



EQUIPES NOTRE-DAME

## *Les Ecoles d'Oraison dans l'esprit du Père Henri Caffarel*



### Bulletin n°4 :

## L'oraison, un chemin d'amitié avec notre Seigneur Jésus-Christ, ouvert à tous

Chers lecteurs de ce bulletin, nous sommes Sylvie et Patrice Mathé, responsables de l'équipe de pilotage des écoles d'oraison END, et nous voudrions vous adresser une invitation :

### Découvrir ou redécouvrir la forme de prière que l'on appelle "oraison"

Cet appel concerne chacun d'entre nous, quelle que soit notre situation, que je découvre l'oraison, ou que je sois découragé par ce « moment avec Dieu » parfois difficile à tenir, ou bien même que je pense déjà beaucoup « connaître » cette forme de prière... En effet, en matière de prière, nous sommes toujours des débutants.

Aux sources de cette invitation, il y a le père Henri Caffarel. Lorsque les couples qu'il avait préparés au mariage lui demandaient comment vivre un chemin de sainteté dans le mariage, sa première réponse était : l'oraison. Pour lui, c'est le commencement, quel que soit l'état de vie, laïc ou religieux.

### Mais qu'est-ce que l'oraison ?

Le père Caffarel résume cela par la « rencontre de deux amours ». Ce n'est ni une prière vocale, ni une méditation intellectuelle, c'est une prière personnelle, intérieure, prolongée, qui vise à vivre une rencontre amicale avec le Seigneur.

### Pourquoi alors est-ce si difficile ?

En 1982, Saint Jean-Paul II posait un diagnostic clair : beaucoup seraient capables d'oraison, mais « personne ne leur a appris ». Sans cette irrigation intérieure, l'action du baptisé devient « cymbale sonore » et la foi s'assèche.

Le père Caffarel partageait ce constat, le manque d'accompagnement et de formation. C'est pour pallier ce déficit qu'il a fondé la maison de prière de Troussures en 1966, et l'a animée durant les trente dernières années de sa vie, en encourageant certains laïcs à organiser des écoles d'oraison.

### La réponse : Les écoles d'oraison

Aujourd'hui, cette initiative du père Henri Caffarel connaît un renouveau. Suite à la crise du Covid en 2020, les Equipes Notre Dame ont décidé de relancer les écoles d'oraison.

L'objectif lorsque l'on participe à une école n'est pas d'acquérir une science, mais de faire l'expérience transformante de la rencontre avec le Christ. Ces formations sont accessibles à tous, en présentiel ou en distanciel, quel que soit son lieu de vie.

### Pour aller plus loin

Comme le disait le père Henri Caffarel : « L'oraison est chose facile... encore faut-il connaître les règles du jeu. ». Venez découvrir les propositions sur notre site ! Pourquoi ne pas oser un parcours découverte, en distanciel, avec vos amis ?

<https://ecoraisonend.org/ecoies-de-france/>

Contact : ecoraison@equipes-notre-dame.fr

# Bien se préparer pour l'oraision

(Selon la pédagogie du père Caffarel)



Pour cette nouvelle année, afin qu'elle soit féconde de l'Amour de Dieu, revisitons la préparation de nos oraisons, pour que celles-ci en soient facilitées, et portent le fruit qu'en attend le Seigneur. La préparation à l'oraision est déjà le premier acte de l'oraision. Le père Caffarel insiste sur ce point fondamental : l'oraision n'est ni une technique ni un exercice isolé, mais une rencontre vivante avec Dieu, qui engage toute la personne. Elle ne commence pas au moment où l'on s'agenouille, mais bien avant, dans une disposition intérieure de vérité et de foi. Nous allons développer dans la suite, les attitudes qui nous préparent et qui facilitent notre oraision, avant même d'entrer dans l'oraision.

« Quand vous allez à l'oraision, il faut que vous soyiez profondément convaincus que Dieu vous attend. »(1) L'oraision est réponse à une initiative divine : **Dieu précède, appelle et attend**. Préparer son oraision, c'est consentir à cette réalité première. Il faut donc se préparer et se mettre dans les meilleures dispositions pour aller à l'oraision dans notre journée.

## Les conditions pratiques— Se rendre disponible concrètement

### Décider d'aller à l'oraision

La première condition de l'oraision est **une décision libre**. Le père Caffarel affirme que l'oraision commence au moment où l'on choisit d'y aller, même sans élan ni goût sensible. « L'oraision ne commence pas quand vous êtes à genoux, elle commence quand vous avez décidé d'y aller. » (1). Cette décision fonde la fidélité. Elle est déjà un acte de foi, car elle repose sur la certitude que Dieu attend.

### Choisir un temps et un lieu

La préparation implique de se **choisir un cadre stable** : un temps, un lieu, une durée réaliste. Ce cadre est un soutien de la liberté intérieure. Il aide à durer dans l'oraision lorsque la ferveur sensible fait défaut. Il est bon d'avoir un (ou plusieurs) cadre(s) qui favorise(nt) le recueillement, et facilite(nt) le chemin vers le cœur profond, vers Dieu.

Le père Caffarel rappelle que Dieu donne la grâce, mais que l'homme **est responsable de sa disponibilité** : il prépare le terrain, son emploi du temps et l'endroit propice sur lesquels il peut directement agir.

### Rompre avec l'agitation

Entrer en oraision suppose une rupture avec le rythme précédent. Sans un changement volontaire, la prière reste superficielle. « Si vous passez sans transition de l'agitation à l'oraision, vous ne

priez pas : vous vous agitez autrement. » (1). Une rupture est nécessaire pour quitter l'agitation extérieure et entrer dans l'oraison.

### Engager le corps

L'oraison engage l'homme tout entier. Le corps n'est pas neutre dans la prière : une posture négligée favorise la dispersion. Le père Caffarel parle **d'une « attitude physique** nette et forte d'homme éveillé, **présent à soi-même et à Dieu** ». Cette exigence rejoue l'enseignement de François de Sales, pour qui la prière engage la personne entière, corps et âme. « Il faut traiter le corps comme un bon cheval : ni trop le charger, ni trop l'épargner. » (8) Cette phrase établit clairement que le corps est impliqué dans la vie spirituelle : **il doit être discipliné sans être méprisé, soutenant ainsi la prière au lieu de l'entraver.**

## Le corps — Entrer physiquement dans la prière

### Une attitude corporelle signifiante

**La posture doit être stable, simple et éveillée.** Le père Caffarel rappelle que la posture corporelle manifeste une décision intérieure : se tenir devant Dieu en vérité. Ni crispation volontaire, ni abandon négligent, mais une présence recueillie qui aide l'âme à demeurer attentive. Le corps ainsi ajusté devient un **allié de l'oraison**, soutenant le silence intérieur et la disponibilité à l'action de Dieu.

### Le silence corporel

L'immobilité et la respiration paisible préparent le silence intérieur. Ce silence n'est pas un vide, mais une ouverture à l'écoute de Dieu. Le père Caffarel précise que ce silence engage tout l'être : « **Le silence du corps est déjà une manière d'écouter Dieu** » (4).

### Le corps au service de la présence

Le corps rassemblé soutient l'attention. Il aide l'âme à demeurer devant Dieu avec vérité, sans fuite ni agitation. Dans les entretiens de la Mutualité, le père Caffarel rappelle : « **Si le corps est dispersé, l'âme le sera aussi** » (1)

## L'esprit — Orienter l'attention

### Prendre conscience de Dieu présent

La préparation spirituelle commence par un acte de foi : reconnaître que Dieu est là, vivant et aimant. « **Ce n'est pas vous qui regardez Dieu, c'est Dieu qui vous regarde.** » (1). Comme le rappellent les maîtres de l'oraison, cette présence est première : Thérèse d'Avila parle d'un « commerce d'amitié » vécu avec Dieu présent ; Jean de la Croix affirme que **Dieu est « plus présent à l'âme qu'elle ne l'est à elle-même »** ; Thérèse de Lisieux évoque « un simple regard jeté vers le ciel ».

### Ne pas juger sa prière

Le père Caffarel met en garde contre l'auto-évaluation de notre oraison, qui détourne de Dieu. « Je vous en prie, ne vous laissez pas prendre à ce piège, que tous les débutants rencontrent, de juger votre oraison d'après la ferveur, le recueillement, les belles idées, ou les résultats tangibles. Il en est de l'oraison comme des sacrements : sa valeur et son efficacité sont d'ordre surnaturel et donc échappent à nos mesures d'hommes. » (3). « **Le malheur, ce n'est pas d'être distrait, c'est de se regarder prier.** » (1).

### Choisir un point d'appui

Il ne faut jamais entrer en oraison « à vide ». « Il est très dangereux d'entrer en oraison sans point d'appui. » (1) Un verset d'Évangile, un mystère du Christ, une parole simple suffisent. Thérèse d'Avila conseillait déjà de « s'aider d'un livre » lorsque l'esprit est sec (*Chemin de perfection*). Dans le *Traité sur l'oraison*, Dom Jean de Montléon recommande de **fixer l'intelligence sur la personne même de Jésus**, afin que l'oraison demeure une rencontre personnelle avec le Christ et ne se perde ni dans le vague ni dans l'analyse abstraite.

## Éviter le vague

L'attention doit être orientée vers Dieu, non vers soi. « Dieu, dit Saint Bonaventure, ne peut être pleinement possédé par l'âme s'il n'est aimé, mais il n'est aimé que s'il est connu, et il n'est connu que si l'âme le rend présent. ». L'intelligence prépare la rencontre, mais elle n'en est pas le centre. « Il ressort clairement de ces considérations, que l'effort que nous aurons à faire pour nous unir à Dieu, le travail de la volonté devra être préparé par celui de l'intelligence. » (10). Comme le rappelle le père Caffarel : « On ne converse pas avec une ombre » (2). L'oraison exige une présence réelle à Dieu, non une attention flottante ou indéterminée. Il faut se préparer et savoir avec qui on va s'entretenir, et ce qu'on va lui dire, ne pas rester dans le vague. « Parlez-Lui. Ne restez pas dans le vague. » (2)

## Le cœur — Se préparer à rentrer dans une relation affective avec Jésus

### Venir tel que l'on est

La préparation intérieure commence par l'acceptation de sa pauvreté. « Ne cherchez pas à vous fabriquer un état d'âme pour prier. Présentez-vous à Dieu tel que vous êtes. » (1) Cette vérité rejoint **Thérèse de Lisieux** : « Je me tiens là, pauvre et petite, mais Dieu m'aime ainsi. » (9), et plus encore, Thérèse affirme que Dieu aime gratuitement la petitesse : « Ce qui Lui plaît, c'est de me voir aimer ma petitesse et ma pauvreté » (9).

### Se savoir regardé

Prier, c'est consentir au regard aimant de Jésus. « Prier, c'est prendre conscience du regard d'amour de Dieu sur soi. » (2) **Jean de la Croix** rappelle que l'âme progresse en se laissant saisir par Dieu plus qu'en multipliant ses propres actes (7).

### Se préparer à parler à Jésus, simplement

Cette simplicité, **Laurent de la Résurrection** la vivait au quotidien, avec ses actes de Présence à Dieu. : « Le moyen le plus excellent pour avancer dans la prière est de prendre l'habitude d'une conversation continue avec Dieu. » (5) Pour lui, la présence à Dieu dans les actions ordinaires de tous les jours, prépare directement l'oraison : l'âme qui a l'habitude de rejoindre fréquemment Dieu dans son cœur a plus de facilité à rentrer en conversation avec le Seigneur dans l'oraison. S'il est avec nous dans la journée, il sera d'autant plus facile de le rejoindre et de Lui parler simplement à l'heure de l'oraison. « Parlez à Dieu. .... Parlez-lui comme à quelqu'un qui est là. » (1).

### Se préparer à entrer dans les sentiments du Christ

Se préparer à l'oraison, c'est se disposer à entrer dans une relation affective vraie avec Jésus. Il ne s'agit pas de rechercher des émotions, mais de rendre son cœur disponible pour accueillir les sentiments mêmes du Christ. L'oraison deviendra alors le lieu où le cœur apprend peu à peu à battre au rythme du Cœur du Christ. Saint Paul invite le croyant à cette disposition fondamentale : « Ayez en vous les sentiments qui sont dans le Christ Jésus » (Ph 2,5). Jean de la Croix éclaire ce chemin en rappelant que l'âme progresse moins en multipliant ses actes qu'en se laissant saisir et transformer par Dieu (7). Ainsi, la préparation à l'oraison vise à rendre le cœur suffisamment libre et ouvert pour accueillir la manière d'aimer du Christ : ses désirs, sa compassion, sa confiance filiale. L'oraison devient alors une relation affective vraie, où l'âme apprend à aimer Jésus non seulement en pensée, mais de cœur à cœur.

### Se préparer à une purification du cœur

Se préparer à l'oraison, c'est aussi consentir à une purification progressive du cœur. Selon les maîtres de l'oraison, petit à petit dans l'oraison Dieu met en lumière ce qui, en nous, fait obstacle à la relation vivante avec Lui. Cette purification n'est pas une introspection psychologique, mais une œuvre de vérité devant la présence de Dieu. Elle suppose une attention lucide à ce qui, dans les oraisons précédentes, a gêné la prière : distractions récurrentes, résistances intérieures,

attachements désordonnés, ou réalités relevant du péché. Reconnaître ces obstacles fait déjà partie de la préparation à l’oraision.

Dans cette perspective, le **père Caffarel** recommandait volontiers de commencer l’oraision par une invocation très simple et très pauvre : « **Dieu, viens à mon aide ; Seigneur, à mon secours** ». Cette parole biblique nous place dans la vérité de notre faiblesse et rappelle que la purification du cœur n’est pas d’abord une œuvre humaine, mais l’action même de Dieu, accueillie dans l’humilité.

Dans Récits d’un pèlerin russe, la répétition humble et fidèle de l’invocation « Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur » dispose l’âme à la contrition et à la vigilance intérieure. Cette prière ne vise pas à analyser le péché, mais à se tenir devant Dieu dans une attitude de pauvreté et de demande de miséricorde, préparant ainsi le cœur à une oraision plus libre. C’est aussi une invocation pour se préparer ou démarrer une oraision.

Enfin, recevoir régulièrement le pardon de Dieu éclaire l’oraision, la rend plus simple et plus confiante. La confession ne remplace pas l’oraision, (ni l’oraision la confession) mais elle la prépare profondément : en libérant l’âme du poids du péché, elle ouvre un espace intérieur où la relation avec Jésus devient plus vraie et plus paisible.

## Conclusion

Au terme de ce chemin, une évidence s’impose : **tous ces conseils, dispositions et recommandations sont, au fond, très simples**. Ils ne relèvent ni d’une technique complexe ni d’une méthode réservée à quelques-uns. Le **père Henri Caffarel** le résumait avec réalisme : « « L’oraision est chose facile, et je ne vous le dirai jamais assez, encore faut-il connaître les règles du jeu !...»

Ces « règles du jeu » ne sont pas des recettes, mais des dispositions de bon sens : dans la foi, se préparer, disposer d’un lieu, d’un temps, avoir un point d’appui : un texte déjà connu... Elles conduisent toutes à l’essentiel. Se préparer à l’oraision ne prend que peu de temps, il s’agit plus d’une disposition intérieure que d’une check-list. C’est un peu comme la politesse, ou la conduite, ou le vélo, une fois les règles connues, avec l’habitude, ça devient naturel. L’enjeu quant à lui, est d’une grande valeur ; c’est **se préparer à la rencontre avec Jésus, dans le cœur profond ; aimer Jésus, et se laisser aimer**.

Ainsi, la préparation à l’oraision n’est pas une technique, elle n’est pas avant l’oraision comme un exercice distinct : **elle en est déjà le commencement**. « Dès que vous vous mettez en route vers l’oraision, vous êtes déjà en prière. » (1)

Et laissons le mot de la fin au père Caffarel : « Ce qui compte, ce n’est pas la ferveur, c’est la fidélité. » (1)

---

### Sources

- (1) **Père Henri Caffarel**, Mutualité 1970 – Enseignements principaux (transcription)
- (2) **Père Henri Caffarel**, *L’oraision, pourquoi ?*
- (3) **Père Henri Caffarel**, *Lettre n°8 – Présence à Dieu*
- (4) **Père Henri Caffarel**, Conseils pour la pratique de l’oraision
- (5) **Frère Laurent de la résurrection** *La pratique de la présence de Dieu*
- (6) **Thérèse d’Avila**, Chemin de perfection
- (7) **Jean de la Croix**, Montée du Carmel, Nuit obscure
- (8) **François de Sales**, Introduction à la vie dévote— Livre III, chap. 23.
- (9) **Thérèse de Lisieux**, Manuscrits autobiographiques
- (10) **Dom Jean de Montleon**, Traité sur l’oraision

Pierre-François Goullin

Membre de l’Équipe de pilotage des écoles d’oraision  
dans l’esprit du père Henri Caffarel

*Tous droits de reproduction réservés - ecoraison@equipes-notre-dame.fr*

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

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

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