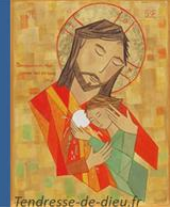




EQUIPES NOTRE-DAME

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



**Lettre des Ecoles d'Oraison END n° 33 – Avril 2026**

**« Je tiens mon âme égale et silencieuse comme un petit enfant contre sa mère »**

**(par Martine Cousin)**

Chers Amis,

Dans une vraie relation amicale ou amoureuse, rencontrer l'autre au plus profond de lui-même passe inévitablement par des échanges de Paroles et d'Ecoute.

Avec le Seigneur, il en va de même. Certes, il aime à entendre mes confidences... Combien de fois lisons-nous dans l'Evangile, « ému de compassion ».

Ceci dit, à un moment donné, il s'avère que, si j'espère une réponse, je dois l'écouter. L'écouter dans sa Parole, l'écouter dans le silence. Mon propos aujourd'hui est de vous parler du silence comme promis dans ma dernière lettre.

Alors qu'entend-on par faire silence ? (Sans jeu de mot !)

Faire Silence n'est pas faire le vide en soi, non, puisqu'il vise une Rencontre !

Faire silence, c'est, au contraire, se remplir de Jésus, c'est avoir pour lui, une attention aimante. En fait, il s'agit d'être là, présent, pour lui, avec lui. C'est tout simple !

Alors, je me tais, je me décentre de ce « moi », et pour quitter ce « je » qui menace de prendre toute la place, rien de tel que de commencer par un instant de louange.

Et je peux le regarder, me laisser regarder, l'aimer, me laisser aimer. C'est le moment où l'on cesse de parler pour laisser Dieu parler.

Le psaume nous dit : **« Je tiens mon âme égale et silencieuse, comme un petit enfant contre sa mère. »**

Se tenir simplement, paisiblement, dans les bras de Dieu. Pas besoin de grandes idées, pas besoin de phrases parfaites. Comme un enfant qui ne dit rien, mais qui se laisse aimer.

Un enfant dans les bras de sa mère ne réfléchit pas à la façon dont il se repose. Il est simplement là, en confiance, blotti contre son cœur, il se sent bien.

Mais si demeurer dans le silence s'avère difficile car mes pensées envahissent mon esprit, je peux alors murmurer amoureusement son nom, lui dire que je l'aime, reprendre un verset de la Parole, le répéter doucement, mais... toujours dans la douceur, je prends mon temps, je suis dans les bras de celui que j'aime, ou bien, reprenez tout simplement votre méditation puis revenez « un peu » au silence. Puis reprenez votre méditation...

Vous pouvez regarder Jésus **comme Marie**, sa mère, avec ce regard si tendre imprégné de tout son « oui ».

Vous pouvez regarder Jésus **comme Joseph**, son père, avec ce regard humble et fidèle, totalement donné et abandonné à la volonté de Dieu.

Vous pouvez regarder Jésus **comme Marie-Madeleine**, avec ce même regard reconnaissant.

Vous pouvez regarder Jésus **comme Saint Jean**, avec ce simple regard d'enfant qui se sait aimé.

Et puis, dans ce silence montera peut-être, du fond de votre cœur, une pensée, une parole, un élan... Accueillez ce qui monte, vous êtes avec le Bien-aimé.

**N'ayez pas peur** des distractions, Jésus n'y fait pas attention, **n'ayez pas peur** de perdre votre temps, c'est Jésus qui travaille imperceptiblement votre cœur, **n'ayez pas peur** des vieilles blessures qui remontent, c'est Jésus qui vient vous guérir. Mais dans la Confiance, laissez-vous bercer, sans réserve, par ce grand Amour.

Et si vous trouvez que Dieu tarde à répondre... rassurez-vous : ce n'est pas qu'il est en mode avion, c'est juste qu'il vous écoute en mode "no limit".

### **Martine Cousin**

*Ecoles d'oraison dans l'esprit du Père Henri Caffarel*

Les dates des prochaines retraites et week-ends d'oraison sont indiquées sur le site des écoles d'oraison (lien ci-dessous).

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

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

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

*A noter : Désormais, chaque trimestre vous recevez deux mois de suite la lettre et le troisième mois vous recevez le bulletin des écoles d'oraison. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous désabonner de la lettre ou du bulletin, séparément.*