

## **Thème 35. La prière dans la vie chrétienne**

Les contenus de la prière sont variés. La prière de demande relève de l'expérience religieuse universelle. La reconnaissance pour les biens reçus incite l'esprit à se tourner vers Dieu. C'est aussi une partie essentielle de la prière que de reconnaître et de proclamer la grandeur de Dieu. Le Catéchisme distingue entre la prière vocale, la méditation et la prière contemplative. Tous trois ont en commun une caractéristique fondamentale : le recueillement

du cœur. La prière n'est pas optionnelle mais vitale.

12/11/2022

## Qu'est-ce que la prière ?

En français, il existe deux mots pour désigner la relation d'amour consciente et familière entre l'homme et Dieu : prière et oraison. Le mot "prière" vient du verbe latin *precor*, qui signifie mendier, aller vers quelqu'un (en situation de fragilité) pour demander un bénéfice. Le mot "oraison" vient du substantif latin *oratio*, qui signifie parole, discours, langage.

Les définitions qu'on donne de la prière reflètent généralement ces différences de nuance que nous venons de rencontrer à propos de la terminologie. Par exemple, saint Jean

Damascène la considère comme « l'élévation de l'âme vers Dieu ou la demande à Dieu de biens convenables (*De fide orthodoxa*, III, 24 : PG 94, 1098D) ; tandis que pour saint Jean Climaque, il s'agit plutôt d'une « conversation familière et d'une union de l'homme avec Dieu » (*Scala paradisi*, grado 28 : PG 88, 1129). Pour sa part, sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus définit la prière comme « un élan du cœur, un simple regard lancé vers le ciel, un cri de reconnaissance et d'amour, tant dans l'épreuve que dans de la joie » (*manuscrit autobiographique C*, 25 r).

Les contenus de la prière, comme ceux de tout dialogue amoureux, peuvent être nombreux et variés. Toutefois, il convient d'en souligner certains particulièrement significatifs :

### **1) Demande**

La référence à la prière de demande est fréquente dans toute l'Écriture Sainte, y compris sur les lèvres de Jésus qui non seulement en fait usage mais nous invite à demander en soulignant la valeur et l'importance d'une prière simple et confiante. La tradition chrétienne a réitéré cette invitation en la mettant en pratique de multiples façons : demande de pardon pour son propre salut et pour celui des autres, pour l'Église et pour l'apostolat, pour les besoins les plus divers, etc.

En fait, la prière de demande fait partie de l'expérience religieuse universelle. La reconnaissance, bien que parfois diffuse, de la réalité de Dieu (ou plus généralement d'un être supérieur), provoque la tendance à se tourner vers Lui, en demandant sa protection et son aide. La prière ne s'épuise certes pas dans l'imploration, mais la demande est une manifestation décisive de la

prière dans la mesure où elle reconnaît et exprime la condition créée de l'être humain et sa dépendance absolue à l'égard d'un Dieu dont la foi nous fait pleinement connaître l'amour (Cf. *Catéchisme*, 2629.2635).

## ***2) Action de grâces***

La reconnaissance des biens reçus et, à travers eux, de la magnificence et de la miséricorde divine, pousse l'esprit à se tourner vers Dieu pour proclamer ses bienfaits et L'en remercier. L'attitude d'action de grâces remplit l'Écriture Sainte et l'histoire de la spiritualité du début à la fin. Toutes deux montrent que, lorsque cette attitude s'enracine dans l'âme, elle donne lieu à un processus qui conduit à reconnaître comme un don divin la totalité de ce qui arrive, non seulement les réalités que l'expérience immédiate accrédite comme gratifiantes, mais aussi celles

qui peuvent sembler négatives ou adverses.

Conscient que les événements se situent dans le plan d'amour de Dieu, le croyant sait que tout concourt au bien de ceux (chaque personne) qui sont l'objet de l'amour de Dieu (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 voulue 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 » (*Chemin*, 268).

### ***3) Adoration et louange***

C'est une partie essentielle de la prière que de reconnaître et de proclamer la grandeur de Dieu, la plénitude de son être, l'infinitude de sa bonté et de son amour. On peut déboucher sur la louange par la considération de la beauté et de la grandeur de l'univers, comme il arrive dans de nombreux textes bibliques (cf. Ps 19 ; Si 42, 15-25 ; Dn 3, 32-90) et dans de nombreuses prières de la tradition chrétienne ; ou en voyant les grandes et merveilleuses œuvres que Dieu accomplit dans l'histoire du salut, comme exprimé dans le *Magnificat* (Lc 1, 46-55) ou dans les grands hymnes pauliniens (voir, par exemple, Ep 1, 3-14) ; ou des petits actes, même insignifiants, dans lesquels se manifeste l'amour de Dieu.

En tout cas, ce qui caractérise la louange, c'est qu'à travers elle le regard se dirige directement vers

Dieu lui-même – tel qu'il est en lui-même –, dans 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). Elle est donc intimement liée à l'adoration, à la reconnaissance, non seulement intellectuelle mais existentielle, de la petitesse de toute la création par rapport au Créateur et, par conséquent, à l'humilité, à l'acceptation de l'indignité personnelle devant Celui qui nous transcende à l'infini ; à l'émerveillement que ce Dieu, auquel les anges et l'univers entier rendent hommage, ait daigné non seulement fixer son regard sur l'homme, mais habiter en l'homme, s'incarner.

L'adoration, la louange, la demande, l'action de grâces résument les dispositions de base qui informent

tout le dialogue entre l'homme et Dieu. Quel que soit le contenu spécifique de la prière, celui qui prie le fait toujours, d'une manière ou d'une autre, explicitement ou implicitement, en adorant, louant, suppliant, implorant ou rendant grâce au Dieu qu'il révère, qu'il aime et en qui il a confiance. En même temps, il est important de répéter que le contenu spécifique de la prière peut être très varié. Parfois, la prière sera utilisée pour considérer des passages de l'Écriture, pour approfondir la compréhension d'une vérité chrétienne, pour revivre la vie du Christ, pour ressentir la proximité de Marie.... A d'autres moments, elle partira de notre propre vie pour partager avec Dieu les joies et les soucis, les espoirs et les problèmes rencontrés dans l'existence ; pour trouver un soutien ou une consolation ; pour examiner son propre comportement devant Dieu et arriver à des résolutions et des

décisions ; ou plus simplement pour commenter les événements de la journée avec Celui dont nous savons qu'Il nous aime.

Rencontre entre le croyant et le Dieu sur Lequel on s'appuie et par lequel on se sait aimé, la prière peut porter sur toutes les incidences qui composent l'existence, et sur tous les sentiments que le cœur peut éprouver. « 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 ! ” » (*Chemin*, 91). Dans un cas comme dans l'autre, la prière sera toujours une rencontre intime et filiale entre l'homme et Dieu ; elle favorisera le sentiment de la proximité divine et

conduira à vivre chaque jour de sa vie face à Lui.

## **Expressions ou formes de la prière**

En ce qui concerne les modes ou les formes dans lesquels l'oraison se traduit, les auteurs en proposent généralement diverses : oraison vocale et oraison mentale ; prière publique et prière privée ; oraison à dominante intellectuelle ou réflexive et oraison affective ; prière réglée et prière spontanée, etc. En d'autres occasions, les auteurs tentent d'esquisser une gradation dans l'intensité de la prière en distinguant l'oraison mentale, l'oraison affective, l'oraison de quiétude, la contemplation, l'oraison unitive....

Le *Catéchisme de l'Église Catholique* structure son exposé en distinguant « trois expressions majeures de la vie de prière : la prière vocale, la méditation, l'oraison. Un trait fondamental leur est commun : 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). Une analyse du texte montre d'ailleurs que le *Catéchisme de l'Église Catholique*, en utilisant cette terminologie, ne se réfère pas à trois degrés de la vie de prière, mais plutôt à deux voies, la prière vocale et la méditation, toutes deux présentées comme conduisant à ce sommet de la vie de prière qu'est la contemplation. Dans notre exposé, nous nous en tiendrons à ce schéma.

### **1) L'oraison vocale**

L'expression "oraison vocale" désigne une phrase qui est exprimée vocalement, c'est-à-dire au moyen de mots articulés ou prononcés. Cette première approximation, bien qu'exacte, ne va pas au cœur du problème. En effet, d'une part, tout

dialogue intérieur, même s'il peut être décrit comme exclusivement ou principalement mental, se réfère, chez l'être humain, au langage ; et, à l'occasion, au langage articulé à haute voix, également dans l'intimité de sa propre chambre. D'autre part, il faut affirmer que la prière vocale n'est pas seulement une question de mots mais surtout de pensée et de cœur. Il est donc plus juste de dire que la prière vocale est celle qui est faite à l'aide de formules préétablies, longues ou courtes (oraisons jaculatoires), soit tirées de la Sainte Écriture (le *Notre Père*, l'*Ave Maria*...), soit reçues de la tradition spirituelle (le *Veni Sancte Spiritus*, le *Salve regina*, le *Souvenez-vous* ...).

Tout cela, comme il est évident, à la condition que les expressions ou les formules récitées vocalement soient une vraie prière, c'est-à-dire qu'elles répondent à l'exigence que la personne qui les récite le fasse non

seulement avec sa bouche mais aussi avec son esprit et son cœur. C'est pourquoi saint Josémaria dit : « Doucement. — Considère ce que tu dis, qui le dit et à qui c'est dit. — Car ce parler hâtif, qui ne laisse place à aucune réflexion, n'est que concert de casseroles. Et je te dirai, avec sainte Thérèse d'Avila, que je n'appelle pas cela prier, même si tu remues abondamment les lèvres » (*Chemin*, 85).

La prière vocale joue un rôle décisif dans la pédagogie de la prière, surtout au début de la relation avec Dieu. En effet, en apprenant le signe de la Croix et les prières vocales, les enfants, et souvent aussi les adultes, sont initiés à l'expérience concrète de la foi et donc à la vie de prière. Toutefois, le rôle et l'importance de la prière vocale ne se limitent pas aux débuts du dialogue avec Dieu mais sont appelés à accompagner la

vie spirituelle tout au long de son développement.

## ***2) La méditation***

Méditer signifie appliquer ses pensées à la considération d'une réalité ou d'une idée avec le désir de la connaître et de la comprendre plus profondément et plus parfaitement. Chez un chrétien, la méditation – souvent appelée aussi oraison mentale – implique de diriger ses pensées vers Dieu tel qu'Il s'est révélé tout au long de l'histoire d'Israël et définitivement et pleinement dans le Christ. Et, avec la perspective de Dieu, de regarder 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 se développer spontanément pendant les moments de silence qui accompagnent ou suivent les célébrations liturgiques

ou après la lecture d'un texte biblique ou d'un passage d'un auteur spirituel. A d'autres moments, elle peut prendre la forme de temps spécifiquement réservés à cet effet. En tout cas, il est évident que – surtout au début, mais pas seulement – elle implique un effort, un désir d'approfondir la connaissance de Dieu et de sa volonté, et un engagement personnel effectif pour l'amélioration de la vie chrétienne. En ce sens, on peut dire que « la méditation est surtout une recherche » (*Catéchisme*, 2705), bien qu'il faille ajouter qu'elle n'est pas une recherche de *quelque chose*, mais de *Quelqu'un*. Le but de la méditation chrétienne n'est pas seulement, et pas principalement, de comprendre quelque chose (en définitive de comprendre la manière dont 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.

### **3) *La prière contemplative***

Le développement de l'expérience chrétienne, et, en elle et avec elle, de la prière, conduit à une communication toujours plus continue, plus personnelle et plus intime entre le croyant et Dieu. C'est dans ce contexte que s'inscrit la prière que le *Catéchisme* décrit comme contemplative, fruit d'une croissance de l'expérience théologale d'où découle un sens vif de la proximité amoureuse de Dieu ; par conséquent, le rapport avec Dieu devient toujours plus direct, familier et confiant, et même, au-delà des mots et de la pensée réflexive, on en vient à vivre de fait en communion intime avec Lui.

« Qu'est-ce que l'oraison ? », demande le *Catéchisme de l'Église Catholique* au début de la section consacrée à la prière contemplative, tout en y répondant immédiatement

en affirmant, avec des mots empruntés à sainte Thérèse d'Avila, qu'elle 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 » (*Livre de la vie*, 8, 5). L'expression prière contemplative, telle qu'elle est utilisée dans le *Catéchisme de l'Église Catholique* et dans de nombreux autres écrits antérieurs et postérieurs, se réfère donc à ce que l'on peut décrire comme le sommet de la contemplation, c'est-à-dire le moment où, par l'action de la grâce, l'esprit est conduit au seuil du divin, transcendant toutes les autres réalités. Mais aussi, et plus largement, à une croissance vive et sincère de la présence de Dieu et du désir de communion profonde avec Lui. Et cela est vrai aussi bien dans les temps consacrés spécialement à la prière que dans l'ensemble de la vie. La prière est, en somme, appelée à impliquer toute la personne

humaine – intelligence, volonté et sentiments – en atteignant le centre du cœur pour en changer les dispositions, pour informer toute la vie du chrétien, en faisant de lui un autre Christ (*cf.* Gal 2,20).

Avec l'expression « contemplatifs au milieu du monde », saint Josémaria résumait l'un des traits essentiels de l'esprit de l'Opus Dei, en affirmant que le chrétien ordinaire, appelé à se sanctifier au milieu du monde, peut atteindre la plénitude de la contemplation sans avoir besoin de quitter sa condition séculière. Selon saint Josémaria, le chrétien ordinaire est appelé à être contemplatif précisément *dans* et *à travers* sa vie ordinaire, car la contemplation ne se limite pas à quelques moments précis de la journée (moments expressément consacrés à la prière personnelle et liturgique, participation à la Sainte Messe, etc.), mais peut embrasser toute la

journée, jusqu'à devenir une prière continue, où l'âme « se sent et se sait aussi sous le regard aimant de Dieu, à tout instant » (*Amis de Dieu*, 307).

C'est pourquoi il affirme : « J'aimerais que (...) nous nous persuadions une fois pour toutes de la nécessité de nous préparer à être des âmes contemplatives, en pleine rue, au milieu de notre travail, d'entretenir avec Dieu une conversation qui ne doit pas fléchir tout au long de la journée. C'est là le seul chemin si nous prétendons marcher loyalement sur les pas du Maître » (*Amis de Dieu*, 238).

## **Conditions et caractéristiques de la prière**

La prière, comme tout acte pleinement personnel, requiert attention et intention, conscience de la présence de Dieu et dialogue efficace et sincère avec Lui. La condition pour que tout cela soit

possible est le *recueillement*. Le mot recueillement désigne l'action par laquelle la volonté, en vertu de sa capacité à dominer toutes les forces qui composent la nature humaine, cherche à modérer la tendance à la dispersion, favorisant ainsi le calme intérieur et la sérénité. Cette attitude est essentielle dans les moments consacrés spécialement à la prière, en interrompant les autres tâches et en essayant d'éviter les distractions. Mais elle ne doit pas se limiter à ces moments-là : elle doit s'étendre au recueillement habituel, qui s'identifie à une foi et à un amour qui, remplissant le cœur, conduisent à essayer de vivre toutes ses actions en référence à Dieu, de manière expresse ou implicite.

Une autre condition de la prière est la *confiance*. Sans une confiance totale en Dieu et en son amour, il n'y aura pas de prière, du moins pas de prière sincère capable de surmonter

les épreuves et les difficultés. Il ne s'agit pas seulement de la confiance dans la réponse à une demande particulière, mais de l'assurance que l'on a en Celui dont nous savons qu'Il nous aime et nous comprend, et auquel on peut donc ouvrir son cœur sans réserve (Cf. *Catéchisme*, 2734-2741).

Parfois, la prière est un dialogue qui jaillit facilement, même avec joie et consolation, des profondeurs de l'âme ; mais à d'autres moments – peut-être plus souvent – elle peut demander de la détermination et de l'effort ; le découragement peut alors s'insinuer et conduire à penser que le temps passé à la relation avec Dieu n'a pas de sens (Cf. *Catéchisme*, n. 2728). Dans ces moments-là apparaît clairement l'importance d'une autre qualité de la prière : la *persévérance*. La raison d'être de la prière n'est pas l'obtention de bénéfices, ni la recherche de satisfactions, de plaisirs

ou de consolations, mais la communion avec Dieu ; d'où la nécessité et la valeur de la persévérance dans la prière qui est toujours, avec allant et joie ou sans eux, une rencontre vivante avec Dieu (Cf. *Catéchisme*, 2742-2745, 2746-2751).

Une caractéristique spécifique et fondamentale de la prière chrétienne est son *caractère trinitaire*. C'est le fruit de l'action de l'Esprit Saint qui, infusant et stimulant la foi, l'espérance et l'amour, conduit à grandir en présence de Dieu, jusqu'à se savoir à la fois sur la terre où l'on vit et travaille, et au ciel présent par la grâce dans son propre cœur. Le chrétien qui vit de la foi sait qu'il est invité à entrer en relation avec les anges et les saints, avec Sainte Marie et, de façon particulière, avec le Christ, le Fils de Dieu incarné dans l'humanité duquel il perçoit la divinité de sa personne. Et, en

suivant ce chemin, à reconnaître la réalité de Dieu le Père et son amour infini, et à entrer toujours plus profondément dans une relation de confiance avec Lui.

La prière chrétienne est donc éminemment une prière *filiale*. La prière d'un enfant qui, à tout moment – dans la joie et dans la tristesse, dans le travail et dans le repos – se tourne avec simplicité et sincérité vers son Père pour remettre entre ses mains les inquiétudes et les sentiments qu'il éprouve dans son propre cœur, avec la certitude de trouver en Lui compréhension et accueil. Et plus encore : un amour dans lequel tout trouve un sens.

## **La nécessité de la prière chrétienne**

À la lumière de ce que nous avons vu, il est clair que la prière n'est pas quelque chose de facultatif pour la vie spirituelle, mais une nécessité

vitale, comme l'affirme le *Catéchisme de l'Église Catholique* (n° 2744) :

« Prier est une *nécessité vitale* : (...) si nous ne nous laissons pas mener par l'Esprit, nous retombons sous l'esclavage du péché (cf. Ga 5, 16-25). Comment l'Esprit Saint peut-il être "notre Vie" si notre cœur est loin de lui ? *Rien ne vaut la prière ; elle rend possible ce qui est impossible, facile ce qui est difficile. Il est impossible que l'homme qui prie puisse pécher* (Saint Jean Chrysostome, *Sermons d'Anne*, 4, 5 : PG 54, 666). *Qui prie, se sauve certainement ; qui ne prie pas se damne certainement* (S. Alphonse de Liguori, *Del gran mezzo della preghiera*) ».

C'est pourquoi le *Catéchisme de l'Église catholique* utilise l'expression « appel universel à la prière » dans le sous-titre du premier chapitre de la quatrième partie du *Catéchisme* (la partie consacrée à la prière) : *La*

*révélation de la prière. L'appel universel à la prière.* Bien que cette expression ne soit pas jusqu'à présent fréquente, elle est étroitement liée à une autre plus familière : « Appel universel à la sainteté dans l'Église », titre du cinquième chapitre de la Constitution dogmatique *Lumen Gentium* du Concile Vatican II. Il semble donc que le *Catéchisme de l'Église Catholique*, en rappelant les enseignements du dernier Concile œcuménique, ait voulu ainsi souligner la nécessité de la prière pour atteindre la sainteté chrétienne.

C'est précisément pour cette raison que les saints ont toujours insisté sur la nécessité de la prière pour avoir une vie spirituelle et progresser dans cette vie. Par exemple, Sainte Thérèse d'Avila a écrit : « Il y a peu de temps, un grand savant m'a dit que les âmes sans prière sont comme un corps infirme ou un corps

estropié, qui, bien qu'il ait des pieds et des mains, ne peut les contrôler »<sup>[1]</sup>. Et saint François de Sales prêchait lors d'un sermon : « Il n'y a que les bêtes qui ne prient pas, donc ceux qui ne prient pas sont comme elles »<sup>[2]</sup>. Pour sa part, saint Josémaria Escrivá disait : « Un saint qui ne prierait pas ? ... — Je ne crois pas à cette sainteté-là » (*Chemin*, 107).

---

## **Bibliographie de base**

– *Catéchisme de l'Église Catholique*, n°  
2558-2758

## **Lectures recommandées**

– Congrégation pour la Doctrine de la Foi, *Méditation chrétienne. Lettre "Orationis Formas". Introduction et commentaire*, 15 octobre 1989

– *Catéchèse du pape Benoît XVI sur la prière*, audiences (mai 2011 à octobre 2012).

– *Catéchèse du pape François sur la prière*, audiences (mai 2020 à juin 2021).

– Saint Josémaria, *Quand le Christ passe: homélie L'Eucharistie, mystère de foi et d'amour*, n° 83-94

- Idem, *Le Grand Inconnu*, n° 127-138

- Idem, *Vers Jésus par Marie*, n° 139-149

-Idem, *Vie de prière*, n° 238-257

---

[<sup>1</sup>] SainteThérèse de Jésus, *Le château intérieur. Premières demeures*, 1, 6. Edition espagnole dans *Obras completas*, « B. A. C., 212 », Madrid 1986, p. 474

<sup>[2]</sup> Saint François de Sales, *Œuvres de Saint François de Sales, Évêque et Prince de Genève et Docteur de l'Église. Édition complète*, Annecy 1892-1964, vol. 9, p. 62.

José Luis Illanes / Manuel Belda

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-fr/article/theme-35-la-  
priere-dans-la-vie-chretienne/](https://opusdei.org/fr-fr/article/theme-35-la-priere-dans-la-vie-chretienne/)  
(21/03/2026)