

Joël Pralong

Vaincre ses peurs et oser l'avenir

Éveille l'aigle qui est en toi



Joël Pralong propose en termes simples un chemin à la fois réaliste et spirituel pour vaincre nos peurs paralysantes et déprimantes. Des portraits drôles et décomplexés peuvent conduire le lecteur à quelques prises de conscience utiles.

Une analyse des obstacles qui nous empêchent de nous livrer à l'Esprit Saint est particulièrement éclairante.

Le thème principal de l'ouvrage est de vaincre ses peurs et de déployer pleinement ses ailes à l'instar de la petite Thérèse qui a elle-même utilisé cette image de l'aigle. Le petit oiseau craintif qui réside en nous est appelé à vivre cette transformation intérieure pour devenir ce qu'il est vraiment. L'auteur y livre aussi son propre témoignage ce qui donne une véritable authenticité à cet ouvrage.

Il s'agit d'une pédagogie de la vie spirituelle qui propose des lignes claires et synthétiques pour incarner la foi, l'amour et la confiance dans notre quotidien.



Joël Pralong est prêtre diocésain (Sion-Suisse). Il s'intéresse aux voies spirituelles qui aident l'humain à grandir et à devenir pleinement lui-même, avec ses failles, ses manques et ses fragilités.

EAN Epub : 978-2-84024-791-3

© Éditions des Béatitudes

Société des Œuvres Communautaires, janvier 2014

Conception de la couverture : mc-design – Martin Casteres

Illustration de couverture : Yves Guézou

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

puissants et de leurs sbires. Pour l'Inquisiteur, il n'y a rien de plus affreux que la liberté, porte ouverte aux passions, à la peur et aux violences de toutes sortes. Les hommes doivent rester soumis à des règles, courber sous la loi. Si le peuple veut la paix, il doit être maintenu dans une certaine ignorance ; ne préfère-t-il pas la paix à la liberté ? Au final, le cardinal impose au Christ le silence. Les prélats ont mis quinze siècles à bâtir l'Église pour en faire une forteresse sans faille et ce dernier venu, tout Messie qu'il soit, ne touchera pas une pierre de l'édifice ! La légende se conclut ainsi : « Pour être venu entraver notre œuvre [...], demain je te brûlerai⁵ ! »

Se protéger d'un pouvoir en prenant le pouvoir...

Se protéger de Dieu en se faisant Dieu, n'est-ce pas la tentation de tous les hommes et ce, dès les débuts de l'humanité ?

Mais quelle mouche a-t-elle bien pu nous piquer ? Quel venin nous a-t-elle inoculé, si ce n'est... la peur !

Le récit dit « d'Adam et Ève » (Livre de la Genèse 2-3) ne rapporte ni une légende ni une histoire détaillée de style journalistique de l'événement, mais le scénario au passé, au présent et au futur, reproduit à des milliards d'exemplaires, de la rupture de relation entre l'homme et Dieu, ainsi que de la peur morbide qui en découle.

« *J'ai eu peur... Je me suis caché* » (Gn 3, 10), rétorque Adam. La voilà dénichée, la peur viscérale qui monte du fond des âges, prélude à toutes les peurs.

Peur des représailles divines après la rupture volontaire avec Dieu.

Dieu perçu comme le grand Adversaire de l'homme contre lequel il faudra se protéger et, si possible, l'éliminer de nos consciences au cours des millénaires. « Dieu est mort, clame

Nietzsche, ne sommes-nous pas forcés à devenir nous-mêmes des dieux ? »

Mais cette proclamation n'a pas suffi à éliminer la peur, la suspicion et la culpabilisation de nos consciences !

Et c'est toujours le même scénario quand on a peur : « *Ce n'est pas moi, se défend Adam, c'est la femme que tu m'as donnée !* » Et Ève de renvoyer la patate chaude : « *Ce n'est pas moi, c'est le serpent...* »

Finalement, ce n'est personne. On ne sait plus qui a fait quoi et qui est qui dans toute cette histoire. La confusion, la pagaille parfaite ! Normal ensuite de se demander « pourquoi » le mal, la souffrance, la violence, la mort... On accuse, on s'excuse, on se cabre ou se révolte.

Toujours est-il qu'en fin de parcours, le grand méchant loup, c'est Dieu !

Et si nous listions tous les « pourquoi » de Dieu dans les Écritures ?

« Ô mon peuple, que t'ai-je fait, en quoi t'ai-je contristé, réponds-moi ! » (Michée 6, 3)

« Jérusalem, Jérusalem, toi qui tues les prophètes, toi qui lapides ceux qui te sont envoyés, combien de fois j'ai voulu rassembler tes enfants comme la poule rassemble ses poussins sous ses ailes, et vous n'avez pas voulu ! » (Lc 13, 34.)

Depuis ce jour, Dieu ne cesse de nous appeler, de nous chercher, et nous passons notre temps à nous cacher, à nous enfermer dans des systèmes religieux légalistes qui nous protègent des représailles divines. Nous pensons endiguer nos peurs et nos angoisses, mais il n'en est rien ! Le légalisme comprime les angoisses et finit par faire éclater le cœur ; un

jour, nous balançons tout par la fenêtre, l'enfant avec l'eau du bain.

Dans ce qui suit, voici, sorties tout droit de mon imagination, quelques caricatures du « religieux de la peur », exercice qui n'a pas pour but de juger des personnes, mais de broser un tableau humoristique de nos manières parfois d'être croyants. Savoir rire de soi-même est un signe de bonne santé et aussi d'humilité !

Le croyant pratiquant *réglo*

On connaît son discours :

« Vous savez, mon père, moi je suis croyant et pratiquant, j'ai toujours suivi les commandements de Dieu et de l'Église. Pour moi, c'est un devoir d'être pratiquant, d'aller à la messe le dimanche et de me confesser une fois l'an. Aujourd'hui, je n'ai rien à me reprocher, je n'ai fait de tort à personne. J'espère bien que le bon Dieu en tiendra compte et qu'il ne sera pas trop sévère lorsque j'arriverai là-haut. »

Ces propos me rappellent la réponse de « l'homme riche » à Jésus (Mc 10, 17-22) : « *Maître, tous ces commandements, je les ai observés dès ma jeunesse.* » Comme s'il voulait prouver à Jésus qu'il est quelqu'un de juste, d'irréprochable et donc qu'il est digne du salut. On se croirait presque dans un tribunal : « Monsieur le Juge, je suis innocent et je déclare : non coupable ! » Ce besoin de se faire valoir devant Dieu ne cache-t-il pas une peur larvée du juge divin, l'angoisse de ne pas être reçu par Dieu ? Du « donnant, donnant », quoi ! Par ailleurs, reconnaissons-le, c'est déjà beau de suivre les commandements, mais cette observance ne donne pas droit au salut, ni ne met la joie et la sérénité dans le cœur, pas plus qu'elle n'ouvre à une rencontre profonde avec Dieu. C'est pourquoi, sur le chrétien

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

⁴ Voir : Fédor Dostoïevski, *La légende du Grand Inquisiteur*, L'Insomniaque, Paris, 1999.

⁵ *Ibid.*, p. 61.

⁶ François Varone, *Ce Dieu absent qui fait problème*, Cerf, Paris, 1991, p. 48.

⁷ Concernant cette distinction foi/religion, j'encourage vivement le lecteur à lire l'ouvrage de celui qui fut mon supérieur de séminaire, le P. François Varone, *op.cit.*, surtout les pages 18-75. Première édition en 1981, il en est aujourd'hui à sa 10^e !

Chapitre 2

CETTE FOI QUI DÉPLOIE VOS AILES !

Dieu veut entrer en dialogue avec nous...

Dès le début des Évangiles, Dieu se révèle comme Père de Jésus-Christ, dans une totale relation d'amour avec lui :

« Au commencement était le Verbe (le Christ), et le Verbe était Dieu. Il était tourné vers Dieu. [...] Personne n'a jamais vu Dieu ; le Fils unique, qui est dans le sein du Père, nous l'a dévoilé. » (Jn 1, 1.18)

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé, Celui en qui j'ai mis tout mon amour. » (Mt 3, 17 ; Mc 1, 11 ; Lc 3, 22)

« Ce Fils est resplendissement de sa gloire et expression de son être. » (He 1, 3)

Éternel aller et retour du Fils vers le Père. Continuel mouvement d'amour du Père vers le Fils.

Le Père tourné vers le Fils et le Fils vers le Père.

Verbe. Parole. Dialogue ininterrompu.

Relation d'ouverture et de liberté, d'accueil et de don, de confiance et de tendresse. Étreinte, Embrassement, Baiser mutuel... Sceau de l'Esprit d'Amour.

Trinité de Relation.

Trinité de Dialogue.

Trinité d'Amour.

Et « le Dialogue s'est fait chair » dans le Fils : Dieu veut entrer en relation. D'homme à homme.

Avec un immense respect : *« Je me tiens à la porte (de ton cœur) et je frappe... Si tu ouvres, j'entrerai chez toi. »* (Ap 3,

20)

Mais aussi avec insistance... *comme insiste l'Amour... celui du Bien-Aimé : « Ouvre-moi, ma sœur, mon amie, ma colombe, ma parfaite ! Car ma tête est couverte de rosée, mes boucles des gouttes de la nuit. »* (Ct 5, 2)

Ou alors, tout simplement, comme un Enfant qui veut jouer avec les enfants des hommes (en écho à Jean 1, 1) : *« J'étais à ses côtés comme le maître d'œuvre (de la création), je faisais ses délices jour après jour, m'ébattant tout le temps en sa présence, m'ébattant sur la surface de la terre et trouvant mes délices avec les enfants des hommes. »* (Pr 8, 30-31)

Cet Enfant qui, timidement, cherche à créer des liens avec nous : *« Viens jouer avec moi... S'il te plaît, apprivoise-moi... Mais laissez donc venir à moi les petits enfants ! »*

La mission du Fils sur la terre est une mission d'apprivoisement, un débordement du cœur divin, l'abaissement de l'Amour, car *« le propre de l'amour est de s'abaisser, note Thérèse de Lisieux. Cet amour de Dieu, non seulement s'abaisse dans le cœur des docteurs qui illuminent l'Église de leurs enseignements, mais plus bas encore, dans celui des petits enfants et des pauvres dont la simplicité attire l'amour. [...] Toute ma vie, le bon Dieu s'est plu à m'entourer d'amour, mes premiers souvenirs sont empreints des sourires et des caresses les plus tendres⁸ ».*

La mission du Fils découle de sa relation au Père, du dialogue entre les deux. Amour commun et union de volontés :

« En effet, Celui que Dieu a envoyé dit les paroles de Dieu, qui lui donne l'Esprit sans mesure. Le Père aime le Fils et il a tout remis en sa main. [...] Je ne suis pas venu de mon propre chef, dit Jésus, c'est Lui (le Père) qui m'a envoyé. [...] Moi je

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

*Et moi, de mon côté, je porte tes mots vers le Père,
je prends en charge ta prière,
je te prends en charge, je te porte sur mes épaules comme le
berger, sa petite brebis blessée et égarée...*

Moi, je te soutiens...

*Mais, s'il te plaît, prie, prie encore, ne cesse jamais de prier
et ne te fie pas aux apparences.*

Confiance, j'ai vaincu la mort !

... vivifiés par le baiser de l'Esprit

Après son cri sur la croix : « *Tout est achevé* », Jésus « *remit l'Esprit* » (Jn 19, 30). Le dernier souffle de Jésus fut un souffle de vie, le souffle de l'Esprit d'amour qui unit le Père et le Fils. La force de l'Esprit est répandue sur tout homme : « Le dernier souffle de Jésus est le premier souffle de l'Église. » (R. Cantalamessa) Ce cri, comme celui d'une mère, annonce une nouvelle naissance, celle de l'Église, assemblée de frères et de sœurs entourant le Père. Ne l'oublions pas, nous sommes nés de la mort de Jésus, de sa mort d'amour, et d'un amour que personne n'a pu faire mourir, puisque nous sommes là... Nous sommes le fruit de l'union entre Dieu et l'humain, dans la mort de l'homme Jésus. Par sa mort, il a brisé toutes les contre-indications relatives à notre naissance.

L'histoire suivante en est la merveilleuse illustration :

Une jeune épouse attendait son premier enfant lorsque les médecins diagnostiquèrent une tumeur. Rapidement, on organisa une chimiothérapie. Seule ombre au tableau : le traitement provoquerait la mort de l'enfant. Courageuse et déterminée, au grand désespoir de ses proches, la femme refusa la cure pour sauver son enfant. Elle mit au monde un bébé, une

filles, puis mourut une semaine plus tard.

Une mère qui meurt pour donner la vie à son enfant ! En grandissant, cette fille se souviendra toute sa vie du don extraordinaire de sa maman¹⁹. N'est-elle pas née de sa mort ?

Eh bien ! nous aussi sommes nés de la mort d'amour de Jésus, enfantés dans l'Esprit au moment où Jésus expire.

Au pied de la croix, la Mère-Église (Marie), en recevant Jean comme son premier enfant, nous reçoit tous comme ses nouveaux enfants, nés de l'Amour du Père et du Fils (cf. Jn 19, 25-26). Le jour de notre Baptême, la « Mère » a reçu un nouvel enfant en son sein. Ainsi s'éclaire la parole de Jésus à Nicodème : « *Nul, s'il ne naît d'eau et d'Esprit, ne peut entrer dans le Royaume des cieux.* » (Jn 3, 5) Plus loin, Jésus applique l'image d'une femme qui enfante à la naissance de l'homme nouveau :

« Lorsque la femme enfante, elle est dans l'affliction puisque son heure est venue : mais lorsqu'elle a donné le jour, elle ne se souvient plus de son accablement, elle est toute à la joie d'avoir mis au monde un homme. » (Jn 16, 21)

Dans la Bible, Dieu se présente à la fois sous les traits d'un visage paternel et maternel, revêtu de qualités féminines et masculines : tendresse, finesse, vitalité, fécondité, profondeur, consolation, sentiment, don de soi, accueil, par exemple :

« Une femme oublie-t-elle son enfant, est-elle sans pitié pour le fils de ses entrailles ? Même si les femmes oublieraient, moi, je n'oublierai pas. [...] De même qu'une mère console son enfant, moi aussi je vous consolerais. [...] Mon âme est en moi

comme un enfant, comme un petit enfant tout contre sa mère²⁰. »

Le théologien réformé Jürgen Moltmann démontre qu'en hébreu, « Esprit » se traduit par *Ruah*, qui est au féminin. Si l'on compare le baptême à une renaissance, un enfantement, un accouchement, si nous sommes nés « *de l'eau et de l'Esprit* », il y a donc une parenté entre « l'Esprit » et la « maman ». Derrière le « Consolateur, l'Esprit de Vérité » promis par Jésus (cf. Jn 14, 6), n'entend-on pas battre le cœur de cette « mère qui console », prophétisée par Isaïe (66, 13) ? En définitive, Dieu n'est-il pas ce Père au cœur de Mère²¹ ?

– Esprit Saint, qui es-tu donc ?

– Je suis naissance, renaissance, engendrement, plénitude, pardon, dialogue et relation, dynamisme des croyants, ouverture...

Amour du Père et du Fils,

Amour de Dieu répandu dans nos cœurs (Rm 5, 5),

Relation de confiance avec le Père,

Force de résurrection (Ep 1, 19-23),

Plénitude de Dieu dans l'Église, je la remplis de toute sa puissance divine, pour l'élever et la conduire vers le Père, sous un seul Chef, le Christ.

De manière synthétique, saint Paul résume en quelques versets :

« En effet, ceux-là sont fils de Dieu qui sont conduits par l'Esprit de Dieu : vous n'avez pas reçu un esprit qui vous rende esclaves et vous ramène à la peur, mais un esprit qui fait de vous des fils adoptifs et par lequel nous crions : Abba, Père. Cet Esprit lui-même atteste à votre esprit que nous

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

15, 13), nostalgie de nos années de folle jeunesse, comme si l'on pouvait faire renaître ce qui a été et qui ne sera jamais plus...

Ces étapes douloureuses peuvent aussi être l'occasion de forer nos profondeurs, en quête de ressources personnelles : « Si tu savais le don de Dieu qui est en toi... ! » (cf. Jn 4). La *femme de Samarie* s'en va vers la ville, laissant sa cruche vide au pied du muret, parce qu'elle a trouvé « au-dedans d'elle » la source d'une nouvelle vie. Au contact de Jésus, l'Esprit Saint déborde de son cœur. Forte de Dieu, son enthousiasme se fait contagieux...

Au contact de Jésus, nous trouvons notre direction. Purifiés de nos illusions et dégagés de nos tentations, nous entrevoyons le bout du tunnel, sous un soleil radieux. Nous en ressortons déterminés, plus unis, confirmés dans nos engagements, plus forts que jamais : « *Qui est celle-ci qui monte du désert, appuyée sur son bien-aimé ?* » (Ct 8, 5.)

Mais ce n'est pas tout. Dieu lui-même peut aussi décider de nous faire basculer dans l'Esprit Saint, de manière surprenante et inattendue, tel saint Paul ébloui par la visite du Seigneur, sur le chemin de Damas.

Voyons encore les obstacles et les peurs qui nous empêchent de nous livrer à l'Esprit Saint :

– le premier, et le plus coriace, est l'orgueil qui marque le refus tranché de dépendre d'un autre. L'orgueilleux revendique sa propre autonomie face à Dieu et sa volonté de gérer ses affaires comme il l'entend, sans son intervention. C'est pourquoi il éprouve le continuel besoin de s'étaler lui-même et d'étaler ses qualités devant les autres, il se vante, frime, se persuadant ainsi que tout lui réussit. Ses échecs, il les nie, attribuant toujours la faute aux autres ou à autre chose. Ce qui lui répugne le plus, ce sont les faibles, parce que lui-même

refuse de reconnaître ses faiblesses et ses blessures. Plus subtilement encore, l'orgueilleux qui croit en Dieu cherche à lui prouver qu'il est le champion de la vertu et de la vie spirituelle, méprisant au passage tous ces « publicains » qui s'agitent au pied de l'échelle de sa perfection ;

– la tiédeur de la foi, qui va de pair avec une religion taillée à la mesure de ces croyants « ni froids ni bouillants... que Jésus vomit de sa bouche » (cf. Ap 3, 14-15), qui ne veulent pas dépareiller cette majorité religieuse médiocre. Ils veulent juste s'assurer du minimum vital pour aller au Ciel ;

– la peur du regard des autres et de perdre sa réputation : « Que vont penser les autres s'ils remarquent mon changement de comportement ? Ne serais-je pas traité d'illuminé, de catho étroit et intolérant ? » ;

– la peur de ce que Dieu pourrait exiger de moi. Ne va-t-il pas me demander des sacrifices impossibles, cruels ? Réaction qui n'est que l'écorce d'une peur plus profonde encore, inconsciente et très ancienne, la peur de ce Dieu qui, d'une manière ou d'une autre, veut nous faire payer nos égarements ;

– la recherche purement intellectuelle de Dieu, qui ferme la porte du cœur. On ne supporte pas les phénomènes spirituels, les témoignages de conversion, certaines manifestations sensibles de Dieu attribuées à des bizarreries sentimentales ou à de la sensiblerie ;

– la peur de l'infantilisme : la religion, n'est-ce pas l'affaire des enfants et des grands-mères ? « Nous voulons bien croire en Dieu, mais quant à dire qu'il agit réellement dans nos vies d'aujourd'hui, cela n'est qu'utopie et discours dénués de bon sens. Et puis, le monde a évolué, on ne nous fait plus avaler n'importe quoi : la virginité de Marie, les miracles de Jésus, sa résurrection, etc. » ;

– la peur de devoir changer quelque chose à sa vie, à son comportement afin de le conformer à l'Évangile. Il s'agit de « rejeter ce péché qui sait si bien nous entourer » (He 12, 1), dont nous n'avons même pas conscience. Si nous voulons nous livrer à l'Esprit, nous devons d'abord renoncer à des comportements erronés. Mais ai-je réellement envie de changer de vie ?

– la peur de lâcher prise, de l'abandon de ses projets, de son avenir, de sa vie entre les mains de Dieu. Difficile lorsqu'on est habitué à gérer seul ses projets, se basant sur son seul savoir-faire. Sans « se lâcher », on ne guérit pas, on ne décolle pas de ses attitudes du « vieil homme ». À ce sujet, Joël Guibert nous raconte une parabole fort à propos : « Imaginez une maman dont le gamin vient d'avaler un produit toxique. Elle court aux Urgences de l'hôpital et dit au médecin : “Voilà mon fils qui vient d'avaler du poison... – Donnez-le moi, dit le médecin. – Non, non, non, je le tiens... mais faites quelque chose ! – Je ne peux rien faire si vous ne me le donnez pas ! – Non, il est à moi, c'est mon enfant. Je le garde, mais vous, faites tout pour le sauver !” Et l'enfant meurt, serré dans les bras d'amour de la maman²⁶. » Nous préférons rester liés à nos inquiétudes plutôt que de nous jeter dans les bras de Dieu ;

– enfin, la peur de lâcher l'image idéalisée du chrétien qui me colle si bien à la peau. Avec les années, j'ai pu me tailler un christianisme sur mesure, un vêtement qui me va tellement bien qu'il m'empêche de me convertir. Bien souvent, je remarque que les homélies appréciées par mes paroissiens sont celles qui vont dans le sens de leurs idées et de leurs choix de vie, tandis que celles qui les irritent leur font murmurer : « Là, notre curé, il dérape, il dit n'importe quoi ! » Et on laisse couler pour ne retenir que les paroles qui nous conviennent...

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

Christ » (2, 16).

Le chemin que « Marc » pourra entrevoir, grâce « à l'écoute de l'Esprit », s'écartera peut-être des voies tracées par la psychologie moderne.

Le parler de la conscience

Dans la Bible, cœur et conscience évoquent la même réalité.

La conscience représente ce lieu intime où nous dialoguons avec nous-mêmes avant de prendre une décision, de faire un choix, d'après le jugement posé. C'est « en conscience » que nous posons un jugement. Pour éviter des erreurs d'appréciation ou de discernement, et d'avoir « mauvaise conscience », celle-ci doit être éclairée selon certaines règles (voir plus loin).

La conscience fait également allusion à la « chambre secrète » où le fils dialogue avec le Père : « *Ton Père voit dans le secret... Quand tu veux prier, entre dans ta chambre la plus retirée, verrouille ta porte et adresse ta prière à ton Père qui est là dans le secret.* » (Mt 6, 4.6.18) C'est là que le Seigneur nous instruit et nous trace une route.

On pourrait comparer la conscience à une boussole qui indique la bonne direction. Si nous prenons le mauvais chemin, celle-ci s'emballe et nous paniquons. Saint Paul, quant à lui, parle d'une « loi » inscrite par le Créateur à l'intérieur de la conscience, qui incite chacun à faire le bien et à éviter le mal. Cette loi, ou ce que nous appelons familièrement « la petite voix de la conscience », nous tourmente si nous avons mal agi ou, à l'inverse, nous apaise (cf. Rm 2, 14-16).

« Au fond de sa conscience, précise le concile Vatican II, l'homme découvre la présence d'une loi qu'il ne s'est pas donnée lui-même, mais à laquelle il est tenu d'obéir. Cette voix, qui ne cesse de le presser d'aimer et d'accomplir le bien

et d'éviter le mal, résonne au moment opportun dans l'intimité de son cœur : "Fais ceci, évite cela." Car c'est une Loi inscrite par Dieu au cœur de l'homme ; sa dignité est de lui obéir et c'est elle qui le jugera²⁸ . »

Malgré cela, comment être vraiment sûrs que nous allons dans la bonne direction ? Eh bien, voilà le cadeau offert aux fils et filles du Père : l'Esprit Saint ! Docile à l'Esprit, la conscience filiale ne craint plus la loi, elle dialogue avec le Père, le questionne, cherche sa volonté, se laisse guider, humblement, à l'exemple du Christ. Preuve de sa docilité, les fruits de l'Esprit : « *Amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, douceur, foi, maîtrise de soi...* » (Ga 5, 22)

Thérèse les savoure abondamment :

« Lui le Docteur des docteurs, Il enseigne sans bruit de paroles... Jamais je ne l'ai entendu parler, mais je sens qu'Il est en moi, à chaque instant, Il me guide et m'inspire ce que je dois dire ou faire. Je découvre juste au moment que j'en ai besoin des lumières que je n'avais pas vues encore, ce n'est pas le plus souvent pendant mes oraisons qu'elles sont les plus abondantes, c'est plutôt au milieu des occupations de la journée²⁹ . »

Cependant, il arrive aussi que l'intuition qui monte de notre cœur ne vienne pas forcément de Dieu, mais d'une conscience piégée par les passions qui nous agitent, tordue par nos caprices, aveuglée par notre péché. Figés par l'angoisse ou la peur, agités par la colère, empoisonnés par l'envie ou la jalousie, par exemple, nous pouvons faire dire à notre conscience ce que l'on a bien envie qu'elle dise. Comment vérifier le bien-fondé de nos

choix ? Quels sont les critères d'une conscience éclairée ? En voici quelques pistes sûres et bien rôdées :

– le temps laissé à la prière qui « calme le jeu » et évite les décisions précipitées ;

– le temps aussi de confronter son projet à la Parole de Dieu. Toute décision qui s'oppose à la Parole doit être considérée comme fautive. Il est bon de suivre l'exhortation du psaume : « *Mets dans le Seigneur ta réjouissance : Il t'accordera plus que les souhaits de ton cœur. Remets ton sort au Seigneur, compte sur lui. Il agira.* » (Ps 37, 4) L'Esprit Saint ne peut pas se contredire, ni contredire la Parole de Dieu qu'il a lui-même inspirée ;

– l'enseignement de l'Église, comme critère de discernement, se pose en troisième instance : en consultant le catéchisme de l'Église, par exemple, mais aussi en se mettant à l'écoute d'un conseiller spirituel avisé ;

– enfin, nous pouvons citer le devoir d'état lié à chaque état de vie, avec ses droits et ses devoirs. L'engagement (ou la décision) que je vais prendre risque-t-il de miner ma vie de couple, par exemple, ou mon devoir de chef d'entreprise, qui est d'abord le respect de la justice avant l'appât du gain, etc. ?

Au final, la conscience mise en lumière, c'est la personne seule, en dialogue avec Dieu, qui doit trouver son chemin et prendre la meilleure décision possible concernant sa situation³⁰. L'Église ne peut se substituer à la conscience du croyant et porter un jugement sur ses choix.

On ne peut contraindre quelqu'un à se soumettre à des principes extérieurs sans son libre consentement, comme le confirme l'adage : « On peut forcer quelqu'un à marcher, mais on ne peut le forcer à aimer marcher. » Contraint et privé de liberté, l'individu marcherait à contrecœur, à la manière d'un

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

Troisième transfiguration : l'intercession de ses frères et sœurs au Ciel

Thérèse est guérie de ses symptômes, mais pas encore de la faille profonde de son psychisme. Il lui faudra encore cinq ans pour s'en sortir vraiment, même si, jusqu'à sa mort, elle restera fragile, facilement tourmentée par l'angoisse. Peu de temps après le « sourire de la Vierge », Thérèse sombre dans la « maladie des scrupules ». Médicalement parlant, le scrupuleux souffre d'un continuel sentiment de culpabilité qui le fait douter de tout, le plongeant dans une angoisse insupportable. Il a toujours l'impression d'avoir mal fait ceci, mal dit cela. La faute la plus minime prend dès lors des proportions gigantesques. Il est difficile d'imaginer la torture que représente une telle maladie, véritable obsession qui gonfle le sentiment de faute à la moindre parole, au moindre regard.

Thérèse croit avoir menti au sujet du « sourire de la Vierge », elle n'en est plus sûre. Aurait-elle exagéré, pensé avoir vu quelque chose ? Finalement, n'a-t-elle pas menti à son entourage ? Elle en est rongée : « Ah, ce que j'ai souffert, je ne pourrai le dire qu'au Ciel !... » (Ms A, 32r)

Pour guérir de ses scrupules, elle prie ses quatre petits frères et sœurs qui sont au Ciel. Elle s'identifie à l'impuissance de ces enfants morts prématurément. Elle réclame leur amour : « La réponse ne se fit pas attendre, bientôt la paix vint inonder mon âme de ses flots délicieux et je compris que si j'étais aimée sur la terre, je l'étais aussi dans le ciel. » (Ms A, 44r) Elle se sent prise en charge par eux, mais elle reste fragile, hyperémotive.

Quatrième transfiguration : la seconde conversion de Thérèse

L'événement survient dans la nuit de Noël 1886.

La Sainte ne parle pas ici de guérison, mais bien de

conversion, c'est-à-dire d'un changement profond de comportement. La guérison psychologique, pour atteindre les racines de l'être blessé, a besoin d'un « coup de pouce » de la Grâce.

Que va-t-il donc se passer en ce soir de Noël ? Comme chaque année, fébrile comme un enfant, Thérèse se réjouit de déballer les paquets que son père a placés dans les souliers, devant la cheminée. Céline compare sa sœur à un « bébé » qui n'arrive pas à quitter les « langes de l'enfance », à quatorze ans ! Au retour de la messe de minuit, tout juste avant d'ouvrir les cadeaux, Thérèse entend son père murmurer, d'un ton plaintif : « Enfin, heureusement que c'est la dernière année !... » (Ms A, 45r) Ces paroles percent le cœur de sa fille. Céline la regarde, craignant une crise de larmes. Mais cette fois-ci, au lieu de pleurer, refoulant ses larmes, Thérèse sent monter en elle une force nouvelle et inconnue. En un clin d'œil, une métamorphose totale vient de s'opérer. La nuit opaque qu'elle vivait se transforme en « torrents de lumière » ! Jésus, le doux enfant de la crèche, a changé son cœur.

« En cette nuit où il se fit faible et souffrant pour mon amour, il me fit forte et courageuse. [...] En un instant, l'ouvrage que je n'avais pu faire en dix ans, Jésus le fit, se contentant de ma bonne volonté qui jamais ne me fit défaut. [...] Il fit de moi un pêcheur d'âmes, je sentis un grand désir de travailler à la conversion des pécheurs, désir que je n'avais pas senti aussi vivement... Je sentis en un mot la charité entrer dans mon cœur, le besoin de m'oublier pour faire plaisir, et depuis lors je fus heureuse. » (Ms A, 44v-45r)

Dans une lettre au P. Roulland, elle précise :

« La nuit de Noël 1886 fut, il est vrai, décisive pour ma vocation, mais pour la nommer clairement, je dois l'appeler : la nuit de ma conversion. Jésus qui se faisait enfant par amour pour moi daigna me faire sortir des langes de l'imperfection de l'enfance. Il me transforma de telle sorte que je ne me reconnaissais plus moi-même. » (Lettre 201)

Le Dieu fort, en se faisant faible, la revêtit de sa « force divine et l'arma pour la guerre » (*Ibid.*). En cette nuit de Noël, « je reçus la grâce de sortir de l'enfance, en un mot, la grâce de ma complète conversion » (Ms A, 45r). Délivrée de sa sensibilité excessive, de son égocentrisme et de son immaturité affective, elle peut dès lors mûrir et grandir. Allant de « victoire en victoire » sur elle-même, commence alors pour elle une véritable « course de géant » sur les chemins du don de soi et de la sainteté. Cette nuit-là, Thérèse s'identifie à Jésus, l'enfant bien-aimé du Père. Immergée dans l'amour du Père et du Fils, l'Esprit Saint, elle se laisse investir de sa force toute-puissante, elle comprend au plus intime d'elle-même qu'elle est entrée dans la danse des enfants chéris du Père à la suite de Jésus et de tous les saints. Elle vient de vivre une véritable effusion de l'Esprit Saint.

Et le résultat ne se fait pas attendre puisqu'elle se sent, quelques jours plus tard, « dévorée par la soif des âmes » (Ms A, 45v). Ce qu'elle veut, c'est les arracher aux flammes de l'enfer en les donnant à Jésus, par son offrande, ses prières et ses sacrifices (cf. Ms A, 45v-46v), afin qu'il les sauve. Pour cela, elle choisira à son tour le chemin du Carmel.

Cinquième transfiguration : la purification de l'image du père et de la mère, pour voler librement vers Dieu

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

Chapitre 6

LES PROUESSES DU GRAND AIGLE

En effet, portés par la foi et l'espérance, tel le grand aigle sur le souffle du vent, nous devenons capables de belles prouesses de charité !

Une poupée russe de oui

D'abord un grand oui, celui de notre baptême et de nos conversions successives, et, à l'intérieur, des tas d'autres oui qui s'emboîtent les uns dans les autres comme les poupées russes : oui d'offrande, de charité, de confiance, de miséricorde envers nos frères.

Un grand OUI dans le oui de Jésus au Père, qui nous élève vers le Père, dans une relation d'amour et de confiance :

« Je suis le chemin, la vérité et la vie. Personne ne va au Père si ce n'est par moi. » (Jn 14, 6)

« Père, ils sont à toi et tout ce qui est à moi est à toi. » (Jn 17, 9)

« L'ascenseur qui doit m'élever jusqu'au Ciel, ce sont vos bras, ô Jésus. » (Thérèse)

Pourtant, ne vous y trompez pas !

Ce n'est pas ce oui à l'arraché, ce oui d'obligation à des règlements, poison de la religion de la peur,

c'est un oui d'amour, fruit de l'action du Père en chacun de nous,

un oui de liberté venant du fond du cœur, propre aux enfants de Dieu,

fruit de l'expérience bouleversante de son amour en nous,
découverte foudroyante de Jésus vivant aujourd'hui,
feu brûlant de l'Esprit Saint...

Un oui élevé sur les ailes de la louange, de l'exultation et de l'émerveillement devant l'œuvre du Père en nous et autour de nous :

« L'amour du Christ nous étreint, à cette pensée qu'un seul est mort pour tous. » (Ep 5, 14)

« À l'instant même, il exulta sous l'action de l'Esprit Saint et dit : Je te loue Père, Seigneur du ciel et de la terre, d'avoir caché cela aux sages et aux intelligents et de l'avoir révélé aux tout-petits. » (Lc 10, 21)

Par la suite, l'agir chrétien, ou la morale filiale, découlera de la rencontre personnelle avec Jésus vivant qui nous conduit vers le Père, dans la puissance de l'Esprit Saint. Lors de sa (seconde) conversion, saisie par l'amour de Dieu, Thérèse veut aimer comme Jésus :

« Je sentis un grand désir de travailler à la conversion des pécheurs, désir que je n'avais jamais senti aussi vivement... Je sentis en un mot la charité entrer dans mon cœur, le besoin de m'oublier pour faire plaisir et depuis lors, je fus heureuse. » (Ms A, 45v)

Pour vivre en chrétiens, le Christ nous convie à nous mettre à son école :

« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi je vous donnerai le repos. Prenez sur vous mon joug et

mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos de vos âmes. Oui, mon joug est facile et mon fardeau léger. » (Mt 11, 28-30)

Qu'apprend-on donc à l'école de Jésus ?

– Tout d'abord, à nous laisser conduire et aimer par lui, invitation que le « jeune homme riche » a déclinée. Jésus vient former en nous un cœur humble, un cœur d'enfant capable de reconnaître et d'accueillir la volonté du Père, et de lui faire confiance même dans les nuits d'angoisse (cf. Mt 26, 36-46). L'humilité engendre la douceur et la charité envers ceux qui nous entourent. Autrement dit, *Jésus en moi devient ma volonté et ma force d'aimer, Jésus en moi, c'est mon oui d'amour au Père et aux autres*. Thérèse le résume d'un trait de lumière : « Quand j'aime mes sœurs, c'est Jésus qui aime en moi ! » Pourquoi vouloir porter les fardeaux de mes échecs et culpabilités alors que Jésus se place sous « mon joug⁴² » ? Pourquoi ne pas s'appuyer sur lui ? Il s'agit bien d'un joug et non d'un oreiller de paresse ! L'école de Jésus n'ôte pas mes responsabilités, ni ne biffe mes efforts personnels pour être doux et charitable, ou, pour le dire avec Thérèse : « Je ne suis pas dispensé de tout faire pour lever mon petit pied sur la première marche de l'escalier de l'amour. » Mais, ce qui change, c'est que je ne suis plus seul. Et, surtout, lorsque j'échoue, Jésus me regarde avec douceur et miséricorde. Il vient me relever en m'apprenant à être doux et miséricordieux d'abord avec moi-même. Le rapport est inversé : la peur et l'angoisse de culpabilité se muent en confiance dans la miséricorde du Père. Dans ce sens, les commandements ne sont plus un fardeau.

– À expérimenter Dieu comme « mon Père » et à entrer dans une relation d'amour : « *Fils vous l'êtes bien : Dieu a envoyé*

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

pour te rendre service ce soir. En ce moment, vois-tu, j'ai touché mes limites physiques et psychologiques, et demain, j'aurai une lourde journée. »

Parfois, les « non d'amour » sont tout aussi importants que les « oui d'amour », afin de ne pas donner prise au péché. Il faut se l'avouer à soi-même. C'est une preuve d'humilité et de vérité. Tout se ramène au « parloir de la conscience », à travers le dialogue avec le Père. Thérèse l'a vécu ainsi, sans crispation et non par des actes extraordinaires, « mais par une finesse et une subtilité stupéfiantes dans les petits dons offerts à ses sœurs » (P. Molinié).

Petit détail intéressant : l'évangile de Jean relate que le filet rempli de 153 poissons ne se déchira pas : une plénitude ! Un 154^e aurait certainement tout fait craquer. Belle image de nos résistances ! Rien ne sert de faire un forcing de « oui d'amour » de crainte de s'épuiser et de perdre le contrôle de ses nerfs. Chacun doit sonder « l'élasticité » de sa personnalité et de sa capacité à donner, sans se briser.

Avant de conclure, voici trois vitamines spirituelles en vue d'améliorer la qualité de nos « oui d'amour ». Première vitamine, à prendre de préférence le matin au lever : un temps consacré à la prière ou à l'oraison. Plus précisément la louange (psaumes), la méditation de la Parole ou des prières vocales, toujours dans un esprit de fils qui dialogue avec le Père à qui on peut tout confier. La prière combat notre arsenal intérieur garni de plaintes, de pensées négatives, de jérémiades, de rancœurs. Deuxième vitamine : l'émerveillement. Elle stimule notre vigilance à mettre en valeur les qualités des autres tout au long de la journée, servant de puissant antidote contre la jalousie et l'esprit de comparaison. Troisième vitamine : la délicatesse dans les relations. Elle huile nos discussions d'amabilité, d'humour

et de bons mots, détournant critiques, jugements et jacasseries dirigés vers les personnes absentes, neutralisant du mieux possible les poisons de la suspicion.

Oui de miséricorde

Miséricorde, qui vient du latin, se traduit par « le cœur qui se penche sur la misère » (la sienne et celle des autres).

« Car j'ai eu faim et vous m'avez donné à manger ; j'ai eu soif et vous m'avez donné à boire ; j'étais un étranger et vous m'avez recueilli ; nu et vous m'avez vêtu ; malade et vous m'avez visité ; en prison et vous êtes venus à moi. [...] Chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits, qui sont mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait ! » (Mt 25, 35-36, 40.)

Le religieux de la peur qui lit ces versets se dit que, pour être sauvé, *il doit, il faut...* donner à boire, vêtir le pauvre, visiter le prisonnier, etc.

Alors, posons-nous la question : ces défavorisés, où résident-ils ? Qui sont-ils ? N'habitent-ils pas très très près de moi ? Ne suis-je pas d'abord moi-même ce malade, ce blessé de l'existence, cet écorché vif, ce prisonnier du tabac, du sexe, de la TV, de l'internet, du regard des autres, de ses propres suspicions et interprétations, et de tant d'autres dépendances ? Ne suis-je pas cet affamé de tendresse, cet assoiffé de reconnaissance, ce blindé relationnel qui protège son territoire par peur des autres ?

Avouons-le, comment être miséricordieux à l'égard des autres alors que nous manquons tellement de miséricorde envers nous-mêmes !

Mais que faire ?

L'humble religieux du cœur se reconnaît dans ces « pauvres », il se sait petit, blessé et pécheur. Loin de se voiler la face, il ose « entrer en lui-même » (Lc 15, 17) et visiter des territoires qu'il occultait, de peur de se condamner lui-même. Et, ô merveille, à peine franchi le seuil de ces prisons les plus reculées, là, tout au fond d'un cachot, Jésus l'attendait... *Car, tout ce que vous aurez fait au plus petit d'entre mes frères, c'est à moi que vous l'aurez fait...* Si Jésus m'aime et me reçoit, blotti dans ces recoins mal aimés de ma personnalité, je pourrai enfin m'aimer et avoir de la miséricorde envers moi-même.

L'entraînement au « oui de miséricorde et de compassion » vis-à-vis de notre prochain, la volonté de briser les cercles de haine et d'éliminer les poisons des jugements, ne se mesurent qu'à la miséricorde dont je suis capable envers moi-même. Plus j'éprouve de la misère à supporter les autres et à me supporter moi-même, plus il me faudra recourir à la miséricorde du Père, humblement et avec confiance, sans trouble ni découragement. Cette force et cette consolation, nous la puisons dans le sacrement de la miséricorde (confession).

Oui d'abandon à la Providence

« La mesure de la Providence divine sur nous est la confiance que nous y avons. Ne prévenez point les accidents de cette vie par l'appréhension, mais prévenez-les par une parfaite espérance que, à mesure qu'ils arriveront, Dieu à qui vous êtes vous en délivrera. Il vous a gardé jusqu'à présent ; tenez-vous seulement bien en la main de sa Providence et il vous assistera en toutes occasions, et où vous ne pourrez pas marcher, il vous portera. Que devez-vous craindre, ma très chère fille, étant à Dieu, qui nous a si fortement assurés qu'à ceux qui l'aiment, tout revient à bonheur ? Ne pensez point à ce qui arrivera demain, car le même Père éternel qui a soin aujourd'hui de

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

- ... vivifiés par le baiser de l'Esprit

Chapitre 3 - L'OISEAU BLESSÉ, TOMBÉ DU NID

- L'étreinte qui guérit
- J'ai trop peur de me jeter dans ses bras !
- Le courage d'affronter ses propres peurs
- La seconde conversion d'un prêtre

Chapitre 4 - DIEU N'A PAS UNE CERVELLE D'OISEAU

- Le dialogue qui rassure
- Le parler de la conscience
- Vaincre ses peurs et oser l'avenir

Chapitre 5 - THERESE DE LISIEUX : L'ENVOL DE L'AIGLE ROYAL

- Une petite fille confrontée à la religion de la peur
- Première transfiguration : le sourire de la Vierge Marie
- Deuxième transfiguration : sa première Communion
- Troisième transfiguration : l'intercession de ses frères et sœurs au Ciel
- Quatrième transfiguration : la seconde conversion de Thérèse
- Cinquième transfiguration : la purification de l'image du père et de la mère, pour voler librement vers Dieu
- Sixième transfiguration : Thérèse se livre à l'Esprit Saint
- Septième transfiguration : la mort d'amour
- L'enfance spirituelle et la petite voie
- Les points forts de l'enfance spirituelle
- Avec Thérèse, purifier l'image de nos parents

Chapitre 6 - LES PROUESSES DU GRAND AIGLE

- Une poupée russe de oui
- L'expérience du Père-Providence
- Oui de prière filiale
- Oui d'émerveillement ou l'émerveillement-thérapie
- Oui d'amour ou de charité

- Oui de miséricorde
- Oui d'abandon à la Providence
- Oui d'offrande

CONCLUSION - LES EXPLOITS DU GRAND AIGLE

- Oser l'avenir
- La relation filiale qui rassure

BIBLIOGRAPHIE

Table des matières

Ce livre vous a plu,
vous pouvez, sur notre site internet :
donner votre avis
vous inscrire pour recevoir
notre lettre mensuelle d'information
consulter notre catalogue complet,
la présentation des auteurs,
la revue de presse, le programme des conférences
et événements à venir ou encore feuilleter
des extraits de livres :
www.editions-beatitudes.fr

Joël Pralong

Vaincre ses peurs et oser l'avenir

Éveille l'aigle qui est en toi



EdB