

# Petit traité sur la Prière

Alexis Carrel

## Préface

*En décembre 1940, l'auteur de ces lignes écrivit en anglais pour le grand magazine américain Readers'Digest, un article sur le pouvoir de la prière. Cet article fut publié au début de 1941 après avoir été raccourci et remanié par l'un des éditeurs. Puis il fut traduit en français, probablement en Suisse, et parut dans le Journal de Genève. Plus tard, une Semaine Religieuse le republia en France. C'est alors que l'auteur eut connaissance de cette traduction. Il n'en fut pas satisfait. Et il se décida à écrire, au début de Janvier 1944, un nouvel essai sur la prière.*

*L'auteur n'est ni un théologien ni un philosophe. Il s'exprime dans le langage de tous, et emploie les mots dans leur sens vulgaire, parfois dans leur sens scientifique. Il demande aux théologiens d'avoir pour lui la même indulgence qu'il aurait pour eux s'ils avaient à traiter un sujet qui touche à la physiologie. Cette étude de la prière est un résumé extrêmement bref d'une quantité innombrable d'observations recueillies au cours d'une longue carrière auprès des gens les plus divers. Occidentaux et Orientaux, malades et bien portants, prêtres catholiques, religieux et religieuses de tous ordres, pasteurs protestants de toutes dénominations, rabbins, médecins et infirmières, hommes et femmes de toutes professions et de toutes les classes de la société. En outre, son expérience de chirurgien, de médecin et de physiologiste, les études de laboratoire auxquelles il s'est livré pendant des années sur la régénération des tissus et la cicatrisation des plaies, lui ont permis d'apprécier à leur juste valeur certains effets curatifs de la prière. Il parle seulement des choses qu'il a vérifiées lui-même ou qu'il tient d'hommes capables d'observations honnêtes et précises. Il a préféré être incomplet plutôt que citer des faits insuffisamment prouvés. Avant tout, il s'est efforcé de rester sur le terrain solide de la réalité.*

*Parler de la prière aux hommes modernes paraît, au premier abord, être un effort bien inutile. N'est-il pas indispensable, cependant, que nous connaissions toutes les activités dont nous sommes capables ? Car nous ne pouvons laisser aucune d'entre elles inutilisée sans grave danger pour nous ou nos descendants. L'atrophie du sens du sacré et du sens moral se montre aussi nuisible que l'atrophie de l'intelligence. Ces lignes s'adressent donc à tous - aux incroyants aussi bien qu'aux croyants. A tous, en effet la vie, afin de réussir, impose les mêmes obligations. Elle demande que nous nous conduisions de la manière prescrite par notre structure corporelle et mentale. C'est pourquoi personne ne doit ignorer les besoins les plus profonds et les plus subtils de notre nature.*

## Introduction

A nous, hommes d'Occident, la raison semble très supérieure à l'intuition. Nous préférons de beaucoup l'intelligence au sentiment. La science rayonne, tandis que la religion s'éteint. Nous suivons Descartes et délaissons Pascal.

Aussi, cherchons-nous d'abord à développer en nous l'intelligence. Quant aux activités non intellectuelles de l'esprit, telle que le sens moral, le sens du beau et surtout le

sens du sacré, elles sont négligées de façon presque complète. L'atrophie de ces activités fondamentales fait de l'homme moderne un être spirituellement aveugle. Une telle infirmité ne lui permet pas d'être un bon élément constitutif de la société. C'est à la mauvaise qualité de l'individu qu'il faut attribuer l'effondrement de notre civilisation. En fait, le spirituel se montre aussi indispensable à la réussite de la vie que l'intellectuel et le matériel. Il est donc urgent de ressusciter en nous-mêmes les activités mentales qui, beaucoup plus que l'intelligence, donnent sa force à la personnalité. La plus ignorée d'entre elles est le sens du sacré, ou sens religieux.

Le sens du sacré s'exprime surtout par la prière. La prière, comme le sens du sacré, est, de toute évidence, un phénomène spirituel. Or, le monde spirituel se trouve hors de l'atteinte de nos techniques. Comment donc acquérir une connaissance positive de la prière ? Le domaine de la science comprend heureusement la totalité de l'observable. Il peut, par l'intermédiaire du physiologique, s'étendre jusqu'aux manifestations du spirituel. C'est donc par l'observation systématique de l'homme qui prie que nous apprendrons en quoi consiste le phénomène de la prière, la technique de sa production, et ses effets.

La prière paraît être essentiellement une tension de l'esprit vers le substratum immatériel du monde. En général, elle consiste en une plainte, un cri d'angoisse, une demande de secours. Parfois elle devient une contemplation sereine du principe immanent et transcendant de toutes choses. On peut la définir également comme une élévation de l'âme vers Dieu, comme un acte d'amour et d'adoration envers celui d'où vient la merveille qu'est la vie.

En fait, la prière représente l'effort de l'homme pour communier avec un être invisible, créateur de tout ce qui existe, suprême sagesse, force et beauté, père et sauveur de chacun de nous. Loin de consister en une simple récitation de formules, la vraie prière représente un état mystique où la conscience s'absorbe en Dieu. Cet état n'est pas de nature intellectuelle, Aussi reste-t-il inaccessible autant qu'incompréhensible aux philosophes et aux savants. De même que le sens du beau et de l'amour, il ne demande aucune connaissance livresque. Les simples sentent Dieu aussi naturellement que la chaleur du soleil ou le parfum d'une fleur. Mais ce Dieu si abordable à celui qui sait aimer se cache à celui qui ne sait que comprendre. La pensée et la parole font défaut quand il s'agit de le décrire. C'est pourquoi la prière trouve sa plus haute expression dans un essor de l'amour à travers la nuit obscure de l'intelligence.

## Comment faut-il prier ?

Nous avons appris la technique de la prière des mystiques chrétiens depuis saint Paul jusqu'à saint Benoît et à la foule des apôtres anonymes qui, pendant vingt siècles, ont initié les peuples d'Occident à la vie religieuse. Le Dieu de Platon était inaccessible dans sa grandeur. Celui d'Epictète se confondait avec l'âme des choses. Jahveh était un despote oriental inspirant la terreur, et non l'amour. Le christianisme, au contraire, a amené Dieu à la portée de l'homme. Il lui a donné un visage. Il en a fait notre père, notre frère, notre sauveur. Pour atteindre Dieu, il n'est plus besoin d'un cérémonial complexe, de sacrifices sanglants. La prière est devenue facile et sa technique simple.

Pour prier, il faut seulement faire l'effort de se tendre vers Dieu. Cet effort doit être affectif et non intellectuel. Une méditation sur la grandeur de Dieu, par exemple, n'est pas une prière, à moins d'être en même temps une expression d'amour et de foi. C'est ainsi que l'oraison suivant la méthode de La Salle part d'une considération intellectuelle pour devenir immédiatement affective. Qu'elle soit courte ou longue, qu'elle soit vocale ou seulement mentale, la prière doit être semblable à la conversation d'un enfant avec son père. "On se présente comme on est" disait un jour une petite Sœur de Charité, qui depuis trente ans brûle sa vie au service des pauvres. En somme, on prie, de même qu'on aime, avec tout son être.

Quant à la forme de la prière, elle varie depuis la courte aspiration vers Dieu jusqu'à la contemplation, depuis les simples mots prononcés par la paysanne devant le calvaire à la croisée des chemins jusqu'à la magnificence du chant grégorien sous les voûtes de la cathédrale. La solennité, la grandeur et la beauté ne sont pas nécessaires à l'efficacité de la prière.

Bien peu d'hommes ont su prier comme saint Jean de la Croix ou saint Bernard de Clairvaux. Mais il n'est pas besoin d'être éloquent pour être exaucé. Quand on juge de la valeur de la prière par ses résultats, nos plus humbles mots de supplication et de louanges semblent aussi acceptables au Maître de tous les êtres que les plus belles invocations. Des formules récitées machinalement sont en quelque sorte une prière. De même la flamme d'un cierge. Il suffit pour cela que ces formules inertes et cette flamme matérielle symbolisent l'élan vers Dieu d'un être humain. On prie aussi par l'action. Saint Louis de Gonzague disait que l'accomplissement du devoir est équivalent à la prière. La meilleure manière de communier avec Dieu est sans nul doute d'accomplir intégralement sa volonté. "Notre Père, que votre règne arrive, que votre volonté soit faite sur la terre comme au ciel..." Et faire la volonté de Dieu consiste évidemment à obéir aux lois de la vie, telles qu'elles sont inscrites dans nos tissus, notre sang et notre esprit.

Les prières qui s'élèvent comme une grande nuée de la surface de la Terre différentes les unes des autres autant que diffère la personnalité de ceux qui prient. Mais elles consistent en des variations sur deux thèmes. La détresse et l'amour. Il est entièrement légitime d'implorer le secours de Dieu pour obtenir ce dont nous avons besoin. Cependant il serait absurde de demander la gratification d'un caprice ou ce que notre effort doit nous procurer. La demande importune, obstinée, persévérante, réussit. Un aveugle assis sur le bord du chemin hurlait ses supplications de plus en plus fort, malgré les gens qui voulaient

le faire taire. "Ta foi t'a guéri", dit Jésus qui passait. Dans sa forme la plus élevée, la prière cesse d'être une pétition. L'homme expose au Maître de toutes choses qu'il l'aime, qu'il le remercie de ses dons, qu'il est prêt à accomplir sa volonté quelle qu'elle soit. La prière devient contemplation. Un vieux paysan était assis seul dans le dernier banc de l'église vide. "Qu'attendez-vous ?" lui demande-t-on. "Je le regarde", répondit-il, "et il me regarde". La valeur d'une technique se mesure par ses résultats. Toute technique de la prière est bonne quand elle met l'homme au contact de Dieu.

## Où et quand prier ?

On peut prier partout. Dans la rue, en automobile, en train, au bureau, à l'école, à l'usine. Mais on prie mieux dans les champs, les montagnes et les bois ou dans la solitude de sa chambre, Il y a aussi les prières liturgiques qui se font à l'église. Mais, quel que soit le lieu de la prière, Dieu ne parle à l'homme que si ce dernier établit le calme en lui-même. Le calme intérieur dépend à la fois de notre état organique et mental et du milieu dans lequel nous sommes plongés. La paix du corps et de l'esprit est difficile à obtenir dans la confusion, le fracas et la dispersion de la cité moderne. Il y a besoin aujourd'hui de lieux de prière, de préférence des églises, où les habitants des villes puissent trouver, ne fût-ce que pour un court moment, les conditions physiques et psychologiques indispensables à leur tranquillité intérieure. Il ne serait ni difficile ni coûteux de créer ainsi des îlots de paix accueillants et beaux au milieu du tumulte de la cité. Dans le silence de ces refuges, les hommes pourraient, en élevant leur pensée vers Dieu, reposer leurs muscles et leurs organes, détendre leur esprit, clarifier tout jugement, et recevoir la force de supporter la dure vie dont les accable notre civilisation.

C'est en devenant une habitude que la prière agit sur le caractère. Il faut donc prier fréquemment. "Pense à Dieu plus souvent que tu respirez" disait Epitecte. Il est absurde de prier le matin et de se conduire le reste de la journée comme un barbare.

De très courtes pensées ou invocations mentales peuvent maintenir l'homme en présence de Dieu. Toute la conduite est alors inspirée par la prière ; ainsi comprise, la prière devient une manière de vivre.

La prière est toujours suivie d'un résultat si elle est faite dans des conditions convenables. "Aucun homme n'a jamais prié sans apprendre quelque chose" écrivit Ralph Waldo Emerson. Néanmoins, la prière est considérée par les hommes modernes comme une habitude désuète, une vaine superstition, un reste de barbarie. En vérité, nous ignorons presque complètement ses effets.

## Quelles sont les causes de notre ignorance ?

D'abord, la rareté de la prière. Le sens du sacré est en voie de disparition chez les civilisés. Il est probable que le nombre des Français qui prient habituellement ne dépasse pas 4 ou 5 % de la population (appréciation de l'époque). Ensuite, la prière est souvent stérile car la plupart de ceux qui prient sont des égoïstes, des menteurs, des orgueilleux, des pharisiens incapables de foi et d'amour. Enfin, ses effets, quand ils se produisent, très souvent nous échappent. La réponse à nos demandes et à notre amour est donnée habituellement de façon lente, insensible, presque inaudible. La petite voix qui murmure cette réponse au fond de nous est facilement étouffée par les bruits du monde. Les résultats matériels de la prière eux aussi sont obscurs. Ils se confondent généralement avec d'autres phénomènes.

Peu de gens, même parmi les prêtres, ont donc eu l'occasion de les observer de façon précise. Et les médecins, par manque d'intérêt, laissent souvent passer sans les étudier les cas qui se trouvent à leur portée. En outre, les observateurs sont souvent déroutés par le fait que la réponse est loin d'être toujours celle attendue. Par exemple, tel qui demande d'être guéri d'une maladie organique reste malade, mais subit une profonde et inexplicable transformation morale. Néanmoins, l'habitude de la prière, quoique exceptionnelle dans l'ensemble de la population, est relativement fréquente dans les groupes restés fidèles à la religion ancestrale. C'est dans ces groupes qu'il est possible encore aujourd'hui d'étudier son influence. Parmi ses innombrables effets, le médecin a surtout l'occasion d'observer ceux que l'on appelle psychophysiologiques et curatifs.

La prière agit sur l'esprit et sur le corps d'une manière qui semble dépendre de sa qualité, de son intensité et de sa fréquence. Il est facile de connaître quelle est la fréquence de la prière et, dans une certaine mesure, son intensité. Sa qualité demeure inconnue, car nous n'avons pas le moyen de mesurer la foi et la capacité d'amour d'autrui. Cependant, la manière dont vit celui qui prie peut nous éclairer sur la qualité des invocations qu'il envoie à Dieu. Même quand la prière est de faible valeur et consiste surtout en la récitation machinale de formules, elle exerce un effet sur le comportement. Elle fortifie à la fois le sens du sacré et le sens moral. Les milieux où l'on prie se caractérisent par une certaine persistance du sentiment du devoir et de la responsabilité, par moins de jalousie et de méchanceté, par quelque bonté à l'égard des autres. Il paraît démontré que, à égalité de développement intellectuel, le caractère et la valeur morale sont plus élevés chez les individus qui prient, même de façon médiocre, que chez ceux qui ne prient pas.

Quand la prière est habituelle et vraiment fervente, son influence devient très claire. Elle est un peu comparable à celle d'une glande à sécrétion interne, telles que la glande thyroïde ou la glande surrénale, par exemple.

Elle consiste en une sorte de transformation mentale et organique. Cette transformation s'opère de façon progressive. On dirait que dans la profondeur de la conscience une flamme s'allume. L'homme se voit tel qu'il est. Il découvre son égoïsme, sa cupidité, ses erreurs de jugement, son orgueil. Il se plie à l'accomplissement du devoir moral. Il tente d'acquiescer l'humilité intellectuelle. Ainsi s'ouvre devant lui le royaume de la grâce... Peu à peu, il se produit un apaisement intérieur, une harmonie des activités

nerveuses et morales, une plus grande endurance à l'égard de la pauvreté, de la calomnie, des soucis, la capacité de supporter sans faiblir la perte des siens, la douleur, la maladie, la mort. Aussi le médecin qui voit un malade se mettre à prier peut se réjouir, le calme engendré par la prière est une aide puissante à la thérapeutique.

Cependant, la prière ne doit pas être assimilée à la morphine, car elle détermine, en même temps que le calme, une intégration des activités mentales, une sorte de floraison de la personnalité, parfois l'héroïsme. Elle marque ses fidèles d'un sceau particulier. La pureté du regard, la tranquillité du maintien, la joie sereine de l'expression, la virilité de la conduite et, quand il est nécessaire, la simple acceptation de la mort du soldat ou du martyr, traduisent la présence du trésor caché au fond des organes et de l'esprit. Sous cette influence, même les ignorants, les retardés, les faibles, les mal doués, utilisent mieux leurs forces intellectuelles et morales.

La prière, semble-t-il, soulève les hommes au-dessus de la stature mentale qui leur appartient de par leur hérédité et leur éducation. Ce contact avec Dieu les imprègne de paix. Et la paix rayonne d'eux. Et ils portent la paix partout où ils vont. Malheureusement, il n'y a actuellement dans le monde qu'un nombre infime d'individus qui sachent prier de façon effective.

Ce sont les effets curatifs de la prière qui, à toutes les époques, ont principalement attiré l'attention des hommes. Aujourd'hui encore, dans les milieux où l'on prie, on parle assez fréquemment de guérisons obtenues grâce à des supplications adressées à Dieu ou à ses saints. Mais quand il s'agit de maladies susceptibles de guérir spontanément ou à l'aide des médications ordinaires, il est difficile de savoir quel a été l'agent véritable de la guérison. Ce n'est que dans les cas où toute thérapeutique est inapplicable ou a échoué, que les résultats de la prière peuvent être sûrement constatés. Le bureau médical de Lourdes a rendu un grand service à la science en démontrant la réalité de ces guérisons. La prière a parfois un effet pour ainsi dire explosif. Des malades ont été guéris presque instantanément d'affections telles que lupus de la face, cancer, infections du rein, ulcères, tuberculose pulmonaire, osseuse ou péritonéal. Le phénomène se produit presque toujours de la même manière. Une grande douleur. Puis le sentiment d'être guéri. En quelques secondes, au plus quelques heures, les symptômes disparaissent, et les lésions anatomiques se réparent. Le miracle est caractérisé par une accélération extrême des processus normaux de guérison. Jamais une telle accélération n'a été observée jusqu'à présent au cours de leurs expériences par les chirurgiens et les physiologistes.

Pour que ces phénomènes se produisent, il n'est pas besoin que le malade prie. Des petits enfants encore incapables de parler et des incroyants on été guéris à Lourdes. Mais, près d'eux, quelqu'un priait. La prière faite pour un autre est toujours plus féconde que celle faite pour soi-même. C'est de l'intensité et de la qualité de la prière que paraît dépendre son effet. A Lourdes, les miracles sont beaucoup moins fréquents qu'ils l'étaient il y a quarante ou cinquante ans car les malades n'y trouvent plus l'atmosphère de profond recueillement qui y régnait jadis. Les pèlerins sont devenus des touristes et leurs prières inefficaces.

Tels sont les résultats de la prière dont j'ai une connaissance certaine. A côté d'eux il y en a une multitude d'autres. L'histoire des saints, même modernes, relate beaucoup de faits merveilleux. Il n'est pas douteux que la plupart des miracles attribués, par exemple, au curé d'Ars, sont véridiques. Cet ensemble de phénomènes nous introduit dans un monde nouveau, dont l'exploration n'est pas commencée et sera fertile en surprises. Ce que nous savons déjà de façon sûre, c'est que la prière produit des effets tangibles. Quelque étrange

que la chose puisse paraître, nous devons considérer comme vrai que quiconque demande reçoit, et qu'on ouvre à celui qui frappe.

En somme, tout se passe comme si Dieu écoutait l'homme et lui répondait. Les effets de la prière ne sont pas une illusion. Il ne faut pas réduire le sens du sacré à l'angoisse éprouvée par l'homme devant les dangers qui l'entourent et le mystère de l'univers, ni notre peur de la souffrance, de la maladie et de la mort. Quelle est donc la signification du sens du sacré ? Et quelle place la nature elle-même assigne-t-elle à la prière dans notre vie ? En fait, cette place est très importante. A presque toutes les époques, les hommes d'Occident ont prié. La Cité antique était principalement une institution religieuse. Les Romains élevaient partout des temples. Nos ancêtres du Moyen-âge couvrirent de cathédrales et de chapelles gothiques le sol de la chrétienté. De nos jours encore, au-dessus de chaque village s'élève un clocher. C'est par des églises, par des universités et des usines, que les pèlerins venus d'Europe instaurèrent dans le nouveau monde la civilisation d'occident. Au cours de notre histoire, prier a été un besoin aussi élémentaire que celui de conquérir, de travailler, de construire ou d'aimer.

En vérité, le sens du sacré paraît être une impulsion venue du plus profond de notre nature, une activité fondamentale. Ses variations dans un groupe humain sont presque toujours liées à celles d'autres activités servant de base au sens moral, au caractère, et parfois au sens du beau. C'est à cette partie si importante de nous-mêmes que nous avons permis de s'atrophier et souvent de disparaître.

Il faut se souvenir que l'homme ne peut pas sans danger se conduire au gré de sa fantaisie. Pour réussir, la vie doit être menée suivant des règles invariables qui dépendent de sa structure même. Nous courons un risque grave, quand nous laissons mourir en nous quelque activité fondamentale, qu'elle soit d'ordre physiologique, intellectuel ou spirituel. Par exemple, le manque de développement des muscles, du squelette, et des activités non rationnelles de l'esprit chez certains intellectuels est aussi désastreux que l'atrophie de l'intelligence et du sens moral chez certains athlètes.

Il y a d'innombrables exemples de familles prolifiques et fortes qui ne produisirent que des dégénérés ou s'éteignirent, après la disparition des croyances ancestrales et du culte de l'honneur. Nous avons appris par une dure expérience, que la perte du sens moral et du sens du sacré dans la majorité des éléments actifs d'une nation amène la déchéance de cette nation et son asservissement à l'étranger. La chute de la Grèce antique fut précédée d'un phénomène analogue. De toute évidence, la suppression d'activités mentales voulues par la nature est incompatible avec la réussite de la vie.

En pratique, les activités morales et religieuses sont liées les unes aux autres. Le sens moral s'évanouit peu de temps après le sens du sacré. L'homme n'a pas réussi à construire, comme le voulait Socrate, un système de morale indépendant de toute doctrine religieuse. Les sociétés où disparaît le besoin de prier ne sont généralement pas éloignées de la dégénérescence. C'est pourquoi tous les civilisés incroyants, aussi bien que croyants, doivent s'intéresser à ce grave problème du développement de chaque activité dont l'être humain est capable.

Pour quelle raison le sens du sacré joue-t-il un rôle aussi important dans la réussite de la vie ?



## Par quel mécanisme la prière agit-elle sur nous ?

Ici nous quittons le domaine de l'observation pour celui de l'hypothèse. Mais l'hypothèse, même hasardeuse, est nécessaire au progrès de la connaissance. Il faut nous rappeler d'abord que l'homme est un tout indivisible composé de tissus, de liquides organiques et de conscience. Il se croit indépendant de son milieu matériel, c'est-à-dire de l'univers cosmique, en réalité il en est inséparable. Car il est lié à ce milieu par son besoin incessant de l'oxygène de l'air et des aliments que lui fournit la Terre.

D'autre part, le corps vivant n'est pas entièrement compris dans le continuum physique. Il se compose d'esprit aussi bien que de matière, Et l'esprit, quoique résidant dans nos organes, se prolonge hors des quatre dimensions de l'espace et du temps. Ne nous est-il pas permis de croire que nous habitons à la fois le monde cosmique et un milieu intangible, invisible, immatériel, d'une nature ressemblant à celle de la conscience, et dont nous ne réussons pas plus à nous passer sans dommage que de l'univers matériel et humain ? Ce milieu ne serait autre que l'être immanent dans tous les êtres, et les transcendant tous, que nous appelons Dieu. On pourrait donc comparer le sens du sacré au besoin d'oxygène. Et la prière aurait quelque analogie avec la fonction respiratoire. Elle devrait alors être considérée comme l'agent des relations naturelles entre la conscience et son milieu propre ; comme une activité biologique dépendant de notre structure, en d'autres termes, comme une fonction normale de notre corps et de notre esprit.

En résumé, le sens du sacré revêt, par rapport aux autres activités de l'esprit, une importance singulière. Car il nous met en communication avec l'immensité mystérieuse du monde spirituel. C'est par la prière que l'homme va à Dieu et que Dieu entre en lui. Prier apparaît comme indispensable à notre développement optimum. Nous ne devons pas prendre la prière pour un acte auquel seuls se livrent les faibles d'esprit, les mendiants ou les lâches. "Il est honteux de prier" écrivait Nietzsche. En fait, il n'est pas plus honteux de prier que de boire ou de respirer. L'homme a besoin de Dieu comme il a besoin d'eau et d'oxygène. Joint à l'intuition, au sens moral, au sens du beau et à la lumière de l'intelligence, le sens du sacré donne à la personnalité son plein épanouissement. Il n'est pas douteux que la réussite de la vie demande le développement intégral de chacune de nos activités physiologiques, intellectuelles, affectives et spirituelles. L'esprit est à la fois raison et sentiment. Il nous faut donc aimer la beauté de la science et aussi la beauté de Dieu. Nous devons écouter Pascal avec autant de ferveur que nous écoutons Descartes.