

## 4<sup>ème</sup> semaine : Devenir humble

Se préparer à Pâques avec sainte Thérèse d'Avila  
chaque vendredi, méditation proposée par  
les frères Carmes de la Province de Paris



dimanche 15 mars



[www.carmes-paris.org](http://www.carmes-paris.org)



STJ  
500  
V CENTENAIRE  
SAINTE THÉRÈSE  
DE JÉSUS

★ **Dieu n'a pas envoyé son Fils pour juger le monde, mais le sauver (Jn 3,14-21). C'est par grâce que nous sommes sauvés : cela ne vient pas de nous mais du don de Dieu (Ep 2,4-10). Accueillir le salut en Jésus suppose d'avoir compris que nous ne pouvons pas nous sauver par nous-mêmes. En effet nous ne sommes pas les auteurs de notre vie mais nous la recevons de Dieu ; il en est de même pour le salut. Il n'est pas à prendre mais à recevoir gratuitement. Le chemin du salut est donc une voie d'humilité où nous apprenons à marcher à la suite du Christ doux et humble de cœur.**



LA MÉDITATION DE LA SEMAINE :

### Dieu veut nous sauver

Notre amour doit être libéré de toute prétention. « Dieu n'a pas envoyé son fils pour juger le monde, mais pour le sauver. » Il nous faut apprendre à **entrer dans la logique de l'amour**, dans la logique du Dieu de Vie qui se révèle être Amour. Or si Dieu est Vie, il ne peut donner la mort : « Dieu n'a pas fait la mort » (Sg 1,13). Le Seigneur ne peut donner ce qui peut nous détruire : sur ce dernier point, nous nous suffisons à nous-mêmes. En ce qui concerne la jalousie, l'orgueil, la haine, la rancune, nous n'avons pas besoin de Dieu. Nous sommes hélas suffisamment habiles à nous punir les uns les autres. De même, si nous ne sommes pas à l'origine de notre vie, nous pouvons très bien l'être en ce qui concerne notre mort. Il suffit d'ouvrir les pages de nos journaux pour voir ce qu'il se passe lorsque nous sommes livrés à nous-mêmes.

**Dieu est Vie, il ne peut rien donner d'autre que la Vie.** Mais par respect et amour pour nous, il ne veut pas enfreindre notre liberté. Si nous le refusons, si nous nous refusons à toute relation, il ne pourra entrer dans notre cœur. « C'est moi, le Seigneur, ton Dieu, qui t'ai fait monter de la terre d'Égypte ; ouvre

large ta bouche, et je l'emplirai. Mon peuple n'a pas écouté ma voix, Israël ne s'est pas rendu à moi; je les laissai à leur cœur endurci, ils marchaient ne suivant que leur conseil. Ah! si mon peuple m'écoutait, si dans mes voies marchait Israël, en un instant j'abattrais ses adversaires. » (Ps 81,11-15) Dieu donne la vie, il donne son amour. A nous donc de ne pas craindre, mais de désirer cet amour. L'accueil de son amitié nous sauvera de nous-mêmes, de nos désarrois, et de nos peurs.

### Le piège de la fausse humilité

C'est bien souvent la peur, la honte qui nous éloigne de l'amour de nos semblables comme du reste, de l'amour de Dieu. Thérèse en a fait l'expérience, jusqu'au piège d'arrêter de faire oraison en raison de ce qu'elle pensait être de l'humilité :

« Je commençai, de passe-temps en passe-temps, de vanité en vanité, d'occasion en occasion, à m'exposer à de si grands dangers, mon âme se laissa ravager par de telles vanités, que j'eus désormais honte de me rapprocher de Dieu dans l'étroite intimité de l'oraison; d'autant plus qu'à me-

sure que croissaient mes péchés, le goût des choses vertueuses vint à me manquer. Je voyais très clairement, mon Seigneur, que cela me faisait défaut parce que je vous faisais défaut, à Vous. Le démon me tendit là ses plus dangereuses embûches, sous apparence d'humilité: voyant mon égarement, je me mis à craindre de faire oraison. » (V 7,1)

Thérèse éprouve un sentiment de culpabilité et de honte en expérimentant son indignité en même temps que son impuissance à faire le bien. Elle s'enferme dans ce **cercle dangereux qui consiste à se punir soi-même de son indignité**. L'un des ressorts de ce mouvement intérieur est de croire qu'en se punissant on va pouvoir faire son salut, en quelque sorte balayer sa propre faute et retrouver son innocence. En se détournant de Dieu on se retourne en réalité sur soi, comme si par-là on pouvait avoir accès de nouveau à sa vie. C'est croire que l'on est à l'origine de sa propre existence. Il faut bien du temps pour s'arracher à soi-même et se tourner à nouveau vers Dieu. Peut-être parfois, a-t-on besoin de « toucher le fond » pour comprendre que le salut ne se trouve point en soi, mais en Dieu ?

---

« [...]Je suppliais le Seigneur de m'aider; mais à ce qu'il me semble maintenant, je devais avoir le tort de ne pas mettre toute ma confiance en Sa Majesté et de ne pas perdre toute celle que j'avais en moi [...] »

---

## Se laisser vaincre par l'amour

**Il y a besoin que des fissures apparaissent dans notre carapace d'orgueil pour que la lumière de Dieu puisse s'y infiltrer.** On passe alors progressivement de ce cri prétentieux « moi tout seul » à cet autre cri, « Seigneur, j'ai besoin de ton amour pour vivre. » Thérèse le dit à sa façon en évoquant comment les sermons l'éclairèrent sur elle-même :

« D'une part les sermons m'apportaient un grand réconfort, d'autre part ils me tourmentaient; je comprenais alors que je n'étais pas celle que j'aurais dû être, sous beaucoup d'aspects. Je suppliais le Seigneur de m'aider; mais à ce qu'il me semble maintenant, je devais avoir le tort de ne pas mettre toute ma confiance en Sa Majesté et de ne pas perdre toute celle que j'avais en moi. Je cherchais un remède, je faisais des efforts; mais je ne comprenais pas que tout cela ne sert pas à grand-chose si, repoussant entièrement la confiance en nous-mêmes, nous ne la reportons pas sur Dieu. Je dési-

rais vivre, comprenant bien que je ne vivais point, mais que je luttais avec une ombre de mort; il n'y avait toutefois personne pour me donner la vie, et je ne pouvais la prendre moi-même. » (V 8,12)

C'est **un combat entre la mort et la vie** pour Thérèse ! Peut-être cette crispation, ce repli sur soi, sont-ils le fruit d'une fausse compréhension de l'humilité ? Face à ce cercle vicieux, il n'y a qu'un seul remède : se laisser vaincre par l'amour. Les apôtres se sont affrontés au même combat. Pierre ne refuse-t-il pas que Jésus, lui, le maître et Seigneur s'agenouille devant lui pour laver ses pieds ? (Jn 13) C'est par humilité qu'il semble refuser... De la même façon que **nous nous protégeons parfois de l'amour**. Quelle erreur faisons-nous ainsi ! Il s'agit au contraire de faire confiance à l'Amour, de déposer les armes devant Lui, de quitter nos habitudes de mort pour recevoir la Vie ! Ne nous appuyons plus sur nos suffisances, fions-nous en Dieu !

## Devenir humble pour accueillir la vie

« Gardez-vous, mes filles, d'une certaine humilité faite d'une grande inquiétude de la gravité de nos péchés que suggère le démon; il trouve ici bien des façons d'oppresser les âmes, jusqu'à les éloigner de la communion et de la pratique personnelle de l'oraison; elles ne le méritent point, leur suggère le démon. Elles en arrivent à se croire si abandonnées de Dieu, étant donné ce qu'elles sont, qu'elles doutent presque de sa miséricorde. (...). Je connais cela pour y être passée. L'humilité n'inquiète pas, elle ne trouble pas, elle n'agite pas l'âme, si grande soit-elle, mais elle s'accompagne de paix, et d'une savoureuse tranquillité. Au contraire, elle la dilate et la rend apte à servir Dieu davantage. » (C 39,1-2)

A travers le propos de Thérèse on comprend l'origine et le ressort de **la véritable humilité**. Elle n'est pas une vertu que l'on se donne, que l'on se construit, mais, comme l'amour, elle est **le fruit d'une relation**. De la même façon que devant l'immensité de la nature, à la mer, à la montagne on est progressivement saisi, pris de vertige. Puis peu à peu on commence à se quitter soi-même, à laisser les soucis s'en aller, tellement le paysage prend toute la place. On perçoit alors très bien notre néant, sans en être pour autant écrasés, car en un même mouvement, l'âme s'ouvre à l'espace qui se profile et peu à peu l'accueille. Là est le paradoxe : on s'ouvre à son néant, lorsque nous sommes mis devant l'immensité. C'est alors la grâce qui passe : **nous nous dilatons à la mesure de ce que nous contemplons**. C'est bien une grâce, le don de la Création à notre âme. Il en est ainsi de notre relation à Dieu lorsque nous quittons tous les bruits de notre amour propre. « Quand l'Esprit de Dieu agit en nous, nul besoin n'est de chercher le fond des choses pour en tirer humilité et confusion; l'humilité que le Seigneur lui-même nous inspire est bien différente de celle que pourraient nous valoir nos pauvres petites considéra-

tions; cela n'est rien comparé à la véritable et clairvoyante humilité que le Seigneur nous révèle ici. (...) Nous rejetons bientôt de notre âme la crainte servile. Une crainte d'ami fidèle, beaucoup plus élevée, la remplace. On voit naître un amour de Dieu entièrement désintéressé; on désire des moments de solitude pour mieux jouir de ce bien. » (V 15,14)

---

« [...] Non, l'humilité ne consiste pas à refuser une faveur que vous fait le roi, mais à l'accepter en comprenant combien vous en êtes indigne, et à vous réjouir de cette grâce. [...] »

---

Ce bien, c'est la présence du Christ, l'intimité avec le Christ. Par sa venue parmi nous, il est venu chercher notre amitié. Or l'ami ne punit pas, il cherche le bien. Dieu est le Créateur de tout cet univers qui se découvre à chaque génération plus gigantesque encore. Il pourrait être craint s'il n'était venu nous manifester sa présence, nous faire le don de sa personne :

« Trêve aux timidités que certaines personnes confondent avec l'humilité. Non, l'humilité ne consiste pas à refuser une faveur que vous fait le roi, mais à l'accepter en comprenant combien vous en êtes indigne, et à vous réjouir de cette grâce. Jolie humilité, lorsque l'Empereur du ciel et de la terre est venu tout exprès dans ma maison, me donner une marque de sa faveur et se réjouir en ma compagnie, que de refuser par humilité de lui répondre, de rester près de lui de prendre ce qu'il me donne, mais, au contraire, de le laisser seul; et lorsqu'il m'invite à lui demander ce dont j'ai besoin, qu'il m'en prie même, de rester pauvre par humilité, et même le laisser repartir déçu de voir que je tarde à me décider. N'ayez cure, mes filles, de ces humilités-là, mais traitez-le en père, en frère, en maître, en époux, tantôt d'une manière et tantôt de l'autre; il vous enseignera lui-même ce que vous devez faire pour le contenter. » (C 28,3)

Que cette semaine nous permette de découvrir par expérience ce qu'est la véritable humilité décrite par Thérèse !

**fr. Yannick Bonhomme (Lille)**

## TÉMOIGNAGE : « LA COLONNE VERTÉBRALE DE MA VIE »

« J'ai commencé et avancé dans la vie d'oraison d'abord grâce à sainte Thérèse d'Avila, dont le message martelé en tant de pages « *marcher, marcher toujours sans se lasser, sans reprendre son don, persévérer à tout prix* » a été le meilleur des stimulants pour me garder fidèle autant que je le pouvais aux temps de l'oraison. Aujourd'hui je peux dire en vérité que **l'oraison a été la colonne vertébrale de ma vie** en toutes ses dimensions, articulée avec la Parole de Dieu et la vie sacramentelle, dans le bain du silence que je goûte dès longtemps. L'oraison m'a permis le contact intime avec Dieu au-delà de ma quête intellectuelle dont mon intelligence avait besoin, elle a rendu vivantes les grandes vérités de la foi. Mieux encore : l'oraison a été le moyen privilégié par lequel le Seigneur s'est rendu familier, a pris possession de ma vie pour la guider, l'illuminer, la pacifier. Si l'oraison est pour moi le chemin de ma recherche ininterrompue du mystère de Dieu Père-Fils-et-Esprit, elle me permet de voir combien sans la grâce du Seigneur, les tentations, les péchés et mes chutes me fermeraient la porte du Royaume. Assoiffée de Dieu, je l'ai cherché en combattant parfois durement pour rester fidèle à ces temps précieux qui construisent notre relation avec Lui. Et ce, alors même qu'on est affronté au vide, à l'aridité, à l'ennui parfois, à la tiédeur bien souvent. Je crois qu'aux débuts de ma vie d'oraison avec le Seigneur, pendant un certain nombre d'années, ce qui m'aura été le plus coûteux fut de choisir à quoi donner le temps disponible que j'avais. Celui-ci était forcément limité par ma vie familiale, ma vie sociale mais aussi des épreuves de santé récurrentes. J'ai donc décidé de sacrifier des temps de lecture de livres profanes. Aujourd'hui je ne regrette absolument pas ce choix même s'il m'a beaucoup coûté. »



### LUNDI 16 MARS

« Je désirais vivre, comprenant bien que je ne vivais point, mais que je luttais avec une ombre de mort ; il n'y avait personne pour me donner la vie, et je ne pouvais la prendre moi-même. » Vie 8,12

« Dieu qui est riche en miséricorde, à cause du grand amour dont Il nous a aimés, alors que nous étions morts à cause de nos fautes, nous a fait revivre dans le Christ. » Ephésiens 2,4



Ombre de mort



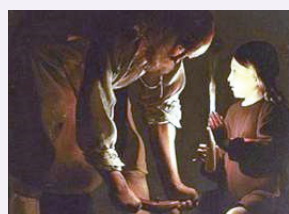
« Nos pauvres considérations ne sont rien comparé à la véritable et clairvoyante humilité que le Seigneur nous révèle. La connaissance que Dieu nous donne de notre impuissance à ne rien faire de bien par nous-mêmes, d'autant plus que ses faveurs sont plus grandes, est bien connue. » Vie 15,14

« Petits-enfants, n'aimons pas en paroles mais en actes et en vérité... Devant Lui, nous apaiserons notre cœur si notre cœur venait à nous condamner, car Dieu est plus grand que notre cœur. » 1 Jean 3,18-19

### MERCREDI 18 MARS

« Nous devons rendre grâce au Seigneur qui nous permet de désirer Le contenter, même si nos œuvres sont minces. Cette manière de vivre en compagnie du Christ est profitable dans tous les états, c'est un moyen extrêmement sûr de progresser. » Vie 12,3

« Lorsque vous aurez fait tout ce qui vous a été prescrit, dites : Nous sommes des serviteurs inutiles ; nous avons fait ce que nous devons faire. » Luc 17,10



Saint Joseph (G. de la Tour)

### JEUDI 19 MARS : SAINT JOSEPH

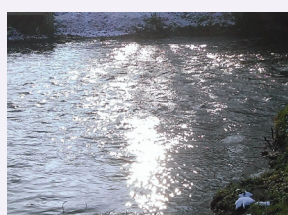
« Je pris pour avocat et maître le glorieux saint Joseph et je me recommandai beaucoup à lui... Ce saint nous secourt en toutes circonstances ; le Seigneur veut ainsi nous faire comprendre que, de même qu'il fut soumis sur terre à Joseph qu'on appelait son père, et qui à ce titre pouvait lui commander, le Seigneur fait encore au ciel tout ce que Joseph lui demande. » Vie 6,6

« Lui, de condition divine, s'anéantit lui-même, prenant la condition d'esclave et devenant semblable aux hommes, il se rendit obéissant. » Philippiens 2,6-7

### VENDREDI 20 MARS

« Devant la Sagesse infinie, mieux vaut de l'humilité et un acte humble que toute la science du monde. Il n'y a pas à argumenter mais à reconnaître simplement ce que nous sommes et à nous tenir naïvement devant Dieu... alors que sa Majesté s'humilie au point de nous supporter auprès d'elle tels que nous sommes. » Vie 15,8

« Voilà si longtemps que je suis avec vous, et tu ne me connais pas ? Ne crois-tu pas que je suis dans le Père et que le Père est en moi ? » Jean 14,9-10



Traverser les eaux

### SAMEDI 21 MARS

« Je sais bien que sans le secours de Dieu il m'eût été impossible d'en finir si spontanément avec de si mauvaises habitudes et de renoncer à de si mauvaises actions. Que le Seigneur soit béni de m'avoir délivrée de moi-même ! » Vie 23,1

« Ainsi parle le Seigneur : Ne crains pas, je t'ai appelé par ton nom, tu es à Moi. Si tu traverses les eaux, je serai avec toi. » Isaïe 43,1-2