

## Thème 39 - La prière

Le chrétien a besoin de prier comme de l'air pour respirer. Mais si respirer ne demande aucune réflexion, prier demande une décision libre et réfléchie.

02/01/2014

39.

### **la prière**[1]

#### 1. Qu'est-ce que la prière

En français, deux termes désignent la relation consciente et le dialogue de

l'homme avec Dieu : prière et oraison. Le mot « prière » vient du verbe latin *precor* qui signifie demander, s'adresser à quelqu'un pour solliciter un bienfait. Le mot « oraison » vient du substantif latin *oratio*, qui signifie parole, discours, langage.

Les définitions de la prière en général reflètent ces nuances. Saint Jean Damascène, par exemple, la considère comme « l'élévation de l'âme vers Dieu et la demande de biens appropriés »[2] ; tandis que pour saint Jean Climaque il s'agit plutôt d'une « conversation familière et union de l'homme avec Dieu »[3].

La prière est absolument nécessaire pour la vie spirituelle. C'est comme la respiration qui permet à la vie de l'esprit de se développer. Dans la prière on actualise la foi en la présence de Dieu et de son amour. On développe l'espérance qui pousse

à orienter la vie vers lui et à faire confiance dans sa providence. Enfin le cœur se dilate en répondant avec son propre amour à l'Amour divin.

Dans la prière, l'âme, conduite par le Saint Esprit au plus profond d'elle-même (cf. *Catéchisme*, 2562), s'unit au Christ comme maître, modèle et chemin de toute prière chrétienne (cf. *Catéchisme*, 2599 et suivants) ; avec lui, par lui et en lui, elle s'adresse à Dieu le Père, prenant part ainsi à la richesse de la vie trinitaire (cf. *Catéchisme*, 2559-2564). De là découle l'importance que revêtent dans la vie de prière la Liturgie et, au cœur d'elle, l'Eucharistie.

## 2. Contenu de la prière

Le contenu de la prière, comme tous les dialogues amoureux, peut être multiple et varié. Deux aspects sont particulièrement significatifs.

### ***La demande***

Tout au long de l'Écriture Sainte, les références à la prière de demande sont fréquentes ; on la trouve de même sur les lèvres de Jésus, qui non seulement y a recours mais encore invite à demander, en soulignant la valeur et l'importance d'une prière simple et confiante. La tradition chrétienne a renouvelé cette invitation en la mettant en pratique de plusieurs façons : demande de pardon, demande pour le salut personnel et pour celui des autres, demande pour l'Église et pour l'apostolat, demande pour les besoins les plus divers, etc.

De fait, la prière de demande fait partie de l'expérience religieuse universelle. La reconnaissance, même si elle est parfois vague, de la réalité de Dieu (ou de façon plus générique, celle d'un Être supérieur) provoque la tendance à s'adresser à lui, en demandant sa protection et son aide. Certes la prière ne se réduit

pas à la supplique, mais la demande est la manifestation décisive de la prière en tant que reconnaissance et expression de la condition de créature de l'être humain et de sa dépendance absolue envers un Dieu dont l'amour nous est donné à connaître pleinement par la foi (cf. *Catéchisme*, 2629-2635).

### ***L'action de grâce***

La reconnaissance des biens reçus et, à travers eux, de la magnificence et de la miséricorde divines, pousse à diriger l'esprit vers Dieu pour proclamer ses bienfaits et l'en remercier. L'attitude d'action de grâce remplit du début jusqu'à la fin la Sainte Écriture et l'histoire de la spiritualité. L'une et l'autre mettent en évidence que, lorsque cette attitude s'enracine dans l'âme, elle génère un processus qui conduit à reconnaître comme un don divin tout ce qui advient : non seulement

les réalités que l'expérience immédiate atteste comme gratifiantes, mais aussi celles qui peuvent paraître négatives ou adverses.

Conscient de ce que les événements se déroulent selon le dessein amoureux de Dieu, le croyant sait que tout contribue au bien de ceux – tout homme – qui sont l'objet de l'amour divin (cf. *Rm 8, 28*). « Habitue-toi à élever ton cœur vers Dieu en action de grâces, et souvent dans la journée. — Parce qu'il te donne ceci ou cela. — Parce qu'on t'a humilié. — Parce que tu ne possèdes pas ce dont tu as besoin, ou parce que tu le possèdes. — Parce que sa Mère, qui est aussi ta Mère, il l'a voulu si belle. — Parce qu'il a créé le soleil et la lune, et cet animal, et cette plante. — Parce qu'il a donné à celui-ci d'être éloquent et à toi de bredouiller...

Remercie-le de tout, parce que tout est bon. »[4]

## L'adoration et la louange

C'est une part essentielle de la prière que de reconnaître et proclamer la grandeur de Dieu, la plénitude de son être, l'infinité de sa bonté et de son amour. On peut aboutir à la louange en commençant par considérer la beauté et l'immensité de l'univers, comme cela se produit dans de nombreux textes bibliques (cf., par exemple, *Ps 19* ; *Si 42*, 15-25 ; *Dn 3*, 32-90) et de multiples prières de la tradition chrétienne[5] ; ou en contemplant les grandes et merveilleuses œuvres que Dieu opère dans l'histoire du salut, comme c'est le cas dans le *Magnificat* (*Lc 1*, 46-55) ou dans les grandes hymnes pauliniennes (voir, par exemple, *Ep 1*, 3-14) ; ou encore à partir de faits, petits et même sans importance,

dans lesquels se manifeste l'amour de Dieu.

En tout cas, ce qui caractérise la louange c'est que par elle le regard se dirige tout droit vers Dieu, tel qu'il est en lui-même, avec sa perfection illimitée et infinie. « La louange est la forme de prière qui reconnaît le plus immédiatement que Dieu est Dieu ! Elle le chante pour lui-même, elle lui rend gloire, au-delà de ce qu'il fait, parce qu'IL EST » (*Catéchisme*, 2639). C'est pourquoi elle est intimement liée à l'adoration, à la reconnaissance, non seulement intellectuelle mais existentielle, de la petitesse de tout le créé en comparaison du Créateur. Par conséquent, elle mène à l'humilité, à l'acceptation de l'indignité personnelle devant celui qui nous transcende infiniment ; à l'émerveillement que cause le fait que ce Dieu, à qui les anges et l'univers entier rendent hommage, a

daigné non seulement fixer son regard sur l'homme, mais encore s'incarner et – mieux encore, habiter en lui.

Adoration, louange, demande, action de grâces résument les dispositions de fond qui sous-tendent la totalité du dialogue entre l'homme et Dieu. Quel que soit le contenu concret de la prière, celui qui prie le fait, d'une façon ou d'une autre, en adorant, en louant, en suppliant, en implorant ou en rendant grâces à ce Dieu qu'il vénère, qu'il aime et à qui il fait confiance. Certes, les contenus concrets de la prière pourront être très variés. Dans certains cas on recourra à la prière pour considérer des passages de l'Écriture, pour approfondir une vérité chrétienne, pour revivre la vie du Christ, pour éprouver la proximité de sainte Marie... Dans d'autres cas, le point de départ sera sa propre vie, afin d'associer Dieu aux joies et aux

efforts, aux espoirs et aux problèmes que comporte l'existence ; ou pour trouver appui et consolation ; ou pour examiner en présence de Dieu son propre comportement et arriver à des résolutions ou des décisions ; ou plus simplement pour commenter avec Quelqu'un, dont nous savons qu'il nous aime, les petits évènements de la journée.

La prière est une rencontre entre le croyant et Dieu, sur lequel le croyant s'appuie et dont il se sait aimé. Donc la prière peut porter sur la totalité des évènements qui tissent l'existence et des sentiments que peut éprouver le cœur. « Tu m'as écrit : “ Prier, c'est parler avec Dieu. Mais de quoi ? ” — De quoi ? De lui, de toi : joies, tristesses, succès et défaites, nobles ambitions, soucis quotidiens..., faiblesses ! actions de grâces et demandes, Amour et réparation. En deux mots, le connaître et te connaître : “ se

fréquenter ! ”[6] ». Quel que soit le chemin emprunté, la prière sera toujours une rencontre intime et filiale entre l'homme et Dieu ; elle suscitera le sentiment de sa proximité et conduira à vivre en sa présence chaque jour de la vie.

### **3. Formes ou expressions de la prière**

Lorsqu'ils s'intéressent aux modes ou formes de prière, les auteurs ont coutume de proposer diverses distinctions : prière vocale et prière mentale ; prière publique et prière privée ; prière principalement intellectuelle ou réflexive et prière affective ; prière ordonnée et prière spontanée, etc. Dans d'autres cas, ils essaient d'ébaucher une gradation d'intensité de la prière en distinguant l'oraison mentale, l'oraison de quiétude, la contemplation, l'oraison unitive...

Le *Catéchisme* structure son exposé en distinguant : la prière vocale, la méditation et l'oraison contemplative. Les trois ont en commun « un trait fondamental : le recueillement du cœur. Cette vigilance à garder la Parole et à demeurer en présence de Dieu fait de ces trois expressions des temps forts de la vie de prière » (*Catéchisme*, 2699). Si le *Catéchisme* emploie cette terminologie, il ne fait pas référence à trois degrés de la vie de prière mais plutôt à deux chemins : la prière vocale et la méditation ; il présente les deux comme étant aptes à conduire à ce sommet de la vie de prière qu'est la contemplation. Dans notre présentation nous nous en tiendrons à ce schéma.

## La prière vocale

L'expression « prière vocale » se réfère à une prière qui s'exprime verbalement, c'est-à-dire avec des

mots énoncés silencieusement ou à haute voix. Cette première approche, bien qu'elle soit correcte, ne va pas au fond des choses. Car, d'un côté, tout dialogue intérieur, même s'il peut être qualifié de principalement ou exclusivement mental, s'appuie chez l'être humain sur le langage et parfois sur le langage articulé à haute voix, y compris dans l'intimité de sa propre chambre. D'un autre côté, il faut affirmer que la prière vocale n'est pas seulement une affaire de mots, mais surtout de pensée et de cœur. Aussi serait-il plus exact de soutenir que la prière vocale est celle que l'on fait en utilisant des formules préétablies, longues ou brèves (jaculatoires), tantôt prises dans la Sainte Écriture (*Notre Père, Je vous salue Marie...*), tantôt reçues de la tradition spirituelle (*Veni Sancte Spiritus, Salve Regina, Souvenez-vous*).

*Tout cela, évidemment, à la condition que les expressions ou formules récitées vocalement soient une vraie prière, à savoir que celui qui les récite le fasse non seulement avec ses lèvres mais aussi avec son esprit et son cœur. Si cette dévotion est absente, si l'on n'a pas conscience de qui est Celui à qui s'adresse la prière, de ce qui est dit dans la prière et de qui est celui qui la fait, alors on ne peut pas vraiment parler de prière même si, selon l'expression imagée de sainte Thérèse d'Avila, « on remue beaucoup les lèvres »[7].*

La prière vocale joue un rôle décisif dans l'apprentissage de la vie de prière, surtout au début de la relation avec Dieu. De fait, lorsqu'il apprend à faire le signe de croix et à réciter des prières, l'enfant – et souvent l'adulte aussi – s'introduit dans le vécu de la foi et, partant, de la vie de prière. Cependant, le rôle et l'importance de la prière vocale ne se

limitent pas aux débuts du dialogue avec Dieu car elle est appelée à accompagner la vie spirituelle pendant tout son développement.

## La méditation

Méditer signifie appliquer sa pensée à considérer une réalité ou une idée avec le désir de la connaître et de la comprendre plus à fond et plus parfaitement. Pour un chrétien, la méditation – qu'on appelle souvent aussi oraison mentale – consiste à orienter la pensée vers Dieu, tel qu'il s'est révélé au cours de l'histoire d'Israël et de façon pleine et définitive en Jésus-Christ. Le chrétien, en partant de Dieu, dirige son regard sur sa propre existence pour l'évaluer et l'adapter au mystère de vie, de communion et d'amour que Dieu nous a fait connaître.

La méditation peut naître de façon spontanée, à l'occasion des moments

de silence qui accompagnent ou suivent les cérémonies liturgiques, ou en lien avec la lecture d'un texte biblique ou d'un passage d'auteur spirituel. Dans d'autres circonstances, elle peut se dérouler grâce à des moments spécifiques qui lui sont consacrés. Dans tous les cas, surtout au début, il est clair qu'elle implique un effort, un désir d'approfondir la connaissance de Dieu et de sa volonté et une détermination personnelle effective en vue de progresser dans la vie chrétienne. Dans ce sens « la méditation est surtout une recherche » (*Catéchisme*, 2705) ; la recherche non pas de *quelque chose*, mais de *Quelqu'un*. Ce que vise la méditation chrétienne n'est pas seulement ni principalement de comprendre quelque chose (en dernière instance, comment Dieu procède et se manifeste) mais de le rencontrer et, l'ayant rencontré, de s'identifier à sa volonté et de s'unir à lui.

## L'oraison contemplative

Le progrès de l'expérience chrétienne et, avec elle et en elle, celui de la prière, conduisent à une communication entre le croyant et Dieu toujours plus continue, personnelle et intime. C'est dans cette perspective qu'apparaît la prière que le *Catéchisme* qualifie d'oraison : celle-ci est le fruit d'une intensification du vécu théologal d'où surgit une perception vive de la proximité amoureuse de Dieu. La relation avec Lui devient de plus en plus directe, familière et confiante, de sorte que, au-delà des mots et de la réflexion, on en vient à vivre de fait en intime communion avec Lui.

« Qu'est-ce que cette prière ? » se demande le *Catéchisme* au début du chapitre consacré à l'oraison ; il donne la réponse avec les mots de sainte Thérèse d'Avila : ce n'est rien d'autre « qu'un commerce intime

d'amitié où l'on s'entretient souvent seul à seul avec ce Dieu dont on se sait aimé »[8]. L'expression "oraison", telle que l'emploient le *Catéchisme* et bien d'autres textes, renvoie donc à la contemplation, qui en représente le sommet : le moment où, par l'action de la grâce, l'esprit est conduit jusqu'au seuil du divin qui dépasse toute autre réalité. C'est aussi, dans un sens plus large, une perception plus vive et croissante de la présence de Dieu et du désir de communier profondément avec Lui, aussi bien pendant les moments spécialement dédiés à la prière que dans l'ensemble de l'existence.

L'oraison est, en somme, appelée à envelopper la totalité de la personne humaine – intelligence, volonté et affectivité – pour atteindre le fond du cœur et en changer les dispositions, et à informer ainsi toute la vie du chrétien, faisant de lui un autre Christ (cf. *Ga* 2,20).

## 4. Conditions et qualités de la prière

*La prière, comme tout acte pleinement personnel, réclame attention et intention, conscience de la présence de Dieu et dialogue effectif et sincère avec lui. La condition pour que tout cela soit possible est le recueillement. Ce mot désigne l'action par laquelle la volonté, qui est capable de dominer l'ensemble des forces qui intègrent la nature humaine, arrive à modérer la tendance à la dispersion et dispose ainsi au calme et à la sérénité intérieure. Cette attitude est essentielle dans les moments spécialement dédiés à la prière, pour couper court à d'autres activités et faire en sorte d'éviter les distractions. Mais elle ne doit pas se limiter à ces moments ; elle doit s'étendre jusqu'à parvenir à un recueillement habituel qui s'identifie avec une foi et un amour remplissant le cœur et conduisant ainsi à ce que toutes les actions soient*

*vécues en référence à Dieu, de façon expresse ou implicite.*

**Une autre des conditions de la prière est la *confiance*. Sans une pleine confiance en Dieu et en son amour il n'y aura pas de prière, du moins une prière sincère et capable de surmonter les épreuves et les difficultés. Il ne s'agit pas seulement de l'assurance qu'une demande particulière sera exaucée, mais de la confiance en Quelqu'un dont nous savons qu'il nous aime et nous comprend : nous pouvons lui ouvrir notre cœur sans réserve (cf. *Catéchisme*, 2734-2741).**

*Parfois la prière est un dialogue qui jaillit facilement du fond de l'âme et peut être accompagné de joie et de consolation ; mais parfois – peut-être même plus fréquemment – elle peut exiger décision et insistance. C'est alors que peut s'introduire le*

*découragement qui conduit à penser que le temps consacré à fréquenter Dieu ne présente pas d'intérêt (cf. Catéchisme, 2728). Dans ces moments, une autre des qualités de la prière est mise en évidence : la persévérance. La raison d'être de la prière n'est pas d'obtenir des avantages, ni de rechercher des satisfactions, des marques d'intérêt ou des consolations, mais la communion avec Dieu ; d'où la nécessité et la valeur de la persévérance dans la prière qui est toujours, avec ou sans entrain et plaisir, une rencontre vivante avec Dieu (cf. Catéchisme, 2742-2745, 2746-2751).*

*Un trait spécifique, et fondamental, de la prière chrétienne est son caractère trinitaire. C'est le fruit de l'action du Saint-Esprit qui, en infusant la foi, l'espérance et l'amour, nous fait progresser dans la présence de Dieu jusqu'à se savoir à la fois sur cette terre, où l'on vit et travaille, et au ciel,*

*rendu présent par la grâce dans notre propre cœur[9]. Le chrétien qui vit de foi se sait invité à fréquenter les anges et les saints, Sainte Marie et, surtout, Jésus-Christ, fils de Dieu incarné, dans l'humanité duquel il perçoit la divinité de sa personne ; et, poursuivant ce chemin, à reconnaître la réalité de Dieu le Père et de son amour infini, pour entrer toujours plus profondément dans une relation confiante avec lui.*

*La prière chrétienne est pour cela et, de façon éminente, une prière filiale. La prière d'un fils qui, à tout moment – dans la joie ou la douleur, au travail ou au repos – s'adresse à son Père avec simplicité et sincérité pour déposer entre ses mains les élans et les sentiments qu'il éprouve dans son cœur, avec l'assurance de trouver chez lui accueil et compréhension. Bien plus, un amour qui donne son sens à toute chose.*

José Luis Illanes

Bibliographie de base

*Catéchisme de l'Église Catholique*,  
2558-2758.

Lectures recommandées (français et espagnol)

Saint Josémaria, Homélies *Le triomphe du Christ dans l'humilité* ; *L'Eucharistie, mystère de foi et d'amour* ; *L'Ascension du Seigneur au ciel* ; *Le Grand Inconnu* et *Vers Jésus, par Marie*, dans *Quand le Christ passe*, 12-21, 83-94, 117-126, 127-138 et 139-149. Homélies *L'amitié avec Dieu* ; *Vie de prière et Vers la sainteté*, dans *Amis de Dieu*, 142-153, 238-257, 294-316.

J. Echevarría, *Itinerarios de vida espiritual*, Planeta, Barcelona 2001, pp. 99-114.

J.-L. Illanes, *Tratado de teología espiritual*, Eunsa, Pamplona 2007, pp. 427-483.

M. Belda, *Guiados por el Espíritu de Dios. Curso de Teología Espiritual*, Palabra, Madrid 2006, pp. 301-338.

---

[1] L'Église professe sa Foi dans le Symbole des Apôtres (*Première partie* de ces thèmes). Elle célèbre le Mystère, c'est-à-dire la réalité de Dieu et de son amour à laquelle nous ouvre la foi, dans la Liturgie sacramentelle (*Seconde partie*). Comme fruit de cette célébration du Mystère, les fidèles reçoivent une vie nouvelle qui les porte à vivre en accord avec leur condition de fils de Dieu (*Troisième partie*). Cette communication à l'homme de la vie divine demande à être reçue et vécue dans une attitude de relation

personnelle avec Dieu : cette relation s'exprime, se développe et se fortifie dans la prière (*Quatrième partie*).

[2] Saint Jean Damascène, *La foi orthodoxe*, III, 24 : PG 94, 1090.

[3] Saint Jean Climaque, *L'échelle du paradis*, grade 28 : PG 88, 1129.

[4] Saint Josémaria, *Chemin*, 268.

[5] Cf deux des plus connues : les “Louanges de Dieu Très Haut” et le “Cantique de frère soleil” de saint François d'Assise.

[6] Saint Josémaria, *Chemin*, 91.

[7] Sainte Thérèse d'Avila, *Première demeure*, c. 1, 7.

[8] Sainte Thérèse d'Avila, *Vie*, c. 8, n. 5.

[9] Cf. Saint Josémaria, *Entretiens*, 116.

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cm/article/la-priere/](https://opusdei.org/fr-cm/article/la-priere/)  
(17/01/2026)