



Retraite de l'Avent 2023 avec sainte Thérèse des Andes (1900-1920) - S'enraciner dans la Joie Divine

À l'écoute de l'Évangile : la joie de l'humilité

« Commencement de l'évangile de Jésus, Christ, Fils de Dieu. Il est écrit dans Isaïe, le prophète : « Voici que j'envoie mon messager en avant de toi, pour ouvrir ton chemin. Voix de celui qui crie dans le désert : Préparez le chemin du Seigneur, rendez droits ses sentiers ». Alors Jean, celui qui baptisait, parut dans le désert. Il proclamait un baptême de conversion pour le pardon des péchés. Toute la Judée, tous les habitants de Jérusalem se rendaient auprès de lui, et ils étaient baptisés par lui dans le Jourdain, en reconnaissant publiquement leurs péchés.

Jean était vêtu de poil de chameau, avec une ceinture de cuir autour des reins ; il se nourrissait de sauterelles et de miel sauvage. Il proclamait : « Voici venir derrière moi celui qui est plus fort que moi ; je ne suis pas digne de m'abaisser pour défaire la courroie de ses sandales. Moi, je vous ai baptisés avec de l'eau ; lui vous baptisera dans l'Esprit Saint. » (Mc 1,1-8)

Le temps de l'Avent, qui prépare à Noël, n'est pas qu'un temps d'attente, il est également (et surtout) un temps de préparation à la venue de l'Enfant-Dieu. Mais à quoi servirait-il d'attendre la venue chez soi d'un ami si, lors de sa venue, nous n'avons rien à lui offrir ?



« *Préparez le chemin du Seigneur* », demande le prophète Isaïe, repris par Jean-Baptiste dans l'évangile, oui, “préparez le chemin qui mène à votre maison, pour que le Seigneur y arrive en se sachant attendu, en ayant lui-même confiance dans le bon accueil qu’il y recevra de votre part”.

Il est important que nous soyons dans de bonnes dispositions pour accueillir la venue de l’Enfant-Dieu à Noël. Jean-Baptiste, par sa prédication et par son style de vie, est l’archétype de l’homme qui prépare soigneusement la venue du Seigneur, et qui aide autrui à s’y préparer aussi.

« *Vêtu de poil de chameau, avec une ceinture de cuir autour des reins* », se nourrissant « *de sauterelles et de miel sauvage* », Jean fait le choix de vivre de manière extrêmement pauvre, tant il ne veut recevoir aucune gloire qui ne vienne de Dieu lui-même. Il ne veut pas jouer au “grand homme” devant le Seigneur. Bien sûr, tous les hommes ne sont pas appelés à vivre aussi pauvrement que le Précurseur.

Néanmoins, tous les hommes sont appelés à imiter son humilité en ne jouant pas aux “grands hommes” et ce, en commençant par reconnaître leur état de pécheur devant Dieu. Les foules venant au Baptiste ne reconnaissent-elles pas publiquement leurs péchés ? L’humilité est calme et joyeuse. Elle prépare les hommes à recevoir dans la maison de leur cœur

la venue de leur Seigneur et Sauveur Jésus-Christ. **Loin d'être de la pusillanimité, l'humilité est au contraire pleine de courage et de fermeté.** Jean-Baptiste en donne un magnifique exemple. Il attend dans le calme la venue du Messie. Il est dans la joie de l'ami de l'Époux qui se tient là et se réjouit du bonheur de l'Époux ; « *telle est ma joie ; elle est parfaite* » [Jn 3,29] dira-t-il un peu plus tard.

Il prépare cette venue en n'hésitant pas à l'annoncer au peuple. Beaucoup viennent à lui, y compris des gens ayant besoin de changer de vie (des prostituées, des publicains...), d'autres s'y refusent (les pharisiens, notamment).

Humble, Jean-Baptiste n'en faisait pas moins preuve de courage et de force, en ne passant pas sous silence la mauvaise conduite d'Hérode, au péril de sa propre vie. Il aura eu l'audace de dire à haute voix ce que beaucoup pensaient tout bas. Au terme de sa mission, il aura bénéficié de toute l'amitié et de toute l'estime de Jésus lui-même. Un homme humble est un ami du Christ, car lui aussi est « *doux et humble de cœur* » [Mt 11,29].

À l'école de Thérèse des Andes : « l'humilité est le moyen de connaître Dieu »

Il n'est donc pas étonnant que l'humilité ait été la vertu préférée de Juanita !

Tous les saints ont cherché à être humbles, cherchant ainsi à être plus unis à leur Seigneur. Pensons à la Vierge Marie ! En parlant d'elle, elle se contente de dire que le Très haut « *s'est penché sur son humble servante* » [Lc 1,48].

Sainte Thérèse d'Avila, de son côté, ne cesse d'inciter ses filles carmélites à devenir de plus en plus humbles, pour devenir de grandes saintes. Et que dire du saint frère canadien André Bessette (1845-1937), un des plus grands thaumaturges du 20^{ème} siècle, affirmant combien « *c'est étonnant, on me demande souvent des guérisons, mais bien rarement l'humilité, l'esprit de foi. C'est pourtant si important !* » ?

L'humilité a cette caractéristique d'être délaissée, alors qu'elle aide l'homme à mieux vivre. Juanita rappelle à son frère Lucho – qui doute de la foi chrétienne – que « *l'humilité est le moyen de connaître Dieu. 'Dieu – dit l'Imitation de Jésus-Christ – ne se révèle pas aux orgueilleux'. Humilions-nous devant lui. Demandons-lui, du fond du cœur, de se manifester infiniment à nos âmes. [...] Celui qui s'approche du feu se réchauffe* » (Lettre 96).

Juanita a expérimenté combien **ce feu de l'humilité ouvre des perspectives nouvelles dans une vie, à commencer par le fait que Dieu se dévoile davantage à l'âme**, se révélant bien meilleur, bien plus aimant, que ce qui avait été envisagé jusque-là...

« J'ai compris, se disait la petite sainte du Chili, que ce qui me séparait de Dieu c'était mon orgueil. Dès maintenant je veux et je me propose d'être humble. Sans l'humilité, les autres vertus sont hypocrisie. Sans elle, les grâces reçues de Dieu sont dommage et perte. L'humilité nous procure la ressemblance avec le Christ, la paix de l'âme, la sainteté et l'union intime avec Dieu » (Journal, retraite de 1917). Sans humilité, il est impossible de vraiment progresser dans notre relation au Seigneur.

Sainte Thérèse insiste dans une lettre où elle recopie ces paroles marquantes adressées par le Sacré-Cœur à sainte Marguerite-Marie Alacoque :

« Je suis tout Amour et la plus grande peine qu'on puisse faire à mon Cœur est de douter de ma Bonté. Non seulement mon Cœur est compatissant, mais plus il y a à remettre en état, plus il se réjouit, à condition qu'il n'y ait pas de méchanceté. Si tu savais le travail que je pourrais faire dans une âme pleine de misères si elle me laissait faire...

L'Amour n'a besoin de rien. Il veut seulement qu'il n'y ait pas de résistance ; et ordinairement, ce que je demande à une âme pour la rendre sainte, c'est qu'elle me laisse travailler. Les imperfections de l'âme ne me causent pas de déplaisir, mais elles attirent ma compassion, à condition qu'elle ne s'y complaise pas. J'aime tant les âmes...

Les imperfections doivent lui servir d'échelons pour monter jusqu'à moi au moyen de l'humilité, de la confiance et de l'amour. Je m'incline vers l'âme qui s'humilie et je m'abaisse jusqu'à son néant afin de l'unir à moi'' » (Lettre 109).

En effet, **plus une personne se montre humble, plus elle est disposée faire confiance en Dieu, et à ne pas opposer de résistance au travail patient de l'Amour en elle.** Laissons le Sacré-Cœur travailler en nos âmes, là où bien des fois nous freinons notre confiance, par manque d'humilité dans notre foi !

Souvent, il est plus profitable de s'exercer à devenir humble – même timidement – que de multiplier à l'envie les prières, les pèlerinages, ou autres grands temps forts spirituels... Souhaitons-nous, à notre tour, devenir humbles, pour laisser le Sacré-Cœur travailler en nos cœurs ? Nous exerçons-nous à l'humilité ?

Si oui, comment entrer dans ce beau dynamisme qui était celui des saints comme Jean-Baptiste le Précurseur, Thérèse de Jésus des Andes, Marguerite-Marie Alacoque, frère André, et tant d'autres ?

Juanita s'est exercée à l'humilité de manière concrète. Elle avoue candidement avoir chuté bien des fois.

À nous de pouvoir nous inspirer de ses pratiques, sans nous décourager. « *Quand je pense à ce que je suis devant Dieu et par rapport aux autres créatures, je me considère comme un néant criminel. Mais ensuite, reconnaît-elle humblement, si on me dit quelque chose qui m'humilie, je réponds immédiatement, mue par l'amour-propre. Il est vrai que, parfois, je cherche à m'abaisser, mais cela me coûte beaucoup et parfois je n'y arrive pas* » (Lettre 36).

Concrètement : 7 résolutions

Voici quelques-uns des exercices d'humilité pratiqués par la petite sainte du Chili. Lequel (ou lesquels) pourrions-nous choisir pour nous préparer à Noël ?

1) Choisir de petits sacrifices

« Notre Seigneur, notait Thérèse, me demande les sacrifices les plus petits ; mais c'est inconcevable qu'ils me coûtent autant. Il m'a demandé que je fasse tout par amour » (Journal 54).

2) Savoir aimablement dire non

Au cours d'un bal dans le salon d'une riche demeure, un jeune homme s'approcha de Juanita et lui demanda si elle voulait bien danser avec lui. Ne voulant ni éconduire ce jeune homme épris d'elle, ni céder au flirt qui s'annonçait, elle lui répondit aimablement : *« Vous pouvez m'accompagner jusqu'au buffet »*...

3) Rester humblement ferme

Thérèse des Andes a bien expérimenté cette humilité pleine de fermeté.

« Je vous demande de ne pas vous laisser aller au découragement, écrit-elle avec vigueur à une amie démoralisée. Pleurer beaucoup pour les fautes que l'on commet, ce n'est pas de l'humilité ; plus encore si elles sont involontaires. Vous devez, immédiate-



ment après la chute, demander pardon à Jésus et, ensuite — comme un enfant avec sa mère - vous appuyer sur son Cœur, avant de poursuivre sa lettre avec tendresse. Nous sommes des enfants qui ne savons pas encore marcher. Comment Jésus va-t-il se fâcher pour des chutes ayant pour cause notre ignorance, notre faiblesse ? Évitez toujours toute faute volontaire. Pour cela, demandez à Jésus qu'il vous en libère » (Lettre 144). Une humble fermeté est un atout en société. « Fais-toi respecter en donnant le bon exemple, écrit Juanita à une amie. Efforce-toi, en société, de vaincre toujours le respect humain. Fais-toi une opinion et ne cède pas quand les autres ne jugent pas avec rectitude » (Lettre 121).*

* Au sens de crainte du jugement des autres, qui conduit à se garder lâchement de certains actes.

Ces derniers conseils de Thérèse des Andes illustrent bien le courage serein de l'humilité véritable ; une personne humble attire le respect. Elle sait également avoir une juste distance face aux opinions parfois véhiculées trop hâtivement.

4) S'exercer à rebondir audacieusement après les chutes

L'humilité est un véritable ressort pour rebondir après une chute. Là où nous sommes tentés de nous décourager quand nous tombons, Juanita, au contraire, sait se montrer pleine d'audace. « *Quand tu tombes*, écrit-elle à sa cousine, dis simplement au Cœur de



Jésus : « *Seigneur, n'as-tu pas oublié que je ne peux rien par moi-même ? Et tu ne m'as pas soutenue. Seigneur, tu es responsable de ce que je sois misérable parce que tu ne m'as pas donné ton secours* ». Ainsi, on l'oblige et ces rapports de confiance et de méfiance l'enchantent » (Lettre 109).

5) Se retenir de (trop) parler

Une autre pratique mise en place avec succès par Juanita est de se retenir de parler dans une conversation, alors que spontanément on aimerait se mettre en avant et briller dans les échanges. « *Humilité. Ne parlant pas de soi-même, ne donnant pas son opinion si on ne nous le demande pas, n'attirant l'attention de personne* » (Lettre 137).

6) Oser demander pardon

Une autre résolution est celle d'oser demander pardon, quand cela est nécessaire. Ce n'est pas toujours facile... mais c'est libérant ! « *L'autre jour j'ai demandé pardon aux fillettes pour m'humilier* » (Journal § 22), note Juanita.

Elle reçut leur pardon immédiatement. Mais il n'en fut pas de même lors d'une autre occasion. Juanita avait alors 14 ans et, au cours d'une baignade, elle fit une crise de colère inutile envers sa mère et ses amies.

« *Je ne sais combien de fois j'ai demandé pardon* » (Journal §9) ensuite, témoigne Juanita. Le pardon fut long à obtenir... Et s'il n'avait pas été donné ? Serait restée la satisfaction du devoir accom-



pli, ainsi que le respect de la liberté d'autrui, tout en sachant qu'une telle situation est toujours crucifiante.

7) Méditer sur l'humiliation du Christ

Enfin, il est toujours bon de méditer sur l'abaissement du Seigneur qui s'est humilié pour chaque être humain, jusqu'à paraître fou, méprisable et méritant la mort la plus ignoble qui soit.

Thérèse le faisait régulièrement. Nous arrive-t-il de méditer sur les souffrances, sur l'humiliation, que Jésus a subies et voulu subir pour nous sauver ?

Il est impossible de rester hautain en considérant combien Jésus nous a aimés et s'est livré pour nous ...

« Si par faiblesse je tombe, Jésus chéri, je te regarderai dans la montée du Calvaire et aidée par toi, je me relèverai [...] plutôt mille morts que de te faire la plus légère peine »
(Journal retraite 1916).

Frère Cyril ROBERT,
ocd (couvent de Paris)



Prier chaque jour de la semaine - Semaine 2

Lundi 11 décembre : émerveillés par Dieu



« Remplis de crainte, tous disaient : 'Nous avons vu des choses extraordinaires aujourd'hui !' » [Lc 5,26]

« Ce n'est pas un prince, ce n'est pas un roi qui t'appelle, mais Dieu. Le Roi des rois t'appelle pour s'unir à toi. Figure-toi qu'il ne s'unit pas avec les anges et il vient appeler des créatures qui l'offensent. Que notre Dieu est bon ! comment ne pas pleurer, comment ne pas mourir, devant tant d'amour ? » (Lettre 146)

Levons les yeux vers la crèche où Jésus s'apprête à naître ; n'est-ce pas extraordinaire ? Laissons-nous émerveiller par ce Dieu venant s'unir à notre nature humaine.

Mardi 12 décembre : vivre d'amour



« Votre Père qui est aux cieux ne veut pas qu'un seul de ces petits soit perdu. » [Mt 18,14]

« Pourquoi ne pas aimer ce Dieu qui, sans avoir besoin de nous, nous aime, nous regarde et nous prodigue toujours ses biens ? Vivre d'amour, vivre en Dieu, c'est l'unique bonheur de l'âme. Crois bien que je ne te cache pas qu'il y ait des souffrances, mais sur la croix est l'amour et en aimant on est heureux. » (Lettre 159)

Prendre un petit moment pour se redire que Dieu est notre Père, et qu'il veut notre bonheur malgré la croix.



Mercredi 13 décembre : Jésus consolateur



« En ce temps-là, Jésus prit la parole : 'Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos.' » [Mt 11,28]

« Quand le poids de la croix nous écrase, appelons Jésus à notre aide. Il marche devant et ne restera pas sourd à notre gémissement. Malgré ses douleurs sur le chemin du Calvaire, il a consolé les saintes femmes, pourquoi ne nous reconforterait-il pas ? » (Lettre 135)

Aujourd'hui, je pourrais demander à Jésus – Lui, le consolateur des cœurs affligés – de poser son regard reconfortant sur moi ou sur un proche.

Jeudi 14 décembre : force et joie



« Amen, je vous le dis : Parmi ceux qui sont nés d'une femme, personne ne s'est levé de plus grand que Jean le Baptiste ; et cependant le plus petit dans le royaume des Cieux est plus grand que lui. » [Mt 11,11]

« L'amour de Jésus donne des forces, de la joie, et nous sert à amasser des mérites pour le ciel. » (Lettre 128)

Levons-nous devant Dieu pour invoquer l'amour de Jésus ! Demandons-lui sa force, comme celle qui habitait saint Jean de la Croix, et sa joie, comme celle enflammant le cœur de la petite sainte du Chili !



Vendredi 15 décembre : fous d'amour



“La Vierge à l’hostie” - Ingres

« À qui vais-je comparer cette génération ? Elle ressemble à des gamins. » *[Mt 11,16]*

« Combien pauvre et terne me paraît le culte que nous rendons à notre Dieu dans son sacrement ! Comme nous avons peu de respect envers Celui devant qui les séraphins s’inclinent et s’anéantissent ! Et il supporte tout en silence. Il demeure sans splendeur, caché sous le pain. Oh ! Pourquoi ne devenons-nous pas fous d’amour ? » *(Lettre 115)*

Disons notre amour au Christ caché sous l’hostie, lors de notre prochaine communion eucharistique...

Samedi 16 décembre : affection et tendresse



« Je vous le déclare : Élie est déjà venu ; au lieu de le reconnaître, ils lui ont fait tout ce qu’ils ont voulu. Et de même, le Fils de l’homme va souffrir par eux. » *[Mt 17,12]*

« Ma chère petite fille, si tu savais le bien si grand que me font tes lettres, pas seulement maintenant mais déjà avant, parce que je voyais en elles tant d’affection et de tendresse qu’elles me donnaient une vie nouvelle. » *(lettre de don Miguel à sa fille Thérèse)*

En ce jour, je pourrais envoyer un petit mot de réconfort à une personne dans la peine, et/ou prier pour elle. Mon plaisir ou le goût de faire plaisir à Dieu ?

