

CHRISTOPHE GRZYWOCZ

Dépasser nos émotions désagréables

*Quelques réflexions sur la colère,
la honte, la jalousie, la timidité...*



Éditions des Béatitudes

Les sentiments font partie intégrante de notre existence. Ils expriment nos émotions, nos impressions, nos sensations, stimulent notre réflexion et notre volonté et provoquent nos réactions. Parfois, ils accentuent nos désirs et motivent nos actions, à d'autres moments, ils provoquent une résistance et nous font renoncer à agir.

Il y a en nous des sentiments que nous ne parvenons ni à aimer ni à accepter. Il en est d'autres que nous cachons, ou même que nous essayons de refouler et qui peuvent devenir nos ennemis. Nous sommes prêts d'emblée à les juger « mauvais ».

Pourtant, aucun sentiment qui naît en nous n'est en lui-même bon ou mauvais. Même les plus nobles ne décident pas de notre sainteté et les plus désagréables ne remettent pas notre morale en question. Tous peuvent devenir précieux dans notre développement psychique, moral et spirituel. C'est ce que montre ce petit livre qui veut aider chacun à prêter une attention positive aux sentiments qui l'habitent, à en devenir responsable et à s'en servir comme levier pour progresser tant au niveau humain que spirituel de sa vie.

*Le père **Christophe Grzywocz** enseigne la théologie de la spiritualité en Pologne. Il collabore avec un centre de retraites à Cracovie où il donne des sessions de formation.*

Titre original : Uczucia niekochane
© Copyright by Wydawnictwo Salwator
ul. sw. Jacka16, Krakow 2008

Traduction du polonais : Maria Zurowska
Révision de la traduction : Cathy Brenti

*

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

EAN Epub : 978-2-84024-488-2

© Éditions des Béatitudes

Burtin, F 41600 Nouan-le-Fuzelier

Société des Œuvres Communautaires, mai 2011

Conception de la couverture : mc-design – Martin Casteres

Illustration de couverture :

© 4khz/Istockphoto



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

<http://www.exultet.net>

L'Église est née du cœur transpercé du Christ. Un cœur douloureux débordant de sentiments – même difficiles – est une porte vers le monde réel, et non vers un monde construit par son imagination ou sur une fiction. Celui qui a une bonne relation avec ses sentiments aura une bonne relation avec son prochain et avec le monde entier. Car il ressent toutes les nuances des sentiments humains, leur subtilité. Celui qui n'a pas de relation avec ses sentiments n'a pas de relation avec le monde, y compris avec le monde spirituel. Il se met alors à jouer un rôle, il fuit la vérité.

Pour exprimer ses sentiments, on peut choisir différents moyens. Si quelqu'un est musicien et joue d'un instrument, il peut « jouer ses sentiments » ou se poser la question : « Comment ai-je joué mes sentiments aujourd'hui ? » Si quelqu'un aime danser, il peut « danser ses sentiments ». Un autre peut se poser la question : « Par quelle métaphore pourrais-je exprimer aujourd'hui ce chagrin, cette joie, cette douleur ? » « Avec quelle couleur vais-je peindre ce sentiment ? » Pourquoi l'acte de nommer son ressenti est-il aussi important ? Tant dans la psychologie que dans la spiritualité et la théologie, apparaissent des trames exceptionnellement importantes lorsque l'on met un nom sur les choses ou les événements – si je désigne quelque chose, si je lui donne un nom, je suis alors en relation avec cette réalité. En m'adressant à quelqu'un par son prénom : André, Barbara, Casimir, je suis en relation avec cette personne. Le nom (ou prénom) porte en lui une dimension magique (au bon sens du terme) et, en même temps, une dimension d'ouverture. Il

parvient à nous unir, lorsque nous nous appelons par nos prénoms. Il en est de même avec les sentiments. J'ai mon propre sentiment et après l'avoir bien nommé, il m'appartient, je possède ce à quoi j'ai donné un nom. C'est pourquoi l'homme doit donner un nom à la réalité qui l'entoure – il en devient alors le possesseur, au lieu d'être possédé par elle. Je deviens ainsi le possesseur de mon sentiment, au lieu d'être sa proie. La question :

« Quel sentiment agit en moi en ce moment, quelle en est la nuance ? » est importante, et il convient de souligner que dans certains livres traitant des sentiments, nous pouvons découvrir des variations infinies de nuances de sentiments, tels que le chagrin ou la joie par exemple.

J'ai déjà signalé que dans la direction spirituelle, il est très important d'interroger d'abord sur les sentiments, et seulement ensuite sur la raison. D'abord : « Que ressens-tu en ce moment ? », et seulement après : « Comment le comprends-tu ? » Les deux questions sont importantes, mais il semble parfois qu'interroger sur les sentiments en premier lieu soit plus juste. Lorsqu'apparaît quelque chose, une réalité, un événement, il semble que les sentiments sont plus rapides, plus prompts à réagir que la raison. C'est seulement après que la raison développe des interprétations, qu'elle essaie d'expliquer, de déchiffrer, de créer un certain paradigme de cet événement, une grille de compréhension, de créer un modèle ou un système, mais tout cela se fait lentement. Le sentiment est plus rapide. Il en est de même dans le processus d'évolution de l'homme, de toute la psychologie de son évolution : lorsqu'un enfant naît, il

n'est que sentiments. Consciemment, nous ne nous souvenons pas des premiers moments, des premiers mois après notre naissance, mais nos sentiments s'en souviennent. L'enfant perçoit la réalité à travers le monde de ses sentiments. Par les sentiments, de puissants modèles de comportement s'enracinent dans l'enfant. C'est pourquoi tout ce qui se passe dans la première période de la vie d'un enfant revêt une importance fondamentale – l'anthropologie actuelle souligne souvent l'importance de l'enfance et l'observe attentivement. Et c'est pertinent, car l'enfant est alors plus dans ses sentiments que dans sa raison, il prend contact avec la réalité à travers ses sentiments. C'est pourquoi tout ce qui sera imprimé alors dans la matrice des comportements – certains stéréotypes de comportements – sera profondément codifié en l'homme.

Les sentiments ne sont pas soumis à un jugement moral. C'est ce qu'enseignaient saint Thomas d'Aquin et beaucoup d'autres ; c'est aussi ce qu'enseigne le *Catéchisme de l'Église catholique* (cf. §°1768). Il n'y a pas de jugement – au sens moral – qui serait négatif. Il existe des sentiments plus difficiles à vivre, plus désagréables, que nous n'aimons pas, mais il n'y a pas de sentiments moralement mauvais. Tous les sentiments sont ontologiquement bons, moralement neutres en eux-mêmes. C'est pourquoi la première condition pour vivre ses sentiments est de leur faire confiance. S'ils se manifestent, cela a un sens, surtout s'il s'agit de sentiments difficiles. Quand ils apparaissent, c'est qu'ils ont un message à transmettre, un code. Comment déchiffrer ce code conduisant à l'homme, à son ressenti ? Ici, il est très important d'observer une certaine pause



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

<http://www.exultet.net>

apparue, car elle me donne une chance de me développer. La jalousie est caractéristique des personnes matures, et la réaction des autres relève de leur responsabilité. Les personnes qui ne jalouent pas ne se développent pas. Il est bon d'observer sa jalousie et de se demander « à quel moment » elle est survenue, et non pas « pourquoi » elle est apparue, dans certaines circonstances seulement, envers qui, de qui ou de quoi je suis jaloux. On peut faire un exercice – prendre une feuille de papier et analyser au cours du mois dernier : qui et quoi ai-je envié ? Qui était-ce et que lui ai-je envié ? Quel est son rapport avec ma vie ? Cela me stimule-t-il au développement et en ai-je parlé à la personne concernée ? Puis-je en parler, ai-je le courage de protéger la valeur d'autrui ?

Il y a trois manières de réagir face à la jalousie. La première est une réaction de maturité, lorsque nous devenons protecteurs de la valeur d'autrui. Par exemple, un prêtre de ma connaissance est curé et la liturgie dans sa paroisse est très belle. Je lui dis : « Comme je vous envie cette belle liturgie ! » Et ce prêtre sait que sa liturgie est appréciée tandis que moi, je deviens protecteur de sa valeur, je lui reconnais une valeur, je ne la cache pas. Cela me fait du mal en quelque sorte, car « je voudrais savoir faire aussi bien », mais je le lui dis, je partage mon sentiment avec lui : « Je vous envie pour cette belle liturgie. » Si j'étais curé, j'aimerais avoir une liturgie semblable. Cela me stimule à agir : si je deviens curé un jour, je me rendrai chez ce prêtre pour qu'il m'apprenne à célébrer une belle liturgie. Sa valeur à lui m'encourage à avancer, mais non à le copier – je ne suis pas obligé d'avoir exactement la même

liturgie ni exactement la même œuvre, mais telle qu'elle me revient, liée à mon propre charisme. La richesse, l'estime de soi vient du partage – nous avons de la valeur aux yeux de quelqu'un. Mon ami a de la valeur à mes yeux, j'ai de la valeur à ses yeux. Je suis profondément convaincu que la valeur naît dans le dialogue. Si quelqu'un s'enferme dans une cave dans le noir, il ne découvrira pas sa valeur. Il peut penser à tout, sortir tous ses diplômes, se souvenir de tous ses succès, rien ne le convaincra. Il n'en sera persuadé que lorsqu'un autre lui dira : « Tu as de la valeur à mes yeux. » Dieu dit à l'homme : « Tu as de la valeur » et les hommes se le disent les uns aux autres. La jalousie est l'un des chemins capables de valoriser autrui : « Je t'envie pour cette belle liturgie », « Tu as vraiment une belle famille ». Tu es digne d'envie. Et vous ne devez pas vous confesser de cela. Vous devez plutôt vous en vanter, la jalousie est la qualité de personnes matures spirituellement, qui la transforment en devenant le protecteur de la valeur d'un autre.

Les deux types de comportement qui suivent sont mauvais, négatifs et constituent un péché dans la mesure où ils sont conscients et volontaires. Le premier modèle, déjà décrit, est positif – c'est ainsi qu'il faut vivre la jalousie : l'exprimer, louer, admettre la souffrance qu'elle provoque et s'attacher à son propre épanouissement. Et voir ce que cette jalousie stimule en moi.

Le second modèle est ambivalent, négatif – on feint de louer tout en disant : « Oui, mon père, votre liturgie est fort belle, mais combien a coûté ce cierge pascal... ? » J'ai loué, mais j'ajoute : « Cher père, combien a coûté votre liturgie alors que

des gens ont faim, que des enfants n'ont pas de quoi manger ni aller à l'école ? » Je suis ambivalent, je fais semblant de louer tout en détruisant. Je crois que chacun d'entre nous pourrait citer un exemple vécu. Envisageons la situation où une chanteuse revient à l'opéra après son congé de maternité, elle est contente de pouvoir reprendre le chant, elle chante à merveille. Un collègue de travail lui dit : « Tu chantes à merveille, mais tu manques certainement à tes enfants. » C'est un modèle ambivalent – il fait semblant de reconnaître une valeur, tout en la niant : « Tu es une mauvaise mère, tu es revenue trop rapidement de ton congé de maternité. » Un homme jaloux et ambivalent a une manière dangereuse et mauvaise de vivre la jalousie.

La troisième manière de vivre la jalousie est négative, voire agressive. Je veux blesser, détruire la personne que je jalouse, je veux remettre en question sa valeur. Les personnes qui le font sont très dangereuses. Elles suscitent en nous la peur, l'angoisse, la déception, l'agressivité. Elles détruisent. Après une de mes homélies, quelqu'un vient à moi après la messe et me dit : « Vous avez parlé trop longtemps. Qui aujourd'hui peut se permettre de parler aussi longtemps ? Personne ne vous écoutait. » Cet homme me détruit, tout simplement. Ma valeur l'agace, il veut l'anéantir. Et ceci constitue un péché. En ce sens, la jalousie fait partie des péchés capitaux. J'ai peur de ce genre de personnes, je les évite. Elles sont très dangereuses, impitoyables. « Je te détruirai et je te détruirai habilement. » Il arrive que leur agressivité soit invisible, à l'inverse de ses conséquences. Le recteur d'une université refuse d'engager



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

<http://www.exultet.net>

pourvu qu'auprès de lui se tienne quelqu'un de sage, qui l'accompagne et puisse nommer ce qui se passe réellement, désigner la soif qui s'exprime à travers ce sentiment beau et généreux. Le problème est que nous envisageons souvent le sentiment amoureux comme étant déjà lié à cette soif ; si elle ne s'y mêle pas, le sentiment amoureux est alors souple, léger, il n'entrave pas la liberté, au contraire, il la procure. Il est tout à fait différent du sentiment amoureux accompagné d'une soif. « Si tu le veux, suis-moi » ; si tu le veux, tu peux aimer. Cependant, si, dans une vie de couple, le mari accorde peu d'attention à sa femme ou si la femme empêche son mari de lui accorder de l'attention – elle est tout le temps absorbée par son travail et le fuit – et que, soudain, elle rencontre au travail un autre homme qui lui témoigne beaucoup de chaleur, elle risque de perdre la tête.

Le sentiment amoureux en tant que sentiment prouve qu'une personne est normale : « Un homme normal tombe amoureux au moins quelques fois durant sa vie. » La caractéristique des personnes normales est que, de temps en temps, ce sentiment surgit. Personnellement, je suis tombé amoureux pour la première fois à l'école maternelle. Je me souviens encore aujourd'hui du prénom et du nom de cette fillette, mais par souci de la discrétion garantie actuellement en Europe, je les tairai. Je dirai seulement que c'était la fille de la cuisinière de l'école maternelle, dont je tirais de grands profits culinaires. Je me souviens des paroles de mon père lorsque je la lui ai montrée : « Elle est jolie, elle me plaît. » J'étais heureux de voir mon père apprécier mon premier amour, de voir nos goûts

concorde. Ainsi donc, le sentiment amoureux qui surgit prouve simplement que la personne amoureuse est normale. Il serait plutôt inquiétant que ce sentiment n'apparaisse pas. Pourquoi une personne ne tombe-t-elle jamais amoureuse au cours de sa vie ? Le sentiment amoureux lui-même, répétons-le, témoigne de la normalité et joue un rôle positif dans un contexte donné

– il m'ouvre, montre mes bons et mes mauvais côtés, me force à décider si je veux aimer ou pas.

Les bons thérapeutes consacrent beaucoup de temps à ce sentiment. De qui suis-je tombé amoureux ? Comment ai-je vécu ce sentiment ? Que m'a-t-il montré ? Comment était cette personne ? Quand cela m'est-il arrivé ? Une bonne analyse de mes « engouements » peut dévoiler beaucoup de vérités me concernant. Peut-être serait-il bon de se rappeler tous ses engouements depuis l'enfance. Quand suis-je tombé amoureux pour la première fois et de qui ? Et les fois suivantes ? Quelle sorte de personnes étaient-ce ? Quand suis-je tombé amoureux pour la dernière fois ? Une union stable avec cette personne serait-elle possible ? Comment ai-je vécu ce sentiment amoureux ? Que m'a-t-il appris ? Quelles erreurs ai-je commises avec ce sentiment ? Qu'est-ce qui était bon ? La première réaction au sentiment amoureux devrait être la reconnaissance : pour bien vivre cet amour, il faut d'abord en remercier Dieu. Merci d'être une personne normale, tout simplement – merci. Une personne qui ne remercie pas n'existe pas. La première attitude humaine envers l'existence, et la plus ontologique, est l'attitude de glorification et d'action de grâce : « Vraiment, il est juste et bon de te rendre grâce toujours et en

tout lieu... » La glorification et l'action de grâce : « Merci, ce sentiment n'est pas facile, mais je t'en remercie et je te prie, Seigneur, de m'accorder la grâce de bien le vivre, de comprendre le sens de ce sentiment qui vient d'apparaître dans ma vie, de ne pas commettre d'erreur grave, de ne pas briser l'autre, de ne pas le blesser, ni lui ni moi-même. » Celui qui ne remercie pas ne pourra pas bien vivre son sentiment amoureux, car seuls les sentiments vécus avec reconnaissance se développent bien en nous. Je te remercie, Seigneur, d'avoir permis que je tombe amoureux.

Le sentiment amoureux, comme tout autre sentiment, ne dépend pas d'un jugement moral. Il n'est pas un mal en soi. On est souvent tenté, dans les communautés religieuses, de considérer le sentiment amoureux comme quelque chose de déplacé, de contraire à la règle, c'est pourquoi on le cache. Et ce qu'on cache ne se développe jamais positivement. Ce qui nous empêche souvent de bien vivre le sentiment amoureux, c'est que nous sommes convaincus qu'une union stable et exclusive avec l'autre est le seul moyen de réaliser ce sentiment. Là réside une grande difficulté car c'est une fausse conviction. C'est une thèse très dangereuse que de dire qu'un amour satisfait n'existe que lorsqu'un homme amoureux d'une femme, ou une femme amoureuse d'un homme, s'unit à l'autre dans une union stable. Cette façon de voir est erronée. Je dirais pour plaisanter que si j'avais gardé toutes les femmes dont je suis tombé amoureux, il manquerait de place pour s'asseoir dans ma chambre. Évidemment, un sentiment amoureux peut se réaliser dans une union exclusive, mais il peut se réaliser également



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

<http://www.exultet.net>

humaine. Il serait bien dommage que la personne identifie toute sa nostalgie à cet homme tremblant devant elle ou à cette femme toute pâle, assise en face d'elle. Ici, il ne s'agit pas seulement de cet espace. Bien sûr, l'homme ou la femme en reste le destinataire, mais une autre nostalgie se fait entendre ici, une nostalgie qu'il faut considérer séparément. En priant, en parlant avec un directeur spirituel, avec des amis, je me rends parfaitement compte qu'il existe une autre faim, qu'il s'agit de « quelqu'un » d'autre – pas seulement d'une relation envers un père ou une mère, mais aussi d'une relation avec Dieu. Le sentiment amoureux est donc une belle occasion de renforcer sa foi, son amour envers Dieu. Dans quelle mesure l'amour envers Dieu est-il une expérience réelle dans ma vie ? Par la réalité du contact amoureux, la réalité de la faim de Dieu se fait entendre ; sans ce sentiment amoureux, elle n'aurait absolument pas eu droit à la parole. C'est pourquoi, de temps en temps, Dieu nous prend en pitié et, par le sentiment amoureux, nous interroge sur notre amour envers lui.

Dans l'histoire de la mystique chrétienne, les théologiens, les mystiques exprimaient souvent leur amour pour Dieu à travers des modèles érotiques de l'amour humain. On en trouve des exemples dans *le Cantique des cantiques*, dans les œuvres de sainte Thérèse de Jésus ou dans les peintures de Marc Chagall qui a peint un cycle de tableaux justement pour ce *Cantique*. On y retrouve beaucoup d'éléments de l'amour humain, de l'amour érotique bien compris. Ces deux réalités sont profondément liées. Je me souviens d'une rencontre à l'Université catholique de Lublin, au cours de laquelle le père

Tischner a cité comme prière des vers de Rilke, plus précisément un de ses poèmes (extrait du *livre d'heure*) :

« Éteins mes yeux, je pourrai te voir, Bouche mes oreilles, je t'entendrai,
Même sans jambes, je trouverai le chemin vers toi,
Même sans lèvres, je te supplierai sans aucun bruit.
Coupe mes bras, je t'étreindrai
Avec mon cœur, qui me servira de bras
Arrête mon cœur, c'est mon cerveau qui battra,
Et si tu jettes ta flamme dans mon cerveau
Je te porterai dans mon sang. »

À la fin de la lecture, un des étudiants s'est levé et a dit :

« Professeur, et s'il s'avérait que ces vers étaient des vers érotiques ? » Le prêtre a alors répondu et terminé sur ces mots :

« Et quand bien même ? » Bien entendu, si nous connaissons Rilke, nous savons qu'il fréquentait Lou Salomé, célèbre intellectuelle russe : tous ceux qui la côtoyaient en tombaient amoureux, y compris Freud ou Nietzsche, car c'était une femme extrêmement belle et extraordinaire. Rilke a voyagé avec elle à travers toute la Russie. Évidemment, ces vers lui étaient initialement destinés. Mais quand bien même ? Pourquoi le poète ne pouvait-il découvrir l'amour de Dieu à travers elle ? Nous abordons ici la question de l'amour de Dieu à travers l'amour d'une femme. C'est la raison pour laquelle le père Tischner, qui connaissait évidemment bien Rilke et l'origine de sa prière, a fait cette sage réponse à l'étudiant : « Et quand bien même ? »

Faut-il parler aux autres de son sentiment amoureux ? Le principe est le même que celui concernant tous les autres sentiments : la règle interdisant de parler de ses sentiments

n'est pas bonne, pas davantage que celle autorisant à en parler toujours. Les deux thèses sont fausses. Il faut savoir à qui le dire et pourquoi. Il faut certainement parler

– dans le cas d'un sentiment amoureux – à Dieu dans la prière, à son directeur spirituel, à un ami ou une amie sage, à des personnes dignes de confiance, afin de reconnaître ce que ce sentiment amoureux entraîne en moi. Dois-je rompre ou poursuivre la relation ? Que veut m'apprendre ce sentiment ? Un besoin d'objectiver est absolument nécessaire, mais pas avec tout le monde. Il faut être prudent lorsque l'on parle de ses sentiments. Il ne faut pas toujours en parler, il faut savoir à qui s'adresser et dans quel but.

La question qu'il convient de poser ici est la suivante :

« Faut-il parler de son sentiment à la personne dont on est amoureux ? » Un prêtre ou une religieuse, un mari ou quelqu'un d'autre, qui ne peut envisager une union stable et qui pourtant tombe amoureux, doit-il (elle) le dire à la personne concernée ?

Il faut discerner. Je le répète, je ne suis pas partisan des thèses prétendant qu'il faut toujours ou jamais le dire. Peut-être. La personne concernée a peut-être le droit de savoir. Un tel aveu pourrait la valoriser : « Quelqu'un est capable de tomber amoureux de moi, je ne suis donc pas si nul... » Le chemin menant d'un sentiment à une aventure est long. Mais, d'un autre côté, on n'a parfois pas le droit d'en parler. Lorsque la personne n'est pas prête, qu'elle est trop renfermée, névrotique, trop angoissée et qu'on ne peut pas prévoir ses réactions, il vaut mieux ne pas en parler et qu'elle demeure dans l'ignorance. Comment est cet homme ? Quelle sorte de femme est-ce ?



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

<http://www.exultet.net>

notre famille, il n'y a pas d'agressivité, les parents ne se disputent jamais... Une agressivité ainsi étouffée provoque souvent par la suite une dépression sous forme d'auto-agressivité – la destruction de soi-même. Une autre forme d'étouffement de l'agressivité peut être un sentiment de culpabilité et la passivité – on ne fait rien, on reste assis, sans initiative. Ou bien ce peut être telle situation où il semble que la personne ne comprend rien ou comprend le contraire – si nous disons : « Va à gauche », elle va à droite. Elle s'étonne de nous voir étonnés. C'est à notre propre agressivité que nous pouvons reconnaître cette agressivité passive, car nous sommes alors en colère. J'explique à quelqu'un que, par exemple, nous allons tondre la pelouse et lui se met à cueillir des pommes. Je me mets en colère : « Nous devons tondre la pelouse ! » « Ah, j'avais mal compris... » Et pourtant, il avait fort bien compris. Un tel individu semble ne pas bien comprendre le message qu'on lui communique. Je lui dis quelque chose, il me répond par : « Que voulais-tu dire ? » Dans cette situation, c'est à ma propre agressivité que je reconnais la sienne ; en effet, le plus souvent, son agressivité se reflète dans mes « récepteurs ». Un étouffement de l'agressivité peut être également remarqué lorsque quelqu'un change de sujet : tout le monde parle du Pape, de son dernier voyage, et lui se met tout à coup à raconter : « Hier, lorsque j'étais à la maison... » En une seule phrase, il est parvenu à casser toute la conversation.

L'étouffement de l'agressivité peut aussi provoquer des problèmes somatiques, maux de tête, mal de dos et ainsi de suite. De même, les problèmes sexuels apparaissent souvent

dans ce contexte. Les homosexuels sont souvent très polis, très gentils extérieurement, alors qu'intérieurement, ils ont beaucoup d'agressivité. Il en est de même en ce qui concerne le problème de pédophilie ou de violence contre soi-même, cette dernière pouvant également être une forme d'auto-agressivité. Il faut toutefois souligner qu'il ne doit pas toujours en être ainsi, les causes d'un tel comportement peuvent être diverses. L'étouffement de l'agressivité bloque également le passage à d'autres sentiments subtils, avant qu'ils n'atteignent la conscience – elle peut bloquer la vie spirituelle, elle est comme une barrière freinant l'expression de ces réalités. Dans ce contexte, l'individu qui ne s'autorise pas l'agressivité devient froid, vague et absent. En premier lieu, il faudra inciter cet individu à mettre son énergie vitale, son agressivité en valeur, et ensuite valoriser ses sentiments délicats. Néanmoins, il n'existe pas de vie spirituelle sans agressivité. Si quelqu'un refoule son agressivité, il ne pourra pas entrer dans une vie spirituelle profonde. La vie spirituelle est également agressive. C'est aussi le développement de l'homme. Il faut se souvenir que l'agressivité a elle aussi sa dimension spirituelle, et pas seulement somatique ou psychique. Répétons-le donc, il ne peut y avoir de vie spirituelle sans agressivité, sans épanouissement.

Examinons la dynamique de la Résurrection – quelle agressivité dans cet amour entre le Père et le Fils, qui parvient à arracher le Fils aux griffes de la mort ! Quelle agressivité dans cette relation, au sens de l'épanouissement, pas au sens de défense ou de danger ! C'est pourquoi les personnes qui

refoulent l'agressivité entrent dans une soi-disant vie spirituelle, la « représentent » au lieu de la vivre, sont fanatiques ou froides, la provoquent souvent elles-mêmes, n'attirent pas à Dieu. Elles parlent de lui, mais on sent en elles la colère car en fait, elles parlent de leurs propres illusions. Leur manière de communiquer est violente, humiliante, moralisatrice. Un prêtre parle ainsi lors de son sermon de Noël, et tous se sentent coupables. Qu'est-ce que cela signifie ? Il parle d'amour à chaque fois, il sourit, mais tous se sentent coupables, humiliés, accusés : « Et toi, mère, regarde ton fils, il deviendra peut-être un assassin, si tu l'éduques ainsi. » Oui, cela peut arriver, de telles choses se produisent en effet, mais pourquoi une telle réflexion à ce moment-là, le jour de Noël ? Ce prêtre déborde d'agressivité. Si quelqu'un ne parvient pas à exprimer son agressivité, elle est bloquée ; il n'y a aucun sens pour lui à poursuivre son chemin tant qu'il ne se découvre pas, qu'il n'aime pas ce sentiment et n'apprend pas à l'exprimer. Une forte agressivité refoulée occulte tout, même la vie spirituelle.

L'agressivité est une énergie primaire extraordinaire en nous, profondément cachée dans la nature même d'une relation. Il nous faut l'estimer et demander à Dieu de bien l'utiliser.

En théologie, on parle également de la colère de Dieu et de nombreux passages bibliques l'évoquent. Comme introduction à la prière, je voudrais proposer un extrait de l'évangile selon saint Marc. Au début du troisième chapitre, nous lisons comment le Christ guérit le jour du shabbat, tandis que les pharisiens gardent le silence. C'est un silence agressif, car juste



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

<http://www.exultet.net>

représentation d'une personne nue ne sera pas nécessairement impudique, tel le corps nu d'Adam que Dieu crée. C'est un des tableaux les plus célèbres du monde, extraordinairement profond et spirituel. Cette image montre Adam nu, mais elle est née d'un beau regard, ce qui nous permet, en regardant cette œuvre, de ne pas la trouver impudique. Notre question est donc ici résolue. Les images créées par Dieu sont belles. Jean-Paul II l'a montré dans son *tryptique romain*, comme seul un grand poète peut l'exprimer :

« Il a vu : “*omnia nuda et aperta sunt ante oculos Eius* – [Tout est découvert et dévoilé devant Son regard]” Dévoilé et transparent –
Véritable, bon et beau –
Il voyait et sa vision différait de la nôtre,
Éternelle vision et éternelle expression. »

Le Créateur de l'univers a vu que cela était bon. Il le voyait avec un regard différent du nôtre. Le premier, il a vu *omnia nuda* – la nudité, *et aperta* – dévoilé. Devant Dieu, tout est nu, mais ce n'est que devant son regard que tout peut être nu, en profondeur. Dans ce regard, tout est beau, vrai et bon. Seul Dieu crée l'homme nu. Dans son regard, cette nudité n'est pas méprisée. Cette nudité est belle et n'est pas contaminée par un regard impudique. C'est ici que tout va se jouer : par quel regard un artiste, ou toute autre personne, dévoile-t-il quelque chose d'intime. De quel regard naissent mes paroles, l'histoire que je raconte, mon témoignage ? Dans quelle intention ? Tout se résout ici : celui qui se dévoile, qui « peint » une image au sens large, est-il pur, plein d'amour ? Quel est son regard ?

La parole est également un regard et le regard est Parole,

Verbe. « *Au commencement était le verbe.* » (Jn 1, 1) Au début, il y a eu la vision, le regard de Dieu. Et c'est dans ce regard que le monde a été créé, tel que Dieu le voyait. Dans ce Verbe est née l'image d'un monde dévoilé. Considérons la nature, elle est découverte, le sapin ne porte pas de robe, tout ici est dévoilé, nu. On peut se promener dans un jardin et remarquer que tout y est nu, dévoilé. La partie la plus intime de notre corps est toujours dévoilée. Et pourtant, rien de plus intime que le visage. Dans certaines cultures, le visage reste voilé, justement pour des raisons de pudeur. Notre culture ose le dévoiler. C'est dans le visage que l'on voit le mieux nos sentiments, notre identité. Rien n'exprime mieux notre âme que le visage humain. Le visage de Dieu, le visage de l'homme – et toute la philosophie du visage, d'Emmanuel Levinas, voudrais-je dire – en sont l'exemple. L'expression de mon visage dépend aussi de mon regard, de ma parole, de mon identité amoureuse intérieure. Dans le cas où un homme n'aime pas ce qu'il fait, tout risque d'être impudique, destructeur, même ce qui est habillé et voilé, car ce qui est couvert peut manquer de pudeur. Si une épouse n'arrive pas à se déshabiller devant son mari, cela peut être un comportement impudique. Ainsi donc, il n'y a pas que le dévoilement qui peut être impudique. C'est la pudeur qui en décide. Un regard plein de pudeur me dira ce que je peux montrer de mon intimité et si je peux en enrichir le monde. Le regard m'aidera à décider si je peux maintenant dévoiler ma vie, ma foi, l'histoire de ma mère, de mon père, si je le ferai plus tard ou jamais.

L'image intime – la création d'Adam – où Adam est

déshabillé et entièrement nu doit rencontrer le regard humain. L'image n'est pas impudique ; ontologiquement, elle n'est pas sans pudeur, elle est correcte, car elle est née dans un beau regard amoureux. Le monde que nous voyons nu et dévoilé n'est pas impudique, car il est né d'un regard beau, dévoilé, priant et amoureux. Par contre, un autre élément apparaît ici, dont nous devons tenir compte, celui du regard qui se posera sur cette image. Ce regard est-il impudique ou non ? Pour les personnes sans pudeur, tout est impudique – habillé ou non – car elles voient partout l'impudeur. Demandons-nous cependant si le regard que nous portons sur l'Adam de la fresque dans la chapelle Sixtine est pudique ou impudique ? Pour atteindre la chapelle Sixtine, il faut passer par différentes pièces, comme pour purifier en quelque sorte notre regard. La représentation d'Adam ne se trouve pas à l'extérieur, mais au fond du Vatican. Pour y arriver, il faut purifier son regard.

« tout est pur pour les purs. mais pour ceux qui sont souillés et qui n'ont pas la foi, rien n'est pur. leur esprit même et leur conscience sont souillés. » (Tt 1, 15)

Comment est notre regard ? Est-il prêt à rencontrer une intimité ? Si quelqu'un a un mauvais regard, il jugera tout mauvais et impur. Tandis que dans le regard de Dieu, tout est pur, beau, vrai et bon.

Un regard aimant peut permettre de reconnaître la valeur d'une image, et si elle est bonne. La langue polonaise permet de faire un jeu de mots à ce propos entre les mots *obraz* (« image ») et *obraza* (« outrage »). Lorsque je me trouve devant une toile, je peux me demander si c'est une image ou un outrage. Un outrage



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

<http://www.exultet.net>

sera de permettre que l'amour de Dieu soit répandu dans mon être fragile et pécheur. Là se trouve la sainteté de l'homme. C'est d'elle que naissent les bons comportements et les vertus, mais ceci est secondaire. C'est pourquoi Édith Stein écrit que ce sentiment de la fragilité de l'être, ce *nichtiges sein*, ne nous quittera jamais, mais nous sera donné jusqu'à la fin de la vie. Je me réveillerai et sentirai combien mon être est fragile, combien je suis infiniment impuissant et faible. Je sentirai souvent le désespoir, la faiblesse, la fragilité, mais, en même temps, je dirai : « Ne te détourne pas, n'oublie pas que l'amour de Dieu est répandu dans ton cœur. » Telle est la vérité concernant l'homme. C'est pourquoi il s'agit d'estimer ce sentiment de fragilité afin de ne pas oublier, pour que l'homme ne se détourne pas de la plénitude de son être.

Si les lettres d'Ingarden à Édith Stein n'ont pas été conservées – Édith les a probablement toutes détruites – il reste en revanche beaucoup de lettres adressées par elle à Ingarden. C'est une belle lecture montrant le profond développement de la jeune femme. Je voudrais citer ici encore un extrait d'une lettre d'Édith, écrite juste avant son anniversaire (le 12 octobre) en 1918 et qui est la réponse aux vœux d'anniversaire envoyés par Ingarden. Comme il convenait, Ingarden lui a souhaité le bonheur tandis qu'elle, en tant que philosophe et amoureuse d'Ingarden, s'est « attaquée » à cette phrase en répondant :

« Vous n'aurez jamais à me souhaiter le bonheur, mais, dans un autre sens, vous pouvez le faire déjà aujourd'hui... »

Qu'est-ce que cela signifie, une personne peut-elle en rendre une autre heureuse ? Nous sommes en 1918. Édith a reçu le

baptême en 1922. Quatre ans avant son baptême, elle écrit :

« Je ne sais pas si, d'après mes lettres antérieures, vous avez pu déduire que petit à petit, j'en suis arrivée au christianisme, considéré de façon tout à fait positive. Cela m'a libérée d'une vie qui m'avait fait fléchir, et en même temps cela m'a donné des forces pour recevoir à nouveau cette vie. Je peux donc parler avec gratitude d'une nouvelle naissance (*Wiedergeburt*), au sens le plus profond de ce mot. Et pourtant, cette nouvelle vie est fortement attachée aux événements vécus l'année dernière. »

Les événements de l'année précédente étaient liés à ce qui s'était passé après la mort de Reinach, une nouvelle et profonde dépression psychique pour Édith Stein, suivie d'une autre, encore plus profonde, une fragilité encore plus grande ; toute sa vie était tombée en miettes, « au sens le plus profond du mot ».

« Et pourtant, cette nouvelle vie, tellement attachée aux événements vécus l'année passée que je ne m'en libérerai jamais et qu'ils demeureront pour moi l'actualité la plus vivante, je ne les considère plus comme un malheur, au contraire, ils font partie de ce qui est ma propriété la plus précieuse. »

C'est justement ce rappel de la fragilité de la vie, *ein nichtiges sein*, qui me fait comprendre que mes propriétés les plus précieuses sont devenues pour moi ces expériences de l'époque où ma vie s'écoulait comme d'un vase fêlé.

« Au contraire, ils sont devenus une partie de ce qui est ma propriété la plus précieuse. Vous ne devriez pas non plus, ni devant moi ni devant vous-même, peindre le mirage du bonheur qui à mon sens est tout à fait irréel et m'effraie plutôt que de m'attirer. »

Il s'agit également du bonheur qu'un homme, par exemple, peut donner à une femme, mais cela ne nous rend pas véritablement heureux. Édith Stein était maîtresse de la parole et si

elle écrit : « la propriété la plus précieuse », elle ne l'a pas fait sans raison – cette expérience de la fragilité de la vie rend l'homme plus réel...

*« Ô Dieu, crée en moi un cœur pur
Et renouvelle en moi un esprit ferme
Les sacrifices agréables à Dieu, c'est un esprit brisé ;
Ô Dieu, tu ne dédaignes pas un cœur brisé et contrit. »*
(Ps 51, 12-19)

« Seigneur, tu ne dédaignes pas un cœur brisé et contrit »
– en développant ces mots, on peut revenir à la réflexion d'Édith Stein sur la fragilité de la vie. Il est facile de briser son cœur et de pouvoir se présenter devant Dieu avec un cœur contrit, lorsque l'homme situe toute cette « contrition » dans la plénitude de l'être. Dieu seul parvient à restaurer un cœur contrit : « Crée en moi un cœur nouveau. »

On peut briser irrémédiablement la vie d'un homme. Cette conscience de la fragilité, de la contrition, est le fondement de la réalité de l'existence – il est possible de vivre avec un homme qui sait combien la vie est fragile. C'est pourquoi il se présente devant Dieu, qui est la plénitude de l'être. Dans nos cœurs – ces récipients fragiles, si faciles à briser – a été répandu tout l'amour de Dieu. Il y demeurera, soulèvera cette fragilité de la vie et parviendra à créer un cœur nouveau à partir d'un cœur brisé et contrit.

2. Voir le chapitre : « Vie spirituelle et sentiments ».

Table des matières

Couverture

4e de couverture

Copyright

Titre

Avant-propos

Vie spirituelle et sentiments

La jalousie

L'amour insatisfait

L'agressivité

La pudeur

Le vide et la fragilité

Table des matières