



## Lettre des Ecoles d'Oraison END n° 25 – Mars 2025

### Témoignage : Différentes formes d'oraison et fruits

(par Martine Cousin)

Chers Amis,

Je sais que vous aimez les témoignages, moi aussi ! Ils nous montrent que nous ne sommes pas seuls sur ce chemin d'oraison qui peut sembler parfois (ou souvent) difficile, et ils nous encouragent ! Le père Caffarel comparait l'oraison à une randonnée, il faut du courage pour grimper, par moment, quand cela devient trop difficile, il faut le vouloir pour continuer, on s'essouffle, on s'arrête, on repart ... Mais à l'arrivée ... Quelle récompense ! On ne regrette pas l'effort !

Voici donc le témoignage d'Isabelle :

« En novembre 2021, nous avons suivi en couple, mon mari diacre et moi, une semaine de retraite sur l'oraison.

Cette semaine décapante (et le mot est faible) a été une conversion radicale pour moi.

Nous avions prévu une semaine de retraite à la Flatière, mais celle-ci ayant été annulée deux jours avant, je suis donc venue à Roquefort sans vraiment en avoir envie et sans avoir choisi le thème !

Mais Dieu avait un autre projet pour moi ! Et tout a pris sens. Et moi qui ne savait pas consacrer plus de 10 minutes à la prière, surtout pas agenouillée et en silence, voilà bientôt deux ans que l'oraison est devenue respiration quotidienne !

En rentrant de cette retraite, j'ai été propulsée dans une tempête familiale sans nom qui m'aurait engloutie sans l'oraison.

A Noël, comme cadeau, mon mari m'a offert un banc d'oraison fait maison !

Merci de m'avoir donné ce goût de Dieu, de m'avoir fait découvrir que j'étais aimée d'une façon unique et que je pouvais prétendre, malgré mes failles, à cet amour total et gratuit.

Comme ce temps est devenu précieux et indispensable !

J'ai pris le temps pour vous recontacter car je ne voulais pas le faire dans l'exaltation de cette révélation.

J'ai pris le temps de goûter les différentes oraisons : celle facile du cœur à cœur; celle aride

du "je tiens malgré le découragement", celle submergée par les soucis où la voix de Dieu est assourdie, celle où rien ne se passe mais où je reste là, dans un temps de repos avec Lui, celle où je me fais « violence » pour m'agenouiller tant j'ai l'impression de ne pas mériter ce rendez-vous, celle où je me "bats" contre l'extérieur qui m'empêche de m'isoler 30 minutes, celle où mon cœur exulte mais n'arrive pas à faire silence pour l'écouter Lui. Ces différentes oraisons sont toutes temps de la transformation douce et forte et exigeante aussi.

Je brûle du désir de partager ce trésor avec d'autres dans mon entourage, dans ma paroisse, dans mon diocèse. »

Merci Isabelle pour ton précieux témoignage.

N'hésitez pas à me proposer les vôtres, ils aideront tous nos amis de l'oraison !

**Martine Cousin**

*Équipe de pilotage des écoles d'oraison  
dans l'esprit du Père Henri Caffarel*

Des questions ou réactions ? [martinecousinoraison@gmail.com](mailto:martinecousinoraison@gmail.com)

*Tous droits de reproduction réservés - [ecoraison@equipes-notre-dame.fr](mailto:ecoraison@equipes-notre-dame.fr)*

Site des écoles d'oraison END : <https://ecoraisonend.org/>

Pour retrouver toutes les lettres : <https://ecoraisonend.org/lettres-des-ecoles-d-oraison-end/>

Dates des prochaines écoles d'oraison END : <https://ecoraisonend.org/ecoles-de-france/>