

Demain, samedi 5 septembre 2026 : 1er samedi du mois

N'oublions pas de réciter un acte de réparation ce jour-là.

Mystère à méditer	2e mystère glorieux : **L'Ascension** Méditations de Cap Fatima : cliquer ICI ; de Salve Corda : cliquer ICI
Blasphèmes à réparer	**Les blasphèmes contre la virginité de la Très Sainte Vierge**

Lettre de liaison n° 190 (3 septembre 2026)

Chers amis,

Les travaux de rapprochement entre *Salve Corda* et *Cap Fatima*, en particulier le développement du nouveau site, sont toujours en cours et vont demander encore un bon mois de travail. C'est pourquoi cette lettre est encore envoyée selon l'ancien format. Nous vous proposons de continuer à réfléchir sur la manière de mieux pratiquer la dévotion au Cœur Immaculé de Marie.

C'est un point qu'il convient de prendre très sérieusement en considération, car cette dévotion est une demande de Dieu Lui-même, transmise à deux reprises par Notre-Dame les 13 juin et 13 juillet 1917. Il faut donc faire tous nos efforts pour pratiquer cette dévotion du mieux possible, et ainsi répondre à la demande divine.

Dans de récentes lettres de liaison, nous avons présenté les conseils du père Martins sur le chapelet quotidien (lettre n° 185), sur le quart d'heure de méditation et l'esprit de réparation (lettre n° 186), sur la confession et la communion (lettre n° 187). Revenons aujourd'hui sur le point probablement le plus difficile pour beaucoup d'entre nous : la récitation quotidienne du chapelet. Cette demande, que Notre-Dame a exprimée à chacune de ses apparitions de 1917, doit faire l'objet de notre part d'une attention particulière. Notamment, cette récitation ne doit pas être ennuyeuse. Notre-Dame, qui est notre Mère et ne veut que notre bien, ne nous a sûrement pas fait cette demande pour que nous la considérions comme une corvée.

Il faut réciter notre chapelet non seulement avec soin, mais aussi avec la joie de répondre à Notre-Dame et d'être avec elle pendant les quelques minutes que sa récitation demande. Pour y parvenir, il ne peut y avoir de meilleur guide que Dieu Lui-même. Or Dieu fit à sainte Catherine de Sienne d'importantes révélations sur la façon de bien prier. Cet enseignement divin a été rapporté par la sainte dans le *Dialogue* (tome 1, 2e partie de la 2e réponse, chapitre 36). Dans ce passage, Dieu explique la nécessité d'unir la prière vocale et l'oraison mentale. Et cet enseignement divin s'applique parfaitement à la récitation quotidienne du chapelet.

Comprenons bien : c'est Dieu Lui-même qui nous explique, dans notre langage humain, comment nous devons allier la prière vocale et l'oraison mentale, et combien toutes les deux Lui plaisent et sont conformes à sa volonté. Lisons donc avec attention ces quelques lignes : elles sont de Dieu Lui-même.

> Sache, fille très chère, que **c'est en persévérant vraiment dans une prière humble, continue et pleine de foi que l'âme acquiert toutes les vertus**. Elle doit donc persévérer et ne se laisser jamais arrêter, ni par les illusions du démon, ni par sa propre fragilité, c'est-à-dire ni par les pensées qui lui viennent, ni par les mouvements de sa propre chair, ni par les propos sans consistance que le démon met souvent sur la langue des hommes pour la détourner de sa prière.

Ô combien douce à l'âme et combien agréable à Moi l'oraison sainte, faite dans la cellule de la connaissance de soi-même et de Moi, le regard de l'intelligence grand ouvert aux lumières de la Foi, le cœur tout rempli de l'abondance de ma Charité, cette charité qui vous est devenue visible par mon Fils visible, qui l'a manifestée par son Sang ! (…)

Où s'acquiert cette Charité ? Dans la cellule de la connaissance de soi-même, par le moyen de la sainte prière. C'est là que l'âme se dépouille de son imperfection, à l'exemple des disciples et de Pierre, qui, en demeurant dans la retraite, en veille et en prière, laissèrent là leur imperfection et acquirent la perfection. Par quel moyen : par la persévérance unie à la très sainte Foi.

Ne va pas croire toutefois que cette ardeur et cette force que l'on reçoit dans l'oraison soient le fruit de la seule pièce vocale, familière à tant d'âmes qui prient des lèvres plus que du cœur. Toute leur attention, semble-t-il, est absorbée par la pensée de réciter beaucoup de psaumes, beaucoup de *Notre Père*. Dès qu'ils ont atteint le nombre qu'ils s'étaient proposé, l'on croirait qu'ils ne pensent plus à rien. Chez eux, semble-t-il, ni le sentiment, ni l'attention ne dépassent les paroles qu'ils prononcent. **Ce n'est pas ainsi qu'il faut prier**. À s'en tenir là, l'âme retirera peu de fruit de sa prière, et J'en aurai Moi-même peu d'honneur.

Mais, Me diras-tu, **faut-il donc abandonner la prière vocale pour la prière mentale, à laquelle cependant tous ne paraissent pas appelés ? — Non, il y a une mesure à garder**.

Je sais bien que l'âme est imparfaite avant d'être parfaite, et que cette imperfection se retrouvera dans sa prière. **Elle doit donc**, pour ne pas tomber dans l'oisiveté **tant qu'elle est encore imparfaite, recourir à la prière vocale** ; mais **elle ne doit pas séparer la prière vocale de l'oraison mentale**. **Pendant qu'elle prononce les paroles, qu'elle s'efforce donc d'élever son esprit et de le diriger sur mon amour, en y joignant la considération générale de ses fautes et du sang de mon Fils unique**, où elle trouve la largesse de ma charité et la rémission de ses péchés. Qu'elle fasse ainsi : dès lors, **la connaissance d'elle-même et la considération de ses fautes la feront souvenir de ma Bonté pour elle, et elle pourra continuer son exercice avec une véritable humilité**.

Je ne veux pas qu'elle envisage ses fautes en particulier, mais seulement en général, afin que son esprit ne soit pas souillé par la vision de certains péchés honteux. Je ne veux pas ! tu entends bien ! Elle ne doit pas non plus évoquer seulement la pensée de ces péchés, ni en particulier, ni en général, sans y joindre le souvenir du Sang et de la grandeur de ma Miséricorde, pour ne pas tomber dans la confusion.

Si la connaissance d'elle-même et la pensée de ses péchés n'étaient pas accompagnées du souvenir du Sang et de l'espérance de la miséricorde, elle serait envahie par le trouble. Cette confusion où le démon l'aurait jetée, sous prétexte de contrition et de regret du péché, l'entraînerait à la damnation éternelle ; car ne trouvant plus d'appui sur le bras de ma miséricorde, elle tomberait dans le désespoir.

C'est là, l'une des plus subtiles illusions par lesquelles le démon essaye de tromper mes serviteurs. Aussi faut-il, pour éviter ce piège du démon et pour Me plaire, que toujours vous dilatiez votre cœur et votre amour avec une humilité vraie, dans mon incommensurable Miséricorde. Sais-tu que **l'orgueil du démon ne peut supporter la vue d'un esprit humble**, de même que la grandeur de ma Bonté et de ma Miséricorde, où l'âme met vraiment son espérance, est insupportable à son désespoir. Aussi bien, te souvient-il, quand le démon voulait te réduire au désespoir en essayant de te persuader que ta vie n'était que mensonge, et que jamais tu n'avais suivi ni accompli ma Volonté ! Tu fis alors, ma fille, ce que tu devais faire et que ma Bonté te donna de pouvoir faire, cette Bonté qui ne se dérobe jamais à qui la cherche ! Tu te réfugias avec humilité dans ma Miséricorde : « *Je confesse à mon Créateur,* disais-tu, *que toute ma vie s'est passée dans les ténèbres ; mais je me cacherai dans les plaies du Christ crucifié ; je me baignerai dans son sang, j'effacerai ainsi toutes mes iniquités, et je me réjouirai par le désir dans mon Créateur*. »

Tu sais qu'alors le démon s'enfuit.

Il retourna ensuite avec une autre tentation, et il chercha à t'exalter par l'orgueil : « *Tu es parfaite,* insinuait-il, *tu es agréable à Dieu ; tu n'as plus besoin de t'affliger davantage, ni de pleurer plus longtemps tes fautes.* » En ce moment, Je te donnai la lumière pour te montrer la voie qu'il convenait de prendre. Tu t'humiliais et répondais au démon : « *Ô misérable que je suis ! Jean-Baptiste n'a jamais fait de péché ; il a été sanctifié dans le sein de sa mère ; et cependant, quelle pénitence n'a-t-il point faite ! Et moi qui ai commis tant de fautes, ai-je seulement commencé à les reconnaître avec douleur, avec une véritable contrition ! Quand comprendrai-je ce qu'est ce Dieu que j'ai offensé, et ce que je suis, moi qui l'offense !* »

Le démon ne put supporter cette humilité de l'esprit, ni l'espérance en ma bonté : « *Maudite sois-tu,* cria-t-il alors, *je ne puis rien faire avec toi. Si je t'abaisse par la confusion, tu t'élèves jusqu'à la miséricorde ; si je t'exalte, tu t'abaisses jusqu'à l'abîme par l'humilité, et tu me poursuis jusqu'en enfer. Je ne retournerai plus vers toi, car toujours tu me flagelles avec le bâton de la charité.* »

L'âme doit donc unir aux paroles qu'elle prononce la connaissance de Moi et d'elle-même. **De cette manière, la prière vocale sera utile à l'âme qui la fera, et elle sera agrée de Moi. De la prière vocale imparfaite, elle arrivera**, avec de la persévérance dans cet exercice, **à l'oraison mentale parfaite. Mais si elle vise simplement à réciter un certain nombre de formules, et si la prière vocale lui fait négliger l'oraison mentale, elle n'y parviendra jamais.**

Parfois l'âme sera si ignorante que, si elle s'est proposée de dire de vive voix une prière déterminée, elle n'aura plus d'attention pour Moi. J'aurai beau visiter son esprit, soit d'une manière, soit d'une autre, rien ne l'arrêtera. Tantôt Je lui enverrai ma lumière, pour qu'elle se connaisse mieux elle-même et conçoive un vrai repentir de ses fautes ; tantôt Je lui ferai largesse de ma charité. D'autres fois, Je placerai devant son esprit, de différentes manières, la présence de ma Vérité, suivant qu'il Me plaît, ou selon que l'âme l'avait elle-même désiré. Oui : mais comme elle n'a pas achevé de réciter toutes ses formules, elle négligera ma visite qu'elle sent dans son esprit, et se fera un cas de conscience d'interrompre ce qu'elle a commencé.

Ce n'est pas ainsi qu'elle doit faire, si elle ne veut pas être le jouet du démon. Aussitôt qu'elle est avertie dans son esprit des approches de ma visite, suivant les différentes manières que J'ai dites, elle doit abandonner la prière vocale. Et puis, quand l'oraison mentale est terminée, elle peut, si elle en a le temps, reprendre ce qu'elle s'était proposé de réciter. Si le temps lui manque, point de souci, point d'ennui, point de trouble d'esprit. Voilà comment elle doit agir.

Exception pourtant doit être faite pour l'office divin que les clercs et religieux ont l'obligation de réciter. S'ils ne le disent pas, ils M'offensent, car ils sont tenus jusqu'à la mort de dire leur office. Si, à l'heure consacrée à cette récitation, ils sentent leur esprit attiré et élevé par le désir, ils doivent prendre leurs dispositions pour le dire avant ou après ; jamais ils ne peuvent manquer à ce devoir de l'office.

Mais, **pour toute autre formule de prière, l'âme doit commencer à la réciter vocalement, pour arriver à l'oraison mentale, et dès qu'elle se sent l'esprit disposé à celle-ci, elle doit interrompre sa récitation**. **Cette prière vocale, faite comme Je l'ai dit, conduit à la perfection**. Il ne faut donc pas l'abandonner en tout état de cause, mais la pratiquer de la manière que J'ai indiquée. Ainsi, avec de l'exercice et de la persévérance, l'âme goûtera l'oraison véritable et se nourrira du sang de mon Fils unique. C'est ainsi, ai-Je dit, que quelques-uns participent virtuellement au corps et au sang du Christ, bien que non sacramentellement, en communiant à la divine charité, qu'ils goûtent par le moyen de la sainte oraison, peu ou beaucoup, suivant le désir de celui qui prie. Celui qui y apporte peu de prudence et n'observe pas assez la mesure que J'ai marquée, trouve peu. Qui apporte beaucoup, reçoit beaucoup. Plus l'âme s'applique à recueillir sa puissance affective et à l'unir à Moi par la lumière de l'intelligence, plus elle connaît. Qui connaît davantage aime davantage, et qui aime davantage goûte davantage. Tu vois donc bien que ce n'est pas par la multitude des paroles que l'on arrive à l'oraison parfaite, mais par le sentiment du désir, en s'élevant vers Moi par la connaissance de soi-même, en conservant ces deux connaissances intimement liées l'une à l'autre.

Ainsi l'âme possédera tout à la fois la prière vocale et la prière mentale, car on peut les unir ensemble, comme la vie active et la vie contemplative, encore qu'il y ait bien des manières différentes d'entendre la prière vocale et la prière mentale.

Quand l'âme est établie dans un désir saint et une oraison continuelle qui consiste dans une volonté bonne et sainte, cette volonté et ce désir entrent en acte, en temps et lieu déterminés, pour ajouter la prière vocale à cette oraison continue du saint désir, sans que l'âme cesse de demeurer dans cette volonté sainte. Cette prière, elle la fait ordinairement au moment fixé. Parfois même, elle la continuera sans interruption en dehors du temps qui lui est consacré, **selon que la charité ou le salut du prochain le demande**, suivant ses besoins, ses nécessités, ou suivant l'état où Je l'ai placée.

Chacun en effet, selon son état, doit coopérer au salut des âmes, conformément au principe de cette volonté sainte, et **tout ce qu'il fait extérieurement**, par la parole ou par les œuvres, **pour le salut du prochain, est virtuellement une prière**. C'est bien évident s'il s'agit de la prière vocale faite en temps et lieu voulus. Mais en dehors même de cette prière régulière, tout ce que produit la charité pour le prochain ou pour soi-même, toutes ces œuvres extérieures, quelles qu'elles soient, si elles sont accomplies avec une volonté sainte, sont une prière. Comme l'a dit Paul, mon glorieux apôtre : « *On ne cesse jamais de prier, quand on ne cesse pas de bien faire.* »

C'est pourquoi Je t'ai dit qu'il y avait plusieurs manières de prier, en unissant la prière extérieure à la prière mentale ; car la prière extérieure ainsi entendue est faite dans le sentiment de charité, et le sentiment de la charité, c'est la prière continuelle. Je t'ai dit aussi comment l'on parvenait à l'oraison mentale par l'exercice et par la persévérance, en abandonnant la prière vocale pour la prière mentale quand Je fais visite à l'âme. Je t'ai expliqué quelle est la prière commune, et la prière vocale en dehors du temps fixé, et l'oraison de la bonne et sainte volonté, et comment tout exercice accompli par l'âme, pour soi-même ou pour le

prochain, avec cette bonne volonté, en dehors du temps ordinaire, est une prière.

Que l'âme recueillie en elle-même s'excite donc, de tout son courage, à cette oraison mère, des vertus. C'est ce que fait l'âme enfermée dans la cellule de la connaissance d'elle-même, et qui est parvenue à l'amour de l'ami, à l'amour du fils. Mais, si elle néglige les moyens que J'ai indiqués, elle ne sortira jamais de sa tiédeur et de son imperfection : elle n'aimera qu'autant qu'elle trouvera en Moi ou dans le prochain son avantage et son plaisir.

Il faut lire et relire ces propos divins. Il faut les méditer… et les appliquer, notamment à la récitation quotidienne du chapelet. Si nous agissons ainsi, nous avons l'assurance de satisfaire à la fois Dieu et Notre-Dame. Pour mieux retenir ces recommandations, résumons-les :

- Notre imperfection fait que nous ne pouvons pas nous affranchir de la prière vocale.
- Nous devons commencer par la prière vocale, mais nous ne devons pas nous y "accrocher" à tout prix, car elle ne doit être qu'un point de départ. Elle est un point d'appui destiné à nous conduire à l'oraison mentale ; elle n'est pas un but.
- Pour parvenir à cette oraison mentale, pendant que nous récitons notre prière vocale, nous devons considérer avec humilité notre misérable condition et nous rappeler l'incommensurable bonté de Dieu.
- Et lorsque Dieu insuffle en nous le désir d'une oraison mentale, nous devons interrompre la prière vocale pour lui laisser la place.
- Enfin Dieu n'hésite pas à ajouter qu'en agissant ainsi nous parviendrons à la perfection.

Bien sûr, en certaines circonstances, il ne sera pas toujours possible d'interrompre la prière vocale, par exemple lors de la récitation du chapelet en famille. Des adaptations peuvent alors être nécessaires. Mais le principe demeure : la prière vocale doit nous conduire à l'oraison mentale. Et le moyen indiqué par Dieu pour y parvenir est de prendre conscience de notre humble condition et de l'immensité de l'amour divin.

Jésus, le Fils de Dieu, nous a appris le *Notre Père*. Ici, Dieu le Père Lui-même nous dit de quelle façon et dans quel esprit réciter la prière enseignée par son Fils. Et ce qui s'applique à une prière comme le *Notre Père,* s'applique a fortiori à la récitation quotidienne du chapelet.

Notons au passage que Dieu dit à sainte Catherine : « *Chacun, selon son état, doit coopérer au salut des âmes.* » C'est exactement ce que la Sainte Vierge a confié à la petite Lucie à Fatima dès sa première apparition : « *Voulez-vous vous offrir à Dieu pour supporter toutes les souffrances qu'Il voudra vous envoyer, en acte de réparation pour les péchés par lesquels Il est offensé, et de supplication pour la conversion des pécheurs ?* » Cette convergence est remarquable ; on voit combien les volontés de Dieu et de Notre-Dame n'en forment qu'une.

En union de prière dans le Cœur Immaculé de Marie
Yves de Lassus