



**Henri Caffarel, prophète pour notre temps**  
**Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017**

## HENRI CAFFAREL, MAÎTRE D’ORAISON

*Jacques Gauthier*

J’ai croisé le père Caffarel à l’été 1973, alors que je vivais à la communauté de l’Arche de Jean Vanier à Trosly-Breuil. Il était venu échanger avec d’autres responsables de communautés et de groupes de prière sur l’implantation du Renouveau charismatique en France. Petit de taille, réservé, les yeux vifs, j’avais été frappé par le caractère énergique de ce prêtre passionné et rigoureux qui n’avait que Dieu pour horizon.

Sa vie peut se diviser en deux grandes parties. Pendant une trentaine d’années, il s’engage sans compter auprès des couples, des veuves et des Équipes Notre-Dame. À partir de 1973, il se consacre aux chercheurs de Dieu qu’il reçoit à la maison de prière de Troussures. Il multiplie les propositions pour faire connaître l’oraison à tous : livres, semaines de prière, conférences, cours par correspondance, écoles d’oraison.

Le secret d’une telle fécondité : sa rencontre du Christ dans l’oraison. Quand il parle de Dieu et de la prière, c’est presque toujours au Christ et à l’oraison qu’il se réfère. En juillet 1978, il confie à Claude Gourre de la revue *Panorama Aujourd’hui* : « *Si mon sacerdoce a eu quelque efficacité, je sais que je le dois à la pratique de l’oraison.* » Il avait fait un peu la même confidence à Jacques Chancel lors de l’émission *Radioscopie* du 15 mars 1973 : « *J’attribue vraiment tout à la prière dans ma vie* ».

L’oraison avait la première place dans sa vie parce que le Christ l’avait également. Dès le début de son apostolat auprès des couples en 1939 et jusqu’à la fin de sa vie, cet homme de foi priait de longues heures par jour, souvent devant le Saint Sacrement, et s’accordait des mois de désert chaque année. Voici comment il s’adonnait à l’oraison, selon les propos d’un témoin :

« Assis sur son petit banc de prière, le corps et la tête bien droits, les yeux le plus souvent clos, les mains largement ouvertes sur les genoux, parfaitement immobile, tout recueilli, tout présent à Dieu présent au plus intime de lui-même. Plus rien ne comptait. On aurait dit qu’il était à la fois tout accueil et toute offrande, se tenant devant son Seigneur et son Dieu comme un drap déployé au soleil, image qu’il affectionnait pour parler de la prière. Rien de mièvre ou de douceâtre, mais une paix, une stabilité, une force émanaient de lui. »<sup>1</sup>

Par le moyen tout simple de l’oraison, il entrait ainsi plus avant dans l’intimité du Christ. Il désirait partager avec les autres cette rencontre qui lui donnait la joie de vivre. Le 25 mars 1973, il confiait aux Responsables de secteur des Équipes Notre-Dame : « *Je ne peux pas ne pas souhaiter pour les autres cette rencontre avec le Christ vivant, cette découverte que Dieu est amour.* »

L’oraison était une nécessité vitale pour lui. Il s’étonnait qu’elle soit ignorée de tant de chrétiens et de couples, tous appelés à la sainteté. Il soulignait les causes de cette méconnaissance : baisse de foi et d’amour pour Dieu, méfiance de l’Église devant la mystique, confinement de l’oraison aux communautés contemplatives, manque de formation du clergé et des laïcs à la vie d’oraison. Il s’inspirait lui-même des

---

<sup>1</sup> Père Caffarel, *prophète du mariage (Extraits de textes)*, Equipes Notre-Dame, 2008 p. 15.



## **Henri Caffarel, prophète pour notre temps**

### **Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017**

maîtres spirituels chrétiens, citant Thérèse d'Avila et Jean de la Croix dans ses écrits et retraites. Sans son aide et son exemple, plusieurs religieux et laïcs n'auraient pas lu ces maîtres du Carmel, tant leurs œuvres leur semblaient difficiles.

Réfléchissant sur les religions et les sagesses orientales, le fondateur des revues *L'Anneau d'Or* et *Cahiers sur l'oraison* se demandait pourquoi il y avait une si grande attirance des jeunes pour la méditation de type orientale et une telle ignorance de la grande tradition chrétienne de l'oraison, appelée aussi prière contemplative. Il suppléa à ces lacunes en devenant un véritable maître de prière au XX<sup>e</sup> siècle, un prophète pour notre temps qui a su révéler le Dieu d'amour présent en nous.

Lorsqu'on m'a demandé pour ce colloque une conférence sur l'importance de la prière chez le père Caffarel, j'ai hésité, vu l'ampleur du sujet. Puis j'ai accepté, car l'oraison est également vitale dans ma vie depuis ma rencontre du Christ en 1972 et mon mariage en 1978. Le nombre de mots demandé pour ce texte ne pouvait pas contenir tout ce que je voulais dire. Un feu m'habitait, comme si les mots étaient brûlés de l'intérieur. Mon enthousiasme rejoignait celui du père Caffarel qui déclarait en 1975 dans le n° 143 des *Cahiers sur l'oraison* : « *Peut-on fréquenter le Feu sans prendre feu, s'approcher de l'Amour sans brûler d'amour pour Dieu et pour les hommes ? Prière et charité ont partie liée.* »

Un livre inattendu est né de cette expérience d'écriture : *Henri Caffarel Maître d'oraison*, publié aux Editions du Cerf. J'ai extrait du livre cinq caractéristiques de l'oraison et cinq conseils qu'il donne pour la pratique de l'oraison au quotidien. Pour être fidèle à l'esprit du fondateur de la maison de prière de Troussures, je vous invite à prendre deux minutes d'oraison silencieuse. Fermons les yeux, descendons dans notre cœur et là, présents à la Présence, redisons au Christ que nous croyons en lui et que nous l'aimons.

### **Cinq caractéristiques de l'oraison chez Henri Caffarel**

Dans son livre à succès *Présence à Dieu. Cent lettres sur la prière*, le prédicateur de retraites définit ainsi l'oraison : « *Une orientation profonde de l'âme, un échange au-delà des mots qui, sans négliger la parole, est fait de bien autre chose, une attention, une présence à Dieu de tout l'être, du corps et de l'âme, de toutes les facultés en éveil* » (p. 24). Pour lui, l'oraison est une présence à Dieu, une rencontre du Christ, une relation d'amour, une expérience du cœur, un acte ecclésial.

#### **Une présence à Dieu**

L'oraison n'est pas seulement une technique de méditation qui nous rend présents à nous-mêmes et au monde, mais une façon d'être qui nous donne de reconnaître une présence plus grande au cœur de nous-mêmes, Dieu, qui nous précède et qui se tient près de nous. Le temps d'oraison est une expérience de foi, nous rappelle le père Caffarel, où nous nous exposons au regard de Dieu en nous entretenant avec lui en silence, en nous laissant purifier et transformer par son amour.

Il se passe toujours quelque chose lorsque nous faisons oraison, même si nous ne ressentons rien. L'expression « faire oraison » est d'ailleurs ambiguë. L'auteur des *Cinq soirées sur la prière intérieure* ne l'utilise pas très souvent. Il est plus juste de dire que nous nous livrons à l'oraison, puisque nous allons à Dieu pour Dieu, tels que nous sommes. Nous ne faisons presque rien, sinon être là, offerts à la miséricorde du Seigneur, voulant être attentifs à sa présence, malgré les distractions et les sécheresses.



## **Henri Caffarel, prophète pour notre temps**

### **Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017**

#### **Une rencontre du Christ**

Ce n'est pas d'abord l'oraison qui passionne le père Caffarel, mais le Christ. Il veut amener chaque personne à vivre une rencontre personnelle avec le Christ. Lui seul nous rend libre et peut combler notre soif d'absolu. Le recueillement, l'oraison, le silence ne sont que des moyens pour parvenir à la finalité de toute prière qu'est l'union à Dieu, la rencontre du Christ. Il ne s'agit pas de faire le vide dans le cerveau, de rechercher un bien-être émotionnel, mais de faire à chaque instant de l'oraison le choix de Dieu par des actes de foi, d'espérance et d'amour. Il s'agit de communier au Christ, de le connaître plus profondément en revenant sans cesse à l'Évangile. « *À l'oraison, comme dans toute rencontre, chacune des deux personnes est active. Le Christ mystérieusement nous initie à ses pensées, ses sentiments, ses volontés, et nous transforme. L'homme, de son côté, doit s'efforcer d'écouter, de comprendre et de répondre.* » (*Cinq soirées sur la prière intérieure*, p. 16).

Tout chrétien qui aime le Christ devrait donc se livrer à l'oraison chaque jour, disait le fondateur à Troussures. Il donnait aux retraits un texte à méditer, où le Christ redit à chacun : « Aime-moi, tel que tu es ». Ce texte, que l'on retrouve dans mon livre, illustre bien l'oraison en tant que rencontre du Christ et relation d'amour.

#### **Une relation d'amour**

Pour le père Caffarel, l'oraison est une relation personnelle avec Dieu dans une attention du cœur, non une recherche d'une intériorité à tout prix. Il invite à jeter un simple regard d'amour vers le Christ qui nous aime. Ce n'est pas compliqué et difficile, rappelle-t-il, mais comme toute relation d'amour de personne à personne, l'oraison est une réalité simple et complexe. Nous nous asseyons en silence, nous parlons au Christ, nous l'aimons, nous invoquons l'Esprit, afin qu'il vive et agisse toujours plus en nous. C'est une question de foi vivante, nourrie par la méditation assidue des Écritures et l'amour du prochain. Nous laissons le Christ vivre et prier en nous.

La vraie prière jaillit du cœur et elle monte en soi quand on y met du temps. Elle est comme l'amour, on s'y exerce jour après jour. Nous ne recherchons pas la rêverie et la tranquillité dans l'oraison, prévient le rédacteur des *Cahiers sur l'oraison*, nous accomplissons un geste d'amour gratuit pour Dieu. C'est toute notre vie qui en bénéficie, le couple et le monde aussi.

#### **Une expérience du cœur**

L'oraison est une plongée en profondeur dans notre cœur, là où siège le « je veux ». Il ne désigne pas l'affectivité, mais cet « organe » spirituel, note le père Caffarel, qui nous permet d'entrer en relation avec Dieu. Pour aider à plonger dans notre cœur, il suggère le conseil de frère Laurent de la Résurrection, humble cuisinier carme du XVII<sup>ème</sup> siècle, qui recommandait de plonger en soi-même quelques secondes plusieurs fois dans la journée pour adorer la Trinité présente au fond de notre cœur.

Par l'oraison, nous revenons au cœur et nous reconnaissons la source d'amour qui le fait battre. En ce sens on peut parler d'intériorité chrétienne. Plus nous atteignons la profondeur de notre cœur, plus Dieu se fait proche à notre conscience, si nous n'autorisons pas notre « Je » à se laisser accaparer par tout ce qui le sollicite. « *C'est à ce prix-là que nous arriverons à vivre au niveau profond, au niveau du « cœur nouveau », et à l'heure de l'oraison, et tout au long de la journée. Un jour viendra où nous pourrons dire comme l'épouse du Cantique des Cantiques : « Je dors, mais mon cœur veille » (Ct 5, 2).* » (*Cinq soirées sur la prière intérieure*, p. 82).



## **Henri Caffarel, prophète pour notre temps**

### **Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017**

#### **Un acte ecclésial**

L'oraison n'est pas un acte individualiste qui nous coupe du monde, mais elle nous permet de le porter dans notre cœur et de l'offrir à Dieu. Elle n'est pas seulement contemplation du visage du Christ, mais engagement et proximité envers les personnes qui souffrent, selon le charisme de chacun : « Chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces petits qui sont mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait » (Mt 25, 40).

L'oraison change notre regard en nous donnant de voir le monde et l'Église avec le regard du Christ. Elle n'est donc pas un acte solitaire avec Dieu, mais un acte ecclésial. Mon lieu de prière, dira le père Caffarel, c'est le Christ, et aussi l'Église. En lui, nous rejoignons la foule immense de nos frères et sœurs qui sont au ciel, sur terre, au purgatoire, et qui constituent l'Église dans son beau mystère de la communion des saints. C'est ainsi que l'oraison nous prépare à vivre avec l'assemblée des croyants la grande prière de l'Eucharistie, « sommet auquel tend l'action de l'Église et en même temps la source d'où découle toute sa vertu » (Vatican II, *Constitution sur la Sainte Liturgie*, 10). Dans les *Cahiers sur l'oraison* de septembre-octobre 1978, le père Caffarel écrit : « *Quand tu pries, aime à prendre conscience que tu es de l'Église, dans l'Église. Sois uni à tous tes frères : que ta voix se fonde dans le chant du grand chœur. La messe est l'heure privilégiée où le Christ et l'Église ne font qu'un pour louer le Père.* » (p. 166).

#### **Cinq conseils pour vivre l'oraison au quotidien**

Le pédagogue des Semaines de Prière a donné plusieurs conseils sur la pratique de l'oraison. Je vous en présente cinq : vouloir prier, se fixer un temps quotidien, bien commencer, habiter son corps, rejoindre la prière du Christ. Notons qu'il ne propose pas une méthode en particulier. La fécondité de l'oraison, qui reste un don de Dieu, ne dépend pas d'une posture physique, d'une technique respiratoire ou d'une méthode de méditation, mais d'une union au Christ mort et ressuscité. La méthode, personnelle à chacun, n'est qu'un outil pour nous rendre disponibles au Seigneur, pour nous ouvrir à sa miséricorde. Avec le temps, on se rend compte que la meilleure méthode est souvent de ne pas en avoir.

#### **Vouloir prier : le pilote automatique**

« *Vouloir prier, c'est prier* », affirme le père Caffarel, à la suite de saint Augustin. Pendant l'oraison, l'important n'est pas d'être attentif tout le temps à Dieu, de cultiver de belles pensées sur lui, d'éprouver des sentiments agréables. Non, l'essentiel réside dans la volonté, dans une orientation libre de tout notre être tourné vers Dieu. Cette démarche intérieure n'est pas du volontarisme, mais requiert une discipline à veiller avec Dieu. « Seigneur, je veux de cette oraison ce que tu en veux ». Cet acte lucide de vouloir ce que Dieu veut dépasse les sensations, les sentiments, les distractions, les images, les idées que nous pouvons éprouver, écrit l'auteur dans *Cinq soirées sur la prière intérieure* :

« *Mais alors si l'essentiel de l'oraison ne réside ni dans la stabilité de l'attention, ni dans le « je sens », ni dans le « je pense », où le trouver ? Dans le « je veux », l'adhésion de ma volonté à la volonté de Dieu. Ce qui revient à dire que l'oraison n'est pas affaire d'attention, ni de sensibilité, ni d'activité intellectuelle. Elle consiste en cette orientation que j'imprime volontairement à mon « cœur profond. »* (p. 34).

Ce « je veux » devient le « pilote automatique » de l'oraison, expression chère au père Caffarel, qu'il appelle aussi « intention ». L'intention de se livrer sans réserve à l'amour de Dieu dans l'oraison commande tout le parcours, même si l'attention à Dieu n'y est pas toujours. L'intention vient de nous et nous engage à continuer à prier, l'attention à Dieu est une grâce qui nous conduit à goûter son silence d'amour.



## **Henri Caffarel, prophète pour notre temps**

### **Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017**

#### **Se fixer un temps quotidien : savoir durer**

Henri Caffarel disait : « À l'oraison, c'est Jésus qui prend le volant ! » Il faut tout de même que nous prenions la décision d'être là chaque jour, à heure fixe si possible, pour l'accompagner à ce rendez-vous d'amour. Il a toute l'initiative dans ce cœur à cœur, nous n'avons pas à prendre sa place, mais la nôtre en nous laissant transformer librement par sa présence. Le plus grand effort à faire dans l'oraison est de ne pas en faire. Il suffit d'être là devant Celui qui est toujours là, nous adressant à lui par le regard, le soupir, la répétition intérieure d'une formule brève.

Le Seigneur laisse libre du lieu et du moment qui convient le mieux pour l'oraison, du nombre de minutes à lui consacrer. Le père Caffarel suggérait au moins trente minutes. « Il faut en effet du temps pour se libérer de soi-même et de ses soucis, pour que l'être profond, le « cœur » se dégage et entre en jeu. » (*Cinq soirées sur la prière intérieure*, p. 61). L'important est de « durer » dans l'intention de persévérer, comme il l'écrit à un jeune qui désire l'union à Dieu dans l'oraison : « Si tu es décidé à endurer, à durer, à affronter le désert et la nuit, alors aie confiance. » (*Présence à Dieu*, p. 260).

#### **Bien commencer : la relation Je-Tu**

Dans l'oraison silencieuse, il suffit d'être et d'aimer, non d'avoir ou de faire. Nous avons beau avoir une intention ferme, nous décider à prier chaque jour et à heure fixe, régler le pilote automatique de notre « je veux ce que tu veux », il est primordial de bien commencer. Au n° 198 des *Cahiers sur l'oraison* de novembre-décembre 1984, le praticien y va de suggestions concrètes :

*« Je vous engage donc vivement à veiller aux gestes et attitudes du début de l'oraison. Une genuflexion bien faite, acte de l'âme autant que du corps ; une attitude physique nette et forte d'homme éveillé, présent à soi-même et à Dieu ; un signe de la croix, lent, chargé de sens. Lenteur et calme sont d'une grande importance pour rompre le rythme précipité et tendu d'une vie aussi affairée que la vôtre. Quelques instants de silence : comme un coup de frein, ils contribueront à vous introduire au rythme de l'oraison et à opérer la rupture nécessaire avec les activités précédentes. Il peut être bon aussi de réciter une prière vocale, très lentement, à mi-voix. Prenez conscience alors, je ne dis pas de la présence de Dieu, mais du Dieu présent : un vivant, le Grand Vivant, qui est là, vous attend, vous regarde, vous aime. Il a son idée sur cette oraison qui commence et vous demande d'adhérer pleinement à ce qu'il en veut. »* (p. 12-13).

Le père Caffarel insiste pour établir la relation « Je-Tu » avec Dieu, le Christ, dès le début de l'oraison. L'important n'est pas d'arrêter les pensées qui vont et viennent, mais de nous tourner vers Dieu dans la foi avec tout notre être : « Seigneur, je sais que tu m'attends, que tu m'entends » ; « Je sais que tu me regardes et que tu m'aimes ». « Adoration, amour filial, relation Je-Tu, disponibilité : telles sont les dispositions intérieures sur lesquelles toute oraison authentique doit reposer. » (*Cinq soirées sur la prière intérieure*, p. 63).

#### **Habiter son corps : un allié et un soutien**

Que pouvons-nous donner à Dieu dans l'oraison, sinon notre temps et notre amour ? Et comment s'exprime-t-elle si ce n'est à travers le corps qui soutient l'élévation de l'âme vers Dieu ? Le fondateur des Équipes Notre-Dame parle du corps comme « l'ostensoir de l'âme priante ». Il souligne l'importance du corps dans l'oraison dans une petite brochure qu'il publie en 1971. Il montre que les attitudes corporelles dans l'oraison doivent être en même temps des attitudes d'éveil. Le corps peut aider en faisant « bénéficier l'esprit de sa vitalité, de son équilibre, de sa paix. Il lui revient d'initier l'esprit à la détente, à l'élan, à l'abandon, à l'offrande à Dieu. » (*Le corps et la prière*, p.3). Il faut donc collaborer avec son corps pour qu'il soit un allié dans l'oraison en lui donnant une bonne hygiène de vie : nourriture saine, sommeil suffisant, exercice physique, marche dans la nature.





## **Henri Caffarel, prophète pour notre temps** **Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017**

Le corps n'est pas seulement l'acteur par lequel s'exprime la prière, mais il est aussi le moteur qui la déclenche. La posture corporelle crée une attitude intérieure qui se change en prière, d'où l'importance de bien s'asseoir. Certes, la position idéale est celle où l'on se sent bien, c'est-à-dire celle qui détend le corps, celle que l'on peut maintenir assez longtemps sans douleur et qui favorise l'attention de l'esprit. Ce qui est en soi tout un défi, car le stress est partout présent aujourd'hui et le surmenage nous guette, ce qui n'aide pas à habiter notre corps. L'agitation du corps entraîne souvent l'agitation de l'esprit.

### **Rejoindre la prière du Christ : l'union à Dieu**

Que faire pendant l'oraison ? Rejoindre la prière vivante que Jésus continue à adresser à son Père au plus profond de notre cœur. Nous avons à laisser sa prière nous envahir, nous saisir, pour que surgisse en nous sa grande louange au Père. Nous rejoignons la prière de Jésus en répétant son nom avec amour, en récitant lentement un Notre Père. Notre prière est la sienne dans l'Esprit, elle est en nous par pure grâce depuis le jour de notre baptême.

*« Il ne s'agit pas tant de « faire » oraison que de « rejoindre » en vous une prière qui s'y trouve, toute faite. La prière chrétienne est non d'abord œuvre de l'homme, mais œuvre de Dieu en l'homme. Depuis le jour de votre baptême, et du moment que vous êtes en état de grâce, la prière est en vous. Non pas certes au niveau de la sensibilité, ni des sentiments ou des idées mais, bien plus profondément, en cette zone intime de votre être, en cette crypte intérieure où l'Esprit Saint réside. » (Présence à Dieu, p. 163).*

Dans le beau livre consacré à une mystique avec qui il a correspondu, *Camille C. ou l'emprise de Dieu*, le père Caffarel montre que l'oraison nous fait pénétrer dans le mystère d'amour des personnes divines entre elles. C'est Dieu qui s'aime en nous. L'oraison devient un mouvement foncier « *de retour à Dieu, d'attention et de présence à Dieu, d'élan vers Dieu. Ce mouvement qui n'est autre que le dynamisme théologal reçu au baptême.* » (*Cinq soirées sur la prière intérieure*, p. 89).

Je termine par cette prière inspirée d'un hymne tamoul que le père Caffarel récitait parfois à la fin de ses conférences :

« Ô toi qui es chez toi dans le fond de mon cœur,  
je voudrais te rejoindre  
dans le fond de mon cœur ;

Ô toi qui es chez toi dans le fond de mon cœur,  
fais retentir ta voix  
dans le fond de mon cœur ;

Ô toi qui es chez toi dans le fond de mon cœur,  
garde-moi près de toi  
dans le fond de mon cœur. Amen. »

*(Cinq soirées sur la prière intérieure, p. 90).*