

Joël Pralong

# Combattre ses pensées négatives



« **J**e ne vais pas bien, je broie du noir, je déprime, je n'ai plus goût à rien... » Que ce soit de courts moments de découragement ou une déprime bien installée, nous ressentons tous des états d'âme, des coups de blues ou de cafard, des phases de mauvaise humeur ou de véritables angoisses.

Dans ce livre, Joël Pralong montre comment changer notre regard sur ces pensées négatives qui gâchent notre quotidien car « ce n'est pas l'événement qui nous rend heureux ou malheureux, mais l'interprétation qu'on s'en fait. » Il nous aide à décrypter nos sautes d'humeur comme nos crises d'angoisse et propose des moyens très simples pour trouver ou retrouver la paix intérieure.

Si nous voulons choisir la vie, si nous décidons à partir d'aujourd'hui de ne plus être « nos propres bourreaux », la balle est dans notre camp ! Au bout de la course, le résultat en vaut la peine puisqu'il consiste à trouver le véritable amour, à vivre dans et par l'amour.



**Joël Pralong**, curé dans le diocèse de Sion, en Suisse, a été ordonné prêtre en 1984. Il s'intéresse aux voies spirituelles qui aident la personne humaine à grandir et à devenir pleinement elle-même, avec ses failles, ses manques et ses fragilités.

# COLLECTION VERBE DE VIE

---



Cette collection lancée à l'initiative de la Communauté du  
Verbe de Vie

(Notre Dame de Fichermont, rue de la Croix 21A, 1410  
WATERLOO –BELGIQUE) regroupe des ouvrages dont les  
auteurs sont en lien direct avec elle.

Ils abordent des thèmes de vie spirituelle fondamentaux pour la  
vie et la vocation du disciple du Christ. Les différents ouvrages  
de cette collection, centrés sur la Parole de Dieu et les  
enseignements de l'Église, contribuent à la construction et la  
croissance dans l'amour de Dieu et l'amour de l'Église



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

échapper, si son défenseur ne la secourt<sup>7</sup>. »

Ce genre d'invocation ne doit pas être répétée mécaniquement, mais avec amour pour que, sans interruption, le nom du Seigneur habite la mémoire du priant. La méthode a pour but d'aider au départ, mais c'est pour l'oublier ensuite. Il n'y a pas de technique pour aimer. Il faut aimer, c'est tout.

Comme exercice pratique, je t'invite, ami lecteur, à tracer deux colonnes sur une feuille blanche. À gauche, écris les pensées qui, habituellement, t'envahissent et te perturbent. Fais une distinction entre celles qui viennent du passé, du présent ou d'un futur que tu appréhendes.

Puis, à droite, cherche dans la Bible, pour chacune d'elles, le verset qui va te rassurer et t'apaiser jusqu'à *l'hesychia*. D'abord, médite le passage où il s'insère ; ensuite, concentre-toi sur cette Parole, sois sûr que c'est Dieu lui-même qui s'adresse à toi. « Respire-la » tout au long de la journée. Prends le temps de t'arrêter quelques minutes et d'entrer dans le silence afin de lui donner plus de puissance.

À titre d'exemples :

– J'ai peur, je n'y arriverai pas...

« *Ne dis pas : je suis un enfant [...] car je (Dieu) suis avec toi pour te délivrer.* » (cf. Jr 1, 4-11)

– Personne ne m'aime... Je me sens vraiment nul...

« *Tu as du prix à mes yeux, et je t'aime.* » (Is 43, 4)

« *Vois, je t'ai gravé sur la paume de mes mains.* » (Is 49, 16)

– On me prend vraiment pour un domestique... Je ne supporte plus cette personne...

« *Tout ce que vous aurez fait au plus petit d'entre mes frères, c'est à moi que vous l'aurez fait.* » (cf. Mt 25, 40)

– Je panique complètement...

« *Que ton cœur ne se trouble pas.* » (Jn 14, 27)

– Je me sens agressif...

« *C'est dans la tranquillité et le repos que sera votre salut, C'est dans le calme et la confiance que sera votre force.* » (Is 30, 15)

– Je n'arrive pas à me calmer... Je suis stressé...

« *Ni par force ni par puissance, mais par son Esprit.* » (Za 4, 6)

– Je suis assailli par la tentation...

« *Ma grâce te suffit ; ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse.* » (2 Co 12, 9)

« *Dieu est fidèle ; il ne permettra pas que vous soyez tentés au-delà de vos forces.* » (1 Co 10, 13)

Le psautier est une mine d'or de prières, un véritable recueil de tous les sentiments et ressentiments humains confrontés à la Parole de Dieu, soutenus, apaisés, canalisés par elle :

– Dans l'angoisse :

« *Je dis au Seigneur : "Mon refuge, mon rempart, mon Dieu dont je suis sûr."* » (Ps 90, 2)

– Rongé par un sentiment de culpabilité :

« *Toi qui es bon et qui pardones, plein d'amour pour ceux qui t'appellent.* » (Ps 85, 5)

– Lorsque des souvenirs pénibles du passé me submergent :

« *Délivre-moi de mes ennemis, Seigneur : j'ai un abri auprès de toi. [...] Ton souffle est bienfaisant, qu'il me guide en un pays de plaine.* » (Ps 142, 9-10)

– Tourmenté par les soucis matériels, la soif des richesses :

« *Garde-moi, mon Dieu ; j'ai fait de toi mon refuge. J'ai dit au Seigneur : "Tu es mon Dieu ! Je n'ai pas d'autre bonheur que toi."* » (Ps 15, 1-2)

À toi de parcourir le livre des psaumes et d'en retirer quelques pépites pour ta prière continuelle, dans le sillage des moines du désert.

L'idéal serait d'avoir en sa possession la *Liturgie des heures*<sup>8</sup> qui invite à réciter les psaumes plusieurs fois dans la journée (matin, midi, soir). Il est alors possible de trouver, pour chaque jour, le verset qui viendra nourrir sa prière et protéger le cœur des pensées négatives.

Il serait profitable, le matin au lever, de diriger sa première pensée vers le Seigneur, mentalement ou à haute voix : « *Dieu, tu es mon Dieu, mon âme a soif de toi !* » (Ps 62, 2) ; « *Dieu, viens à mon aide !* » ; « *Ma force et mon chant, c'est le Seigneur, il est pour moi le salut !* » (Antienne du cantique de Moïse, samedi, semaine I.) Jean Cassien explique qu'il faut invoquer le nom de Jésus au moment où l'on s'endort, pour que



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>



qu'extérieure, qui se situe surtout au niveau des pensées. Ces chercheurs de Dieu ont découvert un remède contre les suggestions mauvaises : *la garde ou la vigilance du cœur*. Leur persévérance a forgé une arme de pointe : *la prière continuelle ou la prière du cœur*. La vigilance agit comme un gardien posté sur le seuil de la conscience, qui filtre les pensées et barre la route à celles qui nous sont néfastes. Elle est un art de l'attention et du discernement qui surveille étroitement l'imagination. Cet art ne s'acquiert qu'à travers une longue expérience de la vie spirituelle. Seul Dieu est à même de soutenir ce gardien en lui envoyant les lumières du ciel, car « *celui qui met sa confiance en lui-même et non en Dieu tombera d'une chute vertigineuse* » (Jb 18, 12). L'arme du gardien, c'est la prière du cœur ou prière continuelle. Lorsqu'une pensée discernée comme dangereuse se présente à la porte de la conscience, l'intelligence lui en oppose une autre, plus forte, l'empêchant ainsi de pénétrer dans le sanctuaire intime : *l'invocation du Nom de Jésus*<sup>18</sup>, qui doit tendre à devenir continuelle dans la vie du moine.

« La vigilance est la concentration pénétrante d'une pensée en faction à la porte du cœur. Une telle pensée observe les pensées perfides qui viennent, elle écoute ce qu'elles disent, elle regarde ce que font ces meurtrières... Elle est une ferme continuité de l'attention dans la raison de l'homme qui s'efforce d'obstruer la source des pensées et des actions mauvaises<sup>19</sup>. »

L'invocation du Nom de Jésus facilite la garde du cœur. Avant qu'une suggestion démoniaque ne tourne à l'obsession, la vigilance l'écrase contre le roc du saint Nom. Celui qui veut purifier son cœur doit continuellement invoquer le Seigneur Jésus contre ses ennemis spirituels, car en dehors de lui, « *nous*

*ne pouvons rien faire* » (Jn 15, 5). C'est pourquoi, selon le conseil de l'Apôtre, il nous faut « *prier sans cesse* » (2 Th 5, 17) et « *marcher sous l'impulsion de l'Esprit pour ne plus accomplir ce que la chair désire* » (Ga 5, 16).

« La vigilance et la prière de Jésus se fondent naturellement l'une l'autre. L'attention extrême fonde la prière continuelle<sup>20</sup>. » Avec le temps et un long entraînement au combat spirituel, l'intelligence s'affine, elle repère facilement les mauvaises pensées. Puis la volonté intervient, jetant au milieu d'elles l'invocation du Nom de Jésus. Les suggestions s'évanouissent aussitôt. « Celui qui, par la prière continuelle, presse le Seigneur Jésus sur son cœur, ne peinera pas en le suivant<sup>21</sup>. »

Dans la faiblesse, nous expérimentons ainsi la présence et l'action du Seigneur. *La prière de Jésus* place le Christ en plein milieu de notre être d'homme.

« C'est une sorte de souvenir constant et purifiant du Seigneur Jésus, d'où l'attitude de saint Alphonse Rodriguez, le portier de Majorque : “Quand j'éprouve une amertume en moi, je mets cette amertume entre Dieu et moi et je le prie jusqu'à ce qu'il la transforme en douceur.” Il s'agit de faire accéder cette amertume à la conscience claire et de la placer devant le Seigneur afin qu'il transforme l'obstacle en moyen<sup>22</sup>. »

Il ne nous est pas demandé de nier la passion ni de la retrancher de notre sensibilité, mais d'en distiller l'énergie et de la récupérer au service du bien.

Dans son traité pratique, Évagre le Pontique nous a laissé des conseils très utiles contre les pensées néfastes :

**Concernant les pensées de l'aube et de la nuit :**

Un moment particulièrement sensible à l'invasion des pensées obsédantes se situe à l'aube, entre l'état de veille et de sommeil, qu'on appelle la somnolence. Si l'esprit n'est pas vigilant à ce moment-là, il peut s'enflammer de pensées impures (colère, tristesse, sexe) et entrer en dialogue avec elles. Le cinéma intérieur se met alors en route...

Au réveil, la mémoire faisant son compte-rendu détaillé, le trouble de l'âme est assuré ! Le Pontique propose ici toute une pédagogie : dans un premier temps, il ne faut pas vouloir chasser ce genre de « démons », dans le but de les identifier, de cerner la nature de ces pensées, leur contenu exact (colère, fornication, etc.) pour connaître ce qu'elles révèlent de nos conflits intérieurs, de ces forces irrationnelles qui montent de l'inconscient. Cet exercice se fera, bien sûr, en état de veille, la tête reposée et en pleine conscience. Une sorte de psychanalyse avant l'heure ! Les ayant ainsi dénoncées, nommées et surprises en flagrant délit, sachant quand et comment elles agissent, il sera alors facile de les piéger et de les briser contre une parole de l'Écriture. Il faut donc travailler sur les rêves, en faisant la liste des images et des scènes qui reviennent le plus souvent, pour en saisir les racines dans notre vie passée. Au moment de s'endormir, surtout, le moine enfermera dans la prière continuelle ces pensées qui reviennent souvent, avec leurs racines ou leurs causes, pour que le Seigneur vienne purifier la mémoire durant le sommeil et la protéger de l'arrivée d'autres « démons ».

Il semble que, selon Évagre, les démons des pensées agissent avec plus de force la nuit, pendant le sommeil et le demi-



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

« Notre combat se déroule chaque jour et à chaque heure. Lorsqu'on fait des reproches à son frère, si on le juge ou si on l'offense, on perd sa propre paix. Si tu cèdes à la vanité ou si tu t'élèves au-dessus de ton frère, tu perdras la grâce. S'il te vient une pensée impure et si tu ne la rejettes pas immédiatement, ton âme perdra l'amour de Dieu et l'assurance dans la prière. Si tu aimes le pouvoir et l'argent, tu ne connaîtras jamais l'amour de Dieu. Si tu accomplis ta volonté propre, tu es vaincu par l'Ennemi et l'abattement se glissera dans ton âme. Si tu hais ton frère, cela montre que tu t'es détaché de Dieu et qu'un mauvais esprit s'est emparé de toi. Mais si tu fais du bien à ton frère, alors tu trouveras la tranquillité de la conscience. Si tu retranches ta volonté propre, tu chasseras les ennemis et tu obtiendras la paix de l'âme. Si tu pardonnes à ton frère ses offenses et si tu aimes tes ennemis, alors tu recevras le pardon de tes péchés et le Seigneur te donnera de connaître l'amour du Saint-Esprit<sup>40</sup>. »

---

6. J. cassien, *Les conférences* I, 17, cité par A. grün, *Apprivoiser nos pensées*, Médiaspaul, Paris, 2008, p. 15-16.

7. Cité par J.-Y. leloup, *Écrits sur l'hésychasme*, coll. « spiritualités vivantes », Albin Michel, Paris, 1990, p. 87.

8. En un ou quatre volumes aux éditions du Cerf, Desclée de Brouwer ou Mame. L'édition en quatre volumes contient, en plus, des lectures bibliques et spirituelles pour chaque jour.

9. Le manque d'attention aux images et aux pensées prépare le terrain sur lequel naissent les péchés personnels, qui se servent des passions pour provoquer bien des ravages, car « les passions sont moralement bonnes quand elles contribuent à une action bonne, et mauvaises dans le cas contraire. La volonté droite ordonne au bien et à la béatitude les mouvements sensibles qu'elle assume ; la volonté mauvaise succombe aux passions désordonnées et les exacerbe. Les émotions et sentiments peuvent être assumés dans les vertus, ou pervertis dans les vices. » (*Catéchisme de l'Église catholique*, § 1768).

10. *La Philocalie des Pères neptiques*, parue en grec en 1782, se présente donc comme l'ouvrage qui, page après page, indique le moyen de parvenir,

à la suite de pères spirituels, par la « sobriété de l'esprit », au vrai « beau », au vrai « bien » : la vie en Christ, la communion avec Dieu. *Philocalie* : ce mot grec signifie littéralement « amour de la beauté », de celle qui se confond avec le bien, le vrai. *Neptiques* : sobres. La *nepsis*, c'est la « sobriété de l'âme ». Nous en possédons quatre volumes (voir bibliographie à la fin de l'ouvrage).

11. *Philocalie des Pères neptiques*, fascicule 3, Hésychius et Jean Carpathios, Abbaye de Bellefontaine, Bégrolles-en-Mauges, 1981, p. 30.

12. Sur l'enseignement d'Évagre le Pontique concernant les pensées, je me suis référé à : evagrio pontico, *Sui pensieri, Appunti di Viaggio*, Roma, 2005 ; A. guillamont, *Un philosophe du désert : Évagre le Pontique*, Paris 2004 ; A. et R. goettmann, *Prière de Jésus, prière du cœur*, coll. « spiritualités vivantes », Albin Michel, Paris, 1994 ; J.-Y. leloup, *Écrits sur l'hésychasme*, coll. « spiritualités vivantes », Albin Michel, Paris, 1990 ; Par un chartreux, *Le discernement des esprits*, Presses de la Renaissance, Paris, 2003.

13. Elle désigne un penchant immodéré pour la pratique des plaisirs sexuels. Elle renvoie aussi à une sexualité désordonnée ou incontrôlée.

14. J.-Y. Leloup, *Écrits sur l'hésychasme, op. cit.*, p. 56-57.

15. Les anciens moines nommaient « démons » ce que nous appelons « passions » à cause de leur emprise contraignante sur la liberté humaine. Comme les démons, les passions divisent l'homme en lui-même.

16. « Madeleine, un jour de cafard », dans M. Delbrêl, *Alcide, Guide simple pour simples chrétiens*, coll. « Livre de vie », n° 133, Seuil, Paris, 1968, p. 57-58.

17. Dr L. masquin, *Vivre l'angoisse autrement*, éd. des Béatitudes, Nouan-le-Fuzelier, 2006, p. 90.

18. Au chapitre suivant, nous aborderons la *prière de Jésus* ou *prière du cœur* dans les détails.

19. *Philocalie, op. cit.*, p. 17-18.

20. *Ibid.*, p. 44.

21. *Ibid.*, p. 62.

22. J. LAFRANCE, *La prière du cœur*, Abbaye Ste-Scholastique, Dourgne, 1978, p. 66.

23. ISAAC LE SYRIEN, *Œuvres spirituelles*, Desclée de Brouwer, Paris, 1981, p. 98.
24. Archimandrite sophrony, *Starets Silouane, Moine du mont Athos – Vie, doctrine, écrits*, éd. Présence, Saint-Vincent-sur-Jabron, 1989, p. 398-399.
25. B. GEORGES, *Faire les bons choix au bon moment*, Nouan-le-Fuzelier, 2007, p. 67.
26. Voir *Les Collations* de Jean CASSIEN, textes choisis et présentés par J.-Y. Ieloup, coll. « spiritualités chrétiennes », Albin Michel, Paris, 1992, p. 82-93.
27. Même si nous ne sommes pas des moines, le conseil de s'ouvrir à un père spirituel s'adresse à tout chrétien qui désire progresser dans la vie spirituelle.
28. *Ibid.*, p. 89-90.
29. A. GUILLAMONT, *Un philosophe du désert : Évagre le Pontique*, Paris 2004, p. 244.
30. Lire à ce sujet l'excellent livre du père AMEDEE et Dominique MEGGLE, *Le moine et le psychiatre, Entretiens sur le bonheur*, Bayard Éditions/Centurion, Paris, 1995.
31. L. MASQUIN, *op. cit.*, p. 91-92.
32. Au sujet de l'angoisse d'origine spirituelle, voir Fr. EPHRAÏM et Dr Mardon-ROBINSON, *Le chemin des nuages ou la folie de Dieu, De l'angoisse à la sainteté*, éd. du Lion de Juda, Nouan-le-Fuzelier, 1988.
33. Traduction de l'italien, cité par A. GRÜN, *Preghiera et conoscenza di sé*, Paoline, Milano, 2007, p. 68.
34. *Ibid.* p. 81.
35. ISAAC LE SYRIEN, *op. cit.*, p. 179.
36. *Philocalie des Pères neptiques*, Nicéas Sthétatos, fascicule n° 4, Abbaye de Bellefontaine, 1982, p. 86-87.
37. *Ibid.*, p. 98.
38. ISAAC LE SYRIEN, *op. cit.*, p. 294.
39. Archimandrite SOPHRONY, *op. cit.*, p. 394-395.
40. *Ibid.*, p. 383-384.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>



122-123.

49 *Ibid.*, p. 75.

50 *Ibid.*, p. 72-73.

51 J. SERR et O. CLEMENT, *op. cit.*, p. 18.

52 *Ibid.*, p. 19.

53. Depuis la chute (Gn 3), l'homme vit une rupture entre le cœur, qui secrète ses aspirations profondes, et l'esprit, pollué par les pensées passionnées. Finalement, il ne sait pas ce qui est bon pour lui. Il doit apprendre à descendre dans son cœur pour trouver la lumière divine et se trouver lui-même.

54. R. et A. GOETTMANN, *op. cit.*, p. 54.

# Chapitre 3

## ***LA MÉDITATION DE LA PAROLE COMME THÉRAPIE***

---

### **Une lecture « amoureuse » de la parole**

Certains passages de la Bible peuvent agir de façon thérapeutique sur nous, à condition de ne pas les lire de manière moralisante, comme des indications ou des règles à suivre pour améliorer notre comportement.

La lecture « amoureuse » de la Parole conduit à la rencontre personnelle et bouleversante avec Jésus vivant. À partir de là, il suffit de se laisser aimer, de goûter cette Parole qui exhale l'amour de Dieu au plus profond de notre cœur, tel un parfum. Se laisser aimer, c'est apprendre à se laisser faire par Lui, par sa Parole qui nous rejoint et vient éclairer notre vie concrète. C'est la laisser agir et disséquer les zones cachées de notre personnalité, pour les habiter de sa paix. Prenons ce passage de saint Jean :

*« Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés ; demeurez dans mon amour. Si vous observez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, comme, en observant les commandements de mon Père, je demeure dans son amour. » (Jn 15, 9-10)*

L'approche moralisante consisterait à se demander tout de suite ce qu'il faut faire pour demeurer dans l'amour du Christ, ou bien comment améliorer son comportement pour aimer selon Jésus, etc. Cette vision passe directement de la lecture au faire et à l'agir, en négligeant l'être qui l'accueille. Elle ne

s'intéresse pas à l'impact de la Parole sur la personne.

L'amour, certes, n'est pas l'exclusivité du chrétien, toute personne en est capable. Il existe pourtant un amour spécifiquement chrétien. Celui-ci réside dans le fait que Dieu, le premier, nous a aimés gratuitement, par Jésus : « *Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés.* » Ce don divin de l'amour et l'accueil de ce don retournent et transfigurent l'être du croyant. L'amour chrétien se présente d'abord comme Quelqu'un qui nous aime à la folie et qui veut être reçu : « *Il est venu chez les siens et les siens ne l'ont pas accueilli. Mais à ceux qui l'ont reçu, à ceux qui croient en son nom, il a donné le pouvoir de devenir enfants de Dieu.* » (Jn 1, 11-12) Le don précède le faire et l'agir, l'Amour nourrit l'être et comble le cœur. Le faire jaillit de cette union. Seule la voie mystique s'intéresse à ce qui se passe dans la personne qui accueille le Mystère et la fait pénétrer dans les profondeurs du cœur de Dieu.

Entrons maintenant dans ce texte de saint Jean en utilisant la méthode signalée plus haut :

*1. La lecture ou l'accueil de la Parole* : bien souvent, nous avons de la peine à accueillir un texte. Nous le lisons rapidement, de manière distraite, avec l'impression du « déjà connu », lui faisant dire ce qu'il ne dit pas. Plus inquiétant encore, lorsque nous l'entendons durant une messe : le « déjà entendu cent fois » nous coule dessus, comme la pluie sur les plumes d'un canard, si bien qu'à la fin de la lecture, je défie plus d'un de redire ce qui a été lu ! Entraînés à faire, à produire,



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

déprime, replié sur tes idées noires, regarde le beau livre de la création, laisse-toi toucher, émerveiller par ce que tu vois. L'émerveillement te décentre de toi-même et déclenche la louange.

Pour cela, sors de ta maison, promène-toi dans un beau décor : en haute montagne, autour d'un lac, dans la forêt, le long d'une rivière, etc. Respire profondément, admire et trouve les mots pour dire merci. Prie la « *louange de la création* » (Dn 3) proposée par la *Liturgie des heures* à l'office des laudes, le dimanche matin :

Béni sois-Tu, Seigneur, Dieu de nos pères :  
À Toi, louange et gloire éternellement !

Béni soit le nom très saint de Ta gloire :  
À Toi, louange et gloire éternellement !

Béni sois-Tu dans Ton saint temple de gloire :  
À Toi, louange et gloire éternellement !

Béni sois-Tu sur le trône de Ton règne :  
À Toi, louange et gloire éternellement !

Bénis sois-Tu, Toi qui sondes les abîmes :  
À Toi, louange et gloire éternellement !

Toi qui sièges au-dessus des Kéroubim :  
À Toi, louange et gloire éternellement !

Béni sois-Tu au firmament, dans le ciel :  
À Toi, louange et gloire éternellement !

Toutes les œuvres du Seigneur, bénissez-le :  
À Toi, louange et gloire éternellement !

De la même façon, reprends tout au long de la journée, comme prière continuelle : « *À Toi, louange et gloire éternellement !* »

Admire, cherche ce qui est beau et ne sois pas avare de louange. Le psautier est un trésor de cantiques. Scrute-le, note les passages qui te parlent, retiens-les, apprends-les par cœur pour les redire souvent.

Un dernier conseil : lorsque la prière monte difficilement de ton cœur angoissé, assieds-toi confortablement, écoute un CD de ces chants chrétiens qui t'invitent au recueillement. Choisis les chants que tu aimes, qui te parlent de Dieu, qui évangélisent, ces cantiques issus des communautés nouvelles et monastiques, composés sous l'inspiration du Saint-Esprit, apportant à l'âme un réel réconfort. Laisse-les descendre dans ton cœur, savoure-les, écoute-les de nouveau, ils te porteront, ils t'apaiseront. Lorsque les mots de la louange s'étouffent en toi ou buttent contre la révolte du moment, alors laisse-toi porter par le chant de tes frères et de tes sœurs, par toute l'Église qui prie pour toi. Comme les gens qui ont fait descendre le paralytique aux pieds de Jésus à travers le toit de tuiles, leur louange te conduira jusqu'à lui.

---

57. J. LAFRANCE, *op. cit.*, p. 33 ; 37.

58. B. GEORGES, *Vivre dans la louange*, éd. des Béatitudes, Nouan-le-Fuzelier, 2001, p. 26-27.

59. *Ibid.*, p. 159.

# Chapitre 5

## *LE DISPENSAIRE DU CŒUR IMMACULÉ DE MARIE*

---

### **Les passions et les pensées chez Marie**

Marie a-t-elle éprouvé des passions, des émotions et des sentiments ?

Tout comme Jésus, Marie a des passions, toute cette force des sentiments que nous connaissons dans notre propre cœur : amour et haine, tristesse et joie, crainte et espoir.

Nous savons par expérience combien l'homme est divisé en lui-même, entre les passions désordonnées qui infectent ses pensées et le désir de son cœur de vouloir agir selon la volonté de Dieu. Paul décrit ce combat entre la chair (l'homme fragile, voué au péché) et l'Esprit :

*« Écoutez-moi, marchez sous l'impulsion de l'Esprit et vous n'accomplirez plus ce que la chair désire. Car la chair, en ses désirs, s'oppose à l'Esprit et l'Esprit à la chair ; entre eux, c'est l'antagonisme ; aussi ne faites-vous pas ce que vous voulez. » (Ga 5, 16-17)*

De par le privilège de son Immaculée Conception, par pure grâce de Dieu (elle n'est pas soumise aux impulsions de la chair), Marie n'est pas divisée en elle-même.

Le cœur de Marie est ce cœur humain dont tous les sentiments sont animés par l'Esprit Saint, foyer d'Amour. Marie n'a qu'un



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>



- les mystères lumineux (vie publique du Christ) ;
- les mystères douloureux (mort du Christ) ;
- les mystères glorieux (résurrection du Christ).

M’inspirant de la lettre apostolique de Jean-Paul II sur le Rosaire<sup>72</sup>, je proposerai quelques pistes pratiques pour une récitation fructueuse du Rosaire. Mais d’abord, quelle est l’utilité de cette prière ? Le Rosaire nous fait entrer dans la dimension contemplative de Marie :

« Marie vit en gardant les yeux fixés sur le Christ et chacune de ses paroles devient pour elle un trésor : *“Elle retenait tous ces événements et les méditait dans son cœur.”* (Lc 2, 19 ; cf. 2, 51) Les souvenirs de Jésus, imprimés dans son esprit, l’ont accompagnée en toute circonstance, l’amenant à parcourir à nouveau, en pensée, les différents moments de sa vie aux côtés de son Fils. Ce sont ces souvenirs qui, en un sens, ont constitué le “rosaire” qu’elle a constamment récité au long des jours de sa vie terrestre. [...] Marie propose sans cesse aux croyants les “mystères” de son Fils, avec le désir qu’ils soient contemplés, afin qu’ils puissent libérer toute leur force salvifique<sup>73</sup>. »

Le Rosaire est une des nombreuses formes de la prière continuelle :

« Dans le parcours spirituel du Rosaire, fondé sur la contemplation incessante – en compagnie de Marie – du visage du Christ, on est appelé à poursuivre un tel idéal exigeant de se conformer à Lui grâce à une fréquentation que nous pourrions dire “amicale”. Elle nous fait entrer de manière naturelle dans la vie du Christ et pour ainsi dire “respirer” ses sentiments<sup>74</sup>. »

Ce passage nous intéresse tout particulièrement. Les sentiments du Christ « respirés » en nous vont avoir, on s’en doute, un fort impact sur les nôtres, à l’origine de nos pensées.

Ils modèleront peu à peu nos existences, façonneront nos comportements et nos manières de penser.

« Une chose est claire : si la répétition de l'*Ave Maria* s'adresse directement à Marie, en définitive, avec elle et par elle, c'est à Jésus que s'adresse l'acte d'amour. La répétition se nourrit du désir d'être toujours plus pleinement conformé au Christ, c'est là le vrai "programme" de la vie chrétienne<sup>75</sup>. »

Afin de faire pénétrer en nous les sentiments qui ont animé la vie du Christ, il est nécessaire, à chaque mystère du Rosaire, d'écouter la Parole de Dieu :

« Pour donner un fondement biblique et une profondeur plus grande à la méditation, il est utile que l'énoncé du mystère soit suivi de la proclamation d'un passage biblique correspondant qui, en fonction des circonstances, peut être plus ou moins important. Les autres paroles en effet n'atteignent jamais l'efficacité particulière de la parole inspirée. Cette dernière doit être écoutée avec la certitude qu'elle est Parole de Dieu, prononcée pour aujourd'hui et "pour moi".

Ainsi écoutée, elle entre dans la méthodologie de répétition du Rosaire, sans susciter l'ennui qui serait produit par le simple rappel d'une information déjà bien connue. Non, il ne s'agit pas de faire revenir à sa mémoire une information, mais de laisser "parler" Dieu<sup>76</sup>. »

Pour que la prière permette un temps de méditation des mystères du Christ, des temps de silence s'imposent nécessairement :

« *L'écoute et la méditation se nourrissent du silence.* Après l'énonciation du mystère et la proclamation de la Parole, il est opportun de s'arrêter pendant un temps significatif pour fixer le regard sur le mystère médité, avant de commencer la prière vocale. La redécouverte de la valeur du silence est un des secrets de la pratique de la contemplation et de la méditation. Dans une société hautement marquée par la technologie et les médias, il reste aussi que le silence devient toujours plus difficile. De

même que dans la liturgie sont recommandés des moments de silence, de même, après l'écoute de la Parole de Dieu, une brève pause est opportune dans la récitation du Rosaire, tandis que l'esprit se fixe sur le contenu d'un mystère déterminé<sup>77</sup>. »

Lorsque nos pensées restent centrées sur des images et des souvenirs qui nous perturbent, la méditation du Rosaire nous ouvre à un autre scénario sur lequel nous pouvons nous concentrer. La Parole de Dieu guide notre imagination vers tel ou tel événement de la vie du Christ.

Il te suffit, cher ami, d'actionner le bouton « off » du mauvais scénario, et d'appuyer le bouton « on » du bon. Tout est question de volonté.

Quel est le sens de la récitation des dix *Ave Maria* entre les mystères contemplés ? La première partie de l'*Ave Maria* est tirée des paroles adressées à Marie par l'ange Gabriel et par Élisabeth. Elles sont un cri de joie, de contemplation, d'émerveillement et d'exultation en présence d'un grand mystère : le Fils de Dieu incarné en Marie.

« Ces paroles expriment, pour ainsi dire, l'admiration du ciel et de la terre, et font, en un sens, affleurer l'émerveillement de Dieu contemplant son chef-d'œuvre [...]. Dans le Rosaire, le caractère répétitif de l'*Ave Marie* nous fait participer à l'enchantement de Dieu : c'est la jubilation, l'étonnement, la reconnaissance du plus grand miracle de l'histoire. Il s'agit de l'accomplissement de la prophétie de Marie : “*Désormais tous les âges me diront bienheureuse*” (Lc 1, 48). »

Merveilleuse prière, qui introduit dans nos esprits agités et anxieux la joie du ciel !

La deuxième partie culmine sur le nom de Jésus, tel un



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Parole de Dieu, mais aussi l'expérience bimillénaire de l'Église, qui, comme une Mère et une enseignante, continue de nous donner des repères sûrs et solides. En donner quelques-uns, telle est l'ambition de cet ouvrage.

*Sortir gagnant de nos luttes intérieures, Marie-Anne Leroux, 2008.*

La vie de tous les jours n'est pas un long fleuve tranquille. Pour un chrétien, aux difficultés du quotidien vient s'ajouter un combat très spécifique : le combat spirituel. Comment faire face au mal qui nous assaille et à ces réactions qui semblent nous dépasser ? Comment passer de la tentation à la victoire ? Ce livre aborde le thème du combat spirituel d'une façon originale et actuelle, en s'appuyant à la fois sur la Parole de Dieu, l'enseignement des Pères et la doctrine de l'Église. Il dresse un constat de toutes les luttes intérieures que l'homme aura à mener dans sa vie spirituelle. Il propose des moyens aussi concrets que variés pour en sortir gagnants. Il dévoile les tactiques de l'Ennemi de nos âmes, le processus des tentations mais il montre surtout que ce sont nos mauvaises complicités qui nous fragilisent dans ce combat. Le livre est présenté de manière pédagogique avec de nombreux exemples, témoignages et citations. À la fin de chaque chapitre, l'auteur propose un exercice personnel pour permettre au lecteur de s'approprier l'enseignement afin que celui-ci sorte réellement gagnant de ses luttes intérieures.

*De la faiblesse à la force, Paul de Tarse et Thérèse de Lisieux, un chant d'amour à deux voix, Joël Pralong, 2008.*

« Un livre vigoureux pour nous laisser saisir par le Christ, une main donnée à Paul et l'autre à Thérèse de Lisieux, pour nous laisser façonner par la miséricorde à cœur ouvert de Jésus. Un ouvrage à écouter en stéréophonie, la voix féminine de la sainte carmélite donnant des harmoniques à la proclamation masculine de l'Apôtre, afin de nous élaner vers le but de la vie chrétienne, ce Dieu Père au cœur de mère, ce Seigneur puissant aux entrailles de tendresse. » Joël Pralong.

*La relation conjugale, Olivier Belleil, 2009.*

Cet ouvrage propose une réflexion sur les relations sexuelles dans le couple chrétien à partir de l'Eucharistie. Par ce livre, Olivier Belleil, dans un langage vrai et plein d'humour, s'appuyant sur des exemples concrets puisés dans la vie quotidienne, veut permettre aux couples de retrouver la conscience joyeuse que leur sexualité est une bénédiction de Dieu.

*Apprivoiser son caractère, Tu n'es pas responsable de la tête que tu as mais de la tête que tu fais, Joël Pralong, 2009.*

Derrière l'écorce de ton caractère, tu es bien plus qu'il n'y paraît. En toi, comme dans une bonne terre, germent toute sorte de talents personnels, de potentialités spirituelles, de dons de Dieu inouïs, prêts à se développer. À toi de travailler ton champ intérieur pour qu'aucune de tes terres ne demeure en friche. S'appuyant sur la vision de l'homme qui se dessine à travers la Bible, la philosophie, la théologie et la psychologie moderne, l'auteur montre comment intégrer et harmoniser les passions dans l'activité humaine, par la prière,

la maîtrise des pensées, selon l'enseignement des Pères et par l'exercice des vertus. Apprivoiser notre caractère ne se fera pas du jour au lendemain : c'est un travail de longue haleine, un exercice quotidien qui s'apparente à un entraînement sportif de haut niveau, mais Joël Pralong nous y aide et le résultat attendu en vaut la peine !

*Un rendez-vous avec Elle, La présence merveilleuse de la Vierge Marie en nos vies, 2010.*

Marie est un cadeau précieux, une perle fine qui resplendit de la beauté et de la bonté de Dieu. Vivre à ses côtés est une joie immense. Pour aider chacun à connaître ce bonheur, Sr Emmanuelle Fournier propose un parcours, ponctué de témoignages et citations, qui mènera le lecteur à un véritable rendez-vous avec Elle. Il sera ainsi accompagné de Thérèse de l'Enfant-Jésus, Louis-Marie Grignion de Montfort, du pape Jean-Paul II et de personnes qui ont bien voulu partager leur expérience de l'intervention de la Vierge dans leurs vies. L'auteur recourt également à cette mine d'or que constituent les récits d'apparitions reconnues par l'Église. Grâce à ces témoins privilégiés de la « Belle Dame » sur notre terre, chacun percevra un peu mieux qui est Marie, sa présence dans nos vies et combien elle s'intéresse à tout ce que nous vivons au quotidien, depuis les plus lourdes épreuves jusqu'à l'examen de violon d'une petite fille.

Ce livre n'entre pas dans de grands débats théologiques, mais propose des démarches spirituelles pour méditer sur la présence de Marie. Au terme de ce parcours le lecteur pourra accueillir la Vierge Marie pour qu'elle l'entraîne dans le

sillage de Jésus, dans le souffle du Saint-Esprit.