudes, le matin, et les vêpres, le soir.

Les petites heures sont les prières intermédiaires : tierce, sexte, none et complies, avant le repos du soir.

Je vous conseille de commencer par les laudes, les vêpres et les complies.

Ces trois offices ont à peu près la même structure. En gros : une prière d'ouverture, un hymne, les psaumes et cantiques de l'Ancien ou Nouveau Testament, une lecture, une prière d'intercession, le *Notre Père* et une prière finale.

Comment faire pour prier ces offices ?

Vous pouvez le faire seul dans le tram, le bus ou le métro.

Un bon moyen, qui ne prend pas de place, est d'utiliser l'application AELF (Association épiscopale liturgique pour les pays francophones) : vous y trouverez la Bible en version liturgique (celle qui est utilisée à la messe), les textes de la messe et… de la Liturgie des Heures.

Vous pouvez aussi investir dans un petit livre qui s'appelle *Prière du temps présent*, autrement dit… un bréviaire ! Ça prend un peu de temps pour apprendre à l'utiliser, mais promis, ça en vaut la peine.

Avec votre application ou votre livre, vous pouvez lire ou chanter en silence les textes des hymnes, des psaumes, des lectures, des intercessions proposées. Si vous en avez la possibilité, vous pouvez écouter les hymnes, beaucoup

sont trouvables sur YouTube ou Spotify dans des versions chantées dans des monastères.

La Liturgie des Heures fait partie des trésors de l'Église, elle est la prière du peuple de Dieu. La magie du décalage horaire fait que, dans tous les coins du monde, à toutes les heures du jour, les mêmes offices sont priés par des chrétiens, seuls ou en communauté, dans des monastères et dans des bus ou des métros de toutes les couleurs, et dans toutes langues. Certaines fois, les psaumes proposés collent parfaitement à notre humeur du moment, d'autres fois pas du tout, et il arrive que nous chantions un psaume de louange alors que nous sommes déprimés, ou à l'inverse d'entonner un cantique de lamentations alors que nous sommes euphoriques. Ça dit quelque chose de l'universalité de cette prière : en priant la Liturgie des Heures, je ne porte pas seulement ma parole, ce ne sont pas seulement mes états d'âme ou mes soucis que je présente à Dieu. Je chante sa gloire au nom de ceux qui ne le connaissent pas. Je crie la souffrance de ceux qui n'en ont plus la force. Je rugis la révolte de ceux qui ne trouvent pas de mots.

Elle donne du relief aux journées et du sens à votre temps, cette prière des Heures. Maintenant, à vous de vous lancer !

TABLE

Avant-propos 7

L'expérience des profondeurs 9

L'enfer, c'est les autres 10

La prière du matin et la prière du soir 14

Quand les sièges du métro vous invitent à prier 20

Comment prier la Liturgie des Heures dans le métro ? 22

Le Cantique des trois enfants du métro 26

D'où vient la lumière ? 29

Exode : quand les portes s'ouvrent 32

Voyager avec les archanges 34

La ligne de votre vie 35

Lire dans le métro 39

Et toi, quel est ton bocal ? 41

Métro, boulot, dodo 43

Le bestiaire du métro 45

Les gestes du métro 49

Les tentations du métro 51

Relevez la tête 55

Le devoir de s'asseoir, la contrainte de se lever 57

Les sons du métro 58

Mots partout, relations nulle part 61

« Châtelet. Châtelet ! » La vertu de la répétition 64

« *Mind the gap…* » 67

Les clausules 69

Saint Christophe, priez pour nous ! 71

Un jeu : le bingo du métro 73

Jamais toujours 76

Le jeu de l'équilibre 80

Quand les personnages de la Bible
prennent le métro 82

Regardez vos pieds… et ceux des autres ! 87

L'art de l'attente 89

Les saints du métro 92

Le droit au métro 94

Dis-moi quel est ton évangile préféré,
je te dirai comment tu te déplaces 96

Mais au fait, comment il se déplaçait, Jésus ? 99

Zacharie, Marie ou Syméon ? 102

De station en station 107

Heures de départ et signes des temps 112

Plutôt avion ou hélico ? 114

L'Évangile selon la RATP 116

« Merci de ne pas parler au conducteur ! » 117

« Mon ami, monte plus haut ! » 120

Les montagnes russes 122

Les moyens de transport alternatifs dans la Bible 125

Qui sont vos wagons ? 129

Conclusion 133

www.editions-emmanuel.com

On dit que Jésus aimait tout le monde.

C'était facile pour lui : il n'a jamais pris le RER B aux heures de pointe…

À tous ceux qui prennent le métro, le bus, le tram, le train… Les vrais transports hein, ceux qui sentent mauvais, qui sont pleins à craquer, où « l'enfer, c'est les autres »… le *Bréviaire du métro* est fait pour vous ! Ce petit guide va vous aider à faire de votre temps de trajet… une liturgie : car, comme à la messe, vous y faites toujours les mêmes gestes, dans le même ordre, à la même heure. Et si désormais vous les habitiez autrement ? Voici 44 réflexions/jeux/prières pour vous y aider : l'art de l'attente, le bestiaire du métro, le devoir de s'assoir, les psaumes du voyage, les transports en commun de la Bible, le bingo du métro…

Avec un humour salvateur, l'autrice vous propose de ne plus subir votre trajet mais d'en faire un lieu de prière, de rencontre avec les autres et avec Dieu. Bref, un p'tit coin de paradis !

Juliette Ploquin est une jeune religieuse xavière qui a fréquenté les comedy clubs *marseillais comme humoriste. Et puis elle a déménagé à Paris… et goûté aux joies de la RATP. Quand elle n'accompagne pas des étudiants et des jeunes pros, elle travaille à son mémoire de théologie sur le rire comme chemin vers Dieu.*

13 €
ISBN: 9782384332847
www.editions-emmanuel.com