
Les maladies de l'âme

Désordres dans la vie morale

J.-Réal Bleau, ptre

Table des matières

- [Qu'entend-on par "maladies de l'âme"?](#)
- [Introduction aux maladies de l'âme](#)
- [L'art médical spirituel selon Philoxène de Mabboug](#)
- [L'orgueil](#)
- [L'Ennui ou la dépression spirituelle \(l'acédie\)](#)
- [La Tristesse](#)
- [La Colère](#)
- [L'Inquiétude](#)
- [La Jalousie](#)
- [Le Mensonge](#)
- [L'Angoisse](#)
- [La Gourmandise](#)
- [La Cupidité ou l'avarice](#)
- [La dépendance affective](#)

Source/auteur : <http://www.lumenc.org>

Autres ressources: <http://www.quies.org>

Quies







Qu'entend-on par "maladies de l'âme"?

Les maladies de l'âme peuvent être accompagnées de troubles psychologiques et même de désordres psychiques mais ne s'identifient pas avec eux. Pour les problèmes psychologiques notables et les maladies mentales, le recours au psychologue et au psychiatre reste nécessaire. Les maladies de l'âme que se propose de soigner la Clinique de santé de l'âme "Lumen Christi" sont d'ordre moral. Ces maladies sont des conséquences dans l'intelligence, la volonté et les facultés sensibles de désordres conscients ou inconscients dans la vie morale.

Ainsi l'habitude de mentir et l'hypocrisie habituelle sont des maladies de l'âme qui se rattachent à une déviation intellectuelle. Une intelligence malade perd son aptitude naturelle à discerner le vrai du faux, le bien du mal. Elle peut en arriver à tout confondre et à se plonger dans de déplorables illusions. La volonté peut être aussi malade, en raison de toutes sortes de dépendances qui la soumettent à des objets déterminés et lui font perdre la maîtrise de ses décisions, c'est-à-dire sa liberté : la volonté est alors constamment vaincue par l'objet de sa dépendance. L'angoisse, la peur, l'agressivité, non en tant que sentiments passagers justifiés par des causes objectives, mais ressenties comme des peines profondes et habituelles de l'âme, sont des maladies spirituelles qui peuvent être traitées. La propension à la tristesse, à l'inquiétude, au découragement, à la jalousie, à la culpabilité excessive, au scrupule, à l'indécision manifestent aussi que l'âme est malade. Devient aussi inévitablement malade l'âme qui rejette toute norme morale dans la soif qu'elle éprouve des plaisirs des sens, qu'ils soient d'origine gastronomique ou érotique.

Le domaine des maladies de l'âme est très vaste, parce qu'il recouvre en fait tout l'ordre moral. Les désordres moraux habituels engendrent de véritables maladies spirituelles qui compromettent l'équilibre intérieur si délicat et entraînent souvent des maladies physiques. Il n'y a pas de doute que les maladies de l'âme exacerbées exercent une telle violence sur l'organisme humain qu'elles peuvent être mortelles. Il importe donc de les soigner.

Introduction aux maladies de l'âme

Les voir et vouloir en guérir

Par suite du péché originel qui affecte la nature humaine, nous sommes tous, plus ou moins, sujets à diverses maladies qui minent sourdement notre âme, la défigurent, l'affaiblissent. Le seul grand Médecin capable de guérir chaque personne humaine est le Christ-Jésus, qui est le Fils de Dieu fait homme. C'est pour guérir parfaitement les hommes que, se revêtant de notre nature, il est venu sur la terre.

Quelqu'un, prenant conscience qu'il est malade spirituellement, cherche-t-il une thérapie d'une efficacité absolue, ce n'est que dans l'Évangile de Jésus-Christ





qu'il la trouvera. Les remèdes aux maux qui affligent l'humanité blessée par le péché lui sont offerts certes dans la merveilleuse doctrine du divin Maître, mais surtout dans le don qu'il lui fait de lui-même, c'est-à-dire de sa propre vie.

Jésus-Christ est toujours prêt à faire le don de sa lumière et de sa vie à tout homme venant en ce monde, fût-il totalement écrasé sous le fardeau de ses misères. Comment se fait-il qu'un si grand nombre, au lieu de relever la tête vers le Christ dans un élan d'espérance, demeurent de plus en plus inclinés vers le bas et asservis au mal qui ronge leur âme? Comment se fait-il qu'un si grand nombre de malades spirituels, qui sans doute désirent guérir, ne font que tourner autour de la voie de la guérison, sans y entrer résolument? Ce n'est sûrement pas en raison d'une impuissance du médecin, car il n'existe pas de maladie spirituelle, que Jésus-Christ ne puisse et ne veuille guérir. La grâce de la guérison, il ne la réserve pas à une élite, mais il l'offre à tous sans faire de distinction de personnes, si ce n'est en faveur des plus pauvres et des plus blessées.

Vouloir s'ouvrir à la grâce

S'il est vrai que la guérison spirituelle de chacun est entièrement due à la grâce, il n'est pas moins vrai que pour recevoir la grâce offerte à tous, il faut vouloir s'y ouvrir. En d'autres termes, il faut vouloir prendre les moyens de guérison ou les remèdes prescrits par le médecin. Quant à la volonté de prendre les moyens de guérison prescrits par Jésus-Christ, les malades spirituels que nous sommes tous peuvent se diviser en trois catégories.

1) Les malades qui refusent tout ennui

La première catégorie est celle des grands malades spirituels qui désirent bien guérir de leurs maladies, mais excluent catégoriquement toute intervention chirurgicale et même toute médication qui pourrait leur causer quelque ennui. Ils souffrent pourtant terriblement dans leur âme, mais un remède impliquant pour eux un surcroît momentané de souffrances les jette dans la panique. De remède pénible à la nature, même s'il comportait une entière garantie de succès, ils n'en veulent pas. Ils veulent certes en finir avec les causes d'une souffrance jugée intolérable, mais pourvu que ce soit sans peine. Ils ne veulent se gêner en aucune manière. C'est pourquoi ils tournent tout simplement le dos au médecin qui leur propose l'intervention qui serait nécessaire à leur guérison. Et avec une légèreté d'esprit incroyable, au lieu de tomber à genoux devant leur Sauveur, ils se dressent en adversaires de la croix du Christ, c'est-à-dire de la lumière guérissante qui jaillit des plaies de Jésus crucifié.

2) Les malades qui choisissent leurs remèdes

La deuxième catégorie est celle des malades qui « tout en rejetant le bistouri du chirurgien qui serait aussi pour eux absolument nécessaire » acceptent cependant de prendre quelques pilules pas trop difficiles à avaler, et hélas, impuissantes à guérir leur mal, pouvant tout au plus l'engourdir. Ces malades ne





se détournent pas totalement du divin médecin Jésus-Christ, mais ne prennent des remèdes qu'il prescrit que ceux qui font leur affaire et n'impliquent pas de renoncement sérieux et constant. Ces personnes aiment la prière mais plutôt pour se satisfaire. Elles n'ont pas le véritable esprit de prière, qui signifie un attachement de tout son cœur à la volonté de Dieu dans le détachement de soi et de tout ce qui peut s'opposer au bon plaisir divin. Ce sont les âmes qui prient mais fuient le sacrifice. Elles prient dans la mesure où la prière leur apporte de la consolation, mais elles ne font pas de travail sur elles-mêmes pour vaincre leurs défauts. Elles veulent guérir de leur maladies spirituelles, mais sans effort sérieux. Elles recourent, tour à tour, à une foule de thérapies faciles qui leur promettent une sorte de guérison magique, qui ne se produit jamais, parce qu'elles ne sont pas vraiment décidées d'envisager leur mal dans ses racines mêmes et de les couper. De sorte que, néanmoins quelques soins illusoire, les dangereux virus de leurs maladies continuent à se développer dans leur âme, les entraînant inévitablement vers une très pénible mort.

3) Les malades prêts à prendre les remèdes efficaces

La troisième catégorie est celle des malades qui non seulement désirent sincèrement guérir mais sont prêts à prendre tous les moyens prescrits par le médecin, fussent-ils très douloureux. Ce n'est pas qu'ils sont faits autrement que les autres ; comme les autres ils ressentent la peur de la souffrance. Mais ils veulent tellement guérir qu'ils sont disposés à se gêner et à souffrir pour guérir. Ils ont foi dans le divin Médecin, Jésus-Christ. Aussi est-ce dans la foi qu'ils écoutent ses recommandations. La foi qu'ils ont en Jésus-Christ leur fait vaincre leur peur et s'élancer vers Lui. Sans le connaître encore intimement, ils savent que c'est le médecin le plus compétent, le plus puissant, le plus compatissant et en même temps le plus doux qu'ils ne pourront jamais rencontrer. Alors, ils lui font totalement confiance et lui disent :

Divin Médecin Jésus, je suis tellement malade que vous seul pouvez me guérir. Je m'en remets donc entièrement à vous pour les soins dont mon âme a besoin, et je veux suivre à la lettre tout ce que vous me prescrirez pour ma guérison. Parlez donc, et vos ordres seront exécutés, même si cela me coûte beaucoup de renoncement. Que vous êtes bon de me promettre la guérison, et même une vie toute neuve, si je consens à prendre les remèdes prescrits. Que je serais donc insensé de courir à gauche et à droite en quête de soulagement, tout en fuyant les vrais et sûrs remèdes que vous m'offrez. Je veux vraiment guérir et pour cela je veux prendre uniquement les remèdes qui viennent de vous, parce que ce sont les seuls remèdes efficaces. Tout en voulant prendre ces remèdes qui viennent de votre infinie sagesse et de votre Cœur miséricordieux tout-puissant, je sais la faiblesse extrême de ma volonté. C'est pourquoi je vous supplie de me fortifier sans cesse et de vaincre toute résistance naturelle en moi, et de m'attirer puissamment vers votre Cœur, qui est la source même de la grâce et de la parfaite guérison spirituelle.

Le triomphe de la grâce





La grâce guérissante et salvatrice de Jésus-Christ, néanmoins sa toute-puissance, ne peut triompher dans les âmes mal disposées, qui ne veulent pas sincèrement s'ouvrir à elle. Les malades spirituels de la première et de la deuxième catégorie ne guériront jamais, parce qu'ils ne sont pas décidés à prendre les vrais remèdes prescrits par le divin Médecin. Leurs douleurs, qui les avertissent pourtant de la gravité de leurs maladies, faute de remèdes appropriés, ne pourront qu'augmenter et les emporter vers une issue fatale.

Cependant, aussi longtemps qu'ils vivent, ces malades pourraient encore guérir, mais à la condition de changer de disposition ; à la condition de fouler au pied la peur de souffrir et de s'ouvrir, dans une confiance sans bornes, à la miséricorde de Jésus-Christ.

Il y a certes un grand mystère dans la coopération nécessaire de notre volonté à la grâce de Jésus-Christ. Ce mystère de la liberté humaine dans son rapport à la grâce divine s'éclaire à la lumière de l'Évangile, notamment à la lumière de la parabole du semeur et de la parabole des invités au banquet préparé par le Père pour les noces de son Fils. Nous avons tous à désencombrer le terrain de notre âme pour que la divine semence y germe ; c'est un travail que chacun doit faire, en implorant humblement la grâce de Dieu. Nous avons tous également à donner notre réponse personnelle aux appels de Dieu, à ses invitations réitérées et pressantes pour prendre part à son bonheur. Notre libre réponse, pour être positive et sans tergiversations, suppose une foi vive et concrète, que l'Esprit-Saint ne refuse à aucune personne de bonne volonté. Ainsi, la foi en Jésus-Christ, le seul et unique Sauveur de tous les hommes, est-elle absolument nécessaire autant pour la guérison spirituelle des âmes que pour leur salut éternel.

L'art médical spirituel selon Philoxène de Mabboug

1. Le devoir de soigner son âme

Les soins que nous rendons à notre corps nous sollicitent beaucoup, tant nous jugeons important, et avec raison, notre bien-être physique. Cependant nous nous soucions beaucoup moins de la santé de notre âme, qui est incomparablement plus précieuse que notre corps, puisque c'est elle qui le fait vivre et qui détermine son comportement. De même qu'il y a des maladies physiques qui réclament souvent des soins urgents et prolongés, il y a aussi des maladies de l'âme dont les conséquences ne peuvent être que désastreuses pour nous et pour la société, si nous n'en cherchons pas les remèdes. Les anciens maîtres spirituels avaient ce réalisme. En grands connaisseurs de l'âme humaine, ils inculquaient à leurs disciples l'art médical spirituel, afin qu'ils puissent devenir les uns pour les autres des médecins capables de guérir, avec la grâce de Dieu, les diverses maladies de l'âme. Parmi ces maîtres de l'antiquité chrétienne, Philoxène de Mabboug (+ 523) jouissait d'une très grande autorité.





La médecine spirituelle de Philoxène a pour fondement la foi en Jésus-Christ, notre divin Sauveur. "Notre Seigneur et Sauveur Jésus-Christ, écrit-il, nous a invités dans son Évangile vivant à poser comme il faut dans notre âme le fondement de sa discipline pour que la construction de nos règles de guérison monte d'aplomb".

L'Évangile est le premier principe de la parfaite guérison de l'âme, c'est-à-dire de son salut. Pour Philoxène, l'âme est morte, lorsqu'elle a perdu le souvenir de Dieu. Ce qu'il appelle le souvenir de Dieu, ce n'est pas le souvenir de Dieu dont on a seulement entendu parler, mais de Dieu connu personnellement, senti expérimentalement. La santé de l'âme suppose d'abord et avant tout la rencontre personnelle du Christ-Jésus, la connaissance expérimentale de son amour infini.

Il s'ensuit que la voie à suivre pour guérir en profondeur les maladies de l'âme, que sont ses passions désordonnées, se situe dans l'ordre spirituel, dans l'ordre de la grâce de Jésus-Christ. Il ne s'agit nullement d'ignorer la nature et les moyens naturels, mais celui qui reste dans l'ordre de la nature, pense-t-il, n'aura jamais que la victoire d'une convoitise sur une autre. En d'autres termes, il restera toujours malade dans quelque domaine, la parfaite santé exigeant une régénération complète de tout notre être, une nouvelle naissance, la communication d'une vie vraiment nouvelle, qui est celle de Jésus-Christ en nous. C'est Jésus seul qui peut faire de tout homme, fût-il le plus misérable parmi les misérables, un homme complètement nouveau. L'homme en parfaite santé spirituelle est l'homme entièrement renouvelé qui peut dire : "Ce n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi" (Gal. 2,20).

2. Comment soigner les maladies de l'âme

Dans la première d'une série de treize homélies qu'il a publiées, Philoxène de Mabboug sert à ses auditeurs un véritable petit traité de médecine spirituelle. En voici un extrait substantiel qui peut sûrement être utile à tous ceux et celles qui ont le souci de la santé de leur âme.

Il nous faut être des médecins pour nous-mêmes et les uns pour les autres. Il n'y a pas de médecin, s'il est malade, qui ne se soigne lui-même, avant de soigner les autres; mais si ce sont les autres qui sont malades, la loi de la médecine lui demande de courir à leur soulagement.

Il nous faut savoir d'abord, comme des médecins, les causes des maladies, et ensuite appliquer des remèdes qui n'augmentent pas le mal. Car nous avons reçu une âme et un corps quand Dieu nous a créés, et il est exigé de nous d'avoir soin des deux. Pour les maladies et les souffrances corporelles, la nature du corps réclame elle-même sa nourriture et sa boisson et son vêtement, et ses besoins naturels nous entraînent eux-mêmes à nous soucier d'elle : nous ne pouvons donc pas la négliger, même si nous le voulions, et nous sommes contraints de satisfaire ses nécessités. Mais pour notre âme, c'est le commandement de Dieu qui nous oblige à soigner ses maladies, à soulager ses





souffrances, à rassasier sa faim de la nourriture spirituelle, à lui donner le breuvage de la connaissance de Dieu, à la revêtir du vêtement de la foi, à la chausser de la préparation de l'espérance, à l'élever dans les bonnes habitudes, dans la pratique des bonnes actions, et dans l'obéissance aux commandements de Dieu. Et quand nos actions intérieures sont saintes et nos actions extérieures pures nous sommes des vases préparés pour l'Esprit de Dieu et où il habite purement et saintement ; c'est alors que nous guérissons les maladies qui arrivent en nous, avec science et avec sagesse et que nous réparons de nous-mêmes les blessures du péché.

Il n'y a pas de maladie de l'âme à laquelle la parole de Dieu n'ait donné de remède, et de même qu'il y a des remèdes mélangés et composés par les médecins pour les maladies corporelles, il y a des remèdes préparés et composés par l'Esprit de Dieu contre les passions du péché, pour que celui qui se sent malade trouve un remède à côté de lui et se donne immédiatement une aide à lui-même. Toutes les maladies se guérissent par leur contraire, celles qui viennent du froid, par les plantes chaudes, celles qui viennent de la chaleur, par des plantes rafraîchissantes, celles qui viennent de l'humidité, par des plantes asséchantes. Prends donc exemple de là, ô sage qui veux guérir les maladies de l'âme, et fais pour ton âme ce que fait l'art de la médecine pour le corps. Car les choses de l'ordre extérieur sont posées devant nos yeux comme un modèle pour les choses de l'ordre intérieur, et pour que nous guérissions l'âme de la manière que le corps est guéri.

Préparons donc contre chacune des passions le remède qui lui est contraire : contre le doute, la foi; contre l'erreur, la vérité; contre le soupçon, la certitude; contre le mensonge, la franchise; contre la fourberie, la simplicité; contre la dureté, la douceur; contre la cruauté, la bénignité; contre le désir corporel, le désir spirituel; contre la joie mondaine, la joie du Christ; contre l'intempérance, le jeûne; contre la volupté des pensées charnelles, la volupté des pensées spirituelles; contre la mollesse, l'énergie; contre le dégoût de l'esprit, la constance; contre la malice, la miséricorde; contre la méchanceté d'esprit, la bonté d'âme; contre l'esprit possessif, le renoncement; contre l'inimitié, la paix; contre la haine, l'amour; contre la colère, la réconciliation; contre la fureur, le calme; contre la jalousie, l'amour du bien d'autrui; contre la tristesse, la joie; contre la présomption de nous-mêmes, l'espérance confiante en Dieu; contre l'attachement excessif à notre famille humaine, l'attachement à notre famille céleste; etc. (Philoxène énumère beaucoup d'autres désordres, sources de malheur pour nous et pour les autres).

Toutes ces maladies et de semblables sont donc guéries et soulagées par leur contraire, celui qui désire les choses spirituelles devant renoncer aux choses corporelles. Car le désir de l'un ne vit pas en nous avant la mort de l'autre, c'est-à-dire que le désir de l'Esprit ne vit pas dans nos pensées avant la mort du désir charnel ; la mort de l'un fait vivre l'autre. Lorsque le corps est vivant en nous avec toutes ses convoitises, l'âme est morte avec tous ses désirs; et lorsque l'âme a part à la vie de l'Esprit et que tous ses membres, c'est-à-dire ses pensées, vivent avec elle, l'homme ressuscite d'entre les morts et vit de la vie





nouvelle du monde nouveau. Nous ne pouvons pas revêtir l'homme nouveau qui est spirituel, avant de nous être dépouillés de l'homme ancien qui est charnel; et bien que nous ayons revêtu l'homme nouveau par le baptême, nous ne le sentons pas. Toutes les maladies étant guéries par ces remèdes, il appartient à chacun de connaître sa maladie, de devenir son propre médecin, et de prendre les remèdes contraires. À côté de la maladie, est posée la plante qui la soulage, à côté de l'ulcère, le pansement qui le guérit. Si tu désires guérir tes maladies, leur remède n'est pas loin; seulement, sens-les, tes maladies, et acquiers la connaissance des plantes qui les guérissent.

Par le plan sommaire que je t'ai tracé, comprends le reste par ta propre diligence. Car l'enseignement ne t'apprend pas tout, de peur que tu ne deviennes endormi et inerte. Et si tu estimes au-dessus de tes forces ce qui a été dit ou qui va être dit, appelle Dieu à ton aide, et tu recevras de lui la grâce qui t'aidera. Nous-mêmes, c'est avec l'aide de Dieu que nous nous sommes mis à écrire autant qu'il était en notre pouvoir, c'est-à-dire autant que le dispensait la grâce, pour notre aide personnelle et pour l'utilité des autres. Nous montrons d'abord par où le disciple doit commencer, puis comment il progressera et montera tous les degrés des règles, jusqu'à ce qu'il parvienne enfin au degré supérieur de l'amour, et de là au degré de la perfection. C'est alors que l'accueillera le pays spirituel de la joie du Christ, et lorsqu'il y sera, il sera affranchi des passions et délivré des convoitises, et il aura foulé aux pieds tous ses ennemis. C'est alors que l'homme dit avec assurance la parole de l'Apôtre : Ce n'est plus moi qui vis, mais c'est le Christ qui vit en moi. (Gal. 2,20). A lui la gloire pour toujours!

3. Les maladies de l'âme ont besoin d'un traitement méthodique

Dans sa douzième homélie, Philoxène insiste sur la nécessité de traiter méthodiquement les maladies de l'âme. Il faut employer pour les maladies de l'âme la même méthode que pour les maladies du corps, et d'abord chercher à découvrir leurs causes, qui sont souvent secrètes. Cette méthode conserve son entière valeur. Il est indispensable de l'utiliser en vue de la guérison spirituelle.

Les médecins sages qui veulent s'approcher avec science du traitement des maladies du corps, commencent par étudier leurs causes et les enlever : alors ils apportent sans peine les remèdes aux maladies, parce que, lorsqu'a été enlevée la cause par laquelle elles ont germé, avec la cause sont arrachées les maladies qu'elle a fait naître. Il est impossible, en effet, que demeurent les rameaux ou les fruits, lorsque la racine qui les fait grandir est enlevée de terre; et s'il arrive que des plantes restent vertes un peu de temps à cause de l'humidité de leur nature, cependant elles ne tardent pas à se dessécher, une fois leurs racines secouées et enlevées de terre; de même aussi les douleurs et les maladies du corps, lorsque les médecins ont commencé par enlever les causes qui les font naître, disparaissent peu à peu et s'évanouissent une fois leur cause retranchée du corps.

C'est ainsi qu'il faut procéder à l'égard des passions coupables qui naissent soit





du corps soit de l'âme : il faut d'abord enlever les causes qui les font naître pour conserver notre vie dans une sainteté exempte du mal et pour que ce soit notre personne qui la règle librement et sans iniquité. Que l'homme qui veut être libre en Dieu s'affranchisse d'abord des convoitises qui se meuvent en lui, et qu'il s'approche alors de la règle de la liberté du Christ, parce que la région de la liberté ne le reçoit même pas et ne le laisse pas entrer tant que le signe honteux de la servitude se voit sur lui. ... Apprenons d'abord les causes des passions coupables qui tourmentent continuellement notre vie par leurs excitations, afin que nous trouvions sans peine la guérison de notre âme, en prenant exemple pour le traitement de notre âme du traitement de la nature qui guérit les corps humains ; comme des médecins, regardons d'abord les causes qui font naître les excitations coupables contre notre vie, afin de parvenir à la guérison spirituelle.

Particulièrement dans cette douzième homélie, Philoxène examine les causes cachées de la passion mauvaise de fornication, qui est une maladie de l'âme ayant pour effet de l'empêcher de contempler les beautés de Dieu. Aussitôt que germe la fornication, écrit-il, elle est pour la vue de l'intelligence comme une épine pour l'oeil : elle l'empêche de regarder Dieu. Ce désir n'obscurcit pas seulement la vue de ceux qui n'ont jamais vu les beautés de Dieu, mais aussi la vue de ceux qui les ont longtemps vues : s'ils s'enferment dans cette passion, leurs mouvements sont aveuglés ; elle est comme un voile devant eux ; elle leur interdit de voir la noble beauté du Christ. Dans l'étude spécifique de la maladie de l'impureté, Philoxène apporte des éléments qui mériteraient aujourd'hui d'être considérés attentivement par tous ceux qui s'intéressent aux maladies de l'âme.

Source : *Philoxène de Mabboug, Homélie, in Sources chrétiennes, éd. du Cerf, Paris 1956.*

L'orgueil

1. Sa nature et sa gravité

L'orgueil est le chef tyrannique des principaux vices, c'est-à-dire de ces vices d'où en découlent une multitude d'autres. Parmi les péchés capitaux, l'orgueil est le plus capital, ou si l'on veut, le plus fondamental. Les Pères de l'Église voient dans l'orgueil l'origine de tout péché, la racine de tout mal, "la mère nourricière et la reine de tous les vices" (Saint Grégoire le Grand).

Saint Thomas d'Aquin définit l'orgueil comme une estime exagérée de soi-même, qui s'accompagne de mépris pour les autres. Dans la mesure où l'on s'élève au-dessus d'un autre, on tend à l'abaisser, du moins dans l'opinion qu'on en a. Le mouvement propre à l'orgueil a quelque chose d'insensé, car il est insatiable dans sa recherche de grandeur : il ne lui suffit pas de s'élever au-dessus des autres et de les mépriser, il cherche à s'élever au-dessus de Dieu lui-même, à mépriser Dieu.





L'orgueil est en réalité le péché propre de Lucifer qui, n'acceptant pas sa condition de créature, a voulu se faire l'égal de Dieu. Tombant dans la folie de l'orgueil, Lucifer a déclaré la guerre à Dieu. C'est dans cette folie de Lucifer que se trouve l'origine première de toutes les guerres, de toutes les révoltes, de toutes les haines, de tous les désordres.

C'est pourquoi, comme le dit saint Jean Chrysostome, "l'orgueil est la plus grave de toutes les maladies spirituelles et la plus nuisible" (Commentaire sur saint Jean, 26.4). S'il n'y a pas de maladie spirituelle plus grave que l'orgueil, il ne fait pas de doute, comme l'a remarqué sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, après les Pères, qu'aucun autre péché n'est plus grave et plus détestable aux yeux de Dieu. Comme rien ne compromet autant la santé spirituelle et le bonheur éternel de l'homme que l'orgueil, une thérapie spirituelle intensive, fondée à la fois sur la lumière de la foi et celle de la raison, s'avère absolument nécessaire pour en guérir.

2. L'origine de l'orgueil en ce monde

La Bible nous apprend que Satan, jaloux du bonheur de nos premiers parents, s'est approché d'eux dans le paradis terrestre, dans le but hypocrite de les détourner de Dieu, en faisant miroiter à leurs yeux la possibilité de devenir comme Dieu, s'ils consentaient à manger du fruit de l'arbre de la science du bien et du mal. En les trompant, il réussit à les entraîner dans sa révolte orgueilleuse. C'est ainsi par l'orgueil que la désobéissance à Dieu est entrée dans le monde, et avec elle tous les désordres et tous les maux. Parce que le péché comporte toujours une opposition volontaire à la volonté de Dieu, une préférence de sa volonté propre à celle de Dieu, un acte d'orgueil est présent en tout péché.

3. La maladie de l'orgueil dans l'âme, ses profondes racines

Il faut distinguer entre l'orgueil qui se manifeste dans les actes extérieurs, devenant donc visible dans le comportement, et l'orgueil foncier, invisible, qui fait partie pour ainsi dire de nous-mêmes, parce qu'il nous habite plus ou moins.

Dans la mesure que nous ne reconnaissons pas spontanément la vérité au sujet de nous-mêmes, au sujet de nos défauts, de nos erreurs, de nos torts, dans la mesure où nous essayons de projeter de nous-mêmes une belle image, qui ne correspond pas à la réalité, et cela souvent au détriment des autres, nos âmes sont malades de la terrible maladie de l'orgueil.

C'est seulement dans la lumière de Dieu, et dans celle de son Fils bien-aimé Jésus, qu'il est possible de reconnaître la vérité au sujet de nous-mêmes. Qui sommes-nous devant Dieu, et que sommes-nous? Par nous-mêmes, nous ne sommes rien. Tout ce que nous sommes et tout ce que nous avons est donc gratuit de la bonté infinie de Dieu. Reconnaître que nous devons absolument tout à Dieu, qui nous a tout donné, et qui nous donne sans cesse tout gratuitement est le fondement de l'humilité. C'est ce que saint Paul rappelait aux Corinthiens: «Qu'as-tu que tu n'aies reçu ? Et si tu l'as reçu, pourquoi te vanter comme si tu





ne l'avais pas reçu?» L'orgueil s'enracine dans l'ingratitude, qui suppose elle-même une perte de conscience de ce que nous sommes réellement, l'oubli de notre condition de créatures. La reconnaissance, qui s'appuie sur une vive conscience de la gratuité de l'amour infini de Dieu à notre égard, alimente ce qui devrait être en nous la première et la plus constante de toutes nos pensées, le premier et le plus constant de tous nos sentiments : l'adoration. Car l'adoration consiste à reconnaître Dieu pour ce qu'il est : le souverain Seigneur et le maître absolu de toutes choses. L'adoration nous met à notre vraie place devant Dieu, celle d'un être créé par sa bonté infinie à son image et à sa ressemblance, et qui dépend radicalement de lui à chaque instant, et qui ne peut aussi trouver sa perfection qu'en demeurant dans la soumission à sa volonté. L'adoration en esprit et en vérité s'exprime dans une disposition permanente d'obéissance d'amour à l'égard de Dieu. L'orgueil, fondé sur l'ingratitude envers Dieu, au lieu de l'adorer le méprise, c'est-à-dire méprise sa sainte volonté, et jette l'âme dans la désobéissance à son égard.

L'orgueil a causé un mal indicible à nos premiers parents, en les incitant à désobéir à Dieu, à prétendre atteindre le bonheur en s'opposant à sa volonté. Ils ont choisi librement en croyant librement à celui qui est menteur depuis le commencement de ne pas adorer Dieu, de ne pas le reconnaître comme Dieu. Lorsque nous offensoons Dieu par le péché, nous choisissons nous aussi librement de ne pas adorer Dieu, de ne pas le reconnaître comme Dieu, de préférer notre volonté à la sienne, en vertu du même type d'orgueil qui a conduit nos premiers parents à se rebeller contre l'ordre voulu de Dieu.

Plus l'habitude de désobéir à Dieu est grande dans une âme, plus profonde y est la maladie de l'orgueil. L'âme orgueilleuse, dans la mesure même de ses désobéissances à Dieu, ne voit plus clair; elle devient incapable de discerner en elle ce qui est vrai et ce qui est faux, ce qui est bien et ce qui est mal, parce qu'elle est enveloppée de ténèbres.

4. Les symptômes de la maladie de l'orgueil

Si la maladie de l'orgueil s'origine dans les relations de l'âme avec Dieu, c'est dans ses rapports avec le prochain que cette maladie se manifeste le plus clairement. En effet, une âme peut être très orgueilleuse et en même temps avoir une certaine piété extérieure. Sans trop s'en rendre compte, elle se comporte vis-a-vis de Dieu comme quelqu'un qui a des droits sur lui; elle trépigne d'impatience si ses prières ne sont pas exaucées comme elle l'entend. Dans l'épreuve elle se décourage. Si l'épreuve devient plus cuisante, plus humiliante, la révolte monte en elle. Inconsciemment sans aucun doute, elle met en question l'amour de Dieu à son égard et même sa justice. "Dieu me rejette. Dieu m'abandonne. Dieu ne m'aime pas. Je n'ai rien fait à Dieu pour qu'il me traite ainsi; il n'est pas juste envers moi", entend-on parfois. Les mêmes âmes qui exhalent ces plaintes amères se livrent souvent à des dévotions de surérogation qui ne servent qu'à leur voiler davantage leur orgueil foncier, tant il est vrai que l'orgueil jette d'épaisses ténèbres dans l'âme.





Dans les rapports avec le prochain il ne peut en être tout à fait ainsi. Car l'orgueil va se manifester par un détestable esprit de domination, de vantardise, d'obstination, de contradiction et d'arrogance.

L'orgueilleux, bien qu'il soit capable de prendre des airs modestes, est convaincu de sa supériorité dans un domaine ou dans l'autre, et il entend bien que cette supériorité soit reconnue. Il est porté à se mettre en valeur, à se vanter, à tirer gloire de son avoir, de son savoir et de son pouvoir. Il recherche l'approbation, les félicitations, les honneurs. Il a aussi, dans sa pensée, toujours ou presque toujours raison ; voilà pourquoi il n'accepte pas facilement une remarque qu'il prendra comme un manque d'égard ou une incompréhension. Il est habituellement si sûr de lui-même qu'il ne lui vient pas à l'idée qu'il puisse en telle ou telle circonstance se tromper gravement. Il s'obstine dans ses idées et son vouloir, dût-il avoir comme adversaires de ses positions des personnes beaucoup plus compétentes et beaucoup plus sages que lui. Il lui est extrêmement difficile de s'incliner devant l'autorité et la vertu des autres, de louer leurs bonnes actions. Il n'aime pas la bonne réputation des autres, cherchant et trouvant toujours quelques motifs pour les critiquer. Dans les relations avec les autres, il impose ses idées, ses façons de faire comme étant les meilleures et devant être adoptées ; il contrôle tout. Et ce contrôle est néfaste, parce qu'il empêche les autres de prendre leurs responsabilités et de s'épanouir, que ce soit à l'intérieur de la famille ou des milieux de travail. Les enfants, certes, doivent apprendre à obéir, et donc à être humbles. Mais les parents doivent former leurs enfants au sens des responsabilités et ne pas les empêcher de se développer en faisant tout à leur place. L'orgueil, qui ne sait pas faire confiance à un inférieur, éteint en lui tout esprit d'initiative; il agit en ennemi de la liberté et de l'autonomie d'autrui.

Il n'est pas rare qu'en plus d'un détestable esprit de domination et d'entêtement, le signalement extérieur de la maladie de l'orgueil soit un esprit de contradiction qui peut aller jusqu'à être systématique. Il suffit alors que l'un dise blanc pour que l'orgueilleux dise noir. C'est ainsi qu'il affirme sa "supériorité" par des avis qui n'admettent aucune discussion. On n'est pas loin alors de la véritable maladie mentale. Parce que l'esprit de contradiction rend les relations humaines très désagréables et quasiment impossibles, on peut comprendre que la personne qui en souffre tende à se réfugier dans un triste isolement.

5. L'orgueil et les maladies mentales

L'orgueil prédispose aux maladies mentales. Les perfectionnistes sont en réalité des personnes très orgueilleuses. Elles pensent que pour avoir l'estime ou l'amour de leur entourage elles doivent être parfaites; elles recherchent donc d'une façon excessive la perfection en toute chose. Cette recherche excessive de la perfection les projette dans un monde irréel, où elles ne considèrent avoir de la valeur que si elles atteignent la première place. Si le succès qu'elles rencontrent n'est pas à la hauteur de leur idéal de perfection, elles sont insatisfaites d'elles-mêmes, elles ne s'aiment pas et ne se sentent pas aimées. La raison en est qu'elles cultivent une image grandiose d'elles-mêmes. Comme





l'orgueil les amène constamment à se mesurer à un idéal impossible à atteindre, les échecs inévitables de leurs attentes les entretiennent dans une très forte anxiété, qui débouche insensiblement sur la dépression ou dans certains cas sur la psychose paranoïaque. C'est ainsi que, sans être de soi une maladie mentale, le perfectionnisme, qui s'enracine dans l'orgueil, évolue vers la maladie mentale.

Concernant précisément le lien entre l'orgueil et la paranoïa, le *Larousse médical* nous donne les informations suivantes :

Les paranoïaques se distinguent par quatre caractères fondamentaux : la surestimation de soi, la méfiance, la psychorigidité et l'insociabilité. La surestimation de soi correspond à un orgueil qui va de la suffisance à la mégalomanie. La méfiance, la peur d'être dupe, la susceptibilité, l'excessive sensibilité aux critiques font que le malade se croit mésestimé ou bafoué et qu'il passe son temps à revendiquer. La psychorigidité tient au culte de la logique purement formelle et sans nuances. Le malade aime la justice pour la justice, d'où son goût pour les procès. Ses principes moraux sont également rigides, mais davantage pour autrui que pour lui-même. L'obstination acharnée, le fanatisme et l'autodidactisme sont fréquents. L'insociabilité résulte des traits précédents : des brouilles successives avec l'entourage finissent par isoler le paranoïaque. Il se déclare trop souvent déçu et blessé dans ses relations sociales pour que des incidents parfois graves n'éclatent pas... Enfin, le paranoïaque a souvent une forte agressivité, qu'il attribue à autrui. Cet ensemble psychologique dépend d'un jugement faussé par l'orgueil. Le paranoïaque juge mal, car il tire de faits exacts des conclusions erronées. Il interprète sans cesse et se trouve souvent au bord du délire de persécution ou de revendication vers lequel d'ailleurs l'évolution peut se faire.

On voit immédiatement que le traitement de certaines maladies mentales ne peut pas reposer que sur des remèdes chimiques. Les neuroleptiques peuvent, certes, en freiner les crises et en réduire les effets psychologiques mais demeurent impuissants à en guérir les causes les plus profondes. En autant que l'orgueil est concerné, la culture de l'humilité chrétienne sera sûrement un facteur important d'un meilleur équilibre mental. On conçoit mal qu'une personne vraiment humble soit en même temps paranoïaque.

6. Les diverses formes de l'orgueil et leurs enfants

L'orgueil s'exprime de bien des manières. Ainsi, la vanité se complaît dans des avantages vrais ou prétendus. La vantardise fait valoir son mérite et ses bonnes actions, et aime à faire ressortir ce qui la flatte. La présomption fait entreprendre avec témérité des choses au-dessus de ses forces et porte à se trop confier dans ses propres moyens. L'opiniâtreté s'attache tellement à son propre sentiment qu'elle ne veut point se rendre à des opinions raisonnables et consciencieuses exprimées par les autres. La hauteur regarde et traite le prochain d'une manière impérieuse, d'un air dédaigneux et avec un ton méprisant. L'ambition aspire à se distinguer des autres, à obtenir des honneurs, des dignités. Le faste aime à se faire remarquer par la richesse et la beauté des vêtements et des





ameublements, le luxe des voitures. L'hypocrisie cherche à s'attirer l'estime des hommes, en faisant paraître des vertus qu'on ne possède pas réellement.

En tant que vice capital, l'orgueil donne naissance aux principaux vices qui, eux-mêmes, ont chacun une progéniture exécrationnelle, de sorte qu'en réalité tous les vices y ont leur source commune. Selon saint Grégoire le Grand, les enfants nés de l'orgueil s'appellent la vaine gloire, la jalousie, la colère, la tristesse, l'avarice, la glotonnerie, la luxure (S. Grég. Mor., 31,87). Chez d'autres Pères, le lien de filiation des vices par rapport à l'orgueil est un peu différent mais l'orgueil en demeure toujours le facteur commun. Quel que soit l'ordre adopté, il n'est pas difficile de voir le lien évident qu'il y a, par exemple, entre l'orgueil et l'ambition, la présomption, le désespoir, le mensonge, la colère, la rancune, la haine.

L'ambition, qui désire toujours plus de richesses, d'honneurs, de gloire, est animée par l'orgueil, dont l'appétit des grandeurs est insatiable. Le lien de la présomption à l'orgueil est aussi très facile à percevoir. L'orgueilleux présume de qualités et de forces qu'il n'a pas ; aussi s'engage-t-il dans des entreprises qui dépassent ses capacités. Par ailleurs, les échecs et les épreuves conduisent l'orgueilleux au désespoir, parce que, s'appuyant sur lui-même, il se ferme au monde de la grâce. Pour continuer à espérer lorsque tout va mal, est absolument requise l'humilité du cœur. Sans l'humilité, il est impossible d'avoir confiance en Dieu.

Quant au mensonge, l'orgueilleux ne fait pas qu'y recourir pour voiler ses erreurs, pour soigner son image, pour se mettre en valeur, il vit dans le mensonge. L'orgueil lui-même est tout entier mensonge ; c'est une maladie qui empêche l'âme d'être simple et vraie devant Dieu et devant les hommes. La colère sort également du cœur et de la bouche de l'orgueilleux. Car il n'accepte pas l'opposition qui le mettrait en question ; sa supériorité contestée, il est prêt à la défendre avec force. Son orgueil blessé le pousse à de l'agressivité, à de la violence verbale et peut-être même physique. Pour impressionner les autres, l'orgueilleux parle fort et agit brusquement, sans délicatesse. Par sa colère, il fait sentir son importance et impose silence à ses interlocuteurs. L'orgueilleux est aussi rancunier ; il ne pardonne pas les offenses. Car le pardon, qu'il faut accorder aux autres si l'on veut être pardonné, exige l'humilité. La grande raison pour laquelle on se refuse au pardon est et ne peut être que l'orgueil.

L'orgueil est le premier responsable de la haine envers Dieu et de la haine envers les hommes, les prétentions de l'orgueil dressant l'âme contre Dieu et le prochain. L'âme orgueilleuse ne voulant pas se soumettre à Dieu ne peut que s'en détourner, et cette aversion de Dieu s'identifie avec la haine. L'orgueilleux n'aime pas davantage son prochain, car on ne peut aimer son prochain en se préférant à lui et en le méprisant, ne fût-ce qu'intérieurement. Toute haine prend donc sa source dans l'orgueil. Pour aimer vraiment Dieu et le prochain, il faut devenir humble. L'humilité est la source de l'amour, en ce qu'elle rend l'âme capable d'aimer. Et plus une âme sera humble, comme on le voit dans la petite Thérèse de l'Enfant-Jésus, plus elle sera capable d'aimer, de sorte qu'il n'existe pas de différence entre les degrés de l'humilité et les degrés de la charité. Saint





Benoît parle de douze degrés d'humilité, qui sont autant d'échelons dans l'échelle de la charité parfaite. Saint Ignace de Loyola résume les étapes de l'humilité en trois degrés, le dernier étant cet amour plus grand de Jésus-Christ, qui cherche à l'imiter parfaitement.

7. Les Remèdes à l'Orgueil

L'orgueil qui invertit l'ordre établi par Dieu, qui nous a créés pour l'aimer et le servir et nous mettre entièrement au service de notre prochain, est extrêmement difficile à corriger. Si bien que certains moralistes le considèrent comme ordinairement incorrigible. La raison en est que l'orgueilleux ne veut pas avouer qu'il a tort ; ainsi, toute correction le met en colère. Il ressemble à une personne tourmentée d'un abcès douloureux; on ne saurait toucher son mal du bout d'un doigt sans provoquer des cris de douleur.

Le premier pas à faire pour guérir de l'orgueil sera de prendre conscience de la gravité de cette maladie de l'âme.

Comme nous l'avons dit, c'est la plus grave de toutes les maladies de l'âme : une maladie qui, selon saint Grégoire le Grand "s'érige contre toutes les forces de l'âme, à la façon d'une maladie générale et pestilentielle qui corrompt tout le corps." Tous les Pères de l'Église, ces grands connaisseurs de l'âme humaine, considèrent l'orgueil comme la plus grave et la plus dommageable des maladies spirituelles. L'orgueil, aveuglant l'intelligence, est une maladie qui pervertit le jugement et, par voie de conséquence, cause un agir insensé. C'est une folie, et en réalité c'est l'espèce de folie dont les effets négatifs sur l'équilibre humain sont les plus désastreux. Aussi, la thérapie spirituelle de l'orgueil n'est-elle possible qu'à partir de la prise de conscience du mal terrible qu'il fait à notre âme.

La prise de conscience de l'orgueil qui nous habite tous de diverses manières et à différents degrés, doit nous amener à recourir à Dieu, car laissés à nous-mêmes nous n'en guéririons jamais. La source de l'humilité se trouve en Dieu seul. L'humilité de Dieu s'est incarnée en Jésus-Christ. Parfaite image du Père, le Verbe incarné nous révèle à la fois l'immensité de son amour et la profondeur infinie de son humilité. C'est pourquoi il nous faut demander instamment l'humilité à Jésus, qui peut seul l'apprendre au monde ; il nous en fait nettement l'invitation en nous disant : "Apprenez de moi à être doux et humbles de coeur. (Matt. 11, 29)

À la prière confiante adressée à Jésus pour lui demander son esprit d'humilité, il nous faut joindre la réception fréquente des sacrements de pénitence et d'eucharistie.

Le sacrement de pénitence, par l'aveu personnel de nos fautes au ministre de Jésus-Christ, comporte une humiliation volontaire qui attire puissamment du Coeur de Jésus une grâce d'humilité, qui illumine la conscience et la libère. Le sacrement du pardon, reçu dans le cadre d'une rencontre personnelle avec





Jésus, auquel le pénitent ne craint pas de montrer toutes les blessures de son âme peut être dit "le sacrement de l'humilité". En s'humiliant, l'homme pécheur se met à sa place devant Dieu ; il rétablit l'ordre inversé par l'orgueil. D'autre part, la sainte Eucharistie est, parmi tous les sacrements, le sacrement de l'humilité de Dieu. Le propre de l'amour étant de s'abaisser, Dieu ne pouvait s'abaisser davantage que dans le sacrement par excellence de son amour infini. Dans la sainte Eucharistie, Dieu s'anéantit pour ainsi dire pour se donner à nous. C'est à un Dieu qui va jusqu'à l'extrême limite de l'humilité, de la désappropriation de lui-même, que l'âme est appelée à communier dans la sainte Eucharistie.

Pour que la communion de l'homme à l'humilité de Dieu soit vraie, elle suppose en lui une disposition d'humilité, un désaveu très net de tout péché qui l'opposerait à Dieu, et par conséquent la purification éventuelle de l'âme par le recours antérieur au sacrement de pénitence. Seule l'âme qui n'est pas dans un état d'opposition à la volonté de Dieu peut réellement, par la communion, entrer toujours plus profondément dans l'humilité de Dieu et en même temps dans son amour.

Le grand et seul véritable maître de l'humilité étant Jésus-Christ, c'est en se mettant à son école qu'on peut guérir de l'orgueil. Se mettre à l'école de Jésus doux et humble, cela signifie tenir les yeux fixés sur lui et écouter les leçons d'humilité qu'il nous donne depuis sa naissance dans une étable jusqu'à sa mort sur la croix. Un remède efficace à l'orgueil réside dans la contemplation des mystères de la vie de Jésus, surtout du mystère de sa Passion, où le Fils de Dieu a été abreuvé d'humiliations par amour pour nous.

Un autre remède à l'orgueil est de faire usage de paroles de la Sainte Écriture pour les opposer aux impulsions de notre orgueil. Par exemple, l'Écriture sainte affirme à plusieurs endroits que "Dieu résiste aux orgueilleux et donne sa grâce aux humbles". Notre-Seigneur nous dit aussi plus d'une fois : "Quiconque s'élève sera abaissé et quiconque s'abaisse sera élevé". Il dit encore : "Je te loue, ô Père, Seigneur du ciel et de la terre, pour avoir caché cela (la connaissance des vérités les plus hautes) aux sages et aux savants et pour l'avoir révélé aux tout petits". (Mat. 11, 25) L'Écriture contient d'innombrables exemples de personnes que l'orgueil a perdues : Coré, Datan et Abiron, Saül, Sennachérib, Nabuchodonosor, Holoferne, Aman, Hérode, etc. Par contre, elle nous fournit d'admirables exemples d'humilité : Abel, Noé et les patriarches, Moïse, David, Isaïe, Jérémie, Ezéchiel, le saint homme Job, Marie-Madeleine, saint Pierre, le bon larron et par-dessus tout la Vierge Marie.

Comme l'orgueil est l'origine de tous les vices et de tous les désordres, c'est l'humilité qui est le fondement de la sainteté. Personne n'a jamais pu être dans la vérité et devenir saint sans l'humilité. L'histoire de l'Ancien Testament et surtout l'histoire de l'Église en témoignent. La foi en Jésus-Christ non la foi théorique qu'ont les démons mais la foi pratique qui fait communier à la vie de Jésus-Christ repose sur l'humilité. Il n'est que de faire attention à la vie des apôtres, des martyrs et de tous les saints pour s'en convaincre. La grandeur





d'une âme et de son rayonnement est dans son humilité, comme on le voit particulièrement dans les Pères du désert, dans les grands fondateurs d'Ordres et d'instituts religieux et plus près de nous en sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus et saint Pio de Pietrelcina. Pour guérir du maudit orgueil, car il mène les âmes à tous les désordres et à leur perte, il faut considérer souvent et admirer la beauté supérieure de la vertu d'humilité qui brille en Notre Seigneur Jésus-Christ et en ses saints.

Dans la lutte personnelle que nous avons à livrer contre les différentes formes d'orgueil, il faut nous appliquer à discerner ce qui, en chacun de nous, peut prêter occasion à l'orgueil. Saint Jean Chrysostome, en maître expérimenté de la vie spirituelle énumère une foule de biens, de fonctions et de situations qui donnent habituellement occasion à l'orgueil. Le travail d'identification de nos faiblesses et de leurs motivations secrètes est indispensable si l'on veut y remédier efficacement. Dans cet effort de discernement que nous avons à faire avec la grâce de Dieu, l'aide d'un guide spirituel nous sera précieuse. Le médecin des âmes est Jésus-Christ seul, mais il se sert habituellement pour les guérir de ministres, dont le rôle est d'aider les âmes à voir clair, à accueillir la lumière et la force de l'Esprit saint et à se tourner résolument vers Dieu, dans un authentique mouvement de conversion.

L'Ennui ou la dépression spirituelle (l'acédie)

1. Sa nature

Il y a bien des formes d'ennui. Il y a l'ennui ressenti comme une mélancolie vague, passagère, sans cause apparente et caractérisée par le dégoût de toute chose. Ce sentiment d'ennui qui s'empare soudainement de l'âme et la plonge brusquement dans une tristesse accablante a été souvent décrit par les poètes romantiques comme Chateaubriand, Alfred de Vigny, et surtout par Baudelaire dans "Les fleurs du mal". En fait, une telle langueur morale ne peut être sans cause, mais elle n'est pas une maladie de l'âme dans la mesure où elle n'est que passagère. Il y a aussi l'ennui de personnes aimées dont l'absence nous fait souffrir. Le deuil d'êtres chers engendre cet ennui : on s'ennuie de nos parents, d'un époux, d'une épouse, d'amis intimes dont le souvenir hante notre mémoire. Cet ennui, qui est la tristesse d'un amour privé de son objet n'est pas, de soi, une maladie de l'âme. Si l'on considère le travail, les occupations, les activités culturelles, il s'y trouve de l'ennui, dans la mesure où il y a perte de goût ou d'intérêt. Parce que nous ne sommes pas faits pour rien faire, l'oisiveté est par-dessus tout une source d'ennui. C'est ainsi que beaucoup de personnes âgées, vivant repliées sur elles-mêmes, soit par incapacité de se livrer à des activités valorisantes, soit par ce qu'elles ne savent que faire, n'ayant plus de but ou d'intérêt particulier, s'enlisent dans l'ennui. À plus forte raison, les personnes plus jeunes qui voudraient travailler mais ne peuvent trouver de travail seront éprouvées par l'ennui. Toutes ces formes d'ennui ne sont pas, de soi, des maladies de l'âme; cependant elles peuvent conduire à la maladie spirituelle de





L'ennui, si l'âme en prend occasion pour s'éloigner de Dieu.

L'ennui, maladie de l'âme, se rattachant au mal général de la tristesse, est en effet une sorte de dépression d'ordre spirituel, s'exprimant par le dégoût, l'abattement, le découragement, qui enlève à l'âme qui en souffre son élan, son enthousiasme et même son intérêt pour les choses spirituelles, c'est-à-dire pour les actes de la vertu de religion : la prière, la pénitence, la lecture spirituelle, l'étude des vérités religieuses, le culte divin en général. Les Anciens appelaient cette dépression spirituelle "acédie".

La personne déprimée spirituellement peut ne l'être en aucune manière aux plans physique et psychique. Car elle cherche ordinairement à compenser le vide spirituel qu'elle éprouve par de multiples occupations et distractions. Le travail, manuel ou autre avec, selon les personnes, un intérêt croissant pour les arts, les sciences, les loisirs, en viennent à canaliser toute l'attention et à réclamer toutes les énergies. Il n'y a plus de place pour Dieu. L'âme décentrée de son vrai centre, qui est Dieu, - puisqu'elle est faite à son image et ne peut trouver son repos qu'en Lui - ne peut en ressentir qu'un profond malaise, une tristesse, une morosité qui lui collent à la peau et qu'elle essaie d'oublier en fuyant dans les activités extérieures qu'elle se donne.

2. Les espèces d'ennui ou dégoût spirituel

L'ennui ou dégoût spirituel, qui prive l'âme de la joie de Dieu peut être soit une épreuve, habituellement passagère, soit une maladie spirituelle extrêmement dangereuse. Comme ces deux sortes d'ennui produisent les mêmes effets négatifs dans l'âme, les remèdes à l'un et à l'autre seront substantiellement les mêmes.

A) Comme épreuve, le dégoût des choses spirituelles correspond à ce que les maîtres spirituels appellent la désolation. Lorsqu'il définit la désolation, saint Ignace de Loyola décrit en fait ce qu'est l'épreuve de l'ennui ou acédie dans une âme qui tend à progresser dans l'union avec Dieu. L'âme désolée n'éprouve plus la consolation de Dieu, qui l'enflammait dans l'amour de son Créateur : elle ne sent plus l'allégresse intérieure qui l'appelait et l'attirait aux choses célestes et à son bien propre et qui la remplissait de paix. Au contraire, elle est envahie de ténèbres et de trouble intérieur. Elle se sent attirée vers ce qui est bas et terrestre, inquiète devant les diverses agitations et tentations. Elle est poussée à perdre confiance, à être sans espérance, sans amour. Elle se trouve alors toute paresseuse, tiède, triste et comme séparée de son Créateur et Seigneur. (E.S. nn. 316-317).

"L'épreuve du dégoût des exercices spirituels n'est pas une épreuve légère, affirme saint Augustin; si elle t'afflige, reconnais ta misère et crie vers le Seigneur pour qu'il t'en libère. Et lorsque tu en auras été délivré, chante vite ses miséricordes". Sur l'éventualité et même la nécessité de cette épreuve purificatrice, saint Bernard enseigne à ses disciples : "Sans doute, dans le commencement (de votre combat spirituel contre les affections charnelles) votre





coeur sera rempli de tristesse ; mais cette tristesse fera bientôt place à la joie. En effet, vos affections seront purifiées, votre volonté sera renouvelée, ou plutôt il en sera créé une nouvelle en vous, en sorte que tout ce qui vous avait paru difficile, impossible même, vous paraîtra plein de douceur et vous l'embrasserez avec une sorte d'avidité". Ces paroles font écho à celles mêmes que Jésus donnait à ses apôtres après la dernière Cène, une heure avant d'entrer dans son affreuse agonie : "En vérité, en vérité, je vous dis que vous pleurerez et que vous vous lamenterez et le monde se réjouira. Vous serez, vous, attristés, mais votre tristesse se changera en joie" (Jean 16, 20).

Saint Augustin rappelle que dans son agonie, Notre-Seigneur Jésus a été accablé par la tristesse et l'abattement, disant: "Mon âme est triste à en mourir". Et cloué sur la croix, il soupirait: "Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné?"

"Bien que cet abattement, même grave, puisse être ressenti sans aucune faute, remarque-t-il, qu'il y ait toujours en toi la volonté d'agir ou de souffrir conformément à la volonté de Dieu, comme elle était en Jésus. Si tu reçois de la main de Dieu la peine de cette désolation, bientôt tu seras réconforté avec Jésus-Christ par la consolation d'un ange, mieux par celle de Dieu même".

B) Lorsque le dégoût spirituel est un état permanent de l'âme, soit en raison de la négligence à prendre les moyens pour la surmonter, soit en raison de la tiédeur dans laquelle elle s'est laissée tomber, et qui devient une véritable torpeur spirituelle qui la replie sur elle-même, la séparant de plus en plus de Dieu, on se trouve devant une maladie spirituelle extrêmement dangereuse. Car cette maladie engendre, dans l'âme, selon saint Grégoire le Grand, la malice, la rancœur, la pusillanimité, le désespoir et la recherche des plaisirs illicites. Dans son dégoût de la piété et du culte divin, l'âme en arrive à se détourner de toute pratique religieuse et à n'avoir plus de désir que pour les choses du monde. Elle estime non seulement ne pas avoir besoin de la religion, mais ne comprenant plus rien à la sagesse et à la bonté de Dieu qui fait tourner tous les maux au bien de ceux qui l'aiment, elle devient, comme dit saint Jean Climaque, "une calomniatrice de Dieu qu'elle trouve sans coeur et sans bonté".

La dépression spirituelle ou acédie, comme forme de tristesse et d'ennui en face de tout ce qui est du domaine religieux, agit à la façon d'un cancer qui mine d'abord la vertu d'espérance et par conséquent enlève à l'âme son courage, sa force, son énergie, la jettant dans le découragement ou l'indifférence religieuse. Cette maladie spirituelle, ennemie de la persévérance, explique sans doute un grand nombre de défaillances dans la foi. Étant socialement contagieuse, en raison de la mentalité mondaine dans laquelle elle s'enracine, elle est en très grande part responsable du désintéressement collectif de la religion, qui s'exprime aujourd'hui par la diminution très sensible de la pratique religieuse. C'est donc une maladie spirituelle actuelle, bien qu'elle soit presque inconnue sous son ancienne appellation. Qu'on lui donne aujourd'hui des noms qui correspondent à ses effets, comme la morosité, l'ennui ou le dégoût de la religion, l'oubli de Dieu, elle n'en reste pas moins très dommageable à la santé





des âmes.

3. Ses causes

A) À l'ennui, envisagé comme épreuve de désolation spirituelle permise par Dieu, saint Ignace de Loyola assigne trois raisons principales:

"la première : parce que nous sommes tièdes, paresseux ou négligents dans nos exercices spirituels; c'est alors à cause de nos fautes, que la consolation spirituelle s'est éloignée de nous.

"la seconde : pour éprouver ce que nous valons et jusqu'où nous pouvons aller dans le service de Dieu et sa louange, sans un tel salaire de consolations et d'immenses grâces.

"la troisième : pour nous donner d'apprendre et de connaître en vérité, afin de le sentir intérieurement, qu'il ne dépend pas de nous de faire naître ou de conserver une immense dévotion, un intense amour, des larmes, ni aucune autre consolation spirituelle, mais que tout est don et grâce de Dieu notre Seigneur : et pour que nous n'allions pas faire notre nid chez autrui et nous monter l'esprit jusqu'à l'orgueil et la vaine gloire, en nous attribuant la dévotion ou les autres effets de la consolation spirituelle". (E.S. n. 322)

B) Saint Jean Climaque pense que l'acédie ou ennui, comme mal de l'âme, est due surtout au relâchement spirituel, à la paresse, à un esprit d'insoumission. Il affirme que "l'homme soumis ne connaît pas ce défaut, les choses sensibles étant pour lui occasion de prospérer dans le domaine spirituel", plutôt que de l'inviter à la tiédeur. L'acédie sera alors une sanction dans l'âme de son manque de générosité. "Aussi, écrit-il, une âme généreuse ranime l'esprit quand il est mort mais l'acédie et la paresse dissipent tout le trésor des vertus".

C'est aussi le sentiment de Jean Mosch, de Thalassius et de saint Jean Damascène qui furent en leur temps de grands maîtres spirituels. Dans la Vie des Pères du désert, on lit ce fait :

" Le monastère de saint Gerasime, situé près du Jourdain, avait pour supérieur du temps de Jean Mosch (+ 619), un abbé de grand mérite nommé Alexandre. Un frère vint trouver l'abbé Alexandre et lui dit : "Abbé, je veux quitter l'endroit où je vis, parce que je souffre beaucoup de l'ennui (acédie)", L'abbé Alexandre lui répondit : "Mon fils, ceci est le signe naturel que tu ne penses ni au royaume des cieux ni au châtement éternel ; car alors, tu ne souffrirais pas de l'acédie". En d'autres termes, si tu souffres de l'acédie ou ennui spirituel, c'est que ta pensée est toute tournée vers les choses de la terre et que tu oublies tes fins dernières.

Pour Thalassius, l'acédie a comme cause principale la négligence dans l'ordre spirituel, essentiellement reliée à la recherche des plaisirs. Il en va sûrement ainsi pour l'acédie actuelle de beaucoup de chrétiens qui désertent les églises, se





détournent de Dieu et de Jésus-Christ et n'ont plus de goût, dit saint Paul, que pour les choses de la terre. On trouve la même doctrine chez saint Jean Damascène dans son traité "De la foi orthodoxe".

On peut donc dire que les causes les plus générales du dégoût spirituel qui conduit aujourd'hui un grand nombre d'âmes à se détourner de Dieu et à chercher leur bonheur dans le plaisir des sens est la diminution, quand ce n'en est pas le mépris complet, des vertus de foi, d'espérance et de charité.

La civilisation matérialiste dans laquelle nous vivons tend à saper les fondements divins de la vie religieuse. Il serait aujourd'hui insensé de croire et d'espérer en un Dieu qu'on ne voit pas ; la sagesse consisterait à construire soi-même son propre bonheur sur la base des biens de ce monde. La désorientation spirituelle des âmes au profit d'un attachement de plus en plus grand aux ressources du monde présent ne peut que les entraîner à sentir de plus en plus l'amertume du vide spirituel dans lequel elles sont plongées. L'absence de Dieu, surtout si elle est la conséquence d'un rejet volontaire, débouche sur l'immense tristesse de l'ennui et du dégoût spirituel.

4. Ses remèdes

Que l'ennui spirituel ou acédie soit considéré comme une épreuve purificatrice ou maladie de l'âme, les remèdes sont les mêmes :

1) D'abord ne pas fuir

C'est la première règle que donne Cassien au sujet de l'acédie dans ses *Institutions monastiques*, au livre X, ch. 25 : "Il est prouvé par l'expérience, affirme-t-il, qu'on ne combat pas l'acédie par la fuite; mais qu'il faut lui résister pour la surmonter".

Fuir devant cette tentation signifie s'avouer vaincu et s'éloigner de Dieu. Un jour ou l'autre, devant leurs devoirs religieux, tous les hommes doivent lutter contre la fatigue, la négligence, la paresse, le découragement et persévérer coûte que coûte dans le service de Dieu. Cette persévérance peut exiger beaucoup de courage.

2) Ne pas perdre confiance et recourir au Christ.

"Lors donc que vous vous sentez tombé dans la torpeur, l'acédie et le dégoût, dit saint Bernard, n'entrez pas pour cela en défiance et ne quittez pas vos exercices spirituels ; mais cherchez la main de Celui qui peut vous assister, conjurez-le à l'exemple de l'Épouse du Cantique, de vous tirer après lui, jusqu'à ce qu'étant ranimé et réveillé par la grâce, vous deveniez plus prompt et plus allègre, et que vous couriez et disiez : "J'ai couru dans la voie de vos commandements, lorsque vous avez dilaté mon coeur" (Ps. 118, v.32).





3) Tenir le regard de l'âme fixé uniquement sur le souvenir de Dieu

"Nous échapperons à ce malaise fait de torpeur et de tiédeur, enseigne Diadoque de Photicé, si nous imposons à notre pensée des limites étroites, en tenant notre regard fixé uniquement sur le souvenir de Dieu. Ainsi seulement l'esprit pourra revenir sans tarder à sa ferveur et sortir de ce trouble irraisonné".

Garder sans cesse le souvenir de Dieu signifie d'abord et avant tout pour Diadoque de se tourner résolument vers le "Seigneur Jésus", de se remémorer son Nom tout-puissant, de l'appeler sans cesse à son secours, d'en faire la nourriture habituelle de son esprit.

"L'esprit réclame de nous d'une manière absolue, explique-t-il, lorsque nous fermons toutes ses issues par le souvenir de Dieu, une oeuvre qui doit satisfaire pleinement sa capacité d'exercice. Il faut donc lui donner le "Seigneur Jésus" comme la seule occupation pour arriver entièrement à ce but. En effet, il est dit : " Personne ne peut dire Seigneur Jésus si ce n'est par l'Esprit Saint" (1Cor 12, 3). Cependant, que sans cesse, dans son cellier intérieur, il tienne son regard si étroitement fixé sur cette parole, qu'il ne s'en détourne pas vers des imaginations. En effet, tous ceux qui méditent sans cesse ce nom saint et glorieux dans la profondeur de leur coeur deviennent aussi, un jour, capables de voir la lumière de leur esprit. Car, si ce nom est retenu par la pensée avec un soin étroit, il consume toutes les souillures qui peuvent surnager dans l'âme, dans la force du sentiment. " Notre Dieu est un feu consumant " (Dt 4, 24) est-il dit. D'où vient que, dès lors, le Seigneur attire l'âme à un grand amour de sa gloire. Car si ce nom glorieux et très désirable reste, d'une manière durable, dans la mémoire de l'esprit, avec la ferveur du coeur, il établit en nous la disposition habituelle d'en aimer la bonté, sans que rien dès lors n'y fasse obstacle. C'est là, en effet, la pierre précieuse que l'on ne peut acheter qu'après avoir vendu tout son bien, et dont la découverte procure une joie indicible." (Diadoque de Photicé, La perfection spirituelle, Migne Paris 1990, p. 41-42).

4) Ne pas faire de changement quant à nos décisions antérieures.

Fort de l'expérience spirituelle des anciens et de la sienne propre, saint Ignace de Loyola nous engage "à ne jamais faire de changement en période de désolation, mais de s'en tenir avec fermeté et constance aux décisions et à la détermination dans laquelle on était le jour qui a précédé la désolation, ou à la détermination dans laquelle on était pendant la consolation qui a précédé". Et il nous donne la raison de cette règle de conduite, en nous rappelant que "dans la consolation, c'est surtout le bon esprit qui nous guide et nous conseille et dans la désolation c'est le mauvais, dont les conseils ne peuvent nous faire prendre un chemin qui aboutisse". (E.S. n. 318).

5) Nous changer nous-mêmes

Saint Ignace nous avertit cependant que "si dans la désolation (ou le dégoût spirituel) il ne faut pas changer nos décisions premières, il est par contre





excellent de nous changer nous-mêmes vigoureusement en faisant tout le contraire de ce que nous suggère la langueur que nous ressentons, c'est-à-dire "en nous ancrant davantage dans les exercices spirituels" (prière, examen de conscience, pénitence).

6) Demeurer dans la patience

La patience vient à bout de toutes les difficultés. C'est par elle que grandit la force d'âme. Aussi, si l'âme est plongée dans une désolation qui se prolonge, un ennui qui ne semble plus finir, "elle doit travailler, dit encore saint Ignace, à demeurer dans la patience qui est opposée aux vexations qui lui adviennent". C'est souvent parce qu'on manque de patience et qu'on se décourage que l'ennui spirituel s'aggrave et devient un état maladif. Supportée avec patience, et combattue comme il se doit, la désolation sera vaincue avec la grâce de Dieu et l'âme retrouvera la paix et la joie.

7) Demeurer dans l'humilité

La joie et la désolation se succédant par périodes, dans notre âme, il importe de demeurer dans l'humilité et la confiance. C'est un précieux conseil de saint Ignace qui rejoint l'enseignement des maîtres qui l'ont précédé : " Celui qui est consolé doit tâcher de s'humilier et de s'abaisser autant qu'il lui est possible, en pensant au peu qu'il vaut dans le temps de la désolation, sans cette grâce ou cette consolation. Au contraire, celui qui est désolé doit penser qu'il peut beaucoup avec la grâce qui suffit pour résister à tous ses ennemis, en prenant des forces dans son Créateur et Seigneur". (E.S. n. 324)

Saint Bernard voyait dans cette attitude d'humilité et de confiance, un remède préventif de l'acédie ou ennui spirituel :

" Et si vous vous réjouissez dans la grâce de Dieu, quand elle est présente, ne croyez pas néanmoins posséder ce don comme un droit qui vous est acquis, ni compter trop sur lui, comme si vous ne pouviez jamais le perdre ; de peur que si Dieu vient tout à coup à retirer sa main, et à soustraire sa grâce, vous ne tombiez dans un découragement, une tristesse excessive. Enfin, ne dites point dans votre abondance : " je ne serai jamais ébranlé " (Ps. 29, 7). De peur que vous ne soyez aussi obligé de dire avec gémissement les paroles qui viennent après celles-là : "Vous avez détourné votre visage de moi, et je suis tombé dans la confusion et dans le trouble" (Ibid). Vous aurez soin plutôt, si vous êtes sage, de suivre le conseil du Sage, et de ne pas oublier les biens au temps des maux, ni les maux au temps des biens (Eccl. 11, 27) ". (Saint Bernard, *In Cantic*, serm. 21).

8. Faire prier pour soi

L'ennui spirituel, le dégoût des choses de Dieu, peut être si grand dans une âme qu'elle se sente incapable de prier, et violemment tentée, dans une sorte de révolte intérieure, de tourner définitivement le dos à Dieu. Plusieurs saints ont





éprouvé une telle souffrance intime.

Ainsi, on lit dans la vie de saint Bernard ce qui est arrivé à l'un de ses disciples, Geoffroy de Péronne, qui depuis peu de temps s'était consacré au service de Dieu. Envahi de ténèbres intérieures et aussi par le souvenir de ses amis jouissant des plaisirs du monde, de ses parents, de tous les biens qu'il venait d'abandonner, la tentation de découragement qu'il en éprouvait était si rude qu'il ne pouvait s'empêcher de le laisser paraître extérieurement, lui qui auparavant était si enthousiaste.

Un de ses amis s'apercevant de sa tristesse, lui dit : "Que veut dire ceci, Geoffroy?" "Ah! mon frère, lui répondit-il, ma peine est trop grande, j'ai perdu le goût de prier ; jamais plus de ma vie je n'aurai de joie". Voyant l'état déplorable de Geoffroy, son ami pensa recourir à la prière de saint Bernard. Peu de temps après, Geoffroy était tout pacifié, transformé ; la tempête était passée, et il pouvait dire à son ami : "maintenant je t'assure que jamais plus je ne serai triste".

Ainsi, si notre âme en venait à être plongée dans les épaisses ténèbres de l'ennui ou de la dépression spirituelle, au point de se sentir incapable de prier, l'humble recours à quelque personne proche de Dieu pourra sûrement nous obtenir de retrouver la lumière et la joie.

Nous éprouverons alors la vérité et l'efficacité merveilleuse de ce que l'Église appelle "la communion des saints", les enfants de Dieu unis à son divin Fils constituant une immense famille, où tous les biens spirituels sont communs, la richesse des uns comblant la pauvreté des autres.

La Tristesse

La tristesse n'est jamais bien loin de nous. C'est un sentiment qui habite même en nous; il loge, pour ainsi dire, dans cette région obscure de notre âme, où nos attentes de lumière et de chaleur, de bien-être et d'affection, de paix et de joie ne sont pas comblés, ou peut-être frustrés, ou pis encore combattus. Dans notre condition humaine actuelle, la tristesse se tient à l'arrière-plan de la scène de notre vie, prête à prendre le devant de la scène au moindre évènement pénible.

Le sentiment de tristesse vivement ressenti se manifeste ordinairement par les larmes, comme nous l'avons sans doute tous éprouvé à l'occasion de deuils. Les larmes sont un langage universel de la nature humaine, mais elles n'expriment pas toujours la tristesse : elles peuvent aussi bien exprimer de fortes émotions d'admiration, de joie, d'amour. Par ses larmes, le petit enfant dit simplement ses besoins, c'est-à-dire sa faim, sa soif, ses malaises, ses souffrances; ses larmes, ses sourires, ses petits cris sont ses premiers mots. Avant l'éveil de sa conscience, les larmes d'un tout-petit ne sont pas l'expression d'un sentiment de tristesse : elles manifestent plutôt des besoins physiques et affectifs. Mais c'est





parfois à un âge très tendre qu'un enfant commence à éprouver de véritables sentiments de tristesse ; déjà son âme souffre, et a conscience de souffrir la blessure que lui inflige tantôt un deuil, tantôt un rejet affectif, tantôt un acte de violence, tantôt un danger menaçant, tantôt une profonde insécurité etc. Les maux qui frappent toute personne consciente engendrent naturellement en elle un sentiment de tristesse. Les amis sont véritablement amis, lorsqu'ils sont capables de partager mutuellement et leurs joies et leurs peines. En tout cela, la tristesse n'a rien qui ne soit conforme à la nature, et donc rien qui soit désordonné. Saint Augustin ne revendiquait-il pas le droit de pleurer publiquement sa mère bien-aimée, elle qui avait tant pleuré son fils spirituellement mort ? Il la pleurait visiblement, mais sa tristesse de fils désolé était pleine de cette merveilleuse consolation que la foi et l'espérance donnent aux âmes chrétiennes.

S'il est parfois tout à fait naturel, et en ce sens, normal de s'attrister, il n'est pas du tout normal d'être habituellement tristes, et encore moins de cultiver la tristesse. Une société marquée par la tristesse est une société gravement malade. En 1958, j'eus l'occasion de traverser le mur de Berlin, et de constater comment la ville de Berlin-est, communiste à cette époque, était triste ; comment la tristesse se lisait sur la plupart des visages. Par ailleurs, un peu plus tard dans les années 60, visitant le nord-est du Brésil, où il y avait beaucoup de gens très pauvres, je fus frappé par leur joie communicative, venant sans doute de leur foi chrétienne.

Depuis quelques décades, s'est établie en Occident une culture de la tristesse, surtout dans la musique et la peinture. Quand ces arts laissent dans l'âme un arrière-goût de tristesse, c'est un signe que l'âme est frustrée dans sa quête de beauté et de vérité, auxquelles elle aspire naturellement : frustrée, et par conséquent blessée au plus intime d'elle-même.

C'est que nous ne sommes pas faits pour la tristesse, bien que nous ne puissions y échapper à certains moments de notre vie. L'homme n'a pas été créé par Dieu pour mener une vie triste, mais bien plutôt une vie heureuse. En réalité, Dieu nous a créés à son image et ressemblance pour que nous puissions participer, déjà sur terre, à son propre bonheur, et qu'après l'épreuve de notre pèlerinage terrestre, nous puissions entrer dans sa joie infinie.

Voyons maintenant :

1. la nature de la tristesse
2. quelles en sont les espèces
3. en quoi consiste la maladie de la tristesse
4. quelles sont les causes principales de cette maladie
5. quels en sont les effets
6. quels en sont les remèdes les plus efficaces

En guise de conclusion, nous dirons quelques mots du principe et fondement de





la joie chrétienne.

1. La nature de la tristesse

Saint Thomas d'Aquin définit la tristesse comme étant la douleur de l'âme. Cette douleur spirituelle, qui peut accompagner la douleur physique, s'en distingue quant à son mode de perception et quant à son objet. Elle se distingue d'abord de la douleur physique en ce qu'elle est saisie, non par les sens extérieurs, mais par l'imagination et la raison. Appréhendée par l'intelligence, elle consiste en une réaction douloureuse de la volonté vis-à-vis du mal, qui contrarie ce vers quoi elle tend comme vers son bien ; de sorte qu'elle réside proprement dans la volonté qui souffre d'être contrariée. C'est pourquoi la tristesse, comme telle, ne peut être ressentie par les tout-petits non encore parvenus à une vie consciente. ce qui ne veut pas dire que ces tout-petits ne puissent souffrir. Les bébés, même les embryons, peuvent être physiquement broyés par la souffrance.

D'autre part, la tristesse se distingue de la douleur physique quant à son objet. L'objet de la douleur physique est un mal qui est physiquement présent. Tandis que l'objet de la tristesse est un mal qui n'est pas nécessairement présent physiquement, mais qui, comme cause de douleur spirituelle, peut être passé ou futur. Cela signifie que le mal engendrant la tristesse repose sur une perception subjective sans doute actuelle, qui rend présent dans la conscience un mal qui n'est pas nécessairement présent physiquement. Par où l'on comprend que, dans la tristesse, l'imagination peut jouer un rôle plus ou moins grand. C'est ainsi, par exemple, que l'amertume est une tristesse qui plonge ses racines dans le passé, et que l'anxiété est une tristesse qui se rapporte à l'avenir. La tristesse, étant de nature spirituelle, n'est donc pas comme la douleur physique, liée au temps déterminé où le mal est extérieurement présent.

En elle-même la tristesse, comme réaction à la douleur de l'âme, n'est ni bonne ni mauvaise moralement. Elle est la réponse de notre sensibilité au mal dont l'âme a pris conscience. Elle est un signal d'ordre sensible que quelque chose ne va pas selon le désir de notre volonté en quête de bien. Elle est aussi parfois en nous comme un appel à chercher du secours pour retrouver la joie, car comme nous l'avons dit, nous ne sommes pas faits pour la tristesse mais pour la joie. Cela signifie que la tristesse, comme réaction naturelle au mal qui nous afflige, a besoin d'être contenue dans certaines limites; elle a besoin d'être modérée et équilibrée par la raison, c'est-à-dire par la vertu cardinale de force, qui s'exprime principalement par le courage et la patience. Si elle n'est en aucune façon maîtrisée par ces vertus, elle tend à prendre le contrôle de nos facultés sensibles d'abord, puis de nos facultés intellectuelles. Une très grande fragilité s'installant dans la personnalité est le résultat d'une tristesse incontrôlée, c'est-à-dire à laquelle on n'oppose aucune retenue venant de la raison. S'il est naturel de pleurer à cause d'une très vive peine, il n'est pas naturel de pleurer pour rien, d'être toujours à gémir, à se lamenter à la moindre contrariété.

2. Les espèces de tristesses





Jusqu'ici nous n'avons parlé de la tristesse que comme une réaction naturelle de l'âme devant un mal qui l'afflige, et nous avons dit que, comme telle, la tristesse n'est ni bonne ni mauvaise moralement. Elle commence à être mauvaise, lorsque, dans son excès, elle se ferme au contrôle que les vertus morales ont pour mission d'exercer sur ce que les anciens appellent les passions de l'âme (qui sont ses mouvements intérieurs sensibles en réaction aux événements extérieurs). En regard de l'ordre moral, la tristesse peut donc être bonne ou mauvaise, comme l'enseigne saint François de Sales. Ce grand maître spirituel, qui tenait son âme toujours égale en elle-même dans la joie de servir Dieu et son prochain, affirme, en effet, dans son Introduction à la vie dévote, qu'il y a deux sortes de tristesses, une bonne et une mauvaise, c'est-à-dire la tristesse selon Dieu, qui opère la pénitence pour le salut, et la tristesse du monde, qui opère la mort. Ces mêmes expressions se retrouvent littéralement chez saint Grégoire de Nysse.

De la tristesse inspirée de Dieu, saint François de Sales dit qu'elle produit dans l'âme deux bons effets ou vertus, à savoir: la miséricorde et la pénitence. Tandis que la tristesse du monde, - celle qui cherche à se soustraire à l'ordre moral -, engendre dans l'âme six graves maladies, à savoir : l'angoisse, la paresse, l'indignation, la jalousie, l'envie et l'impatience . Au sujet de la tristesse, saint François de Sales rapporte cette parole du Sage: La tristesse en tue beaucoup, et il n'y a point de profit en elle, parce que pour deux bons ruisseaux qui proviennent de la source de tristesse, il y en a six qui sont bien mauvais.

La bonne tristesse

Il est quand même important de retenir qu'il existe une bonne tristesse, qui a pour objet un mal très affligeant lorsqu'on ne refuse pas d'en prendre conscience à savoir le mal du péché, le mal de l'éloignement du bien suprême, absolument essentiel à notre bonheur , qui réside en Dieu. Prendre conscience de ses péchés et de toutes ses misères morales fait mal à l'âme qui ne s'est pas détournée complètement et définitivement du souverain Bien, c'est-à-dire Dieu que, malgré ses faiblesses, elle continue à désirer. Mais si cette prise de conscience est douloureuse pour l'âme, et par conséquent l'attriste, elle lui est très salutaire, car elle la conduit à se repentir et à rompre avec le péché, qui est le plus désastreux de tous les maux. L'âme éprouve alors la tristesse de la pénitence qui est pour elle, en tant que principe de conversion, la source d'une joie très pure. Car cette tristesse, qui fait qu'on s'afflige de ses péchés, réconcilie l'âme avec Dieu. Comme plusieurs pages de la Bible en témoignent, les larmes de cette bonne tristesse qu'est la pénitence lavent l'âme de ses péchés. Les plus beaux exemples sont ceux du saint roi David, de sainte Marie-Madeleine et de saint Pierre. C'est à la tristesse de la pénitence que se rapporte la béatitude : Bienheureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés.

L'autre bonne tristesse est celle de la miséricorde. La miséricorde (il s'agit ici de la miséricorde spirituelle) naît dans l'âme qui s'afflige de voir Dieu offensé par autrui, parce qu'elle l'aime ardemment. Cette tristesse de la miséricorde, qui naît toute entière de la charité et qui allume dans le coeur le zèle pour la gloire de





Dieu et le salut des âmes, est, elle aussi, source d'une très grande joie, et fait également l'objet d'une béatitude évangélique : Bienheureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde.

La bonne tristesse, qui s'exprime par la pénitence et la miséricorde, même si elle cause à l'âme une vraie douleur, n'en est nullement une maladie ; elle manifeste bien plutôt que l'âme qui l'éprouve est en bonne santé morale et psychologique. Par contre, une âme qui reste enfermée dans la prison de ses péchés, par un refus obstiné de les considérer comme tels et d'avoir à s'en repentir, est minée par la maladie morale de toutes la plus radicale : celle qui fait perdre le sens du bien et du mal et empêche absolument l'âme d'atteindre sa fin, c'est-à-dire d'entrer en possession du bonheur infini pour lequel elle est faite. Cela montre jusqu'à quel point l'enfermement dans le péché emprisonne l'âme dans une tristesse stérile et désespérante.

3. La maladie de la tristesse

Si l'on considère maintenant la tristesse comme une disposition négative envahissante qui ne peut s'installer dans l'âme, en l'affaiblissant de plus en plus, que sous l'influence du démon, il n'y a pas de doute que cette sorte de tristesse est une maladie, et même selon saint François d'Assise la pire des maladies de l'âme. En effet, ce saint dont on a écrit qu'il a été l'homme le plus joyeux que la terre ait porté, voyait dans la tristesse un poison spirituel mortel utilisé par Satan, qui n'est jamais si content, disait-il, que lorsqu'il a pu ravir à un serviteur de Dieu la joie de son âme. Il a toujours une réserve de poussière qu'il souffle dans la conscience par quelque soupirail afin de rendre opaque ce qui est pur ; mais dans un coeur gonflé de joie, c'est en vain qu'il essaie d'introduire son mortel poison. Les démons, assurait-il, ne peuvent rien contre un serviteur du Christ qu'ils trouvent plein de sainte allégresse ; tandis qu'une âme chagrine, morose et déprimée se laisse facilement submerger par la tristesse ou accaparer par de faux plaisirs.

Comme saint François d'Assise, saint François de Sales pense que la tristesse est un outil privilégié dont Satan se sert spécialement dans le combat qu'il mène contre les bons. Voici l'explication qu'il donne de la tactique diabolique vis-à-vis des bons :

L'ennemi se sert de la tristesse pour exercer ses tentations à l'endroit des bons ; car, comme il tâche de faire réjouir les mauvais en leur péché, aussi tâche-t-il d'attrister les bons en leurs bonnes oeuvres ; et comme il ne peut procurer le mal qu'en le faisant trouver agréable, aussi ne peut-il détourner du bien, qu'en le faisant trouver désagréable. Le malin se plaît en la tristesse et mélancolie, parce qu'il est triste et mélancolique et le sera éternellement, et il voudrait que chacun fût comme lui.

4. Les causes de la tristesse-maladie

La tristesse ne devient une maladie spirituelle, qui vide progressivement l'âme





de toute force, que lorsqu'elle se laisse déprimer par le mal qui s'impose à elle, de quelque source qu'il vienne. Il est certes naturel de ressentir de la peine ou de la tristesse, quand on est privé d'un bien important qui est nôtre ou que nous désirons, parce qu'il concourt à notre bonheur, comme notre santé, notre réputation, nos parents, nos amis, notre emploi, nos biens matériels, et tout ce qui a véritablement raison de bien pour nous. Tout ce qui contrarie notre volonté dans la recherche de son bien ou de son attachement au bien est la cause d'une tristesse naturelle. Ainsi, l'absence d'amour, de communion, l'insécurité, le rejet, le mépris, la haine, l'indifférence, la discorde, la violence, la guerre sont des causes naturelles de tristesse. De même, les espoirs déçus, les échecs, le délai d'un bien désiré, et aussi la peur, l'anxiété devant le mal à venir, que l'imagination représente comme présent. Et aussi le doute, l'incertitude, la confusion dans la pensée, qui contrarient la soif de vérité dans l'intelligence. Tous ces maux, remplissant l'attention de la conscience actuelle, même s'ils étaient passés ou à venir, sont causes naturelles de tristesse.

Il n'y a maladie spirituelle que lorsque la volonté se laisse dominer ou abattre par l'un ou l'autre de ces maux, en raison d'une déficience des vertus morales de patience et de force, et par dessus tout des vertus surnaturelles de foi, d'espérance et de charité. Les maux passés, présents et à venir, faisant l'objet d'une appréhension actuelle par l'imagination et l'intelligence, mettent à dure épreuve les vertus par lesquelles nous pouvons les surmonter moralement et spirituellement. Le démon intervient toujours dans la maladie spirituelle de tristesse, parce qu'il agit sur notre sensibilité nous représentant comme insurmontables les maux auxquels nous devons faire face, et en même temps il lutte contre nos vertus en travaillant à les affaiblir ou à les détruire. Il tâche de communiquer à l'âme, non suffisamment pourvue de l'énergie des vertus, sa propre tristesse, qui accompagne toujours le triomphe du mal dans un être spirituel fait pour le bien.

5. Les effets du mal de la tristesse

La maladie de la tristesse trouble l'âme, elle l'inquiète. Elle lui inspire de fausses peurs. Elle la dégoûte de la prière. Elle engourdit et accable l'esprit. Elle est une ennemie sournoise de l'intelligence, en lui fermant la voie du discernement et en l'empêchant de porter un jugement objectif sur la réalité. Par suite, elle gêne la liberté de la volonté, lorsqu'il s'agit de faire des choix, de prendre des résolutions, et de s'engager dans une action positive. Elle éteint le courage, ruine les forces vives de l'âme, qu'elle plonge finalement dans une extrême faiblesse. Elle est, affirme saint François de Sales, comme un dur hiver qui fauche toute la beauté de la terre et engourdit tous les animaux; car elle ôte toute suavité de l'âme, et la rend presque percluse et impuissante en toutes ses facultés.

6. Les remèdes à la tristesse

Le premier remède à la tristesse est la prière, une prière humble et confiante qui n'ait de cesse qu'avec le retour de la joie dans l'âme. C'est à ce remède que





saint François d'Assise voulait qu'on fît recours dès le premier signe de tristesse s'insinuant dans l'âme. Quand il sentait que la tristesse commençait à filtrer dans son âme, écrit Thomas de Célano, il avait aussitôt recours à la prière. Au premier trouble, disait-il, le serviteur de Dieu doit se lever, se mettre en prière et demeurer face au Père tant que ce dernier ne lui aura pas fait retrouver la joie de celui qui est sauvé. Mais s'il persévère dans la tristesse, alors grandira en lui le mal babylonien recouvrant le coeur d'une rouille tenace que les larmes sont seules capables de déterger.

Recourir d'abord à la prière, c'est aussi l'avis de saint François de Sales fondé sur le conseil d'un apôtre: «Quelqu'un est-il triste, dit saint Jacques, qu'il prie». La prière est un souverain remède, car elle élève l'esprit en Dieu, qui est notre unique joie et consolation. mais en priant, conseille-t-il, usez d'affections et paroles, soit intérieures, soit extérieures, qui tendent à la confiance et amour de Dieu, comme : « O Dieu de miséricorde, mon très bon Dieu ! mon doux Sauveur ! Dieu de mon coeur! ma joie, mon espérance, mon cher époux, le bien-aimé de mon âme ! » et semblables.

En plus du recours à la prière, il faut s'opposer vivement aux sentiments de tristesse qui dépriment l'âme en cultivant des sentiments contraires, et cela avec persévérance.

Chanter des cantiques spirituels, comme le recommandait déjà saint Paul, est aussi un excellent moyen pour se débarrasser de la tristesse.

De même, faire de bonnes oeuvres. Du moins, s'occuper de quelque travail que la santé permet de faire pour distraire l'esprit des préoccupations qui l'attristent.

Et comme nos actions extérieures exercent une influence sur nos pensées et sentiments, il faut s'aider d'actes extérieurs de ferveur, même si on n'en a pas le goût. Saint François de Sales suggère, à titre d'exemples: embrasser l'image du crucifix, la serrer sur sa poitrine, lui baiser les mains et les pieds, lever les yeux et les mains au ciel, élaner sa voix en Dieu par des paroles d'amour et de confiance, comme celles-ci : «Mon bien-aimé est à moi, et moi à lui. ...O Jésus, soyez-moi Jésus; vive Jésus, et mon âme vivra. Qui me séparera de l'amour de mon Dieu? ».

Pour vaincre la tristesse, n'est nullement à rejeter quelque mortification corporelle car, comme l'enseigne saint Ignace de Loyola, la pénitence jointe à la prière attire efficacement dans l'âme les divines consolations.

S'approcher de Jésus-Eucharistie, source par excellence de la joie, demeurera toujours le plus puissant remède à la tristesse, pourvu que ce pain du ciel, qui contient toute saveur, soit reçu dans un coeur pur et affamé de Dieu.

Un autre remède très efficace pour passer de la tristesse à la joie est l'ouverture totale du coeur à un père ou conseiller spirituel, en lui dévoilant toutes ses difficultés, ses tentations, ses pensées, car une telle ouverture, qui requiert une





bonne dose d'humilité, déjoue à tout coup les pièges de l'ennemi et établit l'âme dans la paix. L'ouverture du coeur faite avec simplicité libère souvent l'âme des plus grands obstacles à la joie.

Un remède préventif de la tristesse est de veiller sur ses fréquentations et conversations, comme du reste sur les spectacles qu'on regarde, de sorte à éviter dans la mesure du possible les influences négatives portant l'âme à la tristesse, et au contraire de chercher le contact de personnes qui, par leurs convictions spirituelles, communiquent la confiance, le courage, l'enthousiasme. La victoire sur la tristesse est grandement aidée par le soutien moral de véritables amis.

L'ultime remède à la tristesse est une foi inébranlable en la divine Providence, s'exprimant en un abandon total entre les mains de Dieu, qui dirige tous les événements de notre vie pour notre plus grand bien. Si dans sa miséricorde infinie Dieu permet, pour nous purifier et sanctifier, l'épreuve de la douleur morale, il saura bien en temps opportun changer notre tristesse en une joie que personne ne pourra jamais nous ravir.

Conclusion

Terminons en disant quelques mots sur la source de notre joie. Le Père Gabriel Amorth, célèbre exorciste de Rome écrit : Le croyant, convaincu qu'il vit en présence de la Sainte Trinité et qu'il l'a en lui, sait qu'il est constamment assisté par une Mère qui est la Mère de Dieu; il sait qu'il peut toujours compter sur l'appui des anges et des saints. Comment pourrait-il alors se sentir seul, ou abandonné ou opprimé par le mal ? Dans la vie du croyant, il y aura toujours place pour la douleur, car c'est la voie de la Croix qui nous sauve, mais il n'y aura jamais place pour la tristesse. Il est toujours prêt à témoigner à quiconque l'interroge de l'espoir qui le soutient.

Le principe et le fondement de la joie chrétienne, qui doit toujours dominer dans notre âme, c'est la joie de la victoire de Jésus Ressuscité en nous, qui est promise à notre foi. Joie de la victoire sur le mal, c'est-à-dire sur le péché et ses conséquences. Joie de la victoire sur Satan, le père du mensonge. Joie de la victoire sur les erreurs du monde, c'est-à-dire sur les fausses sciences et les fausses sagesse, qui s'opposent à la vérité et à la sagesse de Jésus-Christ.

Le Coeur ouvert de Jésus crucifié et ressuscité est la source vive d'où jaillit la joie infinie de Dieu sur les âmes qui croient en Lui. Cette source de joie divine, actuellement jaillissante au sein de l'Église, communiquera toujours aux pauvres âmes languissantes toute la fraîcheur et la pureté du premier matin du monde.

Le Coeur immaculé de Marie nous relie immédiatement à cette source première de la grâce et de la joie qu'est le Coeur de Jésus. Elle est la première croyante, celle qui, la première, a remporté une parfaite victoire sur le mal, sur Satan, sur tous les mensonges et toutes les erreurs. C'est pourquoi, en son Coeur immaculé s'est écoulée la joie infinie du Coeur de Jésus. Son Coeur immaculé est devenu





ainsi non seulement le réservoir de toutes les grâces, mais le grand canal de leur dispensation au monde. C'est par Elle que Jésus nous donne sa joie, car c'est par Elle que Jésus se donne lui-même à nous.

Après la Vierge Marie, et en lien de dépendance d'elle - la pleine de grâce - les anges et les saints, ces grands amis de Dieu, qui entretiennent avec Jésus une relation d'intimité et même de parenté spirituelle, sont autant de sources secondaires de joie pour le monde : sources rattachées à la source première de la joie, qui est le Coeur de Jésus par le Coeur de Marie.

A notre divin Sauveur, et à sa très sainte Mère et notre Mère, qui travaillent sans cesse pour notre bonheur, au sein de l'Église, toute reconnaissance, honneur et gloire ! *

Saint Thomas d'Aquin traite de la tristesse dans la Somme Théologique, 1a-2ae, qu. 35 à 38.

Les citations de Thomas de Célano sont tirées de Vie de saint François, les éditions franciscaines, Paris 1967, p.261.

Les textes de saint François de Sales proviennent de son Introduction à la vie dévote, 4^o partie, ch. XII

Le texte du Père Gabriel Amorth est tiré de Un exorciste raconte, éd. François Xavier de Guibert, Paris 1997, p.44

La Colère

La colère est une maladie de l'âme habituellement liée à la sclérocémie (dureté de coeur), qui s'enracine dans l'impatience et l'orgueil. Le colérique veut dominer, primer partout; pour peu que son orgueil vienne à être blessé, il ne se contient plus.

La colère, en plus de l'esprit de domination, se relie fréquemment aussi à un esprit de possession et à un esprit vindicatif. L'enfant, qui n'a pas encore appris à partager et à qui on enlève son jouet, revendique son bien par une petite crise de colère. De même, l'adulte, pour lequel l'avoir importe pardessus tout, ne tolère pas de perdre ce qu'il a acquis; il en veut non seulement à ceux qu'il juge responsables d'une perte éventuelle mais même à ceux qu'il considère comme des adversaires qui menacent son avoir. Sa colère peut allumer contre eux une véritable guerre sourde ou ouverte. La colère qui s'enracine dans l'esprit possessif trouve un large domaine d'application dans l'ordre affectif; c'est alors la passion de jalousie qui engendre la colère. La colère des personnes jalouses, intimement blessées dans leur attachement affectif excessif, a des effets souvent terribles; en raison de la passion qui les aveugle, elles deviendront méchantes, elles s'en prendront à la réputation de leurs opposants et pourront s'en prendre





même à leur vie. Par ailleurs, il arrive que la jalousie mise en échec dans ses prétentions de possession conduise à la dépression et soit une cause de suicide.

À partir des impulsions qui naissent de l'esprit de domination et de l'esprit de possession se forme une sorte d'armée qui est celle des vindicatifs. Ce sont ceux que la colère soulève à la moindre insulte ou à la moindre manifestation d'injustice. Certes, il est naturel de ressentir de l'indignation devant l'injustice et de réclamer réparation. Dans une telle situation cependant les vindicatifs prennent les devants et veulent se faire eux-mêmes justice. Derrière les grands mouvements de rébellion sociale et de violence, il y a toujours eu une immense colère prête à éclater ; les agitateurs politiques ne l'ignorent pas.

La maladie spirituelle de la colère est dangereuse, parce qu'elle détruit la paix intérieure et la paix extérieure, et aussi parce qu'elle est contagieuse, la colère de l'un se communiquant à un autre surtout dans les milieux fortement marqués par l'esprit communautaire. Pour guérir cette maladie, il faut la connaître, et pour la connaître, il ne faut pas se faire illusion. Il faut se voir soi-même d'une façon objective de manière à reconnaître ses torts. Celui qui reconnaît ses manquements et ses torts sera sûrement moins porté à grossir ceux des autres, il sera moins disposé à se fâcher de tout. Tel est le premier remède qu'il faut appliquer à cette maladie.

Un deuxième remède est de se garder d'agir pendant la colère, et même de parler, parce qu'on serait alors mûs par la passion, et on risquerait d'agir et de parler d'une façon insensée et, par conséquent de commettre de graves fautes dont on aurait à se repentir. Si la colère tend à se manifester et qu'on a peine à la contenir, il sera sage de s'éloigner et d'attendre qu'elle soit calmée avant d'adresser la parole, fût-ce à un enfant.

Un troisième remède est de bien réfléchir que la colère ne résout aucun problème. Au lieu d'en résoudre, elle en crée à chaque fois un nouveau. Il ne sert donc absolument à rien de se mettre en colère. La peur engendrée par la colère est une bombe à retardement : son explosion ne peut que causer de grands dommages.

Un quatrième remède, si on s'est laissé emporter par la colère, est de ne pas tarder à réparer sa faute, en reconnaissant franchement qu'on a eu tort de se fâcher. Il ne faut pas hésiter à s'excuser de son impatience, et si nécessaire, à demander pardon d'une parole injurieuse ou blessante qui a pu échapper. C'est un devoir de justice que de soulager les cœurs que l'on a pu blesser.

Un cinquième remède est de faire de fréquents actes de douceur et d'humilité pour combattre le penchant qu'on pourrait avoir à la colère. Il faut tâcher d'être aimable et de répandre le bonheur autour de nous. Par l'application de ce remède, saint François de Sales est devenu un modèle de douceur.

Un sixième remède absolument indispensable pour guérir d'une disposition malade à la colère est de porter grande attention à ses impressions, à ses





sentiments et à ses pensées, où la colère se tient comme en embuscade prête à foncer sur la première personne osant nous contrarier. Par cette attention sur les mouvements de son coeur, on demeure en garde et il devient aisé de les maîtriser.

Un septième remède est de corriger dans sa racine la disposition qu'on a de donner toujours tort aux autres et de croire qu'ils ont l'intention de nous offenser. Il faut plutôt s'appliquer à leur prêter de bonnes intentions et à les excuser. D'autre part, il ne faut jamais écouter les mauvais rapports, qu'on ne peut pas contrôler objectivement, car rien n'est plus propre à exciter la colère et à semer la division.

Enfin, il ne faut jamais se décourager dans la lutte que nous devons engager contre la colère, car il s'agit d'une maladie tenace qui plonge de profondes racines dans le coeur. Ce n'est qu'avec l'aide Dieu, incarné en Jésus-Christ, qu'on peut guérir parfaitement de cette maladie, car c'est de son divin Coeur doux et humble que coule sur les âmes qui l'implorent la source rafraîchissante et pacifiante de la douceur et de l'humilité.

J.R.B.

La Colère

Qu'en est-il de la colère ? Vaut-il mieux laisser libre cours à sa colère ou la réprimer ? Est-il juste de penser que la colère est davantage une source d'énergie qu'une force destructrice ? D'où vient la colère ? Quels sont ses effets ? Est-il possible de la contrôler ? Si oui, comment ?

La réponse à ces questions sera différente selon qu'on envisage la colère du strict point de vue de la psychologie moderne ou d'un point de vue plus vaste qui, sans mépriser les données de la psychologie, porte grande attention à son aspect moral et spirituel.

La colère en psychologie

Sur le plan purement psychologique, sans référence à l'ordre moral, c'est-à-dire au bien ou au mal moral, la colère est définie comme une émotion habituellement saine, mais difficile à maîtriser. Louise Careau, psychologue au Centre d'orientation et de consultation psychologique de l'université Laval, présente ainsi, sur le site internet de la dite université, l'émotion de la colère :

" Nous savons tous ce qu'est la colère et nous l'avons tous déjà ressentie, que ce soit sous forme de léger agacement ou de rage fulminante. Bien qu'elle soit perçue comme une émotion négative et laide, et que, dans notre culture, on nous ait souvent appris à la réprimer, la colère est une émotion humaine tout à





fait naturelle, habituellement saine. Elle peut nous être bien utile car elle nous motive et nous donne de l'énergie pour surmonter les obstacles, résoudre des problèmes et atteindre des buts. Cependant, lorsque la colère devient hors de contrôle et destructive, elle peut entraîner des problèmes à l'école, au travail, dans nos relations interpersonnelles et nuire à notre qualité de vie. La maîtrise de nos émotions négatives est la clé du bien-être affectif. On ne peut pas éviter les sentiments pénibles, car ils font partie de la vie, mais pour se sentir bien, il importe de contenir ces orages qui occupent toute la place dans notre esprit. Mais attention : facile à dire mais difficile à faire ! De toutes les émotions, la colère est la plus rebelle et la plus difficile à maîtriser ".

En psychologie, l'émotion de la colère non contrôlée devient donc négative et destructive. Ce qu'elle détruit, c'est la qualité de vie, le bien-être. Si la colère n'est pas maîtrisée, on ne se sent pas bien. Tout cela est certes vrai, mais ne correspond qu'à un aspect partiel de la colère, ne rendant pas compte de ses implications morales et spirituelles. A ne pas les considérer, il est impossible de saisir dans quelle mesure la colère peut être bonne ou mauvaise ; lorsqu'elle est bonne, jusqu'à quel point elle est utile et même nécessaire ; et lorsqu'elle est mauvaise, s'affirmant comme un vice, quels en sont les effets toujours nuisibles et même désastreux. A ne traiter la colère que comme une émotion très difficile à contrôler, la psychologie peut sans doute donner de bons conseils pour en assurer la maîtrise, mais elle demeure totalement impuissante à appliquer à la maladie morale de la colère les remèdes qu'elle exige.

C'est bien ce qu'il ressort de la présentation que fait de la colère madame Louise Careau. Les causes qu'elle assigne à l'émotion de la colère sont les sentiments de frustration et de déception, les menaces à la sécurité, l'hostilité manifestée par le langage et les attitudes, les inquiétudes, les difficultés personnelles, les souvenirs d'expériences traumatisantes, la vulnérabilité due au tempérament et à la constitution génétique, enfin les influences venant de la culture. Tous ces sentiments, expériences pénibles et douloureuses, limites d'ordre personnel et culturel, constituent sans doute des terrains propices et des prétextes à la colère, mais n'en sont pas les causes les plus profondes.

Au chapitre des moyens pour contrôler et surmonter l'émotion négative de la colère, les conseils donnés par madame Careau sont excellents au point de vue psychologique mais nettement insuffisants pour quiconque veut se libérer du vice de la colère, c'est-à-dire la maîtriser parfaitement. Les moyens qu'elle suggère sont, en réalité, les premiers pas qu'il faut faire pour acquérir la liberté intérieure vis-à-vis l'émotion de la colère. D'abord en prendre conscience, puis prendre du recul en face de la situation qui l'a provoquée. Avant d'entreprendre une discussion qui risque de s'envenimer, il est opportun de se retirer, de se distraire, de relaxer, en somme de se calmer. Ce n'est que dans une atmosphère détendue qu'une discussion positive peut s'établir. Une fois le calme rétabli en soi, un vrai dialogue suppose une écoute mutuelle, après laquelle les points de vue pourront s'échanger objectivement, clairement, en se fondant sur la réflexion et non sur une émotivité agressive. Pour être conforme à la dignité humaine, la volonté de faire respecter ses droits exige qu'on respecte soi-même





ceux des autres ; ce que l'émotion de colère non contrôlée rend impossible.

Personne ne peut être en désaccord avec ces conseils judicieux. Mais comment puis-je parvenir à ce calme qui permet de m'affirmer respectueusement, si la colère gronde sans cesse au fond de mon cœur, si elle demeure toujours en moi comme un feu sous la cendre, si, dépassant ce que serait une émotion plus ou moins transitoire, elle habite mon esprit, fait une pression continuelle sur ma volonté au point qu'elle lui ravit sa liberté et la force à consentir à des actes inconsidérés ?

La colère vue par les philosophes de l'Antiquité

Les philosophes anciens étaient en même temps de grands psychologues : c'était au temps où la psychologie, qui étudie l'âme, ses facultés, ses actions et passions, était une partie intégrante de la philosophie. La morale n'était pas davantage détachée de la philosophie que la psychologie, qui lui offrait la matière de son étude : les actes humains formellement considérés par rapport à la fin de la vie humaine, le bonheur. La morale exposait, sous le nom de vertus, les bonnes dispositions nécessaires pour atteindre le bonheur, et elle montrait dans les vices les mauvaises dispositions de l'âme, compromettant son bonheur ou le ruinant complètement.

Les deux plus grandes figures des philosophes anciens furent Platon et Aristote. Tandis que Platon pensait que le philosophe ne pouvait atteindre la vérité des choses qu'en référence aux idées divines, dont elle procède, Aristote était beaucoup plus attentif aux réalités concrètes, objets de notre expérience. Sa connaissance de l'âme humaine se basait avant tout sur l'observation des actes provenant de ses facultés. A l'encontre de l'approche platonicienne marquée par l'idéalisme de la pensée, celle d'Aristote se voulait réaliste. Cherchant toujours à mieux comprendre la nature des choses, l'acuité et la profondeur de son intelligence en ont fait le Philosophe par excellence.

Pour Aristote, à partir de l'observation qu'il en a faite, la colère est une passion de l'âme qui l'entraîne à la vengeance. Par passion, il entend un mouvement de l'âme ne procédant pas de la raison, par lequel elle réagit immédiatement à ce qui lui arrive. Si les passions ne procèdent pas de la raison, en ce sens qu'elles ne sont pas commandées par elle, elles ne s'y opposent pas, de soi, comme des mouvements contraires ; pour qu'elles ne deviennent pas des sources d'anarchie intérieure, la raison doit conserver son autorité souveraine sur elles. Il est évident qu'il ne pourrait jamais exister d'équilibre et de paix intérieure, si les passions s'affirmaient contre la raison ou prétendaient dominer sur elle. Les passions sont des instruments dont l'âme humaine est pourvue et qui, pour remplir leur fonction naturelle, doivent être maniées par la raison et lui demeurer soumises. Les passions ont été mises par l'Auteur de la nature dans l'homme au service de la raison, et non la raison au service des passions.

Au lieu de passions, les psychologues parlent aujourd'hui d'émotions, mais le terme de passion est plus riche de sens, parce qu'une passion n'est pas une





réalité purement sensible comme le pourrait être une émotion. Une passion est une sorte de réponse spontanée à la fois des facultés sensibles et intellectuelles, devant ce que la personne humaine perçoit comme un bien ou un mal. Les passions se rapportent toutes ainsi au bien ou au mal. Il n'y a pas de passions proprement dites chez les animaux, comme le remarquait Sénèque, bien qu'il y ait des réactions naturelles qui leur ressemblent. L'instinct leur indique ce qui est bon ou mauvais pour eux. Ils fuient spontanément le danger. Les animaux plus puissants se nourrissent des plus faibles, dont ils font leur proie. Ils ont tous des mécanismes naturels de défense, dont ils se servent au besoin d'une façon qui peut nous paraître cruelle. Leur agressivité est mesurée par leur instinct et correspond toujours à la satisfaction d'un besoin ; ils ne sont pas animés, à proprement parler, par une passion de colère. A la différence des animaux, dont la " colère ", si l'on tient à leur appliquer ce terme, ne dure pas, parce qu'elle est réglée d'une façon instinctive par l'intelligence divine, la colère chez l'homme, lorsqu'elle refuse le contrôle de la raison, peut durer longtemps et même empoisonner toute sa vie .

Parce que les passions de l'âme se rapportent au bien ou au mal, les passions fondamentales sont l'amour du bien et la haine du mal. En présence d'un bien qu'elle possède, l'âme se réjouit spontanément : elle éprouve une passion de joie. Si elle ne possède pas le bien qu'elle considère, l'âme y tend par la passion du désir. S'agit-il alors d'un bien difficile à posséder mais possible à obtenir, l'âme y tend par l'espoir. Si le bien qu'elle désire est à ce point difficile qu'il est jugé impossible à obtenir, l'âme désespère : c'est la passion du désespoir.

Par contre, en présence d'un mal qui l'afflige actuellement, l'âme éprouve de la tristesse : la colère est reliée à cette passion de tristesse. Devant le mal qui l'afflige, elle est triste alors, mais d'une tristesse qui l'engage à s'en venger, car elle perçoit cette vengeance sous l'aspect d'un bien : un bien difficile mais en même temps possible à obtenir, et dont l'obtention lui apparaît comme une remède à sa tristesse.

Telle est l'analyse que fait Aristote de la colère. Dans la colère, l'âme affligée par un mal, qu'elle considère injustifié, cherche à s'en venger pour rétablir la justice. La colère est donc, dans l'être humain, une passion toute relative à son sens naturel de la justice. C'est la passion qui réclame, au fond de chaque personne, que ses droits soient respectés, et s'ils sont violés, qu'ils soient entièrement réparés. C'est la passion de colère qui désire que les offenses qui nous sont faites soient punies. Mais cette passion de colère, s'inscrivant toute entière dans une tension intérieure pour que triomphe la justice, est de toutes les passions la plus ambiguë, parce que ce qu'elle perçoit comme un mal insupportable devant lequel elle se dresse pour s'en venger n'est pas toujours un véritable mal. Une chose insignifiante, un manque d'égard involontaire, peut être perçu comme une injure et provoquer de la colère. Étant donné que la colère se fonde souvent sur des motifs très subjectifs, ce n'est pas une passion simple. Saint Thomas d'Aquin, se référant surtout aux écrits d'Aristote , dont il manifeste une très large connaissance, citant aussi beaucoup d'autres maîtres profanes et ecclésiastiques, en a fait une étude approfondie, qui demeure dans presque





toutes les questions qu'il aborde du plus haut intérêt.

La colère selon saint Thomas d'Aquin

- la complexité de la colère

Pour saint Thomas, la colère n'est pas une émotion simple, comme certains psychologues actuels semblent le penser. C'est une passion causée par plusieurs autres passions : la tristesse, le désir et l'espoir. Son assouvissement procure à l'âme endolorie un plaisir qu'elle recherche d'autant plus qu'elle a été davantage blessée. Si la colère peut, lorsqu'elle est désordonnée, conduire à la haine, elle n'en procède pas toutefois, mais elle procède plutôt de l'amour, parce qu'elle poursuit un bien ; or, tout bien est voulu par l'amour. Le bien qu'elle poursuit, c'est d'affirmer la justice, car le désir de la vengeance, par lequel Aristote et la plupart des philosophes la définissent, appartient à la justice.

la colère est distincte de la haine et de l'impatience

Tandis que la haine veut toujours le mal pour le mal, la colère voit dans le mal de la punition qu'elle désire infliger à un injuste agresseur un acte de justice. Saint Thomas dira que la colère, c'est " l'inclination que nous avons de punir quelqu'un pour en tirer une juste vengeance ". (1a, 2ae, q.46, a. 3) Comme à travers le mal qu'elle veut faire à un adversaire injuste elle désire le bien de la justice compensée ou rétablie, la colère, en plus de résulter de plusieurs passions, a un double objet : elle veut infliger une peine en vue d'un bien. Distincte de la haine qui est impitoyable, la colère peut être ouverte à la pitié, qui en éteint les ardeurs excessives. Elle diffère aussi de l'impatience, par laquelle on réagit avec emportement devant une contrariété, mais sans aller jusqu'à vouloir se venger de quelqu'un.

La colère et la raison

Est-ce que la colère est un mouvement intérieur qui échappe complètement à la raison ? En d'autres termes, est-ce que la raison entre dans les mouvements de colère, ou si ceux-ci sont des réactions immédiates totalement iréfléchies produites par nos facultés sensibles et antécédentes à tout acte de la raison ? A cette question saint Thomas répond que la colère n'est pas une pure émotion de la sensibilité, mais qu'elle est consécutive à une comparaison que fait la raison d'un dommage qu'on croit avoir subi avec le châtement qu'il mérite : alors la volonté désire infliger cette peine. Et il cite Aristote : " Celui qui conclut qu'il doit riposter, s'emporte aussitôt contre son adversaire ". Il réfléchit très peu ; il n'écoute la raison que dans la mesure où elle lui signale l'injustice. Il ne l'écoute pas pour se soumettre à sa régulation. Ainsi, " la colère suppose à la fois une activité de la raison et aussi une entrave à son plein exercice ". (Somme Théol. 1a,2ae, qu 46, a.3 ad 3). Mais dans la colère, si le plein exercice de la raison est plus ou moins entravé, la raison conserve son droit de régir cette passion, comme pour toutes les autres passions. La passion de colère, comme telle, n'est pas fermée au contrôle de la raison ; lorsqu'elle s'y ferme elle est vicieuse. Dans





la pratique, hélas, elle est le plus souvent vicieuse en s'exprimant plus ou moins violemment à l'encontre de tout principe rationnel.

La colère est naturelle à l'homme

Sénèque, parce qu'il n'envisage la colère que dans ses excès et les ravages qu'elle produit, c'est-à-dire comme un vice, soutient que la colère n'est pas naturelle à l'homme. Il écrit :

La colère est-elle selon la nature ? Pour éclaircir ce doute, voyez seulement l'homme : le plus doux des êtres, tant qu'il reste fidèle à son caractère ; et voyez la colère, cette passion si cruelle. Quoi de plus aimant que l'homme envers autrui ? quoi de plus haineux que la colère ? L'homme est fait pour assister l'homme ; la colère pour l'exterminer. Il cherche la société de ses semblables, elle cherche l'isolement ; il veut être utile, elle ne veut que nuire ; il vole au secours même d'inconnus, elle s'en prend aux amis les plus chers. L'homme est prêt même à s'immoler pour autrui : la colère se jettera dans l'abîme, pourvu qu'elle y entraîne autrui.

Or peut-on méconnaître davantage le voeu de la nature qu'en attribuant à la meilleure, à la plus parfaite de ses créatures un vice si barbare et si désastreux ? La colère, nous l'avons dit, a soif de vengeance : affreux désir, tout à fait étranger au coeur de l'homme, que la nature a fait la mansuétude même. Les bons offices, la concorde, voilà en effet les bases de la vie sociale ; ce n'est point la terreur, c'est la mutuelle bienveillance qui en serre les noeuds, par une réciprocité de secours. (Sénèque, De la colère, livre I, ch.5).

Cette critique de la pensée d'Aristote qui affirme, au contraire, que la colère, en tant que passion, est naturelle à l'homme, manifeste jusqu'à quel point il est facile de se méprendre lorsqu'il s'agit de porter sur cette passion un jugement qui soit conforme au réel. Toutes les passions, qui sont pourtant des modes naturels d'expression des sentiments humains, comme la joie et la tristesse, la crainte et l'audace, peuvent donner lieu à des débordements, à des excès comme à des défauts, à des vices avec lesquels elles ne s'identifient pas essentiellement. Le passage de l'inclination d'ordre passionnel à la disposition vicieuse est fréquent, il est vrai, et il semble l'être d'une façon toute particulière dans la colère, au point que beaucoup n'y voient, comme Sénèque, que le plus désastreux des vices. Mais, en tant que passion, la colère n'est pas essentiellement vicieuse ; elle est, dans l'âme le cri naturel qui dénonce l'injustice et appelle à la réparation. La colère est une capacité d'indignation et qui engage la conscience à dire non à toutes formes d'abus et d'injustices, par lesquelles notre dignité personnelle est méprisée, ravalée et niée. Comme capacité d'indignation devant le mépris de tout ce qui concourt à notre valeur personnelle, c'est-à-dire nos qualités physiques, morales, intellectuelles, spirituelles, notre compétence, notre réputation, nos biens, et comme désir que notre dignité soit reconnue par une juste réparation des torts qui nous ont été faits, la colère est tout à fait naturelle, et par conséquent non seulement utile mais même nécessaire. S'il n'y avait pas cette passion de la colère, qui désire la





vengeance des injustices, les malfaiteurs et les criminels seraient impunis et auraient une entière liberté de nuire à leur prochain, comptant sur le fait que personne ne réclamerait de châtement contre eux.

Saint Thomas d'Aquin va jusqu'à dire qu'en tant que l'homme est raisonnable, la colère lui est une passion plus naturelle encore que le désir sensible. " Du point de vue de la raison, écrit-il, sans doute pour répondre à l'objection de Sénèque, qui décrit l'homme comme la mansuétude même, la colère et la douceur sont également naturelles à l'homme. Car si la raison cause la colère en nous signalant les motifs d'irritation, c'est également son rôle de la calmer, au moins en partie, puisque l'homme en colère n'écoute pas parfaitement son commandement ". (1a, 2ae, q. 46, a.5. sol. 1). Il est intéressant de noter d'abord que, sous le rapport de la raison, par laquelle l'homme se distingue des animaux, la passion de colère est plus naturelle à l'homme que le désir sensible, par lequel il recherche le plaisir des sens. La raison qu' en donne saint Thomas, c'est que dans le désir sensible, la raison n'intervient pas, tandis qu'elle intervient toujours dans la colère, même si c'est imparfaitement. En effet, si la colère n'est pas commandée par un acte de la raison et, comme telle, n'obéit pas à sa régulation, elle se déclenche toutefois par l'injustice que la raison dénonce comme un mal à punir, comme un tort qui exige réparation. La raison intervient imparfaitement dans la colère par mode de signalement de l'injustice ; pour que la colère lui soit soumise, comme l'équilibre humain le demande, la raison va se servir de l'inclination à la douceur, qui est autant naturelle à l'homme que son inclination à la colère. Cela signifie que de même qu'en tout homme la nature a déposé un fond de colère, elle y a aussi déposé un fond de douceur, par laquelle la raison calme tout ce qui tend à être déraisonnable dans la colère. L'équilibre psychologique en tout mouvement intérieur de colère sera assuré par la douceur. D'inclination naturelle la douceur devra certes se développer en une grande vertu pour que la raison puisse contrôler par elle tout mouvement de colère, du plus léger au plus ardent. Ce qui suppose que la douceur, contrairement à ce qu'on pourrait penser, n'est pas le fait d'une faible personnalité mais d'une personnalité très forte. Si elle rejette l'exercice de la douceur voulu par la raison , la passion de colère ne peut que devenir un vice très dangereux, qui est en même temps une véritable maladie de l'âme.

Colère et douceur sont ainsi également naturelles à l'homme. Mais pas d'équilibre possible, et aucune utilité à la passion de colère si la douceur n'est pas plus forte qu'elle. Dans l'âme où prédomine la douceur, le fond de colère que la nature y a déposé peut être à l'origine de grandes oeuvres de défense et de promotion des droits humains de tous ceux qu'une société matérialiste et utilitaire considère sans valeur et rejette, qu'il s'agisse d'embryons et d'enfants, de personnes handicapées physiquement ou intellectuellement, de personnes qui ont peu ou pas de moyen de se défendre d'injustices dont elles sont victimes, des vieillards considérés comme un poids qu'on ne peut plus supporter. Devant toutes les misères, en autant qu'elles sont causées par des injustices, la passion de colère s'indigne et se dresse intérieurement, mais c'est l'inclination à la douceur qui suggère à l'âme compassion avec ceux qui souffrent et actes





concrets de miséricorde.

Contre qui se met-on en colère ?

On se met en colère contre toute personne que nous estimons nous avoir lésé dans nos droits. La colère, comme nous l'avons dit, est le désir d'infliger à quelqu'un qui nous a fait du tort une juste revanche. Or, nous entrons en rapport de justice envers les autres dès l'âge le plus tendre. Un tout jeune enfant malaimé, humilié, rejeté, conçoit inconsciemment de la colère contre ses parents ou ceux qui en ont la garde. S'il n'est pas entouré de l'affection et de la sécurité dont il a besoin, la passion de colère se développe en lui ; à plus forte raison, s'il est traité durement en paroles et en actes. La colère de l'enfant est loin d'être toujours justifiée, c'est-à-dire d'être une réaction de justice à une injustice réelle. Les enfants gâtés se mettent beaucoup plus en colère que les enfants qui reçoivent une éducation à la fois aimante et ferme. Car ils identifient leurs caprices à des droits. Tout leur est dû. Si, pour des motifs plus que raisonnables, leurs parents leur refusent ce qu'ils désirent, ils se mettent en colère qu'ils expriment en criant, en pleurant, en battant du pied ; ils vont même jusqu'à frapper leurs parents. Ils manifestent leur mauvaise humeur jusqu'à ce qu'ils obtiennent ce qu'ils veulent. D'autres enfants exprimeront leur colère par des bouderies. Évidemment, ces sortes de colères ne devraient jamais être tolérées pour le bien même des enfants. Cependant les enfants réellement blessés par le manque d'affection, l'indifférence à leur égard ou parfois même les mauvais traitements méritent qu'on comprenne leur colère, qui pourrait les conduire à toutes sortes de désordres par lesquels ils crient leur détresse et veulent punir ceux dont ils ont été les victimes innocentes. Leur colère peut être si vive qu'elle les porte à s'en prendre à la vie d'autrui et même à leur propre vie. Le suicide chez l'enfant est l'acte d'une colère qui désespère d'être écoutée.

La colère est une espèce de révolte contre l'injustice. Chez les adolescents, même s'ils ne sont pas victimes d'injustice, l'esprit de révolte est très fréquent par simple désir d'affirmation de soi. C'est pourquoi s'ils sont contrariés dans leurs idées ou façons d'agir, dans leur vouloir arbitraire, ils font des colères. L'adolescence est l'âge où la colère entretenue par l'esprit de révolte amène souvent à prendre des décisions très malheureuses, qui auront des conséquences négatives pour toute la vie ; on s'isole alors de sa famille pour vivre sa vie comme on l'entend, on ne supporte plus aucune autorité, on n'a pas besoin de quiconque pour construire son propre bonheur, mais de quelle façon ? Toutefois, si un adolescent a été profondément blessé dans son enfance, et si l'injustice perdure, personne n'aurait raison de lui reprocher de vouloir se libérer le plus tôt possible d'un milieu qui l'opprime. Mais pour être libéré intérieurement de l'immense tristesse de la colère qu'il porte en lui, il aura besoin d'une thérapie ordonnée à la guérison de ses blessures.

Dans la vie adulte, d'innombrables situations provoquent la colère : par exemple, tous les crimes possibles contre la personne, surtout les atteintes à la dignité et à la liberté personnelle comme le viol autant moral que physique, l'arrogance et l'égoïsme pouvant aller jusqu'au narcissisme. Entre époux, suscitent la colère les





incompréhensions et mésestimes, la domination abusive de l'un sur l'autre, qui fait qu'on ne le traite pas en conjoint mais en esclave, la jalousie, le manque de respect, l'infidélité, les abus de confiance, les déviations sexuelles perverses, etc. Dans la famille, la difficulté à se faire obéir et respecter de leurs enfants peut venir à bout de la patience des parents et enflammer leur colère ; c'est en colère qu'ils commandent alors à leurs enfants, qui se vengent de leur colère par une résistance encore plus opiniâtre. Les relations de la vie sociale ouvrent la porte à la colère, dès que s'y glisse quelque injustice, comme la malhonnêteté fréquente dans les affaires et le commerce, les mensonges, les médisances, les calomnies, la ruine de l'honneur et de la réputation de son prochain, les tracasseries et les attitudes désobligeantes qui n'ont d'autre but que de créer du trouble, de décourager ou supplanter un rival.

Saint Thomas note qu'alors que la haine peut viser toute une catégorie de personnes, comme les membres de toute une nation, la colère est toujours particularisée car elle vient de ce que quelqu'un a agi de façon à nous blesser. Or, tout acte est un fait individuel. S'il s'agit d'une ville entière dont on serait la victime, on la considère alors comme un seul être moral. (S. Théol. 1a, 2ae, q.46. a.7). Cette remarque a son importance : on ne se met pas en colère contre une multitude, contre un pays, mais contre les personnes concrètes qui nous auraient lésé personnellement. En raison d'intérêts ou d'amitié, de parenté ou de communauté de destin on peut entrer dans la colère des autres ; c'est ainsi que les enfants partagent la colère de leurs parents, que les membres d'une même communauté participent à la colère de leurs chefs, que des amis font leur la colère de leurs amis, mais c'est parce qu'on considère que les offenses qui leur ont été faites nous touchent aussi personnellement. La passion de la colère est de cette façon contagieuse et peut en arriver à soulever des foules.

Par ailleurs on ne se met pas en colère contre des êtres insensibles, comme les choses inanimées et les morts. La colère serait alors privée de son objet, qui est d'infliger une punition à une personne qui nous a offensée. Dans la mémoire et l'imagination cependant, la colère contre une personne décédée peut d'une certaine façon persévérer. Mais, en réalité, ce n'est plus de la colère, mais de la tristesse, de l'amertume ; ce peut être aussi de la haine.

Peut-on se mettre en colère contre Dieu ? Pour se mettre en colère contre Dieu, il faudrait que Dieu soit responsable de quelque injustice à notre égard, qu'il soit coupable d'offenses que nous aurions subies de sa part. Or, Dieu ne serait pas Dieu s'il nous voulait ou nous faisait quelque mal. Depuis que nous existons, Dieu, qui est la bonté infinie, ne nous a fait à nous personnellement et à tous les hommes que du bien. Donc personne n'est justifié de se mettre en colère contre Dieu. Et pourtant il n'est pas rare que des personnes soient en colère contre Dieu, parce qu'ils lui attribuent leurs souffrances et tout le mal qu'il y a dans le monde. La colère contre Dieu se fonde sur une pensée blasphématoire et sur le manque de foi en son infinie bonté.

Peut-on se mettre en colère contre soi-même ? La colère suppose un rapport de justice et d'injustice entre personnes différentes. Ce n'est donc que dans un sens





figuré qu'on peut parler d'être en colère contre soi-même. La colère que l'on ressent est tournée contre soi-même, parce que la raison estime qu'on s'est blessé soi-même par sa propre injustice ou méchanceté, laquelle exige d'être châtiée pour que la justice soit rétablie. Le châtiment qu'on s'impose dans ce genre de colère peut être bon ou mauvais. Il est bon s'il s'exprime par le repentir et la pénitence, conduisant l'âme à se convertir au bien suprême qui est Dieu. Il est mauvais s'il nous replie sur nous-mêmes et nous enfonce dans une tristesse déraisonnable, déprimante et sans issue.

Les espèces de colère

Il y a plusieurs espèces de colères selon les formes qu'elle prend. Saint Jean Damascène et saint Grégoire de Nysse pensent qu'on doit en retenir trois espèces principales. Ce sont : l'emportement, la rage, la fureur. L'emportement vient d'un caractère âpre, fielleux, qui s'enflamme facilement ; c'est comme une brusque flambée qui ne dure pas. L'emportement se rattache à la colère en ce qu'il y dispose et en est le début. La rage, c'est une colère que nourrit le souvenir des torts subis, une colère qui demeure dans l'âme et la ronge à la façon d'une maladie. La fureur, c'est la colère violente, qui n'entend se calmer que par son assouvissement dans la vengeance. (S. Theol. 1a,2ae, q.46, a.8).

Sénèque, quant à lui, dépeint ce tableau plus large des diverses formes de colères :

"Les Grecs distinguent ce vice en plusieurs espèces, sous des noms différents que j'omettrai, car ils n'ont pas d'équivalents chez nous ; bien que nous disions un caractère aigre, acerbe aussi bien qu'inflammable, emporté, criard, âpre et difficile, toutes variétés du même vice. Ajoutez-y l'humeur morose, nuance plus radoucie encore.

Il y a certaines colères qui se bornent à des cris ; il y en a dont la fréquence égale l'obstination ; les unes vont droit à la violence et sont avares de paroles ; les autres se répandent en invectives et en discours pleins de fiel ; celles-ci ne vont pas au-delà des plaintes et des bouderies ; celles-là sont profondes, graves et concentrées. Il est encore mille modifications du même vice, et ses formes sont infinies. " (Sénèque, De la Colère, liv.I, ch.4, n.2 et 3).

Pourquoi se met-on en colère ?

A cette question, saint Thomas, se référant toujours à Aristote, répond ainsi :

" Le Philosophe écrit dans la Rhétorique que la colère est un désir de punir, accompagné de tristesse, à cause du dédain immérité dont nous nous croyons l'objet "

" Toutes les causes de la colère, explique-t-il, se ramènent au mépris. On fait peu de cas de vous : ce qui peut prendre, selon Aristote, trois aspects spécifiques, qu'il nomme le dédain, la vexation, - qui met obstacle à nos





desseins - et l'outrage : nul motif de colère qui ne se ramène à l'un d'eux. " (1a,2ae, q.47, a.2)

Quelqu'un se sent dédaigné, lorsqu'on a peu ou pas de considération de lui ; lorsqu'on n' y fait pas attention ; lorsqu'on ne le traite pas selon son mérite ; lorsqu'on lui préfère injustement une autre personne ; lorsqu'on ne le considère pas, contre toute évidence, comme un interlocuteur valable, le bâillonnant, pour ainsi dire, en lui enlevant tout droit de parole ; lorsque, de toutes sortes de manières, on nie sa valeur personnelle. Par dédain de son épouse, un époux va l'abandonner et s'attacher à une autre, et inversement une épouse va mépriser son mari en paroles ou en actes. Au sein d'une famille, un enfant ne se sentira pas accepté, aimé ; il sera défavorisé par rapport à ses frères et sœurs. Au travail, un excellent ouvrier sera dédaigné en étant privé d'avancement contrairement à d'autres beaucoup moins qualifiés.

L'injustice qu'il y a dans le dédain est plus grave lorsqu'elle s'exprime en vexations, qui sont des actions par lesquelles, souvent par envie, on fait obstacle aux projets et entreprises d'une personne, à ses activités professionnelles, à son rayonnement culturel et social.

L'outrage est cette forme de mépris, où une personne sera attaquée dans son honneur par des injures gratuites, de grossières calomnies.

Ces diverses manières de mépriser une personne seront d'autant plus vivement ressenties par elle comme injustes et par conséquent pourront causer sa colère qu'elles auront été préméditées, procédant d'une intention claire de lui nuire. Car on ne se met pas ou très peu en colère contre quelqu'un qui agit par pure ignorance ou sous le coup d'une émotivité spontanée. (S. Theol. 1a, 2ae, q.47, a.2)

Bien entendu, on peut se sentir dédaigné, vexé, outragé, sans l'être réellement. Un conseil, une remarque, une opinion contraire à la sienne peuvent être perçus comme des injures. La vérité, qui montrera l'erreur d'une personne, la mettra en colère, parce qu'elle n'accepte pas l'humiliation de s'être trompée. Son orgueil lui fait identifier toute désapprobation de ses idées et ses actes à du mépris.

La cause déterminante de la colère est donc le mépris dans ses différentes formes. La passion de colère a par ailleurs des causes propres au sujet qui se met en colère.

Dans l'ordre moral, nous dirons pourquoi, l'orgueil en est sûrement la principale. Une mauvaise éducation prédispose aussi moralement à la colère. Un enfant, à qui, comme nous le disions, on a laissé suivre tous ses caprices, qui a toujours eu raison contre tout le monde, résistera au moindre obstacle à ses volontés et s'irritera contre quiconque s'oppose à lui injustement, selon son appréciation. L'esprit de révolte, comme nous l'avons aussi remarqué, dispose à la colère. C'est pourquoi, les révoltés, comme le sont la majorité des prisonniers, sont en





colère contre tout le monde.

Au plan physique, Sénèque a remarqué que la femme est généralement plus prédisposée à la colère que l'homme. L'irritabilité est parfois chez elle extrême, surtout pendant toute la durée des règles. De même, les enfants sont généralement plus prédisposés à la colère que les adultes, en raison de leur faiblesse et de leur plus grande impressionnabilité. Par ailleurs le milieu familial influe beaucoup sur l'irritabilité des enfants. Par tempérament, les âmes nées ardentes sont les plus ouvertes à la colère; ainsi les bilieux s'irritent plus facilement, tandis que les sanguins sont plutôt impatients, note saint Thomas (1a,2ae, q.48, a.2). La souffrance rend aussi souvent morose et irascible. Sénèque dit à ce sujet : " C'est tantôt la maladie, une altération d'organes, tantôt le travail, des veilles continues, des nuits inquiètes, l'ambition, l'amour ; que sais-je ? tous les poisons du corps et de l'âme disposent l'esprit souffrant à devenir querelleur. " (De la Colère, livre II, ch.20, a.2). Comme facteur extérieur prédisposant, le climat des pays chauds exercerait une certaine influence sur le sang en le faisant circuler avec plus de force et en portant ainsi plus facilement les habitants de ces pays à la colère.

Les effets de la colère

La colère, dans la mesure qu'elle refuse tout contrôle de la raison, - ce à quoi, même ardente, elle n'est nullement contrainte -, et qu'elle est fréquente, est un vice dont les effets sont extrêmement nuisibles au corps et à l'âme. Le vice de la colère non combattu, parce qu'il livre l'âme au grand mal du péché, détruit surtout en elle toute vie spirituelle.

- les effets physiologiques de la colère

Les effets de la colère sur l'organisme, et notamment sur le système cardio-vasculaire et le système digestif ne sont pas ignorés des médecins attentifs à l'unité de l'être humain, corps et âme, et par conséquent attentifs à l'interaction de l'âme sur le corps, et du corps sur l'âme.

Au Moyen-âge, sainte Hildegarde, qui avait reçu de Dieu le charisme de diagnostiquer et de guérir les maladies, témoigne de l'unité existentielle et de l'interaction du corps et de l'âme. Au sujet des excès de colère, c'est avec une exactitude vraiment scientifique qu'elle en décrit les processus biochimiques, se servant, certes, des termes de la médecine médiévale, mais qui demeurent valables pour exprimer ce qui se passe réellement dans l'organisme. Elle écrit : " Lorsque l'âme de l'homme a senti quelque chose de nocif pour elle ou pour son corps, le coeur, le foie, et les vaisseaux sanguins se contractent (tension élevée, pression de la veine porte !). De la sorte, il s'élève au coeur comme un nuage qui assombrit le coeur de sorte que l'homme devient triste. Après la tristesse, s'élève la colère. Quand l'homme a vu, entendu ou compris d'où lui vient la tristesse, alors ce nuage de tristesse qui a affecté son coeur produit une chaude fumée (un gaz) dans toutes les humeurs autour de la bile, met la bile en mouvement, et ainsi de l'acidité biliaire (de l'amertume de la bile) se produit la





colère (elle s'inscrit dans l'organisme). Si l'être humain ne laisse pas éclater la colère, mais la supporte silencieusement, la bile alors se calme. Mais si la colère n'a pas cessé, ce gaz s'étend sur la bile noire, l'excite, et celle-ci émet un nuage tout noir qui passe sur la bile et en tire un gaz extrêmement amer. Celui-ci passe au cerveau et fait perdre la tête. Puis il descend au ventre et ébranle là les vaisseaux sanguins et les intestins et fait devenir l'homme insensé. L'homme s'oublie et la colère éclate. Car l'homme a dans la colère une plus grande fureur que dans une autre maladie de folie. Et souvent par la colère l'être humain contracte de graves maladies, car les acides biliaires et la bile noire maintes fois rendent l'homme malade ". (in *Hildegardis Causae et Curae* 146, 4-27).

La colère qui n'accepte pas de se soumettre à la raison pour en être réglée devient donc malade, engendrant à la fois des maladies physiques et mentales, qui sont toujours liées ensemble, comme le corps l'est à l'âme. Sainte Hildegarde attribue aux colères graves et fréquentes certaines maladies du foie, de la rate, et par contrecoup du système digestif et du cœur. Avant elle, saint Jean Climaque avait constaté les incidences que la colère peut avoir sur les mauvaises habitudes nutritionnelles, engendrant soit une anorexie soit une boulimie. Aujourd'hui on perçoit de mieux en mieux le lien entre les problèmes affectifs qui provoquent la colère et les troubles alimentaires. On ne se trompe rarement en pressentant que derrière l'anorexie et la boulimie, il y a une colère latente provenant de problèmes affectifs.

- les effets psychologiques de la colère

Les effets psychologiques de la colère - il s'agit toujours de la colère déraisonnable - sont le trouble excessif des sens, l'obscurcissement de la raison, l'affaiblissement de la volonté et par conséquent la diminution de la liberté, et la joie malsaine de la passion assouvie.

Dans les accès de colère, les facultés sensibles sont profondément perturbées, au point que les sens n'accomplissent plus leur fonction normale. On ne voit plus les personnes, les situations et les choses telles qu'elles sont. La colère transforme le regard et lui fait voir ce qu'elle désire : uniquement des motifs à sa vengeance. La colère agit sur l'imagination, lui faisant grossir et parfois inventer des torts subis. La colère malade se nourrit souvent de pures imaginations : cela est évident dans les crises de jalousie.

Affectant les sens, qui sont nos portes sur le monde extérieur, la colère désoriente complètement le travail de l'intelligence, qui raisonne alors, dans la mesure où elle est encore capable de raisonner, à partir de ce que les sens lui représentent. Comment porter un jugement objectif sur ce qui ne correspond pas à la réalité ? Le vice de la colère fausse donc le jugement et, comme le dit sainte Hildegarde, rend l'homme insensé, le plongeant dans une sorte de folie. Au niveau de la volonté humaine, dont la dignité réside en sa liberté, chaque crise de colère l'affaiblit davantage, de sorte que le colérique devient de moins en moins libre et maître de lui-même.





Le colérique fuirait la colère si, de sa propre nature, cette passion tendait à augmenter sa tristesse. Ce qu'il cherche, en faisant éclater sa colère, c'est de savourer la joie de la vengeance. A propos de cette joie, effet de la colère lorsqu'elle est assouvie, mais qui germe déjà dans l'esprit qui médite la vengeance, Aristote, dans sa Rhétorique, cite ce proverbe : " La colère est beaucoup plus douce au coeur de l'homme, quand elle s'y répand, que le miel qui se distille goutte à goutte ". La joie de la vengeance est en effet dans l'âme possédée par l'esprit de colère une sorte d'enivrement qui se double souvent d'un plaisir de domination et de puissance. La joie vengeresse peut pousser l'homme en colère - sans repos jusqu'à ce qu'il ait satisfait sa passion - à une extrême cruauté.

Alors qu'il est possible de voiler les symptômes des autres passions, il n'en va pas ainsi pour la colère, dont les effets physiques et psychologiques trahissent l'agitation qui se produit dans l'âme qu'elle a envahie. Saint Grégoire le Grand, dans sa Morale, a brossé ce portrait d'un homme sous l'emprise de la colère :

" Un violent outrage est fait à un homme, il en ressent l'amertume et veut s'en venger. Son coeur palpite, il tremble, sa langue s'embarrasse, sa figure devient de feu, son oeil s'égare, sa bouche profère des sons inintelligibles. Il s'élançe sur son adversaire et le frappe aveuglément. Sa raison est muette. Il frappe encore, et il savoure à longs traits la joie de la vengeance. " (S.Grégoire, Moral., in Job., lib.V, ch.45)

La colère au point de vue moral et spirituel

Jusqu'ici nous avons considéré la passion de colère dans sa nature, ses causes, ses effets, et nous savons qu'elle fait partie de la nature humaine, mais en même temps que cette passion est fort complexe et ambiguë, donnant très souvent lieu à un vice particulièrement détestable. Devant les malheureux effets de la colère, si bien décrits par saint Grégoire le Grand, on serait tenté de conclure qu'il faut étouffer en nous tout mouvement de colère, pour ne lui donner aucune chance de nous faire du mal à nous-mêmes et aux autres. Pour comprendre, du point de vue moral, que toutefois la colère peut être bonne, il faut la regarder plus profondément dans la fin que le Créateur lui a assignée parmi les passions humaines ; il faut ensuite examiner plus précisément les conditions indispensables à sa bonté morale. Mais auparavant, voyons comment la colère est un péché.

Le péché de colère

Comme on le sait, on classe la colère parmi les péchés capitaux, et elle y fait bonne figure. Elle est alors un désir dérégulé de la vengeance. Le dérèglement, qui fait que la colère est un péché, peut se produire de deux manières. Elle peut être dérégulée dans son objet, et elle peut l'être dans sa manifestation.

La colère est dérégulée dans son objet, si elle porte à une vengeance injuste. Et la





vengeance sera injuste dans un de ces trois cas :

1) lorsqu'elle porte à punir un innocent ou celui qui aura nui involontairement. Il arrive ainsi qu'un parent ou un maître habité par la colère punisse un enfant innocent. Cela se produit bien davantage encore dans la vie sociale. Pour qu'une punition soit juste, il faut qu'il y ait eu injure réelle et injure coupable.

2) lorsqu'elle désire punir un coupable plus que de raison, d'une façon disproportionnée à l'offense.

3) lorsqu'on cherche à se venger soi-même à l'encontre de la loi civile, laquelle réserve la vengeance aux tribunaux.

La colère est aussi dérégulée quand dans son expression elle se laisse aller à un comportement excessif, soit au-dedans de l'âme, soit au dehors.

Saint Thomas explique : " L'ordre de la raison se considère à l'égard de la colère quant à la manière dont on est irrité. Il faut observer si le mouvement de la colère ne s'élève pas d'une manière immodérée au-dedans et au dehors. Si elle est excessive, la colère n'est pas exempte de faute, quand même on désirerait justement se venger.

Pour juger si la colère est dérégulée, il ne faut donc pas la considérer seulement en elle-même, mais il faut examiner la faute qui l'a provoquée, le caractère de celui qui est irrité, sa condition et toutes les autres circonstances. Car il y a des cas où l'indignation peut être légitimement à son comble.

Ce qui fait le péché de colère, c'est le fait qu'elle est un mouvement de vengeance déraisonnable. Dès qu'il y a un tel dérèglement dans les sentiments et la volonté, il y a désordre moral, et par conséquent péché.

Pour faire un péché de colère, il faut, bien entendu, avoir l'âge de raison et être conscient de ce qu'on fait. C'est pourquoi les colères des tout-petits enfants et des grands malades dont le degré de conscience est très réduite, ne sont pas des péchés. Chez les tout-petits, elles manifestent toutefois un défaut, qui, bien qu'inconscient, appelle leurs éducateurs à y être très attentifs pour y remédier avec amour.

La gravité du péché de colère

La gravité du péché de colère dépend de ce qui la rend déraisonnable en elle-même (aspect objectif) et en celui qui se met en colère (aspect subjectif).

En elle-même, la colère fait perdre l'amitié de Dieu si le dérèglement de la volonté procède du désir d'une injuste vengeance. Car alors la charité et la justice sont violées : la justice, parce qu'il n'y a pas la proportion requise entre le châtement et le délit, et cela d'autant plus que l'offense qu'on veut punir serait





minime et même inexistante ; la charité, parce qu'on souhaite et fait au prochain un mal qu'on ne voudrait pas voir fait à soi-même. Ainsi une vengeance non justifiée et qui blesse sérieusement le prochain dans sa personne, dans sa dignité et son honneur, ou dans ses biens, constitue de soi une faute grave. La faute de colère est gravissime si elle entraîne la mort d'un innocent ; ajoute à la gravité de la faute la dignité de la personne offensée. Tuer ou faire tuer l'Homme-Dieu, un prophète ou un apôtre, un père, une mère, par un désir injuste de vengeance, porte la gravité de la colère à son comble.

Si le désir de vengeance est juste, mais qu'il y a dérèglement dans la trop grande irritation intérieure ou extérieure de celui qui se met en colère, la faute à laquelle il se laisse aller ne lui fait pas perdre de soi l'amitié de Dieu ; ce n'est pas une faute mortelle, car s'applique alors le principe général : " L'excès dans une chose permise est seulement péché véniel ". Cependant, une telle faute peut devenir beaucoup plus grave et même mortelle en raison de ses circonstances. Par exemple, si dans les transports immodérés d'une juste colère, on se permet de graves injures contre le prochain, ou bien si on le scandalise, ou encore si on profère des blasphèmes.

Certaines circonstances peuvent par ailleurs diminuer la gravité d'une colère qui serait, en elle-même, gravement coupable, comme l'ignorance reposant sur la bonne foi, une mauvaise information, le manque de jugement, un degré notable d'inconscience, une disposition morbide.

Toute colère déréglée est donc un péché d'une plus ou moins grande gravité. Même si, dans la vie courante, un très grand nombre de colères ne sont que des fautes légères souvent dues au tempérament, à la maladie, à l'inadvertance ou à la fatigue, il faut s'appliquer à déraciner de son cœur toutes les formes de colère, où entre quelque dérèglement. Car la tendance à la colère pour tout et pour rien tendra toujours à se développer, à empêcher de plus en plus la maîtrise de soi, et ainsi à disposer l'âme à succomber à beaucoup de tentations reliées à la colère en tant qu'elle est un péché capital, c'est-à-dire un vice qui engendre d'autres vices.

Les péchés enfantés par la colère

Saint Grégoire le Grand - dans ses considérations morales sur Job, au livre XXI, n.88 - indique six enfants de la colère : les querelles, l'enflure d'esprit, les injures contre le prochain, les cris, l'indignation, enfin les blasphèmes. Il va de soi que le péché d'indignation ne s'identifie pas à l'indignation que l'on doit avoir à l'égard du crime. C'est plutôt un sentiment s'enracinant dans l'amour propre.

Saint Thomas d'Aquin nous fait assister à la naissance de ces malheureuses filles de la colère. " La colère, enseigne-t-il, peut être envisagée sous trois aspects différents :

1) d'abord comme bouleversant notre cœur, et c'est alors qu'elle enfante deux vices. Le premier se rapporte à la personne dont nous voulons tirer vengeance.





Nous regardons cette personne comme non autorisée à nous faire pareil affront : c'est l'indignation. Le second se rapporte à nous-mêmes. Nous sommes en quête de mille moyens de vengeance, notre âme se remplit de ces noires pensées, c'est l'enflure d'esprit, dont l'Écriture a dit : " Le sage se remplira-t-il la poitrine de vent ? " (Job, 15, 2).

2) Sous un deuxième aspect, en tant qu'elle s'exprime dans nos paroles, la colère produit encore deux sortes de dérèglements. L'un consiste en ce que, dans un langage confus et désordonné, on manifeste la passion qui nous trouble. Ce sont les cris (c'est la violence verbale, c'est tout l'appareil bruyant de la colère). L'autre se produit, lorsqu'on éclate en injures, soit contre Dieu ; nous avons alors le blasphème, soit contre le prochain, et c'est l'outrage.

3) Enfin, si nous considérons la colère passant des paroles aux actes, nous voyons naître les querelles, et par ce mot l'on entend tous les torts que cette passion peut alors causer au prochain (voies de fait, blessures physiques, diverses formes de représailles, procès injustifiés, véritables petites guerres qui peuvent devenir des conflits armés.)

Ces diverses manifestations du vice de la colère sont des péchés, certes parce qu'elles sont toutes contraires à la raison , mais surtout parce qu'elles s'opposent à la fin naturelle de cette passion.

La fin de la passion de colère

Mais pourquoi donc la passion de colère existe-t-elle ? Quelle fin le Créateur poursuivait-il en mettant dans le coeur de l'homme cette passion ? Ce n'est que la théologie qui peut répondre d'une façon satisfaisante à cette question. Ces grands théologiens que furent les Pères de l'Église nous en donnent une réponse lumineuse.

Le but originel de la puissance irascible en nous, affirment-ils, c'est de lutter contre les tentations et le tentateur, d'éviter le péché et le mal, de nous venger du cruel ennemi de notre nature, en nous révoltant contre lui, en faisant tout le contraire de ce qu'il nous suggère, en déployant notre énergie à contrecarrer ses plans et à détruire son royaume, de manière à employer nos forces à construire le royaume de Dieu. C'est ainsi qu'il faut désirer nous venger du seul véritable mal, qui est le péché. Nous détournons donc la passion de colère de sa fin naturelle et nous en faisons un usage contre nature lorsque nous l'utilisons contre notre prochain.

Ainsi, saint Hésychius écrit : " Cette faculté nous a été donnée par Dieu comme une armure et comme un arc : la manière juste de l'utiliser, c'est de l'utiliser contre Satan ". (Chap. sur la vigilance, 31). Et saint Grégoire de Nysse : " Quant à l'agressivité, à la colère, à la haine, il faut que ces puissances veillent à la porte comme des chiens de garde dans le seul but de résister au péché, qu'elles usent de leur force naturelle contre le voleur, contre l'ennemi qui se glisse au-dedans pour la perte du trésor divin et vient afin de *voler, tuer, détruire* ".





(Traité de la virginité, XVIII, 3)

Le message des Pères en ce qui concerne la passion de colère, c'est que nous avons tous le devoir de nous en servir d'abord pour combattre le Voleur et l'Assassin qu'est Satan : telle est sa fin naturelle. " La nature de la puissance irascible de l'âme, dira Évagre le Pontique, c'est de combattre les démons ; c'est l'usage que nous devons faire de la partie irascible : combattre le Serpent, avec haine. "

Combattre le Serpent, cela signifie concrètement combattre toutes les pensées et les désirs qu'il suggère à l'âme. " Quand les passions se soulèvent, enseigne saint Macaire, les gens avisés ne les écoutent pas, mais ils s'irritent contre les désirs mauvais et leur déclarent la guerre ". (Homélie, XV, 51). C'est ainsi que " la colère dans son usage normal, nous assure saint Diadoque de Photice, rend les plus grands services à l'âme ". (Cent chapitres gnostiques, 62). Abba Isaïe en est bien convaincu. Il affirme qu' " il y a dans l'esprit la colère conforme à la nature, et, sans cette colère, il n'y aurait aucune pureté en l'homme s'il ne s'irritait pas contre tout ce que l'ennemi sème en lui ". (Asceticon, II, 7) . Évagre conseille d'exercer verbalement sa colère contre les mauvaises pensées qui nous assaillent : " Quand tu es tenté, ne prie pas avant d'avoir adressé avec colère quelques paroles à celui qui t'étreint. Si tu dis quelque chose avec colère aux pensées, tu confonds et fais disparaître les représentations suggérées par les adversaires. " (Traité pratique, 42).

Le second usage naturel et normal de la colère, c'est de permettre à l'homme de lutter pour obtenir les biens spirituels vers lesquels il tend par nature pour atteindre le royaume des cieux. Car " le royaume des cieux, dit le divin Maître, est pris par violence, et ce sont les violents qui s'en emparent ". (Mt. 11,12) Notre agressivité est donc ordonnée à notre croissance spirituelle et à l'acquisition des vertus. Insistent souvent sur cette doctrine Évagre le Pontique, saint Maxime et beaucoup d'autres Pères. " L'âme raisonnable agit selon la nature, pense Évagre, quand sa partie irascible lutte pour la vertu ". (Traité pratique, 86) Selon saint Maxime, c'est " l'agressivité qui permet à l'homme d'orienter toutes ses facultés vers Dieu, de concentrer le mouvement du désir vers l'amour divin ".

La puissance aggressive, lorsqu'elle s'exerce pour lutter contre Satan et le péché, et pour progresser dans l'amour de Dieu et toutes les vertus, prend la forme d'une colère vertueuse, sage et sainte, celle dont le Psalmiste recommande de faire l'usage, lorsqu'il dit : " Mettez-vous en colère et ne péchez pas ". (Ps.4,5)

Les conditions indispensables d'une colère vertueuse.

Les conditions absolument nécessaires pour que la colère soit vertueuse, c'est d'abord qu'elle ne s'oppose jamais à la fin que Dieu lui a donnée en la mettant dans la nature humaine ; qu'elle demeure fondamentalement une arme de combat contre Satan et ses oeuvres et qu'elle soit toujours au service de l'amour





de Dieu et de la vertu. C'est ensuite que, dans son exercice, elle n'agisse jamais contre la raison, mais lui obéisse. " Tout mouvement de passion, qui obéit à la raison, est nécessairement un bien moral, affirme saint Thomas. Or, la colère est, en elle-même, un désir raisonnable de vengeance ". (S. Théol. 2a 2ae, q.158, a.1). " La colère est donc bonne, quand, conformément à la raison, elle tend à une vengeance légitime, c'est-à-dire lorsqu'on recourt à la colère quand il convient, contre qui il convient et dans la mesure voulue " (2a, 2ae, q.158, a.3) Dans toute punition méritée s'exerce la colère. Or, une punition ayant en vue la correction de quelque vice, et faite raisonnablement et par qui de droit est non seulement bonne, mais aussi nécessaire. La colère qui y préside est au service à la fois de la justice et de l'amour. " Qui aime bien châtie bien ", dit le proverbe.

Saint Jean Chrysostôme, que cite saint Thomas d'Aquin, ne trouve pas exagéré de dire que celui qui ne se fâche pas, quand il y a lieu, pêche. Car la patience, si elle est déraisonnable, sème les vices, favorise la négligence et invite au mal non seulement les méchants, mais encore les bons, en créant un esprit de relâchement. Il s'agit d'une indulgence insensée qui fait tolérer tous les vices et tous les abus. Telle fut la faute du grand prêtre Héli, sévèrement puni par Dieu pour sa lâche complaisance envers ses fils coupables de très graves offenses à Dieu dans l'accomplissement de leur ministère sacerdotal. Par la bouche du jeune Samuel, Dieu annonce à Héli le châtiment qui va fondre sur sa maison : " En ce jour-là j'accomplirai sur Héli tout ce que j'ai prononcé touchant sa maison ; je commencerai et j'achèverai. Je lui ai déclaré que j'allais juger sa maison pour jamais, à cause du crime dont il avait connaissance, et par lequel ses fils se sont rendus indignes sans qu'il les ait réprimés " (I Sam. 12-13).

Ainsi, Moïse et les prophètes ont dû parfois se livrer à des transports de colère pour défendre avec fermeté les droits de Dieu violés par son peuple et réclamer réparation par la pénitence et la conversion.

Il n'est pas rare, par ailleurs, que l'Écriture parle de la colère de Dieu. Cette expression revient assez souvent dans les psaumes. Saint Thomas explique que la colère n'est pas attribuée à Dieu selon une passion de l'âme, mais selon la détermination de sa justice, en ce qu'il veut faire vengeance du péché. (1a,2ae, q.47, a.1)

Mais en Notre-Seigneur Jésus-Christ, vrai Dieu et aussi vrai homme, nous pouvons voir de véritables mouvements de sainte colère. Jésus-Christ fut pourtant la douceur même. C'est le seul homme qui a pu dire : " Apprenez de moi que je suis doux et humble de coeur ". (Mt. 11, 29-30). La colère selon Dieu s'accompagne toujours de cette douceur de l'âme qui la garde de tout excès. C'est pourquoi de Jésus seul, dont tous les actes étaient motivés par l'amour et la miséricorde et inspirés par la sagesse, les hommes peuvent apprendre à la fois et la douceur et la colère vertueuse. C'est uniquement mû par un ardent amour de Dieu, le zèle pour sa gloire et le salut des âmes, et dans une parfaite maîtrise de lui-même, qu'il a dû prendre le fouet pour chasser les vendeurs du Temple; la défense des droits de Dieu, dont une violation criante et outrageante était tolérée sinon encouragée par les prêtres, s'imposait à lui comme un devoir.





L'Évangile nous rapporte aussi que devant les mauvaises dispositions des Juifs et leur hostilité grandissante, Jésus a dénoncé fortement leur hypocrisie ; sans doute que son regard courroucé devait transpercer leur âme, pour incliner ces cœurs endurcis à la conversion, comme le laisse entendre saint Marc. (3,5)

Avoir la même pureté d'intention que Jésus-Christ et imiter aussi parfaitement que possible ses vertus dans l'exercice de la colère non plus seulement dans un but d'ascèse personnelle, mais dans le but, cette fois, de corriger ceux dont nous sommes responsables, en qualité de parents ou de supérieurs, cela demeure un défi. A ce sujet, saint François de Sales, dans son traité de l'Amour de Dieu, fait cette remarque : " Il advient très souvent que la colère, étant une fois émue et ne se pouvant contenir dans les limites de la raison, emporte le cœur dans le désordre, en sorte que le zèle est par ce moyen exercé d'une façon indiscrete et déréglée. " Et il conclut en disant : " Comme on n'applique pas le fer et le feu aux malades que lorsqu'on ne peut faire autrement, aussi le saint zèle n'emploie la colère qu'en cas d'extrême nécessité. " Il ne faut pas, par ailleurs, exclure à priori le cas d'extrême nécessité, qui se produit plus souvent en des temps de relâchement général, fondé idéologiquement sur un profond relativisme moral. Quand les esprits baignent dans une atmosphère de permissivité des vices les plus condamnables qui, étant légalisés, ne rencontrent plus aucun obstacle de ce qu'on appelle la conscience sociale, il devient extrêmement nécessaire à des responsables chrétiens de communautés, - en commençant par la famille - d'élever fermement la voix et de dénoncer clairement le mal comme étant mal afin d'en arrêter autant que possible la propagation.

Les causes spirituelles du vice de la colère

- Le manque de foi en Dieu

La première cause spirituelle du vice de la colère est le manque ou la perte de foi en Dieu, dont l'existence et la suprématie sont rejetées ou méprisées. Sans la foi, comment la colère pourrait-elle être perçue comme venant, en elle-même, de Dieu, et comme une puissance qui est selon sa nature essentiellement au service du bien ; comment pourrait-on agir selon la finalité naturelle de cette passion ?

- L'action du démon

La deuxième cause spirituelle de la colère est l'action du démon, car, non pas la passion, mais le vice de la colère est un héritage satanique. Le vice de colère est en effet entré dans le monde à la suite du péché originel. Avant ce péché, tout était harmonieux dans l'être humain, les passions étant soumises à la raison, et la raison elle-même obéissant aux lois divines. Il n'y avait pas de mal dans l'homme innocent, et donc pas de tristesse. La passion de colère était en lui comme une force pour se défendre de l'Adversaire de Dieu et le vaincre. L'homme avait le pouvoir d'utiliser cette force selon sa fin naturelle ou de la pervertir en faisant alliance avec son ennemi contre Dieu. En consentant à Satan, l'homme a perdu non seulement l'amitié de Dieu mais aussi l'intégrité de





sa nature : l'ordre mis par le Créateur à l'origine dans ses passions en a été bouleversé. C'est ce qui s'est produit par rapport à la colère. Comme conséquence du péché, au lieu d'être entièrement au service de Dieu et des biens spirituels, elle déploie maintenant presque toute son énergie dans un combat parfois gigantesque pour acquérir et conserver les pseudo-biens sensibles vers lesquels l'homme pécheur a détourné son intelligence et attaché son cœur. Saint Athanase d'Alexandrie a dénoncé cette colère devenue païenne par la recherche exclusive des désirs sensibles, n'ayant d'autre but que de conserver le plaisir qui s'y rattache (Contre les païens, 3).

- La recherche des plaisirs

Dans le même sens, saint Maxime le confesseur dira que par l'homme soumis à la logique du péché " la puissance irascible est utilisée non seulement en vue d'obtenir et de préserver le plaisir, mais encore pour fuir la douleur, pour éviter d'une manière générale tout déplaisir et toute souffrance ". (Questions à Thalassios, Prologue). C'est ce qui fait qu'au lieu de servir à lutter contre les démons et leurs tentations, la puissance agressive se retourne contre l'homme, contre nos semblables, voyant en eux des obstacles à la réalisation de nos désirs sensibles et à l'obtention de nos plaisirs ou encore des causes de souffrance relativement à l'amour égoïste qu'on se porte. Par exemple, une mère éprouvera de la colère contre ses enfants, parce qu'ils l'empêchent de jouir de certains plaisirs qu'elle caresse ; elle leur en veut de s'opposer, par les soins qu'ils exigent, à l'amour égoïste d'elle-même. Hélas, constatera avec amertume saint Jean Climaque, " la nature a imprimé en nous les mouvements de la colère pour que nous nous en servions contre le serpent infernal notre ennemi, et nous nous en servons contre nos frères. " L'action de Satan allume donc la colère dans les âmes qui ne sont pas suffisamment unies à Dieu, et dans lesquelles domine la recherche des plaisirs et la fuite de la souffrance.

La passion de la colère, dans la mesure qu'elle s'élève dans l'âme sous le souffle de Satan, n'est plus une arme de justice mais plutôt une arme d'injustice qui sert le péché. " Alors par la colère le désir et la raison délirante combattent et attaquent ceux qui cherchent à renverser leurs implusions et leurs convoitises. " (Saint Nicetas) Et cela fait comprendre que le vice de colère s'est violemment exercé contre Jésus-Christ, contre ses apôtres, contre les saints et continuera ainsi à s'exercer contre tous ceux qui défendent fidèlement la foi chrétienne, au témoignage même de saint Paul : " Quelles persécutions j'ai endurées, et de toutes le Seigneur m'a sauvé. Aussi bien, tous ceux qui veulent vivre avec piété dans le Christ-Jésus auront à souffrir persécution ", écrit-il à Timothée. (II Tim., 3, 12)

- La triple concupiscence

Dans toutes les âmes, c'est le démon qui inspire le vice de la colère, et il l'inspire principalement par la triple concupiscence issue du péché originel, c'est-à-dire par la concupiscence de la chair, par la concupiscence des yeux et par la concupiscence de l'orgueil. Telles sont les sources spirituelles du vice de la colère





en nous.

La colère découle d'abord de la concupiscence de la chair, dans laquelle se concentre la recherche des plaisirs que procurent la nourriture et l'exercice de la faculté sexuelle. " La colère se débat toujours au sujet des plaisirs ", affirme Évagre. S.Maxime et S. Dorothee voient de même dans l'amour du plaisir une cause spirituelle fondamentale de la colère. La colère naît en l'homme, lorsqu'il est affligé de ne pouvoir atteindre un plaisir qu'il recherche, mais également et principalement lorsqu'il se trouve, se sent, ou craint d'être privé d'un plaisir dont il jouissait, et " lors donc que l'amour de soi se trouve meurtri par la souffrance " .(S. Maxime, Questions à Thalassios, Prologue).

La concupiscence des yeux, qui est le désir de posséder des richesses, et par suite l'attachement aux biens matériels et sensibles, est aussi une cause spirituelle très fréquente de colère. C'est par amour des biens matériels et des plaisirs qu'ils lui procurent, et parce qu'il les préfère, que l'homme tombe dans la passion déréglée de colère, comme le dit S. Maxime : " Nous avons préféré les choses matérielles et profanes au commandement de l'amour, et parce que nous y sommes attachés, nous luttons contre les hommes alors que nous devrions préférer l'amour de tous les hommes à toutes les choses visibles, et même à notre corps ". (S.Maxime, Livre ascétique, n.7). Il dit encore : " Parce que nous sommes pris par l'amour des choses matérielles et l'attrait du plaisir et que nous préférons tout cela au commandement, nous ne sommes pas capables d'aimer nos ennemis ; bien plutôt nous arrive-t-il de nous opposer à ceux qui nous aiment, à cause de ces choses mêmes. " (Id. ibid.,8)

" La cause spirituelle la plus fondamentale de la colère est l'orgueil ", nous assure S. Jean Climaque. (L'Échelle,VIII, 36). S. Marc le moine abonde dans le même sens : " L'orgueil principalement consolide et fortifie la colère ". (A Nicolas, 8). C'est en effet lorsque l'homme se trouve blessé dans son amour-propre, lorsqu'il se sent humilié, offensé, déconsidéré - notamment par rapport à l'image avantageuse qu'il a de lui-même et qu'il attend que les autres lui renvoient - qu'il se porte aux différentes formes de colère. Si bien que ce qui paraît être la cause extérieure de la colère et la motiver véritablement (le mépris) n'est en fait que le révélateur ou le catalyseur d'une colère qui procède directement du sujet lui-même, de son orgueil. " Ce ne sont pas les paroles qui nous blessent, note par exemple saint Basile, c'est notre orgueil qui nous révolte et la bonne opinion que nous avons de nous-mêmes " (Homélie 10, Sur la colère) . Le colérique qui arriverait à supprimer son orgueil supprimerait donc de ce fait la cause intérieure principale de sa colère.

Les Remèdes à la Colère

Sachant clairement ce qui distingue la colère vertueuse du vice de la colère, et n'ignorant plus les causes les plus profondes de ce vice, - qu'on l'envisage du point de vue psychologique ou du point de vue moral et spirituel, - nous sommes maintenant en mesure d'indiquer les remèdes les plus nécessaires pour guérir





cette maladie de l'âme.

Les remèdes d'ordre psychologique et physique

Les remèdes d'ordre psychologique sont très bien indiqués dans la présentation que fait de la colère la psychologue Louise Careau, comme nous le disions. Ils se résument à assurer en autant que possible les conditions permettant de parler et d'agir en pleine maîtrise de soi. Ce qui exige de prendre du recul, de calmer ses émotions, de réfléchir, de s'interdire d'intervenir sous le coup d'une passion non contrôlée, d'écouter le point de vue de son adversaire avant d'entreprendre un dialogue positif, fondé sur la vérité et la justice, et non sur une agressivité aveugle.

Est-il psychologiquement recommandable de dire sa colère, de la faire sortir de son foyer intérieur, dans le but d'en décharger son cœur ? Oui, mais à certaines conditions. A la condition d'abord que la colère soit entièrement justifiée, puis que son expression extérieure ne dépasse pas les limites voulues par la raison. S'il s'agit vraiment de s'en libérer, on ne peut laisser libre cours à sa colère de n'importe quelle manière, c'est-à-dire d'une manière qui aurait pour effet de la nourrir davantage en soi et dans les autres, ou qui serait une façon de se venger de l'outrage par l'outrage, de l'injustice par l'injustice. Le bienfait psychologique de dire sa colère pour s'en libérer ne saurait être en somme un prétexte pour se répandre en blasphèmes contre Dieu ou encore pour se vider le cœur par des propos sinon haineux du moins contraires à la charité fraternelle. S'il y a bien des façons de dire sa colère qui ne peuvent avoir que de très mauvaises conséquences en soi et dans les autres, l'ouverture du cœur à une personne qui peut vraiment nous aider à la porter et à retrouver l'équilibre intérieur sera toujours excellente. Cette personne peut être un ami intime, un psychologue, un psychiatre, pourvu que ne soit jamais perdu de vue le but poursuivi : le recouvrement de la paix intérieure.

Tout cela est bien. Mais lorsque la colère est profondément enracinée dans l'âme comme une maladie chronique, de telle manière que l'âme est dominée par elle, et qu'elle entraîne un déséquilibre dans tout l'organisme, que faire pour en guérir ?

Au simple point de vue des forces naturelles, une thérapie psychologique devra s'accompagner d'une thérapie physique, visant une nette amélioration de l'équilibre physique souvent sérieusement compromis par des colères fréquentes et graves. Quand des troubles physiques apparaissent liés à l'habitude de la colère, il ne faut pas hésiter de recourir au médecin, en cherchant à demeurer le plus près possible des remèdes naturels. Car ce ne sont pas les médicaments chimiques qui ont la vertu de guérir une personne du vice de la colère, bien qu'ils puissent apporter un soulagement temporaire à ses effets physiques. En raison de l'interaction du corps sur l'âme, pour apaiser une agressivité désordonnée, la violence que l'on peut faire à son corps par de bons moments quotidiens d'exercice physique n'est nullement à négliger. Aux exercices physiques ordonnés à calmer l'agressivité d'une manière innocente, comme les





sports où l'on dépense beaucoup d'énergie, il conviendra toujours de joindre des exercices de détente physique complète.

Mais toute thérapie physique et psychologique, aussi nécessaire et recommandable qu'elle puisse être, ne sera jamais suffisante pour guérir de la maladie de la colère. La guérison de cette maladie repose par-dessus tout sur les remèdes qui s'appliquent d'une façon spécifique aux causes qui engendrent la colère. Or, ces causes sont essentiellement d'ordre moral et spirituel.

Les remèdes moraux et spirituels

1) la foi et la confiance en Dieu - et donc la prière

La colère, en tant que maladie morale qui, en s'attaquant à la raison et à la liberté, déforme l'image de Dieu dans l'homme, a absolument besoin de l'aide de Dieu pour être rétablie dans sa finalité naturelle. Voilà pourquoi le plus grand obstacle à la guérison de cette maladie, est l'absence ou le manque de foi en Dieu. La guérison de la colère, d'autant plus qu'elle colore le comportement habituel, nécessite la prière, expression spontanée de la foi et de la confiance en Dieu. La prière la plus efficace s'adresse à notre Père du ciel au nom de Jésus-Christ notre Seigneur, qui s'est fait notre frère pour rétablir la fraternité universelle des origines, c'est-à-dire l'unité de la grande famille humaine, sans cesse menacée par le vice de la colère.

2) Agir contre le démon

Spécialement contre le démon de la colère, il importe d'implorer la miséricorde toute-puissante de Dieu. Certaines colères, où l'action de Satan est évidente, exigeront des prières de libération ou d'exorcisme. Comme Satan a peur de Jésus-Christ et du signe de sa victoire sur lui, - la croix -, la seule invocation du nom de Jésus, ou encore un simple signe de croix peuvent suffire à le terrasser.

3) le sacrement de la confession

Si déjà il y a un bienfait psychologique indéniable à ouvrir son cœur à une personne capable de nous aider à vaincre le vice de la colère, ce bienfait est surmultiplié lorsque l'ouverture du cœur s'exerce dans le sacrement de la confession. Car alors c'est dans le cadre d'une rencontre personnelle avec Jésus-Christ que se fait l'ouverture du cœur, et Jésus-Christ a un pouvoir qu'aucun médecin ou psychologue n'a sur la terre : celui d'agir directement dans l'âme pour la guérir de ses blessures. C'est pourquoi dans le sacrement de la réconciliation, il y a un remède divin à la colère, qui est donc incomparablement plus efficace que les meilleurs remèdes humains.

4) le rôle indispensable de la vertu de douceur

La colère dans sa finalité naturelle, qui est de lutter contre la source de tous les





maux, le péché et Satan qui en est l'instigateur, ne peut parvenir à s'exercer si elle n'est plus tempérée par l'inclination naturelle à la douceur, qui doit remplir l'âme comme une disposition permanente, c'est-à-dire une vertu. La vertu de douceur a pour fonction dans l'âme d'assurer le contrôle de la raison sur l'agressivité pour la rendre capable d'un comportement qui soit, en toutes circonstances, raisonnable et ouvert à la volonté de Dieu. C'est par cette vertu de douceur que l'homme, en tant qu'être raisonnable, ressemble à Dieu qui est toujours en parfait contrôle de lui-même. Sans douceur il n'y aurait pas de miséricorde, et donc pas de pardon. Or, c'est surtout en pardonnant, plus encore que par les dons merveilleux de sa création, que Dieu manifeste sa bonté toute-puissante.

5) le pardon rendu possible par les fruits de la douceur

La douceur ouvre l'âme au sentiment de compassion et à la miséricorde. Sans ces dispositions, les grandes colères ne sauraient jamais s'apaiser. Pour guérir du vice de la colère, il faut apprendre à pardonner, comme Dieu nous pardonne. Le pardon des offenses et de tous les torts qu'on aurait pu subir est le grand remède intérieur à la colère. Ce remède est enseigné au monde par le divin Médecin des âmes, Jésus-Christ, qui en a donné l'exemple durant toute sa vie et surtout à l'heure de sa Passion, où toutes les injustices du monde se sont pour ainsi dire jetées sur lui pour l'écraser. Pardonner les outrages, les différentes sortes de mépris, les plus graves injustices, cela est, de soi, au-dessus des forces humaines. Mais cela devient possible par la grâce de Jésus-Christ. C'est une grâce que tous peuvent obtenir en la demandant au Seigneur, qui veut aussi la donner à tous, car sans cette grâce de participation à la miséricorde divine, personne ne pourrait jouir du pardon divin, et par suite obtenir le salut éternel. C'est pourquoi dans la prière qu'Il nous a enseignée, le Seigneur nous fait demander : " Pardonnez-nous nos offenses comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés ".

6) la vertu de l'humilité

La vertu de douceur, comme remède le plus spécifique de la colère, ne peut exister sans la vertu d'humilité, qui nous fait reconnaître ce que nous sommes devant Dieu et notre prochain avec toutes nos misères, nos faiblesses, nos fautes. Dans l'humilité, qui nous maintient à notre vraie place devant Dieu et le prochain et qui, de ce fait, projette sans cesse à nos yeux la véritable image de nous-mêmes, s'enracinent la charité et toutes les vertus qui y concourent. Parce que nous sommes de pauvres pécheurs, et beaucoup plus que nous ne le pensons, parce que nous nous trompons souvent, parce que nous avons des défauts que les autres voient mieux que nous et qui les font souffrir, nous avons besoin d'indulgence, de compréhension, de compassion, de pardon, qui sont des expressions diverses de la charité. C'est ainsi que l'humilité, qui nous rend conscients de nos propres misères, nous fait comprendre jusqu'à quel point Dieu est patient et miséricordieux avec nous, et aussi comment nous devons témoigner aux autres la même miséricorde que nous attendons d'eux.





Accompagnée de la douceur dont elle assure la fécondité, l'humilité ne fait pas que disposer l'âme au pardon des offenses, elle la garde de ces sentiments violents qui la poussent à la colère, c'est-à-dire des morsures brûlantes de l'amour-propre qui se révolte intérieurement pour venger tout ce qui est perçu comme du mépris. Ainsi la douceur et l'humilié sont des remèdes d'ordre moral et spirituel à la colère, en en délivrant l'âme par le pardon ; ce sont aussi des remèdes qui préviennent la colère à la façon d'un vaccin préventif. Ces vertus s'obtiennent, comme nous l'avons dit, par la prière et la réception fréquente du sacrement de pénitence, inséparable de l'Eucharistie, mais elles supposent une volonté ferme de les acquérir par des efforts constants, qui s'inscrivent dans l'entreprise d'une profonde conversion morale.

Comment pratiquer la douceur et l'humilité ?

Mais comment se convertir du vice de la colère aux vertus de douceur et d'humilité ?

a) prévenir la colère

Il faut d'abord pour opérer cette conversion, en collaborant avec la grâce de Jésus-Christ en nous, faire tout ce qui est en notre pouvoir pour prévenir la colère. A cette fin, saint Alphonse de Liguori conseille de faire tous les jours ce qu'on pourrait appeler un examen de prévoyance. " Vienne pour nous l'occasion d'être insultés par le prochain, écrit ce saint docteur, si alors, faute de prévoyance, nous sommes pris au dépourvu, difficilement pourrons-nous discerner la vraie ligne de conduite à tenir pour ne pas succomber à la colère ".

b) s'interdire de se mettre en colère

Comme, selon les Pères, l'usage naturel de l'agressivité doit être orientée à combattre le péché et le démon, il est expédient de refuser à la colère contre le prochain, même si elle était justifiée, l'entrée de son coeur. C'est un conseil de saint Augustin repris par saint François de Sales qui écrit dans son *Introduction à la vie dévote* : " Il est mieux, dit saint Augustin écrivant à Profuturus, de refuser l'entrée à l'ire juste et équitable que de la recevoir, pour petite qu'elle soit, parce qu'étant reçue, il est malaisé de la faire sortir, d'autant qu'elle entre comme un petit chirurgien, et en moins de rien elle grossit et devient une poutre ".

Si la colère s'est infiltrée dans le coeur et qu'elle n'est pas maîtrisée le jour même, remarque saint François de Sales, elle se convertit bien vite en haine : " Que si une fois elle peut gagner la nuit et que le soleil se couche sur notre ire - ce que l'Apôtre défend -, se convertissant en haine il n'y a quasi plus moyen de s'en défaire ; car elle se nourrit de mille fausses persuasions, puisque jamais nul homme courroucé ne pense son courroux être injuste ". Et saint François conclut : " Il est donc mieux d'entreprendre de savoir vivre sans colère que de vouloir user modérément et sagement de la colère, et quand par imperfection et faiblesse nous nous trouvons surpris d'icelle, il est mieux de la repousser vivement que de vouloir marchander avec elle ; car pour peu qu'on lui donne de





loisir, elle se rend maîtresse de la place et fait comme le serpent, qui tire aisément tout son corps où il peut mettre la tête. Mais comment la repousserai-je, me direz-vous ? Il faut ♦ qu'au premier ressentiment que vous en aurez, vous ramassiez promptement vos forces, non point brusquement ni impétueusement, mais doucement et néanmoins sérieusement ; car comme on voit ès audiences de plusieurs sénats et parlements, que les huissiers criant : *Paix là !* font plus de bruit que ceux qu'ils veulent faire taire, aussi il arrive maintes fois que voulant avec impétuosité réprimer notre colère, nous excitions plus de trouble en notre coeur qu'elle n'avait fait, et le coeur étant ainsi troublé ne peut plus être maître de soi-même ".

c) cultiver la douceur

En cultivant en toutes circonstances la vertu de douceur, il s'agit d'en faire provision pour l'heure de la tentation. Donc, faire de fréquents actes de douceur et d'humilité pour combattre le penchant qu'on pourrait avoir à la colère. Il faut ainsi tâcher d'être aimable et de répandre le bonheur autour de nous. C'est de cette manière que la douceur est un remède préventif, dont l'efficacité a été éprouvée par saint François de Sales lui-même : " Au surplus, recommande-t-il, lorsque vous êtes en tranquillité et sans aucun sujet de colère, faites grande provision de douceur et débonnairété, disant toutes vos paroles et faisant toutes vos actions, petites et grandes, en la plus douce façon qu'il vous sera possible ".

d) pratiquer la douceur envers nous-mêmes

La douceur n'est pas à cultiver seulement envers les autres, mais pour qu'elle imprègne toute notre conduite, il faut la cultiver aussi envers soi-même. Car il est aussi mauvais d'entrer dans des sentiments de colère envers soi-même qu'envers les autres, et ne sont pas rares ceux qui se font beaucoup de mal de cette manière, par exemple en ne se pardonnant pas de s'être trompés. " En quoi, écrit encore saint François de Sales, font une grande faute plusieurs qui, s'étant mis en colère, se courroucent de s'être courroucés, entrent en chagrin de s'être chagrinés, et ont dépit de s'être dépités ; car par ce moyen ils tiennent leur coeur confit et détrempé en la colère : et si bien il semble que la seconde colère ruine la première, si est-ce néanmoins qu'elle sert d'ouverture et de passage pour une nouvelle colère, à la première occasion qui s'en présentera ; outre que ces colères, dépités et aigreurs que l'on a contre soi-même tendent à l'orgueil et n'ont origine que de l'amour-propre, qui se trouble et s'inquiète de nous voir imparfaits. ♦ Croyez-moi, Philothée, comme les remontrances d'un père faites doucement et cordialement ont bien plus de pouvoir sur un enfant pour le corriger que non par les colères et courroux ; ainsi, quand notre coeur aura fait quelque faute, si nous le reprenons avec des remontrances douces et tranquilles, ayant plus de compassion de lui que de passion contre lui, l'encourageant à l'amendement, la repentance qu'il en concevra entrera bien plus avant et le pénétrera mieux que ne ferait une repentance dépiteuse, creuse et tempêteuse ".





e) réparer le plus tôt possible nos fautes

Si on s'est laissé emporter par la colère, il ne faut pas tarder à réparer sa faute en reconnaissant franchement qu'on a eu tort de se fâcher. Il ne faut pas hésiter à s'excuser de son impatience, et à demander pardon d'une parole injurieuse ou blessante qui a pu échapper. C'est un devoir de justice que de porter ainsi remède aux blessures qu'on a pu causer. Saint François de Sales pense que le devoir de réparation, dépassant la stricte justice, doit aller jusqu'à faire des actes contraires à la colère, par conséquent des actes concrets de douceur inspirés par la charité : " Soudain que vous vous apercevez avoir fait quelque acte de colère, réparez la faute par un acte de douceur, exercé promptement à l'endroit de la même personne contre laquelle vous vous serez irritée. Car tout ainsi que que c'est un souverain remède contre le mensonge que de s'en dédire sur-le-champ, aussitôt que l'on s'aperçoit de l'avoir dit, ainsi est-ce un bon remède contre la colère de la réparer soudainement par un acte contraire de douceur ; car comme l'on dit, les plaies fraîches sont plus aisément remédiables " .

f) ne jamais se fonder sur des impressions négatives

Pour guérir d'une disposition malade à la colère, il importe de porter attention à ses impressions, à ses sentiments et à ses pensées, où la colère se tient comme en embuscade prête à foncer sur la première personne paraissant nous contrarier. Par cette attention sur les mouvements de son cœur, on demeure en garde contre soi-même, et il devient plus facile de se maîtriser.

g) n'avoir que des pensées charitables au sujet du prochain

Pour corriger dans sa racine la tendance qu'on peut avoir de donner tort aux autres et de croire qu'ils ont à notre égard de mauvaises dispositions, il faut s'appliquer à leur prêter toujours de bonnes intentions et à les excuser. Par ailleurs, prendre comme règle de ne jamais écouter les mauvais rapports, qu'on ne peut pas contrôler objectivement, car rien n'est plus propre à exciter la colère et à semer la division.

e) ne pas se décourager dans le combat contre le vice de la colère

Enfin, il ne faut pas nous décourager dans la lutte contre le vice de la colère, car il s'agit d'une maladie tenace qui plonge profondément ses racines dans le cœur. Ce n'est - il faut y insister - qu'avec l'aide de Dieu, incarné en Jésus-Christ qu'on peut guérir parfaitement de cette maladie, car c'est de son divin Cœur doux et humble que coule sur les âmes qui l'implorent la source rafraîchissante et pacifiante de la douceur et de l'humilité.

La parfaite victoire sur le vice de la colère

Comme pour toute maladie, la guérison du vice de la colère suppose que les remèdes appropriés soient appliqués aux causes particulières qui la provoquent





en nous. Dans la mesure où jouerait davantage comme cause particulière l'une ou l'autre des trois concupiscences, c'est à faire disparaître cette cause que la lutte contre la colère devrait plus spécialement porter. Mais comme les vertus de douceur et d'humilité et de charité, si l'on en comprend bien les exigences, impliquent un profond détachement des biens de la terre, des plaisirs et des honneurs, la victoire parfaite sur la colère est garantie par la pratique de ces vertus, si l'on est bien décidé à n'y mettre aucune réserve. C'est le sentiment de saint Jean Climaque et de saint Jean Damascène.

A propos de la parfaite victoire remportée sur la colère par la douceur et l'humilité, saint Jean Climaque écrit dans *L'Échelle du Paradis* (MG 88, 828C) : " La victoire sur la colère est un insatiable désir d'humiliations, tout comme il y a chez ceux qui sont épris de vaine gloire un immense désir de louange. La victoire sur la colère est une défaite de la nature, qui couronne nos combats et nos sueurs et nous rend insensibles aux injures. La douceur est un état d'immobilité de l'âme, qui se comporte de la même manière en face des outrages comme des louanges. Le commencement de la victoire sur la colère est le silence des lèvres au milieu du tumulte du cœur ; le progrès consiste dans le silence des pensées au milieu d'une légère agitation de l'âme ; et la perfection dans la constante sérénité parmi le souffle des vents impurs ".

D'autre part, saint Jean Damascène est convaincu que la parfaite victoire sur la colère arrive dans l'âme que la douceur et l'humilité conduisent à un amour fraternel sans bornes : " Si tu es agité par la colère et l'irascibilité, écrit-il, revêts-toi de sympathie et fais-toi le serviteur de tes frères. Si tu le peux, lave-leur pieds fréquemment, en toute humilité, demande le pardon à tout le monde, visite souvent les malades, sers-toi de ta langue pour chanter les psaumes, et bien vite tu seras débarrassé de la passion ". (*De la foi orthodoxe*, MG 95, 80A).

L'Inquiétude

L'inquiétude, qui peut prendre différentes formes comme l'anxiété et l'angoisse, pouvant aller jusqu'à la panique, peut être envisagée sous différents angles, c'est-à-dire regardée avec les yeux d'un sociologue, d'un psychologue, d'un médecin ou psychiatre ou encore sous l'angle proprement spirituel, qui est celui des motivations les plus profondes, et souvent secrètes, de l'agir humain.

1. Le sociologue étudie le comportement social. À l'aide de statistiques, en référence à une culture donnée, il cherche à établir des éléments constants, ou dominants acuellement, ou tout simplement dignes d'une particulière attention, dans les habitudes sociales d'un peuple. C'est ainsi qu'au sujet de l'inquiétude, il pourra affirmer, par exemple, que les canadiens français sont plus inquiets que les canadiens anglais ; plus inquiets au sujet de l'éducation de leurs enfants ; plus inquiets dans leurs relations de travail ; plus inquiets concernant leur





sécurité financière ; plus inquiets concernant les conditions publiques vraiment favorables à la santé; plus inquiets par rapport à leurs dirigeants politiques; mais beaucoup plus insouciantes en ce qui concerne les études post-secondaires et plus insouciantes des conséquences sociales de leurs mauvaises habitudes.

Le sociologue peut suggérer certains remèdes extérieurs à des situations sociales jugées négatives ou désastreuses comme la nécessité de procéder à des réformes sociales et de promulguer de nouvelles lois.

2. Le psychologue a une toute autre vision que le sociologue. S'il s'agit de l'inquiétude, sans faire abstraction du comportement social comme facteur d'influence, il l'envisage comme une émotion ou une source d'émotions négatives qui affectent l'individu qui vient le consulter. Son approche est personnelle. Il aidera donc une personne à découvrir les causes de son inquiétude, qui sont souvent complexes et inavouées ; et il proposera, pour y remédier, l'utilisation d'une grande variété de ressources psychologiques. Ce qui signifie parfois une longue psycho-thérapie où la méthode varie selon les maîtres auxquels on se réfère.

L'approche psychologique est bonne, surtout lorsqu'elle arrive à mettre une personne devant ses problèmes réels, et à l'engager à vouloir sincèrement y porter remède. Pensons au vaste domaine des dépendances. L'approche psychologique est donc bonne mais elle est limitée à la fois dans la recherche des causes les plus profondes et des remèdes les plus puissants, qu'on ne peut obtenir que par le recours à Dieu, à Jésus-Christ, le seul médecin des âmes vraiment autorisé.

3. De même, l'art médical du médecin, et notamment du psychiatre, peut rendre d'immenses services aux personnes souffrant d'angoisse, surtout de certaines formes d'angoisse qui sont des psychoses. Mais encore là, faut-il reconnaître que, tout indispensables qu'elles soient, la médecine générale et la psychiatrie demeurent insuffisantes pour traiter à fond ce mal de l'âme qu'on appelle inquiétude ou anxiété. Les médicaments prescrits pour les personnes qui souffrent d'anxiété, calment sans doute les émotions, mais parce qu'il les insensibilisent au lieu de les guérir, ils font souvent autant et parfois plus de tort que de bien à la santé du malade.

Il y a certes l'alternative des médecines douces, faisant appel aux merveilleuses ressources de la nature en nous-mêmes et à l'extérieur de nous-mêmes ; il n'y a pas de doute que les médecines douces, pourvu qu'elles ne soient pas associées à des croyances erronées ou à des pratiques occultes, peuvent faire beaucoup de bien aux personnes anxieuses. Mais il demeure que les meilleurs remèdes naturels sont incapables de guérir l'inquiétude dans sa source la plus profonde, qui est morale et spirituelle.

C'est précisément à ce point de vue moral et spirituel qu'il nous appartient d'envisager l'inquiétude.





L'inquiétude est une maladie de l'âme qui est particulièrement fréquente et, aussi longtemps qu'elle n'est pas traitée, cette maladie nuit considérablement à l'acquisition de la maturité morale; elle empêche d'agir dans la maîtrise de soi et s'oppose radicalement au progrès spirituel. Le mal de l'inquiétude, qui est aujourd'hui amplifié par l'instabilité et les désordres de la société actuelle, c'est-à-dire par l'anti-civilisation dans laquelle nous baignons, affecte des millions de personnes.

Cette maladie, reliée à la tristesse et à la crainte, peut être certes envisagée sous différents angles comme nous l'avons déjà dit, mais en raison de ses racines morales, l'approche qu'en font les grands maîtres spirituels est beaucoup plus exhaustive. Les Pères des premiers siècles ont porté l'attention sur sa parfaite guérison obtenue par la vertu de l'«apathie», qui délivre l'âme de toute inquiétude, comme dit saint Nil, et la rend semblable au lys parmi les épines. Car "l'âme parfaite vit sans soucis au milieu de tant de gens inquiets". Parmi les maîtres spirituels qui ont analysé le mal de l'inquiétude, en ont montré les effets pernicieux et en ont indiqué les remèdes nécessaires, se distingue sans contredit saint François de Sales, qui en a traité ex professo au chapitre XI de la quatrième partie de son "Introduction à la vie dévote". En nous référant spécialement à ce grand connaisseur de l'âme humaine, nous verrons, toujours sous l'aspect moral et spirituel :

1. L'origine de l'inquiétude
2. Son objet
3. Sa nature
4. Sa cause principale
5. Son inutilité et sa nocivité
6. Sa gravité
7. Ses remèdes

1. L'origine de l'inquiétude

Comment l'inquiétude naît-elle dans l'âme? De quels sentiments premiers, par rapport à elle, dépend-elle?

L'inquiétude, remarque saint François de Sales, découle de la tristesse. Voici comment :

"... La tristesse, écrit-il, n'est autre chose que la douleur d'esprit que nous avons du mal qui est en nous contre notre gré, soit que le mal soit extérieur comme pauvreté, maladie, mépris; soit qu'il soit intérieur, comme ignorance, sécheresse, répugnance, tentation. Quand donc l'âme sent qu'elle a quelque mal, elle se déplaît de l'avoir et voilà la tristesse : et tout incontinent elle désire d'en être quitte, et d'avoir les moyens de s'en défaire. Et jusqu'ici elle a raison, car naturellement chacun désire le bien et fuit ce qu'il pense être mal.

" Si l'âme cherche les moyens d'être délivrée de son mal, pour l'amour de Dieu, elle les cherchera avec patience, douceur, humilité, tranquillité : attendant sa





délivrance plus de la bonté et providence de Dieu, que de la peine, industrie ou diligence ; si elle cherche sa délivrance pour l'amour-propre , elle s'empressera et s'échauffera à la quête des moyens, comme si ce bien dépendait plus d'elle que de Dieu; je ne dis pas qu'elle pense cela ; mais je dis qu'elle s'empresse comme si elle le pensait.

" Que si elle ne rencontre pas soudain ce qu'elle désire, elle entre en de grandes inquiétudes et impatiences, lesquelles n'ôtant pas le mal précédent, mais au contraire l'empirant, l'âme entre en une angoisse et détresse démesurée, avec une défaillance de courage et de force telle qu'il lui semble que son mal n'ait plus de remède. Vous voyez donc que la tristesse, laquelle au commencement est juste, engendre l'inquiétude ; et l'inquiétude engendre par après un surcroît de tristesse, qui est extrêmement dangereux".

Ainsi l'inquiétude se greffe sur la tristesse, sentiment naturel de l'âme devant un mal qui s'impose à elle et dont elle désire être délivrée afin de pouvoir se réjouir du bien qu'elle cherche pour s'y épanouir.

2. L'objet de l'inquiétude

Tout ce qui est objet de tristesse peut l'être également de l'inquiétude. De quoi s'attriste-t-on et de quoi s'inquiète-t-on, c'est au fond la même question, mais posée à des niveaux différents.

Or, on s'attriste de tout mal perçu comme présent. Ce mal peut être effectivement présent, mais pas nécessairement. Car outre d'un mal actuel on s'attriste souvent d'un mal objectivement passé, qui demeure en quelque sorte présent dans la blessure qu'il a ouverte dans l'âme et qui l'afflige actuellement. La source de tristesse, et par suite d'inquiétude, peut même être un mal objectivement futur, mais que l'imagination rend présent, par exemple les conséquences d'une maladie présente, les conséquences d'une guerre prévue. La dimension future de maux perçus comme présents tient, cela est facile à saisir, une place très importante dans l'inquiétude. Alors, la crainte de manquer de biens nécessaires ou utiles dans l'avenir, ou encore d'être en mesure de surmonter quelque difficulté prévue, nourrit l'inquiétude. Concrètement, dans l'ordre extérieur, nous nous attristons le plus souvent de tout ce qui pourrait porter atteinte à nos biens matériels, à notre santé, à notre réputation, d'où beaucoup d'insécurité et d'anxiété. Dans l'ordre intérieur ou spirituel, nous nous attristons au sujet de nos limites intellectuelles et morales, de nos défauts humiliants, d'épreuves et de tentations que nous avons à surmonter.

3. La nature de l'inquiétude

Il n'y a aucun mal pour l'âme à désirer être délivrée d'un mal qui l'attriste, et par ailleurs à désirer, par rapport aux biens légitimes, tout ce qui peut être pour elle source de joie. Mais elle prend le chemin d'une tristesse encore plus grande la tristesse de l'inquiétude lorsque son désir d'être délivrée du mal ou d'obtenir le bien qu'elle souhaite cesse d'être bien ordonné, c'est-à-dire entièrement soumis





à la volonté de Dieu, source première de tout bien et de tout mal qui nous arrive. L'inquiétude naît donc d'un dérèglement radical, bouleversant l'ordre que, en tant que créatures, nous devons respecter et maintenir dans tous nos désirs d'être délivrés du mal et dans toutes nos attentes et espérances du bien.

L'ordre divin qui doit régler nos désirs et que nous devons toujours respecter nous est en fait clairement manifesté par le premier commandement : "Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton coeur, de toute ton âme, de toutes tes forces". Au désir d'aimer Dieu par-dessus tout, c'est-à-dire au désir qu'avant tout sa sainte volonté s'accomplisse en nous, doivent se subordonner tous nos autres désirs qui ont trait à notre bonheur naturel. Si tous nos désirs étaient réglés par la soumission aimante et inconditionnelle à la volonté de Dieu, dans laquelle consiste la véritable adoration, il n'y aurait pas de place en notre âme pour la moindre inquiétude. La demande de délivrance du mal ou toute attente de bien qu'elle adresserait à Dieu, comme le souligne saint François de Sales, serait toujours faite dans la patience, la douceur, l'humilité, la tranquillité.

4. La cause principale de l'inquiétude

La cause principale et la plus profonde de l'inquiétude n'est pas d'ordre psychologique mais bien plutôt d'ordre théologique. On peut être certes prédisposé à l'inquiétude en raison de divers traumatismes ou blessures morales qu'il faut savoir considérer. Il n'en demeure pas moins que la cause la plus profonde de l'inquiétude réside dans l'oubli de la primauté de Dieu et de sa douce Providence gouvernant toutes les circonstances de notre vie. L'inquiétude, comme maladie spirituelle, dépend fondamentalement d'un manque de foi concrète en l'amour paternel de Dieu pour nous qui sommes ses enfants, et aussi de confiance en son infinie miséricorde. Le Christ-Jésus nous l'a bien dit dans l'Évangile : "Si Dieu revêt de la sorte les lys des champs (au point que Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un deux), ces lys qui sont aujourd'hui et demain seront jetés au feu, ne fera-t-il bien plus pour vous, gens de peu de foi! Ne vous inquiétez donc pas en disant: Qu'allons-nous manger? qu'allons-nous boire? de quoi allons-nous nous vêtir? Ce sont là des choses dont les païens sont en quête. Or, votre Père céleste sait que vous avez besoin de tout cela. Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît". (Mt 6, 30-33)

Le manque de foi et de confiance en l'amour paternel de Dieu peut être dans l'âme inquiète assez inconscient, mais n'est-il pas essentiel pour elle d'en prendre conscience pour guérir de son inquiétude?

Saint-François de Sales décrit l'inquiétude en termes de précipitation et d'ardeur anxieuse que nous mettons dans la recherche des moyens pour être délivrés du mal, pour sortir d'un embarras ou obtenir un bien quelconque, comme si la réussite en cela dépendait d'abord de notre volonté avant de dépendre de la volonté toute-puissante et toute-aimante de Dieu. "L'âme s'empresse et s'échauffe à la quête des moyens, écrit-il, comme si cela dépendait plus d'elle que de Dieu". L'inquiétude s'identifie en fait à l'impatience des désirs jetant dans





l'âme une agitation, qui trouble avant tout sa relation à Dieu, qui devrait être une relation d'amour et de confiance. D'autre part, en raison de son agitation intérieure, l'âme inquiète ne se possède plus; les soucis qu'elle se fait peuvent en arriver à la vider entièrement de son énergie et à la faire prendre des décisions et agir d'une façon tout à fait déraisonnable.

5. L'inutilité et la nocivité de l'inquiétude

Toute cette agitation intérieure, dans laquelle consiste l'inquiétude, est inutile à tous points de vue. Car loin d'aider de quelque manière l'âme à surmonter les difficultés qu'elle doit affronter, cette agitation la livre plutôt à une faiblesse de plus en plus grande. L'inquiétude ne résout jamais nos problèmes, mais nous en crée de nouveaux. Au lieu d'ôter quelque mal que ce soit, elle l'empire. Saint François suggère que l'aggravation du mal due à l'inquiétude peut aller jusqu'au désespoir, lorsqu'il dit que "si l'âme ne rencontre pas soudain ce qu'elle désire, elle entre en de grandes inquiétudes et impatiences, lesquelles n'ôtant pas le mal précédent mais au contraire l'empirant, l'âme entre en une angoisse et détresse démesurée, avec une défaillance de courage et de force telle qu'il lui semble que son mal n'ait plus de remède." D'où l'angoisse extrême qui débouche sur le suicide.

L'inquiétude aggrave donc le mal dont on désire être délivré. Pour nous le faire bien comprendre, saint François de Sales se sert de l'exemple des oiseaux pris dans des filets. Plus les pauvres malheureux mettent d'ardeur à se débattre pour sortir des filets, plus ils s'y emprisonnent.

"L'inquiétude, insiste-t-il provient d'un désir déréglé d'être délivré du mal que l'on sent, ou d'acquérir le bien que l'on espère. Et néanmoins il n'y a rien qui empire plus le mal et qui éloigne plus le bien que l'inquiétude et empressement. Les oiseaux demeurent pris dedans les filets et lacs, parce que s'y trouvant engagés, ils se débattent et remuent déréglément pour en sortir, ce que faisant ils s'enveloppent de plus en plus."

6. La gravité du mal de l'inquiétude

L'inquiétude n'est pas seulement une réaction émotive inutile et nuisible à l'âme et au corps, mais elle est surtout une maladie spirituelle particulièrement grave, parce qu'elle s'attaque à la structure organique de l'âme, à toutes ses facultés et vertus qu'elle prive de leur force vitale. L'inquiétude agit comme un dangereux ennemi intérieur qui met l'âme en complet désarroi; car elle crée dans l'âme une sorte de sédition interne qui ouvre la porte à tous ses ennemis. C'est en comparant les effets de l'inquiétude à ceux d'une guerre civile ruinant un pays avant toute attaque extérieure que saint François de Sales montre la gravité de ce mal spirituel:

"L'inquiétude, pense-t-il, est le plus grand mal qui arrive en l'âme, excepté le péché. Car comme les séditions et troubles intérieurs d'une république la ruinent entièrement et l'empêchent qu'elle ne puisse résister à l'étranger, ainsi notre





coeur, étant troublé et inquiété en soi-même, perd la force de maintenir les vertus qu'il avait acquises, et par conséquent le moyen de résister aux tentations de l'ennemi, lequel fait alors toutes sortes d'efforts pour pêcher, comme l'on dit, en eau trouble".

Se trouve ainsi éclairée la toute première affirmation du texte de saint François de Sales sur l'inquiétude: "L'inquiétude n'est pas une simple tentation, mais une source, de laquelle et par laquelle plusieurs tentations arrivent".

7. Les remèdes à l'inquiétude

1) Calmer d'abord son esprit

L'inquiétude consistant dans une agitation intérieure provenant d'émotions fondées sur la tristesse et privant nos facultés intellectuelles de leurs vertus ou aptitudes à imprimer à notre conduite une orientation saine, il importe, avant tout, pour guérir cette maladie, de calmer d'abord notre esprit. En effet, si avant de nous lancer dans la poursuite des moyens pour être délivrés d'un mal ou obtenir un bien, nous ne faisons pas attention à notre état d'âme agitée, nous n'aboutirions à rien sinon qu'à augmenter notre agitation intérieure. C'est bien le premier conseil que donne saint François de Sales aux âmes inquiètes :

"Quand donc vous serez pressé du désir d'être délivrée de quelque mal, ou de parvenir à quelque bien: avant toute chose mettez votre esprit en repos et tranquillité; faites rasseoir votre jugement et votre volonté; et puis tout bellement et doucement pourchassez l'issue de votre désir, prenant par ordre les moyens qui seront convenables: et quand je dis tout bellement, je ne veux pas dire négligemment, mais sans empressement, trouble et inquiétude. Autrement au lieu d'avoir l'effet de votre désir, vous gâterez tout, et vous vous embarraserez plus fort".

2) Examiner fréquemment sa conscience

L'inquiétude a comme effet désastreux de nous enlever la maîtrise de nous-mêmes. L'âme inquiète ne se possède plus. N'étant plus en possession d'elle-même, comment pourrait-elle agir librement et d'une façon responsable? Pour vaincre l'inquiétude, il faut être bien décidés à ne pas nous laisser ravir la maîtrise de nous-mêmes par l'une ou l'autre des passions et émotions que l'agitation intérieure peut provoquer insidieusement en nous.

Cela requiert une grande vigilance sur tout ce qui se passe à l'intérieur de notre âme. Et cette vigilance se réalise par un examen fréquent de conscience portant précisément sur l'inquiétude ou la tendance à s'inquiéter, qui cherche à s'actualiser à propos de tout. Dans l'examen fréquent que nous devons faire de l'état actuel de notre âme, nous devons nous demander si nous sommes, en ce moment, en possession de nous-mêmes. Et nous devons nous poser cette question comme étant d'une extrême importance pour nous conduire en enfants de Dieu. C'est pourquoi nous devons nous examiner, non pas en nous comparant





à qui que ce soit, meilleur ou pire que nous-mêmes, mais uniquement devant Dieu. Ce n'est qu'en rentrant souvent en nous-mêmes dans la lumière de Dieu et de sa volonté sur nous que nous pourrions prendre le recul nécessaire pour ne pas perdre notre liberté intérieure en face des événements extérieurs, aussi inquiétants qu'ils nous puissent paraître. L'examen fréquent de notre état d'âme fait devant Dieu est le deuxième remède indiqué par saint François de Sales pour guérir du mal de l'inquiétude:

"Mon âme est toujours en mes mains, ô Seigneur, et je n'ai point oublié votre loi," disait David. Examinez plus d'une fois le jour, mais au moins le soir et le matin, si vous avez votre âme en vos mains, ou si quelque passion et inquiétude vous l'a point ravie. Considérez si vous avez votre cœur à votre commandement ou bien s'il est point échappé de vos mains pour s'engager à quelque affection déréglée d'amour, de haine, d'envie, de convoitise, de crainte, d'ennui, de joie. Que s'il est égaré, avant toutes choses, cherchez-le, et ramenez-le tout bellement en la présence de Dieu, en remettant vos affections et désirs sous l'obéissance et conduite de sa divine volonté. Car comme ceux qui craignent de perdre quelque chose qui leur est précieuse, la tiennent bien serrée en leur main, ainsi à l'imitation de ce grand roi, nous devons toujours dire: «ô mon Dieu, mon âme est au hasard, c'est pourquoi je la porte toujours en mes mains; et en cette sorte je n'ai point oublié votre sainte loi»".

3) Surveiller tous ses désirs

L'inquiétude est une sorte d'impatience qui naît de désirs, certes légitimes en eux-mêmes, d'être délivrés d'un mal ou d'obtenir quelque bien, mais qui sont déréglés. Les désirs inquiets, en effet, sont déréglés parce que l'âme cherche à les réaliser par elle-même indépendamment de la volonté et des secours de Dieu. Pour guérir de l'inquiétude, il faut donc exercer un véritable contrôle sur ses désirs, pas seulement sur les grands mais aussi sur les petits qui conditionnent les grands. C'est-à-dire que nous ne devons pas tolérer que le moindre de nos désirs ne mette notre âme dans une disposition d'inquiétude par exemple, le désir de trouver un emploi convenable, le désir d'échapper à un danger réel.

Ce contrôle de nos désirs ne peut être fait que dans une prière confiante, qui nous établisse dans une attitude de soumission à la volonté de Dieu et nous obtienne de sa miséricorde les secours dont nous avons besoin. Ne pas accepter le moindre désir s'accompagnant d'inquiétude signifie, en fait, de mener, avec la grâce de Dieu, un constant combat spirituel contre nos désirs déréglés, en nous refusant toujours à prendre des décisions qui seraient commandées par l'inquiétude. C'est le troisième conseil de saint François de Sales:

"Ne permettez pas à vos désirs, pour petits qu'ils soient et de petite importance, qu'ils vous inquiètent: car après les petits, les grands et plus importants trouveraient votre cœur plus disposé au trouble et dérèglement. Quand vous sentirez arriver l'inquiétude, recommandez-vous à Dieu, et résolvez-vous de ne rien faire du tout de ce que votre désir requiert de vous, que l'inquiétude ne soit





totalement passée."

4) Tempérer ses désirs en faisant appel à la raison

L'inquiétude entraînant un état d'âme émotif qu'il n'est pas toujours possible de contrôler parfaitement avant d'agir, surtout lorsqu'il faut agir rapidement, il importe, même en situation urgente, de tout faire pour ne pas agir d'après ce qui est dérégulé dans nos désirs.

Le dérèglement des désirs, nous l'avons vu, dépend fondamentalement de leur manque de référence à Dieu, dans la foi et la confiance, et a pour conséquence de les rendre tout à fait déraisonnables. Car nous sommes ainsi faits que si nous ne demeurons pas soumis à la Providence de Dieu, nous perdons la raison dans une plus ou moins large mesure. C'est pourquoi pour régler nos désirs dans les situations urgentes il nous faut faire un effort doux et tranquille pour rendre nos désirs vraiment conformes à la raison:

"Si la chose ne se peut différer, il faut avec un doux et tranquille effort retenir le courant de notre désir, en le modérant tant qu'il nous sera possible. Et sur cela faire la chose, non selon votre désir, mais selon la raison."

5) Ouvrir son coeur à un guide spirituel

Aux remèdes précédents, saint François de Sales en ajoute un autre, qu'il considère comme "le remède des remèdes" de l'inquiétude. Cet excellent remède consiste à ouvrir son coeur à un guide ou confident spirituel, apte à nous comprendre et à nous aider. De son temps, la médecine recourait volontiers à la saignée comme à un remède efficace pour soulager la fièvre, l'épanchement de sang entraînant une baisse de la température. Ouvrir simplement son coeur inquiet à un bon conseiller est sans doute un remède à l'inquiétude beaucoup plus efficace que le recours à des calmants qui ne feront jamais que "geler" l'anxiété sans s'attaquer à ses causes les plus profondes, qui sont d'ordre spirituel:

"Si vous pouvez découvrir votre inquiétude à celui qui conduit votre âme, ou au moins à quelque confident et dévot ami, ne doutez point que tout aussitôt vous ne soyez apaisé. Car la communication des douleurs du coeur fait le même effet en l'âme, que la saignée fait au corps de celui qui est en fièvre continue: c'est le remède des remèdes. Aussi le roi Saint Louis donna cet avis à son fils: si tu as en ton coeur quelque malaise, dis-le incontinent à ton confesseur, ou à quelque bonne personne et ainsi tu pourras ton mal légèrement porter, par le réconfort qu'il te donnera."

Conclusion

Si, en vue d'appliquer à la grave maladie de l'inquiétude les remèdes les plus puissants et les plus efficaces, on veut bien prêter attention à ses causes les plus profondes, on est amené à reconnaître, comme nous l'avons dit, que ces causes





sont, par-dessus toutes les autres, d'ordre théologal.

Cela signifie que sans la foi en l'amour de Dieu, sans la confiance en son infinie miséricorde, sans le désir sincère de l'aimer par-dessus tout, il est impossible de guérir vraiment de ce mal pernicieux. Certes, par le recours habituel à la raison, on peut arriver à remporter la victoire sur l'impatience et le dérèglement des désirs; mais d'où peut venir à une raison, perturbée elle-même par l'inquiétude, la lumière et la force pour calmer l'agitation intérieure, qui l'empêche de voir clair et, par suite, de discerner ce qu'il faut faire. Parce que la raison laissée à elle-même se trouve alors dans une sorte d'aveuglement, d'autant plus grand qu'est plus grande l'agitation de l'âme, la lumière et la capacité de discerner la vraie solution ne peuvent venir que d'une source supérieure, celle de Dieu.

Avant tout, il sera donc nécessaire à la raison d'avouer son incapacité actuelle de se délivrer par elle-même du mal de l'inquiétude qui l'affecte; il lui faudra se mettre dans une attitude d'humilité, sans laquelle on ne peut se tourner vers Dieu. En se tournant humblement vers Dieu pour y chercher la lumière, l'âme accède au plan de la foi en l'amour de Dieu dont elle s'approchera de plus en plus par la confiance.

C'est dans une confiance sans bornes en la miséricorde infinie de Dieu que se trouve le remède essentiel à l'inquiétude. C'est lorsque la confiance est inspirée par un amour souverain de Dieu qu'elle agit dans l'âme comme le divin remède à toutes ses inquiétudes. En effet, l'amour de Dieu par-dessus tout porte l'âme à s'abandonner entièrement à tout ce que le bon Dieu veut ou permet, et à mettre en Lui seul la source de sa paix et de sa joie. Et c'est ainsi par les vertus théologales, qui s'épanouissent dans un abandon aimant à la divine Providence, que tous nos désirs s'apaisent, immergés pour ainsi dire, dans le seul grand désir de plaire à Dieu.

Tel était l'idéal des Pères du désert : pouvoir arriver à "l'apathie", au parfait repos de tous les désirs, non par insensibilité du coeur comme les stoïciens, mais par l'ardeur de la charité, enflammant toujours davantage le coeur, au point de ne plus laisser de place en lui qu'au seul désir d'aimer Dieu. Ce seul désir d'aimer Dieu n'éteint pas dans l'âme tous les désirs naturels, mais les simplifie plutôt et les purifie de tout genre de désordre et de dérèglement. L'âme simplifiée et purifiée par la charité parfaite ne s'appuie plus sur ses propres forces et lumières pour réaliser ses désirs légitimes d'être délivrée de maux qui l'affigent ou encore ses attentes de biens qu'elle souhaite, mais uniquement sur le bon plaisir de Dieu.

C'est Dieu qu'elle aime par-dessus tout et pour Lui-même; c'est sa volonté qu'elle recherche avant tout. Ne voulant plus que la volonté de Dieu, de manière à conformer toujours la sienne à celle de Dieu, elle en arrive, comme sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, à toujours faire sa propre volonté "fondue" dans celle de Dieu, et ainsi à être parfaitement libérée de toutes ses inquiétudes.

Une âme inquiète aujourd'hui cherche-t-elle une thérapie spirituelle infaillible





pour guérir de son mal, elle n'en trouvera pas de meilleure que "la petite voie de l'enfance spirituelle", qu'enseigne à notre pauvre monde ce grand docteur de l'Église, qu'est sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus.

J.R.B.

"Rester enfant, c'est ne s'inquiéter de rien".

"Le bon Dieu veut que je m'abandonne comme un tout petit enfant qui ne s'inquiète pas de ce qu'on fera de lui".

Sainte-Thérèse de l'Enfant-Jésus

La Jalousie

De la jalousie, nous exposerons d'abord la nature, puis ce qui en fait une maladie spirituelle, le caractère diabolique de cette maladie, ses effets néfastes sur l'âme et sur le corps, et enfin ses remèdes.

1. La nature de la jalousie

Saint Thomas d'Aquin a fait une analyse très fine de la jalousie et de son lien existentiel avec l'envie. L'envie est essentiellement une tristesse ; c'est la tristesse du bien d'autrui. Le langage courant associe à ce point jalousie et envie qu'il les confond, mais en réalité ce sont deux sentiments distincts.

L'envie désigne le mauvais oeil qui ne peut voir le bien d'autrui sans s'en attrister, tandis que la jalousie est un amour passionné qui n'admet pas de partage. M. de La Rochefoucauld, dans ses Maximes, a bien saisi la différence entre jalousie et envie : "La jalousie, écrit-il, tend à conserver un bien qui nous appartient ou que nous croyons nous appartenir, au lieu que l'envie est une fureur qui ne peut souffrir le bien des autres" (Maximes, éd. Firmin-Diderot, p. 153). La distinction de la jalousie et de l'envie n'est pas difficile à comprendre; dans la pratique cependant, la jalousie est habituellement si pénétrée d'envie qu'elle en épouse la tristesse et la fureur. Avec saint Thomas, on peut dire plus précisément que la jalousie est une espèce d'envie: c'est l'envie qui naît de l'émulation et du zèle. Les autres espèces d'envie, selon Maître Thomas, sont celle qui naît de la crainte, celle qui naît de l'indignation, et celle qui naît de l'orgueil. Dans l'envie, qui naît de l'émulation ou du zèle, et qui est à proprement parler la jalousie, la tristesse du bien d'autrui que ressent la personne jalouse vient d'un amour si vif et si intense qu'il ne peut tolérer rien de ce qui lui répugne ou le contrarie.

La personne jalouse devient triste à la pensée, qui naît du soupçon, qu'elle n'a pas tout le coeur de son bien-aimé ou de sa bien-aimée. Cette tristesse torture tellement l'âme que la personne jalouse vit dans une inquiétude perpétuelle, une méfiance qui la pousse à surveiller la personne qu'elle dit aimer dans ses





paroles, dans ses attitudes, dans ses actes, dans ses allées et venues essayant d'y trouver quelque justification à ses soupçons. Elle a tôt fait de conclure dans le sens de ses appréhensions. D'où le mensonge qui s'insère de plus en plus dans son esprit ; et ce mensonge consiste dans une fausse certitude qu'elle se fabrique à partir de son imagination. Oui, mon mari me trompe, pense la femme jalouse, parce qu'avec moi il n'a pas les mêmes prévenances, les mêmes gentillesses qu'avec telle ou telle autre dame. Oui, ma femme me trompe, dira un mari jaloux, parce qu'elle aime trop le monde, elle aime trop s'évader de la maison. Devant tel ou tel monsieur, elle semble séduite; ses yeux deviennent brillants, alors que depuis bien longtemps elle ne me regarde plus ainsi. C'est certain qu'elle m'est infidèle, soupire-t-il. En réalité, lorsqu'il y a jalousie, il ne peut pas ne pas y avoir de la tristesse non seulement dans la personne jalouse, mais aussi dans la personne victime de la jalousie. La tristesse que la personne jalouse remarque, pour se justifier, chez la personne qu'elle voudrait posséder toute entière est un effet de sa propre jalousie. C'est ainsi que la jalousie engendre chez les autres la tristesse dont elle se nourrit elle-même.

2. La jalousie-vertu et la jalousie-maladie

Nous avons vu que la tristesse est une grave maladie de l'âme, mais cependant pas toujours. Car il peut y avoir une bonne tristesse, celle qui s'origine dans la prise de conscience du mal dont nous sommes responsables, et qui engendre la contrition conduisant l'âme à la conversion. Toute tristesse qui n'est pas orientée vers le bien de l'âme, ou encore s'inscrirait dans la poursuite d'un bien temporel avec des sentiments contraires à l'amour de Dieu ou du prochain, sera toujours une maladie très nuisible à l'âme. Il en va ainsi pour l'envie qui naît de l'émulation ou du zèle, c'est-à-dire la jalousie. Si une personne aime Dieu d'un amour ardent, qui s'attriste de le voir offensé, son amour jaloux de Dieu est vertueux. De même, si quelqu'un s'attriste de la prospérité des méchants, parce qu'il souffre de la haine qu'ils ont envers Dieu et du mal qu'ils répandent dans la société, son zèle est évidemment vertueux. Ainsi saint Thomas d'Aquin n'hésite pas à affirmer qu'il peut exister une jalousie vertueuse, si elle a pour objet les biens spirituels et nous stimule à égaler et même à surpasser en matière de perfection des rivaux. Ce zèle peut être louable encore, dit-il, lorsqu'il est appliqué à la poursuite de biens terrestres, pourvu qu'il ne comporte rien de déshonnête et ne soit pas inspiré par l'égoïsme et l'orgueil.

La jalousie, maladie de l'âme, est toujours inspirée par un égoïsme exclusif, qui veut être seul à jouir d'un bien et qui ne souffre aucun concurrent. Elle manifeste donc un amour égoïste, passionné, radicalement ouvert à une haine, pouvant être féroce, envers quiconque pourrait menacer la possession du bien auquel le cœur est attaché d'une façon désordonnée. C'est que la personne jalouse est une personne dont l'amour pour une autre n'est nullement un amour d'amitié qui ne peut pas exister sans gratuité et désintéressement mais reste au niveau d'un amour de convoitise. La jalousie, alors, dans la mesure où aucun remède efficace ne lui est appliqué, est en réalité ennemie de l'amitié à la façon d'une force aveugle qui la détruit. Elle s'oppose donc à cette amitié surnaturelle qu'est la charité. La personne jalouse, incapable d'aimer vraiment, est toujours





inquiète, anxieuse, au sujet de l'objet de son attachement ; son esprit est vite envahi de soupçons, qui la portent à de fréquents jugements téméraires et à des accusations injustes d'infidélité. Elle craint constamment qu'une rivale lui soit préférée. Elle considère que l'être qu'elle aime, ou une fonction honorable qu'elle occupe elle-même, lui appartient, qu'elle en est la propriétaire. Sa passion la rend ombrageuse, intransigeante et toujours prête à se dresser contre tout ce qu'elle pense être un obstacle à ce qu'elle estime son droit exclusif de possession. La personne jalouse est incapable d'être magnanime; elle est pusillanime, remarque saint Thomas, comme les petits enfants qui n'ont pas encore appris à partager, ou encore comme les vieillards aigris qui ne veulent pas être supplantés par des jeunes. Son attachement désordonné, avant d'être une cause de souffrances pour les autres, la fait terriblement souffrir ; il est pour elle-même la souce empoisonnée d'un profond malheur.

On voit ainsi combien de sentiments négatifs entrent dans la jalousie : l'inquiétude, la crainte de perdre le bien qui veut être possédé exclusivement, la tristesse de voir ou même d'imaginer ce bien partagé et éventuellement possédé par d'autres, l'orgueil, la colère, le mensonge qui ne s'arrête pas devant de graves injustices comme la ruine de la réputation du prochain, la haine pouvant être mortelle. L'orgueil, en effet, est le sentiment exagéré de sa propre excellence, s'accompagnant d'un certain mépris à l'égard des autres, surtout des personnes jugées comme rivales. Car s'il arrive qu'une rivale soit préférée à la personne jalouse, dans l'exercice d'une fonction par exemple, l'amour-propre réagit d'une façon très désagréable. À mesure que la passion de jalousie s'empare de l'âme, monte en elle l'indignation et la colère, source d'agressivité intérieure et extérieure. Le mensonge fait partie de la jalousie dans sa genèse et dans son fruit. D'abord dans la genèse de la jalousie, tout est à base de mensonge, en raison d'une fausse perception de la réalité qui est crue par la personne jalouse comme une vérité indiscutable. Croyant fermement au mensonge que son imagination impose à son intelligence, la personne jalouse peut devenir extrêmement injuste et méchante à l'égard de personnes faussement perçues comme infidèles ou rivales. Comme le mensonge engendre le mensonge, que peut-il sortir de la bouche d'une personne jalouse sinon cette forme odieuse de mensonge qu'est la calomnie? La jalousie enfonce l'âme dans des péchés si détestables et la plonge finalement dans une haine si violente que les Pères de l'Église l'ont qualifiée de vice diabolique par excellence.

3. Le caractère diabolique de la jalousie

Parmi les Pères, saint Cyprien, dans son Instruction pastorale sur la jalousie et l'envie (De Zelo et livore), a insisté particulièrement sur son caractère diabolique, en raison de son origine, de ses effets, du nombre et de la gravité des vices qui lui sont affiliés.

L'origine de la jalousie, en tant qu'elle participe à la malice de l'envie, saint Cyprien l'établit dans les anges rebelles. Car c'est par jalousie des dons de Dieu dans l'homme, écrit-il, que Satan a tenté et fait tomber nos premiers parents. Le péché a donc fait son entrée dans le monde par la jalousie du démon. La Sainte





Écriture, affirme-t-il, manifeste en plusieurs endroits les effets désastreux de la jalousie. C'est la jalousie qui a fait dresser Caïn contre Abel. C'est sous l'empire de la jalousie qu'Esau a formé contre Jacob des projets homicides. C'est par jalousie que Joseph a été vendu par ses frères. C'est par jalousie que David fut persécuté par Saül. Et n'est-ce pas la jalousie qui a allumé dans le coeur des Juifs une haine mortelle contre Notre-Seigneur Jésus-Christ ?

Concernant spécifiquement la progéniture de l'envie, qui habite toujours à différents degrés la jalousie-maladie spirituelle, saint Cyprien écrit:

"L'envie est la racine de tous les maux ; elle est une source de désastres, une pépinière de péchés, une matière à fautes. De là découle la haine, de là procède l'animosité. C'est l'envie qui enflamme la cupidité ; cet homme ne sait plus se contenter de ce qu'il possède parce qu'il en voit un autre plus riche que lui. C'est l'envie qui allume l'ambition à l'aspect d'un rival plus élevé en honneurs. C'est l'envie qui, aveuglant notre intelligence et tenant notre âme sous le joug, nous fait mépriser la crainte de Dieu, négliger les enseignements du Christ et oublier le jour du jugement. Par elle, l'orgueil s'enfle, la cruauté s'emporte, la perfidie prévarique, l'impatience s'agite, la discorde sévit, la colère bouillonne. Une fois asservi à cette domination étrangère, l'homme n'est plus capable de se contenir ni de se gouverner. On brise dès lors le lien de la paix du Seigneur ; on viole tous les devoirs de la charité fraternelle ; on corrompt la vérité par un mélange adultère ; on déchire l'unité ; on se précipite dans l'hérésie et dans le schisme, en décriant les prêtres, en jalousant les évêques... ou bien en refusant d'obéir à un chef. De là les oppositions, les révoltes : l'envie va se transformer en orgueil ; elle fait d'un rival un pervers; et ce que l'on poursuit dans les autres, c'est moins la personne que sa fonction" (De Zelo et livore, VI).

De son côté, saint Grégoire le Grand cité par saint Thomas d'Aquin énumère ainsi les filles ou rejetons de la jalousie : «De la jalousie naissent la haine, le murmure malveillant, le dénigrement, la satisfaction de voir le prochain en difficulté, et la déception de le voir prospérer ». (Moral.,31, cap. 45).

Massillon, dans un sermon célèbre sur la jalousie, affirme que "de toutes les passions qui les opposent à la vérité, la jalousie est la plus dangereuse, parce qu'elle est la plus difficile à guérir; c'est un vice qui mène à tout, parce qu'on se le déguise à soi-même".

4. Les effets de la jalousie sur l'âme et le corps

Les effets de la jalousie sont d'abord d'ordre moral. Elle fait perdre à l'âme la grâce de Dieu et la paix et la remplit d'amertume. Elle plonge l'âme dans une profonde tristesse. Elle la replie sur elle-même et lui fait broyer du noir. Elle la rend toute négative. Elle nourrit en elle une colère qui la dessèche. Elle allume au fond du coeur de bas sentiments de rancune, de haine, de vengeance, qui ne s'assouissent qu'en détruisant la réputation d'autrui et parfois aboutissent à une inimitié mortelle.





Comme toute tristesse prolongée, la jalousie exerce aussi sur la santé corporelle une funeste influence. Elle est certes une cause de dépression. Elle nuit au bon fonctionnement de l'organisme, notamment des organes de la digestion. Elle est comme un feu intérieur qui consume l'énergie physique. Elle flétrit la beauté du visage en lui enlevant son rayonnement naturel et sa sérénité. Elle assombrit les traits extérieurs. L'expérience vérifie pleinement ce que dit l'Esprit-Saint au livre de Job: Rien ne fait plus de tort à la santé du corps que l'envie et la colère. (Job.5,2).

Sainte Hildegarde est convaincue de l'action négative de la jalousie particulièrement sur le coeur, augmentant de ce fait le risque de maladies cardio-vasculaires. Le Dr. Gottfried Hertzka, dans son livre "Manuel de la médecine de Sainte Hildegarde" écrit à ce sujet : "La jalousie fait du coeur de l'homme une caverne de voleur, et elle est donc l'un des facteurs décisifs de risque pour le coeur et la circulation. On peut donc aussi «blémir de jalousie» car celle-ci amène les vaisseaux à se crispier et à provoquer une mauvaise circulation. Hildegarde écrit que la jalousie chasse de l'homme la dernière force de vie. Dès que la jalousie s'allie à la haine, sa soeur cadette, elle met en mouvement toutes les forces psychiques et séduit les masses humaines. Comme elle dispose d'une plus grande science que toutes les autres, la jalousie abuse de son savoir et de la science pour faire clandestinement de grands torts aux hommes. Qui ne pense pas là aux grands révolutionnaires qu'une opposition provoquée par la jalousie entraîne à mettre le monde en pièces pour le changer. Comme l'envieux n'a que mépris pour le bien qui est dans l'homme, il empêche le développement personnel de ses propres semblables et fait obstacle ainsi au bien de l'humanité. Aussi est-il combattu par l'amour du prochain. (Manuel de la Médecine de Sainte Hildegarde, éd. Résiac, 1988, p. 100).

L'histoire du monde témoigne concrètement jusqu'à quel point la jalousie a porté atteinte au bien de l'humanité. Que de calomnies, de rapports malicieux, d'injustes persécutions dont elle a été la cause sans parler des oeuvres qu'elle a entravées ou qu'elle a fait supprimer ! C'est pourquoi elle a toujours été considérée comme un des pires ennemis de la religion et de la société.

5. Les remèdes à la jalousie

Voici les principaux remèdes à la jalousie :

La charité à l'égard du prochain

La jalousie, profondément enracinée dans l'égoïsme, blesse premièrement et directement la charité à l'égard du prochain. Elle ne peut être guérie que par la renaissance de l'âme à une authentique charité, qui exige, comme nous l'avons dit, gratuité et désintéressement. Ce véritable amour, qui cherche le bien du prochain, requiert le renoncement à tout attachement désordonné, et donc à sortir de son égoïsme. Il demande donc de mortifier en soi la volonté de posséder une autre personne, qui n'est plus traitée comme un sujet libre mais comme un objet qu'on utilise selon son intérêt. Ce principe de détachement





affectif qui, seul, permet le respect de la liberté d'autrui, doit être appliqué au vaste domaine des relations interpersonnelles, c'est-à-dire dans les relations conjugales et familiales, les relations amicales, les relations de travail. Les personnes qui souffrent de cette douloureuse maladie qu'est la jalousie, doivent apprendre avant tout à aimer; à aimer vraiment, sans mesquinerie, mais d'une façon magnanime, avec un grand coeur, qui, au lieu de s'attrister, se réjouit du bonheur et des avantages du prochain, fût-il perçu d'abord comme un rival. Cette vraie charité est la voie nécessaire de la sanctification. Comment peut-on se sanctifier si l'on garde dans son coeur des sentiments de jalousie, si contraires à la charité évangélique ?

Mais comment pratiquer une telle charité qui réclame l'oubli de soi pouvant aller jusqu'à un effacement très délicat, dans un monde où la première valeur est l'affirmation de soi, l'autre dût-il en être écrasé ? Ce n'est pas possible sans une foi vécue en Jésus-Christ, l'Amour infini incarné et source vive de tout véritable amour. C'est seulement dans son Coeur que les hommes peuvent puiser l'authentique charité, qui tue en eux-mêmes l'égoïsme et fait vivre le prochain. Ce qui signifie que sans une union intime avec Jésus-Christ, dans une prière confiante et la réception fréquente des sacrements, le mal de la jalousie ne pourra jamais être pleinement vaincu.

L'humilité

Une âme vraiment humble ne saurait être jalouse. C'est l'orgueil qui lui fait concevoir le désir d'être préférée aux autres, ou encore d'obtenir le premier rang dans l'estime de quelqu'un en repoussant toute personne rivale. C'est l'orgueil qui lui inspire la crainte lancinante d'être rejetée ou de perdre certains avantages qu'elle possédait ou s'estimait en droit de posséder, à l'exclusion des autres. Entre le manque d'estime de soi, qui caractérise les pusillanimes et les déprime, et cette estime exagérée de soi-même qu'est l'orgueil, il y a place pour une juste estime de soi-même, fondée avant tout sur la certitude d'être aimé de Dieu et sur la confiance en son aimable Providence. La soumission habituelle de l'âme à ce que Dieu veut ou permet, qui s'épanouit dans l'abandon de toute sa vie à la Providence, requiert une profonde humilité, antidote aux prétentions égoïstes de la jalousie. Comment acquérir cette vertu de l'humilité contredite par les tendances de notre pauvre nature blessée par le péché originel ? Encore là, la réponse est dans une sincère conversion à Jésus-Christ, à son divin Coeur doux et humble.

Cultiver la joie

Bien pire que l'ennui de l'acédie, la jalousie est une tristesse déprimante. Cette tristesse qui torture l'âme ne lui laisse aucun repos, aussi longtemps qu'elle n'accepte pas de faire son deuil de l'objet de son attachement désordonné, que ce soit une personne, un poste honorable ou des biens matériels. Comme l'âme peut renaître à une authentique charité, elle peut aussi recouvrer la joie spirituelle, ou en faire la découverte émerveillée si elle n'y a jamais goûté. La joie du coeur diffère essentiellement du plaisir incapable de rassasier sa soif de





bonheur. La joie du coeur vient de l'expérience de Dieu, qui plonge l'âme dans son infinie douceur. La jalousie est source de tristesse parce qu'en allumant dans l'âme une soif ardente des plaisirs de la terre soif frustrée inévitablement un jour ou l'autre elle la détourne de Dieu et de ses incroyables dons. Pour guérir de la jalousie, il faut arriver, avec la grâce de Dieu, à détacher son coeur des créatures pour l'attacher par-dessus tout à la bonté et à la beauté du Créateur. Si l'âme est ainsi attachée à Dieu, source du plus pur bonheur, elle sera contente de Dieu en tout ce qu'Il fait et en tous les événements qu'Il permet. Elle sera habituellement dans la joie, de sorte qu'il n'y aura plus de place en elle pour l'affreuse tristesse de la jalousie, d'autant plus qu'elle sera pleine de reconnaissance pour les dons reçus de Dieu et ceux qu'il répand abondamment sur autrui.

Au plan de la vie naturelle, pour vaincre la tristesse de la jalousie, saint Thomas d'Aquin, en bon psychologue, conseille de faire diversion, de se procurer quelque honnête distraction qui aide l'âme à sortir du marasme où la jette cette noire passion (S. Théol. IIa IIae q.38).

L'honnêteté et la vérité

La jalousie se fonde sur les mensonges qu'on se dit d'abord à soi-même et elle s'en nourrit. Si d'autres personnes entrent dans ces mensonges par vaine complaisance, elle s'en trouve d'autant plus fortifiée. La raison pour laquelle cette passion est si difficile à déraciner du coeur, c'est qu'elle s'y attache fermement par un tissu de mensonges, crus comme des vérités absolues. Pour en guérir, il faut accepter de poser un regard vraiment honnête sur soi-même et sur les autres ; il faut accepter de mettre en question ses impressions et ses fausses certitudes. Ne rien croire de ce que représente l'imagination à l'intelligence, à moins d'en avoir été témoin oculaire d'une façon ne laissant place à aucun doute sur les faits et les intentions. Les faits eux-mêmes peuvent être mal perçus ou mal interprétés ; pour les saisir dans leur vérité objective, le coeur doit être libéré de tout préjugé et de tout sentiment négatif de méfiance, de crainte exagérée et de rancune. Cette pureté de coeur requiert une vigilance continuelle sur ses sentiments et ses pensées. La jalousie ne peut être surmontée que par l'âme qui se met à chercher intensément la vérité, toujours prête à renoncer à ses plus subtiles contrefaçons. Sans l'aide du Seigneur Jésus, qui a dit : " Je suis la vérité" et encore "la vérité (que j'apporte au monde) vous rendra libres", sans le secours de ce divin Sauveur, on ne peut voir comment une âme jalouse peut sortir du mensonge dans lequel sa passion l'enferme comme dans une prison.

La réflexion et le discernement des esprits

La jalousie est en réalité une réaction insensée, par laquelle on se rend inutilement malheureux, avant de rendre les autres malheureux. La personne jalouse est la première victime de sa propre malice. En prenant, par la réflexion et la prière, une attitude intérieure diamétralement opposée aux sentiments de jalousie qui enlèvent la paix, on arrive à les vaincre de plus en plus facilement,





c'est-à-dire à se conduire non plus d'une façon insensée mais d'une façon raisonnable, et non plus avec un égoïsme anxieux mais avec une authentique charité.

La mise en pratique des règles fondamentales du discernement des esprits, déjà bien connues dans l'Antiquité chrétienne et clairement exposées par saint Ignace de Loyola dans ses Exercices spirituels, sera d'un précieux secours pour vaincre tout sentiment de jalousie. Selon ces règles, nous devrions nous interdire toute comparaison avec le prochain, engendrant dans l'âme de la tristesse et de l'amertume. À ce sujet, le Père I. Hausherr, S.J., écrit:

Bienheureuses les âmes qui savent discerner en elles-mêmes les mouvements des esprits et se juger à la lumière de Dieu.

Est-ce que nos souffrances ne viennent pas trop souvent de ce que nous nous comparons aux autres ? Nous apercevons chez les autres des biens que nous ne possédons pas, par exemple le succès: «Moi, je ne réussis à rien». Dans un milieu fervent, on constatera avec chagrin que «les autres progressent à grands pas, tandis que moi, je piétine sur place».

Comment éviter ces constats décourageants, si d'une part je dois m'estimer «la balayure de tous», et d'autre part tendre obstinément à la perfection?

Le remède aux comparaisons jalouses, c'est d'oublier que notre prochain, c'est «l'autre». Aristote avait raison : c'est un autre moi-même, puisque le Seigneur me dit que je dois l'aimer comme moi-même». (in Prière de vie, Paris 1965, p.449)

La méditation de la parole de Dieu

La Sainte Écriture nous livre les remèdes donnés par Dieu pour guérir les maladies de l'âme. Ce qu'elle nous dit de la jalousie et des vices qui lui sont associés, de leurs effets désastreux sur les personnes et la société, est une médecine très efficace pour en guérir. Cette médecine d'origine divine devrait d'abord retenir notre attention.

La fréquentation des Maîtres spirituels

Les grands Maîtres spirituels sont comme des médecins instruits aux écoles divines pour guérir les maladies de l'âme. C'est ainsi que chez les Pères et les Docteurs de l'Église, on peut trouver des prescriptions médicales précises et efficaces pour guérir la maladie de la jalousie. Saint Cyprien, saint Augustin, saint Jean Chrysostome, saint Grégoire le Grand et saint Thomas d'Aquin en ont traité d'une façon très explicite et leurs conclusions demeurent toujours valables.





Le Mensonge

Du mensonge, nous verrons d'abord l'origine, la nature, les formes, les espèces, l'évolution, les lieux ou domaines où il s'exprime. Puis nous réfléchirons sur ses dimensions, ses conséquences, ses causes et ses remèdes.

Et nous concluons par la certitude absolue de la victoire finale de la vérité par Celui qui est venu pour en témoigner dans le monde, Jésus-Christ.

1. Origine du mensonge

Le mensonge a Satan pour père. C'est Notre-Seigneur Jésus-Christ lui-même qui l'affirme. On ne doit jamais oublier, pour en comprendre la moralité, la paternité satanique du mensonge, où qu'il se trouve et de quelque façon qu'il s'exprime. En tout mensonge formel joue une influence, souvent inconsciente, de l'esprit malin. Le mensonge est donc toujours inspiré, directement ou indirectement, par le démon, ennemi de la vérité, parce qu'il est devenu par sa rébellion orgueilleuse ennemi irréconciliable de Dieu. Ennemi de Dieu, vérité absolue et source de toute vérité, Satan est l'adversaire acharné du Christ-Jésus, qui est le seul homme pouvant dire, en raison de sa personnalité divine : *"Je suis la Vérité"*. (Jean 14, 6)

Dès l'origine, sur tous les fronts Satan lutte contre la vérité; aussi lutte-t-il constamment contre Jésus-Christ et son Église *"colonne et fondement de la vérité"* (I Tim. 3,5). Il s'efforce, avec l'armée de ses suppôts, d'entraîner toute la race humaine dans l'effroyable prison de ses mensonges. Car dans la mesure où l'homme obéit à la voix trompeuse de Satan et entre ainsi dans ses mensonges, il perd sa liberté spirituelle d'enfant de Dieu et il devient fils spirituel du diable. C'est pourquoi Jésus-Christ dit aux pharisiens : *"Vous autres, vous avez le diable pour père, et ce sont les désirs de votre père que vous voulez accomplir. Il était homicide dès le commencement, et il ne s'est pas maintenu dans la vérité, parce qu'il n'y a pas de vérité chez lui. Quand il profère le mensonge, il parle de son propre fonds, parce qu'il est menteur et père du mensonge"* (Jean 8, 44-47).

Les menteurs sont enfants du diable, commente saint Ambroise, non par la succession de la chair, mais par la succession du crime. En mentant, le diable parle de son propre fonds, en ce sens qu'aucun mensonge ne peut venir de Dieu. Ce n'est pas Dieu qui a appris le mensonge au démon, mais ce mauvais esprit l'a pensé et proféré de lui-même, dit Origène. Qu'en mentant, on se mette sous le pouvoir du démon, saint Césaire l'affirme expressément, lorsqu'il écrit : *"Que tout menteur ne puisse être que sous l'influence de l'esprit malin, la sainte Écriture en témoigne par ces sentences : "Tu perdras tous ceux qui disent le mensonge", (Ps 5, 7) et encore: "la bouche qui ment tue son âme" (Sap 1, 11). Saint Jean affirme qu'au ciel "ne pénétrera rien d'impur, ni personne qui pratique l'abomination et le mensonge" (Apoc. 21, 27).*





2. Sa nature

En quoi consiste le mensonge? Qu'est-ce que mentir? C'est une question qui devrait nous préoccuper, car la parole de Dieu affirme que *"tout homme est menteur"* (Ps 116, 11). Tout homme, non encore transformé par la grâce de Jésus-Christ, est imprégné par l'esprit du mensonge; il est sous l'influence du menteur et il a besoin d'en être libéré. Seule la Vierge Marie, par son immaculée conception, en a été totalement préservée.

Libéré de l'esprit du mensonge, lors de son baptême, l'homme nouveau qui en sort devra tout au cours de sa vie lutter pour servir la vérité, pour la défendre et la répandre dans le monde. Il pourra, à certains moments, être circonvenu par l'antique serpent et être victime de ses tromperies secrètes, mais ce ne sera jamais sans une certaine complicité.

Certes, il faut bien distinguer entre l'erreur et le mensonge. Je puis être induit en erreur sans qu'il y ait faute de ma part. Je puis me tromper sur l'appréciation de ce qui est réel, sans aucune mauvaise volonté; ce que j'affirmerai alors sera faux et pourra paraître un mensonge, sans l'être formellement. Le mensonge consiste à affirmer comme vrai ce qu'on sait ou pense être faux. Dans le mensonge, il y a toujours une volonté de nier la vérité connue ou de nier ce qu'on croit être la vérité. Induire les autres en erreur fait partie du mensonge comme conséquence immédiate mais non comme étant son élément essentiel, qui est proprement la volonté de nier la vérité. Mentir, c'est donc parler contre sa pensée, avec l'intention de tromper. Ne pas dire tout ce qu'on pense n'est toutefois pas un mensonge. Car autre chose est de parler contre sa pensée, de manière à induire en erreur, autre chose de ne pas livrer toute sa pensée. Chaque personne a ses secrets intimes qu'il lui appartient de préserver d'inquisitions indiscretes. Confier à tous sans discernement ses secrets, plutôt que de la franchise, serait de la pure naïveté, sinon de la bêtise.

Le mensonge est toujours synonyme de duplicité, comme l'explique saint Augustin : "Ment celui qui énonce par ses paroles ou toute autre manière de signifier sa pensée autre chose que ce qu'il a dans l'esprit. De là, on dit du menteur qu'il a un coeur double, c'est-à-dire une double pensée : une pensée de la chose qu'il sait ou pense être vraie et ne dit pas; une autre pensée de la chose qu'il exprime en sachant ou pensant qu'elle est fausse. Il s'ensuit qu'on puisse dire une chose fausse sans mentir, si on pense qu'il en est comme on le dit; et de même qu'on puisse dire vrai en mentant, si on pense que ce qu'on énonce comme vrai est faux, bien qu'il en soit dans la réalité comme on l'énonce" (De mendacio). Ce qui signifie que le mensonge réside formellement dans le coeur de l'homme, c'est-à-dire dans la volonté qu'il a de parler contre sa pensée. Certaines paroles fausses en elles-mêmes, dites sans aucune intention de parler contre sa pensée, ne constituent donc pas des mensonges.

3. Les formes de mensonges

Le mensonge peut revêtir bien des formes. Ainsi, on peut mentir en voulant nier





absolument la vérité par de fausses allégations ou déclarations, de faux témoignages, de faux serments, de fausses promesses, de fausses accusations ou calomnies. On peut mentir encore en déformant la vérité par mode d'exagération ou de réduction des faits; en falsifiant ou en interprétant d'une façon contraire à la vérité des documents, des analyses, des résultats d'enquête ou encore en les soustrayant à l'examen. On peut mentir aussi en simulant la vérité, c'est-à-dire en faisant paraître comme réelle une chose qui ne l'est pas. L'hypocrisie, qui consiste à affecter une vertu ou un sentiment qu'on n'a pas, a été la forme de mensonge la plus fortement réprouvée par le divin Maître. On peut enfin mentir en voilant, en cachant volontairement une vérité connue, qu'on aurait le devoir grave de manifester. Si ce devoir n'existait pas, il n'y aurait pas mensonge à taire certaines vérités, comme le Christ-Jésus nous en donne lui-même l'exemple, lorsqu'il dit à ses apôtres: *"J'aurais encore bien des choses à vous dire, mais vous ne pourriez pas les porter maintenant"* (Jean 16, 12).

4. Les espèces de mensonges

D'après leur gravité morale, on reconnaît trois espèces de mensonges: le mensonge pernicieux, le mensonge joyeux et le mensonge officieux. Le mensonge pernicieux est fait dans le but de nuire; il est inspiré par la méchanceté. Le mensonge joyeux est proféré par manière de récréation; il ne poursuit d'autre intention que le plaisir. Le mensonge officieux se propose d'être utile au prochain soit dans ses biens, pour lui éviter un dommage matériel, soit dans son corps pour lui sauver la vie, soit dans sa vertu, pour le préserver d'une faute qui souille et le corps et l'âme.

Saint Basile, saint Ambroise, saint Augustin et plusieurs autres Pères, dont saint Thomas d'Aquin résume la doctrine, enseignent, à la suite d'Aristote, que tout mensonge est un désordre qui fait plus ou moins de mal à l'âme. Le mensonge pernicieux, comportant toujours une intention de nuire, et par suite de la haine envers Dieu et le prochain, est un venin mortel, qui tue la vie de l'âme. Et plus la vérité à laquelle cette espèce de mensonge s'oppose est élevée et universelle, plus grave est la faute de celui qui ment. C'est ainsi que le plus grave de tous les mensonges est celui qui nie ou altère les vérités divines. Dans la mesure où le mensonge blesse la charité envers le prochain, qu'il induit en erreur au plan des vérités humaines, scientifiques ou morales, il est aussi gravement coupable.

Les mensonges joyeux et officieux, où il n'y a aucune intention de nuire au prochain, mais au contraire l'intention de le distraire ou de l'aider, bien qu'ils ne peuvent comporter de faute grave, si ce n'est qu'en raison d'un scandale sérieux qui en naîtrait, ne sont toutefois pas exempts de désordre moral; ils sont donc à éviter. Ils s'opposent en effet à l'ordre naturel qui veut que les mots soient les signes des pensées, de sorte que parler contre sa pensée est toujours un mal. On doit donc se garder de toute espèce de mensonges pour respecter la finalité du langage et se trouver en harmonie avec la Parole de Dieu incarnée, qui nous recommande une parfaite simplicité de cœur et une transparence sans faille dans toutes nos paroles, lorsqu'il ordonne: *"que votre discours soit oui, oui; non,*





non. Ce qui est en plus vient du malin" (Matt. 5, 37).

On ne doit donc jamais dire de mensonge, même pour rendre service au prochain ou pour s'amuser, une bonne fin ne pouvant justifier l'usage d'un mauvais moyen. Mais si on ne doit pas dire de mensonge, même avec une intention bienveillante, on peut cependant, par charité, cacher prudemment la vérité. Ce qui signifie nullement la trahir ou la falsifier en affirmant le contraire de ce qu'on pense. Par ailleurs, on ne regarde pas comme des mensonges, affirme saint Augustin, certaines plaisanteries où l'on fait assez connaître, par la manière dont on les exprime, que les choses qu'on énonce extérieurement sont fausses, de sorte que personne, à moins d'être stupide, ne puisse s'y méprendre. Le même principe s'applique aux fictions hyperboliques et aux fables.

Certes, il est des cas tout à fait exceptionnels, où de très graves devoirs de justice et de charité, qui seraient autrement compromis, ont la priorité sur le devoir de dire strictement la vérité. Par exemple : en temps de guerre, s'il s'agit de sauver d'une mort certaine des personnes innocentes, se trouvant condamnées à mort d'une façon absolument injustifiée, ou encore de protéger quelqu'un de la rage d'un fou. Dans ces cas exceptionnels, où seul le bien est voulu et recherché de tous côtés, il ne faudrait plus parler de mensonge, mais selon l'expression du Père Sertilanges, de "vérité de convenance" (in *La Philosophie morale de saint Thomas d'Aquin*, p. 308).

5. L'évolution du mensonge

S'il s'agit de répondre à la question comment naît le mensonge et en arrive à dominer entièrement la vie d'une personne, un célèbre Père du désert, saint Dorothee, distingue trois étapes dans l'évolution du mensonge : le mensonge dans la pensée, le mensonge dans les paroles, le mensonge envahissant la conduite de la vie. Son approche du mensonge manifeste une fine analyse psychologique et spirituelle, entièrement basée sur l'observation et l'expérience. Bien qu'il s'adresse à des moines en formation, son enseignement vaut pour toutes les catégories de personnes. Voici ce qu'il dit de l'évolution du mensonge :

1) Le mensonge de pensée

"On tombe dans le mensonge par la pensée en formant des soupçons contre son frère. Par exemple, voyant deux frères qui parlent ensemble, je soupçonne qu'ils parlent de moi. Et s'ils s'arrêtent de parler, je soupçonne que ce soit à cause de moi. Et si quelqu'un dit en toute simplicité telle ou telle parole, je soupçonne tout de suite qu'elle est dite contre moi et je m'en attriste. En un mot, dans tout ce que je vois faire ou dire à mes frères, je me mets dans l'esprit que c'est par rapport à moi, et je prétends pénétrer les motifs de leurs paroles et de leurs actions.

"Voilà comment on commet le mensonge par pensée, où rien de véritable n'est





dit, car tout ce qu'on dit n'est fondé que sur des soupçons, qui produisent ces vues curieuses que nous avons sur les actions des autres, ces médisances, ces murmures, ces contestations, cette liberté que nous prenons de juger et de condamner les autres.

"Certes, il peut arriver quelquefois que nos soupçons se trouvent véritables. Mais il est si pernicieux de s'y laisser aller que, pour peu qu'on s'y arrête, ces soupçons nous persuadent que nous voyons avec évidence des choses qui ne sont point et qui n'ont jamais été".

Ce passage de saint Dorothée concernant le mensonge de pensée est du plus haut intérêt. Le mensonge apparaît comme une mauvaise graine, semée par le malin dans la pensée, et qui y produit de fausses certitudes avant d'éclater à l'extérieur en faux jugements, en fausses accusations et en condamnations injustes. On pourrait objecter que les soupçons, terrain intérieur propice au mensonge, se rattachent plutôt à des erreurs de perception. Mais si l'on fait bien attention que tout soupçon est une sorte de doute, le mensonge intérieur réside dans le fait que la pensée passe, sans justification, du doute à une certitude intérieure. Elle se ment en tenant comme certain ce qu'elle sait être douteux. La parole intérieure est mensongère lorsqu'elle affirme comme étant une réalité le message douteux d'un pur soupçon. De combien de mensonges extérieurs, pouvant déterminer la décision impitoyable d'une guerre désastreuse, sont responsables de purs soupçons !

2) Le mensonge de parole

"Quant au mensonge que l'on commet par la parole, continue saint Dorothée, en voici un exemple. Un frère est paresseux ou ne veut point se lever pour aller à l'office de la nuit, et au lieu d'avouer qu'il a manqué et de dire : Pardonnez-moi, Père, la paresse m'a empêché de me lever, il dit : J'ai eu de la fièvre. J'ai eu le vertige, je n'ai pu en aucune façon me lever; j'étais faible, j'étais malade. Il dit dix mensonges pour s'excuser, au lieu de dire une seule parole vraie pour confesser humblement sa faute. Que si on le reprend, il s'entortille dans ses expressions, pour éviter le reproche qu'on veut lui faire. S'il a eu quelque question à démêler avec un autre frère, il ne se lasse point de se justifier. C'est vous, dit-il, qui avez fait ceci ; c'est vous qui avez dit cela. Pour moi, je ne l'ai point dit, c'est un autre ; ce n'est pas cela qu'on a dit, c'est une autre chose, etc. Il ne parle ainsi que pour éviter d'être humilié. De même s'il désire quelque chose, il use de détours pour l'obtenir. Il feint des besoins et ne cesse de faire des mensonges jusqu'à ce qu'il ait obtenu ce qu'il souhaite.

"Un homme qui en use ainsi n'est digne d'aucune créance. S'il lui arrive par hasard qu'il dise vrai, on ne peut pas s'y arrêter, parce que la vérité ne sort jamais de sa bouche qu'elle ne soit accompagnée d'obscurités et d'équivoques".

Ce que saint Dorothée dit du mensonge de parole montre qu'un simple mensonge, n'ayant pas de fondement dans la réalité, a besoin de se justifier par d'autres mensonges, de sorte que la parole extérieure mensongère n'est jamais





l'enfant unique d'une pensée mensongère. La pensée mensongère donne habituellement naissance à plusieurs mensonges, qui finissent par jeter l'âme dans un fouillis inextricable. Quel malheur pour la pauvre âme prise au piège de ses mensonges et qui en devient emmurée. Elle ne peut que s'enfoncer dans cette obscure prison tant qu'elle s'ingéniera à nier la vérité.

3) Le mensonge dans la conduite de sa vie

"Enfin, on ment par la conduite de sa vie, lorsqu'on feint d'aimer une vertu qu'on n'a point, et qu'on a plutôt l'habitude du vice contraire. Par exemple, lorsqu'étant avare, on loue la compassion et la vertu de l'aumône ; ou lorsqu'étant superbe, on admire l'humilité ; ou quand on témoigne de l'admiration pour quelque vertu, sans l'estimer par le sentiment de son coeur. Car on agit ainsi, non pas pour éviter le scandale que l'on causerait en parlant autrement, mais afin de paraître n'avoir pas un vice qu'on a, et avoir une vertu qu'on n'a pas. Car si en louant une vertu dont on est dépourvu, on voulait parler sincèrement, on commencerait par s'humilier en avouant qu'on est privé de cette vertu, en confessant qu'on a le malheur d'être infecté du vice qui lui est opposé, mais on ne parle de la vertu, on ne la loue, on n'en emprunte le nom que pour couvrir mieux son défaut et sa honte, et souvent aussi pour tromper les autres.

"Voilà celui qui ment par toute la conduite de sa vie. C'est un homme qui n'a point de simplicité, qui est double, qui est opposé à lui-même dans ses actions et dans le sentiment de son coeur. Sa vie n'est qu'une comédie digne de honte et de mépris", affirme saint Dorothée.

Le mensonge dans la pensée, se développant en mensonge dans les paroles, envahit finalement tout le comportement qui devient comme un grand mensonge. On se montre alors autre qu'on est vraiment, parce qu'on ne s'aime pas et qu'on désire être aimé. On projette alors une image de soi toute différente de ce qu'on est en réalité. On vit dans le mensonge, c'est-à-dire dans la belle image qu'on s'est fabriquée pour couvrir la difformité de son âme. Cette image sans consistance est extrêmement fragile et facilement ternie. Aussi longtemps qu'on s'emploie à la refaire, on s'enfoncé dans le mensonge jusqu'au moment où il n'est plus possible de la refaire. Car vient un temps où l'orgueilleuse proclamation de sa propre innocence est honteusement démentie par les faits. C'est alors l'heure de la grâce où l'âme est fortement invitée à sortir de son mensonge et à rencontrer la Vérité, c'est-à-dire à s'y soumettre pleinement pour goûter la joie de la liberté.

6. Les lieux du mensonge

Le mensonge a libre cours dans tous les domaines, du plus profane au plus sacré. On peut mentir au nom de la religion, au nom de la philosophie, au nom de la science, au nom du droit, au nom de la politique, au nom de l'économie, au nom de quelque compétence professionnelle, et dans le cadre de quelque activité que ce soit. Il y a donc des mensonges, religieux, des mensonges philosophiques, des mensonges scientifiques, des mensonges juridiques, des





mensonges politiques, des mensonges socio-économiques et des mensonges qui entachent les plus simples relations inter-personnelles.

Les mensonges dans le domaine religieux, comme nous l'avons déjà dit, sont les plus graves, parce qu'ils s'opposent à la vérité divine. On blasphème alors contre Dieu, ou bien on falsifie sa Parole en la soumettant à des vues et à des ambitions humaines. Le mensonge est l'outil indispensable des détracteurs de la religion, des ennemis ou assassins de la foi. En philosophie et dans les sciences, il est possible de mentir en enseignant des principes qu'on sait être faux et de fausses théories, comme celle, tout à fait ridicule, qui veut que l'homme descende du singe. Origine ténébreuse qu'on reporte à une période préhistorique, spécifiée par l'impossibilité absolue d'établir quelque preuve scientifique que ce soit. Le mensonge consiste alors à poser en thèse scientifique ce qui n'est que pure hypothèse fondée dans l'imagination

Lorsque la science du droit refuse de se baser sur la loi naturelle et ne veut s'appuyer que sur les faits actuels de la société, elle ne peut être que source de mensonges et donner naissance à de faux droits, comme le droit présumé à l'avortement, le droit présumé au mariage homosexuel, le droit présumé de contrôler les naissances par n'importe quel moyen, etc. La politique, telle qu'elle s'exerce depuis Machiavel, semble être un lieu privilégié de mensonges ; quels mensonges n'est-on pas prêt à commettre pour prendre le pouvoir, le conserver et l'étendre! Il est également bien tentant, lorsqu'on poursuit des avantages personnels, de se servir de ses connaissances et habiletés professionnelles pour mentir.

Le domaine le plus exposé au mensonge semble être le domaine de la gestion des biens économiques et toutes les transactions d'affaires, en raison de la cupidité qui soumet beaucoup de personnes et de compagnies au pouvoir séducteur de l'argent. Enfin, dans tous les domaines de l'activité humaine se rencontrent, en plus de ceux qui mentent occasionnellement, des spécialistes dans "l'art" de mentir, de manipuler, de frauder.

7. Les dimensions du mensonge

À qui peut-on mentir? On ment habituellement d'abord à autrui; on ment ensuite à Dieu; puis on se ment à soi-même. Le mensonge a donc une dimension sociale, une dimension divine, et une dimension intérieure.

A) Sa dimension sociale

La vérité ou véracité est essentiellement une vertu sociale, à laquelle s'oppose le mensonge. Par le mensonge, le prochain est offensé dans ses droits à la vérité, à la justice et à la charité. Par le mensonge se trouvent ébranlés les fondements moraux de toute vie sociale. À partir du mensonge, comment peut-on construire une société dans la justice, l'amour et la paix? La vérité demeurera toujours le premier fondement sur lequel doit se construire la paix. Tandis que le mensonge





qui protège et nourrit l'injustice ne peut qu'engendrer et perpétuer la guerre.

B) Sa dimension divine

Par le mensonge, Dieu est offensé dans l'amour et la fidélité qu'on lui doit. Les mensonges faits au prochain offensent en même temps Dieu, dont nous sommes les enfants; ils offensent particulièrement le Christ-Jésus, dont nous sommes ou devons être les membres vivants. Un menteur ne peut avoir qu'une religion hypocrite, une vie religieuse qui est en fait une comédie. Les coeurs doubles, même s'ils en donnent l'impression, ne peuvent être réellement amis de Dieu, car il est écrit: *"Dieu déteste les coeurs doubles"* (Prov. VIII, 13)

Si l'honnêteté, la rectitude morale, la simplicité dans les paroles sont exigées dans les relations humaines, à plus forte raison dans nos relations avec Dieu. Le commandement de Dieu: "Tu ne mentiras pas" n'a pas seulement pour but d'établir la vie sociale sur ces bases de la paix que sont la vérité, la justice, la confiance mutuelle et la charité, mais aussi d'assurer les conditions de relations avec Dieu qui soient sincères, foncièrement droites et par suite qui lui soient agréables. Dans cette perspective, mentir aux chefs de l'Église, c'est mentir à Dieu. Aussi saint Pierre reproche-t-il à Ananie: *"Ce n'est pas aux hommes que tu as menti, c'est à Dieu"* (Act. 5,5)

C) Sa dimension intérieure

Le mensonge extérieur suppose toujours un mensonge intérieur que l'esprit se dit à lui-même. Le mensonge intérieur est favorisé par tous les sentiments négatifs qui mettent l'esprit dans une disposition contraire à la vérité. La méfiance vis-à-vis des personnes, le soupçon, le doute systématique, les préjugés, les pressions de toutes sortes portent l'esprit à se mentir à lui-même. Mais, par-dessus tout les attachements désordonnés de la volonté, comme les intérêts égoïstes et les désirs de puissance.

L'esprit qui a des dispositions négatives concernant tel ou tel objet, telle ou telle personne, se convainc facilement qu'il en est dans la réalité selon ses dispositions. Chacun voit avec son propre regard. Si le regard n'est pas lumineux, s'il n'est pas simple, s'il est double, s'il est opaque, c'est-à-dire embarrassé par des images intérieures négatives, il sera impossible de voir les choses ou les personnes telles qu'elles sont. Les images intérieures négatives cherchent constamment à se justifier, et ce besoin de justification de ses mauvaises dispositions intérieures peut aller jusqu'à altérer la perception de la réalité, et à imaginer des choses, des actions ou des situations qui ne sont pas. Par exemple, parce que j'ai de très forts doutes vis-à-vis de telle personne, il me semble que je l'ai vue faire telle action. Mon esprit, dans sa dispositions négative, se mentant à lui-même peut passer insensiblement de "il me semble" à "j'en ai la certitude".

Le mensonge intérieur qui naît d'attachements désordonnés, comme dans les dépendances affectives ou les dépendances à des substances nocives, est une





conséquence d'un refus de la volonté d'agir selon les exigences de la raison, plus ou moins clairement perçues. Si j'admets avoir cette dépendance, source de désordres déplorables, la raison ne peut me faire aussitôt que l'obligation de m'en libérer. Comme je veux, en fait, conserver cette dépendance, je me dis intérieurement que je ne l'ai pas, que ma façon d'agir répond à un besoin naturel et je trouve mille raisons pour justifier mon comportement. Je nie ce qu'il en est réellement et cette négation de la vérité par mode de déni, c'est-à-dire de refus de la reconnaître est proprement un mensonge, qui fausse la conscience.

Aucun vice ne pourrait se développer en nous, s'il n'était ainsi nourri par le mensonge qu'on se dit intérieurement. On ne veut pas reconnaître le vice qu'on a, parce qu'on ne veut pas changer, parce qu'on ne veut pas s'en défaire. Par le mensonge du déni, qui nourrit le vice en nous, on fait beaucoup de mal à son âme; on blesse son âme plus que par le vice lui-même. Reconnaissons humblement notre mal et il est déjà à moitié guéri parce que la conscience faussée par le mensonge reçoit alors la lumière de la vérité, qui l'engage à prendre le chemin de la liberté.

8. Les conséquences du mensonge

De l'origine du mensonge, de sa nature, de ses formes et de ses dimensions, on en voit aisément les conséquences néfastes. Le mensonge fausse d'abord notre relation avec Dieu, le seul être qu'on ne pourra jamais tromper. Le mensonge porte en lui-même la conséquence immédiate de tromper les autres. Induire les autres en erreur par le mensonge ne peut être que source d'injustices, de trouble, de défiance, d'insécurité, de conflits.

Le mensonge est une espèce de vol: le vol de la confiance d'autrui. Or, ce vol de la confiance d'autrui ouvre la porte à toutes les autres sortes de vols. C'est pourquoi les termes "menteur" et "voleur" ont toujours été intimement associés. Tout abus de confiance rend son auteur détestable et justiciable; ce dernier échappe-t-il à la justice des tribunaux, il n'échappe jamais à la justice naturelle de l'infamie, qui le prive non seulement de l'honneur d'une bonne réputation, mais aussi du droit à la confiance qui lui est attaché.

Le mensonge habituel est une maladie de l'intelligence, qui en pervertit l'activité. La maladie du mensonge a pour effet de fausser totalement la conscience. Pensant à cela, Bourdaloue, un des plus grands prédicateurs du 17^e siècle, fait cette réflexion: *"Comme toute conscience n'est pas droite, tout ce qui est selon la conscience n'est pas toujours droit"*. (Sermon pour le 30 dimanche de l'Avent sur la fausse conscience). C'est-à-dire qu'en raison du mensonge, qui en fausse souvent le jugement, on ne peut faire appel à la conscience comme à la règle première de la moralité : cette règle première et universelle ne se trouve qu'en Dieu, source unique de tout ce qui est parfaitement vrai et droit.

La maladie du mensonge empêche l'homme d'accomplir sa vocation divine d'être un témoin de la vérité; par le mensonge auquel il obéit habituellement, il devient plutôt ennemi de la vérité, un instrument docile entre les mains du père du





mensonge qui s'en sert à son gré pour étendre sur la terre son royaume de ténèbres. Comme la vérité divine est le seul fondement réel de la liberté humaine, il est certain qu'il n'y a rien de moins libre que la volonté d'un homme, soumis dans son intelligence au père du mensonge.

Finalement, tout ce qui est construit sur le mensonge s'écroulera parce que le mensonge n'a pas de consistance. Voilà pourquoi, fondé sur le mensonge, l'empire de Satan, malgré sa gloire apparente, est déjà vaincu.

9. Les causes du mensonge

A) Causes d'ordre moral

Les mensonges dits pour nuire au prochain - et qu'on appelle pour cette raison pernicieux - s'appuient sur l'un ou l'autre des motifs qui conduisent une personne ou un groupe de personnes à manquer de justice et de charité. Ces motifs sont le plus souvent l'orgueil, l'ambition, la cupidité ou l'avarice, l'envie ou la jalousie. Le mensonge s'attaque alors directement aux personnes qu'il abuse en voilant tout ce qui est fait pour porter atteinte soit à leur vie, soit à leur réputation, soit à leurs biens. L'orgueilleux et l'ambitieux qui veulent dominer sur les autres et étendre de plus en plus leur pouvoir sur eux, sont inévitablement amenés à prendre des moyens déshonnêtes pour obtenir ce qu'ils désirent et à cacher leurs crimes par le mensonge. De même, l'avare, dans la soif de l'argent qui le dévore et qui motive tout son agir, ne fait aucune attention aux exigences de la justice; le seul souci qu'il conserve est celui de projeter une belle image de lui-même qui lui permettra de continuer longtemps et impunément ses escroqueries. L'envieux et le jaloux, ne pouvant tolérer que son prochain réussisse mieux que lui ou lui soit préféré, sera tenté de l'écarter ou de l'éliminer comme un obstacle à sa réussite, en faisant porter sur d'autres la responsabilité de leurs propres machinations.

B) Causes d'ordre affectif

Beaucoup de mensonges proviennent de toutes sortes de peurs: la peur d'être rejeté, la peur d'être méprisé, d'être ridiculisé, la peur d'être blâmé, condamné et puni, la peur de perdre sa réputation, la peur de perdre de l'argent ou quelque avantage temporel, la peur de mourir, etc. On recourt alors au mensonge comme à un mécanisme de défense pour se protéger de ce qu'on perçoit être un danger ou une menace. Cette menace fût-elle réelle, elle ne justifie pas de recourir au mensonge pour sortir d'embarras. Car le mensonge inflige une blessure mortelle à l'âme. Le mensonge, même s'il n'est pas pernicieux, fait toujours du tort à celui qui le profère, et peut aussi faire du tort au prochain; par exemple, lorsqu'un époux, qui a perdu beaucoup d'argent au jeu, affirme à son épouse qu'il ne peut payer les dépenses habituelles parce qu'il a été victime d'un voleur.

Notre pauvre nature, blessée par le péché, tend ainsi à se justifier de fautes commises, jusqu'au jour où elle comprend que la justification mensongère du





mal qu'elle porte en elle l'en rend de plus en plus esclave, et que seule la vérité peut l'en libérer.

10. Les remèdes au mensonge

1. Le premier remède au mensonge consiste à avoir le souci constant d'une vie intellectuelle et spirituelle fondée sur la vérité. Par suite se détacher immédiatement de toute opinion qu'on découvre être fausse.

2. Ensuite, prendre conscience des grands maux qui proviennent du mensonge et du mal qu'on se fait à soi-même en mentant. Le mensonge enténèbre l'âme, lui enlève sa liberté et ruine toute vie spirituelle. Un agir enraciné dans le mensonge finit par pervertir l'esprit. On agit d'abord contrairement à ce que l'on pense ou sait être vrai et on en arrive à penser comme on agit, c'est-à-dire faussement.

3. Dès qu'on a pris conscience qu'on est enfermé dans la prison de quelque mensonge, vouloir résolument en sortir. Pour cela, crier au secours vers Dieu. Se tourner vers Jésus-Christ, la vérité incarnée, et implorer sa miséricorde. C'est Lui seul qui peut libérer de l'emprise du mensonge l'humanité et chaque âme en particulier.

4. L'humilité étant la vertu qui établit l'âme dans la vérité, demander beaucoup cette vertu et s'efforcer de demeurer dans une disposition spirituelle d'humilité. À cette fin, méditer la Passion de Jésus et les exemples des saints; recourir aussi souvent que possible, au sacrement de pénitence qui apporte toujours à l'âme bien disposée une grâce d'humilité.

5. Au plan de la pensée et du raisonnement, chercher à être toujours objectif. Il est important de respecter les règles universelles de la logique. Il faut surtout faire attention à ne pas juger selon les apparences ou nos impressions ou nos sentiments. Refuser toute conclusion qui ne repose pas sur un fondement certain. S'abstenir de faire quelque affirmation que ce soit qui mette en cause le prochain, sans une preuve irréfutable.

6. Pour dire toujours la vérité et agir selon la vérité, veiller sur les émotions et pensées négatives qui disposent au mensonge. Tuer ainsi le mensonge dans l'oeuf avant qu'il n'éclore. Cela suppose une grande vigilance sur le déroulement de nos pensées et désirs, d'où naissent nos paroles et actions. Apprendre aussi à contrôler l'activité de notre imagination qui, influencée par nos émotions, est très prompte à transformer les faits et à leur donner de toutes autres proportions qu'ils n'ont en réalité.

7. Sachant que tous nos vices, pour ne pas être découverts et dénoncés, tendent à s'envelopper dans de "beaux mensonges", il faut avoir le courage de les attaquer dans leur retranchement et de les faire sortir de leur cachette. C'est la condition première pour en guérir. Ce principe est à appliquer particulièrement dans le cas des dépendances qui n'ont d'autre milieu de croissance que le





mensonge.

8. On sort de la vérité soit en réduisant la réalité, soit en l'exagérant. Par conséquent, pour demeurer dans la vérité, éviter d'exagérer comme aussi de diminuer les faits. En ce qui nous concerne personnellement, poser un regard honnête sur nous-mêmes, sans jamais nous mettre au-dessus des autres ni nous déprécier.

9. Ne pas nous laisser envahir par les soupçons, et mieux encore ne pas en tenir compte, car ils sont très souvent une source subtile de jugements téméraires et mensongers.

10. Nous vivons dans un monde de mensonges; notre esprit en est assailli de tous côtés. Ces mensonges, répandus par les techniques modernes de diffusion de l'image et de la pensée, font violence à notre dignité personnelle et à notre droit fondamental à la vérité, qui conditionne notre liberté. Il faut donc être averti autant des mensonges publicitaires que de tous les autres moyens de pression utilisés par des organisations influentes pour imposer à la société une pensée unique. Ne pas craindre de réclamer le respect de notre droit naturel à la vérité et surtout le respect de notre droit à croire et vivre l'Évangile de Jésus-Christ.

En guise de conclusion, et en relation avec ce que nous avons affirmé de la nature diabolique du mensonge, nous pouvons dire que toute l'histoire de l'humanité, depuis ses origines, c'est-à-dire depuis le péché originel - lequel s'enracine dans le mensonge de Satan - est en fait travaillée par le mensonge, constamment combattu par l'Esprit-Saint, qui est l'Esprit de vérité.

Pour employer le langage des Pères, deux races d'hommes sont nés de nos premiers parents : la race d'Abel et la race de Caïn : la race des amis de Dieu, des hommes justes ou justifiés, et la race des fils du diable, des enfants de ténèbres, eux-mêmes appelés à devenir des enfants de lumière. C'est Jésus-Christ le Verbe incarné de Dieu, sa Parole de vérité, qui est venu libérer l'humanité de l'empire du mensonge. Tous ceux qui auront refusé l'Évangile de Jésus-Christ, qui leur aura été annoncé, tous ceux qui n'auront pas voulu croire en la vérité proclamée par Jésus-Christ, se retrouveront à la fin du monde, lors du dernier jugement, regroupés autour de Satan, le père du mensonge.

Durant les siècles qui ont précédé la venue du Christ, les patriarches, les prophètes, les saints rois et les saints prêtres du peuple de Dieu ont été les témoins de la vérité contre le pouvoir du mensonge et sa force de séduction. Tous les livres de l'Ancien Testament, mais surtout les livres prophétiques, les livres sapientiaux et les psaumes sont remplis d'un immense désir de la vérité et d'une ardente imploration au Seigneur pour être délivrés des agissements pervers des artisans de mensonge. Le Psaume 12 en est un exemple. On retrouve dans beaucoup d'autres psaumes le même accent d'appel lancé vers





Dieu au secours des pauvres opprimés par le pouvoir apparemment triomphant des méchants. Soumis au pouvoir du mensonge, l'homme gémit et soupire après un Libérateur. Ce Libérateur, c'est le Christ-Roi, le Roi-Messie, c'est le Fils de Dieu venant pour rendre un témoignage absolu à la vérité et renverser l'empire de Satan. L'Apocalypse, qui est le dernier livre de la sainte Écriture, témoigne de la victoire finale de Jésus-Christ, scellée dans son sang et remportée sur tous les puissants de la terre et sur leur empire auquel ils auront voulu soumettre les nations. Dans l'Apocalypse Jésus-Christ est présenté comme l'Agneau de Dieu, sans tache, immolé, triomphateur de tout mal, vainqueur de Satan, comme le Prince de la paix, de la paix de Dieu qu'il apporte au monde, et qui est fondée sur la miséricorde, la vérité et la justice.

Au chapitre 19, v. 11, l'apôtre S. Jean décrit sa vision de ce qui arrivera à la fin: la victoire définitive du témoin fidèle de Dieu, le Christ-Roi, le Seigneur des Seigneurs.

Être avec Jésus-Christ, suivre Jésus-Christ, tenir les yeux fixés sur Lui et écouter sans cesse sa voix, s'attacher à Lui par une foi de plus en plus profonde est la garantie la plus sûre que nous puissions avoir de remporter avec Lui la victoire sur toutes les erreurs et tous les mensonges, d'être libérés du pouvoir de Satan et d'être admis dans son royaume de lumière, de vérité et d'amour.

J.R.B.

* * *

Le texte cité de Saint Dorothée est tiré de sa 9^o Instruction: Du mensonge, cf. *Vies des Pères des déserts d'Orient*, par le Père Michel-Ange Marin, tome 6^o éd. Pérusse frères, Paris 1856, p.277-281.

Appendice I

Le Mensonge en politique internationale

Il n'y a pas de doute que, sous le couvert de la diplomatie, le mensonge a souvent joué un rôle considérable dans la politique internationale. Cela ne signifie pas que la diplomatie soit, en elle-même, l'art de mentir dans les relations entre pays. La diplomatie, selon le but de paix qu'elle poursuit, est au contraire indispensable pour maintenir l'ordre international ou le restaurer, et effectivement elle a rendu, au cours des siècles, d'immenses services à cette fin. Mais aussi, que de mensonges n'a-t-elle pas autorisés ?

Les historiens de demain, lorsqu'ils écriront l'histoire de la guerre des États-Unis contre l'Irak, seront appelés à décoder un certain nombre de messages mensongers, martelés avec force pour justifier cette agression illégale et immorale, présentée comme une guerre préventive. Ainsi, par exemple, l'affirmation absolue que l'Irak possédait des armes de destruction massive et constituait une menace imminente à la sécurité des États-Unis et à la paix





mondiale. Soupçonner l'Irak de posséder des armes de destruction massive n'est pas du tout la même chose que de l'affirmer d'une façon absolue. Le doute et le soupçon étaient permis, mais à moins de preuves irréfutables, on ne pouvait pas passer du doute et du soupçon à une certitude absolue sans mentir. Quant aux preuves soit-disant irréfutables fournies par des photos prises il y a des décennies présentées comme si elles étaient récentes, cela constituait une circonstance enlevant aux preuves apportées tout fondement sérieux; en d'autres termes, c'était une façon de mentir. Et encore, en affirmant que le processus pacifique de désarmement de l'Irak ne fonctionnait pas, alors que le chef des inspecteurs de l'ONU disait avoir constaté sur place une bonne collaboration de l'Irak et des progrès encourageants accomplis dans la mission confiée aux inspecteurs, cela était aussi une façon audacieuse de mentir.

Par-dessus tout, était-il bien vrai que le but premier visé dans cette guerre était totalement désintéressé, à savoir la liberté du peuple irakien? Si, par hasard, il y avait eu d'autres intentions commandant cette guerre, n'aurait-on pas menti? Qu'il y ait eu des intentions inavouées d'intérêts financiers, il le semble bien en raison d'un certain chantage au pétrole fait par les dirigeants américains aux nations n'étant pas prêtes à collaborer avec eux. De plus, dire : "nous voulons la paix, nous sommes pacifiques" alors qu'aucune raison inspirée par les exigences du droit international ne pouvait ébranler la décision prise d'avance et bien arrêtée de faire la guerre, cela n'était-il pas un mensonge? Pour finir, s'imposer en libérateur de la communauté internationale, par une action unilatérale, n'était-ce pas une prétention arrogante et mensongère?

Dans un tel contexte de mensonges, toute violation de la vérité et de la justice étaient et demeurent encore possibles en Irak, avec comme résultat prévisible la sécurité et la paix du monde plus que jamais compromises, car sur le mensonge la paix ne pourra jamais se construire.

J.R.B.

Appendice II

Le mensonge dans l'art

Les arts, comme la musique, l'architecture, la peinture, sont les modes d'expression de la beauté. Leur valeur tient à la beauté qu'ils expriment. Exprimer la beauté devrait être le but que se propose un artiste. L'art devient un mensonge lorsque, poursuivant une fin intéressée, il présente comme beau ce qui est laid. Nous avons l'exemple d'un art mensonger chez Picasso, qui confessait lui-même, en 1952, à l'écrivain Giovanni Papini : " J'exploite l'imbécillité et la cupidité des gens ".

" Dans l'art, le peuple ne cherche plus consolation et exaltation; mais les raffinés, les riches, les oisifs, les distillateurs de quintessence cherchent le nouveau, l'extravagant, le scandaleux.





Et moi-même, depuis le cubisme et au-delà, j'ai contenté ces maîtres et ces critiques avec toutes les bizarreries changeantes qui me sont passées par la tête, et moins ils comprenaient et plus ils m'admiraient. À force de m'amuser à tous ces jeux, à toutes ces fariboles, à tous ces casse-tête, rebus et arabesques, je suis devenu célèbre, et très rapidement.

Et la célébrité signifie pour un peintre ventes, gains, fortune, richesse. Et aujourd'hui je suis célèbre, je suis riche. Mais quand je suis seul avec moi-même, je n'ai pas le courage de me considérer comme un artiste dans le sens grand et antique du mot.

Ce furent de grands peintres que Giotto, le Titien, Rembrandt et Goya: je suis seulement un amuseur public, qui a compris son temps et a épuisé le mieux qu'il a pu l'imbécillité, la vanité, la cupidité de ses contemporains.

C'est une amère confession que la mienne, plus douloureuse qu'elle ne peut sembler, mais elle a le mérite d'être sincère. "

*

Si son art était mensonger, Picasso s'est libéré en quelque sorte du mensonge artistique qui pesait sur sa conscience en reconnaissant avoir abusé de l'imbécillité et de la cupidité des gens.

Source: *L'aventure du XXè siècle ,T.II* Le monde contemporain 1946-1988 Hachette, éditions du Chêne

L'Angoisse

Un phénomène social

Avec l'angoisse, grande soeur de l'anxiété, nous abordons un sujet particulièrement vaste et complexe. Il convient de s'y intéresser, en raison du rôle primordial qu'elle joue dans les maladies émotives, et aussi de sa présence en germe en toute personne humaine qui doit faire face, un jour ou l'autre, à des situations difficiles.

D'après l'énorme quantité de médicaments tranquillisants, prescrits pour soulager l'anxiété surtout dans nos pays occidentaux, au prix de plusieurs milliards de dollars, il semble que l'angoisse soit devenue un phénomène social tout à fait préoccupant. Le nombre de personnes dont la vie et l'activité sont affectées par l'angoisse est incalculable. Cette situation, qui signifie une détérioration évidente de la santé publique, nous invite à réfléchir d'abord sur la





nature de l'angoisse et ses manifestations, comme point de départ d'une analyse morale du sentiment de crainte, dont elle est une espèce. Si nous comprenons mieux le mécanisme intérieur de la crainte, nous serons ensuite en mesure d'en discerner, dans ses diverses expressions, les plus puissants remèdes.

La nature de l'angoisse et ses manifestations

On emploie habituellement les termes angoisse et anxiété pour désigner le même trouble. Cependant, ce n'est pas tout à fait la même chose, l'angoisse comportant toujours une intensité que toute anxiété ne possède pas nécessairement. Car il existe chez tout homme une certaine anxiété qui est normale. Tous les degrés d'anxiété sont possibles depuis l'inquiétude légère jusqu'à l'angoisse extrême. L'angoisse est faite d'anxiété, mais d'une anxiété qui s'accompagne d'un désarroi pouvant aller jusqu'à la panique. De l'angoisse, le dictionnaire Robert donne, en effet, cette définition : elle est "un malaise psychique et physique, né du sentiment de l'imminence d'un danger; ce malaise est caractérisé par une crainte diffuse pouvant aller de l'inquiétude à la panique et par des sensations pénibles de constriction épigastrique ou laryngée ". Le mot angoisse vient du latin "*angustia*", qui veut dire resserrement. Il en est bien ainsi.

Dans l'angoisse, sous l'effet de la peur, il se produit une contraction musculaire, souvent douloureusement ressentie au niveau du coeur, du creux l'estomac et de la gorge. La personne angoissée peut éprouver des symptômes qui ressemblent étrangement à une crise cardiaque, à une crise d'asthme, ou encore à des problèmes digestifs ou urinaires. Il arrive que ces symptômes font courir les personnes qui les éprouvent de médecin en médecin, avec la conviction d'avoir un cancer, un ulcère, d'être devenues asthmatiques ou cardiaques. Ce sont des symptômes trompeurs, car il existe effectivement une angoisse physique, causée surtout par les maladies de coeur et l'asthme, ainsi que par des troubles de l'appareil digestif. Lorsque ces symptômes proviennent uniquement de l'angoisse, la recherche médicale ne découvre aucune lésion organique; le médecin, alors, pourra être tenté de traiter son patient comme un malade imaginaire. Pourtant, la réalité des troubles que la personne angoissée éprouve ne saurait être contestée. De fait, les symptômes apparents sont des signes corporels non de maladies organiques mais plutôt d'un déséquilibre émotif. Les personnes hyperémotives sont plus enclines que les autres à faire de l'angoisse. Les crises fréquentes d'angoisse reposent toujours sur un fond durable d'anxiété.

L'angoisse, naissant de l'anxiété, se nourrit de toutes sortes de peurs, jusqu'à cette peur paralysante qui consiste à avoir peur de tout. Certaines peurs sont, certes, justifiées, parce qu'elles sont des réactions naturelles à des dangers imminents objectivement menaçants. L'angoisse aggrave ces peurs et en imagine une infinité d'autres, qui sont entièrement déraisonnables Ce sont les phobies, soit de situation, comme l'agoraphobie et la claustrophobie; soit d'objets, comme la peur d'objets tranchants, ou d'animaux (zoophobie); soit d'impulsion, par exemple la peur de commettre un acte dangereux ou nuisible, comme de se jeter en bas d'un pont ou de tuer quelqu'un et encore la peur de la





lumière ou photophobie et la crainte excessive de rougir (l'éreuthophobie). Les personnes angoissées vivent dans la peur : la peur d'être malades, la peur de mourir, la peur de la moindre difficulté, la peur de l'échec, la peur de l'engagement, la peur du rejet, la peur d'être méprisées et ridiculisées, la peur d'être jugées et d'être condamnées, la peur d'être victimes de complot, la peur d'être épiées, surveillées, poursuivies, la peur de perdre son emploi, ses amis, son argent, la peur de ne pouvoir jamais réussir, la peur de se tromper dans tout ce qu'on fait, la peur de prendre des décisions, surtout si elles doivent être irrévocables, la peur de l'obscurité liée à des imagineries menaçantes, la peur de l'autorité, la peur de toujours être coupables, la peur ou méfiance des autres, etc. Toutes ces peurs ou phobies, dans la mesure qu'elles durent et influencent la conduite, gênent considérablement la liberté des personnes angoissées. Elles ne proviennent pas essentiellement de causes extérieures mais principalement de leur fond d'anxiété ou d'insécurité. Lorsqu'il y a une cause extérieure, l'angoisse la déforme et d'inoffensive la rend parfois menaçante.

L'angoisse, expression ultime de la crainte

La crainte est cette passion de l'âme qui a pour objet un mal futur et difficile à vaincre, au point qu'on puisse à peine lui résister. La crainte est ce sentiment qui s'empare de l'âme qui se sent menacée par un mal futur, en ce sens qu'il est prêt à fondre sur elle: un mal qui lui apparaît comme un danger imminent. L'âme se sent menacée en raison de sa faiblesse, d'une sorte d'impuissance qu'elle éprouve mais qui n'est toutefois pas radicale, car elle ne lui enlève pas absolument la capacité de résister et même de passer à l'attaque. Voilà pourquoi la crainte en elle-même, est ouverte à l'espoir, qui a lui, pour objet le bien futur, difficile, mais possible à atteindre. L'espérance de vaincre le mal par le bien désiré permet à la crainte d'être surmontée et libérée de toute négativité par la vertu de force.

La crainte portant sur le mal tout proche et ardu à vaincre, on ne craint jamais le bien. Lorsque le bien est présent, on l'aime et on se réjouit. Si le mal est présent, l'âme réagit par la haine et la tristesse. Si l'âme n'a pu se défendre d'être atteinte par un mal nullement mérité, en raison de cette blessure qu'elle perçoit comme une injustice, elle éprouve un sentiment de colère, qui fait naître en elle un désir de vengeance. Si l'âme se voit privée de toute capacité de réaction contre le mal qui l'afflige, c'est le désespoir: l'âme désespère quand elle estime qu'il n'y a rien à faire contre le mal qui l'opprime. La crainte est un mouvement de l'âme intermédiaire entre l'espoir et le désespoir. L'espoir ouvre à l'âme craintive une voie de salut, propre à calmer ses craintes. Mais dans les craintes terrifiantes, l'âme sera plus facilement portée à désespérer qu'à espérer. Elle doit alors lutter contre le découragement profond du désespoir, pour ne pas y sombrer, car le désespoir ne peut que la conduire à une ruine complète.

La crainte, dans ses différents degrés, apparaît comme un signal intérieur d'un danger extérieur menaçant. Elle est normale lorsque le danger extérieur existe et qu'elle demeure raisonnable; mais elle devient anormale, c'est-à-dire malade, lorsque ce danger n'existe pas. Autant la crainte normale est utile à la





conservation de notre vie et de tous les biens qui nous sont nécessaires pour mener une vie humainement digne, autant la crainte malade est nuisible à notre équilibre psychique et physique. La crainte normale est utile, parce qu'elle nous avertit soit de la nécessité de fuir un danger grave et inévitable, soit de voir à se procurer les moyens pour y faire face. Il est donc normal de craindre les périls réels qui mettent notre vie en danger; une personne qui ne craindrait pas les dangers de mort au point de s'y exposer sans raison serait stupide. Pour les personnes qui seraient tentées de s'exposer à des dangers extrêmes par fausse bravoure, la crainte, si elles veulent bien y faire attention, agit comme un appel intérieur à une conduite raisonnable, qui s'enracine à la fois dans l'humilité et la prudence. C'est l'humilité qui nous fait reconnaître nos limites devant la gravité du danger, et c'est la prudence qui fait discerner dans quelles conditions il faut fuir un danger imminent, et dans quelles conditions il faut être prêt à y résister ou à l'affronter, dans l'espoir de le vaincre.

Le mal ardu qui se dresse contre nous et suscite en nous une réaction naturelle de crainte, nous met donc dans une position de combat. Dans une telle situation, il est parfaitement raisonnable de fuir un ennemi plus fort que nous si entrer en guerre contre lui signifie de courir à une défaite certaine. Le mouvement propre de la crainte est la fuite. Tantôt ce mouvement de retrait est tout à fait justifié, tantôt il ne l'est nullement. Comme l'angoisse est l'expression ultime de la crainte, elle accentue le mouvement intérieur de fuite qui lui est propre de sorte que la personne habituellement angoissée est en fuite perpétuelle. L'angoisse la fait fuir de tous côtés sans qu'elle puisse mettre un terme à sa fuite. Cette fuite, beaucoup plus à l'intérieur d'elle-même où elle tente de s'enfermer, étant chargée d'une très grande souffrance ne peut que troubler son jugement. Et lorsque le jugement est affolé par l'angoisse, il est absolument incapable de bien saisir la réalité et de prendre quelque décision qui soit éclairée par la prudence. C'est pourquoi une telle angoisse, qui détermine de mauvaises décisions par-dessus d'autres mauvaises décisions, jette l'âme au bord du désespoir. Il est certain qu'une grave tentation de désespoir, qui dure tant qu'elle ne trouve pas de remède, fait partie de l'angoisse.

Les espèces de crainte

Plusieurs Docteurs de l'Église et grands maîtres spirituels, à la suite de saint Jean Damascène, parlent de six formes ou espèces de crainte, dont l'angoisse est la dernière. Ce sont : la paresse, la pudeur, la honte, l'étonnement, la stupeur et finalement l'angoisse. Disons un mot de chacune.

La paresse est une sorte de crainte qui a pour objet le travail qui pèse à la nature. Le paresseux se refuse à agir par crainte de l'effort à faire.

La pudeur, très proche du sentiment de l'honneur, est une sorte de crainte qui fait rougir dans l'appréhension de quelque faute que l'on pourrait commettre et qui porterait atteinte à notre réputation. La pudeur est une crainte qui protège la pureté de l'âme: c'est une délicatesse de conscience dans les choses sexuelles et qui est pour cela intimement liée à la vertu de chasteté. À la pudeur excessive se





rattache le scrupule qui est une crainte naissant de l'incertitude de la conscience en regard du mal d'une action à faire ou déjà faite. Certaines formes de scrupule sont angoissantes. Elles peuvent et doivent être soignées.

La honte ou la confusion est une crainte consécutive à quelque action mauvaise qui peut nous diminuer dans l'opinion des autres.

Quant à l'étonnement devant le mal, dont il s'agit ici, car il y a aussi un étonnement devant le bien, c'est l'espèce de crainte qui saisit l'âme lorsqu'elle envisage quelque grand malheur dont elle ne peut voir toutes les suites. Ce qui spécifie l'étonnement (en latin *admiratio*), c'est la grandeur du mal imminent.

La stupeur est l'espèce de crainte qui monte dans l'âme à la vue d'un mal tout proche, inhabituel, insolite, apparaissant subitement.

L'angoisse, comme nous l'avons dit, est l'espèce de crainte qui resserre l'âme se sentant impuissante à résister aux malheurs futurs, c'est-à-dire tout proches, qu'elle redoute. Devant un mal qui s'annonce et l'inconnu de ses conséquences, dont on ne voit pas comment les surmonter, l'âme est plongée dans une insécurité profonde; vidée de toute force, elle est à l'extrémité. L'angoisse, à différents degrés, est présente dans la plupart des névroses et psychoses. Il n'y a pas de doute qu'au plan moral et spirituel, l'état déplorable des grands angoissés peut être considérablement amélioré.

Les causes morales ou intérieures de la crainte

Les diverses espèces de crainte, et spécialement l'angoisse, ont deux causes intérieures principales; la première se rapporte à la vulnérabilité du sujet, et la seconde à la passion fondamentale dont dépendent toutes les autres.

La première cause de la crainte est notre faiblesse naturelle, l'impuissance que nous ressentons devant les maux futurs qui nous menacent. On craint parce qu'on ne se sent pas capable de résister à ces maux, qui nous font courir un danger réel ou perçu comme tel. Notre faiblesse est un motif de crainte, et d'autant plus qu'elle tend davantage à multiplier et à grossir les obstacles. L'hyperémotivité qui projette dans l'imagination tous les dangers possibles et imaginables dessert la faiblesse de résistance au mal des tempéraments timides, et pour cela plus vulnérables.

Comme forme de faiblesse ou plutôt de disposition qui engendre ou augmente la faiblesse, il y a l'abus conscient de ses forces : par exemple quand on ne respecte pas ses limites au travail. Par ambition, on veut "performer" au-delà de ce qu'on peut. Sans qu'il y ait nécessité, on entre alors et on s'enferme dans un système de compétition qui nous cause un "stress" excessif et une anxiété continuelle. Tout autre serait le cas d'une personne anxieuse dans tout son agir, en raison certes de sa faiblesse, mais non en raison d'une dépense d'énergie qui vient s'y surajouter, sans que cela soit nécessaire.





Comme autre forme de faiblesse, il y a celle de la solitude - solitude morale beaucoup plus que physique - où est vivement ressentie l'absence d'aide et de support dont l'âme en raison de ses limites et de ses misères, a réellement besoin pour vaincre ses peurs. Sans réconfort moral, sans la possibilité de s'appuyer sur une personne amie qui l'accompagne et l'encourage, l'âme consciente de son extrême faiblesse, éprouve habituellement le sentiment d'un vide extérieur et intérieur qui augmente son angoisse.

L'ignorance et la pauvreté qui mettent les personnes en situation d'infériorité devant ceux qui, par leur savoir et leur avoir, exercent sur elles un pouvoir de domination, sont d'autres formes de faiblesse, inspiratrices de crainte. La crainte des petits devant les grands n'est malheureusement que trop justifiée, car les plus savants, les mieux nantis et les plus puissants exploitent fréquemment les ignorants et les plus démunis. Reliés à l'ignorance sont les préjugés et les superstitions, responsables de beaucoup de peurs non fondées.

La seconde grande cause intérieure de la crainte est l'amour. L'amour, qui est la passion la plus fondamentale de l'âme, serait, selon saint Augustin, la seule cause véritable de toute crainte. Si l'on craint, explique saint Augustin, c'est parce qu'on aime. Car on craint de perdre ou de ne pas atteindre ce qu'on aime. L'amour fait que le coeur poursuit le bien qu'il désire ou ce qui lui apparaît comme un bien. La crainte de perdre ce qui est vraiment bien, comme la pureté du coeur et l'intégrité physique, ne comporte pas de piège ; elle est ordonnée à la conservation de la vertu et de la vie. Mais combien d'amours, combien d'attachements sont en eux-mêmes désordonnés et, par suite, jettent l'âme dans les liens aliénants de mauvaises peurs et parfois d'une réelle angoisse! C'est ainsi que la cupidité ou avarice, c'est-à-dire l'amour excessif de l'argent et des biens matériels engendre la peur de les perdre. De même, dans tous les domaines, j'ai peur de perdre ce que j'aime excessivement. Ce peut être une personne, une activité, une situation ; ce peut être aussi un bien intérieur, comme ma tranquillité, l'amour de mes aises, qui ferait que je craindrais constamment d'être dérangé.

Les causes extérieures

- Les causes humaines et temporelles

Outre ces causes intérieures principales, que sont la faiblesse et l'amour, la crainte, notamment l'angoisse, a aussi des causes, cela va de soi, extérieures. Ces causes peuvent être des bouleversements sociaux, des guerres, de graves accidents, les influences néfastes de certaines erreurs en éducation, au foyer, à l'école, des expériences traumatisantes qui peuvent remonter à la naissance, le conditionnement d'un milieu de croissance où l'enfant se sent agressé, rejeté, méprisé dans son identité et sa dignité, traité comme s'il était bon à rien et perpétuellement condamné à l'insuccès. Les enfants, victimes de violence, ou essuyant la colère habituelle de leurs parents et qui, par suite, grandissent dans la peur, sont des sujets prédisposés à toutes sortes de peurs, dont l'angoisse. Il est évident que la violence, physique ou verbale, provoque la peur, laquelle, à





son tour, engendre facilement la violence. Les jeunes abusés ou bafoués sont potentiellement violents et apprennent vite à manipuler les autres par la peur. Par ailleurs, la domination excessive et surprotectrice des parents qui les porte à "couvrir" leurs enfants, tuant en eux tout esprit d'initiative, même si cette domination ne procède d'aucune mauvaise volonté, produit des êtres faibles, craintifs, qui auront peur de s'affirmer par des choix personnels, et qui auront tendance à demeurer dépendants.

- Les causes spirituelles d'origine diabolique

Il y a aussi des peurs, des angoisses d'origine diabolique. Les causes de ces peurs, ce sont les démons, les mauvais esprits qui cherchent à éloigner les âmes de Dieu, du divin Sauveur Jésus-Christ et de les entraîner dans la voie de la perdition. Cacher cette vérité fait beaucoup de tort aux âmes que le Malin essaie de contrôler par la peur. Car si Satan est le père du mensonge, il est aussi le maître universel de la peur, le champion du terrorisme. Bien qu'il soit lui-même un peureux, il s'applique sans cesse à faire peur. Du reste, ce sont souvent les peureux qui font le plus peur aux autres. Connaissant parfaitement la nature humaine, le diable sait comment effrayer les hommes qui ont une nature inférieure à la sienne ; il sait comment jouer sur leurs émotions, comment les intimider, comment exercer sur eux des pressions terribles pour les empêcher de faire le bien ou de lutter contre le mal. Il est capable de leur inspirer la peur du bien et même la peur du Souverain Bien qui est Dieu, et la peur de la vertu : ce qui est un non-sens, parce que tout ce qui est bien et vertueux, de soi, ne peut causer de peur à personne. Par ses mensonges, il réussit ce tour de force de présenter le bien comme un mal, de rendre la vertu odieuse et le vice aimable. Il insinue dans les esprits une image détestable de Dieu, de Jésus-Christ, de la religion, qu'il rend responsable de tous les maux. Il amène ainsi une multitude de personnes, ignorantes de ses tactiques et inconscientes de leur faiblesse, à agir à l'encontre de leur conscience pour ne pas se distinguer des autres et ne pas encourir la honte du mépris général.

Les peurs d'origine diabolique expliquent pour une bonne part le progrès du mal dans la société. Car les ennemis de Dieu, qui sont en même temps ennemis de la nature humaine, sont forts de la faiblesse des bons. Saint-Pierre était, avec saint Jean, le plus ardent disciple de Jésus-Christ. C'est par la peur que Satan est parvenu à le faire renier son maître bien-aimé. Quand des chrétiens de toute catégorie ont visiblement peur de défendre les vérités de la foi et les exigences de la morale chrétienne, ou encore sont prêts à faire des compromis avec des doctrines étrangères pour paraître larges d'esprit et ouverts au monde, c'est qu'ils sont certainement victimes de manipulations d'origine diabolique. Il importe de le savoir pour être en mesure de répondre fidèlement aux appels de Dieu, toujours contrariés par Satan qui, dans son arsenal de combat, utilise toutes sortes de peurs comme autant d'armes privilégiées. Il faut être au courant de la fréquence des peurs d'origine diabolique, et être conscients que leur céder est un signe de lâcheté morale et surtout un grand manque de foi et d'amour de Dieu.





Les effets de la crainte

Nous avons déjà, au cours de notre exposé, signalé les principaux effets de la crainte, et notamment de l'angoisse. Résumons et précisons.

La crainte qui a quelque importance paraît toujours à l'extérieur. On ne peut la cacher. En plus des phénomènes déjà mentionnés au niveau du cœur, de la respiration et de la digestion, elle entraîne des changements physiologiques tels que des resserrements dans la gorge et la poitrine, des tremblements dans tout le corps mais spécialement des mains et des genoux, la pâleur du visage, la sueur, la diminution et la perte de la voix, la soif, et quelquefois une paralysie momentanée des membres. Les craintes graves peuvent produire des effets tout à fait contraires. Devant la menace soudaine d'un danger, certains réagiront en fuyant à toute allure, les jambes pendues au cou, pour trouver quelque part un refuge. La crainte est alors pour eux source d'énergie tout à fait inhabituelle. On peut l'observer chez les animaux pris en chasse par des prédateurs, par exemple la gazelle fuyant le léopard, et chez les humains alertés par les signes annonciateurs d'une catastrophe, fuyant éperdument, s'il y a encore une possibilité de salut, vers un espace sécuritaire. Devant des dangers similaires, d'autres individus resteront figés, interdits, paralysés, totalement incapables de se mouvoir. C'est pourquoi, d'après leurs effets, on parle de craintes actives, qui stimulent l'activité, et de craintes passives, qui la réduisent et l'empêchent.

Saint Thomas d'Aquin a noté (dans la *prima secundae* de la Somme théologique, à la question 44), qu'il y a une relation entre les effets physiques de la crainte et ses effets physiologiques. Le corps absorbe et calque, en quelque sorte, les mouvements de l'âme, ce qu'elle souffre et les efforts de délivrance du danger qu'elle arrive ou non à faire. La crainte exerce dans l'âme tantôt une excitation violente de toutes ses forces pour parer au danger, tantôt la paralysie, en agissant sur ses facultés comme une force passive d'inhibition. Généralement, l'âme en proie à l'angoisse, est profondément bouleversée, perd largement sa capacité de réflexion, et par suite sa liberté de décision et d'action. Elle est alors comme prise dans un étau qui l'étouffe et dont elle ne sait comment se déprendre. Même s'il n'y avait pas de sueur ni de tremblements physiques, l'âme, elle, dans ses facultés, sue et tremble, et vidée de son énergie, ressent une faiblesse extrême qui paralyse ses opérations. Les effets psychologiques de la crainte ne sont donc pas toujours les mêmes, et dans ces effets parfois opposés, il y a place pour bien des degrés d'intensité.

La crainte, surtout l'angoisse, a tellement d'effets négatifs sur l'organisme qu'on peut se demander s'il est possible qu'elle ait parfois de bonnes conséquences psychologiques. En réalité, elle ne peut en avoir que lorsqu'elle demeure soumise à la raison et à la volonté, du moins qu'elle ne soit pas telle à priver la personne de son pouvoir de réflexion. Ne dépassant pas ces bornes, la crainte favorise la prudence, en faisant sentir la difficulté des entreprises. La conscience des difficultés à vaincre engage la raison à prendre conseil comme le remarque saint Thomas (à l'article 2 de la question 44 de la *prima secundae*); ce qui est un élément important de la vertu de prudence. Si la crainte n'est pas soumise à la





raison, elle trouble inévitablement le jugement, le fausse, et peut même supprimer temporairement la faculté de juger et nous mettre, par suite, dans l'impossibilité de poser un acte moral.

À ce point de vue moral, la crainte grave qui laisse l'usage de la raison mais diminue nécessairement la volonté, est comptée parmi les motifs qui excusent de l'observation, non de la loi divine, mais des lois humaines, ecclésiastiques ou civiles, sauf dans le cas de péril pour la religion ou la société. Accompagnée de violence ou non, la crainte grave sera un motif de nullité de certains actes, comme les vœux, les mariages, les contrats.

Cependant, toutes les fois que la crainte grave ne supprime pas le volontaire en nous, elle ne peut excuser du péché qui serait commis sous son empire. Si donc, pour éviter un mal temporel, comme la mort, des blessures, la perte de sa fortune, on commet un acte défendu par la loi divine, c'est un péché. Le péché, certes, sera plus ou moins coupable, selon le degré d'irresponsabilité qui pourrait provenir de la crainte. En ce qui concerne la culpabilité de fautes commises sous l'influence de la crainte, on doit toujours retenir ce principe que la crainte grave n'enlève pas de soi le volontaire, mais le diminue; tandis que la crainte légère n'enlève ni ne diminue le volontaire.

Conclusion

Nous avons dit que la crainte nous met dans une position de combat. C'est vrai non seulement au plan physique et psychologique, mais surtout au plan moral. Dans l'ordre de notre vie morale et spirituelle, nous avons tous le devoir strict de combattre les peurs qui habitent en nous, surtout les craintes suggérées par le démon (que les Pères appellent aussi craintes mondaines), et les craintes qui proviennent de notre orgueil, de notre égoïsme et de tous nos attachements. Pour quelle raison? Parce que toutes ces peurs constituent de très sérieux obstacles en nous à l'exercice de plusieurs vertus, par lesquelles seules il nous sera possible d'atteindre notre véritable identité c'est-à-dire de réaliser l'être que Dieu veut que nous soyons à l'image du Christ-Jésus. Car, comme le dit saint Paul aux Éphésiens (I, 4), "c'est en Lui qu'Il nous a élus dès avant la création du monde pour être saints et immaculés en sa présence dans l'amour".

J.R.B.

* * *

Annexe I

A) L'origine de la crainte

La crainte-passion est causée par la faiblesse

"La crainte est l'effroi de la faiblesse humaine qui redoute de souffrir des





accidents dont elle ne veut pas. Elle naît et elle s'ébranle en nous du fait de la culpabilité de notre conscience, du droit d'un plus puissant, de l'assaut d'un ennemi mieux armé, d'une cause de maladie, de la rencontre d'une bête sauvage, bref la crainte naît de tout ce qui peut nous apporter de la souffrance, Une telle crainte ne s'enseigne donc pas : elle naît naturellement de notre faiblesse. Nous n'apprenons pas quels sont les maux à craindre, mais d'eux-mêmes ces maux nous inspirent de la crainte".

La crainte de Dieu : une disposition à apprendre

"Au contraire, au sujet de la crainte du Seigneur, il est écrit ceci : **◆** Venez, mes fils, écoutez-moi : la crainte du Seigneur, je vous l'enseignerai **◆**. Il faut donc apprendre la crainte de Dieu, puisqu'elle est enseignée. En effet, elle n'est pas dans la terreur, elle est dans la logique de l'enseignement. Elle ne vient pas du tremblement de la nature, mais de l'observance du précepte ; elle doit commencer par l'activité d'une vie innocente et par la connaissance de la vérité.

La crainte de Dieu est causée par l'amour

"Pour nous, la crainte de Dieu est tout entière dans l'amour, et la charité parfaite mène à son achèvement la peur qui est en elle. La fonction propre de notre amour envers lui est de se soumettre aux avertissements, d'obéir aux décisions, de se fier aux promesses. Écoutons donc l'Écriture qui nous dit : **◆**Et maintenant, Israël, qu'est-ce que le Seigneur te demande? Sinon que tu craignes le Seigneur ton Dieu, que tu marches sur tous ses chemins, que tu l'aimes et que tu observes, de tout ton coeur et de toute ton âme, les commandements qu'il t'a donnés pour ton bonheur**◆**.

S. Hilaire, commentaire sur le psaume 127.

Au temps de l'angoisse regarder vers le Seigneur

Magnifiez avec moi le Seigneur,
exaltons tous ensemble son nom.
Je cherche le Seigneur, il me répond :
de toutes mes frayeurs, il me délivre.
Qui regarde vers lui resplendira,
sans ombre ni trouble au visage.
Un pauvre crie ; le Seigneur entend :
il le sauve de toutes ses angoisses.
L'ange du Seigneur campe à l'entour
pour libérer ceux qui le craignent.
Goûtez et voyez : le Seigneur est bon !
Heureux qui trouve en lui son refuge !
Saints du Seigneur, adorez-le :
rien ne manque à ceux qui le craignent.





Des riches on tout perdu, ils ont faim ;
qui cherche le Seigneur ne manquera d'aucun bien.
Le Seigneur entend ceux qui l'appellent :
de toutes leurs angoisses, il les délivre.
Il est proche du coeur brisé,
il sauve l'esprit abattu.

(versets du Psaume 33)

Les Remèdes à l'Angoisse

Comme nous l'avons dit, l'angoisse naît de l'anxiété et se nourrit de toutes sortes de peurs.

Pour combattre l'angoisse, il importe d'abord d'identifier les peurs qui la provoquent et la nourrissent. Il est des peurs qui sont totalement justifiées, d'autres partiellement, d'autres pas du tout.

Les peurs totalement justifiées

Les peurs totalement justifiées sont relatives aux dangers objectivement fondés de malheurs imminents. Parmi ceux-ci, certains ne laissent aucun espoir humain d'y échapper ; d'autres permettent d'espérer qu'avec de l'aide extérieure ces dangers soient surmontés.

Il va de soi que les dangers les plus redoutables que nous puissions affronter sont les dangers de mort. Lorsqu'il est humainement impossible d'y échapper, comme dans le cas d'un désastre naturel, ou bien dans le cas d'une agression à laquelle on ne peut résister, ou encore dans le cas d'une maladie évoluant inexorablement vers la mort, ou encore d'une persécution sanglante qu'on ne peut fuir, et dans tous les autres cas où, sans aucun secours humain possible, il faut faire face à la mort, le seul remède pouvant calmer l'angoisse devant la mort et établir l'âme dans une grande paix est la foi et la confiance en Dieu.

Par la foi et la confiance en Dieu, l'âme, tout en sentant sa faiblesse extrême, cherche dans le seul Nom du Seigneur le secours qui ne saurait lui manquer. La confiance en Dieu naît de la foi en son amour tout-puissant et comporte la ferme assurance de son aide et de sa protection. La foi, comme nous en assure l'apôtre saint Jean (I Jean 5, 4) est la seule force capable de vaincre le monde, c'est-à-dire tout ce qui peut exister ici-bas de puissance qui se dresse contre Dieu. C'est ainsi que saint Paul, au chapitre II de l'épître aux Hébreux fait l'éloge de la foi des Patriarches et des Prophètes de l'Ancien Testament qui, par la foi, se sont conciliés l'amitié de Dieu et, sans craindre la mort, ont surmonté les plus cruelles épreuves, espérant fermement, sans l'obtenir de leur vivant, en l'accomplissement de la promesse qui leur avait été faite : ... "Par la foi, ils ont soumis les royaumes, écrit-il, ils ont pratiqué la justice, obtenu les promesses, fermé la gueule des lions, éteint la violence du feu, échappé au tranchant du glaive, triomphé de la maladie, fait preuve de vaillance à la guerre, mis en fuite





les armées ennemies, rendu aux femmes leurs morts ressuscités. Les uns ont péri dans les tortures, refusant la délivrance dans l'espoir d'une résurrection meilleure ; d'autres ont enduré les moqueries et les fouets, les chaînes et les prisons ; ils ont été lapidés, torturés, sciés, passés au fil de l'épée ; ils ont mené une vie errante, couverts de peaux de brebis et de chèvres, dénués de tout, persécutés, maltraités : eux, dont le monde n'était pas digne, ils ont erré dans les déserts, les montagnes, les cavernes et les antres de la terre. Et cependant eux tous, que leur foi rendait si recommandables, ils sont restés sans obtenir la promesse, parce que Dieu, par une providence plus miséricordieuse pour nous, n'a pas voulu qu'ils arrivassent sans nous à la perfection finale..."

Si par la foi et leur espérance en Dieu, les Pères de l'Ancien Testament ont mérité de tels éloges, exaltant leur force d'âme victorieuse de la mort, que dire de Notre-Seigneur Jésus-Christ, des apôtres, de saint Paul, des martyrs et de tous les saints du Nouveau Testament, qui ont vaincu la peur de la mort et toute autre peur, pour accomplir fidèlement, coûte que coûte, la volonté de Dieu ?

"Mon Père", priait Jésus dans l'angoisse de son agonie, "si c'est possible que ce calice passe loin de moi ! Cependant, non pas comme je veux, mais comme tu veux" (Matth. 26,39). "Tout angoissé, remarque saint Luc (22, 44) il priait plus instamment, et sa sueur devint comme des globules de sang qui tombaient à terre". Nul coeur humain n'aura été bouleversé par une telle angoisse devant les affres de la mort comme l'a été le coeur de Jésus. Broyé sous le poids écrasant de tous les crimes de l'humanité, c'est en tant qu'homme passible qu'il a souffert sa Passion, sans aucun réconfort humain, et comme abandonné de Dieu. Sa force héroïque, manifestée par sa patience inaltérable au sein des plus cruelles souffrances, avait sa source dans sa confiance inébranlable et sa piété filiale sans bornes, le faisant adhérer inconditionnellement à la volonté du Père.

C'est en ayant constamment devant les yeux Jésus et Jésus crucifié que les apôtres ont reçu du Seigneur la force de souffrir et de mourir pour Lui et avec Lui. Par leur foi, leur confiance et leur amour ils ont tous traversé victorieusement l'angoisse du martyr, refusant toute autre consolation si ce n'est celle d'imiter leur Maître et Seigneur Jésus-Christ et de lui être trouvés conformes au jour du jugement. Ils se sont souvenus personnellement et ont enseigné aux premiers fidèles la maxime du Sauveur : "ne craignez pas ceux qui tuent le corps et ne peuvent rien faire de plus ; craignez plutôt celui qui peut perdre le corps et l'âme dans la géhenne" (Mt 10, 28).

"Et qui vous ferait du mal, argumente saint Pierre dans sa première épître, si vous êtes adonnés au bien ? alors même que vous souffririez, si c'était pour la justice, heureux seriez-vous ! N'ayez d'eux aucune crainte et ne vous troublez pas, mais dans vos coeurs traitez saintement le Christ Seigneur, vous tenant toujours prêts à répondre à quiconque vous demande raison de l'espérance qui est en vous"... (1 Pierre 3, 13).

Pour affronter la mort et tous genres de souffrances pour et avec Jésus-Christ, il faut être forts. Forts de la force que donne la foi. Et d'une façon toute





particulière forts de la force que nous apporte, par la confiance qui lui est attachée, l'espérance chrétienne. C'était l'exhortation fréquente de saint Paul à ses fidèles : "Ainsi donc, mes frères, puisque nous avons libre accès au sanctuaire grâce au sang de Jésus, en suivant la voie nouvelle et vivante qu'il a inaugurée pour nous à travers le voile, c'est-à-dire à travers sa chair, et que nous avons un grand prêtre établi sur la maison de Dieu, approchons-nous d'un coeur sincère avec une foi parfaite, le coeur purifié de tout le mal dont nous aurions conscience, le corps lavé dans une eau pure. Restons inébranlablement attachés à l'espérance dont nous faisons profession, car celui qui a promis est fidèle". (Heb 10, 19-28).

La force nécessaire pour vaincre non seulement la crainte de la mort mais toute autre peur nous faisant fuir notre devoir, saint Thomas d'Aquin la relie intimement à la confiance qui affermit la vertu d'espérance. Il fait même de la confiance assimilée à la magnanimité, une partie intégrante de la vertu de force. La confiance, en effet, s'épanouit en magnanimité, qui ne craint pas de se lancer dans de grandes entreprises où seul l'honneur venant de la vertu est pourvuivi. La magnanimité chrétienne puise sa force dans la confiance en Dieu, qui rend capable d'accomplir de grandes choses pour l'honneur de Dieu. Or, rien n'est plus grand que de donner sa vie - avec Jésus-Christ - pour la gloire de Dieu et pour l'amour des hommes.

La force d'âme ou magnanimité, nourrie par la confiance en Dieu, est la vertu qui a fait les grands saints, même s'ils étaient de faible constitution, comme la petite sainte Agnès dont saint Ambroise a tracé un magnifique portrait (voir en annexe). Il n'y a pas de doute que les personnes les plus magnanimes, les plus grandes âmes qui ont passé sur la terre, celles qui ont manifesté le plus de force d'âme devant la mort et les périls de toutes sortes sont les saints et saintes qui demeurent devant l'histoire les glorieux trophées de la victoire remportée par le Christ sur la croix.

La force, par laquelle la mort a été pour ainsi dire vaincue chez les martyrs et les saints, fut en eux le fruit de leur foi et de leur confiance en Dieu, et aussi de l'ardeur de leur amour. La confiance et l'amour surnaturels sont les remèdes les plus puissants aux sentiments de crainte, qui étouffent les plus nobles désirs de l'âme et paralysent son action. La confiance, affermissant l'espérance du bien difficile à conquérir, est la vertu des combattants : elle rend l'âme forte par la certitude qu'elle contient de recevoir l'aide toute puissante de Dieu pour vaincre le mal. Par ailleurs, l'amour de Dieu brûlant dans un coeur le fortifie en l'unissant directement à la source même de la force. L'amour, en effet, a la propriété d'unir l'amant à l'aimé, et si cet amour est très ardent et souverain, il détache le coeur de tout autre amour qui s'opposerait à lui. Et l'on comprend que lorsqu'une personne aime Dieu passionnément comme sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, son coeur est détaché de tout le reste et n'éprouve plus aucune peur de perdre quoi que ce soit, la vie même, pourvu qu'il ne perde pas son unique trésor, Dieu.

Le coeur qui aime Dieu parfaitement s'abandonne à Lui comme un petit enfant dans les bras de son Père. C'est pourquoi, se sentant dans les pires dangers en





totale sécurité dans les bras tout-puissants de Dieu, aucune crainte, bien que ressentie dans la sensibilité ne peut l'ébranler. En réalité, la confiance en Dieu, poussée jusqu'à l'abandon complet entre ses mains, est l'expression ultime de la vertu et du don de force. Tel fut le secret de celle que nous nous plaisions à appeler la "petite" Thérèse, devenue si grande par son humilité et si puissante par sa confiance et son abandon à Dieu. Deux mois avant sa mort, elle écrivait à l'abbé Bellière: "Le bon Dieu veut que je m'abandonne comme un tout-petit enfant qui ne s'inquiète pas de ce qu'on fera de lui. Quand je serai au port, je vous enseignerai... comment vous devez naviguer sur la mer orageuse du monde: avec l'abandon et l'amour d'un enfant qui sait que son Père le chérit et ne saurait le laisser seul à l'heure du danger". Elle écrit encore: "Jésus se plaît à me montrer l'unique chemin qui conduit à cette fournaise divine ; ce chemin, c'est l'abandon du petit enfant qui s'endort sans crainte dans les bras de son Père". C'est dans de telles dispositions que se réalise cette parole que l'Esprit-Saint a inspiré à l'apôtre saint Jean : "L'amour parfait bannit la crainte". (I Jean 4, 18).

Ainsi, la foi, l'espérance et la charité, couronnées par le total abandon de l'âme à Dieu, sont les remèdes les plus puissants aux dangers extérieurs imminents et aux menaces réelles des maux les plus graves, alors qu'il n'y a aucun espoir humain d'y échapper. Or, ces vertus qui, néanmoins son extrême faiblesse naturelle, font participer l'âme à la toute-puissance de Dieu, s'exercent d'abord dans la prière.

- La force de la prière

La prière est le premier de tous les remèdes contre la peur naturelle de perdre la vie gravement et directement menacée et, à plus forte raison, contre les peurs inférieures à celles que causent les dangers de mort humainement impossibles à éviter. Le Dr. Alexis Carrel, sur la base des observations qu'il a faites lui-même sur de très grands malades condamnés par la médecine, a pu témoigner que la prière est la source d'énergie la plus puissante qu'il y ait dans l'univers. "La prière, affirme-t-il, est non seulement un acte d'adoration, elle est encore une émanation invisible de l'esprit d'adoration, c'est-à-dire la forme d'énergie la plus puissante que l'on puisse susciter. L'influence de la prière sur l'esprit et le corps humains est aussi aisément démontrable que la sécrétion des glandes. Ses résultats se mesurent à un accroissement d'énergie physique, de vigueur intellectuelle et de force morale, à une compréhension plus profonde des réalités fondamentales". "La prière, nous assure-t-il, est une force aussi réelle que la gravitation universelle. En qualité de médecin j'ai vu des hommes, alors que toute thérapeutique avait échoué, soulevés hors de la maladie et de la dépression par l'effort serein de la prière. C'est la seule force au monde qui paraisse vaincre ce qu'on nomme ♦ les lois de la nature ♦ et l'on a appelé ♦ miracles ♦ les occasions où la prière a dramatiquement démontré son pouvoir".

- La force des sacrements

Aujourd'hui encore, la prière est capable d'obtenir les plus grands miracles,





surtout si elle est jointe aux sacrements, où se fait une rencontre personnelle avec Jésus-Christ, vrai Dieu et vrai homme, vainqueur de la mort et maître absolu de la vie. Le sacrement de pénitence libère l'âme de ses plus profonds motifs de crainte, la rétablit dans la sérénité et la confiance, la dispose à rester en paix au milieu des épreuves. Le sacrement de l'Eucharistie, qui fait demeurer Jésus dans l'âme et l'âme en Jésus, a toujours été chanté comme le Pain des forts, la nourriture divine qui donne force et consolation aux pauvres voyageurs que nous sommes en route vers la Patrie céleste. Dans les dangers les plus terribles et en toute occasion "si Dieu est avec nous, qui peut être contre nous?" demande saint Paul (Rm 8, 31).

Nous nous sommes attardés sur le chapitre des dangers imminents de mort qui nous inspirent naturellement les craintes les plus redoutables, surtout lorsqu'il n'y a aucun espoir humain d'y échapper, pour mettre en évidence que lorsqu'on ne peut trouver de salut, ou de soulagement à nos angoisses, en aucun moyen humain ou temporel, il y a toujours Dieu, vers lequel nous pouvons et devons nous tourner : un Dieu qui nous aime, un Dieu qui est vraiment notre Père infiniment sage et tout-puissant. Les dispositions qui nous tournent vers Lui demeureront toujours les remèdes les plus fondamentaux aux plus graves formes de l'anxiété et de l'angoisse, comme, à plus forte raison, à leurs formes plus légères.

Les dangers de mort auxquels il est possible d'échapper

Se trouve-t-on maintenant devant des dangers de mort laissant quelque espoir humain de les surmonter, il faut d'abord compter sur l'aide de Dieu, tout en recourant aux moyens naturels à notre portée. Dans les dangers qui menacent notre vie, on craint de mourir parce qu'on se sent impuissant à en triompher par nos propres forces. Dans la mesure que nous pouvons obtenir l'aide qui augmentera nos forces et nous rendra capables d'affronter le danger et de soutenir la lutte, nous devons tout faire pour aller la chercher : du côté de protecteurs, de défenseurs, d'amis plus puissants que nous, d'intervenants qui peuvent nous apporter le concours de leur expérience, de leur science et de leur habileté, selon la source d'où vient le danger de mort pour nous. Les vertus qui doivent régler notre conduite dans de tels cas sont l'humilité, la confiance, la prudence, la patience et la persévérance. L'humilité nous met dans la vérité en ce qui concerne à la fois le danger et les forces que nous avons pour y résister. La confiance nous pousse à recourir au pouvoir des autres. La prudence nous éclaire sur les moyens les plus aptes à chercher et à prendre pour survivre, puisque notre vie est en danger. La patience est l'expression de la force d'âme plongée dans la souffrance. La persévérance, qui perfectionne la patience, est la condition de la victoire dans les luttes les plus difficiles où la souffrance et la peine nous suggèrent à certains moments de tout abandonner.

Certes, il peut y avoir des peurs objectivement justifiées et qui ne comportent pas de danger de mort. Par exemple, la peur justifiée de perdre ses biens, de perdre sa réputation, c'est-à-dire d'être diffamé, de perdre sa liberté et sa sécurité en étant soumis à une autorité tyrannique. Dans ces cas, tous les





remèdes à la fois surnaturels et naturels déjà mentionnés pour les angoisses entraînées par des maux encore plus redoutables, conservent toute leur valeur. S'il faut mettre l'accent sur quelque disposition intérieure pour vaincre des peurs objectivement justifiées sans qu'il y ait danger de mort, ce devra être sur le détachement des biens de ce monde, et de soi-même. Un tel détachement qui, pour être parfait, exige l'amour surnaturel de Dieu par-dessus tout, a déjà été pratiqué, d'une façon remarquable, par des philosophes païens, et il leur a donné d'acquérir une grande liberté intérieure, en n'étant plus dominés par les peurs venant de l'ambition, de l'orgueil et des différents vices d'autres hommes.

Les peurs partiellement justifiées

Il existe un autre ordre de peurs, qui peuvent causer de l'angoisse, mais qui ne reposent que partiellement sur un fondement objectif. Dans ces peurs, l'imagination joue un rôle plus ou moins grand. Par exemple, une personne demeure dans un milieu perturbé, où elle ne se sent pas en sécurité ; ou bien elle a été elle-même victime d'une expérience traumatisante dans le passé et elle a jusqu'à un certain point raison de craindre son milieu de vie. Mais en même temps, elle est hyperémotive et son système nerveux est tellement ébranlé que la peur la domine continuellement. Elle a tendance à s'imaginer que les pires malheurs vont lui arriver. Le motif de la peur qui l'obsède est fondé autant sinon davantage sur les représentations de son imagination que sur la réalité objective des dangers liés à son milieu de vie.

Dans des cas semblables, les erreurs de jugement sur la ou les causes des peurs sont fréquentes. L'angoisse trouble le jugement et empêche de voir clair. Toute la responsabilité des peurs éprouvées est rejetée sur des causes extérieures, et on ne se rend pas compte de l'importance du rôle qu'y joue l'imagination.

Pour toutes les peurs relatives à un milieu de vie plus ou moins pénible, en raison des désordres qui s'y manifestent, il importe, certes, de discerner dans quelle mesure les menaces à la sécurité personnelle venant du milieu sont réelles, et dans quelle mesure elles sont imaginaires, avant de prendre la décision de changer de milieu. Si les dangers extérieurs venant du milieu s'avéraient beaucoup plus imaginés que réels, changer de milieu ne serait pas un remède à l'angoisse et pourrait même l'augmenter, car l'imagination continuerait son jeu dans un autre milieu et serait capable d'inventer de nouveaux dangers peut-être plus graves. On doit toujours se défier de soi-même et se poser des questions sur son propre équilibre émotif. C'est le discernement fondé sur l'humilité, condition de la véritable connaissance de soi-même, qui doit dicter l'attitude à prendre. La prière est nécessaire à ce discernement. Comme l'a découvert Alexis Carrel, l'homme qui prie "se voit tel qu'il est. Il découvre son égoïsme, son orgueil stupide, ses craintes, ses cupidités, ses erreurs. Il développe en lui-même le sens de ses obligations morales et l'humilité intellectuelle".

D'autre part, pour les peurs relatives au comportement hostile ou négatif de certaines personnes qui influenceraient notre milieu de vie habituel ou





professionnel, avant de prendre la décision de s'en retirer, il faut voir si l'application de certains remèdes préventifs ne serait non seulement possible mais pacifierait totalement la situation. Ces remèdes préventifs consistent en l'audace de faire du bien à nos ennemis actuels ou potentiels, en leur manifestant toujours un esprit positif de bienveillance, de compréhension et de charité. Par ces dispositions, qui supposent une bonne dose de renoncement et notamment de patience, d'ennemis on peut se faire des amis, tant l'amour du prochain enseigné par Jésus-Christ est fort et peut éteindre les grands et petits foyers de guerre, qui sèment partout peurs, angoisse et terreur.

Les peurs nullement justifiées

Il y a enfin, des peurs non justifiées objectivement. Ces peurs responsables de beaucoup d'angoisse sont à combattre absolument. Elles naissent soit de désordres moraux ou de déséquilibres psychologiques.

- Les peurs venant de désordres moraux

Comme désordres moraux, les attachements désordonnés et l'orgueil causent d'innombrables peurs, qui deviennent le champ d'action privilégié du démon. Parce qu'on est attaché à l'argent, on a peur de le perdre, et cette peur peut déterminer une profonde anxiété. Si je suis attaché à une personne d'une façon désordonnée, j'aurai peur d'être privé de son affection ; la solitude va alors m'effrayer d'une façon exagérée. De même, la perspective d'être privé de plaisirs et du confort auxquels je suis attaché peut engendrer en moi la peur d'être incapable de vivre sans ces plaisirs et ce confort et me déprimer totalement. Et encore, si je suis attaché à ma situation, à mon emploi d'une façon désordonnée, la possibilité de perdre les avantages que je possède au plan social va m'angoisser.

L'orgueil entraîne avec lui une multitude de peurs: la peur d'être humilié, méprisé, calomnié, rebuté, oublié, la peur d'être ridiculisé, injurié, soupçonné, mal jugé, désapprouvé, rejeté, condamné, etc.

Au plan du témoignage que nous devons rendre aux vérités les plus hautes, l'orgueil engendre le respect humain, qui est la crainte d'affirmer notre foi dans un milieu qui lui est hostile. L'orgueil, dans son expression de vaine gloire, serait aussi, selon saint Jean Climaque, la source première de la timidité, qui est la servitude de l'âme à une crainte puérile.

De toutes ces peurs, dues à nos passions dérégées, le démon se sert pour nous angoisser, nous faire craindre l'opinion des autres, et finalement nous empêcher de faire la volonté de Dieu. Les remèdes à ces peurs sont dans le discernement de leurs sources empoisonnées et le combat spirituel qu'il nous faut mener pour être libérés de nos vices et acquérir les vertus contraires. Les Pères du désert et les maîtres spirituels des premiers siècles chrétiens, dont, entre autres, saint Ignace de Loyola et Saint-François de Sales ont recueilli l'héritage, sont d'excellents guides pour la grande entreprise du combat spirituel, qui a pour but





la délivrance de l'âme de toutes ses affections désordonnées, et par suite la guérison de ses peurs malades. Le combat spirituel ne requiert pas moins de lumière et de force pour en sortir pleinement victorieux, que la fidélité absolue à Dieu devant les menaces de mort.

- Les peurs venant de désordres psychologiques

Beaucoup de peurs sont relatives à un déséquilibre émotionnel ou encore à une fausse perception des personnes, des lieux, des événements, des situations, des signes extérieurs. Telle personne sera perçue comme menaçante, alors qu'elle ne l'est nullement. Tel lieu sera perçu, sans raison, comme dangereux et inspirera même la panique. Tel événement sera perçu comme négatif et nuisible, contrairement à la réalité. Telle situation apparaîtra comme le fruit d'une coalition de personnes mal intentionnées, comme le résultat d'un complot. Tel signe, tel geste seront interprétés comme chargés d'un vouloir et même d'un pouvoir de destruction. Outre le cas où il s'agirait de superstitions, les peurs de ce genre appartiennent au vaste domaine des phobies, s'enracinant dans des désordres des sentiments et des pensées, qui affectent négativement le comportement. Les désordres émotionnels sont en grande part responsable de l'angoisse et de la panique.

La guérison de ces peurs exige des remèdes à la fois naturels et surnaturels. Des remèdes naturels en soumettant en autant que possible ces peurs au contrôle de la raison, en les affrontant progressivement de manière à aller de petites victoires en victoires plus importantes, et en recourant dans la mesure nécessaire à une thérapie adaptée.

Soumettre ses peurs au contrôle de la raison ne signifie pas d'en devenir exempts, ou de ne plus les ressentir. Car les émotions précèdent l'agir rationnel, en ce sens qu'avant d'avoir eu le temps de réfléchir, elles ont déjà agi sur le corps en y provoquant des changements physiologiques. Soumettre ses peurs à la raison - ou à ce qu'on appelle aujourd'hui l'intelligence cognitive - signifie de ne pas se laisser dominer par elles, de s'interdire d'agir ou de ne pas agir sous leur impulsion, même si on les ressent vivement. Une personne angoissée entre dans le chemin de la guérison de sa maladie émotive, lorsque par la conscience qu'elle en prend et l'effort qu'elle fait contre leur mouvement irrationnel, elle ne se laisse plus vaincre et entraîner par ses peurs. La guérison ne peut être que progressive. C'est très important de le comprendre. Les réactions physiques causées par l'angoisse s'atténuent dans la mesure du contrôle progressif de la raison sur les peurs. Il sera donc possible d'avoir encore des réactions physiques de peurs tout en ne se laissant pas conduire par elles, et donc après avoir fait un immense progrès au plan de la liberté intérieure.

Parce qu'il y a une interaction entre les émotions et le corps, les émotions agissant directement sur le corps et les dispositions corporelles ayant un effet sur l'équilibre émotif, plus d'un psychiatre aujourd'hui privilégie une approche corporelle pour guérir les désordres émotionnels.





C'est ainsi que le Dr. R.J. Callahan, psychiatre américain, selon qu'il en témoigne dans ses livres "The Rapid treatment of panic, Agoraphobia and Anxiety" et "The Anxiety-Addiction Connection", a mis au point des techniques de traitement des désordres émotionnels, en intégrant, par de légères pressions sur des centres précis du corps, des éléments de la médecine traditionnelle chinoise à la psychothérapie. Par sa méthode qu'il appelle "Thérapie du Champ mental" (en anglais, Thought Field Therapy), et qui comporte trois niveaux, où le but de la santé spirituelle n'est pas absent, il aurait obtenu de bons résultats.

Par ailleurs, le Dr. David Servan-Schreiber, psychiatre français, par ses recherches et son expérience clinique, a fait la découverte d'une nouvelle médecine des émotions sans médicaments ni psychothérapies interminables. Pour "Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse" (titre de son livre - éd. Robert Laffont, Paris, 2003), il propose sept méthodes qu'il croit particulièrement efficaces : l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR), la régularisation du rythme cardiaque pour contrôler les émotions, la synchronisation des horloges biologiques, l'acupuncture, l'exercice physique, l'apport d'acides gras (méga-3), les techniques de communication affective.

Ces méthodes qui visent toutes à l'amélioration de l'équilibre organique, condition de l'équilibre émotionnel, peuvent sûrement contribuer d'une façon notable à la guérison de l'angoisse ; elles ont le grand avantage d'éviter à l'organisme d'être agressé, souvent d'une façon dangereuse, par les effets secondaires négatifs des médicaments psychotropes, qui gèlent les émotions au lieu de les maîtriser. Mais on n'en peut espérer des remèdes adéquats aux causes les plus profondes des désordres émotionnels, car ces causes sont beaucoup plus intérieures à chaque personne qu'elles ne lui sont extérieures. Ce n'est pas seulement le corps et ses facultés sensibles qui sont malades, mais c'est par-dessus tout l'âme, dans la mesure qu'elle est dominée par des passions dérégées. Cette âme certes est intimement liée au corps et elle en dépend dans toutes ses relations au monde extérieur, mais sa santé propre dépend de sa vie intérieure qui, en raison du péché originel, a besoin pour atteindre sa plénitude de la grâce du Christ, le divin Médecin "envoyé par le Père, comme l'écrit J.C. Larchet dans "Thérapeutiques des maladies mentales" (Paris, Cerf, 1997, p. 287) pour guérir les hommes malades à cause du péché originel et obtenir que la nature humaine recouvre sa santé originelle".

Annexe II

La Force des Martyrs

Saint Ambroise célèbre ainsi la force d'âme de la petite sainte Agnès qui la fait triompher de toutes les menaces et de la peur de la mort :

"On rapporte qu'elle avait treize ans quand elle souffrit le martyre. Cruauté détestable du tyran qui n'épargne pas un âge si tendre; mais, plus encore, merveilleuse puissance de la foi, qui trouve des témoins à cet âge ! Y avait-il





place en un si petit corps pour les blessures ? À peine l'épée trouvait-elle sur cette enfant un lieu où frapper; et cependant Agnès avait en elle de quoi vaincre l'épée.

À cet âge, la jeune fille tremble au regard irrité de sa mère ; une piqûre d'aiguille lui arrache des larmes, comme ferait une blessure. Agnès, intrépide entre les mains sanglantes des bourreaux, se tient immobile sous le fracas de lourdes chaînes qui l'écrasent; ignorante encore de la mort, mais prête à mourir, elle présente tout son corps à la pointe du glaive d'un soldat furieux. La traîne-t-on malgré elle aux autels, elle tend les bras au Christ à travers les feux du sacrifice, et sa main forme, jusque sur les flammes sacrilèges, ce signe qui est le trophée du Seigneur victorieux. Son cou, ses deux mains, elle les passe dans les fers qu'on lui présente ; mais on n'en trouve pas qui puissent serrer des membres encore si petits.

Nouveau genre de martyre ! la vierge n'a pas l'âge du supplice, et déjà elle est mûre pour la victoire ; elle n'est pas mûre pour le combat et déjà elle est maîtresse en fait de courage. L'épouse ne marche pas vers le lit nuptial avec autant d'empressement que cette vierge qui s'avance, pleine de joie, d'un pas dégagé, vers le lieu de son supplice, parée non d'une chevelure artificieusement disposée, mais du Christ ; couronnée non de fleurs, mais de pureté.

Tous étaient en pleurs ; elle seule ne pleure pas. On s'étonne qu'elle prodigue si volontiers une vie qu'elle n'a pas encore goûtée ; qu'elle la sacrifie, comme si elle l'eût épuisée. Tous admirent qu'elle soit déjà le témoin de la divinité, à un âge où elle ne pourrait encore disposer d'elle-même. Sa parole n'aurait pas valeur dans la cause d'un mortel ; on la croit aujourd'hui dans le témoignage qu'elle rend à Dieu. Et en effet, une force qui est au-dessus de la nature ne saurait venir que de l'auteur de la nature.

Quelles terreurs n'emploie pas le juge pour l'intimider ! Que de caresses pour la gagner ! Combien d'hommes la demandèrent pour épouse ! Elle s'écrie : "La fiancée fait injure à l'époux si elle se fait attendre. Celui-là m'aura seul, qui le premier m'a choisie. Que tardes-tu, bourreau ? Périsses ce corps que peuvent aimer des yeux que je n'agrée pas !"

Elle se présente, elle prie, elle courbe la tête. Vous eussiez vu trembler le bourreau comme si lui-même eût été condamné; sa main était agitée, son visage était pâle sur le danger d'un autre, pendant que la jeune fille voyait sans crainte son propre péril. Voici dans une seule victime, un double martyre : l'un de chasteté, l'autre de religion. Agnès demeura vierge, et elle obtint le martyre".

Prière de confiance

J'aime ! car Dieu écoute
le cri de ma prière ;
il penche vers moi son oreille,
le jour où j'appelle.





les lacets de la mort m'enserraient,
les filets des enfers ;
l'angoisse et l'ennui me tenaient,
j'appelai le nom de Dieu.
Seigneur, délivre mon âme !
Le Seigneur est justice et pitié,
notre Dieu est tendresse ;
Le Seigneur défend les petits,
j'étais faible, il m'a sauvé.
Retourne mon âme à ton repos,
car le Seigneur t'a fait du bien ;
Il a gardé mon âme de la mort,
mes yeux des larmes
et mes pieds du faux pas,
Je marcherai en présence du Seigneur
sur la terre des vivants.

(Psaume 114)

La Gourmandise

Comme nous sommes tous en relation constante avec la nourriture, nous ne saurions nous désintéresser de cette déviance qui nous guette tous un jour ou l'autre, et qu'on appelle la gourmandise. La nourriture tient une place très importante dans notre vie, car depuis notre naissance c'est par elle que nous pouvons nous développer physiquement, prendre des forces et les réparer, nous maintenir en bonne santé. Si nous devenons malades, le premier point à surveiller sera notre alimentation; manquons-nous de certains éléments nutritifs nécessaires à l'équilibre de notre organisme ou en avons-nous abusé ? Une bonne alimentation demeure le premier des remèdes, en ce sens que les effets curatifs des meilleurs remèdes seront compromis, si je m'alimente mal. Mais la santé ne dépend pas exclusivement de tel ou tel genre d'alimentation : elle suppose la maîtrise de soi-même quant à la nourriture, c'est-à-dire l'acquisition d'une vertu morale, qui se nomme tempérance, à laquelle s'oppose le vice de la gourmandise.

Les aliments procurent un plaisir; ainsi l'a voulu l'Auteur de la nature pour nous encourager à satisfaire notre besoin de nourriture, ordonné à la conservation et à la croissance de notre vie corporelle. Le plaisir de manger a comme fin notre équilibre physique, notre vie. Comme ce plaisir nous sollicite plusieurs fois par jour, il peut devenir obsédant, et nous pouvons être tentés de le rechercher pour lui-même, au point d'y faire consister, dans une très large mesure, notre bonheur. Tout ce qui cause le plaisir des sens peut en arriver à devenir l'élément





principal d'une philosophie du bonheur.

Ainsi pour le philosophe païen Epicure, le bonheur consistait à se procurer le plus de plaisir possible, par l'agrément que procure une nourriture exquise et sans doute plus encore, par l'excitation sexuelle. Gourmandise et luxure, "libérées" de toute contrainte rationnelle, étaient alors recherchées comme les biens fondamentaux du bonheur humain.

Platon et Aristote ont eu une conception passablement différente du bonheur, où le plaisir n'est pas absent mais un plaisir qui dépasse le plan de la chair pour être surtout d'ordre intellectuel. La joie la plus profonde que doit rechercher l'homme est celle que lui donne la connaissance de la vérité et sa communication. Pour Aristote, le bonheur est inconcevable sans la vertu, qui s'oppose aux extrêmes: défaut et excès. Le bonheur suppose donc de la modération dans les plaisirs légitimes. Il s'ensuit la réprobation du vice de la gourmandise, en raison du désir désordonné de plaisir qui l'accompagne.

La pensée de Platon et d'Aristote se rapportant à la gourmandise a été considérablement précisée et dépassée par les auteurs chrétiens, notamment par les Pères du désert, par saint Grégoire le Grand, et surtout saint Thomas d'Aquin.

S'inscrivant dans la lignée de l'apôtre saint Paul, les Pères du désert adoptent la perspective du combat spirituel, de la victoire que tout homme doit remporter sur la chair par l'Esprit; pour ces Pères, la gourmandise est le vice qu'il faut d'abord attaquer et vaincre, si l'on prétend acquérir les autres vertus. Une personne gourmande ne peut, selon eux, atteindre la perfection de quelque vertu que ce soit. Il est très intéressant de noter qu'ils réprovent la gourmandise comme s'opposant davantage à la foi qu'à la raison.

Saint Grégoire le Grand analyse la gourmandise en moraliste accompli; il la définit, la divise en cinq espèces; avec Cassien il la range parmi les vices capitaux, puis il en montre la malice morale, et comment elle engendre plusieurs autres vices.

Le traité de la gourmandise de saint Thomas d'Aquin est un chef d'oeuvre d'équilibre, où il atténue certaines expressions des Pères qui, sorties de leur contexte ascétique, pourraient paraître exagérées. Tout excès de nourriture n'est pas nécessairement de la gourmandise, pense saint Thomas, car il arrive à certaines occasions que quelqu'un mange trop sans être gourmand. Le vice de la gourmandise ne consiste pas tellement dans la quantité matérielle de nourriture absorbée que dans le désir habituel qui pousse à trop manger ou à se préoccuper excessivement de ce qu'on va manger. Les Pères appelaient ce désir désordonné de manger "le désir du ventre". D'autre part, s'il s'agit d'apprécier la gravité de la faute de la gourmandise, saint Thomas croit qu'elle est sans doute un péché, mais rarement une faute mortelle. La gourmandise est une faute mortelle, lorsqu'on l'identifie avec le bonheur c'est-à-dire qu'elle s'impose comme étant la fin de la vie : alors on ne mange plus pour vivre, mais on vit





pour manger. Le ventre devient le dieu qui réclame la première place et qu'on sert. On pèche aussi gravement par gourmandise, lorsque le comportement alimentaire dérégulé fait un tort considérable à la santé, ce qu'on reconnaît tout en y consentant. Chez saint Thomas, tout est envisagé par rapport à Dieu à l'image duquel l'homme a été créé, et vers lequel il doit tendre dans toutes ses actions.

Dans la culture moderne actuelle, l'épicurisme tient une très large place. L'usage de la nourriture n'a pas à être réglé par Dieu, pense-t-on, ni même de soi par la raison, mais par le seul plaisir. D'innombrables livres et une publicité envahissante exaltent les plaisirs de la table comme essentiels au bonheur; les plaisirs du palais sont, en fait, au centre de la vie d'un très grand nombre de personnes. Depuis à peine quelques décennies, la psychologie, la psychanalyse et la médecine psycho-somatique s'intéressent au phénomène croissant des déséquilibres du comportement alimentaire. La dépendance à la nourriture est la dépendance la plus commune : des millions de personnes en sont affectées. On a découvert la grande part que jouent les émotions et le stress dans les comportements alimentaires compulsifs. Il est très précieux de le savoir et d'en tenir le plus grand compte; cependant les meilleures thérapies psychologiques et médicales, dans la mesure qu'elles ne considèrent pas les aspects moral et spirituel de ces déséquilibres, ne peuvent pas leur apporter de solution vraiment adéquate, déterminant une véritable et profonde guérison.

Tous les moyens que suggèrent les différentes sciences humaines ne sont nullement à rejeter, mais ils ne peuvent fournir que des remèdes partiels, qui doivent être absolument complétés par une réhabilitation ou thérapie morale et spirituelle. En réalité, les différents troubles de comportement alimentaire, où l'on retrouve diverses espèces de gourmandise, doivent être d'abord perçus comme des maladies morales et spirituelles, sans aucunement mépriser leurs autres aspects.

Nous essaierons maintenant de mieux cerner la maladie morale de la gourmandise :

- dans sa nature
- dans ses formes principales
- dans ses espèces
- dans les vices qu'elle favorise et fait naître
- dans ses effets
- dans son portrait psychologique





- dans ses remèdes

1. La nature de la gourmandise

La gourmandise se définit comme un *désir désordonné de boire et de manger*. Le désir de se nourrir est tout à fait naturel; c'est dans la mesure où il est détaché de sa fin, qui est la conservation de la vie, le soutien et l'augmentation des forces du corps, qu'il est désordonné. Les animaux, comme les hommes, désirent leur nourriture; chez les animaux, leur désir de nourriture est réglé par l'instinct, tandis que chez les hommes il doit être réglé par la raison. Lorsque la raison ne contrôle plus le désir naturel que nous avons de la nourriture, notre appétit ne connaît plus d'autre règle sinon le plaisir que procurent le boire et le manger. Alors que l'instinct impose certaines limites à l'animal quant à l'absorption de nourriture, il n'en est pas ainsi pour l'homme qui peut désirer manger encore, alors qu'il est rassasié, c'est-à-dire alors que les besoins réels de son corps sont parfaitement comblés. En d'autres termes, la faim que nous ressentons et qui nous incite à manger peut être objective et correspondre à un besoin réel de l'organisme, et elle peut être subjective, ne correspondant pas à un besoin réel, mais plutôt à un besoin fictif d'ordre passionnel ou émotif. C'est ainsi qu'alors que son corps n'a nul besoin de nourriture, la colère ou l'anxiété ou la tristesse peut pousser une personne à absorber de grandes quantités de nourriture. Ce dérèglement alimentaire se rattache à la gourmandise qui recherche le plaisir, sans rapport avec la fin pour laquelle la nature l'a voulu.

Il y a gourmandise lorsque le désir de manger est excessif. L'excès dans le désir de manger peut être une véritable obsession et engendrer un comportement alimentaire compulsif. Dans ce type de comportement, la nourriture est recherchée non pour nourrir le corps, mais pour calmer une souffrance intérieure, pour diminuer l'angoisse de l'âme, pour compenser, par le plaisir de manger, la tristesse qui habite l'âme.

2. Les formes de gourmandise

Il y a deux formes de gourmandise : celle qui concerne la nourriture et celle qui concerne la boisson. On parle communément de gourmandise, lorsqu'il s'agit d'un dérèglement dans le désir de manger. Lorsqu'elle se rapporte à la boisson, on parlera plutôt d'ivresse, qui s'oppose à la vertu de sobriété, ou encore d'alcoolisme, qui est un terme plus général, englobant tous les troubles provoqués directement ou indirectement par l'abus des boissons alcooliques. Nous nous limitons ici à la gourmandise, en tant que désir désordonné de manger, bien que plusieurs caractères de ce dérèglement s'appliquent aussi à l'ivresse.

3. Les espèces de gourmandise

L'absorption excessive de nourriture qui fait suite au désir désordonné de manger n'est qu'une espèce de gourmandise. Comme nous l'avons dit, il peut y avoir excès dans la quantité de nourriture absorbée, sans qu'il y ait





nécessairement gourmandise. L'excès peut être dû alors à des circonstances inhabituelles qui l'ont favorisé, ou encore à une erreur d'appréciation de son propre besoin. La gourmandise résulte toujours du désir habituel ou très fréquent de manger pour manger, de manger pour le plaisir de manger. Voilà pourquoi la quantité excessive de nourriture n'est pas l'élément essentiel de la gourmandise. Il n'est pas nécessaire de manger beaucoup pour être gourmand. Il peut se trouver une personne mangeant peu mais qui soit plus gourmande qu'une autre qui mange beaucoup; elle est plus gourmande si sa pensée habituelle tourne davantage autour de la nourriture. Par exemple, si la préoccupation de la nourriture lui fait consacrer des soins excessifs à la préparation de ses repas. Sans doute il faut préparer convenablement les repas, mais si j'y mets trop de soins et par suite trop de temps, c'est le signe que "le désir du ventre", comme disent les Pères, occupe trop de place dans mon esprit.

De même, je puis être plus gourmand, en mangeant peu, qu'une personne qui mange beaucoup, si je cherche à ne me nourrir que de mets exquis, si le plus grand plaisir de mon palais me guide dans le choix des aliments. C'est ce que remarque finement C.S. Lewis dans son livre "*Tactique du diable*", au chapitre 17 portant sur la gourmandise. Screwtape (l'entortilleur) décrit à Wormwood (le suborneur) le plan qu'il doit exécuter pour réduire les âmes à l'esclavage de la gourmandise :

"La présomption avec laquelle tu parlais de la gourmandise, comme d'un moyen de s'emparer des âmes, ne fait que prouver ton ignorance. Ne sais-tu pas que, depuis cent ans, l'une de nos réussites les plus certaines est, sans nul doute, l'engourdissement total des scrupules dans ce domaine, à un tel point que tu auras de la peine à trouver, dans toute l'Europe d'aujourd'hui, une seule prédication sur ce thème, une seule conscience troublée par ce vice. Nous sommes arrivés à ce résultat, non pas en concentrant nos efforts sur la gloutonnerie, mais sur le raffinement de la gastronomie.

"Comme Glucose (la poix) te l'a probablement appris, la mère de ton élève en fournit un exemple excellent. Elle serait bien étonnée - et le sera un jour, je l'espère - si elle apprenait que toute sa vie est réduite à l'esclavage par cette forme de la sensualité; le phénomène demeure partiellement caché à ses yeux, parce qu'il ne s'agit jamais de grandes quantités de nourriture à la fois. Mais qu'importe la quantité, si nous pouvons asservir un palais et un ventre jusqu'à faire apparaître des récriminations, de l'impatience, de la dureté et de la préoccupation de soi-même?..."

Deux autres espèces de gourmandise concernent la circonstance de temps et la manière avec laquelle on mange. La préoccupation de la nourriture est une sorte de gourmandise lorsqu'elle fait anticiper l'heure normale du repas. On ne sait imposer à son estomac un peu d'attente: le désir de manger prédomine sur toute autre action que le devoir exigerait à ce moment-là. Le désir de manger peut être si ardent, si passionné à l'égard des aliments convoités qu'on les mange avec voracité : c'est la gloutonnerie.





Comme espèces de gourmandise, il y a donc le fait habituel de manger trop, de dépasser la mesure (d'outremanger). Il y a la préoccupation habituelle de la nourriture, qui fait appliquer trop de soins à sa préparation. Il y a encore la gourmandise des gourmets à la recherche des aliments les plus délicats. Il y a aussi le fait de manger impatientement avant l'heure des repas. Il y a enfin le fait de manger avec voracité, comme un goinfre.

4. Les vices liés à la gourmandise

Tous les vices semblent reliés à la gourmandise, en ce sens que lorsqu'elle domine dans une personne, toutes ses vertus s'évanouissent, comme en témoigne S. Grégoire au livre XX de ses Morales. C'était l'avis des Pères du désert, auxquels a fait écho puissamment Philoxène de Mabboug, qui soutient que la passion de la gourmandise engendre toutes les autres. "Cette passion infecte et abominable, nous assure-t-il, est la porte de tous les maux, et là où elle domine, elle est comme une grande porte largement ouverte, par laquelle entrent toutes les actions coupables. Car elle détruit toute vertu, elle empêche toute justice; et de toutes manières, elle est l'adversaire de tous les travaux divins. L'homme qui s'abaisse sous ce désir coupable ne peut recevoir le joug de la discipline du Christ. Lorsque le ventre est devenu le maître du corps, il le commande et l'asservit à toutes ses volontés, et au lieu du chemin qui fait monter au ciel, il lui montre un autre chemin qui fait descendre au schéol".

Au dire de Philoxène, dont l'approche de la gourmandise est essentiellement ascétique, "il n'y a pas de passion plus honteuse et plus abominable que "l'amour du ventre". L'amour du ventre n'a pas de semblable dans les autres passions, pense-t-il, si ce n'est en ceci qu'il est le père et le nourricier de toutes. Car de même que la racine porte les branches de l'arbre avec tout ce qu'il y a sur elles, de même aussi la gourmandise du ventre est la racine de tous les maux; et comme les branches et les rejetons proviennent de la racine, toutes les passions des convoitises proviennent d'elle: c'est elle qui les fait naître; c'est elle qui les fait grandir; c'est elle qui les nourrit; c'est elle qui les fait agir; c'est par elle que sont perpétrés tous les maux. Car c'est par elle que l'homme commence dans le chemin du mal, et elle est le premier pas qu'il fait pour sortir du chemin de la justice. De même que l'abstinence, c'est-à-dire le jeûne de tous les aliments est le commencement du chemin des luttes de la justice, de même aussi l'amour du ventre est le commencement des oeuvres de la honte".

Que le dérèglement du boire et du manger ouvre la porte à tous les vices, en provoquant la ruine de toutes les vertus, cela est vrai si l'on est conscient de tout le mal que peut faire à une personne une dépendance invétérée à la nourriture, et surtout aux boissons alcooliques. L'oultre-mangeur et l'alcoolique oublie les interdits les plus sacrés et leurs engagements les plus solennels pour satisfaire la passion compulsive qui les domine. La gourmandise est comptée avec raison parmi les vices capitaux, parce qu'en tant que dérèglement du désir des jouissances sensibles se rapportant au toucher, elle entraîne une multitude d'autres vices. Nous ne pouvons pas dire cependant qu'elle exerce une réelle paternité vis-à-vis tous ces vices, car elle les occasionne plutôt qu'elle ne les





produit.

Saint Grégoire assigne toutefois cinq filles à la gourmandise, cinq vices qui naîtraient de l'amour du ventre. Ce sont : "la sotte joie, la bouffonnerie, l'impureté, le bavardage et la stupidité de l'esprit" (Mor. lib. XXX, cap. 17). Quatre de ces vices se rapportent à l'âme, et un se rapporte au corps, c'est-à-dire *l'impureté*. C'est un fait que l'amour immodéré des plaisirs de la table, qui dispose le corps à la sensualité, est l'ennemi intérieur de la chasteté. Mais le "désir du ventre" fait plus de tort à l'âme qu'au corps. Ce désir désordonné s'attaque d'abord à l'intelligence qui, à cause de lui, perd sa pénétration, quand elle n'est pas complètement obnubilée, ce qui la mène à la *stupidité*. Les statistiques nous révèlent en fait, que la dépendance à la nourriture et à la boisson est responsable de graves désordres mentaux.

Non seulement l'intelligence, mais aussi la volonté est perturbée par le dérèglement du boire et du manger. La volonté, non plus orientée vers les biens aptes à lui procurer la joie, s'enlise dans des *joies folles*, aboutissant à d'amères déceptions.

Quel peut être le discours d'une personne qui a perdu sa liberté intérieure par une dépendance à la nourriture ou à la boisson? Du verbiage, du *bavardage*, vide de sagesse. Car la bouche parle de l'abondance du coeur. Même si une personne réussit à sauver la face, il arrive un moment où son discours la trahit et manifeste la passion qui l'asservit et qui remplit son esprit. La raison ne gouvernant plus la volonté et le discours, elle n'est plus capable de diriger l'agir, de le discipliner, de l'incliner à des actions sérieuses et sages. Il en résulte un *agir burlesque* dont nous avons une image dans le roi Hérode, qui a ridiculisé la Sagesse incarnée, Jésus-Christ.

5. Les effets de la gourmandise

1) Indépendamment de ce qu'elle coûte en pure perte de temps, d'argent et d'énergie, la gourmandise a d'abord des conséquences très fâcheuses pour la santé. Combien de maladies ne sont-elles pas dues aux deux espèces principales de la gourmandise, qui sont l'excès habituel de nourriture et le raffinement recherché dans les plaisirs de la table? L'alcoolisme qui relève de la gourmandise en tant que désir désordonné de boissons enivrantes, est responsable à lui seul de maux incalculables : maladies physiques pouvant être mortelles, surtout du foie et de l'estomac, déséquilibres mentaux, dégradation morale, criminalité. "Pour la famille et la société, les suites des désordres de l'alcoolisme sont aussi désastreuses: C'est la fin de la paix domestique, le commencement d'une foule d'attentats et de crimes de toute nature et le début d'une dégénérescence de la race qui, à chaque génération, s'accentuera de plus en plus".

Les effets négatifs de la gourmandise sur la santé sont reconnus par tous au point qu'un proverbe français affirme que "la gourmandise tue plus de gens que l'épée". Un médecin, le docteur Paul, disait par manière de boutade : "le tiers de ce que nous mangeons suffirait à nous faire vivre; les deux autres tiers servent à





faire vivre les médecins". La pesanteur excessive du corps, qui gêne le bon fonctionnement de l'organisme, est un signe évident d'un dérèglement alimentaire.

2) La gourmandise fait, cependant, un tort plus considérable à l'esprit qu'au corps. Elle obscurcit l'intelligence et affaiblit la volonté. Enténébrant l'intelligence, elle l'empêche de se livrer à l'étude, à la recherche de la vérité, à la méditation; elle lui ferme l'accès à la sagesse. Assoupissant la volonté, la gourmandise se pose en adversaire de l'effort, du courage, de la discipline. Au lieu d'allumer au coeur l'idéal de nobles projets à réaliser, elle éteint la vie de l'esprit, en la réduisant à la médiocrité et à la paresse. De cette réduction des forces de l'âme par la gourmandise, Philoxène donne l'explication suivante : ... "Autant le corps s'épaissit par les aliments, autant il tire et fait descendre l'âme vers lui, et suspend à elle sa pesanteur, et lie et entrave les ailes de ses pensées"... La gourmandise prive donc l'âme, dans une large mesure, de sa liberté, en la rendant esclave du corps, qu'elle profane en le vautrant souvent dans l'impureté.

3) Plus encore que la vie physique, intellectuelle et morale, la gourmandise affecte la vie spirituelle. Elle empêche la prière. Elle répugne à la pensée même de la mortification. Elle ne veut pas entendre parler de pénitence. Elle ne s'oppose pas seulement aux vertus morales, mais par-dessus tout aux vertus théologiques, et donc à la foi, à l'espérance et à la charité. C'est pourquoi les Pères du désert l'avaient tant en horreur. Ils y voyaient la première ennemie de la foi et des oeuvres de miséricorde, car ils avaient remarqué qu'elle ôte à l'âme le souvenir de Dieu et du Christ, qu'elle remplace par le souvenir des plaisirs de la terre, selon ce qu'avait déploré saint Paul dans sa lettre aux Philippiens :

"Il en est beaucoup - je vous en ai parlé souvent et maintenant j'en parle en pleurant - qui se conduisent en ennemis de la croix du Christ. Pour eux, l'aboutissement, c'est la perte; pour eux, le dieu, c'est le ventre; et ils mettent leur gloire dans ce qui est leur honte, n'ayant de goût que pour les choses de la terre" (Philip. 3, 18-19).

"Quant au souvenir de Dieu, qui est le commencement de tous les biens, le désir du ventre est son adversaire, explique Philoxène, outre qu'il est aussi le commencement de tous les maux. De même donc que le souvenir de Dieu est au commencement du chemin du bien, de même le désir du ventre est au commencement du chemin de tous les maux. Et lorsque les deux commencements sont devenus adversaires l'un de l'autre, avec le premier vaincu sont vaincus tous ceux qui viennent après lui... La gourmandise, donc et la réplétion du ventre, enlève d'abord de l'âme le souvenir de Dieu; et lorsque le fondement a été déraciné, avec lui sont déracinés tous les biens".

6. Le portrait psychologique et moral du gourmand

Pour montrer concrètement les effets désastreux de la gourmandise aux plans physique, psychologique, moral et spirituel, le même auteur fait du gourmand un





portrait qu'il a saisi sur le vif.

D'abord, le gourmand - il s'agit ici d'un gourmand caractériel - est d'un appétit insatiable. Son oeil qui convoite les aliments est incomparablement plus grand que son ventre. La convoitise qui naît de la vue des aliments n'a chez lui d'autre limite que l'incapacité physique d'en absorber davantage. Les choses se passent bien ainsi chez les mangeurs compulsifs. Mais écoutons Philoxène décrire le gourmand qu'il a sous les yeux :

"Jamais il n'est rempli par l'entassement des aliments. Plus il mange, plus il veut d'aliments; plus il boit, plus il désire de vins. Sa nourriture l'affame et ne le rassasie pas; sa boisson l'assoiffe et ne le désaltère pas. Plus il mange, le gourmand, plus il est affamé; plus il boit, plus il est assoiffé. Il n'y a pas de fin à l'amour du ventre. Lorsqu'il a été rempli d'un premier aliment, comme ce n'est pas son besoin qu'il s'est proposé de satisfaire, mais son désir, il en demande un autre pour lui et qui soit meilleur que le premier; et de nouveau, lorsqu'il a pris de celui-là pour satisfaire son désir, il en envisage un autre qui soit plus agréable et plus savoureux. Et ainsi, successivement, sur tous les aliments passe sa gourmandise; et par aucun elle n'est remplie. Et s'il semble qu'il a été rassasié et qu'il a retenu sa main de prendre un aliment, ce n'est pas son désir qui a été rassasié, mais son ventre qui a été rempli et qui n'accepte plus.

Le gourmand voudrait bien que son ventre fût aussi large que son désir et son estomac aussi grand que son oeil, afin de pouvoir amasser tout ce qu'il désire et le mettre dans son garde-manger percé!... Le Créateur, pour réprimer le désir des gourmands, a fait le ventre d'une mesure limitée, pour qu'au moins par nécessité sinon de bon gré, ils soient retenus dans leurs convoitises. Lorsque la volonté a voulu apporter beaucoup de choses et que la cavité du ventre ne les reçoit plus, l'exigence du désir lui est forcément interdite; bien que la volonté désire, la petite cavité qui ne peut pas accepter l'empêche. Car si la cavité du ventre qui reçoit leurs convoitises était aussi vaste que la volonté des gourmands, la mer et le continent et tout ce qu'ils contiennent ne leur suffiraient pas..."

La gourmandise se définissant surtout par une préoccupation habituelle de la nourriture, la pensée du gourmand est pour ainsi dire obsédée par la nourriture. Tout son être en arrive à être entièrement soumis à la nourriture dont il s'est fait l'esclave.

"Sa main, observe Philoxène, est sur la corbeille proche, et son esprit, sur une table lointaine; il est chargé dans sa droite et dans sa gauche, et ses deux mains ne suffisent pas à offrir du combustible au feu qui est en lui. Tous ses membres servent la dure maîtresse, qu'il a mise sur lui volontairement, sans y suffire; il la sert tout entier; ses yeux, ses mains, ses pieds, se sont faits ses serviteurs, sans en être capables. Dans ses actions privées, c'est à elle qu'il pense; dans ses actions publiques, c'est pour elle qu'il court; et elle est servie comme une maîtresse, sans être rassasiée...Le gourmand voudrait bien avoir d'autres





membres qui puissent servir la maîtresse qu'il s'est donnée."

Parce que la gourmandise est une forme envahissante d'égoïsme, le gourmand est habituellement jaloux de ses voisins de table; il lui semble que ce qu'ils mangent lui est soustrait. Il voudrait tout avoir pour lui. Il souhaite en son coeur que les autres s'abstiennent de porter la main sur tel ou tel aliment qu'il convoite :

"L'oeil du gourmand regarde aussi son voisin de table, et il le regarde d'un oeil jaloux : pourquoi a-t-il plus à manger ? Et peut-être même qu'au-dedans de sa pensée il compte ses morceaux et se demande : pourquoi la portion qui lui a été servie est-elle plus grande que la mienne ? Car son ventre reçoit les aliments, et sa pensée est occupée de son voisin qui est assis avec lui. Car la méchanceté de l'amour du ventre étant répandue sur tout, son oeil est méchant aussi pour celui qui est près de lui... Il ne lui dit pas ouvertement : ne mange pas; car cela, il est retenu de le dire par sa honte ; mais sa pensée, son désir, c'est ceci : plaise à Dieu qu'il retienne sa main ! afin qu'il y ait assez pour sa propre gourmandise de ce qui est sur la table."

Il n'est pas difficile d'imaginer quel est le sujet de conversation préféré du gourmand. Il ne saurait parler d'autre chose avec plus d'intérêt et d'ardeur que des aliments :

"Sa conversation est toute entière dans son ventre et tous ses sujets d'entretien ont trait à cela... Car avant de manger, il lui est agréable de penser à manger, et bien qu'il ne soit pas à table, il y est par la pensée, et bien qu'il ne prenne pas de nourriture en fait, par sa pensée et sa parole, il est auprès d'elle tout entier. Le commencement et la fin de sa parole sont empruntés de son ventre ; c'est par lui qu'il commence et par lui qu'il finit, c'est lui qui est le sujet de son entretien."

L'amour du ventre repliant le gourmand sur lui-même le rend absolument incapable d'aimer vraiment. "Car voici les lois de celui qui est asservi à son ventre : il n'aime personne véritablement, et s'il lui arrive d'aimer, c'est l'esclave et le serviteur de son désir qu'il aime, et encore autant qu'il satisfait ses plaisirs".

Par sa recherche excessive du plaisir ou de l'effet sédatif que procure la nourriture, et par le comportement alimentaire déréglé que cette recherche entraîne, le gourmand compromet sa santé physique. S'il en prend conscience, il se préoccupe de trouver les meilleurs remèdes à ses maladies, pourvu que ces remèdes soient sans douleur, c'est-à-dire qu'ils ne comportent pas de restriction dans la quantité et la qualité de nourriture dont il ne saurait se passer; en somme, pourvu que soient exclus comme remèdes à sa gourmandise le jeûne et l'abstinence. La gourmandise, estime Philoxène d'après ce qu'il a pu observer, dispose le gourmand à l'hypocondrie. Ce qu'il exprime en ces termes :

"S'il lui vient un petit bouton sur le corps, c'est une tumeur grave; s'il lui arrive une légère lassitude, c'est une maladie dangereuse et grave. Dans la moindre





indisposition, il trouve une raison de suspendre ce qui devrait être sa seule raison de vivre. Il est zélé pour tout, excepté pour servir Dieu. Même sans avoir de maladie, il s'efforce de se montrer malade pour qu'il ne lui soit pas fait trop de reproches d'avoir cessé ses devoirs religieux. Il ressasse ses douleurs devant tout le monde. Une maladie bénigne et sans gravité, il la grossit et l'augmente...

"Le gourmand se préoccupe de la santé de son corps, et bien qu'il ait auprès de lui le moyen de fermer la source de ses douleurs, qui est de réprimer un peu sa gourmandise, il erre à la recherche d'une guérison en dehors de lui. Si tu lui conseilles de diminuer un peu sa nourriture et de se garder de l'excès de l'huile et du vin, il te regarde comme un ennemi de sa vie ; il vaut mieux pour lui endurer des douleurs que de résister au ventre si peu que ce soit; il prend sur lui les longues maladies, pourvu que ce soit avec la nourriture, sinon il vaut mieux pour lui manger qu'être guéri"...

7. Les remèdes à la gourmandise

Quels sont les remèdes à la gourmandise?

1) Le premier remède consiste à bien connaître l'ennemi, qui est une fausse faim, c'est-à-dire non pas la faim fondée sur le besoin réel de l'organisme, mais fondée sur le désir qui porte à absorber de la nourriture ou de la boisson d'une façon désordonnée et très souvent compulsive.

2) Selon les Pères, la gourmandise n'est pas seulement un problème d'ordre physique, psychologique et moral, mais elle est par-dessus tout un problème spirituel, c'est-à-dire un problème religieux. Car elle constitue un obstacle fondamental à la relation vitale avec Dieu, qui s'enracine dans les vertus théologiques. La gourmandise est l'ennemie de la foi en Dieu, et du désir de Dieu qui est en nous le souffle de la vertu d'espérance, ainsi que de l'amour de Dieu et du prochain. Comment est-elle en nous l'ennemie de la foi en Dieu? C'est en nous repliant sur nous-mêmes, sur notre ventre, qui devient alors le centre de la vie, le sujet de nos préoccupations les plus vives. Ce qui doit être premier en nous, c'est le désir de Dieu, tant nous avons besoin à chaque instant de Dieu; toutes nos actions, pour être bien ordonnées, doivent se subordonner à ce premier désir. La gourmandise inverse cet ordre, en subordonnant tous nos autres désirs au désir du ventre, comme si manger et boire était la première et fondamentale solution à tous nos problèmes. Dans une personne dominée par l'amour du ventre, qui est par suite largement préoccupée par la nourriture, comment l'amour de Dieu et du prochain peut-il s'épanouir? Les Pères soutiennent que ce n'est pas possible. Ils affirment qu'en raison de son égoïsme foncier, le gourmand n'est pas capable d'aimer véritablement Dieu, détrôné dans sa pensée par son ventre ; et il n'est pas davantage capable d'exercer la miséricorde à l'égard de son prochain, dont son égoïsme l'empêche de discerner les besoins.

Pour guérir de la gourmandise, il faut prendre conscience du désordre spirituel qu'elle produit en nous, et nous appliquer vigoureusement, avec la grâce de





Dieu, à restituer l'ordre fondé sur la primauté du désir de Dieu, et donc sur la primauté pratique des vertus de foi, d'espérance et de charité.

Parce que nous nous trouvons dans le domaine de la grâce, la restitution de la primauté du désir de Dieu suppose le recours à la prière, qui doit tendre à devenir continuelle, la prière consistant essentiellement à penser à Dieu en l'aimant. La prière est à la portée de tous les hommes, appelés à entrer, par ce moyen, en relation constante avec Dieu. Même si cela peut paraître sans rapport avec la nourriture il n'en demeure pas moins que la prière est le remède fondamental à la gourmandise, comme elle l'est aussi pour toutes les autres maladies de l'âme.

Avec la prière, sont à la disposition des chrétiens, dans l'ordre de la grâce, les moyens les plus puissants qui puissent exister pour guérir de la dépendance à la nourriture. Ces moyens, donnés au monde par Jésus-Christ, sont les sacrements de pénitence et d'eucharistie, qui sont des sacrements de pacification et de guérison intérieure.

3) La gourmandise, en tant que désordre moral, s'oppose à un comportement alimentaire équilibré assuré par les vertus d'abstinence et de sobriété, qui se rattachent à la vertu cardinale de tempérance. Comment passer de la gourmandise à une juste modération dans le boire et le manger? Ces excellents connaisseurs de l'âme humaine que furent les maîtres spirituels du christianisme affirment, en s'appuyant sur leur expérience personnelle et sur leur expérience des âmes, que c'est par une sage pratique du jeûne qu'on peut arriver le plus rapidement, avec l'aide du Seigneur qui ne saurait manquer, à passer de l'esclavage de la gourmandise à la maîtrise de soi en regard de la nourriture. Entre autres, saint Ignace, grand maître du discernement spirituel, propose le jeûne précisément comme moyen privilégié de discernement du juste milieu :

"Tout en veillant à ne pas tomber malade, enseigne-t-il, plus on supprimera de ce qui est normal, plus vite on arrivera au juste milieu qu'il faut garder dans la nourriture et la boisson. Cela pour deux raisons. Premièrement : en faisant ainsi effort et en s'y disposant, on sentira souvent davantage les connaissances intérieures, les consolations et les inspirations divines, pour découvrir le juste milieu convenable. Secondement: si l'on voit que, dans cette abstinence, on a moins de force physique ou que l'on est moins dispos pour les exercices spirituels, on arrivera facilement à juger de ce qui est plus utile pour soutenir le corps." (E.S. no 213).

Cet enseignement de saint Ignace sur la fonction curative du jeûne est conforme à celui des Pères, qui assignent au jeûne une place de premier ordre non seulement pour acquérir la maîtrise de soi et sortir des ténèbres spirituelles causées par la gourmandise, mais surtout comme étant le premier échelon de l'échelle de toutes les vertus, la gourmandise étant, selon plusieurs d'entre eux, la porte ouverte à tous les vices.

4) Le grand médecin des âmes, celui-là seul qui est capable de guérir toutes et





chacune des maladies de l'âme, c'est Jésus-Christ. Jésus-Christ s'est appliqué à guérir les maladies morales de l'humanité par sa doctrine et surtout par l'exemple de sa vie. La guérison de quelque vice que ce soit exige, selon l'évangile de Jésus, le renoncement à son objet, c'est-à-dire la décision de s'en détourner avec une volonté ferme, un engagement sérieux dans la voie de la pénitence. Jésus-Christ n'est pas un médecin comme les autres, car en nous prescrivant les remèdes, il nous donne la force de le mettre en pratique, si nous voulons bien nous attacher à Lui de toute notre âme avec une confiance totale. Les remèdes qu'il nous donne, il se les a prescrits d'abord à lui-même, de sorte qu'en le regardant agir, nous apprenions comment il faut nous comporter pour être en parfaite santé morale. C'est pourquoi saint Ignace propose, comme règle de tempérance, de regarder Jésus manger et de tâcher de l'imiter:

"Pendant les repas, considérer le Christ Notre-Seigneur comme si on le voyait manger avec ses Apôtres, sa façon de boire, de regarder, de parler; et tâcher de l'imiter. De la sorte, la partie supérieure de l'esprit sera occupée à considérer Notre-Seigneur, et la partie inférieure à la réfection du corps, et on réalise ainsi un accord et un ordre plus parfaits dans la façon de se comporter et de se gouverner." (E.S. no 214)

5) Il est entendu que la gourmandise n'est pas seulement un désordre spirituel et moral - ce qu'elle est foncièrement - mais qu'elle est aussi un désordre psychologique et physique.

Le remède au désordre psychologique qui concerne la préoccupation et le désir de manger et de boire sans réel besoin consiste à prendre un peu de recul et à focaliser l'attention de notre esprit sur ce désir désordonné à la lumière de la raison. Est-ce que ce qui me pousse à manger présentement est vraiment raisonnable ? Mon corps a-t-il vraiment besoin de se nourrir actuellement pour soutenir ses forces ? Je dois ainsi faire appel à mes ressources intérieures de réflexion et de simple bon sens pour ne pas tomber dans l'esclavage de la nourriture et de la boisson, en me raisonnant, en me commandant à moi-même une attitude contraire; en évitant, dans la mesure où je le puis, tout ce qui favorise ma gourmandise, en ce qui a trait, par exemple, à certains aliments qui allument en moi le désir de manger, et aussi à certaines circonstances ou rencontres qui ne sont pas inévitables.

La gourmandise causant en moi une inversion psychologique qui asservit mon esprit à mon corps, je dois m'appliquer à corriger cette inversion, à me remettre à l'endroit psychologiquement, de manière à conquérir ou à reconquérir ma liberté spirituelle. Le désir ardent d'être libre, d'être, en l'occurrence, dégagé de l'esclavage détestable de la nourriture, si je le cultive, ne peut que m'aider dans le combat qu'il me faut mener pour être, dans ce domaine, maître de moi-même.

D'autre part, la considération des nombreuses maladies physiques provoquées par la gourmandise doit aussi m'aider à m'en détourner. Les motivations de bonne santé et d'hygiène sont non seulement utiles pour guérir de la





dépendance à la nourriture, mais encore elles sont nécessaires. Toute personne sensée veut être en bonne santé; il s'agit donc d'en prendre les moyens concrets. Aux considérations de bonne santé, exigeant un comportement alimentaire équilibré et un minimum d'exercices physiques, il n'est pas indifférent de joindre, comme motivation, l'idéal que je poursuis, c'est-à-dire la fécondité de ma vie au service de Dieu et de la société. Comment pourrai-je avoir une vie féconde humainement et spirituellement, et par suite heureuse, en étant ou demeurant esclave de la nourriture ? Tout cela doit m'engager à m'imposer, - sans doute avec le conseil de mon médecin et de spécialistes en alimentation - une discipline personnelle en ce qui concerne la quantité et la qualité de ma nourriture. C'est précisément ce que saint Ignace nous recommande de faire dans sa huitième règle pour s'ordonner désormais dans la nourriture :

"Pour supprimer tout désordre, il est excellent, après le déjeuner ou après le dîner, ou à un autre moment où l'on ne sent pas d'appétit, de se fixer pour le déjeuner ou le dîner suivant, et ainsi de suite chaque jour, la quantité de nourriture qui conviendra. Cette quantité, aucun appétit ni aucune tentation ne doit la faire dépasser. Au contraire, pour mieux vaincre tout appétit désordonné et toute tentation de l'ennemi, si l'on est tenté de manger plus, que l'on mange moins". (E. S. no 217).

6) Pour guérir de la gourmandise ou de la dépendance à la nourriture, outre ces moyens surnaturels et naturels intérieurs, il ne faut nullement mépriser tout ce qui peut nous aider au plan des ressources extérieures : accompagnement spirituel et psychologique, soutien de personnes expérimentées, soutien de groupes comme les Outremangeurs anonymes (O.A.) et les Weight Watchers, techniques d'exercices favorisant la sérénité, le calme intérieur, le contrôle des émotions et du stress.

Ainsi, dans la conscience des limites des différentes démarches à entreprendre en vue de la guérison, il faut savoir allier aux ressources spirituelles ce que nous offrent aujourd'hui, en fait de remèdes, la science et les techniques humaines. Le danger actuel le plus grand est d'oublier ou de refuser le remède absolument fondamental et essentiel pour la guérison des maladies de l'âme, qui est, comme l'ont souligné les Pères, la foi en Dieu et en Jésus-Christ. Tous les remèdes naturels éprouvés sont bons, et on ne doit pas hésiter à y recourir, sachant toutefois qu'ils restent limités, et que pour un guérison de l'âme en profondeur, un travail de conversion est nécessaire, un travail ordonné à l'ouverture de l'âme à l'action salvatrice et médicinale de Jésus-Christ. ?

J.R.B.

* * *

Sources principales

- *Vies des Pères du désert*, 9 tomes, Paris 1856.





- Cassien, *Conférences et Institutions monastiques*.
- S. Grégoire le Grand, *Morales sur Job*, Sources Chrétiennes, éd. du Cerf, 1950
- Philoxène de Mabboug, *Homélie*, Sources Chrétiennes, no. 44, éd. du Cerf, 1956
- S. Thomas d'Aquin, IIa IIae, q. 148
- S. Ignace de Loyola, *Exercices Spirituels*
- C.S. Lewis, *Tactique du diable*, Foi Vivante, Delachaux et Niestlé, 1967
- Luis Jorge Gonzalez, *Terapia Spirituale*, libreria editrice Vaticana, Roma, 2000.

La Cupidité ou l'avarice

La Cupidité : son sens et son extension

Cupidité et avarice sont des termes pratiquement équivalents. Tous deux signifient un désir immodéré des richesses ou de l'argent. Cependant, le terme cupidité, qui vient du latin " *cupere* ", désirer, porte en lui-même une insistance plus marquée sur le désir, c'est-à-dire sur l'aspect formel de l'avarice, qui est essentiellement un désordre affectif. Par ailleurs, la cupidité a une extension plus large que l'avarice, car l'avarice concerne un vice personnel par rapport à l'usage de l'argent, tandis que la cupidité embrasse, avec celle des individus la soif immodérée des richesses, qui peut se concrétiser dans des sociétés qui exploitent de toutes sortes de manières la confiance populaire. Comme il s'agit de ces nuances entre les termes cupidité et avarice, tout ce que nous disons de l'avarice s'applique à la cupidité, en retenant que la cupidité a une portée plus générale, comme lorsque l'Écriture, parlant des crimes de Jérusalem, dit que "les chefs au milieu d'elle étaient comme des loups qui déchirent leur proie cherchant à répandre le sang et à faire des gains" (Ézech. 22, 27).

La Cupidité : son objet

La cupidité a pour objet toutes les richesses, c'est-à-dire tous les biens extérieurs utiles à la conservation de la vie, au bien-être et à l'épanouissement humain complet des personnes et des familles qui composent la société. Ces richesses sont donc bonnes en elles-mêmes; leur usage raisonnable en fait même un élément important du bonheur humain temporel. L'extrême pauvreté, l'expérience le prouve, engendre habituellement de déplorables désordres. Voilà pourquoi il y a un désir naturel des richesses qui ne comporte en lui-même rien de désordonné; ce désir naturel agit comme un stimulant intérieur qui pousse à se procurer, de manière raisonnable, tout ce qui est nécessaire à notre subsistance et utile à notre perfectionnement humain. Mais, en raison d'un certain déséquilibre affectif, dont tous les hommes sont plus ou moins marqués à la suite de la faute originelle, les richesses ordonnées par le Créateur au bonheur de l'homme sont devenues des biens ambigus, car mal utilisées, elles ne





peuvent causer que de grands maux.

Le caractère ambigu des richesses

Biens ambigus, les richesses le sont, puisque suivant l'usage que nous en faisons, elles peuvent être ou instruments d'amour ou instruments de haine, ou instruments de liberté ou instruments d'esclavage, ou instruments de service ou instruments de domination, ou instruments de paix ou instruments de guerre. Les richesses, étant des biens d'échange, fondent une foule de relations entre les personnes, les sociétés, les nations. Elles peuvent aussi bien soulager la misère que l'augmenter et même la causer.

Dans le système économique primitif, les richesses étaient échangées par le troc; il y avait alors l'échange direct d'un bien contre un autre. Les échanges de biens avaient, dans cette économie, un caractère à la fois beaucoup plus personnel et objectif. Les hommes cupides pouvaient frauder sur la qualité et la quantité de leurs produits mais sur une échelle moindre et avec beaucoup moins de facilité que dans un système où l'argent, de plus en plus impersonnel, constitue le moyen d'échange universel. En raison de l'évolution de la société et de la complication des rapports sociaux qui s'en est suivie, les richesses se sont monétisées. De sorte qu'avec de l'argent, "propre ou sale", il est maintenant possible de tout acheter : biens, services et même malheureusement personnes considérées comme des objets. Avec l'argent, on peut se procurer tout ce dont on a besoin en fait de logement, vêtement, nourriture, soins de santé, services éducatifs et culturels, et même satisfaire à tous ses caprices en fait de plaisirs. À la mesure de sa fortune, on peut surtout posséder un véritable pouvoir sur autrui.

En raison du pouvoir qu'il donne, l'argent devient symbole de puissance. Élevé en signe extérieur de pouvoir sur les individus et les peuples, l'argent en vient à exercer une incroyable séduction sur les esprits. D'où la tentation, personnelle et sociale, d'accumuler le plus d'argent possible pour être plus puissant, pour étendre son influence et sa domination. Dans cette optique, l'argent s'affirme comme un dieu tout-puissant, devant qui plient les genoux de ses adorateurs, qui eux-mêmes cherchent à se faire adorer, c'est-à-dire à mettre leur puissance matérielle au-dessus de tous les droits et de toutes les libertés. Il est donc clair que les richesses transformées en argent sont des biens ambigus.

Le rôle de l'argent

Nécessaire, dans certaines limites, au bonheur humain temporel, "l'argent, comme dit le proverbe, ne fait pas le bonheur mais y contribue". La finalité de l'argent est de contribuer au bonheur, lequel est inconcevable sans le service de Dieu, qui doit toujours conserver sa primauté absolue sur tout le reste. Ordonné au service de Dieu, l'argent est aussi ordonné au service des hommes, au service de tous les hommes et de leurs besoins. Or, l'argent, convertisseur universel des richesses, cesse de contribuer au bonheur personnel et social, lorsqu'il devient une fin en soi, lorsqu'il s'affirme comme source de pouvoir





indépendante de toute règle morale, lorsqu'entre les mains d'êtres et d'organisations cupides et sans coeur, il tend à se soumettre l'immense majorité des hommes. À cet égard, Jésus le qualifie d'argent inique; il l'identifie au Mammon d'iniquité. Alors, mieux vaut être pauvre et spirituellement libre que de se soumettre au pouvoir tyrannique de cet argent trompeur. C'est ce qu'avaient compris de leur temps certains philosophes et poètes païens comme Sénèque, Cicéron et Virgile.

En regard de notre temps il est un passage toujours très actuel de la lettre encyclique *Quadragesimo Anno* du pape Pie XI, qui dénonce avec la plus grande fermeté l'argent inique, c'est-à-dire l'argent détourné de sa fin et devenu essentiellement instrument de pouvoir :

Ce qui, à notre époque, frappe tout d'abord le regard, ce n'est pas seulement la concentration des richesses, mais encore l'accumulation d'une énorme puissance, d'un pouvoir économique discrétionnaire, aux mains d'un petit nombre d'hommes qui d'ordinaire, ne sont pas les propriétaires, mais les simples dépositaires et gérants du capital qu'ils administrent à leur gré.

Ce pouvoir est surtout considérable chez ceux qui, détenteurs et maîtres absolus de l'argent, gouvernent le crédit et le dispensent selon leur bon plaisir. Par là, ils distribuent en quelque sorte le sang à l'organisme économique dont ils tiennent la vie entre leurs mains, si bien que sans leur consentement nul ne peut plus respirer.

Cette concentration du pouvoir et des ressources, qui est comme le trait distinctif de l'économie contemporaine, est le fruit naturel d'une concurrence dont la liberté ne connaît pas de limites; ceux-là seuls restent debout, qui sont les plus forts, ce qui souvent revient à dire, qui luttent avec le plus de violence, qui sont le moins gênés par les scrupules de conscience.

À son tour, cette accumulation de forces et de ressources amène à lutter pour s'emparer de la puissance, et ceci de trois façons : on combat d'abord pour la maîtrise économique ; on se dispute ensuite le pouvoir politique, dont on exploitera les ressources et la puissance dans la lutte économique ; le conflit se porte enfin sur le terrain international, soit que les divers États mettent leurs forces et leur puissance politique au service des intérêts économiques de leurs ressortissants, soit qu'ils se prévalent de leurs forces et de leur puissance économiques pour trancher leurs différends politiques.

De la sagesse païenne à la sagesse chrétienne

La mentalité païenne, très centrée sur les jouissances physiques et matérielles et sur la recherche des honneurs, donnait une grande importance à l'avoir et au pouvoir. Cette mentalité foncièrement matérialiste détestait fortement sur ceux des Juifs qui s'adonnaient au commerce ou étaient constitués en autorité, comme les docteurs de la Loi, dont l'Évangile nous dit qu'ils aimaient l'argent, c'est-à-dire qu'ils étaient cupides (Lc. 16.14). Aux païens devenus chrétiens et





aux juifs convertis, saint Paul inculque, sous le nom de piété, une religion vraie, sincère, désintéressée, non considérée ou pratiquée comme une source de profits, mais toujours jointe à la modération :

"Elle est d'un grand profit, la piété jointe à la modération, écrit-il à Timothée (I Tim. VI, 6-10). Car nous n'avons rien apporté dans le monde, et nous n'en pouvons non plus rien emporter. Ayant la nourriture et les vêtements, contentons-nous en. Quant à ceux qui veulent s'enrichir, ils tombent dans la tentation et le piège, et dans beaucoup de convoitises insensées et honteuses, qui précipitent les hommes dans la ruine et la perte. Car la racine de tous les maux est l'amour de l'argent : quelques-uns, pour s'y être livrés, ont erré loin de la foi et se sont infligés à eux-mêmes des douleurs nombreuses."

En accord avec les sages de l'Antiquité, mais avec beaucoup plus de profondeur, la sagesse chrétienne a dénoncé le grand désordre moral de la cupidité ou avarice. Jamais sage n'a condamné le mal de la cupidité en termes plus clairs et plus précis que Jésus-Christ dans l'Évangile.

L'enseignement lumineux de Jésus-Christ

Autant par l'exemple de sa vie que par sa doctrine, Jésus, dès sa naissance dans une étable à Bethléem, s'attaque à l'attachement aux richesses comme à une source principale de malheur pour les hommes. Il commence son sermon inaugural où il expose son programme spirituel, par la béatitude de la pauvreté : *"Bienheureux, vous qui êtes pauvres, proclame-t-il, car le royaume des cieux est à vous"...* En contrepartie, il veut faire comprendre que la voie du désir et de l'accumulation des richesses est une voie de malheur : *"Malheur à vous, les riches, car vous avez reçu votre consolation"* (Lc 6, 20-24). Non que Jésus méprise les riches et les condamne, car il est venu pour sauver les pauvres et les riches. C'est l'attachement aux richesses qu'il condamne, c'est-à-dire l'amour de l'argent, la cupidité ou avarice. Il y voit le premier obstacle pour entrer dans le royaume des cieux, pour vivre en enfants de Dieu et pour marcher à sa suite dans l'humilité et l'obéissance d'amour au Père ; il voit donc dans la cupidité l'obstacle premier à cette conversion du cœur qui ouvre le ciel.

Il ne faut pas se méprendre sur le langage de Jésus. Lorsqu'il dit : *"Bienheureux les pauvres"*, ce n'est pas aux pauvres de biens matériels qu'il pense, car il y a beaucoup de pauvres qui sont très attachés aux biens de la terre. Il s'adresse à tous ceux qui ont l'esprit de pauvreté, qu'ils soient démunis ou comblés, ceux dont le cœur est détaché des richesses, et qui sont ainsi disposés à tout quitter pour le suivre, si telle est la volonté de Dieu sur eux. Dans la bouche de Jésus, la béatitude de la pauvreté est la béatitude de la sagesse de ceux qui sont libres intérieurement vis-à-vis de l'argent, et que la crainte de manquer de quoi que ce soit ne retient pas de faire part de leurs biens aux indigents. Ces hommes détachés de leurs biens et au cœur miséricordieux sont incomparablement plus sages que les plus habiles des hommes d'affaires qui ne pensent qu'à augmenter leur avoir, car ils savent se servir de l'argent, si souvent mal employé, pour se





faire des amis qui les accueilleront dans les demeures éternelles. (Lc. 16, 9).

L'anathème que porte Jésus contre les riches - ceux qui aiment l'argent - sonne comme l'annonce du malheur irréparable que se préparent les insensés qui sont attachés à des biens qui passent et qui ne pourront jamais leur procurer le vrai bonheur. Les cupides sont insensés, parce que, pensant et voulant être heureux sur la terre, ils compromettent leur bonheur éternel. Ainsi, pour Jésus, la victoire sur la cupidité par le détachement des richesses n'est pas seulement, comme pour les philosophes grecs, la condition d'une félicité naturelle ; c'est une condition pour obtenir le bonheur éternel.

C'est la seule perspective de ce divin bonheur, qui consiste en la vie éternelle, qui préoccupe Jésus, lorsqu'il prêche, par la parole et l'exemple, le détachement des richesses, et donc la nécessité de triompher de toutes les formes possibles d'avarice. Ainsi, bien malheureux le jeune homme, qui refusa de suivre Jésus, à cause de son attachement à ses grands biens. À cette occasion, Jésus dira : *"Avec quelle difficulté ceux qui possèdent des richesses entrent dans le royaume de Dieu ! Il est, en effet, plus facile à un chameau de passer par le trou d'une aiguille, qu'à un riche d'entrer dans le royaume de Dieu"* (Lc 18,24-27). Les riches qui ne font pas du bonheur éternel le but de leur vie sont insensés, car leurs richesses leur seront bientôt enlevées, et avec elles le bonheur éphémère qu'ils se seront fabriqué. C'est la grave leçon qui se dégage de la parabole du riche insensé (Lc 12, 16-21). Cet homme s'est construit de nouveaux greniers pour y amasser les excédents de ses récoltes, car il croit son bonheur assuré pour de très nombreuses années. Mais Dieu lui dit : *"Insensé! Cette nuit, on va te réclamer ton âme. Et ce que tu as préparé, pour qui sera-ce?"* (Lc 12, 20). Et encore, insiste Jésus : *"Que sert à l'homme de gagner l'univers entier, s'il vient à perdre son âme? L'homme, que peut-il donner en échange de son âme?"* (Mt 16, 26). Ainsi, c'est à la suprême sagesse que Jésus appelle tous les hommes, lorsqu'il cherche à les guérir de l'avarice.

De cette perspective de sagesse concernant l'obstacle premier au bonheur que constitue l'attachement aux richesses, passons maintenant à l'analyse de l'avarice, comme maladie de l'âme.

L'avarice, une maladie de l'âme

Il y a, certes, différents degrés dans l'avarice. Elle peut être une tendance, venant de l'insécurité, à accumuler des biens plus qu'il ne se doit, et elle peut être un vice profond qui rend esclave de l'argent. Quand elle affecte habituellement le comportement, on peut parler d'une maladie de l'âme : une maladie d'ordre affectif, comme le remarque saint Thomas d'Aquin. Car "l'avarice implique un dérèglement concernant les affections intérieures que l'on a pour les richesses, comme quand on les aime ou qu'on les recherche, ou qu'on se délecte en elles immodérément" (IIa IIae, q. 118, a.2). À ce point de vue affectif, l'avare se fait mal à lui-même, il pèche d'abord contre lui-même par son avarice, car "tout l'ordre de ses sentiments se trouve dérégulé, quoique son corps ne le soit pas, comme il l'est par les vices charnels". (ibid). Les vices charnels sont,





comme l'avarice, des maladies affectives, c'est-à-dire des maladies du désir, qui ne s'arrêtent cependant pas au désir, mais ont un effet direct sur le corps.

L'avarice est une maladie dangereuse

Les désirs charnels sont, dans un certain sens, moins dangereux que le désir de l'argent, car les désirs charnels s'apaisent par leur satisfaction et leur excès engendre le dégoût, tandis que le désir immodéré de l'argent, lorsqu'il ronge et domine le cœur, ne connaît pas de limite et est insatiable.

À la question posée si l'avarice est un vice incurable, saint Thomas d'Aquin répond que "l'avarice n'est pas un vice incurable en lui-même, mais qu'il l'est relativement, par suite des faiblesses de la nature humaine qui vont toujours croissant. Car plus un individu est faible, plus il a besoin du secours des choses extérieures, et c'est pour cela qu'il est plus porté à l'avarice, comme nous pouvons l'observer chez les vieillards. Par conséquent, ce qu'il y a d'irréremédiable dans ce vice ne prouve pas qu'il soit le plus grave, mais qu'il soit d'une certaine façon le plus dangereux. Ce qui rend aussi ce vice dangereux, ajoute saint Thomas, c'est qu'on se fait illusion facilement à son sujet. On trouve tant de prétextes pour l'excuser qu'on peut en être atteint sans le savoir".

Les vertus que détruit l'avarice

C'est par les vertus que la santé de l'âme est assurée. En détruisant les vertus ou en les affaiblissant, les vices sont les agents premiers de toutes les maladies de l'âme. Pour savoir jusqu'à quel point un vice rend l'âme malade, il faut voir à quelles vertus il s'oppose. Or, l'avarice s'oppose d'abord à la vertu naturelle de libéralité, puis aux vertus théologiques et à l'amour du prochain, et elle porte aussi facilement et gravement atteinte à la justice.

1 - L'avarice s'oppose à la libéralité

Aristote dit très justement que l'avarice s'oppose à la libéralité, qui est la vertu morale naturelle qui règle, conformément à la raison, l'usage des richesses. En tant que vertu régulatrice de l'usage des richesses, la libéralité dispose à acquérir et à conserver raisonnablement les biens extérieurs, de manière à s'en départir aisément pour subvenir à ses justes besoins et à ceux de sa famille. L'acte le plus important de la vertu de libéralité est de *donner* de ses biens, dans une juste mesure, pour satisfaire d'abord à ses propres besoins et contribuer aussi au bien commun de la société. L'avare pêche contre la vertu de libéralité par son appétit effréné du gain, par le désir qui le brûle d'accumuler le plus de richesses possible, et de les conserver bien au-delà de ses besoins et des exigences de sa condition sociale. L'avare veut recevoir le plus possible et il éprouve une grande répugnance à donner de ses biens, même parfois pour acheter ce dont il aurait besoin. Sa passion de l'argent le rend capable de s'imposer à lui-même et d'imposer à sa famille de dures privations pour ne pas diminuer son patrimoine, comme on le voit dans le roman de Claude-Henri





Grignon *"Un homme et son péché"*.

2 - L'avarice s'oppose aux vertus théologiques

Dans la mesure où quelqu'un est esclave de l'argent, il préfère les biens temporels au bien éternel et ainsi il pêche contre Dieu. *"Aucun serviteur ne peut servir deux maîtres, dit Jésus. Car ou il haïra l'un et aimera l'autre, ou il s'attachera à l'un et méprisera l'autre. Vous ne pouvez servir Dieu et l'argent"*. (Lc 16, 13). L'avarice ou cupidité, par l'attachement excessif du cœur aux richesses, s'oppose évidemment à la foi en la Providence de Dieu. Elle s'oppose en même temps à l'espérance, car l'avare tend à ne rechercher de soutien et de secours que dans la sécurité que lui offrent ses biens, dont la conservation lui cause souvent de grandes inquiétudes. L'avarice s'oppose par-dessus tout à la charité envers Dieu, parce que, pour acquérir et conserver son argent, il ne craint pas d'agir de mille manières contre sa volonté, en violant ses commandements. L'appât du gain non combattu ne s'arrête devant aucun crime.

L'avarice ne fait pas que s'opposer aux vertus théologiques, elle s'oppose à Dieu lui-même, l'argent prenant dans le cœur de l'avare la place due à Dieu. C'est pourquoi saint Paul voit dans la cupidité une forme d'idolâtrie. (Col. 3,5). *"Le cupide est un idolâtre"* affirme-t-il (Éph. 5,5). À sa suite, plusieurs Pères stigmatisent ainsi l'avarice. S. Jean Chrysostome va jusqu'à dire que l'avare immole son âme à ses richesses : *"On immole aux idoles des boeufs et des moutons ; mais l'avarice veut un autre sacrifice ; elle dit : immolez-moi votre âme, et l'avare lui immole son âme"*.

(Commentaires sur St-Jean - Homélie LXV, 3 - Voir texte complet en appendice)

3 - L'avarice s'oppose à la justice et à la charité à l'égard du prochain

Est-il possible d'être attaché excessivement à l'argent, sans être injuste? Oui. Est-ce qu'être avare signifie nécessairement être injuste? Non. Quelqu'un peut être avare sans être injuste, si son vice ne le pousse pas à employer des moyens malhonnêtes pour amasser de l'argent et le conserver. Hélas, c'est le contraire qui se produit le plus souvent. La passion de l'argent fait habituellement sauter tous les interdits, toutes les règles morales. La cupidité est le chemin par excellence des pires injustices. C'est elle qui inspire toutes les formes imaginables de fraudes, de vols, et d'abus de confiance, et cela dans tous les secteurs de l'activité humaine. La soif insatiable de l'argent, non seulement chez les requins de la finance mais aussi chez tous ceux qui sont atteints de cette maladie morale, ne connaît dans la pratique d'autre loi que la fourberie et l'habileté pour s'emparer du bien d'autrui ou le retenir. Les profiteurs au cœur ténébreux et insensibles à la souffrance de leur victimes sont un véritable fléau.

Si l'avarice ne comporte pas nécessairement de faute contre la justice, par ailleurs, elle porte toujours atteinte à la charité à l'égard du prochain,. Ainsi, le mauvais riche qui fut condamné pour ne pas avoir secouru le pauvre Lazare n'avait pas péché contre la justice, mais contre la charité. Car les richesses,





acquises légitimement, nous sont données par Dieu pour subvenir à nos besoins et aussi pour venir en aide aux indigents. Ce sont des moyens qui, dans l'intention du Créateur, nous sont confiés afin de nous aider à aimer et servir Dieu ainsi qu'à aimer et servir nos frères. L'avarice ou cupidité tue dans l'âme toute compassion, car son mouvement propre est de conserver ses biens, et tout au plus de les dépenser exclusivement pour soi, plutôt que d'en faire part aux nécessiteux.

Les symptômes de la maladie de l'avarice

L'avarice est une maladie de l'âme. D'où la nécessité de déceler les symptômes de cette maladie très dangereuse parce qu'insidieuse et portée à se voiler sous des dehors très raisonnables de sécurité, d'avancement social, d'amélioration de sa qualité de vie, de prospérité économique et même d'une certaine générosité. Car l'avare, celui qui manie des sommes colossales, aime à être considéré comme un philanthrope : les largesses auxquelles il consent justifient sa soif de posséder davantage, son insatiable cupidité. C'est ainsi qu'il arrive que l'avarice puisse s'accompagner de prodigalité, comme le remarque saint Thomas.

Comme l'avarice est une maladie affective, et donc d'ordre spirituel, l'avare pense constamment à l'argent et aux richesses : sa pensée est habituellement tournée vers l'argent. Les désirs qui naissent de sa pensée ainsi orientée l'obsèdent. C'est un obsédé de l'argent et des biens matériels. L'argent fait l'objet de ses plus hautes préoccupations : il est surtout anxieux de faire profiter sa fortune. La perspective d'une perte ou de certaines dépenses à faire l'attriste, et même l'irrite. Son désir de gagner toujours plus d'argent dicte son comportement. L'argent a une telle place dans sa pensée et dans son cœur que cela occasionne d'incessants conflits avec son entourage : sa famille, ses proches, ses compétiteurs dans les affaires. Comme l'illustre "*l'Avare*" de Molière, il ne veut pas faire les dépenses qui seraient nécessaires au bien-être de sa famille. Il cherche tous les moyens pour éviter de payer sa quote-part de taxes et d'impôts, qui serait sa juste contribution au bien commun de la société. Tels sont les principaux symptômes de la triste maladie de l'avarice.

Les filles de l'avarice

De l'avarice, qui consiste dans le désir immodéré des richesses, découlent en fait une multitude d'autres vices. C'est pourquoi elle est un vice capital. L'amour de l'argent, du dieu-argent qui promet à ses sujets de combler tous leurs désirs, engendre sept filles qui, selon saint Grégoire le Grand, sont les vices issus de l'avarice. (Moral. XXI, c.17).

Les sept filles qui naissent de l'avarice sont : la trahison, la fraude, la tromperie, le parjure, l'inquiétude, la violence, la dureté de cœur ou insensibilité à l'égard des misères d'autrui. Comment naissent de l'avarice ces différents vices? Saint Thomas nous l'explique ainsi : "L'avarice étant un amour déréglé des richesses, elle tombe dans deux sortes d'excès :





1o Elle tient trop à *conserver* les biens qu'elle possède, et il en résulte qu'elle rend *insensible* à la misère d'autrui, parce que le coeur n'est pas adouci par la compassion et excité à user de ses richesses pour venir au secours des malheureux.

2o L'avarice tient trop à *acquérir* des biens. Sous ce rapport, on peut la considérer de deux manières. D'abord, d'après ce qu'elle est dans l'affection. À cet égard, elle produit l'*inquiétude*, parce que l'homme se donne des soucis et des soins superflus; car l'avare n'est jamais rassasié, comme dit l'Écriture (Eccles. V, 9). Ensuite, on peut la considérer effectivement. Pour avoir le bien d'autrui, tantôt elle emploie la force, ce qui appartient à la *violence*, tantôt le dol, ce qui prend le nom de *tromperie*, quand il se pratique par parole simplement et celui de *parjure*, si on y ajoute la foi du serment. Mais si le dol se commet par des actes, il y a *fraude* relativement aux choses, et il y a *trahison* relativement aux personnes, comme on le voit par l'exemple de Judas, qui trahit le Christ par avarice" (IIa IIae, q. 118.a8).

La dépendance de l'argent - avec le désir du pouvoir qui l'accompagne - ferme donc le coeur à la compassion, le durcit, le rend inhumain. C'est l'effet de l'avarice qui a le plus frappé saint Jean Chrysostôme ; il n'a pas d'expressions assez fortes pour dénoncer cette inhumanité. La dépendance de l'argent remplit l'âme d'inquiétude. Elle inspire la violence, car pour s'emparer des biens d'autrui, on est prêt à éliminer ses légitimes possesseurs, et même à lancer de vastes opérations de guerre, si les richesses convoitées en valent la peine. Il faudra, bien entendu, cacher ses véritables intentions sous les nobles prétextes d'un combat nécessaire pour la liberté, pour la démocratie, pour le progrès de la civilisation. La soif exécrable de l'argent et du pouvoir utilise, sans sourciller, avec le sourire même, le mensonge, le parjure, la fraude à petite et grande échelle, comme dans certains scandales boursiers et cette soif démoniaque ne recule devant aucune trahison. C'est ce qui faisait dire au grand orateur Cicéron, vivant dans un milieu politique corrompu, qu'il n'y a pas de devoir si saint et si solennel que l'avarice n'ait coutume d'avilir et de violer". (De officio)

Les remèdes à l'avarice

Quels sont les remèdes à l'avarice?

1. En prendre conscience

Il faut d'abord en prendre conscience. Ce qui est beaucoup moins facile qu'on puisse le penser, comme l'avait remarqué saint François de Sales. "*Hélas, Philothée, écrit-il, jamais nul ne confessera d'être avare ; chacun désavoue cette bassesse et vilité de coeur : on s'excuse sur la charge des enfants qui presse, sur la sagesse qui requiert qu'on s'établisse en moyens ; jamais on n'en a trop, il se trouve toujours certaines nécessités d'en avoir davantage ; et même les plus avares, non seulement ne confessent pas de l'être, mais ils ne pensent pas en leur conscience de l'être : non car l'avarice est une fièvre prodigieuse qui se rend d'autant plus insensible qu'elle est plus violente et ardente. Moïse vit le feu sacré*





qui brûlait un buisson, et ne le consumait nullement : mais au contraire le feu profane de l'avarice consume et dévore l'avaricieux, et ne brûle aucunement; au moins au milieu de ses ardeurs et chaleurs plus excessives, il se vante de la plus douce fraîcheur du monde, et tient que son altération insatiable est une soif toute naturelle et suave".

Puis, saint François de Sales donne ces signes qui permettent de diagnostiquer la maladie de l'avarice ou cupidité :

"Si vous désirez longuement, ardemment, et avec inquiétude les biens que vous n'avez pas, vous avez beau dire que vous ne les voulez pas avoir injustement, pour cela vous ne cesserez pas d'être vraiment avare. Celui qui désire ardemment, longuement et avec inquiétude de boire, quoiqu'il ne veuille pas boire que de l'eau, ne témoigne-t-il pas d'avoir la fièvre"? (Introduction à la vie dévote, 3^e partie, ch. XIV). Ainsi l'avarice est une fièvre de l'âme se rapportant à son intense désir des richesses. C'est de cette fièvre dont souffrait le roi Achab, dans son désir impatient de posséder la vigne de Naboth (I Rois, ch. 21).

2. La prière

La maladie de l'avarice ne se guérit pas par le seul effort de la volonté. Après en avoir pris conscience à partir de ses symptômes il faut certes vouloir en guérir, mais la guérison du désir immodéré des richesses, qui obsède l'imagination et la pensée, ne peut s'obtenir que par la grâce de Dieu. La raison en est que cette maladie enveloppe l'âme de ténèbres si épaisses, par l'attachement aux biens extérieurs qu'elle implique, que seul le Seigneur peut de sa lumière divine percer l'épaisseur de ces ténèbres. C'est donc vers Lui qu'il faut se tourner par des supplications incessantes pour vaincre l'aveuglement derrière lequel se cache l'avarice, cet aveuglement étant le milieu favorable à la persistance et à la croissance de la maladie.

3. L'exemple et la doctrine de Jésus-Christ

La prière au Seigneur pour vaincre la terrible maladie de l'avarice doit s'éclairer des exemples extrêmement forts que nous a donnés notre divin Sauveur Jésus durant tout le cours de sa vie terrestre, dans sa naissance, sa vie cachée et publique, sa passion et sa mort. Jésus, le Roi des rois et le Seigneur des seigneurs, à qui tout appartient en tant que Créateur, a voulu vivre dans un tel détachement et une telle pauvreté qu'il n'avait même pas une pierre où reposer la tête, comme il l'a dit lui-même : *"Les renards ont des tanières et les oiseaux du ciel des abris, mais le Fils de l'homme n'a pas où reposer sa tête"* (Lc 9, 58). Juste le fait de regarder souvent Jésus pauvre et si humble, avec le désir de l'aimer et de compter parmi ses disciples, est un remède à l'avarice et à toutes les formes de cupidité. Tout l'enseignement de Jésus concernant le bon usage des richesses et en particulier cette prudence supérieure qui consiste à se servir des biens matériels dont on est pourvu pour soulager la misère d'autrui, nous montre en quelle direction il faut aller pour trouver les meilleurs remèdes à





l'avarice.

Pour acquérir les vertus de libéralité, de compassion et de charité fraternelle, opposées à l'étroitesse et à la dureté de coeur que cause l'avarice, il n'y a pas de plus haute sagesse que la doctrine enseignée et vécue par Jésus-Christ, les apôtres et tous les saints, parmi lesquels le Poverello d'Assise, saint François, brille d'un éclat particulier.

4. Les sacrements de Pénitence et d'Eucharistie

À la considération de l'enseignement et de l'exemple de Jésus-Christ et des saints, qui nous montrent la voie à suivre pour vaincre l'avarice, il faut joindre la fréquentation des sacrements de Pénitence et d'Eucharistie. Par ces sacrements, Jésus le divin médecin, agit directement dans l'âme malade pour la délivrer de son aveuglement et de son endurcissement, et pour la guérir en profondeur de ses attachements désordonnés. Dans la mesure où l'âme, consciente de sa misère, se laisse purifier par Jésus dans le sacrement de Pénitence, elle se dispose à être envahie par l'ardente charité du Coeur de Jésus dans la Sainte Eucharistie, qui est l'antidote le plus puissant de l'avarice.

5. La Réflexion

Avec les moyens surnaturels, qui sont absolument indispensables pour guérir de l'avarice, il faut recourir aux moyens naturels à notre portée dont le premier et le plus nécessaire est la réflexion. Il faut réfléchir sur la condition des avares, qui s'accrochent sans cesse à une illusion de bonheur : une illusion, car le bonheur qu'ils cherchent dans les richesses s'éloignera toujours de plus en plus d'eux, à la mesure que grandira leur désir de l'argent. La passion de l'argent qui dévore le coeur est en effet insatiable. L'avare ne peut pas être vraiment heureux. Il se fatigue, s'impose mille privations sans même pouvoir jouir de sa fortune. Il vit dans une inquiétude perpétuelle de perdre ce qu'il a amassé. Il se rend odieux à tout le monde, néanmoins le pouvoir que lui confère son argent, car ce pouvoir est détestable, en tout cas il n'est jamais aimable. Une autre réflexion qu'on peut faire concerne la folie de s'attacher à des biens qui, de toute façon, nous seront violemment arrachés au moment de la mort. *"Si vous êtes inclinée à l'avarice, écrit saint François de Sales à une dame, pensez souvent à la folie de ce péché qui nous rend esclaves de ce qui n'est créé que pour nous servir; qu'à la mort, aussi bien faudra-t-il tout quitter et le laisser entre les mains de tel qui le dissipera ou auquel cela servira de ruine et de damnation."*

6. L'accompagnement psychologique et spirituel

Pour guérir de la dépendance à l'argent, surtout chez ces grands malades que sont les joueurs compulsifs, l'aide de personnes-ressources qui connaissent bien la maladie en cause est toujours très utile et parfois nécessaire. Ces personnes en qui on peut mettre sa confiance si, avec l'expérience professionnelle, elles ont une foi éclairée et vivante, agiront comme des thérapeutes spirituels, soucieux de comprendre leurs malades, de leur prescrire les remèdes les plus appropriés





à leur condition, et de les soutenir dans le travail intérieur qu'ils ont à faire pour leur rétablissement. Toute dépendance à vaincre met dans une position de combat spirituel, pour lequel il faut apprendre les meilleures stratégies qui conduiront l'âme à sa libération. Il s'agit de se défaire d'une vieille mentalité d'esclave pour en acquérir une nouvelle d'homme libre. Comme l'enseigne le plus illustre des psychologues qui est Jésus-Christ, il faut, pour devenir intérieurement libre en face de l'argent, soumettre complètement le désir des richesses matérielles à un désir plus profond et plus ardent des richesses spirituelles, au point que ce soit ce désir qui détermine toute la conduite.

"N'amassez pas pour vous des trésors sur la terre, où les vers et la teigne les consomment, où les voleurs percent les murs et dérobent. Amassez-vous plutôt des trésors au ciel, où ni les vers ni la teigne ne consomment, où les voleurs ne percent pas les murs, ni ne dérobent. Car là où est ton trésor, là aussi est ton cœur". (Mt 6, 19-21)

Un trésor est toujours source de joie, et c'est pour cela qu'on s'y attache. Mais la joie des trésors matériels si fragiles est fugace et illusoire ; elle se change vite en peine et douleur. Seul le souverain trésor des richesses infinies de Dieu mérite que notre cœur s'y attache.

7. L'aumône

On guérit une maladie par son contraire. Les dispositions les plus contraires à l'avarice et à la cupidité sont la compassion et la charité à l'égard du prochain, qui se traduisent en actes par l'aumône. L'aumône, qui n'est vraiment aumône que lorsqu'elle est faite par compassion et pour l'amour de Dieu, est une oeuvre de miséricorde, qui attire sur soi la miséricorde de Dieu. Le mot lui-même "aumône" vient du grec *eleèmozunè* qui signifie miséricorde. Le retour de la miséricorde divine sur le cœur miséricordieux, qui ouvre sa bourse aux pauvres, est affirmé en plusieurs endroits de l'Écriture, en particulier au livre de Tobie (IV, 7) : *"Faites l'aumône de votre bien, et ne détournerez votre visage d'aucun pauvre ; la conséquence sera que le Seigneur ne détournera non plus son visage de vous"*. Notre Seigneur proclame cette béatitude : *"Bienheureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde"* (Mt 5, 7).

La miséricorde de l'aumône, tel est le remède à l'avarice, que prescrivait ce grand maître spirituel que fut saint François de Sales :

"Violentez-vous à faire souvent des aumônes et des charités. L'aumône a une double efficacité pour la guérison de cette maladie de l'âme qu'est l'avarice : l'une directe, car elle réagit, par sa nature même contre la tendance de ce vice ; l'autre indirecte, car elle est une oeuvre méritoire qui obtient de la bonté de Dieu, pour celui qui l'accomplit, des grâces de conversion et de sanctification".

J.R.B.





L'avarice selon St-Jean Chrysostome

"L'avarice est un horrible, oui, un horrible fléau : elle ferme les yeux, elle bouche les oreilles de celui qui en est possédé et le rend plus cruel que les bêtes féroces : elle ne lui permet d'avoir nulle attention, nulle considération pour quoi que ce soit, ni pour la conscience, ni pour l'amitié, ni pour la société, ni pour son propre salut ; elle le détache de tout pour l'asservir au joug pesant de sa propre autorité. Et ce qu'il y a de pire dans cet esclavage, c'est qu'elle persuade à ceux dont elle fait ses esclaves qu'ils sont ses obligés ; c'est qu'on s'y complait d'autant plus qu'on est plus asservi. Voilà par où l'avarice devient une maladie incurable : voilà par où cette bête sauvage est si difficile à prendre et à apprivoiser. Par elle, Giézi, de disciple et de prophète, devint lépreux ; elle perdit Ananie, elle fit un traître de Judas. L'avarice a corrompu les princes des prêtres et les sénateurs, leur a fait recevoir des présents, et les a mis au rang des voleurs : elle a engendré une multitude de maux, inondé les chemins de sang, rempli les villes de pleurs et de gémissements : c'est elle qui souille les repas et y introduit les mets défendus. Voilà pourquoi saint Paul appelle l'avarice une idolâtrie (Éphés, v.5) : et encore, par cette qualification, il n'en a point détourné les hommes.

Mais pourquoi l'apôtre appelle-t-il l'avarice une idolâtrie ? C'est parce que bien des riches n'osent se servir de leurs richesses, qu'ils les gardent précieusement et les remettent à leurs neveux et à leurs héritiers sans y avoir touché, qu'ils n'osent même pas y toucher, comme à des offrandes faites à Dieu. Et s'ils sont quelquefois obligés de s'en servir, ils le font avec réserve et avec respect, comme s'ils touchaient à des choses sacrées auxquelles il ne leur serait point permis de toucher. Mais encore comme un idolâtre garde et honore son idole, vous de même vous enfermez votre or sous de bonnes portes et de fortes serrures ; votre coffre, vous vous en faites un temple, vous vous en faites un autel où vous déposez votre trésor et le mettez dans des vases d'or. Vous n'adorez pas l'idole comme lui, mais vous lui prodiguez les mêmes soins. Un homme ainsi préoccupé de la passion d'avarice, donnera plutôt ses yeux et sa vie que son idole. Voilà ce que font les avares qui sont passionnés pour l'or.

Mais, direz-vous, je n'adore point l'or. Le gentil non plus n'adore point l'idole, mais le démon qui demeure en elle. Vous, de même, vous n'adorez pas votre or ; mais le démon qui, par vos yeux avidement fixés sur l'or et par votre cupidité, est entré dans votre âme, vous l'adorez. Car l'amour des richesses est pire que le démon : c'est un dieu à qui plusieurs obéissent avec plus de zèle que les gentils n'obéissent à leurs idoles. Ceux-ci n'obéissent pas aux leurs en bien des choses, mais les autres leur sont soumis en tout, et font aveuglément tout ce qu'elles leur prescrivent.

Que commande l'avarice ? Soyez, dit-elle, ennemi de tout le monde, oubliez les devoirs de la nature, négligez le service de Dieu : vous-même, sacrifiez-vous à moi : et ils lui obéissent en tout. On immole aux idoles des boeufs et des moutons ; mais l'avarice veut un autre sacrifice ; elle dit : immolez-moi votre âme, et l'avare lui immole son âme. Ne voyez-vous pas quels autels on élève à





l'avarice, quels sacrifices elle reçoit? Les avares ne seront point héritiers du royaume de Dieu (I Cor. VI, 10) ; et ils ne craignent et ils ne tremblent point. Mais toutefois cette passion est la plus faible de toutes : elle n'est point née avec nous, elle ne nous est point naturelle : si elle venait de la nature, elle aurait établi son règne dès le commencement du monde. Or, au commencement il n'y avait point d'or, personne n'aimait l'or.

Mais voulez-vous savoir d'où naît cette passion? comment elle a crû, comment elle s'est étendue? Le mal s'est propagé parce que les hommes ont porté envie aux riches qui avaient vécu avant eux, et le spectacle de la prospérité d'autrui a stimulé jusqu'à l'indifférence. Voyant que d'autres ont eu de magnifiques maisons, de vastes domaines, des troupes de valets, des vases d'argent, des armoires pleines d'habits, on n'épargne rien pour les surpasser ; de sorte que les premiers venus irritent la cupidité des seconds, et ainsi de suite. Mais, si les premiers avaient voulu vivre dans la modération et dans la frugalité, ils n'auraient pas servi de maîtres et de modèles à ceux qui sont venus après eux. Toutefois, ceux qui les suivent, et qui imitent leur luxe, ne sont pas pour cela excusables, ils ont d'autres modèles ; il se trouve encore des gens qui méprisent les richesses. Et qui est-ce qui les méprise? direz-vous. Effectivement, ce qui est le plus fâcheux, c'est que ce vice a tant de force et d'empire qu'il semble invincible : on croit que tout est soumis à ses lois, et qu'il n'est personne qui suive la vertu contraire, je veux dire la modération, la tempérance.

Je pourrais néanmoins, en compter plusieurs, et dans les villes et sur les montagnes : mais de quoi cela vous servirait-il? Vous ne changeriez point, vous n'en deviendriez pas meilleurs. De plus, je ne me suis pas proposé de traiter aujourd'hui cette matière, et je ne dis pas qu'il faille répandre ses richesses et s'en dépouiller. Je le voudrais pourtant bien, mais parce que cela paraît trop difficile, je ne vous y obligerai pas. Seulement je vous exhorte à ne point désirer le bien d'autrui, et à faire part aux pauvres des biens que vous possédez."

S. Jean Chrysostome, Commentaire sur Saint-Jean, Homélie LXV,3.

Les Désordres de Nature Sexuelle ou La Luxure

De la luxure, qui est une des principales maladies de l'âme, nous exposerons la nature, les espèces, la gravité, les causes et les conséquences. Puis nous en indiquerons les principaux remèdes.

I. La Nature de la Luxure

La luxure qui consiste en l'usage désordonné de la faculté sexuelle est une





maladie de l'âme, bien qu'elle s'inscrive principalement dans la recherche des plaisirs corporels. Car le désir de ces plaisirs s'enracine dans l'âme. La luxure s'oppose à la vertu de chasteté qui règle l'usage de la fonction sexuelle selon la raison, conformément au plan du Créateur concernant la sexualité humaine. La luxure fausse l'exercice naturel et normal de la sexualité, en s'attachant au plaisir sexuel désiré pour lui-même, indépendamment de la finalité propre à la fonction sexuelle. Elle tend à réduire la sexualité au plaisir charnel que son exercice procure, et donc à la priver de sa haute valeur morale et spirituelle, qui en assure la dignité.

Il est vrai que la sexualité se manifeste d'abord par la formation et le développement des organes génitaux, donnés par la nature en vue de la génération de nouvelles vies, mais elle ne se réduit pas à la génitalité. " Elle affecte tous les aspects de la personne humaine, dans l'unité de son corps et de son âme. Elle concerne particulièrement l'affectivité, la capacité d'aimer et de procréer, et d'une manière générale l'aptitude à nouer des liens de communion avec autrui" (CEC no. 2332). Outre les aspects physique et psychologique, elle comporte donc un ensemble de qualités psychiques et morales, qui font que l'homme et la femme sont différents et complémentaires, réalisant comme couple une image plus signifiante de Dieu, selon ce que nous apprend le récit de la Genèse : " Et Dieu créa l'homme à son image ; il le créa à l'image de Dieu ; homme et femme il les créa" (Gen. 1, 27). En créant l'homme et la femme à son image, Dieu les mit immédiatement au service de la vie. Lui qui est la source de toute vie, il voulut s'associer l'homme et la femme pour en faire ses ministres quant à la transmission de la vie humaine. À cette fin, il les bénit et leur dit : " Soyez féconds, et multipliez-vous. Remplissez la terre et soumettez-la" (Gen. 1, 28). La bénédiction de Dieu sur le ministère de la vie que l'homme et la femme furent appelés à exercer dès l'origine, manifeste le caractère sacré à la fois de l'union de l'homme et de la femme et de la vie qui devait jaillir de cette union : la vie d'êtres intelligents et libres, capables d'entrer en relation personnelle et filiale avec Dieu et en communion les uns avec les autres. Ce ministère sacré de la vie, confié par Dieu à nos premiers parents nous révèle la finalité première de la sexualité et de son exercice.

L'exercice naturel et normal de la fonction sexuelle, inscrit dans la configuration organique de l'homme et de la femme, se trouve ainsi ordonné par Dieu, dès l'origine, à la famille, devant sortir de leur union stable et sacrée, c'est-à-dire du mariage. Ce n'est donc que dans le cadre du mariage que peut s'exercer la sexualité d'une façon conforme à la volonté du Créateur. L'union matrimoniale apparaît, selon le plan de Dieu, comme le moyen de réaliser l'unité de l'homme et de la femme, unité à la fois physique et spirituelle. " C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme : ils ne seront plus deux, mais une seule chair" (Gen. 2, 24).

La différence des sexes et l'ensemble des caractères qui composent la sexualité n'ont rien en eux-mêmes que d'excellent, étant l'oeuvre de Dieu. Les sexes opposés se sentent naturellement attirés l'un vers l'autre pour réaliser leur complémentarité et leur fécondité. L'attrait sexuel de l'homme et de la femme,





fondé sur l'instinct très puissant qui les pousse à s'unir est donc en lui-même bon. C'est en raison de cet attrait sexuel qu'un jeune homme et une jeune fille conçoivent le désir du mariage, auquel s'oppose le désir de la luxure, que les Pères appellent le "désir du corps" ou encore "le désir de la fornication", entendant par là le désir de se servir de leur sexualité d'une façon désordonnée.

L'attrait sexuel, lorsqu'il est soumis à la raison et à l'ordre voulu de Dieu, se développe en une amitié pure et chaste, où l'homme et la femme apprennent à se connaître, à s'apprécier, avant de s'engager dans une relation authentique d'amour, qui sera scellée par le don complet et mutuel d'eux-mêmes. Comme il n'est pas d'amour conjugal vrai sans référence à Dieu, il n'est pas possible pour de futurs époux d'envisager une union stable qui se veut fondée sur un amour indestructible, si cet amour n'est pas entièrement subordonné à l'amour de Dieu. L'amour vrai qui débouche sur le mariage requiert au plan psychologique la maturité affective, et au plan spirituel une vie tournée vers Dieu, enracinée dans son amour. Aussi longtemps qu'une personne se débat dans une dépendance affective, qui signifie toujours une méconnaissance de la primauté d'amour qui est due à Dieu, elle ne peut être apte à s'engager dans une relation amoureuse, qui aboutisse à une union conjugale stable et heureuse.

La dépendance affective conduit habituellement à la dépendance sexuelle, qui est en réalité une dépendance aberrante à la luxure. La dépendance sexuelle, en effet, est la recherche constante des plaisirs charnels. La sexualité de personnes dépendantes sexuellement est complètement déviée de sa finalité. Dans le mariage, elle ne peut que créer des situations intolérables. Au lieu d'être un chemin de sainteté, dans la dépendance sexuelle le mariage devient une route de perdition. Au lieu de s'ouvrir à la connaissance et à l'amour de l'autre, la sexualité cherche alors l'autre pour s'en servir, pour en jouir. La jouissance sexuelle est la fin poursuivie dans les pensées, les sentiments, les désirs, les paroles, les actes, à l'encontre du vœu profond de la nature qui vise à une réelle intimité d'amour. Dans la dépendance sexuelle, il n'y a pas d'amour, si ce n'est un amour menteur, hypocrite, qui abuse de la confiance de son partenaire. Le langage si noble de l'amour, par lequel il se dit et s'engage jusqu'à l'union profonde des cœurs et des esprits, est détourné au seul profit égoïste de la chair. La personne de l'autre n'y est considérée et appréciée que comme un objet de plaisir. La dépendance sexuelle, parce qu'elle se joue toute au plan du corps, ne satisfait pas les désirs du cœur, qui reste toujours vide d'affection. Ce vide affectif réclame sans cesse, pour être comblé, de nouvelles expériences sexuelles qui ne font que l'augmenter. Il en résulte dans l'âme une inquiétude continuelle, une agitation qui ne lui laisse pas de repos, de l'angoisse venant d'un désir lancinant inassouvi. Le cœur s'enfonce dans une amère déception, qui entraîne avec elle des sentiments de tristesse, d'impatience, de colère, de révolte, avec une douloureuse perte de la juste estime de soi.

J.C. Larchet, dans son livre *Thérapeutique des maladies spirituelles*, décrit en fait la dépendance sexuelle, lorsqu'il écrit : " L'amour est ouverture à l'autre et libre don de soi. Chacune des deux personnes qu'il unit se donne à l'autre et le reçoit en échange. Dans cette communion, chacun s'enrichit et s'épanouit dans toute





l'extension de son être et jusqu'en l'infinité divine dans la mesure où, comme il se doit, l'amour est alimenté par la grâce et trouve sa finalité dans le Royaume. La luxure est au contraire une attitude philautique (égoïste), elle révèle un amour égoïste de soi. Elle replie sur lui-même celui qu'elle possède et ferme totalement à l'autre. Elle empêche tout échange puisque sous son influence le passionné n'a en vue que son intérêt propre, ne donne rien à l'autre et veut uniquement recevoir de lui, mais cela seul qui répond à son désir passionné. Ce qu'il obtient, il le considère plus comme aboutissement de son propre désir que comme don de l'autre ; l'autre n'est pour lui qu'un simple intermédiaire entre soi et soi-même. La luxure ainsi emprisonne l'homme dans son moi, plus précisément et restrictivement dans le monde confiné et clos de sa sexualité charnelle, de ses instincts et de ses fantasmes, et le ferme totalement aux mondes infinis de l'amour et de l'esprit.

" Lorsque la luxure est jouissance d'une représentation imaginaire de l'autre, celui-ci n'existe pas comme personne ou comme prochain, mais comme objet fantasmatique, conçu par projection des désirs du passionné. Une telle vision de l'autre ne peut manquer d'avoir quelque incidence sur la façon dont le passionné pourra considérer dans la réalité les êtres concrets qui correspondent à sa passion. Il y aura inévitablement une superposition de l'imaginaire sur le réel, opérant une vision de celui-ci modifiée par celui-là [...] " Lorsque la passion s'exerce dans une relation directe à une personne concrète et présente, elle opère une réduction de cette dernière. L'autre, dans la luxure, n'est pas rencontré comme une personne, n'est pas saisi dans sa dimension spirituelle, dans sa réalité fondamentale de créature à l'image de Dieu : il se trouve réduit à ce qui, dans son apparence extérieure est susceptible de répondre au désir de jouissance du passionné : il devient pour celui-ci un simple instrument de plaisir, un objet. Dans certains cas même, son intériorité est niée ainsi que toute la dimension de son être qui transcende le plan sexuel, celle notamment de la conscience, de l'affectivité supérieure et de la volonté. Le passionné d'autre part ignore la liberté de l'autre dans la mesure où il n'a en vue que la satisfaction de son propre désir, laquelle se présente le plus souvent à lui comme une nécessité absolue qui ignore le désir de l'autre. L'autre, en conséquence de tout cela, n'est plus reconnu, ni respecté dans son altérité ni dans le caractère unique de sa réalité personnelle, lesquels ne peuvent se révéler que dans l'expression de sa liberté et la manifestation des sphères supérieures de son être, car réduits par la luxure à la dimension générique et animale d'une sexualité charnelle, les êtres humains deviennent pratiquement interchangeable comme des objets.

" Il apparaît ainsi que sous l'effet de la luxure, l'homme voit le prochain tel qu'il n'est pas et ne le voit pas tel qu'il est. Autrement dit, il acquiert une vision délirante de ceux que sa passion lui fait rencontrer. Dès lors, tous ses rapports avec eux se trouvent complètement pervertis" . (J.C. Larchet, p. 174-175)

Vision délirante de la personne objet de ses désirs, la dépendance sexuelle est en même temps une aliénation de soi-même, de sorte qu'elle est toute entière une sorte de folie. Car, sous son emprise, " l'homme ne voit plus le centre de son être dans l'image de Dieu dont il est porteur mais dans ses fonctions





sexuelles. Il se réduit en quelque sorte à celles-ci, tout comme celui qui est dominé par la passion de la gourmandise se réduit lui-même à ses fonctions gustatives et digestives. L'homme se trouve ainsi décentré et vit en dehors de lui-même : il est aliéné. N'étant pas, comme il se devrait, subordonnée à l'amour spirituel, la fonction sexuelle vient à occuper en l'homme une place démesurée, voire exclusive, et substitue à l'amour le désir brut et instinctif. L'homme met ainsi, comme le fait remarquer saint Basile d'Ancyre, son âme à la traîne de son corps : " Les corps en quête de plaisir, tout à leur affaire, unissent les âmes qui sont en eux pour les mettre au service de la passion qui les agite, et les âmes vont ainsi à la remorque des vices de la chair" (in *Traité de la virginité*, 38).

La dépendance sexuelle se caractérise donc par l'enfermement en soi-même, l'égoïsme qui ne pense qu'à satisfaire ses propres désirs, la négation de sa propre dimension spirituelle et de celle d'autrui, et par suite la négation de son identité et de sa dignité personnelle, comme de l'identité et de la dignité d'autrui, tout cela se scellant dans un mépris souverain de la liberté de l'autre et de son épanouissement.

Par rapport à Dieu, la dépendance sexuelle signifie la négation de toute relation filiale et de toute soumission à l'ordre établi par Lui. Elle est oubli de Dieu, source de l'amour, et refus de lui reporter comme à sa fin l'amour humain dans son expression à la fois spirituelle et corporelle, comme l'exigerait l'exercice normal et naturel de la faculté sexuelle. Elle est une sorte d'adoration de la chair : de sa propre chair et de la chair d'autrui. C'est la raison pour laquelle les Pères considèrent la luxure comme une idolâtrie. J.C. Larchet résume ainsi la doctrine de S. Maxime le Confesseur sur la luxure-idolâtrie :

" Le désir exclusif de plaisir sexuel qui caractérise la luxure mobilise la puissance désirante de l'homme et la détourne de Dieu, qui devrait constituer son but essentiel. Obnubilé par la jouissance sensible que sa passion lui procure, l'homme se prive de la jouissance spirituelle des biens du Royaume, La luxure opère un renversement des valeurs au plan le plus élevé : elle fait passer Dieu au second plan, l'oublie et le nie en mettant à sa place le plaisir charnel. Elle fait passer d'une manière générale dans l'existence du passionné la chair avant l'esprit" .

Plus qu'une espèce particulière de luxure, la dépendance sexuelle en est l'aboutissement. En elle, peuvent se rencontrer pratiquement toutes les formes de la luxure, même les plus aberrantes.

II. Les espèces de luxure

L'usage désordonné de la faculté sexuelle qu'est la luxure donne lieu à plusieurs espèces de fautes contre la chasteté. Si l'on conserve la perspective selon laquelle les Pères considèrent la luxure, ces fautes contre la chasteté, qui relève de la tempérance, portent aussi atteinte à plusieurs autres vertus, dont la foi, la charité, la sagesse, la justice. Car la luxure suppose toujours un mépris de Dieu, un mépris du prochain et un mépris de soi-même : elle est oubli de Dieu et





exaltation de la chair au détriment de l'esprit.

1) Les fautes intérieures

Il faut d'abord souligner les fautes intérieures de luxure : les imaginations, les désirs directement voulus ou provoqués par des lectures, des regards, des modes vestimentaires contraires à la pureté ou à la décence. Les fautes intérieures contre la chasteté sont très importantes, car tout le mal de la luxure vient du désir, comme Notre-Seigneur nous en avertit dans l'Évangile : " Celui qui regarde une femme avec convoitise a déjà commis l'adultère avec elle dans son coeur" (Mt. 5, 27). " C'est du coeur que viennent pensées mauvaises, meurtres, adultères, fornications, vols, faux témoignages, blasphèmes" (Mt. 15, 19). Aussi Philoxène de Mabboug, dans ses homélies sur la luxure, insiste-t-il sur les pensées et les désirs d'ordre sexuel, qui sont la source des péchés extérieurs. Assimilant la luxure à la fornication, il affirme : " Il y a la fornication du corps, la fornication de l'âme et la fornication de l'esprit. Et il y a le commerce du corps, le commerce de l'âme et le commerce de l'esprit. La fornication du corps, c'est l'adultère qui a lieu en dehors de la loi avec une étrangère ; la fornication de l'âme, c'est la participation secrète de ses pensées au désir de la fornication, même lorsque l'action n'est pas faite extérieurement ; et la fornication de l'esprit, c'est le commerce de l'âme avec les démons ou son accord avec des doctrines étrangères... Ayons à coeur de nous affranchir de la fornication des pensées, qui est la fornication de l'âme, et nous serons affranchis de la fornication du corps aussi, recommande-t-il.

De même que le corps se prostitue en actes, remarquent d'autres Pères, notre âme se prostitue en pensées et en images. "Le démon agit surtout au moyen de l'imagination et des pensées pour enténébrer notre intellect ".

Les Pères pensent que la convoitise du coeur apparaît comme contenant déjà en germe toute la passion de luxure et même comme exprimant déjà pleinement celle-ci. " S'il est vrai qu'en certains cas le désir peut être suscité dans l'âme par des impulsions corporelles (par exemple la gourmandise), on peut considérer que c'est l'âme là encore qui conserve l'initiative, dans la mesure où elle dispose d'un pouvoir d'accepter que ces impulsions se développent ou de refuser au contraire de leur donner suite. En tout état de cause, il faut souligner que la passion de luxure peut s'exercer en pensées, par la jouissance de représentations, plus précisément d'images" (Larchet).

Il n'y a pas de doute que les sens extérieurs, principalement les yeux, et les sens intérieurs, c'est-à-dire la mémoire et l'imagination, jouent un rôle déterminant dans la luxure. Cette maladie entre habituellement dans l'esprit par la porte des sens. Évagre le Pontique a noté que " lorsque les représentations d'ordre sexuel ne sont pas fournies par les sens ou la mémoire, elles peuvent être forgées de toutes pièces par l'imagination sous la poussée du désir et que cela peut même donner lieu par la force d'un désir particulièrement puissant, mais aussi par une inspiration directe du démon, à de véritables hallucinations" . Selon ce Père, il y a un démon de la luxure qui travaille sur l'imagination, lui présentant des images





impures et dont l'action peut en arriver jusqu'à l'obsession et même aux hallucinations. C'est ainsi que ce démon de la luxure fait dire à l'âme certaines paroles et en entendre d'autres en réponse, tout comme si l'objet était visible et présent" . (*Traité pratique*, 8). De son côté saint Jean Chrysostome dira que " la luxure fait ainsi vivre celui qu'elle habite dans un monde de fantômes et de fantasmés, le plonge dans un univers irréel, le livre au délire et aux forces démoniaques." (*Commentaire sur S. Mat. 17.2*)

2) Les fautes extérieures

Les fautes extérieures de luxure se classent en deux genres, par rapport à la nature même de l'union sexuelle. Lorsque l'acte sexuel n'est pas déformé en lui-même mais est posé en dehors du mariage, on parle de fornication simple ou qualifiée.

a) la fornication simple est l'acte conjugal, consommé volontairement en dehors du mariage par des personnes libres et sans lien de parenté. Une seule circonstance manque alors pour que l'acte puisse être moralement bon : le lien conjugal. Même si l'acte conjugal y est fait selon la nature, la fornication simple est sans aucun doute un péché grave, comme en témoigne S. Thomas d'Aquin (II, q. 154 a.2)

b) la fornication qualifiée est celle à laquelle se joint une circonstance qui aggrave sa culpabilité ou en change même la nature. Dans cette catégorie rentrent l'adultère, le viol, l'inceste, le rapt, le sacrilège, la prostitution, le concubinage.

L'adultère désigne l'infidélité conjugale. " Lorsque deux partenaires, dont l'un au moins est marié, nouent entre eux une relation sexuelle, même éphémère, ils commettent un adultère. Clairement condamné par N.S. Jésus-Christ (Mt. 5, 27-28), l'adultère est une grave injustice. Car " celui qui le commet manque à ses engagements. Il blesse le signe de l'alliance qu'est le lien matrimonial, il lèse le droit de l'autre conjoint et porte atteinte à l'institution du mariage, en violant le contrat sacramentel qui le fonde" (CEC 2380-2381)

Le viol est une faute commise avec une femme contre son gré. En plus de la faute de luxure (fornication) le viol contient une grave injustice qui exige réparation. Car " il blesse profondément le droit de chacun au respect, à la liberté, à l'intégrité physique et morale. Il crée un préjudice grave qui peut marquer la victime sa vie durant. Il est toujours un acte intrinsèquement mauvais" (CEC 2356).

L'inceste désigne des relations intimes entre parents ou alliés à un degré qui interdit entre eux le mariage. Semblables à l'inceste et participant à sa malice particulière sont les abus sexuels perpétrés par des adultes sur des enfants ou adolescents confiés à leur garde. La faute se double alors d'une atteinte scandaleuse portée à l'intégrité physique et morale des jeunes qui en resteront marqués toute leur vie et aussi d'une violation de la responsabilité éducative





(CEC 2388-2389).

Le rapt en tant que péché de luxure, est un enlèvement violent d'une personne, homme, femme ou enfant, pour commettre avec elle un péché de luxure.

Le sacrilège, à proprement parler, est une faute contre la religion. Le sacrilège qu'il se rapporte à une personne, à un lieu ou à un objet, peut s'ajouter à une faute de luxure qu'il aggrave évidemment.

La prostitution est une véritable forme d'esclavage. La personne qui s'y livre vend, à prix d'argent, le plaisir qu'un autre peut retirer de son corps. La prostitution porte une grave atteinte à la dignité de la personne humaine. Elle profane le corps consacré à Dieu par le baptême et devenu alors le temple de l'Esprit Saint.

Le concubinage est une fornication organisée pour durer plus ou moins longtemps. Sont concubinaires des personnes qui vivent maritalement en dehors du mariage. A la fornication s'ajoute alors une circonstance aggravante.

Outre ces fautes de luxure, où l'acte sexuel, en principe, n'est pas déformé en lui-même mais est posé en dehors du mariage, il y a aussi des fautes contre nature, où le plaisir sexuel est recherché d'une façon qui n'est pas conforme à l'exercice naturel de la fonction sexuelle. Parmi ces fautes, il y a la masturbation, les atteintes volontaires à la fécondité de l'acte conjugal, la sodomie, la bestialité.

Dans la masturbation, " la jouissance sexuelle est recherchée en dehors de la relation sexuelle requise par l'ordre moral, celle qui réalise, dans le contexte d'un amour vrai, le sens intégral de la donation mutuelle et de la procréation humaine" (CEC 2352). La masturbation est, par suite, un acte en lui-même gravement désordonné. Cependant, pour un jugement équitable sur la responsabilité morale de ceux qui le commettent, il faut " tenir compte de l'immaturation affective, de la force des habitudes contractées, de l'état d'angoisse et des autres facteurs psychiques ou sociaux qui amoindrissent voire exténuent la responsabilité morale" (CEC 2352).

Au sujet de la masturbation, il faut remarquer qu'elle existe parfois chez de très jeunes enfants. Innocente au point de vue moral, cette masturbation peut devenir dangereuse par l'habitude qu'elle peut créer. Il faut donc y porter le remède convenable, d'ordre hygiénique ou chirurgical. Chez les enfants et les adolescents des deux sexes, la masturbation est souvent provoquée par le mauvais exemple et l'instinct d'imitation. Cette mauvaise habitude peut parfois devancer de beaucoup la puberté et cependant correspondre à de véritables excitations érotiques et sexuelles, bien que les fautes puissent alors n'avoir qu'une culpabilité morale atténuée.

Chez les personnes en pleine possession de leurs facultés, lorsque la masturbation est directement provoquée ou consentie, en dehors de la relation





conjugale normale, elle est de sa nature une faute grave.

La masturbation est pathologique lorsqu'elle se produit comme spontanément et irrésistiblement à la suite d'une prédisposition malade. La culpabilité en est alors considérablement diminuée sinon nulle. Lorsqu'il y a masturbation mutuelle - entièrement détachée d'une relation conjugale normale - il y a certes une circonstance aggravante, qui occasionne une plus grande culpabilité morale.

Les atteintes volontaires à la fécondité de l'acte conjugal constituent des fautes de luxure dans la mesure où le plaisir charnel est recherché sans lien avec les fins naturelles de la fonction sexuelle. Toutefois la limitation des naissances, qui serait justifiée par des raisons sérieuses, peut se pratiquer par le recours à des méthodes naturelles, c'est-à-dire qui respectent la structure naturelle de l'acte conjugal.

La sodomie - avec une personne de même sexe ou de sexe différent - est la pratique du coït anal. C'est un vice contre-nature, dont le nom même est d'origine biblique (Gen. 19, 5), et que saint Paul énumère parmi les fautes qui excluent du royaume des cieux : " Ne vous y trompez point. Ni les impudiques, ni les idolâtres, ni les adultères, ni les efféminés, ni ceux qui se livrent à la sodomie, ni les voleurs, ni les cupides, ni les ivrognes, ni les insulteurs, ni les brigands n'hériteront le royaume de Dieu" (I Cor. 6, 9-11).

La bestialité est l'usage de la faculté sexuelle avec une bête. Elle est en soi le plus grave des péchés de luxure.

Toutes ces fautes s'opposent de diverses manières directement à la vertu de chasteté et indirectement à plusieurs autres vertus. Se rattachent à la luxure les fautes commises contre la pudeur, qui est la vertu qui a pour rôle de protéger la chasteté. Les fautes contre la pudeur par baisers, embrassements, regards, lectures, paroles, chansons sont plus ou moins graves dans la mesure qu'elles proviennent d'une intention impure - ce qui n'est pas toujours le cas - et dans la mesure qu'elles constituent un danger prochain ou éloigné de provoquer le plaisir charnel ou le danger d'y consentir ou de faire naître de mauvais désirs.

Quant à la pornographie, dont l'intention est toujours mauvaise, et qui constitue une attaque ouverte contre la chasteté et la pudeur - une attaque qui sait parfois se couvrir d'une couleur artistique - elle constitue un fléau social. Parce qu'elle corrompt les bonnes mœurs, les autorités civiles ne devraient manifester à l'égard de tous ceux qui l'exploitent, aucune tolérance, comme l'affirme le Catéchisme de l'Église Catholique au no. 2354. La pornographie est particulièrement intolérable lorsqu'elle met odieusement en cause des enfants et des adolescents.

Les perversions sexuelles

Il existe plusieurs types de perversions sexuelles, où à l'usage désordonné de la sexualité se joignent des déséquilibres psychologiques et psychiques, parfois





extrêmement graves. C'est le cas, quoiqu'on en dise, du comportement homosexuel, qui définit l'homosexualité. Les tendances homosexuelles, qui ne s'identifient pas à l'homosexualité, peuvent être traitées et guéries lorsqu'elles sont reconnues, tandis que l'homosexualité proposée et défendue comme un comportement sexuel normal et socialement acceptable, est une véritable perversion, incurable dans la mesure qu'on n'y voit aucun mal.

Il n'y a pas de doute possible que dans le comportement homosexuel, l'exercice de la faculté sexuelle se fait contre nature, contre la raison, contre l'ordre voulu de Dieu. C'est pourquoi le comportement homosexuel est gravement immoral, plongeant ceux qui le pratiquent dans une vie dégradante de luxure, destructrice de la dignité humaine, destructrice aussi du bien commun de la société en faussant totalement l'usage de la sexualité, ordonné par le Créateur au mariage et à la famille. Par ailleurs, les personnes homosexuelles doivent être traitées avec compréhension et compassion : ce qui n'implique nullement une approbation quelconque de leur comportement. Elles sont en réalité malades d'une maladie morale contagieuse qui, en tant que telle, comporte un danger - plus important qu'on ne pourrait le croire - de corruption morale compromettant sérieusement l'ordre social. Malades moralement, les personnes homosexuelles le sont aussi psychologiquement et psychiquement, aggravant inévitablement leur dépendance affective et sexuelle, avec tout ce que cela peut signifier d'aviilissement moral et d'obsessions mentales. Alors que l'usage naturel et normal de la sexualité est ordonné à la vie, l'usage pervers de la sexualité est un chemin de mort physique et spirituelle.

Comme perversion sexuelle, il y a par ailleurs la paresthésie sexuelle, où l'érotisme est excité par des réalités qui, à première vue, peuvent sembler entièrement étrangères à toute activité sexuelle. Cette perversion peut se trouver à tous les degrés, et certaines impressions passagères de ce genre peuvent même se rencontrer chez des personnes chastes et normales. Il convient donc de connaître l'existence de ces anomalies pour en tenir compte en cas de besoin. Mentionnons seulement en passant, ces formes plus graves de paresthésie sexuelle que sont le sadisme, le masochisme, le fétichisme et l'exhibitionnisme. Ce sont de sérieuses maladies morales et mentales qui laissent habituellement aux personnes qui en sont affectées, la responsabilité morale de leurs actes. Le traitement en est nullement impossible avec la grâce de Dieu.

III La gravité morale des fautes de luxure

Parce qu'elles constituent une inversion de l'ordre naturel et normal concernant l'usage de la sexualité, en soumettant l'esprit à la chair, en préférant les désirs et les plaisirs charnels au désir et à la jouissance de Dieu, les fautes de luxure sont de leur nature graves, et d'autant plus qu'elles éloignent davantage de Dieu et blessent davantage la dignité de la personne humaine créée à son image. La matière de ces fautes est grave, mais toutefois, elles sont moins graves de par leur objet que les péchés spirituels comme l'orgueil, le blasphème, la révolte contre Dieu.





Que les péchés de luxure soient objectivement graves, cela signifie-t-il qu'ils sont toujours des péchés mortels? Non, car il y a assez souvent du côté du sujet défaut de connaissance et de consentement. Le défaut de consentement peut provenir non seulement des défauts de connaissance ou d'avertance, mais encore dans certains cas de la véhémence spontanée de la passion avec une surexcitation du système nerveux tel que celui qui en est affecté est entraîné comme nécessairement à l'acte coupable en soi. Ces cas particuliers ne doivent pas être généralisés de manière à exempter de toute responsabilité les personnes qui peuvent être atteintes d'une sensibilité sexuelle malade. Il y a des degrés dans cette sorte de déséquilibre qui demeure assez complexe : le déséquilibre atténué sûrement la responsabilité mais ne l'annule pas toujours. La lutte persévérante contre leurs tendances, fondée sur le recours aux moyens surnaturels peut amener ces personnes à triompher de leurs tentations, car Dieu continue à faire des merveilles pour les âmes de bonne volonté qui mettent leur confiance en Lui.

IV Les causes de la luxure

La luxure, qui s'exprime en différentes espèces de désordres sexuels et trouve son aboutissement dans la dépendance sexuelle a des causes intérieures et extérieures :

A - Les causes intérieures

1) Le péché originel

La cause intérieure fondamentale de l'usage désordonné de la faculté sexuelle est la concupiscence de la chair, qui est en nous une conséquence du péché originel. Au sujet de l'influence du péché originel sur la sexualité, un théologien gardant l'anonymat, dans un texte manuscrit, écrit très justement :

" Le péché originel a brisé l'harmonie admirable que Dieu avait établie entre les facultés humaines. Par suite de ce péché, la sexualité est devenue le siège du plus grand désordre psychologique... Sans doute, le matériel instinctuel est foncièrement bon, mais il est une force qui tend seulement vers l'équilibre dans une lutte difficile et parfois même dramatique. C'est le registre de l'activité humaine où s'éprouve le plus cruellement la perte de la maîtrise de la volonté et donc la conséquence la plus palpable de la chute initiale.

" Les plaisirs sexuels sont naturels chez l'homme et ils sont les plus véhéments, mais aussi les plus perturbés par le péché originel : c'est pourquoi ils sont particulièrement difficiles à ordonner selon les exigences de la raison" ...

Pour rétablir l'ordre en nous, brisé par le péché originel, et que tend sans cesse à compromettre la concupiscence qui en est la conséquence, la grâce du Christ est absolument nécessaire. C'est seulement de la grâce du Christ que nous pouvons attendre la parfaite guérison, à la fois morale et psychologique, de notre





sexualité blessée.

2) La gourmandise

Après le péché originel, c'est-à-dire la concupiscence de la chair qui en est issue, plusieurs Pères voient dans la gourmandise ou la dépendance à la nourriture et à la boisson, la cause principale de la luxure. Ainsi, après saint Basile et saint Dorothee de Gaza, Philoxène de Mabboug affirme : " La cause qui fait naître et grandir la passion mauvaise de la fornication est l'amour du ventre (la gourmandise). Il sera facile de la vaincre lorsque sa cause première aura été vaincue. Car cette passion de la fornication se fortifie et s'enflamme dans nos membres par la nourriture et la boisson, et outre cela, par les entretiens relâchés, par la conversation humaine, par le souvenir de visages aux beaux yeux qui se gravent dans notre âme, par le récit d'histoires libidineuses lorsqu'elles sont dites et racontées avec plaisir, par le regard continuel jeté sur les visages par les âmes relâchées captives de la passion de les voir. Car lorsque le désir du ventre a fait grandir le feu de la fornication dans le corps, les entretiens corrupteurs viennent l'exciter.

3) Les attitudes négatives

La paresse, l'oisiveté, la mollesse, la nonchalance, l'ennui, la tristesse, la désolation et tous les sentiments négatifs prédisposent à la recherche désordonnée des plaisirs de la chair.

4) Les facteurs héréditaires

Il est certain que les facteurs héréditaires jouent un rôle non négligeable dans les dispositions intérieures à la luxure. Une fois qu'on en a pris conscience, on est en mesure d'en vaincre les impulsions par le combat spirituel.

B) Les causes extérieures

1) Causes venant du milieu familial

Les premières causes extérieures qui favorisent la luxure viennent de la famille. Ce peut être de mauvais exemples donnés par les parents ou les aînés. Ce peut être des relations tendues entre les parents, jetant les enfants dans l'insécurité. " Ainsi, remarquent Alphonse et Rachel Goettmann, privé de l'amour maternel ou terrorisé par la crainte d'une séparation entre ses parents, un enfant se sécurise souvent en se raccrochant à ses organes génitaux ; déjà les prémices de la passion peuvent s'installer" . Ce peut être encore, notent les mêmes auteurs, la déception des parents par rapport au sexe de l'enfant. Ils désiraient un garçon, ils ont une fille ou inversement. Ainsi " l'enfant essaie de correspondre à celui ou celle que ses parents désiraient et il développe un aspect de sa personnalité au détriment d'un autre et c'est le point de départ qui permet l'engrenage de la luxure. Un garçon rêvera d'être une jeune fille et la fille glissera dans des fantasmes de héros très viril... alors comment assurer sa sexualité? Ce peut être





aussi des blessures subies de la part des parents qui engendrent chez un enfant colère, haine, et une sorte de vengeance en se repliant sur soi pour se livrer aux plaisirs des sens. L'enfant avide d'affection pourra la chercher dans des relations avec une personne du même sexe, dans laquelle il essaiera de trouver une compensation à son père ou sa mère..

L'entrée dans le triste univers de la luxure vient très souvent d'une éducation sexuelle déficiente. L'éducation en matière de sexualité devrait être une éducation à l'émerveillement devant le don de la vie, une éducation au respect du corps, à la maîtrise de soi, au véritable amour. Elle devrait être donnée dans la famille, parce qu'elle exige beaucoup de délicatesse. L'éducation sexuelle, telle qu'elle est habituellement donnée dans les écoles aujourd'hui est responsable d'innombrables fautes et souvent d'un viol des consciences.

2) Causes venant de l'entourage, du milieu social

Les enfants sont vite jetés dans la société. Ils lient amitié avec d'autres enfants, qui ne sont pas toujours de bonnes moeurs et qui pourront les entraîner à l'impureté. Ils ont besoin d'être avertis et protégés de leur inexpérience. Ils doivent apprendre à choisir leurs amis.

3) L'immodestie dans le vêtement

Les façons indécentes de se vêtir sont à l'origine de beaucoup de péchés de luxure. Les jeunes filles et les femmes mal vêtues ne se rendent pas compte des mauvais désirs qu'elles peuvent provoquer chez les hommes, et dont elles portent une bonne part de responsabilité. Il n'y a pas que les vêtements trop courts ou trop décolletés qui sont indécents : les vêtements serrés qui moulent les formes du corps peuvent être encore plus indécents.

4) Les danses et les spectacles

Les danses lascives, les spectacles chargés de sensualité - ce n'est un secret pour personne - incitent à la luxure.

5) Les nourritures impures des yeux et de l'imagination

Les images, les rêveries malsaines, les lectures immorales, les revues et les films pornographiques nourrissent fortement les tendances à la luxure.

6) Le scandale

Les conduites scandaleuses dont on peut être témoin allument souvent dans les coeurs non vigilants le feu de la luxure. Notre-Seigneur Jésus-Christ, en tant que Divin Roi, auquel Dieu le Père a remis le jugement final devant décider du sort éternel de chaque homme en particulier, a averti de manière solennelle les auteurs de scandales - surtout ceux qui scandalisent les petits enfants - des très





graves châtements pesant sur leur tête : " Celui qui scandalise l'un de ces petits qui croient en moi, mieux vaudrait pour lui avoir une meule d'âne suspendue au cou et être précipité au fond de la mer. Malheur au monde pour ses scandales ! Il est nécessaire qu'il y ait des scandales, mais malheur à celui par qui le scandale arrive". (Mat. 18, 6-7).

7) Les habitudes de la vie mondaine

Outre " le désir du ventre" ou gourmandise, qui est une disposition intérieure, Philoxène de Mabboug énumère comme auxiliaires du " désir du corps" , c'est-à-dire de la luxure : les plaisirs, le jeu, le luxe des vêtements, la conversation sur les convoitises, le récit des actes de fornication, l'attention à la beauté des visages ou à la beauté du corps, la rêverie de l'esprit, le souvenir de tout cela.

8) Le démon

Le grand agent extérieur qui pousse à la luxure est le démon. Il se sert de tous les moyens imaginables, personnes, objets, situations pour suggérer l'impudicité et la luxure. Les Pères ne doutaient pas de son action particulière constante sur l'imagination.

V Les conséquences ou les filles de la luxure

À la suite de saint Grégoire le Grand, saint Thomas d'Aquin énumère huit filles ou conséquences de la luxure. Ce sont, du côté de l'intelligence : l'aveuglement de l'esprit, l'inconsidération, la précipitation et l'inconstance. Du côté de la volonté, ce sont : l'amour de soi, la haine de Dieu, l'attachement à la vie présente et l'horreur de la vie future.

1) L'aveuglement de l'esprit

La luxure, surtout dans la dépendance sexuelle, aveugle l'esprit, c'est-à-dire qu'elle empêche l'intelligence de percevoir la fin de la vie comme étant la participation à la joie infinie de Dieu. C'est à l'aveuglement de l'esprit, causé par la luxure, que se réfèrent ces paroles du prophète Daniel aux deux vieillards qui brûlaient de passion pour la chaste Suzanne: " La beauté vous a séduits et la concupiscence vous a perverti le coeur" (Dan. XIII, 56).

2) L'inconsidération

Après la perception de la fin, l'intelligence doit considérer ce que l'on doit faire pour arriver à la fin. On appelle cet acte de l'intelligence, le conseil. Or cet acte est aussi empêché par la concupiscence de la luxure. C'est pourquoi, l'auteur latin Térencia dit en parlant de l'amour passionné : " C'est une chose qui n'a en elle ni conseil, ni mesure, et vous ne pouvez la régir par de bons avis.





3) La précipitation

L'inconsidération s'accompagne inévitablement de précipitation dans le jugement de l'intelligence. Lorsque le conseil est absent, l'intelligence ne juge plus objectivement de la valeur des choses : les passions, en l'occurrence la passion de luxure, l'emportent sur la raison. D'où la précipitation du jugement.

4) L'inconstance

Après avoir jugé, la raison doit normalement commander ce qu'il faut faire. L'acte de commandement de la raison est aussi empêché par la luxure, en ce sens que l'impétuosité de la concupiscence empêche l'homme d'exécuter ce qu'il a résolu de faire, et c'est pour ce motif que la luxure produit l'inconstance.

5) L'amour de soi

Du côté de la volonté, la luxure engendre l'amour désordonné de soi-même. Le luxurieux ne connaît que soi-même; il ne cherche que la satisfaction de sa passion. Il devient froid et indifférent envers ceux qui l'entourent. Même l'amour charnel qu'il prodigue, comme nous l'avons dit, n'est qu'un égoïsme raffiné.

6) La haine de Dieu

Dieu qui, par sa loi morale, lui interdit les satisfactions coupables de sa passion devient pour le dépendant sexuel objet de dégoût et même de haine.

7) L'attachement à la vie présente

Ayant noyé dans les plaisirs charnels tout goût pour la vertu, le dépendant sexuel ne vit que pour les biens et les plaisirs de cette terre. Sa passion le détournant de Dieu, il est complètement tourné vers la vie présente, à laquelle son coeur est attaché par-dessus tout.

8) L'horreur de la vie future

En raison de son attachement exclusif à la vie présente, il a la vie future en horreur, parce que dans son aveuglement il pense que cette vie future le privera de tous ses plaisirs qui sont devenus sa raison d'être. Il voit la vie future comme une source de malheur ; voilà pourquoi il la déteste, il l'a en horreur. Il a aussi en horreur le renoncement par lequel seul nous pouvons obtenir les jouissances spirituelles pour lesquels il n'a que du dégoût, et qu'il s'interdit donc de désirer.

N'espérant pas le bonheur éternel promis par Dieu dans l'au-delà, il craint la mort comme le mal suprême et sans remède. Cependant, plongé dans une grande souffrance qui contredit sa passion, dans son désespoir il verra alors la mort comme un moindre mal car il ne veut surtout pas souffrir ; ce qui peut le





conduire au suicide.

Enfin, les funestes conséquences qu'entraîne la luxure, surtout dans la dépendance sexuelle, pour la santé, pour la vie familiale et pour la société humaine en général sont bien connues. Car du désordre de la vie sexuelle ne peuvent naître que d'autres désordres qui compromettent le bonheur de chacun, l'harmonie et la fécondité de la famille, l'équilibre et la solidité de l'édifice social. Par ailleurs, il n'est pas vrai que la continence et la chasteté comportent de graves inconvénients pour la santé. À partir de leurs observations et de conclusions vraiment scientifiques, plusieurs médecins célèbres affirment juste le contraire.

Les Remèdes à la Luxure

1. L'attention portée sur les causes

La luxure, bien que relative à une recherche dérégulée du plaisir charnel, est une maladie spirituelle, particulièrement difficile à guérir. La thérapie de cette maladie, pour être efficace suppose la connaissance précise de ses causes, comme les Pères en font fréquemment la remarque. Ainsi, saint Jean Climaque écrit :

" Le premier point du traitement est de connaître la cause de la maladie ; quand celle-ci aura été trouvée, en effet, les malades recevront de la Providence de Dieu et de leurs médecins spirituels le remède efficace" . (L'Échelle VIII, 35)

Philoxène de Mabboug insiste, à plusieurs reprises dans ses oeuvres, sur la nécessité de bien cerner les causes de nos maladies spirituelles pour être en mesure de leur appliquer les remèdes appropriés. Précisément, à propos de la luxure, il écrit :

" Les médecins sages qui veulent s'approcher avec science du traitement des maladies du corps, commencent par étudier leurs causes et les enlever : alors ils apportent sans peine les remèdes aux maladies, parce que, lorsqu'a été enlevée la cause par laquelle elles ont germé, avec la cause sont arrachées les maladies qu'elle a fait naître. Il est impossible, en effet, que demeurent les rameaux ou les fruits, lorsque la racine qui les fait grandir est enlevée de terre ; et s'il arrive que des plantes restent vertes un peu de temps à cause de l'humidité de leur nature, cependant elles ne tardent pas à se dessécher, une fois leurs racines secouées et enlevées de terre ; de même aussi les douleurs et les maladies du corps, lorsque les médecins ont commencé par enlever les causes qui les font naître, disparaissent peu à peu et s'évanouissent une fois leur cause retranchée du corps.

" C'est ainsi qu'il faut procéder à l'égard des passions coupables qui naissent soit du corps soit de l'âme : il faut d'abord enlever les causes qui les font naître pour conserver notre vie dans une sainteté exempte du mal et pour que ce soit notre personne qui la règle librement et sans iniquité. Que l'homme qui veut être libre





en Dieu s'affranchisse d'abord des convoitises qui se meuvent en lui, et qu'il s'approche alors de la règle de la liberté du Christ, parce que la région de la liberté ne le reçoit même pas et ne le laisse pas entrer tant que le signe honteux de la servitude se voit sur lui" (12^o homélie - contre les passions de la fornication - éd, du Cerf 1950, p. 441).

En matière de pureté, il y a donc pour toute personne une conquête à faire : celle de la liberté intérieure vis-à-vis des convoitises charnelles qui, si elles ne sont pas combattues, font de nous des esclaves. Toutes nos maladies spirituelles sont autant de formes de servitude. Malades et esclaves au plan spirituel : tels sommes-nous au point de départ. Nous ne pouvons pas ne pas aspirer à la santé, c'est-à-dire à la liberté spirituelle, source de la joie de vivre. Cette aspiration profonde à la santé de notre âme doit être notre première motivation dans le combat que nous devons soutenir pour devenir vraiment libres.

2. Les dispositions fondamentales au combat : foi et confiance en Dieu

Nous avons donc à combattre, pour triompher de l'esclavage de la luxure, et acquérir en regard de la soif désordonnée des plaisirs charnels, cette liberté intérieure que procure la vertu de chasteté. Mais nous sommes des combattants extrêmement fragiles et faibles. De notre faiblesse congénitale, ayant pour cause première la blessure infligée à notre nature par la faute originelle, nous ne devons jamais perdre conscience, sous peine de ne jamais pouvoir vaincre les ennemis intérieurs et extérieurs de notre liberté. En d'autres termes, la cause fondamentale de tous les dérèglements de la sexualité est notre nature d'hommes pécheurs, d'hommes profondément blessés par le péché originel. La faiblesse affectant tout notre être à la suite de ce péché nous rend incapables de mener quelque combat spirituel que ce soit, si nous sommes laissés à nous-mêmes. La conscience de cette faiblesse s'appelle l'humilité. Elle nous rappelle sans cesse que nous avons absolument besoin d'un puissant secours venant d'En-Haut, c'est-à-dire de la grâce de Dieu pour entreprendre le grand combat de la chasteté. Ce combat est grand parce qu'il exige de grands efforts, mais ces efforts ne sont possibles que sous l'impulsion et l'influence constante de la grâce de Dieu. La luxure jette l'âme dans de profondes ténèbres : elle ne peut en sortir que si la lumière de Dieu l'effleure, par manière d'appel, et si elle permet à cette douce lumière de pénétrer de plus en plus en elle.

3. La place de la prière

Cette permission que l'âme impure donne à la lumière divine d'entrer en elle - tant Dieu respecte sa liberté - se fait par les gémissements de la prière. De sorte que la prière est le premier remède à la luxure, à tous les vices qu'elle engendre et à toutes ses conséquences par rapport à Dieu, au prochain et à soi-même. La prière ouvre l'âme à la médecine de Dieu. Elle la met en contact avec le divin Médecin, Jésus-Christ, sans l'action duquel aucune âme souffrant de la maladie de l'impureté ne pourra jamais être parfaitement guérie. La luxure replie l'âme sur elle-même, elle l'enferme dans un triste et stérile égoïsme, elle l'empêche d'aimer. Jésus seul, qui est l'Amour incarné et pour les âmes source du divin





amour, peut corriger l'inversion spirituelle causée par la luxure et rendre à une âme fermée sur elle-même, la capacité de s'ouvrir à l'amour. La charité que le Coeur miséricordieux de Jésus communique à l'âme qui se tourne vers lui pour être guérie de son impureté est un divin remède à la luxure. Lorsqu'une âme a goûté à l'amour de Jésus, qu'elle se laisse brûler par son feu, comment peut-elle encore soupirer après de fausses amours, qui engendrent remords, souffrance intérieure, dégoût de soi-même? Telle fut l'expérience de sainte Marie-Madeleine, dont le Seigneur a dit : " Ses nombreux péchés lui sont pardonnés, parce qu'elle a beaucoup aimé" . (Luc 7, 47). Avant de rencontrer Jésus, Marie-Madeleine, qui avait eu plusieurs amants, n'avait pas encore aimé, elle ne savait pas ce que c'était que d'aimer vraiment, parce qu'elle ne recherchait que les jouissances charnelles qui, lorsqu'elles sont recherchées pour elles-mêmes, sont un obstacle à l'amour. Le Seigneur Jésus, en purifiant son ardent désir d'amour véritable et en brûlant son coeur du feu de son amour, l'a rendue capable d'aimer et de beaucoup aimer. Ainsi la pureté dont Jésus revêt l'âme, en la faisant accéder à la liberté de la chasteté, la rend capable d'aimer. En ce sens, les Pères disent que la chasteté est la porte de la charité. Sans cette vertu, qui doit être cultivée par tous, célibataires et gens mariés, il n'y a pas de charité.

- La prière du coeur et la prière du corps

La prière qui met l'âme en contact avec Jésus doit tendre à devenir continuelle, comme le murmure d'une source vive : murmure d'un coeur soulevé par le désir d'aimer Dieu. Les Pères, en particulier saint Jean Climaque, appellent cette prière du coeur " monologique" indissociable de la garde du coeur, dont nous parlerons (cf. *l'Échelle* XV, 10). Le même maître spirituel recommande pour acquérir la chasteté et s'y maintenir, de recourir à " la prière du corps" qu'il explique ainsi : " Ceux qui n'ont pas encore obtenu la vraie prière du coeur trouveront de l'aide dans l'effort douloureux de la prière corporelle; je veux dire : étendre les mains, se frapper la poitrine, lever vers le ciel un regard limpide, gémir profondément, faire sans répit des " métanies" (gestes d'adoration). Parmi les autres formes de prière, la psalmodie, affirme S. Maxime le confesseur, est très efficace contre la luxure.

La nécessité absolue de la prière pour être guéri de la maladie de la luxure - guérison qui suppose un dur combat - manifeste que la chasteté est une grâce que l'on reçoit de Dieu. Personne ne peut l'acquérir par ses propres forces, témoigne saint Jean Climaque : " Que nul de ceux qui se sont exercés avec succès à la chasteté n'estime l'avoir acquise par ses propres forces. Car c'est chose impossible que de vaincre sa propre nature. Quand la nature est vaincue, on doit y reconnaître la présence de Celui qui est au-dessus de la nature" (*l'Échelle*, XV, 79).

S. Jean Cassien parle dans le même sens : " Si nous avons à coeur de combattre dans les règles du combat spirituel, concentrons tout notre effort à dominer cet esprit impur en mettant notre confiance non pas dans nos forces - car l'activité humaine n'en serait jamais capable - mais dans l'aide du Seigneur.





Car l'âme sera nécessairement attaquée par ce vice aussi longtemps qu'elle ne reconnaîtra pas qu'elle mène une guerre au-dessus de ses forces et que sa peine et son application à elle, ne peuvent obtenir la victoire si le Seigneur ne lui vient en aide et ne la protège" . (*Institutions Cénobitiques* VI, 5)

- La dévotion à la Vierge Marie

Notre prière s'adresse toujours à Dieu-Amour infini : grâce à l'esprit d'adoption filiale que son Esprit a répandu sur nous, en tant qu'enfants qu'Il a adoptés et incorporés à son Fils unique, nous osons l'appeler *Notre Père*, et comme de petits enfants, lui crier notre confiance et notre amour. Nous lui manifestons ainsi nos besoins, nous l'appelons constamment à notre secours par Jésus-Christ, son Fils bien-aimé, qui s'est fait notre frère. Notre prière au Père passe par le Coeur de son Fils Jésus notre Sauveur. L'efficacité de notre prière dépend de notre degré de foi, d'humilité et de confiance et de la pureté de nos intentions. Un secret pour entrer dans le Coeur de Jésus, dans son humilité et sa douceur, et ainsi toucher infailliblement le Coeur du Père, c'est au témoignage de plusieurs saints, de passer par le Coeur immaculé de Marie, surtout pour obtenir la pureté. Le pape Pie XII écrivait à ce sujet, dans l'encyclique *Sacra virginitas* : " pour garder la chasteté pure et la perfectionner, il existe un moyen dont l'efficacité merveilleuse est confirmée par l'expérience des siècles, à savoir une dévotion solide et très ardente envers la Vierge Mère de Dieu, qui, selon saint Ambroise, est " la maîtresse de la virginité" .

4. Le rôle des sacrements

Si la prière nous met en contact avec Jésus, ouvre notre coeur aux influences de sa grâce purificatrice et libératrice, c'est surtout par ses sacrements que notre divin Médecin agit directement dans notre âme. Ainsi les sacrements de pénitence et d'eucharistie sont indispensables comme divins remèdes à la terrible maladie de l'impureté. Aux âmes surprises par quelque faute contre la pureté, Laurent Scupoli, dans son traité *Le combat spirituel*, prescrit de recourir sans délai au sacrement de pénitence.

" Quand vous avez eu le malheur ou la malice de commettre quelque faute contraire à la vertu de pureté, si vous voulez éviter d'accumuler fautes sur fautes, il faut bien vite, et sans autre examen de conscience, recourir au sacrement de pénitence. Là, mettant de côté toute prudence humaine, vous direz bien franchement tous vos péchés; et vous accepterez tous les remèdes que l'on vous indiquera, tous les avis que l'on vous donnera, quelque amers et quelque durs qu'ils vous paraissent.

Qu'il n'y ait pour vous, ni raison, ni prétexte de retarder cette démarche : en pareille matière, le retard amène de nouvelles chutes; ces rechutes, ensuite, conduisent elles-mêmes à de nouveaux délais ; vous passez des années entières sans vous confesser, avec une conscience chargée d'une multitude de péchés" .

Saint François de Sales, dont le livre de chevet était justement *Le combat*





spirituel de Laurent Scupoli, fait écho à sa doctrine, lorsqu'il écrit : " Confessez-vous plus souvent que de coutume et communiez" . L'union à Jésus-Christ commencée dans la prière et s'accomplissant par une prière sincère se consomme dans la sainte communion, le plus divin remède à l'impureté : " Tenez-vous toujours proche de Jésus-Christ crucifié, et spirituellement par la méditation, et réellement par la sainte communion. Car tout ainsi que ceux qui couchent sur l'herbe nommée *agnus castus* deviennent chastes et pudiques : de même reposant votre coeur sur Notre-Seigneur qui est le vrai Agneau chaste et immaculé, vous verrez que bientôt votre âme et votre coeur se trouveront purifiés de toutes souillures et lubricités" (*Introd. à la vie dévote*, 3^o partie, ch. XIII).

5. La vigilance

Le commandement que le Seigneur nous fait dans l'Évangile " *Veillez et priez*" s'applique particulièrement à la lutte qu'il faut mener contre la luxure, avec le secours de sa grâce. La prière serait inutile sans une vigilance continuelle, c'est-à-dire une attention délicate à tout ce qui se passe en nous et à l'extérieur de nous et risque de porter atteinte à la vertu de chasteté.

1) la fuite des occasions

La vigilance, qui est une expression de la vertu de prudence, nous invite d'abord à fuir les occasions de péché : saint François de Sales nous conseille de fuir ces occasions promptement. Laurent Scupoli, l'un de ses auteurs préférés, explique pourquoi il faut fuir les dangers menaçant réellement la pureté et il nous dit ensuite ce qu'il faut fuir.

- Pourquoi il faut fuir les occasions

" On triomphe de toutes les autres passions en les attaquant de front, remarque-t-il, et quand même on en aurait reçu quelques blessures, il faudrait les provoquer encore à de nouveaux combats, jusqu'à ce qu'on les eût réduites dans leurs derniers retranchements. Mais pour cette passion contraire à la vertu de pureté, non seulement il ne faut point la provoquer, mais il faut encore s'éloigner soigneusement de tout ce qui pourrait l'exciter. C'est donc par la fuite, et non par le combat, qu'on triomphe des tentations de la chair et qu'on mortifie les passions sensuelles. Ainsi, celui-là sera plus certainement vainqueur, qui prendra plus rapidement la fuite et qui s'éloignera plus loin des occasions" (*Le combat spirituel*, éd. Fides, Montréal, 1946, p. 294). Ce langage est clair et il est fondé sur l'expérience. En matière de lutte contre la luxure, c'est-à-dire de combat pour acquérir et affermir la chasteté, le courage ne consiste pas à résister à des tentations auxquelles on s'exposerait mais plutôt à fuir ce qu'on sait par l'expérience être une source de tentations. Il y a un grand danger à présumer de ses forces, et à penser qu'on est suffisamment aguerri, suffisamment vertueux de sorte qu'on peut se permettre de fréquenter n'importe qui et n'importe quel endroit, de regarder n'importe quel spectacle et n'importe quelle image, d'écouter n'importe quel discours ou n'importe quelle chanson. Le





courage consiste plutôt dans un renoncement radical aux diverses sources de plaisir malsain.

Scupoli répond ainsi aux personnes qui objectent qu'elles sont autant capables de s'exposer aux tentations que tant d'autres qui s'y sont exposées toute leur vie et n'ont pas succombé : " Laissez ces imprudences au jugement de Dieu. Et d'ailleurs, il ne faut pas toujours juger selon les apparences ♦ Fuyez donc quant à vous, soyez docile aux avis et aux exemples que Dieu vous donne dans la sainte Écriture, dans la vie de tant de saints illustres, et, chaque jour encore, par tout ce que vous voyez autour de vous. Fuyez, fuyez sans vous retourner pour voir l'objet dont vous vous éloignez, ni pour y réfléchir ; un seul regard en arrière est un danger en pareille circonstance" (ibid).

- Ce qu'il faut fuir

Il ne s'agit pas de fuir ses responsabilités. Il ne s'agit pas non plus de fuir certaines personnes et certains endroits qu'on doit fréquenter par devoir d'état, bien qu'en toute circonstance où la vertu de pureté est plus ou moins blessée, la vigilance s'impose. Voilà ce qu'il faut fuir, selon Scupoli :

" La première et principale fuite, c'est celle des personnes qui nous exposent à un danger certain. La seconde est la fuite des autres personnes que nous ne sommes pas obligés de fréquenter et qui pourraient aussi nous mettre dans quelque péril. La troisième est la fuite des visites, des correspondances, des présents, et même des amitiés vagues : car ce genre d'affection est susceptible de dégénérer facilement en amitié dangereuse. La quatrième est la fuite des entretiens passionnés, des concerts, des chants et des lectures qui peuvent exalter les mauvaises passions. La cinquième, c'est la fuite de la satisfaction générale que l'on recherche instinctivement dans les créatures : ainsi, par exemple, la satisfaction qui se trouve dans les vêtements, dans l'ameublement, dans la nourriture, et dans mille autres choses" Cette dernière fuite de la satisfaction générale recherchée dans les créatures signifie que la victoire à remporter sur la luxure, et donc sur tous les désordres sexuels, suppose un certain esprit évangélique de sacrifice, rendant capable de renoncer à bien des plaisirs légitimes. Lorsqu'une personne a toujours été assoiffée du maximum possible de plaisirs légitimes, comment peut-elle être disposée à renoncer à des plaisirs illicites ?

2) La garde des sens

Au remède de la vigilance se rattache ce que les Pères et les auteurs spirituels appellent " la garde des sens" . Nos sens extérieurs et intérieurs nous mettent en relation avec le monde sensible des formes, des corps, des couleurs, des sons, des odeurs, dont nous conservons intérieurement les images et les sensations par la mémoire et l'imagination. Les sollicitations aux plaisirs désordonnés de la luxure entrent très facilement en nous par la porte des sens. Voilà pourquoi il faut veiller constamment sur eux. " La chasteté, écrit saint François de Sales, dépend du coeur, comme de son origine, mais elle regarde le





corps comme sa matière. C'est pourquoi elle se perd par tous les sens extérieurs du corps, et par les cogitations (les pensées) et les désirs du coeur. C'est impudicité de regarder, d'ouïr (écouter), de parler, odorier (sentir), de toucher des choses déshonnêtes, quand le coeur s'y amuse et y prend plaisir. Saint Paul dit tout court, que la fornication ne soit pas même nommée entre vous. Les abeilles non seulement ne veulent pas toucher les charognes, mais fuient et haïssent extrêmement toutes sortes de puanteurs qui en proviennent. L'Épouse sacrée, au *Cantique des Cantiques*, a ses mains qui distillent la myrrhe, liqueur préservative de la corruption. Ses lèvres sont bandées d'un ruban vermeil, marque de la pudeur des paroles ; ses yeux sont de colombe, à raison de leur netteté ; ses oreilles sont des pendants d'or, enseigne de pureté, son nez est parmi les cèdres du Liban, bois incorruptible : telle doit être l'âme dévote, chaste, nette, et honnête, de mains, de lèvres, d'oreilles, d'yeux et de tout son corps" (*Introd. à la vie dévote*, 3^o partie, ch. XIII).

Comme le corps est la matière de la chasteté, il importe de respecter son propre corps, de " ne jamais se laisser toucher d'une façon déshonnête" , et aussi d'avoir un respect absolu pour le corps d'autrui. Cultiver ce respect du corps est un remède préventif de la luxure.

3) L'ascèse corporelle

Mais il faut aussi, avec la grâce de Dieu, maîtriser les mouvements désordonnés de la chair, l'impétuosité des sens échappant au joug de la raison. Cela se fait par une ascèse corporelle, à laquelle conduit la vigilance. Ce sont les Pères du désert qui ont développé les pratiques de cette ascèse corporelle, qui comporte principalement le travail, les veilles et le jeûne. Ces trois moyens sont des remèdes à des causes fréquentes de luxure. Ainsi, le travail corporel a pour but d'éviter l'oisiveté qui favorise la naissance de pensées passionnées et de fantasmes. Les veilles ont pour but de réduire le sommeil dont l'excès favorise la luxure. Le jeûne occupe la place essentielle dans l'ascèse corporelle, dans la mesure où l'excès de nourriture apparaît comme l'un des principaux facteurs favorisant la luxure. Pour Philoxène de Mabboug, la gourmandise est la cause physique principale de la luxure. C'était aussi l'avis de Jean Cassien et de plusieurs Pères. D'où leur insistance sur le remède du jeûne. Saint François de Sales connaissait parfaitement le bien-fondé de ces pratiques ascétiques, mais pour ne pas trop affaiblir le corps, au risque de le rendre incapable de travailler, il ne voulait pas que le jeûne fût rigoureux, et il préférait plutôt mettre l'accent sur la fidélité au travail. " Le jeûne et le travail matent et abattent la chair. Si le travail que vous ferez vous est nécessaire et fort utile à la gloire de Dieu, j'aime mieux que vous souffriez la peine du travail que celle du jeûne. C'est le sentiment de l'Église, laquelle pour les travaux utiles au service de Dieu et du prochain, décharge ceux qui les font, du jeûne même commandé" (*Introd. à la vie dévote*, 3^o partie, ch. XXIII).

4) la garde du coeur

Comme le siège de la fonction sexuelle est autant, sinon plus, dans l'âme que





dans le corps, les moyens de l'ascèse corporelle sont insuffisants pour la maîtriser. C'est pourquoi il faut combattre la luxure au plan de l'âme autant sinon plus qu'au plan du corps. " L'Ennemi, note saint Jean Cassien, nous attaque sur un double front. Il faut donc aussi y résister sur deux fronts : et de même qu'il tire sa force ou sa faiblesse et du corps et de l'âme, de même ne peut-il être débouté que par ceux qui combattent à la fois sur les deux plans" . (*Institutions cénobitiques* VI, 1).

Tous les Pères insistent sur le fait que la chasteté ne consiste pas seulement ni principalement dans la continence corporelle et que celle-ci est inutile si l'âme reste habité de désirs et d'imaginations impures. Parce que " la convoitise qui s'accomplit par le corps ne vient pas du corps" , le principe de la chasteté est dans l'âme essentiellement et c'est principalement dans " l'intégrité du coeur" qu'elle consiste, précise saint Jean Cassien (*Instit. cénobit.* VI, 19). Parce que les désirs, les pensées passionnées, les imaginations et les fantasmes naissent du coeur (Mt 15, 19), c'est dans la garde du coeur que consiste la thérapeutique principale de la luxure. " Il faut en premier lieu porter remède à ce d'où l'on sait que découle la source de la vie et de la mort, comme le dit Salomon "garde ton coeur avec grande attention, car c'est de là que jaillit la vie" (Pr. 4, 23). En effet, la chair obéit à la décision et au commandement du coeur (ibid).

La garde du coeur, qui suppose le discernement et la vigilance-sobriété spirituelle, consiste à rejeter les pensées, souvenirs et imaginations mauvaises dès qu'elles surgissent, alors qu'elles ne sont que des suggestions, afin d'éviter d'y consentir et d'en jouir et de faire ainsi place à la passion dans l'âme puis dans le corps. (Jean Climaque, *L'Échelle*, XV, 6; Jean Cassien, *Instit. cénob.* VI, 9). Dans le combat contre cette passion particulièrement, en raison de sa grande force, il convient de préférer le refus immédiat des suggestions à la réfutation des pensées, comme l'enseigne saint Jean Climaque : " N'espère pas repousser le démon de la luxure par la discussion et la contradiction, car, ayant pour arme la nature, il trouvera de bonnes raisons" (*L'Échelle* XV, 22). En d'autres termes, si des pensées et imaginations impures t'envahissent, ne les regarde pas, ne les examine pas, ne les analyse pas, n'essaie pas de voir si tu as consenti, ne reviens pas sur elles, mais n'y porte aucune attention, méprise-les totalement en portant ton attention sur un autre objet. Laurent Scupoli, ayant visiblement bien assimilé l'enseignement de saint Jean Climaque, donne ce conseil :

" Quand la tentation des plaisirs sensuels tourmente l'esprit plus vivement, certains livres conseillent, pour en obtenir la délivrance, de s'appliquer à la méditation de la turpitude de ce vice, de son insatiabilité, de ses dégoûts, des amertumes qui en sont la conséquence, des dangers et de la ruine auxquels il expose les intérêts, la vie et l'honneur : j'avoue que je ne suis pas de cet avis.

" Ce moyen n'est pas toujours sûr pour vaincre la tentation, et même il peut parfois devenir dangereux. Il est bien vrai qu'il a pour but de chasser les mauvaises pensées, mais il offre aussi l'occasion et le péril d'y prendre plaisir et de consentir à cette délectation. C'est pourquoi le meilleur moyen est de fuir entièrement, non pas seulement ces mauvaises pensées, mais aussi toutes celles





qui pourraient nous les rappeler, alors même qu'elles se présenteraient sous l'apparence de la vertu contraire" . (*Le combat spirituel*, ch. XIX).

6. la lecture et la méditation attentive de la Parole de Dieu

S'il ne convient pas de porter attention aux désirs et pensées impures, si ce n'est pour les rejeter immédiatement et totalement, c'est-à-dire de ne faire aucun retour sur elles, il convient par contre souverainement de remplir sa pensée et son cœur de la Parole de Dieu et surtout du souvenir des paroles et gestes merveilleux d'amour accomplis par Jésus pour notre salut. Une mémoire pleine de l'amour de Jésus, qui demeure sans cesse émerveillée devant les expressions suprêmes de son amour - la sainte Eucharistie et la Croix - rejette instinctivement toute pensée et tout désir impurs.

7. le souvenir de nos fins dernières

La luxure produit un aveuglement tel dans l'âme, qu'elle en vient à oublier le sens même de la vie : nous venons de Dieu qui nous a faits à son image et nous allons vers Lui. Le temps que nous passons sur la terre est très bref. Bientôt nous serons projetés dans l'éternité. L'instant de notre mort doit être pour nous le plus heureux de notre vie. Pour que notre mort soit cet heureux passage, il faut en cultiver le souvenir. "Souviens-toi que tu es mortel" (*memento mori*). S. Jean Climaque considère cette mémoire de la mort comme l'un des meilleurs auxiliaires thérapeutiques de la luxure aux côtés de la prière du cœur. (*L'Échelle*, XV, 52).

8. l'obéissance au Père spirituel et l'ouverture du cœur

L'obéissance au Père spirituel et l'ouverture du cœur sont encore considérées comme des moyens de venir à bout de la passion de luxure et d'acquérir la chasteté. L'ouverture du cœur en toute simplicité au confesseur est un remède à l'inquiétude et éventuellement au scrupule. À ce sujet, Laurent Scupoli recommande : " Évitez de vous préoccuper de vos tentations sous prétexte de savoir si vous y avez consenti ou non. Il y a un piège du démon sous cette apparence trompeuse : il cherche à vous inquiéter et à vous rendre défiant et pusillanime ; ou bien encore, en vous entretenant dans ces préoccupations, il espère vous faire tomber dans le consentement de quelque délectation coupable. Aussi, à moins que votre consentement ne soit bien certain, il faut, en pareille matière, vous contenter de déclarer brièvement à votre confesseur ce que vous en savez. Après cela, vous vous en rapporterez à son avis, et vous demeurerez tranquille sans y penser davantage. Mais soyez fidèle à découvrir à votre père spirituel toutes vos pensées et que jamais la crainte ou la honte ne vous retienne" (*Le combat spirituel*, ch. XIX).

9. la thérapie de la luxure ne saurait se dissocier de celle des autres vices

Les vices se donnent la main les uns les autres comme les vertus. Certains vices





favorisent davantage la luxure ; ce sont d'abord la gourmandise, comme nous l'avons dit, l'oisiveté et la paresse, mais par-dessus tout l'orgueil et la colère. C'est pourquoi l'acquisition de la chasteté ne peut qu'aller de pair avec la pratique des autres vertus, en commençant par celles qui lui sont directement liées, c'est-à-dire l'humilité, la patience et la douceur. À propos de l'humilité, les Anciens déclarent que " l'on ne peut posséder la chasteté si l'on n'a d'abord placé dans son cœur comme un fondement solide l'humilité" . De son côté, Laurent Scupoli remarque : " s'il est vrai que l'humilité nous soit nécessaire pour vaincre tous nos autres ennemis, évidemment c'est ici surtout qu'il faut nous humilier, puisqu'il s'agit d'un vice qui est presque toujours le châtement de l'orgueil" (*Le combat spirituel*, ch. XIX). Saint Jean Cassien soutient que la patience et la douceur sont également fondamentales pour ne pas verser dans quelque désordre sexuel : " Plus on grandit dans la douceur et la patience, affirme-t-il, plus on profite dans la pureté du corps" (*Conférences XII*, 6). La colère, directement opposée à la patience et à la douceur, déclenche souvent dans l'âme une telle tempête qui rejaillit sur le corps, que le corps sera facilement enclin à l'apaiser par la luxure.

10. la chasteté conjugale

La luxure, qui comporte toujours un désir désordonné des plaisirs liés à l'usage de la fonction sexuelle, ne reçoit pas du mariage le permis de s'exercer librement. Le mariage, qui est certes un remède à la luxure, ne l'autorise pas cependant. La soif des plaisirs sexuels recherchés pour eux-mêmes ne saurait être le motif d'un véritable mariage, c'est-à-dire du mariage tel qu'institué par Dieu, mais plutôt l'amour et un amour qui trouve son modèle dans l'amour mutuel du Christ et de l'Église. Beaucoup de personnes, beaucoup trop, pensent qu'en fait de plaisirs sexuels, tout est permis dans le mariage. La vertu de chasteté qui règle l'usage de la fonction sexuelle en la soumettant à sa finalité naturelle et normale, y a une place essentielle pour que les époux réalisent la volonté de Dieu et se sanctifient. Sans la chasteté qui implique réserve, modération, respect mutuel, recherche des valeurs spirituelles, les époux ne peuvent s'aimer d'un amour de charité, et surtout ne peuvent aimer vraiment Dieu. La chasteté dans le mariage ne signifie pas l'abstinence des relations sexuelles comme pour les célibataires, mais une retenue qui fait qu'on évite tout excès, et tout comportement où la sexualité est détachée de son aspect spirituel et de sa finalité naturelle. Il y a luxure dans le mariage, lorsque cette finalité naturelle n'est pas respectée, c'est-à-dire lorsque le plaisir sensible de la sexualité devient le but premier de son exercice. Voilà pourquoi, comme l'enseigne Maxime le Confesseur, " le premier principe de la chasteté conjugale est, pour les époux, de ne pas s'unir en vue du plaisir sensible, de ne pas faire de la volupté le but et l'objet de leur union" (*Centuries sur la charité*, II, 17). Cela ne signifie pas l'exclusion du plaisir naturellement lié à l'union sexuelle mais le détachement à son égard, le refus d'en faire un absolu. Ce qui requiert la maîtrise de soi, et un certain esprit de continence qui permet de modérer les désirs excessifs de la chair et de s'abstenir de toute pensée ou imagination pouvant leur être liées.





Maître en matière de chasteté, saint Grégoire de Nysse recommande aux époux d'user du mariage " avec modération et mesure, avec ménagement et retenue" (*Traité de la virginité*, VII, 3). Cette modération de la chasteté est indispensable pour que soient respectées la personne et la liberté du conjoint. Elle est aussi indispensable pour que la primauté soit accordée au spirituel. " Le danger n'est pas mince, note saint Grégoire de Nysse, que l'homme, trompé par l'expérience de la volupté, n'estime plus aucun bien, hormis celui que l'on goûte par la chair avec un certain attachement passionnel, et qu'il ne devienne tout entier charnel pour avoir complètement détourné son esprit du désir des biens incorporels, en faisant la chasse de toutes manières à ce que ces choses offrent d'agréable, au point d'être plus ami du plaisir que de Dieu" (2 Tim. 3,4). (*Traité de la virginité*, ch. VIII).

La dépendance sexuelle avec son cortège de déceptions et frustrations, de tristesse née de l'esclavage des sens, peut se vérifier autant dans le mariage qu'en dehors du mariage. On ne pourra jamais y remédier que par la chasteté. Ainsi, l'on peut comprendre que la thérapeutique de la luxure par la chasteté s'opère par une conversion profonde du désir, de telle sorte que l'amour spirituel prenne la place de l'amour charnel, c'est-à-dire ait la première place. Car alors que dans la luxure, et spécialement dans la dépendance sexuelle, le désir se désinvestit complètement de Dieu et des réalités spirituelles et s'investit dans les réalités charnelles pour rechercher avant tout le plaisir sensible, l'un des buts essentiels de la continence et de la chasteté est de lui permettre de retrouver son investissement normal et naturel en Dieu.

J.C. Larchet résume ainsi l'enseignement des Pères sur la chasteté conjugale, qui suppose, bien entendu tout ce que nous avons dit sur la vigilance, notamment sur la garde des sens et la garde du coeur : " Dans la vie conjugale, alors que la luxure implique un amour de l'autre en dehors de Dieu, un amour purement charnel, c'est-à-dire opaque aux énergies divines, la chasteté implique au contraire un amour de l'autre en Dieu et un amour de Dieu en l'autre. La chasteté réalise une transfiguration de l'amour, le fait accéder au plan spirituel où il devient entièrement transparent à Dieu, lui donne un sens mystique lui permettant de réaliser analogiquement le mystère de l'amour du Christ et de l'Église, dont parle Saint Paul dans l'Épître aux Ephésiens : " Maris, que chacun aime sa femme, comme le Christ a aimé l'Église" (Ephes. 5, 25). (J.C. Larchet, *Thérapeutique des maladies spirituelles*, éd. Du Cerf, Paris, 2000, p. 587-588).

Le mystère d'amour du Christ pour l'Église

Le mariage est un grand sacrement, dit saint Paul, parce qu'il représente l'union d'amour du Christ et de l'Église. La profondeur et la beauté de ce mystère, dont le mariage chrétien est la figure, trouvent leur prolongement ici-bas dans la consécration à Dieu par le voeu de chasteté. Ce voeu, par lequel ceux que Dieu y appelle se mettent corps et âme à son service exclusif, les assimile au Christ en les faisant participer intimement à son amour total et indissoluble pour son Église.





Ceux qui font le voeu de chasteté parfaite pour prolonger d'une façon visible dans leur vie le mystère d'amour du Christ pour l'Église, s'engagent dans une voie difficile, certes, mais nullement impossible, si la seule grande préoccupation qu'ils ont est de demeurer intimement unis au Christ, et de ne jamais s'éloigner du foyer ardent de son amour, c'est-à-dire de son Coeur. La fécondité spirituelle absolument merveilleuse du sacerdoce catholique, comme on le voit en saint Jean-Marie Vianney et dans une multitude de saints prêtres, ne saurait avoir d'autre raison que leur consécration totale à Dieu par le voeu de chasteté. Sans ce voeu de chasteté fidèlement vécu, il n'y aurait jamais eu de saint curé d'Ars, modèle de tous les prêtres.

Les malheureux écarts de certains prêtres à leur voeu de chasteté ne peuvent avoir pour remède l'abolition du célibat sacerdotal, car les gens mariés sont de toute évidence beaucoup plus nombreux à commettre des fautes, et parfois très graves, contre la chasteté propre à leur état : licence sexuelle, graves indécences, infidélités, viols, incestes, pornographie etc. Le mariage ne dispense personne du combat spirituel exigé par la vertu de pureté. Les remèdes aux désordres sexuels sont les mêmes pour tous les hommes : une véritable et sincère conversion, une authentique thérapie spirituelle fondée sur la foi en Jésus-Christ, la prière habituelle, la pratique de la pénitence telle qu'enseignée depuis ses débuts par l'Église. Le Magistère de l'Église a toujours condamné, quels qu'en soient les acteurs, tous les désordres sexuels et moraux, dont l'homosexualité active, que les sociétés d'aujourd'hui se font hypocritement une gloire de légaliser. Le monde occidental a été civilisé principalement par le rayonnement apostolique de l'Église et de ses prêtres. Le monde d'aujourd'hui plongé dans une épouvantable décadence morale, qui atteint malheureusement certains membres du clergé, a plus que jamais besoin pour être relevé de sa déchéance de l'action sanctificatrice de Jésus-Christ que prolonge le sacerdoce catholique.

La dépendance affective

De la dépendance affective, nous traiterons deux aspects fondamentaux, également nécessaires pour en avoir une bonne compréhension et en établir une thérapie efficace : l'aspect psychologique et l'aspect spirituel. Puis, nous en exposerons les remèdes.

I. L'aspect psychologique

D'un strict point de vue psychologique, il n'est pas difficile de comprendre en quoi consiste la dépendance affective, comment elle se manifeste et quelles en sont les causes les plus générales.

1) Nature de la dépendance affective

Par dépendance affective, les psychologues entendent habituellement les





relations affectives ou amoureuses excessives, qui font qu'une personne en arrive à n'exister que par l'autre. La personne qui aime l'autre sacrifie tout pour son amour : ses biens matériels, son corps, c'est-à-dire ses énergies physiques et sa santé, et son âme même, c'est-à-dire sa pensée personnelle, sa liberté intérieure, sa culture, ses convictions les plus profondes, notamment ses convictions morales, et jusqu'à ses croyances religieuses.

L'amour ou plutôt l'attachement à l'autre est tel qu'il lui arrache sa propre vie, qu'il la désapproprie d'elle-même. Pour tant de dépenses physiques et morales, la personne dépendante affectivement attend un retour d'amour qu'elle ne reçoit jamais, ou du moins jamais comme elle le voudrait : ses attentes sont toujours déçues. Elle a un immense besoin d'être aimée. ce besoin d'être aimée est si impératif en elle qu'il lui commande d'acheter l'amour de l'autre, quel qu'en soit le prix. Mais l'amour vrai ne s'achète pas. Le genre d'amour qu'on traite sans le vouloir en bien de consommation, à l'encontre du véritable amour, est destructeur de la personnalité. Conséquence : une personne dépendante affectivement tend à détruire la vie personnelle de son partenaire et à se détruire elle-même. Si deux personnes co-dépendantes unissent leur destinée, leur relation à l'intérieur du mariage est vite étouffante. Pour échapper à l'étouffement, on cherche fréquemment un exutoire dans une vie sociale ouverte à toutes sortes d'autres dépendances.

2) Les espèces de dépendance affective

La dépendance affective qui comporte certes différents degrés, ne se vérifie pas seulement dans les relations de couple entre un homme et une femme cherchant à combler leurs besoins affectifs mutuels. La dépendance affective peut exister du côté des parents vis-à-vis de leurs enfants, comme des enfants vis-à-vis de leurs parents. Elle peut aussi exister dans les relations de personnes de même sexe, qu'elles soient adolescentes ou d'âge mur.

a) La dépendance parentale

Des parents dépendent de leurs enfants, en ce sens qu'ils paient l'amour de leurs enfants par une démission de leur responsabilité de parents. Pour être aimés de leurs enfants, ils sacrifient leur autorité, surtout dans le domaine de l'éducation. Par exemple, sous prétexte de s'adapter à la faiblesse de l'enfant, ces parents cesseront d'être eux-mêmes, en se laissant dominer par l'enfant. Pour des parents ayant eux-mêmes une carence affective, et dont la conduite est plutôt dirigée par les émotions que par la raison, la tentation de se complaire dans la tendresse qui leur est témoignée par leurs enfants est presque irrésistible. Ils éprouvent une peine très vive de voir leurs petits, lorsqu'ils doivent les punir, s'éloigner d'eux et même de les boudier. Leur cœur s'affole à l'idée de perdre, à tout jamais, leur affection. C'est pourquoi ils se jurent de n'user à leur égard que "d'indulgence", baptisant de ce nom leur lâcheté et leur faiblesse. Pour obtenir la soumission de leurs enfants, ils les supplieront ou encore leur promettent mer et monde, les traitant ainsi sans s'en rendre compte comme leurs supérieurs ou dans la meilleure hypothèse comme leurs





égaux. Les capitulations des parents devant les caprices, les exigences déraisonnables, les manipulations, les crises des enfants se font toujours au nom de l'affection, de l'amour, de la tendresse. En réalité, ces capitulations manifestent une certaine immaturité affective chez les parents ; elles sont le signe extérieur d'un désordre affectif, qui peut prendre de graves proportions.

b) La dépendance infantile

S'il y a des parents dépendants affectivement de leurs enfants, la dépendance affective se vérifie beaucoup plus chez les enfants vis-à-vis de leurs parents. Dans un certain sens, tous les enfants sont des dépendants affectifs, et cela est normal. Sans l'affection de leurs parents, et une affection qui leur apporte la sécurité, l'équilibre et la joie de vivre, les enfants ne peuvent se développer d'une façon harmonieuse. Les enfants ont un besoin naturel, essentiel à leur croissance, d'être aimés et de se sentir aimés. Ils ont besoin d'être protégés, consolés lorsqu'ils souffrent, et sécurisés dans leurs peurs.

Il arrive assez souvent que des parents ne savent pas aimer leurs enfants, soit en usant envers eux d'une sévérité excessive, qui tue en eux la confiance et l'amour, soit en ne manifestant pas à tous la même affection, comblant les uns de tous leurs égards et en privant les autres. La nécessité même qui oblige de donner plus de soins à un enfant malade peut devenir l'occasion de négliger son frère ou sa soeur, qui enregistre le manque d'attention dont il est l'objet plus ou moins comme un rejet. Il est naturel que des enfants qui reçoivent constamment blâmes et reproches et jamais d'encouragement pensent qu'ils ne sont pas aimés de leurs parents, et que peut-être ils ne sont pas dignes d'être aimés par personne. Quelle qu'en soit la cause, la carence affective dont souffrent les enfants dès leurs plus tendres années en fait des candidats à la dépendance affective, qui leur fera rechercher plus tard de toutes sortes de manières, l'affection dont ils auront manqué. Cela peut se produire dans toutes les familles. Mais il est évident que les familles "dysfonctionnelles" offrent le milieu le plus favorable à la dépendance affective des enfants, qui subissent inévitablement dans leur activité le contrecoup de tout comportement excessif de leurs parents. On dit que l'insécurité de la maman affecte déjà l'enfant qu'elle porte. Si l'enfant naît dans un milieu familial perturbé, la peur et l'anxiété grandiront avec lui.

Les enfants qui ne se sentent pas vraiment aimés, bien que parfois ils puissent être comblés de gâteries, développent pour être aimés divers modes de survie, tant il est vrai que sans amour on ne peut avoir le goût de vivre. Au fond d'eux-mêmes, ils cherchent désespérément la forme d'affection à la fois tendre et virile, apte à les sécuriser, à les pacifier et à les valoriser. Privés de l'affection paisible, ferme, sûre, dont ils ont besoin, sans pouvoir l'exprimer, ils s'estiment sans valeur, indignes de toute considération et ce sentiment peut engendrer en eux la honte d'exister. Rien n'est plus douloureux pour un enfant que de se sentir indigne, coupable d'exister, que d'avoir honte de lui-même. Ce sentiment est une sorte de mort intérieure, beaucoup plus triste et pénible que la mort physique.





Pour échapper aux étreintes de cette mort de l'âme, pour vivre, pour récupérer, en termes d'affection, la valeur dont ils s'estiment privés, certains enfants se donneront tout entiers à ce qu'ils entreprendront et deviendront perfectionnistes. De tout ce qu'ils font, jamais rien n'est assez bien, assez parfait à leurs yeux. Certes, l'effort surhumain qu'ils déploient pour être appréciés et véritablement aimés, obtient des résultats, mais pas ceux escomptés. car, pour peu que leurs excès sont encouragés, ils ne sont jamais satisfaits d'eux-mêmes, à la poursuite d'une perfection extérieure toujours plus élevée, pratiquement inatteignable. D'où épuisement des forces, découragement, dépression et souvent régression, c'est-à-dire incapacité de faire aisément les choses faciles. Leur carence affective devenue une dépendance affective, les a engagés dans une voie de démesure, où tout devient compliqué, exténuant.

D'autres enfants, ne se sentant pas aimés, subissant peut-être mépris et rejet, développeront en eux des sentiments de colère. Ils en veulent à leurs parents, non sans raison, s'ils ont été, par exemple, victimes d'abus, de violence, ou traités injustement par rapport à leurs frères et soeurs. Alors, être rebelles, faire des mauvais coups, c'est leur manière d'attirer l'attention, et de compenser leur souffrance intérieure née de leur carence affective. Ce sont de petits être blessés, qui blessent à leur tour leurs parents et se révoltent contre toute autorité, perçue comme source d'injustice et de souffrance. Plus tard, après que les manifestations infantiles de leur rébellion seront calmées, ces enfants seront des dépendants affectifs. Leur besoin d'affection qui n'aura jamais été satisfait explosera dans une recherche aveugle d'amour de la part de personnes qui, dépendantes elles-mêmes, ne sauront pas les aimer vraiment.

D'autres enfants, mal aimés, s'isolent dans leur monde intérieur où ils entendent se mettre à l'abri des heurts et des blessures dont ils auront déjà trop souffert. La peur de souffrir davantage du manque d'affection les pousse à fuir le monde extérieur. Ils s'enferment en eux-mêmes, se refusent à s'ouvrir aux autres ; ils disent ne pas avoir confiance en personne. Dans cette voie apparemment sans issue, bien que cela paraisse paradoxal, ils cherchent l'affection, une affection vraie. C'est la peur de ne pas être aimés qui inspire leur isolement et s'apprête à en faire des mésadaptés.

Pour d'autres, leur carence affective les amènera à attirer sur eux l'attention et des soins particuliers, par le biais de malaises, apparaissant comme des maladies, surtout d'ordre digestif. Il n'y a pas de doute que l'insécurité affective à laquelle sont soumis des enfants extrêmement sensibles puisse les rendre physiquement malades. Pour les guérir, il faudra découvrir la cause cachée de leurs maladies.

Par ailleurs, des enfants plus costauds, souffrant de carence affective, attireront sur eux l'attention par un comportement tout à fait opposé à celui de la faiblesse et de la maladie : ce sera par une exubérance affectée, par la bouffonnerie. Ils joueront le personnage du bouffon pour être écoutés, considérés, estimés. C'est un personnage qui voile à la fois leur souffrance et leur soif d'affection, et qui est





comme une distortion de leur vraie personnalité.

Je me suis attardé à décrire différentes manifestations de la dépendance affective chez les enfants, parce qu'elles sont à l'origine des troubles affectifs plus graves des adolescents et des adultes. Si on n'y prête aucune attention au stade de l'enfance, la dépendance affective ne peut que s'aggraver de plus en plus et devenir une maladie de l'âme qui rend la vie insupportable. Pour découvrir les causes lointaines de la dépendance affective des adultes, on ne pourra jamais se dispenser de remonter à l'enfance.

c) La dépendance affective entre personnes de même sexe

La dépendance affective peut aussi vicier les relations de personnes de même sexe. Certaines amitiés, ne comportant pourtant aucune déviation sexuelle, sont quand même très malsaines, lorsqu'elles subordonnent entièrement une personne à l'autre, lorsqu'elles aliènent la liberté de l'une ou de l'autre personne, ou des deux. L'ami veut alors tellement conserver l'amitié de son ami, qu'il lui sacrifie, avec sa liberté, son identité personnelle. L'un ne peut plus se passer de l'autre : l'autre devient sa raison de vivre. Certaines personnes s'attachent ainsi tellement l'une à l'autre que la seule perspective de la séparation les jette dans un profond désarroi intérieur, dans l'angoisse.

L'aliénation de la liberté et de l'identité personnelle caractérise davantage, si l'on peut dire, les relations homosexuelles, qui, contredisant la nature humaine qui veut la complémentarité des sexes, comporte un très grave désordre moral. Il est certain que les personnes homosexuelles actives sont très sérieusement atteintes de la maladie de la dépendance affective.

La personnalité dépendante

La dépendance affective, enracinée dans la carence affective, n'est pas seulement qu'un désordre affectif, elle est un désordre de la personnalité, dont l'affectivité, au plan de la psychologie, n'est qu'un aspect, l'autre aspect étant celui du caractère, très lié avec l'hérédité biologique et les facultés rationnelles. Le caractère dont on peut, avec une bonne formation morale, corriger les défauts, ou sans souci de cette formation les détériorer, représente l'élément plus stable de la personnalité. La dépendance affective, en engendrant des habitudes de comportement destructrices de la liberté intérieure, a pour effet de rendre la personnalité dépendante. C'est pourquoi le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (le DSM-IV), utilisé par les psychologues et les psychiatres du monde entier, ne traite pas explicitement de la dépendance affective, mais plutôt de la dépendance de la personnalité. La personnalité dépendante y est définie comme un besoin général et excessif d'être pris en charge ; besoin qui conduit à un comportement soumis et "collant", et à une peur de la séparation. Le désordre de la personnalité dépendante apparaît au début de l'âge adulte et se manifeste dans des contextes divers.





Les symptômes de la personnalité dépendante

1. D'abord, l'identité personnelle de la personne dépendante est perturbée de diverses manières :

La personne a du mal à prendre des décisions personnelles. Son insécurité la fait hésiter, tergiverser, revenir souvent sur ses décisions. Les décisions à prendre l'angoissent.

La personne a du mal à assumer ses responsabilités. En raison de ses peurs, elle voudrait que d'autres interviennent à sa place. Elle tend ainsi à faire peser ses responsabilités sur les autres.

La personne n'a pas le courage de ses opinions et de ses convictions. Pour ne pas perdre l'affection ou l'approbation d'autrui, elle pense comme lui. Finalement, elle n'a plus d'opinions propres, ni de certitudes personnelles.

La personne ne se préoccupe que du regard des autres : la réaction des autres - réelle ou imaginée - devant ce qu'elle est et devant ce qu'elle fait détermine sa conduite. C'est ainsi qu'elle tendra à projeter une belle image d'elle-même, qui la rehaussera aux yeux des autres.

La personne manque de confiance en elle-même : elle souffre d'un complexe d'infériorité. Ce manque de confiance influence sa pensée, son jugement et la paralyse dans ses activités.

La personne a peur d'être abandonnée, laissée seule, c'est-à-dire à elle-même. Elle craint la solitude, la privant du soutien et de l'appui d'autrui.

2. Au plan émotif, la personne dépendante est instable.

Elle est dominée par ses émotions, qui la font souvent passer d'un extrême à l'autre, sans raison apparente. Elle a par suite beaucoup de peine à avoir un comportement et des réactions modérées; elle est donc excessive, tantôt en joie, tantôt en tristesse, tantôt en douceur, tantôt en colère.

La personne souffre particulièrement d'instabilité affective. La joie affective qu'elle peut parfois ressentir est toujours menacée. Son bonheur est fragile, car il dépend essentiellement d'autrui.

Lorsqu'elle est en manque d'affection, elle ressent une profonde angoisse au point d'en être paniquée.

Se sentant souvent mal aimée, et même rejetée, par rapport à d'autres personnes qui lui semblent choyées et heureuses, elle éprouve alors des sentiments de jalousie et de colère, comme si l'amour des autres lui était dû en justice, et que les autres étaient responsables de sa souffrance; que leur





bonheur était une injure à son état de privation, jugé comme un malheur intolérable.

La personne éprouve, très fréquemment, un douloureux sentiment de vide et d'ennui. Cette profonde tristesse peut l'engager à fuir, à se fuir elle-même, dans toutes sortes d'activités extérieures.

3. Au plan des relations interpersonnelles

La personne dépendante se laisse manipuler et abuser, et elle aussi manipule les autres. Parce qu'elle veut obtenir à tout prix ce qu'elle désire, elle ne discerne pas la vérité du mensonge dans les histoires qu'on lui raconte : elle se fait donc tromper. Et de son côté, parce qu'elle se débat dans un mensonge intérieur concernant l'actualisation de son désir de bonheur, elle manipule les autres.

La personne dépendante est portée à des colères intenses et inappropriées ayant diverses causes. Ce peut être pour se protéger elle-même d'agressions réelles, mais le plus souvent d'agressions qu'elle vit ou revit intérieurement. Ce peut être parce qu'elle est fâchée contre autrui, qui l'empêche d'être elle-même. Ce peut être aussi parce qu'elle en veut au bon Dieu, qu'elle rend responsable de ses malheurs.

II. L'aspect spirituel de la dépendance affective

L'aspect spirituel de la dépendance affective est relatif à la nature spirituelle de la personne humaine, à ce qui est en elle la source de sa dignité. Car la personne humaine n'est pas seulement un être composé d'un corps (aspect physique) et d'une âme (aspect psychologique); c'est un être, comme le définissent les Pères de l'Église, composé de corps, d'âme et d'esprit, entendant par là qu'il porte au plus profond de lui-même, l'empreinte de l'esprit divin. La personne humaine a été créée par Dieu à son image et à sa ressemblance. Portant en elle l'image de Dieu, elle ne peut se réaliser, se parfaire, sinon dans une relation vivante avec ce Dieu, dont elle est l'image. Pour réaliser son identité personnelle, elle doit d'abord et avant tout prendre conscience de sa dépendance absolue et permanente de Dieu. C'est Dieu qui lui donne d'être, de se mouvoir et de vivre, comme dit S. Paul : *En Lui, nous vivons, nous nous mouvons et nous avons l'être* (Act. 17, 28).

Même si je ne reconnais pas ma dépendance radicale et totale de Dieu, je n'en deviens pas pour cela indépendant, en ce sens que le souffle de vie qui m'anime vient sans cesse de Dieu, que je ne vis que par Dieu, et que je vivrai aussi longtemps que Dieu voudra bien me laisser vivre. Ne pas reconnaître ma dépendance de Dieu n'empêchera jamais Dieu de m'aimer, mais ce refus de la reconnaissance du souverain domaine de Dieu sur ma vie ne peut que m'empêcher, moi, de l'aimer : et ainsi ce refus de ma condition de créature par rapport au Créateur coupe ma relation vitale avec Lui. Vivre sans Dieu, vivre comme si Dieu n'existait pas aura toujours les conséquences les plus néfastes au





plan personnel comme au plan social.

L'insoumission à Dieu, l'indépendance à l'égard de la volonté de Dieu, qui a créé l'homme pour qu'il trouve d'abord en Lui son bonheur, a été depuis l'origine, est encore aujourd'hui et sera toujours la cause première de tous les malheurs, entre autres de ce malheur particulier qu'est la dépendance affective. La dépendance affective, en effet, n'est pas seulement un désordre psychologique, mais sans préjuger du degré de responsabilité individuelle des personnes dépendantes, elle constitue en elle-même un désordre moral et spirituel, c'est-à-dire un état moral relié au péché, pas toujours d'une façon directe et volontaire, mais toujours d'une façon indirecte et conséquente.

Par rapport à Dieu, à l'image duquel nous sommes créés, par rapport à Dieu, qui est le principe et la fin de la vie humaine, et que tous doivent donc aimer par-dessus tout, que se passe-t-il dans le comportement des personnes dépendantes ? Ce qui se passe, c'est que, dans la mesure même où s'exerce la dépendance affective vis-à-vis telle ou telle personne, Dieu n'est pas aimé par-dessus tout, quand il n'est pas totalement oublié. Dans le mouvement affectif de l'âme, Dieu passe alors au second rang et peut-être au dernier, si on lui laisse un peu de place. Cela signifie que les personnes dépendantes qui n'entreprennent aucune démarche pour sortir de leur dépendance, se maintiennent dans l'incapacité d'observer le premier commandement de Dieu. Aussi, ne pourront-elles jamais goûter le bonheur d'aimer vraiment Dieu.

Ici, il faut faire une remarque qui concerne l'illusion dans laquelle vivent beaucoup de personnes dépendantes. Ces personnes disent parfois qu'elles aiment le bon Dieu de tout leur coeur, et elles ont au sujet de Dieu des expressions admirables. Elles sont capables d'employer dans leurs prières des formules sublimes. On ne peut pas nier que ces personnes soient religieuses dans leurs sentiments et leurs paroles. Mais elles ne réalisent pas que l'amour de Dieu ne consiste pas essentiellement ni dans les sentiments, ni dans les paroles, fussent-elles des prières, mais dans les actes. Or, dans la mouvance de la dépendance affective, et dans la mesure que ce que je fais est inspiré par la dépendance affective, quoique j'en pense et puisse en dire, c'est l'objet de ma dépendance et non le vrai Dieu, qui est le motif premier de mes actes, et alors je n'aime pas vraiment Dieu. Or, lorsqu'on n'aime pas vraiment Dieu, c'est-à-dire qu'on ne cherche pas à l'aimer comme il le mérite, on ne réussit pas davantage à aimer vraiment le prochain, c'est-à-dire qu'on l'aime mal, d'une façon désordonnée.

" Tu nous a faits pour toi, Seigneur, et notre coeur est inquiet tant qu'il ne se repose en toi ", dira Saint Augustin, exprimant ainsi que les besoins affectifs du coeur humain sont sans limite, et que par suite, seul l'amour absolu de Dieu - un amour qui ne connaît pas de mesure - peut combler sa soif d'amour. Si le coeur est privé de cet amour de Dieu, dont dépend essentiellement son bonheur, il cherchera, d'abord inconsciemment, à aimer une créature de la façon absolue, sans limite, qui ne convient qu'à Dieu. Cela signifie que sans le primat accordé à l'amour de Dieu par-dessus tout, par lequel nous exprimons notre adoration de





Dieu, nous sommes tous guettés un jour ou l'autre par la dépendance affective, où ce n'est plus Dieu qui est adoré mais la personne à laquelle nous aurons soumis entièrement notre vie.

La conséquence de ce renversement de l'ordre de l'amour, ne peut être que la déchéance de notre personnalité, une atteinte profonde à sa dignité. Car autant l'amour de Dieu par-dessus tout nous dispose au véritable bonheur, épanouit notre personnalité en la rendant de plus en plus libre spirituellement, autant la dépendance affective où le primat de l'amour est dans notre vie concrète accordé à une personne humaine a de quoi nous rendre malheureux, en nous dépouillant progressivement de notre liberté intérieure et en nous faisant perdre, avec le contrôle de notre vie, jusqu'à notre propre identité.

Il s'ensuit que la définition de la dépendance affective qu'en donne la psychologie n'est pas adéquate, car elle ne fait que mettre en évidence les caractéristiques intérieures et extérieures superficielles de la maladie. Envisagée dans sa dimension la plus profonde, la dépendance affective n'est pas seulement la souffrance de la personne qui se voit dépouillée de son autonomie dans les relations interpersonnelles, c'est d'abord le mal de l'âme qui cherche, en fait, Dieu où il n'est pas, qui court après le bonheur illusoire d'un faux dieu, follement aimé, et qui, par suite, ne peut jamais rencontrer, pour l'investissement qu'elle fait de sa personne, la réponse d'amour qu'elle désire.

En fait, la dépendance affective vis-à-vis d'une personne, ne met pas en oeuvre un amour vrai de l'autre mais un attachement égoïste, où l'on se cherche dans l'autre. L'amour véritable d'autrui s'exprime par une authentique bienveillance, qui suppose désintéressement et gratuité. Aimer vraiment une personne, c'est lui vouloir du bien indépendamment de moi-même ; c'est lui vouloir du bien même si je n'en retire absolument aucun avantage. Vouloir réellement le bien d'une personne, c'est vouloir que cette personne soit pleinement épanouie, aussi heureuse qu'il est humainement possible de l'être : ce qui est impossible si cette personne est mise dans une situation qui l'empêche de réaliser la volonté de Dieu sur elle. Dans la dépendance affective, par mon attachement égoïste à une autre personne - en plus de ne pas faire moi-même la volonté de Dieu en l'aimant par-dessus tout - j'empêche cette autre personne de faire la volonté divine, en liant sa liberté. Au-delà des meilleures intentions, dans mes actes je veux m'attacher l'autre, je ne la laisse pas libre de mener sa vie personnelle, de répondre à ce que Dieu veut d'elle actuellement. J'appartiens en quelque sorte à la personne dont je dépends affectivement, et je veux qu'elle m'appartienne, qu'elle me donne toute son attention et qu'elle ne vive que pour moi. C'est la négation de la gratuité de l'amour véritable. Et alors, toutes les expressions de l'amour perdent leur caractère de noblesse pour être rabaissées au plan de l'utilité. Comme de part et d'autre, l'amour n'est pas désintéressé et ne peut pas l'être, j'utilise l'affection d'une autre personne pour mon bien à moi et l'autre m'utilise dans son intérêt. Il y a une inversion de l'amour, car alors l'amour ne porte pas vraiment à se donner à l'autre mais ramène finalement tout à soi.

La dépendance affective génère ainsi un rapport d'utilisation mutuelle, qui ouvre





toute grande la porte aux procédés de manipulation. C'est finalement la personne la plus manipulatrice qui aura raison de l'autre, et en abusera jusqu'au jour où elle jugera que l'autre ne lui est plus utile. La séparation sera alors vécue comme un abandon, comme un rejet, alors qu'en réalité elle est l'aboutissement normal d'un processus d'utilisation de l'autre. Mais au plan supérieur de la volonté de Dieu, cette séparation vécue comme un douloureux rejet représente une grâce. Une grâce qui invite l'âme souffrante à s'interroger très sérieusement sur la source du bonheur et particulièrement sur le sens et la place de la liberté dans notre vie.

La source du bonheur

La source du bonheur est unique, et c'est l'union de toute notre personne avec Dieu. Cette union personnelle avec un Dieu qui est tout amour résulte de l'amour de Dieu par-dessus tout. Or, pour être concret et non une idée abstraite, l'amour souverain de Dieu implique la disposition à observer ses commandements, par lesquels sa très sainte volonté nous est manifestée. Si je pense et dis que j'aime Dieu, et que je ne suis pas disposé à observer l'un ou l'autre de ses commandements, je suis un menteur, qui ment aux autres et se ment à lui-même. Il importe donc de connaître les commandements de Dieu, d'en savoir les exigences, pour pouvoir les observer et ainsi prouver par nos actes que nous l'aimons de tout notre cœur. Tel est le chemin du bonheur dans lequel la dépendance affective comme toutes les autres dépendances, dans la mesure qu'on s'y abandonne, nous empêche d'entrer. Car la dépendance affective donne inévitablement lieu à l'égoïsme, au mensonge, à la jalousie, à la colère, à la haine de personnes rivales, ne reculant pas parfois devant l'homicide ; enfin, elle entraîne avec elle son cortège de vices, qui en sont les fruits. Si des relations de dépendance mutuelle pouvaient être justifiées comme formes spéciales de l'amour humain, comment pourraient-elles avoir pour fruits des maux qui rendent profondément malheureuses les personnes qui en sont les protagonistes ? La raison principale pour laquelle les relations de dépendance affective seront toujours malheureuses est que, s'opposant à l'ordre voulu par Dieu, elles éloignent nécessairement les cœurs de la source du bonheur.

Le sens de notre liberté personnelle

Si Dieu est l'unique source de bonheur, de notre côté à nous, ce qui conditionne notre bonheur, c'est notre liberté personnelle. Le terme de liberté est ambigu. Il y a plusieurs espèces de liberté. Il y a la liberté sociale et politique, qu'on associe aujourd'hui avec la démocratie, où, en principe, le droit de parole est accordé à tous. À cette liberté extérieure, s'opposent les différentes formes de dictature, qui se couvrent parfois du manteau de la démocratie. Si sous le prétexte de respecter les droits et libertés de tous, quel que soit le régime politique, certains actes criminels portant atteinte au bien commun ne sont plus sanctionnés, en réalité la liberté des citoyens, que la justice a pour mission de protéger, y est bafouée.

En chaque personne, il y a deux sortes de liberté : la liberté psychologique et la





liberté spirituelle. La liberté psychologique est un attribut qui appartient à la volonté de l'homme conscient. L'homme en possession de ses facultés et à l'état de veille a le privilège, par rapport aux animaux sans raison, de faire des choix : de choisir d'agir ou de ne pas agir, de faire ceci ou de faire cela. Au plan psychologique, il est maître de son agir, il se détermine lui-même à agir dans un sens ou l'autre. Cette liberté psychologique qu'on appelle le libre arbitre, a été donnée par Dieu à l'homme pour que de lui-même il se détermine à poursuivre le bien dans tous les domaines, et ainsi qu'il s'accomplisse comme personne, pourvoyant à ses besoins et, selon ses responsabilités, aux besoins des autres; de cette manière il prolonge la providence divine, il agit à l'image de Dieu. Si la personne humaine n'était pas libre psychologiquement, si elle n'avait pas le libre arbitre, elle ne pourrait pas aimer, car dans la mesure où il y a une contrainte qui empêche de faire un choix, il ne peut y avoir d'amour. Or, c'est l'amour qui donne son sens à la vie humaine. Dieu a créé l'homme, tout homme, pour qu'il s'épanouisse dans l'amour ; c'est pourquoi il l'a créé libre.

En créant l'homme libre, Dieu a, pour ainsi dire, pris un grand risque : le risque que sa créature intelligente ne se serve pas de son libre arbitre pour l'aimer lui d'abord, puis pour s'aimer vraiment lui-même et aimer son prochain. Comme Dieu avait éprouvé la liberté des anges, il fallait que la liberté humaine fût également éprouvée. Elle le fut chez nos premiers parents qui, à l'instigation de Satan, n'ont pas exercé leur liberté pour aimer Dieu, et elle l'est en toute personne humaine, appelée constamment à choisir entre aimer Dieu par-dessus tout et aimer autre chose plus que Dieu. Lorsqu'une personne humaine, sous prétexte d'un bien qu'elle poursuit ou d'un besoin qu'elle entend satisfaire, se préfère librement elle-même à Dieu ou lui préfère quelque créature, en faussant l'ordre de l'amour par ce qui est objectivement un péché, elle perd sa liberté spirituelle, c'est-à-dire la maîtrise morale de sa vie. Elle ne perd pas cependant sa faculté de libre arbitre ou sa liberté psychologique, bien que de mauvais choix répétés, qui sont des péchés, obscurcissent l'intelligence et affaiblissent la volonté et portent donc atteinte à nos facultés naturelles, en leur infligeant des blessures plus ou moins profondes.

La liberté spirituelle est, en définitive, la perfection morale d'une volonté libre, qui choisit spontanément le bien. Elle résulte de l'amour de Dieu régnant tellement dans la volonté qu'il préside à tous ses choix. Sont spirituellement libres les personnes dont les choix ne sont pas déterminés par les passions, mais par la raison, elle-même entièrement soumise à la volonté de Dieu. L'on comprend tout de suite que tout ce qui rend une personnalité dépendante l'empêche d'être spirituellement libre et par suite, de goûter profondément la sécurité, la paix, la joie venant de Dieu. Le plus grand dommage que fait aux personnes la dépendance affective consiste en ce qu'elle a pour effet de réduire de plus en plus leur liberté psychologique en la conditionnant, et surtout de détruire leur liberté spirituelle, en en faisant non plus des êtres libres, mais esclaves les uns des autres. Ce qui est la plus profonde négation de leur dignité, étant la profanation de l'image de Dieu en elles.

Toutefois la dépendance affective n'est pas une maladie morale sans espoir de





guérison Il est certain qu'on peut s'en sortir, qu'on peut en guérir.

La dépendance affective - ses remèdes

Le traitement de la dépendance affective doit reposer d'abord sur la connaissance de sa nature, de ce qu'elle signifie au plan psychologique, mais aussi et surtout au plan de la vie morale et spirituelle.

1. Le fondement de l'humilité

On peut avoir certaines notions "scientifiques" de la dépendance affective, sans reconnaître sa propre dépendance. Reconnaître qu'on souffre de dépendance affective est un préalable à toute thérapie. Cette reconnaissance du mal dont on souffre, et dont on fait très probablement souffrir les autres, exige une parfaite honnêteté avec soi-même, une réelle et souvent bien difficile humilité. Car nous sommes portés à rendre les autres responsables de nos malheurs, de nos propres maladresses, de nos mauvaises décisions et de nos échecs. Les dépendants et dépendantes affectives ne se rendent souvent pas compte que pour arriver à leurs fins, ils ou elles tendent à manipuler les autres en les culpabilisant. Reconnaître la vérité sur soi-même est une condition essentielle de la guérison.

2. Le discernement des problèmes

L'honnêteté avec soi-même permettra de discerner les effets négatifs personnels de sa propre dépendance ou co-dépendance affective. La dépendance affective n'étant pas réservée à une catégorie spéciale de personnes, elle peut affecter hommes et femmes, jeunes ou moins jeunes, dans les contextes les plus divers : celui du célibat, du mariage ou de l'union de fait, et même de la vie consacrée. Car il peut y avoir des religieux ou religieuses, et des prêtres qui souffrent d'une dépendance affective. Dans les relations interpersonnelles à l'intérieur de ces contextes de vie, la dépendance affective crée inévitablement des situations conflictuelles. Toute thérapie suppose la claire vision - au plan psychologique et au plan spirituel - des problèmes personnels et relationnels directement reliés à la dépendance affective.

3. La recherche des causes

Chaque personne a sa propre histoire. Non seulement le discernement des problèmes personnels - d'ordre psychologique et d'ordre spirituel - directement reliés à la dépendance affective importe à une thérapie valable mais par-dessus tout le discernement des causes concrètes qui ont pu entraîner la maladie. Si l'on ne s'attaque qu'aux effets sans découvrir les causes - surtout celles qui sont cachées - on risque de tourner en rond et de ne jamais aboutir à des résultats vraiment positifs. Car on fera porter l'effort à résoudre des problèmes qui se reposeront sans cesse d'une nouvelle manière.





4. Les voies naturelles de guérison

Mais quelle voie emprunter en vue de guérir? Dans la pratique, ce sont les effets négatifs physiques et les troubles du comportement qui attirent d'abord l'attention et qui font qu'en l'occurrence on recourt au médecin et au psychologue dans l'espoir de s'en sortir.

Comme remèdes à la dépendance affective, la psychologie propose plusieurs formes de thérapie, basées sur la prise de conscience de la maladie et sur l'élaboration d'attitudes nouvelles dans le but de corriger le comportement déviant. Le psychologue aide le malade de son diagnostic professionnel, de ses conseils, de son soutien. Pour être efficaces, cela est évident, les remèdes doivent correspondre aux causes réelles de la maladie. Or, dans le cas de dépendances affectives, une partie seulement de leurs causes est la plupart du temps clairement perçue par le clinicien. Lorsqu'un psychothérapeute dit à une personne dépendante : il vous faut être vous-même, voir à vos propres besoins avant de vouloir combler les besoins des autres, cesser de vouloir sauver les autres, apprendre à contrôler vos émotions et assumer vos propres responsabilités, et pour cela ne pas songer à changer les autres mais vous changer vous-même, il indique une route à suivre, qui est celle de l'autonomie personnelle. Ce qui est très juste comme but à atteindre. Comment y parvenir concrètement?

Comme nous l'avons dit, la dépendance affective naît d'une insécurité intérieure liée à une carence affective, ressentie habituellement dans l'enfance et qui a engendré dans l'âme un sentiment douloureux d'anxiété pouvant aller jusqu'à l'angoisse. C'est un fait que les personnes dépendantes sont angoissées. L'angoisse qui, troublant les facultés intellectuelles, peut obnubiler complètement l'esprit et le jeter dans la panique dans les moments de crise, est sans doute l'effet le plus pénible de la dépendance affective. Le plus pénible, parce qu'il affecte le cœur même de l'être personnel et tout son organisme. Pour calmer cette angoisse, beaucoup trop de professionnels de la santé n'emploient encore que des médicaments chimiques, bien qu'aujourd'hui, indépendamment de la psychanalyse, de plus en plus de psychiatres font appel à des techniques corporelles et mentales comme la régularisation du rythme cardiaque pour contrôler les émotions, la synchronisation des horloges biologiques, l'acupuncture, l'exercice physique, l'apport d'acides gras "oméga-3", les techniques de communication affective, etc. Tout cela dans la mesure où ne s'y mêlent pas d'erreurs doctrinales ou morales, et où les malades en retirent un véritable profit, est bon mais n'est nullement suffisant si l'on veut obtenir la guérison en profondeur de la personnalité dépendante. Pour obtenir ce résultat, il manque habituellement à la psychologie et à la médecine psychiatrique, ainsi qu'aux meilleures techniques corporelles et mentales, la considération de l'élément essentiel constitutif de la personnalité qui est la relation de l'homme avec Dieu, et par suite, une attention délicate à l'ordre moral voulu de Dieu, qui est le fondement divin de l'équilibre humain.





5. La grande lumière de la foi chrétienne

Il est de bon ton pour la plupart des hommes de science contemporains, comme les professionnels de la santé, de rejeter du revers de la main comme manquant de sérieux l'apport de la foi chrétienne. La science se dresse alors contre la foi, comme si elle était son ennemie, comme si entre la foi et la science il y avait une opposition irréductible. Et pourtant, bien que distinctes, elles ont une source commune, qui est Dieu. C'est Dieu qui est à l'origine de toutes les sciences comme de la foi, selon ce qui est écrit au 1er livre de Samuel, c.2.v.3 : "*Dieu est le maître de toutes les sciences, et par lui sont pesées toutes les actions*". La réconciliation de la science et de la foi, qui progressent, certes, selon leur objet et leur méthode propre, se fait dans leur relation commune à Dieu.

En ce qui concerne la connaissance de l'homme, c'est-à-dire de son origine et de sa fin, de sa nature, de sa dignité personnelle, de ses vertus et de ses vices, des causes de sa dépravation morale et de la source de son relèvement, la Révélation chrétienne est particulièrement précieuse. Elle nous apprend qu'à l'origine l'homme est sorti des mains de Dieu resplendissant de beauté, comme sa vivante image, dans une parfaite santé physique et spirituelle, participant par la grâce sanctifiante à la vie même de Dieu, orné des dons préternaturels d'impassibilité et d'immortalité, et destiné à jouir du bonheur de Dieu. Elle nous apprend aussi - et cette connaissance est indispensable pour comprendre les maladies de l'âme - que sa déchéance en tant que miroir de la splendeur de Dieu sur la terre, est due à un péché d'origine, qui a eu pour effet de le priver de sa participation à la vie divine par la grâce sanctifiante, de le dépouiller de ses dons préternaturels d'impassibilité et d'immortalité, et de blesser radicalement, sans toutefois la corrompre, sa nature humaine. Après le péché originel, l'équilibre magnifique dans lequel l'homme avait été créé est brisé; ses facultés intellectuelles, source de son éminente dignité, sont affaiblies; sa sensibilité se révolte contre sa raison; il est porté à se détourner de Dieu en préférant sa propre volonté à celle de Dieu. Le péché l'a livré, par la concupiscence entrée dans sa chair, à une guerre intérieure, à la souffrance et à la mort. Le péché originel est ainsi la raison ultime de tous les malheurs pouvant affliger l'homme, de toutes ses souffrances, de toutes ses faiblesses et de toutes ses maladies.

La Révélation chrétienne nous apprend donc que la misère de l'homme - sa misère morale et psychologique - plonge ses racines dans un péché d'origine. Mais ce qu'elle nous apprend sur la grandeur de l'homme revêt une importance encore plus grande. Car elle nous dit qu'après avoir créé l'homme à son image, dont le péché a terni la splendeur, Dieu a voulu par pur amour restaurer la beauté de son image dans l'homme en se faisant lui-même homme et, par l'oeuvre de sa rédemption, guérir radicalement la nature humaine déchue, en lui communiquant sa divinité. " Dieu a tant aimé le monde, s'écrie saint Jean, qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne périsse pas mais ait la vie éternelle " (Jean 3,6).

La foi dans le Fils de Dieu incarné devient ainsi un authentique principe de guérison de la nature humaine, qui sans l'incarnation rédemptrice du Fils de Dieu





aurait été vouée à une déchéance de plus en plus profonde, à la perte complète de sa dignité et à la mort éternelle.

Certains médecins et autres hommes de science soutiendront que la guérison des maladies physiques et psychologiques n'a rien à voir avec la foi. C'est une affirmation absolument gratuite et, je dirais même, insensée. La foi met l'âme en relation avec Dieu, l'inonde de sa lumière, la fortifie, la pacifie : elle est toujours bénéfique à la santé physique et spirituelle de l'homme. Mais la foi ne dispense pas de recourir aux remèdes naturels. Elle stimule même la raison à rechercher dans la nature tout ce que Dieu y a mis pour le bien de l'homme, notamment pour le recouvrement de sa santé, lorsqu'il est malade. Les chercheurs qui ont la foi en Dieu sont sans cesse émerveillés des richesses de tous genres que Dieu a enfouies au sein de la nature pour l'avantage de l'homme. Il est vrai que la prière, en tant qu'expression de la foi, n'apparaît pas comme un remède directement ordonné à guérir les maladies de l'homme. Cela ne signifie pas qu'elle ne soit pas un remède extrêmement puissant, mais plutôt qu'elle n'exclut pas l'ordre naturel et donc le devoir de recourir à la science médicale. Chaque fois que la médecine sera obligée de reconnaître sa totale impuissance, la foi, si Dieu le veut, pourra guérir n'importe quelle maladie, parce que rien n'est impossible à Dieu, comme on le constate en maints passages de l'Évangile. Si les médecins, avec leur merveilleuse science, peuvent guérir quantité de maladies corporelles, il en va tout autrement lorsqu'il s'agit des maladies de l'âme, qui déterminent souvent de graves maladies physiques. Car c'est notre conviction, fondée sur le témoignage de la sainte Écriture, des Pères et Docteurs de l'Église, que ce n'est qu'à la lumière de la foi chrétienne qu'on peut comprendre en profondeur la nature des maladies de l'âme, leurs causes secrètes, et découvrir leurs remèdes les plus efficaces.

Cela se vérifie particulièrement pour la dépendance affective. Pour en guérir, nous y insistons, les thérapies naturelles ne sont nullement à mépriser et par suite à négliger : elles peuvent aider beaucoup mais elles demeureront toujours insuffisantes. Nous soutenons que pour une authentique guérison de la dépendance affective, la foi en Dieu et en Jésus-Christ, le divin Rédempteur des hommes, est nécessaire. En d'autres termes, toutes les personnes qui souffrent de dépendance affective, avec tout ce qu'elle implique de désordre moral et psychologique, ont besoin, avec les remèdes naturels à leur portée, par-dessus tout de la grâce du Christ. Nous savons que de même que la foi ne s'oppose pas à la science mais l'élargit, de même la grâce ne s'oppose ni se superpose à la nature, mais en s'y insérant l'élève et la perfectionne. C'est ainsi que la grâce du Christ ne s'oppose pas aux moyens de bien et de mieux-être que l'homme peut trouver dans la nature, mais les pénètre, les accroît et les dépasse infiniment.

Retenons que la foi chrétienne apporte une grande lumière, une lumière indispensable, pour comprendre la nature de la dépendance affective, de ses causes cachées aux yeux des psychologues et des psychiatres, et qu'au-delà des remèdes naturels qu'elle assume, elle propose aux âmes affligées, dans la personne du Christ, le thérapeute par excellence, qui est le seul capable de





guérir parfaitement la maladie.

6. Se mettre sous les soins du Christ

J'ai pris conscience de ma dépendance affective qui me fait terriblement souffrir. En quête de soulagement, voici que j'entends parler d'un thérapeute qui promet à toutes les personnes qui en souffrent une guérison totale, pourvu qu'elles croient en lui et observent ses prescriptions. Ce thérapeute c'est Jésus de Nazareth, le divin Sauveur, que ses ennemis ont tué il y a deux mille ans, mais qui est ressuscité et est toujours vivant. D'une jeunesse et d'une beauté éternelles, il vit parmi nous et il agit avec une incroyable puissance. De Lui émane une lumière qui illumine les esprits les plus enténébrés, une force et une paix divines, et surtout un amour tellement pur et ardent qu'il enflamme les coeurs et les transforme. Rencontrer un tel thérapeute est absolument vital pour moi. Par le seul fait d'y penser, l'espoir de guérir renaît dans mon coeur. Je prends donc la décision de le rencontrer et de me mettre sous ses soins.

La rencontre avec le divin Médecin Jésus se fait d'abord dans la prière. Une prière humble et confiante, toute orientée vers l'obtention de sa miséricorde. Je lui demande d'expérimenter l'amour sans bornes de son Coeur miséricordieux. Je lui demande la connaissance de moi-même, de ce que je suis à ses yeux : la connaissance à la fois de ma misère et de ma grandeur. Après avoir reconnu mes fautes, et spécialement celles provenant de ma dépendance affective, je lui demande son pardon, de me réconcilier avec le Père et avec mes frères. Je lui demande de régénérer mon âme, de l'établir dans une confiance inébranlable en Lui, de n'être rebuté par aucune épreuve, même si je retombe, même si le chemin de la guérison est dur et long. Je lui demande de m'apprendre à me tourner sans cesse vers Lui, pour chercher en Lui seul la lumière et la force, la lumière pour prendre de bonnes décisions et la force pour agir, et pour marcher avec persévérance dans la bonne direction. Par l'expérience d'un contact personnel avec Jésus, un contact qui s'intensifie, je comprends mieux de jour en jour que je ne puis me dispenser, pour guérir, de vivre dans sa grâce. Vivre dans sa grâce, c'est chercher continuellement sa présence, c'est le rencontrer fréquemment dans le sacrement de la réconciliation qui rajeunit l'âme et la purifie ; c'est, par-dessus tout, se nourrir aussi souvent que possible de son corps et de son sang, c'est-à-dire du sacrement de son amour, qui le fait vivre en moi et moi en Lui.

Tel est le début de la guérison de la dépendance affective : rencontrer vraiment Jésus-Christ, se mettre sous ses soins attentifs et intensifs, ne pas le quitter de la pensée, s'attacher de tout son coeur à Lui, car Il est tout amour. Il est cet amour vrai et sans bornes que je cherche, et dont je m'éloigne, sans le savoir, dans ma dépendance affective. En Lui seul est la source de tout véritable amour. Et cette source, il veut la faire jaillir dans mon coeur, pour qu'enfin je connaisse le vrai bonheur. Je ne dois jamais oublier que les lieux privilégiés de la rencontre personnelle avec Jésus, les lieux où mon âme peut se livrer entièrement à son action guérissante et pacifiante sont la prière et les sacrements où il agit directement au plus intime de mon être : les sacrements de pénitence et





d'Eucharistie.

7. La victoire sur la dépendance affective

Munis principalement des armes de la prière et des sacrements, la victoire sur la dépendance affective est assurée aux âmes qui consentent à combattre le mal en elles-mêmes sous la direction de Jésus. Qu'est-ce que la dépendance affective que Pia Mellody définit "un besoin irréprensible d'avoir une autre personne comme centre d'intérêt", sinon une recherche désordonnée d'affection, une inversion de l'amour humain, où l'intelligence et la volonté se soumettent à l'impulsion des sens? C'est un désordre moral et spirituel, toujours relié au péché, au moins comme conséquence, et un désordre moral qui entraîne inévitablement au péché, s'il n'est pas corrigé. La dépendance affective résulte d'un désir infantile d'affection, d'un attachement excessif à l'autre qui est, en fait, un attachement à soi-même, car l'autre n'y est jamais aimé pour lui-même. La dépendance affective est en même temps, l'obstacle le plus fondamental à l'amour de Dieu par-dessus tout, à l'amour du prochain et à l'amour de soi-même. Elle est parfois si violente que pour satisfaire le désir excessif d'affection qui la soulève, elle peut arracher de l'âme ses valeurs les plus précieuses et la dépouiller ainsi à la fois de son identité et de sa liberté.

Par où commencer dans le combat contre cette maladie qui ronge les forces vives de l'âme et lui enlève tout repos? Si je pose cette question à notre divin thérapeute Jésus, il va me répondre : par *le détachement*. C'est exactement ce remède que Jésus propose lorsqu'il dit : "Si ton oeil te scandalise, arrache-le et jette-le loin de toi" (Mt. 18,9). Ce qui signifie : si le lien que tu as avec une personne t'apparaît aussi précieux que la prunelle de ton oeil, mais que ce lien est désordonné en t'éloignant de l'ordre voulu de Dieu en matière d'amour, ton plus grand bien, qui est le salut de ton âme, exige que tu retranches ce lien.

Lorsqu'il y a dépendance affective, le détachement affectif est toujours nécessaire. Ce détachement affectif implique-t-il la séparation physique? Toutes les fois qu'on ne peut rester physiquement ensemble sans être en opposition avec l'ordre voulu de Dieu, sans être en désaccord avec la volonté de Dieu, en d'autres termes sans être et demeurer dans un état de péché, il faut se séparer physiquement. Quand une affection humaine s'exerce d'une façon contraire au premier commandement nous demandant d'aimer Dieu par-dessus tout, et ainsi méprise la volonté de Dieu, elle est certainement mauvaise et doit être abandonnée. Il faut alors consentir à la coupure de la séparation. Cela, beaucoup de personnes dépendantes, même après avoir beaucoup souffert, ne l'acceptent pas parce qu'elles ont une peur terrible de la solitude. Elles préfèrent continuer une relation qui les avilit et les détruit, plutôt que de ressentir la douleur d'un vide affectif, indissociable de la séparation. Ce détachement complet constitue pourtant pour elles, la première étape du combat intérieur sous la conduite de Jésus, pour remporter la victoire sur la dépendance affective.

Parfois, le détachement comme remède à une dépendance affective, ne demande pas la séparation physique, du moins pas une séparation physique





permanente. Par exemple, s'il s'agit d'un couple uni par les liens du mariage : dans ce cas, il est nécessaire que les deux époux consentent à faire un cheminement spirituel qui peut exiger une séparation physique temporaire, où l'un et l'autre apprendront à mieux se connaître dans leur faiblesse, à retrouver leur identité personnelle et leur liberté intérieure, à découvrir ce que signifie le devoir premier d'aimer Dieu par-dessus tout comme fondement de tout véritable amour, autant de l'amour ou estime de soi que de l'amour conjugal. Ce cheminement spirituel des époux peut donc exiger une séparation physique temporaire, un temps de solitude orienté vers la rencontre personnelle avec le divin Médecin, Jésus.

Aux couples mariés peut être assimilé le cas de couples non-mariés ayant de jeunes enfants, qui ont besoin de l'assistance parentale. Ces conjoints de fait, se reconnaissant dépendants affectifs, doivent absolument faire un cheminement spirituel avant de songer sérieusement à se marier. Le succès de leur cheminement spirituel comme voie de guérison de leur dépendance affective suppose l'acceptation de l'ordre voulu de Dieu en ce qui concerne l'union de l'homme et de la femme, et donc qu'ils s'abstiennent jusqu'à leur mariage de rapports charnels. À cette condition du succès de leur cheminement, beaucoup objectent l'impossibilité. C'est impossible, disent-ils. Ce qui est vrai, s'ils ne s'appuient que sur leur force naturelle. Mais avec la grâce du Christ-Jésus, cela devient possible, comme l'expérience l'a déjà prouvé dans le passé et continue à le prouver aujourd'hui.

Lorsqu'il n'y a pas d'enfant pour souder l'une à l'autre des personnes co-dépendantes, il est, certes, plus facile de se séparer physiquement jusqu'au mariage, si ce dernier peut être envisagé. Plus facile, en raison de l'absence de cet obstacle extérieur à la séparation qu'est la responsabilité commune vis-à-vis des enfants. Mais la séparation peut signifier quand même une très vive douleur, que Jésus lui-même compare à celle de l'arrachement d'un membre de son corps. Quelle que soit la situation des personnes en cause, le détachement nécessaire pour remporter la victoire sur la dépendance affective ne peut réussir qu'avec la grâce de Jésus.

8. Avec Jésus, apprivoiser la solitude

Le détachement d'une affection désordonnée est un moment extrêmement important, qui requiert absolument l'aide de Jésus. Sans Jésus, sans sa grâce, l'âme vit mal le deuil qu'elle doit faire pour être guérie. Elle risque de chercher à compenser la souffrance de la séparation en tombant dans d'autres dépendances. Son affectivité blessée, en manque d'amour, peut être de nouveau vite attirée par une autre relation illusoire. Ou encore, elle peut penser qu'à défaut d'une relation stable, et dans le but de pouvoir trouver le compagnon ou la compagne idéale, il serait bon pour elle de se livrer, de temps en temps, à quelque agréable aventure. Il importe donc d'entrer dans le désert de la solitude avec Jésus. C'est Lui seul, dont l'amour est infini, qui est capable de remplir le vide intérieur d'un cœur désolé. La solitude sera ainsi la voie conduisant à la





plénitude de l'amour.

Pour une âme qui a accepté de faire le détachement affectif, un grand danger serait, certes, de s'isoler, c'est-à-dire de se replier sur soi, de s'apitoyer sur son sort, de broyer du noir, d'envier ceux qui vivent ensemble et qui nous semblent heureux, d'être en colère contre tout le monde et contre soi-même, de sombrer dans une profonde tristesse et peut-être dans la dépression. C'est un danger, une grave tentation qu'on évite, en vivant sa solitude en présence de Jésus, dans son intimité. Alors que l'isolement est repli sur soi et fermeture au réel, la solitude vécue avec Jésus est dans le silence une ouverture du cœur à l'infini. Le temps de solitude, qui suit un détachement affectif, est une grâce qu'il ne faut pas perdre. Car la solitude que remplit la présence de Jésus prépare l'âme à la rencontre transformante avec Dieu. La solitude avec Jésus est l'espace immense où se fait la rencontre avec la lumière et l'amour de Dieu. En dehors de cette bienfaisante solitude, il n'est pas possible de rencontrer intimement le grand Dieu d'amour qui veut se révéler à l'âme et lui apprendre à se connaître elle-même. Voilà pourquoi l'amour de la solitude, de celle qui est imprégnée de la présence de Jésus, est la condition indispensable non seulement de la rencontre intime avec Dieu, mais aussi de la rencontre en profondeur avec soi-même, c'est-à-dire de la connaissance de soi-même, dont l'absence est responsable, surtout au plan affectif, d'innombrables et graves erreurs.

9. Dans la solitude avec Jésus, retrouver son identité personnelle

Certaines personnes ne rencontrent jamais leur "moi" profond, parce qu'elles le fuient sans cesse ; elles se fuient elles-mêmes, pensant trouver dans cette fuite un remède à leur vide intérieur. Ce faisant, elles ne parviennent pas à voir clair en elles-mêmes. L'anxiété qui les tourmente, le mal qu'elles ont de vivre les pousse à sortir d'elles-mêmes, à vivre à l'extérieur d'elles-mêmes. Vivre à l'extérieur de soi-même empêche d'être soi-même ; c'est l'obstacle radical qu'on porte soi-même à son identité personnelle, et par suite à sa liberté intérieure. Si je fuis sans cesse à l'extérieur de moi-même, je perds mes racines, je deviens comme une feuille au vent, ballottée au gré des opinions, des goûts des autres, des diverses modes dans tous les domaines, des conventions sociales, des détestables mensonges que véhicule l'esprit du monde opposé à celui de Jésus-Christ. Mon agir se calque alors sur celui de la multitude sans visage que j'admire. Dans ces conditions, je ne suis plus autonome, je ne suis plus moi-même. Ayant perdu ma liberté intérieure, j'ai perdu de ce fait, ma capacité d'aimer. La solitude est ce lieu de grâce, où à l'écoute de Jésus, qui détient la clé de la vraie liberté, j'apprends à être moi-même, à être libre pour pouvoir aimer.

10. Dans la solitude, Jésus nous apprend l'amour

La solitude est ainsi l'école intérieure de l'amour. L'amour vrai s'enracinant dans les profondeurs du "moi", c'est-à-dire d'un "moi" conscient et vraiment libre, lequel ne se rejoint que dans le silence, il s'ensuit que l'amour vrai se dit d'abord dans le silence intérieur d'un cœur libéré, avant de se dire à l'extérieur par la parole et le don de soi-même. Le drame des dépendants affectifs, c'est que leurs





paroles et gestes extérieurs d'amour ne jaillissent pas des profondeurs du "moi" où prend naissance le véritable amour. Dans ces profondeurs, où l'on retrouve son identité personnelle, avec toute l'estime que l'on se doit à soi-même, ils n'y sont pratiquement jamais allés. Or, on ne peut pas aimer vraiment l'autre, si l'on ne s'aime pas soi-même. Lorsqu'on n'a pas d'estime de soi-même, qu'on vit dans le mensonge de la négation intérieure de sa valeur, en cherchant l'amour d'un autre on cherche, en fait, à l'extérieur l'amour que l'on devrait avoir d'abord pour soi-même. Ainsi on se cherche soi-même sans pouvoir se trouver, car on ne peut trouver soi-même, c'est-à-dire son identité personnelle qu'en soi-même. Personne ne pourra jamais combler le vide affectif que je ressens en moi-même du fait que je ne m'aime pas moi-même, que je ne m'accepte pas moi-même, que je me déprécie, ou même que je suis en révolte contre moi-même. Aucun être humain ne peut se substituer à moi pour accepter ce que je dois accepter moi-même en moi, et au besoin pour me réconcilier avec moi-même. En d'autres termes, une juste estime de soi est absolument nécessaire pour pouvoir aimer l'autre, et cette estime de soi-même, fondée sur la conscience de sa dignité personnelle, requiert silence et réflexion, fruits de la solitude. Lorsqu'on ne s'estime pas, on ne peut pas espérer des autres qu'ils nous enlèvent le poids intérieur de ce manque d'amour de soi ; on ne peut en être soulagé qu'en apprenant à s'estimer soi-même.

11. Apprendre de Jésus l'estime de soi-même

Pour s'estimer soi-même, il faut se regarder comme Dieu nous regarde. Cela n'est possible que si l'on s'expose longuement à la lumière de Dieu dans la prière, et qu'on ne veuille plus se regarder que dans cette lumière, qui est tout amour. Lorsque j'aurai aperçu un peu jusqu'à quel point Dieu m'aime et la façon infiniment délicate avec laquelle il m'aime, à la fois stupéfié par cet amour sans bornes et profondément encouragé, si je m'en laisse pénétrer je commencerai à m'estimer moi-même, à m'aimer d'abord pour être en mesure d'aimer les autres. S'estimer soi-même, c'est aimer tout ce que Dieu a fait, fait et veut faire en chacun de nous ; c'est dans la conscience de notre indigence et impuissance radicales, abandonner toutes nos misères, nos lâchetés, nos faiblesses, nos besoins à la miséricorde de Dieu. Ce qui ne peut se faire qu'en se jetant sans réticence dans les bras du bon Pasteur de nos âmes, Jésus-Christ.

Comment s'estimer si la vue de nos misères, qui sont bien plus grandes que nous pouvons le penser, n'engendre en nous que des sentiments négatifs? On ne peut avoir une juste estime de soi-même que dans une foi très vive et une confiance éperdue en l'amour de Dieu incarné, dont la tendresse à notre égard est incompréhensible, toujours prête à tout nous pardonner et à nous renouveler de fond en comble. S'estimer soi-même, c'est aimer l'image que Jésus cherche à faire de lui-même en nous, car c'est dans cette image que réside notre véritable identité personnelle. Dans cette optique, on est certes loin de formes particulières d'estime de soi, recommandées par certains psychologues et psychiatres aux personnes devant vivre dans la solitude, lorsqu'ils leur disent : "gâtez-vous, dorlottez-vous, faites-vous plaisir; masturbez-vous, ayez des relations sexuelles." La vérité est que la quête du plaisir des sens, légitime dans





la mesure où elle est conforme à l'ordre voulu de Dieu, ne doit jamais faire obstacle à l'action libératrice que Jésus ne peut accomplir en nous que dans la solitude, et donc dans le sacrifice des plaisirs charnels de l'Égypte. Mais ce sacrifice en vaut la peine, parce que si je me le refuse, je ne pourrai jamais connaître l'immensité de l'amour de Dieu, ni connaître mon identité personnelle et apprendre à m'aimer moi-même. Et si je n'arrive pas à m'aimer moi-même, d'un côté je n'aurai jamais confiance en moi-même, c'est-à-dire que je ne serai jamais libéré de mon insécurité et de l'autre, je serai toujours déçu dans mes relations avec le prochain, étant incapable de l'aimer.

12. Dans la solitude, Jésus nous apprend l'amour de l'autre

Dans la solitude, il faut donc apprendre de Jésus à s'aimer soi-même, et c'est à son école aussi qu'il faut se mettre pour apprendre à aimer l'autre. Car Jésus est le grand et parfait docteur de l'amour. Sans le modèle d'amour qu'il nous offre et sans sa grâce, on ne saurait aimer l'autre d'une façon vraie et totale, dans la liberté du cœur. L'amour-passion donne lieu à tous les excès, qui culminent dans l'attachement aveugle à une autre personne, dont on devient l'esclave. Cet amour aveugle tue la liberté du don de soi-même. Mû par ce type d'amour, devenu une passion tyrannique, on ne se donne pas, parce qu'on ne s'appartient pas. Ou, si vous voulez, on appartient déjà à un autre, avant même d'avoir pris la décision mûrie de se donner à lui. La femme dépendante qui désire se marier - ce qui est sans doute un bon désir - s'accrochera souvent au premier venu qui lui manifestera de l'affection ; en l'idéalisant, elle pensera que cet homme lui aura été envoyé par Dieu. Comment donc est-il possible de faire un bon choix de partenaire, lorsqu'on est dépendant affectif? Il faut d'abord, dans la solitude, regarder longuement Jésus, et lui demander instamment de répandre son amour dans notre cœur, afin que notre cœur, libéré de l'aveuglement de la passion, puisse devenir capable d'aimer de la façon que Lui aime les hommes, suivant son commandement " Aimez-vous les uns les autres, comme je vous ai aimés " (Jean 13, 34).

L'amour de Jésus pour nous s'est exprimé par le don total de lui-même. Dans son amour parfaitement libre, il n'y avait aucune recherche de lui-même, aucune recherche de son intérêt, aucune recherche de plaisir égoïste, mais désintéressement complet et pure gratuité. Nous ne pouvons certes pas arriver à une telle perfection dans l'amour de l'autre, mais il n'en reste pas moins que l'amour vrai du prochain - que ce soit l'amour des parents pour leurs enfants, ou l'amour des enfants pour leurs parents ou encore l'amour des époux entre eux - doit prendre sa source dans le Cœur de Jésus. Cela exige une authentique conversion, qui ne peut se réaliser que si, dans la solitude, on a donné son cœur à Jésus et qu'on le laisse faire ce qu'il désire tant : nous donner son propre Cœur, afin que ce soit lui qui aime l'autre, qui aime tous les autres, à travers nous.

