



La prière parfaite existe... et saint Thomas vous a déjà appris à la faire (même si presque personne ne le sait) | 1

## Introduction : quand prier cesse d'être répéter des mots

Nous vivons à une époque de bruit constant. Écrans, précipitation, inquiétudes... et au milieu de tout cela, la prière est souvent réduite à des formules rapides ou à des moments improvisés. Mais une question décisive se pose : **existe-t-il une manière véritablement parfaite de prier ?**

La réponse est oui. Et ce n'est pas une invention moderne, ni une technique psychologique : c'est un enseignement profond de Saint Thomas d'Aquin, l'un des plus grands esprits de la théologie catholique.

Pour lui, la prière n'est pas simplement « dire des choses à Dieu ». C'est un acte profondément rationnel, spirituel et transformateur, qui engage toute la personne humaine et l'oriente vers sa fin ultime : **Dieu Lui-même**.

Cet article ne se contentera pas d'expliquer sa théorie. Il vous aidera à **mieux prier, avec plus de sens et avec davantage de fruit spirituel**.

---

## 1. Qu'est-ce que la prière selon saint Thomas ?

Pour comprendre la prière parfaite, il faut d'abord comprendre ce qu'est la prière.

Saint Thomas la définit ainsi :

| « *La prière est l'élévation de l'esprit vers Dieu.* »

Il ne commence pas par les mots. Il commence par **l'esprit et le cœur élevés**. Autrement dit, la prière ne commence pas sur les lèvres, mais dans l'âme.

Cela se relie directement à l'Écriture Sainte :

| « *Ce peuple m'honore des lèvres, mais son cœur est loin de moi* »



La prière parfaite existe... et saint Thomas vous a déjà appris à la faire (même si presque personne ne le sait) | 2

| (cf. *Évangile selon saint Matthieu 15,8*)

Ainsi, **la prière parfaite n'est pas la plus longue, mais la plus vraie.**

---

## 2. La structure de la prière parfaite : ce que découvre saint Thomas

Saint Thomas n'improvise pas. Il analyse la prière la plus parfaite jamais donnée : le **Notre Père**, enseigné par Jésus-Christ.

Pour lui, cette prière contient **tout ce que l'homme doit demander et la manière dont il doit le demander.**

### Les clés de la prière parfaite selon saint Thomas :

- Elle est **ordonnée vers Dieu** (et non centrée sur l'ego)
- Elle recherche **les biens spirituels avant les biens matériels**
- Elle exprime une **confiance filiale**
- Elle suit un ordre : d'abord Dieu, puis l'homme

En d'autres termes :

☐ **La prière parfaite est celle qui te transforme, pas celle qui te soulage seulement.**

---

## 3. Les trois types de prière selon saint Thomas

Saint Thomas, suivant la Tradition, distingue trois formes fondamentales de prière. Elles ne sont pas séparées, mais complémentaires.

---



La prière parfaite existe... et saint Thomas vous a déjà appris à la faire (même si presque personne ne le sait) | 3

## 1. La prière vocale : le commencement nécessaire

C'est la prière exprimée avec des mots : Notre Père, Je vous salue Marie, Psaumes...

Elle peut sembler la plus simple, mais saint Thomas souligne quelque chose d'essentiel :

□ **Elle n'est pas inférieure si elle est bien faite.**

La prière vocale est bonne lorsque :

- Les mots expriment ce que le cœur ressent
- Elle aide à maintenir l'attention
- Elle éduque l'âme dans la foi

Mais attention : si elle devient mécanique, elle perd son essence.

« *Quand vous priez, ne multipliez pas de vaines paroles...* » (cf. *Évangile selon saint Matthieu 6,7*)

### **Application pratique :**

Ne prie pas davantage... prie mieux. Même une seule prière, mais avec attention.

---

## 2. La prière mentale : le saut intérieur

Ici, on parle moins avec les lèvres et davantage avec l'esprit et le cœur.

C'est la prière de :

- La méditation
- La réflexion
- La contemplation initiale

Elle consiste à **penser à Dieu, à ses mystères et à sa volonté.**

Saint Thomas la considère supérieure à la prière vocale parce qu'elle engage plus



La prière parfaite existe... et saint Thomas vous a déjà appris à la faire (même si presque personne ne le sait) | 4

directement l'âme.

#### **Exemple pratique :**

- Méditer la Passion du Christ
- Réfléchir à une parabole
- Parler à Dieu intérieurement

□ Ici, la prière cesse d'être une répétition pour devenir un **véritable dialogue**.

---

### **3. La prière contemplative : l'union avec Dieu**

C'est le niveau le plus élevé.

Il ne s'agit plus tant de penser... mais de **aimer et contempler**.

C'est une prière :

- Silencieuse
- Profonde
- Transformante

Ici s'accomplit l'Écriture :

▮ « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu » (cf. Psaumes 46,10)

Saint Thomas enseigne que cette forme de prière est un avant-goût du ciel. C'est lorsque l'âme repose en Dieu.

□ Ce n'est pas quelque chose que l'on peut « forcer ». C'est un don... mais il faut s'y disposer.

---



La prière parfaite existe... et saint Thomas vous a déjà appris à la faire (même si presque personne ne le sait) | 5

## 4. La théologie de la prière : pourquoi prier si Dieu sait déjà tout ?

Ici, saint Thomas répond à l'une des grandes objections :

« **Si Dieu sait tout, pourquoi prier ?** »

La réponse thomiste :

□ Nous ne prions pas pour informer Dieu, mais pour **nous transformer nous-mêmes**.

La prière :

- Ordonne nos désirs
- Nous rend réceptifs à la grâce
- Nous unit à la volonté divine

Dieu veut nous donner des choses...

mais Il veut que nous les demandions, parce que cela nous fait grandir.

---

## 5. Les conditions de la prière efficace

Saint Thomas enseigne que la prière est efficace lorsqu'elle remplit certaines conditions :

✓ L'humilité

Reconnaître que nous dépendons de Dieu

✓ La foi

Croire que Dieu peut et veut agir

✓ La persévérance

Ne pas abandonner s'il n'y a pas de réponse immédiate



La prière parfaite existe... et saint Thomas vous a déjà appris à la faire (même si presque personne ne le sait) | 6

## ✓ La droiture d'intention

Demander ce qui est utile pour le salut

Cela rejoint un enseignement clé :

« *Demandez, et l'on vous donnera* » (cf. *Évangile selon saint Matthieu 7,7*)

Mais saint Thomas apporte une nuance :

□ Dieu répond toujours... mais pas toujours comme nous l'attendons.

---

## 6. Applications pratiques : comment prier aujourd'hui selon saint Thomas

Dans le contexte actuel, cet enseignement est plus nécessaire que jamais.

### Guide concret pour votre vie quotidienne :

#### 1. Commencez par une prière vocale consciente

Un Notre Père bien prié vaut plus que mille distraits.

#### 2. Consacrez 5 à 10 minutes à la prière mentale

Méditez l'Évangile du jour.

#### 3. Recherchez des moments de silence

Sans paroles. Simplement en présence de Dieu.

#### 4. Ordonnez vos demandes

D'abord le spirituel, ensuite le matériel.

#### 5. Persévérez

La prière ne se "ressent" pas toujours... mais elle agit toujours.



La prière parfaite existe... et saint Thomas vous a déjà appris à la faire (même si presque personne ne le sait) | 7

---

## 7. La grande leçon de saint Thomas

Saint Thomas ne nous donne pas une technique... il nous donne une vision :

□ **La prière parfaite n'est pas celle qui change Dieu... c'est celle qui te change toi.**

Et plus elle est parfaite, plus elle te rapproche de ta fin ultime :  
**l'union avec Dieu.**

---

## Conclusion : prier comme les sages, vivre comme les saints

Aujourd'hui, beaucoup cherchent des méthodes, des émotions ou des expériences rapides. Mais saint Thomas nous rappelle quelque chose d'éternel :

- Prier, c'est élever l'âme
- Prier, c'est ordonner la vie
- Prier, c'est aimer Dieu

Et surtout :

□ **Bien prier, c'est commencer à vivre le ciel sur la terre.**

Car la prière parfaite n'est pas un idéal impossible...  
c'est un chemin concret qui commence aujourd'hui.