

Enseignement n° 3

LA VIE PÉNITENTIELLE

I. LA PUISSANCE DE LA CONTRITION PARFAITE

Introduction

Nous vivons dans un monde qui a perdu le sens du péché et donc aussi de la pénitence. Il est de la plus grande nécessité de redécouvrir le sens de la pénitence, de nous réconcilier avec elle pour pouvoir un jour nous réconcilier vraiment avec Dieu, nous-mêmes et les autres¹. Elle est d'abord un don de Dieu au sens où elle est le chemin concret par lequel le Christ accomplit en nous son œuvre de rédemption comme une œuvre de purification et de guérison. Au cœur de la pénitence il y a la contrition, le repentir du cœur. C'est l'importance primordiale de ce repentir d'amour qu'il nous faut comprendre et assimiler intérieurement si nous voulons faire pénitence en esprit et en vérité.

1. La contrition parfaite comme grâce de Dieu

« Je ne suis pas venu appeler les justes mais les pécheurs au repentir » (Lc 5, 32). Le repentir auquel le Christ nous appelle est **un repentir d'amour** qui nous fait souffrir d'avoir offensé Celui qui n'est qu'Amour. « **Quand elle provient de l'amour de Dieu aimé plus que tout, la contrition est appelée "parfaite"** (contrition de charité) » (CEC 1452). Elle est **un don de l'Esprit** qui « établit la culpabilité du monde » (cf. Jn 16, 8) en illuminant les yeux de notre cœur pour nous faire voir la souffrance du Cœur du Christ. Notre regard se détourne alors de nous-mêmes pour regarder celui que nous avons « transpercé » selon la parole de l'Écriture : « Ils contempleront celui qu'ils ont transpercé » (Jn 19, 37). Notre cœur est alors profondément « ébranlé » (cf. Ac 2, 37). Bienheureuse souffrance purificatrice...

« Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ; tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et broyé » (Ps 50, 19). Dieu peut nous donner la grâce ponctuelle d'une contrition si « parfaite » qu'elle **nous obtient immédiatement la rémission de notre péché**² en même temps qu'elle brise toute complicité intérieure. Elle est accompagnée d'une vive douleur de l'âme et nous laisse « broyés »³ : « Le mot Contrition signifie que **nos cœurs endurcis par**

¹ Sans oublier la réconciliation avec la réalité qui est devenue « l'ennemi public n° 1 » pour reprendre la belle expression du philosophe Bertrand Vergely.

² Cf. *Catechismus Romanus*, 2, 22, 3.

³ Comme Pierre qui, croisant le regard de Jésus qu'il venait de renier, pleura amèrement. (cf. Lc 22, 62).

l'orgueil sont brisés et broyés par la force du repentir »⁴. La contrition nous fait détester souverainement le péché par amour pour Dieu. Elle **brise ainsi tout attachement secret au péché**. Au-delà de la simple rémission du péché, elle nous libère radicalement de l'« emprise » (cf. Rm 8, 5), de « l'esclavage » du péché (cf. Jn 8, 34) au sens où il ne « domine » (cf. 2 P 2, 19) plus sur nous. L'inclination mauvaise n'a plus de racine dans le cœur, elle est « crucifiée » par la détestation du péché⁵ : « Ceux qui appartiennent au Christ Jésus ont crucifié la chair avec ses passions et ses convoitises » (Ga 5, 24)⁶.

2. Passer d'un remord centré sur soi à un repentir à cause de Dieu

La contrition d'amour est donc **un don de Dieu qu'il nous faut désirer et demander** et notamment en recevant le sacrement de la pénitence. Le drame est que beaucoup actuellement n'en voient pas la nécessité. Ils se contentent d'un ferme propos qui est le minimum requis pour le pardon des péchés⁷ sans voir qu'il peut rester, malgré leur bonne volonté, un attachement intérieur au péché au fond de leur être. Ils voudraient être libérés de certains comportements « pathologiques » humiliants (comme les crises de colère, les péchés d'impureté...) sans aller jusqu'au bout du chemin de renoncement aux passions à l'origine de ces actes désordonnés. En effet ils voient les conséquences négatives de leurs passions pour eux (à commencer par le deuil d'une certaine image d'eux-mêmes), mais non leur contradiction avec l'Amour divin. C'est pourquoi ils ne parviennent pas à couper vraiment leurs liens secrets au péché. **Le rejet total du péché ne peut être vécu dans toute sa force que face à Dieu**⁸ et ce rejet total est nécessaire pour une vraie libération de l'âme et du cœur.

En réalité le repentir d'amour qui purifie notre cœur ne peut qu'être **le fruit d'un long chemin** que le *Catechismus Romanus* décrit comme un chemin de foi, de crainte de Dieu, d'espérance et de charité⁹. Il s'agit de passer **d'un remord « à cause de soi-même » centré sur soi**, à un repentir qui « vient principalement ou uniquement de ce que nous avons offensé

⁴ *Catechismus Romanus* 2, 22, 1.

⁵ Comme nous l'avons déjà souligné, tout en étant « crucifiées », **les passions de la chair peuvent néanmoins subsister à l'état de pures tendances psychiques ou de « pulsions »** ou disons, plus largement, qu'il peut demeurer une fragilité psychique obligeant à une humble vigilance (cf. Mt 26, 41) même si ces tendances désordonnées n'ont plus de prise véritable sur le cœur de la personne.

⁶ Ainsi sommes-nous libérés de tout complicité intérieure à des passions mauvaises. Garder une complicité intérieure à une passion mauvaise, c'est garder un fil à la patte qui nous empêche de voler vers Dieu pour reprendre une image traditionnelle. D'où la nécessité de la mortification : « **Mortifiez donc vos membres terrestres** : fornication, impureté, passion coupable, mauvais désirs, et la cupidité qui est une idolâtrie ; voilà ce qui attire la colère divine sur ceux qui résistent. » (Col 3, 5-6).

⁷ Certains, hélas, négligent même ce ferme propos en pensant que de toute façon Dieu leur pardonnera. Ils oublient l'avertissement du Siracide : « **Ne sois pas si assuré du pardon que tu entasses péché sur péché**. Ne tarde pas à revenir au Seigneur et ne remets pas jour après jour, car soudain éclate la colère du Seigneur et au jour du châtement tu serais anéanti. » (Si 5, 5-7).

⁸ Certes on peut aussi avancer sur le chemin du détachement du péché en en percevant la puissance destructrice pour soi-même, l'immense gâchis qu'il représente, mais l'horreur du péché n'apparaît clairement que comme offense faite à l'unique Innocent.

⁹ *Catechismus Romanus*, 2, 21, 1.

Dieu »¹⁰. Pour cela il nous faut passer d'un sentiment de culpabilité morbide à un vrai sentiment de culpabilité basé sur une conscience claire de notre faute. Le travail psychologique peut nous aider à ne pas rester enfermé dans une mauvaise culpabilité, mais au risque de **rester enfermé dans l'autoanalyse**. On ne voit pas qu'il est plus important de détester le péché que de le comprendre¹¹. Sans le vouloir, on tombe vite dans l'autojustification¹², et surtout on reste centré sur soi au lieu de profiter de notre faute pour revenir humblement vers notre Père du ciel¹³.

Bref il y a tout un esprit de pénitence évangélique qu'il nous faut cultiver pour éviter de tomber dans ces pièges. Le sacrement de pénitence est là précisément pour nous apprendre à vivre au quotidien la reconnaissance de nos péchés face à Dieu **en revenant tout de suite vers lui pour lui demander sincèrement pardon** au lieu de rester enfermé dans le mécontentement de nous-mêmes ou l'autoanalyse¹⁴.

3. La désinfection et la décontamination de notre âme

La contrition est le « **scalpel** » dont Dieu se sert pour ouvrir notre blessure et en faire sortir le pus c'est-à-dire le « **poison mortel du péché** »¹⁵. Notre blessure est alors vraiment désinfectée. Le pus peut être notamment le ressentiment que nous n'arrivons pas à lâcher. On sait à quel point le ressentiment intérieur plus ou moins refoulé peut bloquer la personne¹⁶ au niveau psychique et même physique¹⁷. Sur ce terrain du pardon, d'un vrai pardon « de tout

¹⁰ Selon les expressions du *Catechismus Romanus* qui explique que l'on peut éprouver de la douleur « **non à cause de Dieu, mais à cause de soi-même**, après avoir commis une mauvaise action, qui auparavant nous souriait » et que ce repentir « n'est que l'affliction d'une âme agitée et troublée » et non pas une vertu. (2, 21, 1).

¹¹ Certes **il y a un besoin humain de comprendre qu'il faut respecter**. Mais il y a un temps pour tout : un temps pour l'analyse et un temps pour lâcher l'analyse et se remettre davantage devant Dieu. Il y a un temps aussi pour se poser la question : « Qu'est-ce qu'on m'a fait ? » et un temps pour se poser la question : « Qu'est-ce que j'ai fait de ce qu'on m'a fait ? »

¹² Au sens où, le pécheur, au lieu de revenir tout de suite vers Dieu en lui demandant pardon, va, par exemple, se dire intérieurement « Ce n'est pas étonnant avec les parents que j'ai eu... ».

¹³ Notons ici que le danger évident d'une psychologisation mal comprise et mal vécue ne doit pas nous faire oublier l'utilité pour ne pas dire la nécessité d'une thérapie dans de nombreux cas comme nous le verrons par la suite.

¹⁴ Comme y invite le *Catechismus Romanus* : « S'ils (les fidèles) se reconnaissent coupables de quelque faute, qu'**ils s'en accusent aussitôt devant Dieu, et qu'ils Lui demandent très humblement pardon** » (2, 22, 3).

¹⁵ Pour reprendre l'image utilisée par le *Catechismus Romanus* : « De même en effet qu'on ouvre avec le fer un ulcère qui est enflé, afin que le pus qu'il renferme puisse en sortir, ainsi **le scalpel de la Contrition**, – si l'on peut parler de la sorte – **ouvre les cœurs pour en faire sortir le poison mortel du péché** » (2, 22, 1).

¹⁶ Comme nous le fait comprendre le Siracide quand il dit : « Rancune et colère, voilà encore des choses abominables qui sont le fait du pécheur. (...) Pardonne à ton prochain ses torts, alors, à ta prière, tes péchés te seront remis. **Si un homme nourrit de la colère contre un autre, comment peut-il demander à Dieu la guérison ?** Pour un homme, son semblable, il est sans compassion, et il prierait pour ses propres fautes ! Lui qui n'est que chair garde rancune, qui lui pardonnera ses péchés ? » (Si 27, 30-28, 2-5).

¹⁷ Comme l'impossibilité de s'unir sexuellement à son conjoint dans le cas d'une blessure de couple.

cœur », on perçoit les limites du travail psychothérapeutique comme tel. Néanmoins celui-ci peut aider à prendre conscience du ressentiment refoulé et de la nécessité d'en sortir.

D'une manière semblable la contrition nous décontamine de toutes ces maladies que nous avons attrapées en nous laissant influencer, ou que nous avons acquises nous-mêmes par nos péchés accumulés. Le lien à la maladie est coupé. La contrition mortifie en même temps l'esprit d'orgueil ou de possession qui souvent sont à l'origine de notre attachement à nos poisons intérieurs. Les grâces ponctuelles de contrition parfaite s'inscrivent naturellement à l'intérieur de ce travail de purification que Dieu opère dans le secret jour après jour pour « **arracher de notre cœur les racines du péché** »¹⁸. L'essentiel se fait au travers des épreuves intérieures et extérieures, si du moins nous savons les accepter,¹⁹ mais Dieu peut nous faire vivre des expériences fortes de contrition parfaite par rapport à tel ou tel péché précis²⁰. Tout en étant « crucifiées », **les passions de la chair peuvent subsister à l'état de pures tendances psychiques ou de « pulsions »** ou disons, plus précisément, qu'il peut demeurer un état compulsif, obligeant à une humble vigilance (cf. Mt 26, 41). Ces inclinations désordonnées n'ayant plus de prise véritable sur le cœur de la personne, elles ne provoquent pas les mêmes « tiraillements » intérieurs²¹. Autrement dit, en ce qui concernent les pathologies liées à des blessures infectées, **la désinfection de la blessure rend possible la cicatrisation**, et non pas l'effacement de tous les troubles qui ont découlé de cette blessure et de son infection²².

Tout comme les troubles psychiques purs dus à des problèmes physiologiques, **il peut rester certains mauvais plis** dans notre être psychique et physique sans que cela nuise à notre sainteté. Dieu peut les laisser pour nous garder dans la conscience de notre faiblesse. C'est là une question de grande importance pastorale : on n'accompagne pas de la même manière quelqu'un qui est dans la complaisance par rapport à son péché et quelqu'un qui tombe par pure faiblesse. Il faut aider les uns à se convertir et les autres à accepter leur faiblesse sans se culpabiliser.

¹⁸ Pour reprendre l'expression du *Catechismus Romanus* (2, 23, 5).

¹⁹ C'est du goutte à goutte au sens où sainte Bernadette disait : « Il faut beaucoup d'humiliations pour faire un peu d'humilité. »

²⁰ Comme le ressentiment.

²¹ Jean-Paul II décrit bien l'état de liberté dans lequel le crucifiement de la chair nous introduit quand il dit, à propos de l'étape illuminative suivant l'étape purgative (correspondant à la purification des sens), qu'« avec le temps, dans la mesure où l'homme avec persévérance le Maître, qui est le Christ, **il ressent toujours moins à l'intérieur de lui-même le poids de la lutte contre le péché** » et qu'il précise qu'« il est ainsi permis à l'homme de sortir d'une situation où il est constamment exposé intérieurement au risque de pécher – ce qui toutefois, sur cette terre, reste dans une certaine mesure toujours présent –, afin de se mouvoir avec une liberté toujours plus grande au milieu de tout le monde créé » (*Mémoire et identité*, éd. Flammarion, Paris, 2005, p. 43).

²² Il y a des saints par exemple qui ont gardé une tendance à la colère qui s'exprimait à certains moments au niveau d'une **réaction première « épidermique »** sans aucune complicité dans leur cœur. **Il y a péché là où il y a liberté** et ces premiers mouvements n'engagent pas vraiment notre liberté.

II. LES EFFORTS CONCRETS DE PENITENCE

1. Unir le travail sur la main et celui sur le cœur

L'Écriture distingue le travail sur les mains et celui sur le cœur²³ tout en les gardant unis comme on peut le voir en saint Jacques : « **Nettoyez vos mains**, pécheurs ; **purifiez vos cœurs**, âmes doubles » (Jc 4, 8). L'action humaine, en tant qu'elle est libre, est à la fois **intérieure et extérieure**. Elle n'engage jamais que le corps et le psychisme. Remarquons que le nettoyage des mains vient en premier : il y a une priorité logique du travail sur le cœur, mais une priorité chronologique du travail sur les mains. Les péchés extérieurs apparaissent en premier. De même dans l'histoire du salut, Dieu a commencé par donner la loi réformant la main et ensuite seulement celle réformant le cœur c'est-à-dire **la Loi évangélique** telle qu'elle apparaît notamment dans le Sermon sur la montagne²⁴. En réalité les dispositions de notre cœur dépendent aussi de nos actes concrets en vertu de « **la corrélation mystérieuse de l'intérieur avec l'extérieur** »²⁵. Ce qui vient du cœur rejaillit sur le cœur et c'est ainsi que nous nous édifions nous-mêmes par nos actes concrets. Un des secrets de la croissance est de savoir jouer sur cette corrélation : **savoir travailler sur l'intérieur en sachant poser les actes concrets** susceptibles d'influer sur les dispositions de notre cœur comme l'Église nous y invite dans sa tradition pénitentielle. Ainsi pour assurer notre croissance humaine et spirituelle, il ne faut pas négliger les petits efforts de changement de comportement dans la vie quotidienne. Il nous faut croire à **la conversion du cœur par le changement de vie** tout en gardant conscience du primat de la vie intérieure. **Tout dépend dans quel esprit on vit ce changement de vie**. Si c'est pour présenter des apparences de justes ou si c'est en mendiant

²³ Cette distinction entre la main et le cœur rejoint la distinction opérée par la théologie morale entre « **actes extérieurs** » et « **actes intérieurs** » (cf. S. Thomas d'Aquin, ST I, II, q.18-20) correspondant à celle de l'« extérieur de la coupe » et l'« intérieur de la coupe ».

²⁴ L'acte intérieur et l'acte extérieur constituent les deux parties essentielles de l'acte humain. Le primat de l'intérieur sur l'extérieur fait dire à saint Thomas d'Aquin : « Quand la Loi nouvelle réprime les dérèglements du cœur, elle réprime à coup sûr ceux de la main, car **ceux-ci sont les effets des mouvements intérieurs** » (ST I-II, q.108, a.1, sol.3). Pinckaers souligne dans son commentaire : « ... il (le Sermon sur la montagne) nous introduit par son enseignement au niveau des actes intérieurs, du « cœur » au sens évangélique, là où s'exercent précisément la foi et la charité sous l'impulsion de l'Esprit Saint. Nous aurons donc une interprétation du Sermon sur la montagne qui **donne la primauté aux actes intérieurs**, soit à l'intériorité dynamique qui est à la racine des actions humaines, et plus précisément une interprétation qui voit dans le Sermon une doctrine sur les principales vertus évangéliques ». (Note 18 de la Q. 108 de la I-II dans l'édition du Cerf). C'est ainsi que l'on peut définir **une loi proprement évangélique** : « La Loi évangélique *accomplit les commandements* de la Loi. Le Sermon du Seigneur, loin d'abolir ou de dévaluer les prescriptions morales de la Loi ancienne, en dégage les virtualités cachées et en fait surgir de nouvelles exigences : il en révèle toute la vérité divine et humaine. Il n'ajoute pas de préceptes extérieurs nouveaux, mais il va jusqu'à réformer la racine des actes, le cœur, là où l'homme choisit entre le pur et l'impur (cf. Mt 15, 18-19), où se forment la foi, l'espérance et la charité, et avec elles, les autres vertus. » (CEC 1968).

²⁵ Pour reprendre une expression de Benoît XVI dans son homélie du 2. 09.2012 avec ses anciens élèves à Castel Gandolfo à propos de l'Évangile de saint Marc 7, 1...23.

de l'amour véritable, pour laisser la vie divine se développer en nous²⁶. À ce moment-là c'est toute notre vie concrète qui devient le lieu d'un travail de croissance. Rien de perdu pour l'amour.

C'est pourquoi « la lutte contre la convoitise charnelle passe par la purification du cœur et la pratique de la tempérance » (CEC 2517).

2. Retrouver le sens et le goût de l'ascèse et de la mortification

« **Mortifiez donc vos membres terrestres** : fornication, impureté, passion coupable, mauvais désirs, et la cupidité qui est une idolâtrie ; voilà ce qui attire la colère divine sur ceux qui résistent. » (Col 3, 5-6). Si nous voulons parvenir à un total détachement du péché dans notre cœur, il nous faut apprendre à poser des actes concrets de renoncement à des comportements inspirés par nos tendances désordonnées. Quand elle parle de purification, **l'Écriture associe le cœur et le corps** : « Nettoyez vos mains, pécheurs, purifiez vos cœurs, âmes doubles » (Jc 4, 8) ou encore : « Approchons-nous (de Dieu)... purifiés quant au cœur de conscience mauvaise, et lavés quant au corps, d'une eau pure » (Hb 10, 22). Entre les actes concrets que nous posons avec les membres de notre corps et les mouvements intimes de notre cœur, il existe comme nous l'avons vu précédemment une dépendance réciproque en vertu de « **la corrélation mystérieuse de l'intérieur avec l'extérieur** »²⁷. Nous renonçons « extérieurement » pour renoncer intérieurement²⁸. Conscient de ce qu'il reste de complicité intérieure avec le péché en nous, nous offrons à Dieu notre bonne volonté par des efforts concrets. Faire pénitence, c'est pratiquer ce que l'on appelle traditionnellement l'« *agere contra* » : agir dans le sens contraire de la tendance. La pratique du jeûne est là pour nous soutenir dans ces efforts de conversion. Par nos renoncements concrets à des nourritures terrestres, nous faisons participer le corps à ce travail de renoncement au péché. Le jeûne est aussi une manière de nous humilier devant Dieu en nous donnant d'éprouver notre faiblesse.

Il ne faut pas nous étonner que cela puisse demander de « **grands efforts** »²⁹ tout comme pour l'aveu de nos fautes qui peut être un exercice très pénible. En effet, l'Évangile nous enseigne que « Le chemin de la perfection passe par la croix. Il n'y a pas de sainteté sans renoncement et sans combat spirituel (cf. 2 Tm 4). **Le progrès spirituel implique l'ascèse et la mortification** qui conduisent graduellement à vivre dans la paix et la joie des béatitudes. » (CEC 2015). Comme nous l'avons dit dès le début, tout doit être vécu dans l'esprit d'enfance c'est-à-dire un esprit d'humilité, de confiance et d'abandon dans la conscience que nous ne

²⁶ « Nos efforts de charité sont toujours à purifier. » (Gwenaëlle).

²⁷ Pour reprendre une expression de Benoît XVI dans son homélie du 2. 09. 2012 avec ses anciens élèves à Castel Gandolfo à propos de l'Évangile de saint Marc 7, 1...23.

²⁸ Autrement dit, si nous parvenions dans la confession à la contrition parfaite, le prêtre n'aurait pas besoin de nous donner des pénitences à faire.

²⁹ Gardons de confondre la voie d'enfance avec une mauvaise passivité. La petite Thérèse a été la première à faire des efforts, de grands efforts même : « Bien des âmes disent : Mais je n'ai pas la force d'accomplir tel sacrifice. **Qu'elles fassent donc ce que j'ai fait : un grand effort.** Le bon Dieu ne refuse jamais cette première grâce qui donne le courage d'agir ; après cela le cœur se fortifie et l'on va de victoire en victoire » (CJ, 8, 8, 3).

pouvons rien sans le soutien de la grâce³⁰. La voie de la mortification volontaire, c'est Jésus qui l'a tracée pour nous en menant librement sur terre une vie pénitente³¹. Il est en nous et avec nous quand nous nous confessons ou nous mortifions. Nous n'avons qu'à le suivre³². **On peut faire de grands efforts sans s'appuyer sur ses propres forces.** Il ne faut pas que la peur du volontarisme nous fasse oublier la force de la volonté que Dieu nous a donnée pour que nous en usions. On peut tendre à la perfection sans chercher à se sculpter soi-même. Il ne s'agit pas de ravalier la façade, de chercher à réformer notre comportement extérieur pour présenter des apparences de juste, mais de participer activement à un renoncement intérieur au péché rendu possible par la passion du Christ³³.

3. Cibler nos efforts en demeurant à l'écoute de l'Esprit-Saint

Il nous faut apprendre à cibler nos efforts en demeurant à l'écoute de l'Esprit Saint et en offrant en même temps à l'Amour miséricordieux notre complicité intérieure au péché. C'est là que **le dialogue, l'ouverture de conscience peuvent être d'une grande aide.** Nul n'est bon juge sur soi. Le sacrement de la réconciliation demeure le moyen ordinaire privilégié, mais il ne faut pas négliger le dialogue avec un ami sage et fidèle. Le sacrement de la pénitence est là pour nous apprendre à vivre plus en vérité. Choisissons quelqu'un que nous connaissons « pour observer les commandements de Dieu » comme le recommande le

³⁰ Il s'agit, comme le dit Jean-Paul II, « d'un chemin totalement soutenu par la grâce, qui requiert toutefois **un fort engagement spirituel** et qui connaît aussi de douloureuses purifications (la “nuit obscure”), mais qui conduit, sous diverses formes possibles, à la joie indicible vécue par les mystiques comme “union sponsale”. » (*Novo millennio ineunte*, 33).

³¹ En ce sens comme l'explique Benoît XVI en commentant Ac 5, 31 « pouvoir faire pénitence, est le don de la grâce » : « Arrêtons-nous encore sur un verset : le Christ, le Sauveur, a donné à Israël la conversion et le pardon des péchés – dans le texte grec le terme est *metanoia* – il a donné la pénitence et le pardon des péchés. Cela est pour moi une observation très importante : la pénitence est une grâce. Il existe une tendance dans l'exégèse qui dit : Jésus en Galilée aurait annoncé une grâce sans condition, absolument sans condition, donc également sans pénitence, une grâce comme telle, sans conditions humaines préalables. Mais il s'agit là d'une fausse interprétation de la grâce. La pénitence est grâce ; c'est une grâce que nous reconnaissons notre péché, c'est une grâce que nous reconnaissons avoir besoin de renouvellement, de changement, d'une transformation de notre être. Pénitence, **pouvoir faire pénitence, est le don de la grâce.** Et je dois dire que nous chrétiens, également ces derniers temps, nous avons souvent évité le mot pénitence, il nous paraissait trop dur. À présent, face aux attaques du monde qui nous parle de nos péchés, nous voyons que pouvoir faire pénitence est une grâce. Et nous voyons qu'il est nécessaire de faire pénitence, c'est-à-dire de reconnaître ce qui ne va pas dans notre vie, s'ouvrir au pardon, se préparer au pardon, se laisser transformer. La douleur de la pénitence, c'est-à-dire de la purification, de la transformation, cette douleur est une grâce, car elle est renouvellement, elle est l'œuvre de la miséricorde divine. Et ainsi, les deux choses que dit saint Pierre – pénitence et pardon – correspondent au début de la prédication de Jésus : *metanoete*, c'est-à-dire convertissez-vous (cf. Mc 1, 15). Cela est donc le point fondamental : la *metanoia* n'est pas une chose privée, qui semblerait remplacée par la grâce, mais **la metanoia est l'arrivée de la grâce qui nous transforme.** » (Homélie de Benoît XVI lors de la Messe avec les membres de la Commission pontificale biblique *jeudi 15 avril 2010_ chapelle Pauline*).

³² On ne répétera jamais assez que « Prendre sa croix, chaque jour, et suivre Jésus est le chemin le plus sûr de la pénitence » (cf. Lc 9, 23). » (CEC 1435).

³³ « “Ayons les yeux fixés sur le sang du Christ et comprenons combien il est précieux à son Père car, répandu pour notre salut, il a ménagé au monde entier la grâce du repentir” (S. Clément de Rome, Cor. 7, 4). » (CEC 1432).

Siracide : « Méfie-toi du donneur de conseils, demande-toi d'abord de quoi il a besoin -- car il donne ses conseils dans son propre intérêt -- de crainte qu'il ne jette son dévolu sur toi, Ne consulte pas quelqu'un qui te regarde en dessous et à ceux qui t'envient, cache tes desseins. (...) Mais **adresse-toi toujours à un homme pieux, que tu connais pour observer les commandements**, dont l'âme est comme la tienne, et qui, si tu échoues, sera compatissant. Ensuite, tiens-toi au conseil de ton cœur, car nul ne peut t'être plus fidèle. Car l'âme de l'homme l'avertit souvent mieux que sept veilleurs en faction sur une hauteur. Et par-dessus tout cela, supplie le Très-Haut, qu'il dirige tes pas dans la vérité. » (Si 37, 8.10.12-15).

4. La force du jeûne et des privations volontaires

Sachons aussi redécouvrir la force du jeûne. Il existe en effet « un lien étroit entre la prière et le jeûne »³⁴.

5. Ne pas oublier d'exploiter cette mine d'or qu'est la charité

« Avant tout, **conservez entre vous une grande charité, car la charité couvre une multitude de péchés.** Pratiquez l'hospitalité les uns envers les autres, sans murmurer. » (1 P 4, 8-9). Dieu fait miséricorde aux miséricordieux. Inversement « Si un homme nourrit de la colère contre un autre, comment peut-il demander à Dieu la guérison ? » (Si 28, 3). **Dieu nous donne lui-même des occasions de pratiquer la miséricorde pour pouvoir nous guérir de nos péchés.** Il faut savoir les reconnaître et les exploiter comme un moyen puissant d'obtenir la guérison surtout quand nous sommes tentés de nous refermer sur notre souffrance : « Ainsi, que ceux qui souffrent selon le vouloir divin remettent leurs âmes au Créateur fidèle, en faisant le bien. » (1 P 4, 19). Sur notre chemin de guérison, il n'y a pas que la relation à Dieu et la relation à nous-mêmes, il y a aussi la relation à autrui et le Christ nous attend sur ce terrain-là.

Exercer la miséricorde pour être soi-même « miséricordié », c'est pratiquer la charité avec humilité. Nous sommes nous-mêmes des pauvres face aux autres et c'est une grâce que Dieu nous fait que de nous donner l'occasion de les servir. Ce n'est pas instrumentaliser l'autre, mais c'est l'aimer comme un don de Dieu pour nous. De cette manière, nous pouvons vivre l'exercice de la charité en étant portés par la force de l'espérance, de la « grande espérance »³⁵. Réciproquement **le fait de faire un effort de charité concret**, là où nous sommes tentés de nous replier sur nous-mêmes, **nous renouvelle dans notre espérance.** Loin de nous épuiser dans un activisme bien intentionné, nous faisons l'expérience d'être fortifiés, de retrouver un nouvel élan. Certes nous devons garder un équilibre de vie et « il ne s'agit point, pour soulager les autres, de nous réduire à la gêne » (cf. 2 Co 8, 13), mais il faut être avide de saisir les perches que Dieu nous tend, les occasions de petits efforts concrets de charité, ne serait-ce qu'en pratiquant pendant quelques minutes la patience de l'écoute. Ces

³⁴ Pour reprendre des expressions de Jean-Paul II dans son audience générale du 5 mars 2003 : « Prier, c'est se mettre à l'écoute de Dieu et le jeûne favorise cette ouverture de cœur. »

³⁵ Pour reprendre l'expression de Benoît XVI dans *Spe Salvi*, 39 où il explique que pour « préférer, même dans les petits choix de la vie quotidienne, le bien à la commodité », nous avons besoin d'être portés par « la certitude de la véritable, de la grande espérance. »

petits efforts peuvent nous coûter beaucoup parce que « l'amour exige toujours de sortir de mon moi, où je me laisse émonder et blesser »³⁶, mais ils peuvent nous rapporter gros. La charité est une « mine féconde »³⁷ à exploiter. Ne cédon pas à la tentation de penser d'une manière trop humaine que nous avons assez de difficultés personnelles comme cela pour ne pas avoir à porter les problèmes des autres. C'est du calcul à court terme sans sagesse. En réalité, dans toutes ces rencontres avec des plus pauvres qui nous dérangent, c'est le Christ Médecin qui vient frapper à notre porte, déguisé en un pauvre malade mendiant³⁸.

6. Unir la voie d'enfance et la lutte active contre nos tendances désordonnées

Le secret de la sainteté apparaît ici clairement comme la voie d'enfance que le Christ nous ouvre par sa passion. Celle-ci est l'ascèse « radicale », celle qui nous permet de nous purifier davantage jour après jour de nos résistances profondes et en définitive de notre « fomes peccati ». C'est ici que la distinction entre l'« inclination au péché », le « fomes peccati » et les autres conséquences en nous du péché de nos premiers parents est précieuse. Celles-ci, c'est-à-dire « les souffrances, la maladie, la mort, ou les fragilités inhérentes à la vie comme les faiblesses de caractère, etc... » deviennent, en effet, « la matière d'un chemin de purification radical du cœur »³⁹ par notre pratique de la voie d'enfance. Autrement dit, toutes nos chutes liées à la maladie ou la fragilité psychique et à nos infirmités et défauts innés, deviennent la matière de cet exercice d'humilité, de confiance et d'abandon à la divine Miséricorde qu'est la voie d'enfance. Il en va de même pour les fragilités et défauts liés non seulement au péché de nos premiers parents mais aux péchés de nos parents et nos propres péchés. Par la voie d'enfance toutes nos chutes concrètes, nos gros péchés (comme les péchés contre la pureté) deviennent la matière d'un travail de purification radicale. Telle est bien la logique du mystère de la Rédemption : le Christ nous a sauvés du péché en se servant des conséquences de nos péchés. En même temps que nous profitons de nos péchés concrets pour nous humilier devant Dieu et renouveler notre confiance aveugle en sa Miséricorde divine, nous pouvons offrir à Dieu non seulement nos fragilités, nos blessures et nos pathologies psychiques, mais aussi notre « fomes peccati », notre fond de résistance à l'Amour divin.

³⁶ *Spe Salvi*, 38.

³⁷ Pour reprendre l'expression de la petite Thérèse : « Me souvenant que la Charité couvre la multitude des [15v^o] péchés, je puise à cette mine féconde que Jésus a ouverte devant moi. » (MsC, 15r^o-v^o)

³⁸ Il est bon ici de relire dans cette perspective la célèbre prière de mère Teresa : « Seigneur, quand je suis affamé, donne-moi quelqu'un qui ait besoin de nourriture. Quand j'ai soif, envoie-moi quelqu'un qui ait besoin d'eau. Quand j'ai froid, envoie-moi quelqu'un à réchauffer. Quand je suis blessé, donne-moi quelqu'un à consoler. Quand ma croix devient lourde, donne-moi la croix d'un autre à partager. Quand je suis pauvre, conduis-moi à quelqu'un dans le besoin. Quand je n'ai pas le temps, donne-moi quelqu'un que je puisse aider un instant. Quand je suis humilié, donne-moi quelqu'un dont j'aurai à faire l'éloge. Quand je suis découragé, envoie-moi quelqu'un à encourager. Quand j'ai besoin de la compréhension des autres, donne-moi quelqu'un qui ait besoin de la mienne. Quand j'ai besoin qu'on prenne soin de moi, envoie-moi quelqu'un dont j'aurai à prendre soin. Quand je ne pense qu'à moi, tourne mes pensées vers autrui. ». Ce n'est pas du moralisme héroïque, mais de la sagesse.

³⁹ Comme nous l'avions annoncé dans l'introduction

La vie pénitentielle

Cette ascèse proprement spirituelle ne doit pas être opposée à l'ascèse pénitentielle traditionnelle appelée « agere contra » consistant en une lutte active contre les tendances peccamineuses qui « habitent » en nous et qui nous font « faire le mal ». La pratique de la voie d'enfance ne nous dispense pas du combat de la mortification. La petite Thérèse a pratiqué les deux. Il nous faut comme elle à la fois profiter de nos défauts et lutter contre eux. L'effort pour purifier notre cœur et l'effort pour purifier notre comportement concret. Il ne suffit pas de s'exercer à la prière du cœur, à l'humilité et à la confiance, il faut aussi **travailler à changer notre vie**. La purification du cœur et celle des mains vont de pair. Il y a toujours une réciprocité dans la vie spirituelle étant donné la « mystérieuse corrélation entre l'intérieur et l'extérieur » dont nous avons parlé précédemment. Il ne faut pas opposer ce travail sur notre comportement et la **voie d'enfance**. **Les deux doivent être faits** dans la lumière et la force de l'Esprit Saint : « Car si vous vivez selon la chair, vous mourrez. Mais si par l'Esprit vous faites mourir les œuvres du corps, vous vivrez. » (Rm 8, 13).

Conclusion

Il va de soi qu'il n'est pas facile de **discerner le mode de vie pénitentielle vraiment ajusté** aux besoins de notre âme. La manière dont nous la vivons peut être facilement contaminée par les maladies de notre âme. Dans l'histoire de l'Église, la pratique pénitentielle a pris des formes très différentes. Elle a besoin d'être sans cesse renouvelée. Comme nous l'avons dit dès le début, nous avons besoin pour cela d'être très à l'écoute de l'Esprit Saint. Nous devons aussi nous laisser éclairer humblement par la grande tradition ascétique de l'Église. Il va de soi aussi que **la psychologie moderne peut nous fournir des outils précieux** pour éviter certains pièges. On a vite fait de prendre nos intentions pour la réalité. Par rapport aux actes concrets de pénitence à poser, il pourrait être utile d'une manière particulière, de se servir d'une approche comportementaliste pour nous éclairer sur les petits pas à poser jour après jour. Il y aurait là toute une réflexion pluridisciplinaire à mener pour découvrir de nouveaux chemins pénitentiels adaptés au monde moderne.