

## Enseignement n° 6

# S'AIMER SOI-MÊME PAR LE CHRIST EN DIEU

### INTRODUCTION

Au-delà de la mode actuelle<sup>1</sup>, la question de l'amour de soi se pose nécessairement dans notre recherche des voies de la maturité chrétienne. Le fait d'être en paix avec soi-même, de s'accepter soi-même est **nécessaire à l'unification de notre personne**. En m'aimant moi-même je me retrouve moi-même. Tout comme celle de la maturité cette question de l'amour de soi doit être **traitée dans la perspective de la sainteté**. Le but de notre vie n'est pas, en effet, de nous trouver nous-mêmes, mais de trouver Dieu. L'harmonie avec soi-même ne peut être recherchée que comme une étape sur le chemin de la sortie de soi, du don de soi. Ce serait un piège que de le vivre comme un but en soi. C'est la raison pour laquelle il nous a semblé bon de **traiter en même temps le renoncement à soi**. Le fait de chercher à articuler ces deux questions l'une avec l'autre devrait nous permettre de lever certaines ambiguïtés.

Étant donné la complexité de la question, nous nous contenterons de **dégager quelques lois fondamentales** et de **poser ensuite quelques jalons** pour aider chacun à avancer sur le chemin d'un juste amour de lui-même au quotidien. Il y a des choses que l'on ne peut comprendre vraiment qu'en les vivants. C'est la raison pour laquelle il est bon au commencement de cet enseignement de nous rappeler l'avertissement du Siracide : « Ne cherche pas ce qui est trop difficile pour toi, ne scrute pas ce qui est au-dessus de tes forces. Sur ce qui t'a été assigné exerce ton esprit, tu n'as pas à t'occuper de choses mystérieuses. Ne te tracasse pas de ce qui te dépasse, l'enseignement que tu as reçu est déjà trop vaste pour l'esprit humain. Car beaucoup se sont fourvoyés dans leurs conceptions, une prétention coupable a égaré leurs pensées. » (3, 21-24).

Pour bien voir en quoi consiste « le juste amour de soi »<sup>2</sup> et le chemin qui y conduit, il est important de montrer d'abord que **l'amour de soi peut être mal compris et mal vécu**. C'est là une conséquence directe du péché originel.

---

<sup>1</sup> On trouve sur internet des réflexions significatives du style : « À l'ère de l'individualisme triomphant, de la valorisation tous azimuts du "moi" et de ses formidables potentialités, l'amour de soi prend figure de devoir. Il apparaît même, pour 69 % des Français, comme la condition sine qua non de l'amour d'autrui (in "Francoscopie", G. Mermet, Larousse 1999). » (Isabelle Yuhel).

<sup>2</sup> Pour reprendre ici l'expression utilisée par le CEC : « Le suicide contredit l'inclination naturelle de l'être humain à conserver et à perpétuer sa vie. Il est gravement contraire **au juste amour de soi**. » (CEC 2281). L'expression « amour de soi » a dans la tradition de l'Église tantôt une connotation positive tantôt une connotation négative. La parole de saint Augustin sur les deux cités : l'amour de soi jusqu'au mépris de Dieu et l'amour de Dieu jusqu'au mépris de soi a nourri des générations de

## I. AMOUR DE DIEU ET AMOUR DE SOI

Nous allons montrer comment on ne peut s'aimer vraiment soi-même qu'en s'ouvrant d'abord à l'amour premier de Dieu.

### 1. L'« amour de soi » comme préférence de soi à Dieu

« Le péché est une offense de Dieu : " Contre toi, toi seul, j'ai péché. Ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait " (Ps 51, 6). Le péché se dresse contre l'amour de Dieu pour nous et en détourne nos cœurs. Comme le péché premier, il est une désobéissance, une révolte contre Dieu, par la volonté de devenir " comme des dieux ", connaissant et déterminant le bien et le mal (Gn 3, 5). **Le péché est ainsi " amour de soi jusqu'au mépris de Dieu "**<sup>3</sup>. Par cette exaltation orgueilleuse de soi, le péché est diamétralement contraire à l'obéissance de Jésus qui accomplit le salut (cf. Ph 2, 6-9). » (CEC 1850). En laissant la confiance en Dieu mourir dans son cœur, l'homme s'est replié sur lui-même ne sachant plus se laisser toucher et attirer par Dieu. Alors qu'il a été créé pour Dieu il est désormais sans cesse tenté de vivre pour lui-même, centré sur lui-même tout en gardant au fond de son cœur la soif d'aimer.

On perçoit ici l'ambiguïté fondamentale de l'expression « amour de soi ». Il peut en effet être compris et vécu comme **une complaisance en soi** intimement liée à une « exaltation orgueilleuse de soi ». Le fait que nous soyons constamment tentés de nous élever nous-mêmes pour nous complaire en nous-mêmes relève du péché originel : « Dans ce péché, **l'homme s'est préféré lui-même à Dieu**, et par là même, il a méprisé Dieu : il a fait choix de soi-même contre Dieu, contre les exigences de son état de créature et dès lors contre son propre bien. » (CEC 398). Tel est l'amour de soi jusqu'au mépris de Dieu.

Dans notre chemin de croissance humaine et spirituelle, il est important pour chacun de nous de parvenir à comprendre en quoi consiste le « juste amour de soi » en même temps que le vrai renoncement à soi. Il faut bien saisir que cette question de l'amour de soi se pose à l'intérieur d'une situation où en raison du péché originel, l'homme est sans cesse tenté de se rechercher lui-même dans une illusoire autosuffisance. **Cette recherche de soi, d'une réalisation de soi par soi est tout autre chose que le juste amour de soi.** Celui-ci ne peut être que le fruit de l'accueil de l'amour premier de Dieu pour nous comme nous le verrons par la suite.

---

chrétiens. D'où l'ambiguïté de l'expression « amour de soi » telle qu'elle a été utilisée dans la tradition chrétienne.

<sup>3</sup> « **Deux amours ont donc bâti deux cités : l'amour de soi-même jusqu'au mépris de Dieu, celle de la terre, et l'amour de Dieu jusqu'au mépris de soi-même, celle du ciel.** L'une se glorifie en soi, et l'autre dans le Seigneur ; l'une brigue la gloire des hommes, et l'autre ne veut pour toute gloire que le témoignage de sa conscience ; l'une marche la tête levée, toute bouffie d'orgueil, et l'autre dit à Dieu : "Vous êtes ma gloire, et c'est Vous qui me faites marcher la tête levée" ; en l'une, les princes sont dominés par la passion de dominer sur leurs sujets, et en l'autre, les princes et les sujets s'assistent mutuellement, ceux-là par leur bon gouvernement, et ceux-ci par leur obéissance ; l'une aime sa propre force en la personne de ses souverains, et l'autre dit à Dieu : "Seigneur, qui êtes ma vertu, je Vous aimerai" ». (S. Augustin, civ. 14, 28).

## 2. L'amour comme réponse à l'attraction de Dieu et comme « extase »

Benoît XVI a mis en évidence dans *Deus caritas est* que la première forme de l'amour est celle de l'éros dont le modèle est dans la relation homme-femme avec la mystérieuse attraction qui la caractérise. C'est ce qu'il y a de plus beau et de plus mystérieux, la possibilité de sortir de soi en se laissant attirer par un autre que soi. « Éros est effectivement – selon l'expression du Pseudo-Denys – cette force **“qui ne permet pas à l'amant de demeurer en lui-même, mais le pousse à s'unir à l'aimé”**. »<sup>4</sup> Autrement dit, dans son essence la plus profonde, l'amour est une « force unitive » qui va jusqu'à l'« extase »<sup>5</sup>. Il y a dans le cœur de tout homme une nostalgie de cette extase. À l'origine de cette passion qu'est l'amour, il y a une attraction. **Il n'y a que Dieu qui puisse exercer une attraction telle que je me quitte moi-même en l'aimant plus que moi-même.** C'est pourquoi si l'amour véritable est extase, il doit être d'abord tourné vers Dieu. Lui seul peut nous sortir de l'enfermement en nous-mêmes. L'homme est fait pour se laisser toucher et fasciner par Dieu jusqu'à se perdre lui-même. Là est le vrai don de soi, la vraie sainteté, le but ultime de notre vie : « Le saint est celui qui **se laisse tellement fasciner par la beauté de Dieu et par sa vérité parfaite** qu'il en est progressivement transformé. Pour cette beauté et cette vérité, il est prêt à renoncer à tout, même à lui-même. »<sup>6</sup> Le véritable amour, tout comme le vrai renoncement à soi, ne peut être le fruit de notre héroïcité humaine, il puise sa force dans l'attraction d'un amour qui le précède.

Dieu nous a créés pour Lui, pour faire de nous ses fils adoptifs, partageant la vie de son Fils bien-aimé. Celle-ci est **toute tournée vers le Père**, pure ouverture, pure extase. Elle est pure relation sans le moindre retour sur elle-même. Là est notre raison d'être et en dehors de cela l'homme ne peut se comprendre ni se trouver lui-même. Comme l'a dit Benoît XVI : « L'homme ne se trouve pas lui-même en restant enfermé en lui-même, en s'affirmant lui-même. L'homme ne se retrouve qu'en sortant de lui-même... »<sup>7</sup> Là est la vraie joie, la joie d'aimer d'un amour pur, une joie qui trouve son achèvement dans l'union. **La relation fondamentale n'est pas la relation à soi mais la relation à Dieu** plus intime à nous-mêmes que nous-mêmes. La relation à Dieu est première même si nous n'en avons pas toujours conscience. Néanmoins dans notre chemin spirituel, à un moment ou à un autre, nous sommes appelés à **entrer dans un juste amour de nous-mêmes pour aller plus loin dans notre relation d'amour avec Dieu** comme nous le verrons par la suite.

---

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> « Oui, l'amour est « extase », mais extase non pas dans le sens d'un moment d'ivresse, mais extase comme chemin, comme exode permanent allant du « je » enfermé sur lui-même vers sa libération dans le don de soi, et précisément ainsi vers la découverte de soi-même, plus encore vers la découverte de Dieu : « Qui cherchera à conserver sa vie la perdra. Et qui la perdra la sauvegardera » (Lc 17, 33), dit Jésus – une de ses affirmations qu'on retrouve dans les Évangiles avec plusieurs variantes (cf. Mt 10, 39 ; 16, 25 ; Mc 8, 35 ; Lc 9, 24 ; Jn 12, 25). Jésus décrit ainsi son chemin personnel, qui le conduit par la croix jusqu'à la résurrection ; c'est le chemin du grain de blé tombé en terre qui meurt et qui porte ainsi beaucoup de fruit. Mais il décrit aussi par ces paroles l'essence de l'amour et de l'existence humaine en général, partant du centre de son sacrifice personnel et de l'amour qui parvient en lui à son accomplissement. » (*Deus caritas est*, 6).

<sup>6</sup> Benoît XVI, *Messe pour la clôture de l'Année de l'Eucharistie*, le 23.10.2005, O.R.L.F. N. 43-25 octobre 2005.

<sup>7</sup> Benoît XVI, *Audience générale* du 27 juin 2012, O.R.L.F. N. 26 (2012).

### 3. Tourné vers Dieu ou tourné vers soi.

Il est essentiel au point où nous en sommes de saisir que « **nous ne pourrions pas aimer, si d'abord nous n'étions aimés de Dieu.** La grâce de Dieu nous précède toujours, nous embrasse et nous soutient. »<sup>8</sup> Si nous ne nous ouvrons pas à la grâce de Dieu, si nous ne nous laissons pas toucher d'une manière ou d'une autre par son amour prévenant, nous sommes condamnés à une vie repliée sur soi. Cette vie repliée sur soi nous rend incapable d'aimer d'un amour véritable non seulement notre prochain mais nous-mêmes. En effet être centré sur soi signifie chercher à se complaire en soi en s'élevant soi-même. **Dans cette recherche désespérée d'une perfection inatteignable, l'homme ne peut qu'être mécontent de lui-même.** Du fait qu'il demeure tendu vers une image idéale de lui-même, il ne peut s'accepter lui-même dans la vérité de son être<sup>9</sup>. Il n'est pas capable en réalité d'un véritable amour de soi. D'une manière particulière l'homme moderne se cherche lui-même sans parvenir à se trouver. Tout semble montrer que plus il se cherche, moins il se trouve. Il aimerait se retrouver lui-même en tant qu'homme et en même temps il ne parvient pas à reconnaître et à accueillir sa nature humaine. Il ne sait plus qui il est et il est devenu incapable de s'accepter lui-même tel qu'il est. **L'« amour de soi » qu'il prône peut le conduire jusqu'au mépris de soi,** à commencer au mépris de son corps comme nous le verrons par la suite. L'exaltation orgueilleuse de soi va de pair avec la dépréciation de soi. L'orgueilleux se cherche sans s'aimer.

« Quiconque s'élève sera abaissé, et celui qui s'abaisse sera élevé. » (Lc 14, 11). Trompé par Satan, l'homme est devenu incapable de comprendre que **le chemin de la véritable élévation jusqu'à la hauteur de Dieu est le chemin de l'humilité,** qui nous fait aimer notre pauvreté dans la joie de nous recevoir tout entier de l'amour pur et gratuit de notre Père du ciel. Il a besoin d'être sauvé. Dieu le Fils s'est abaissé lui-même pour nous libérer de la vaine élévation de nous-mêmes. Il nous ouvre en même temps le chemin du véritable amour de soi comme nous allons le voir maintenant.

## II. LE CHEMIN OUVERT PAR LE CHRIST

Nous allons voir le chemin que le Christ nous ouvre par sa passion pour parvenir à un juste amour de soi.

### 1. Le mystère de la rédemption comme libération de notre enfermement

Alors que l'homme s'était refermé sur lui-même et ainsi perdu lui-même, Dieu est venu le rechercher en lui révélant son amour sur la Croix. « Et moi, une fois élevé de terre, j'attirerai

---

<sup>8</sup> Benoît XVI, *L'enfance de Jésus*, Flammarion, 2012, p. 109.

<sup>9</sup> Il est enfermé dans un vouloir « "être comme Dieu" (cf. Gn 3, 5), mais "sans Dieu, et avant Dieu, et non pas selon Dieu" » cf. CEC 398), dans un « vouloir atteindre par lui-même la hauteur de Dieu », qui fait qu'il sera toujours trop bas à ses propres yeux. Nous touchons là à cette racine vénéneuse qui pollue tout, qu'est l'orgueil.

tous les hommes à moi. » (Jn 12, 32). C'est **l'attraction la plus grande, celle du Christ**, du Dieu fait homme passionné<sup>10</sup> qui seule peut nous faire sortir de la prison de notre propre moi. La révélation de l'*éros* de Dieu pour l'homme peut seule éveiller un véritable *éros* de l'homme pour Dieu. Voilà pourquoi saint Paul peut dire : « Et il est mort pour tous, afin que les vivants ne vivent plus pour eux-mêmes, mais pour celui qui est mort et ressuscité pour eux. » (2 Co 5, 15). C'est lui qui opère la « **révolution copernicienne** » que chacun de nous est appelé à faire<sup>11</sup>.

**Par son abaissement jusqu'à la mort sur la Croix, le Christ nous libère de l'orgueilleuse exaltation de nous-même**<sup>12</sup>. L'homme autosuffisant est un homme mort. Le Christ seul peut parler à son cœur pour le faire « revivre »<sup>13</sup> : « Amen, amen, je vous le dis, celui qui écoute ma parole et croit à celui qui m'a envoyé à la vie éternelle et ne vient pas en jugement, mais il est passé de la mort à la vie. Amen, amen, je vous le dis, l'heure vient - et c'est maintenant - où **les morts entendront la voix du Fils de Dieu**, et ceux qui l'auront entendue vivront. » (Jn 5, 24-25). Nous avons une vie pour sortir de notre tombeau, comme Lazare, à l'appel de la voix forte du Christ. « **L'abîme appelant l'abîme** » (Ps 41) : l'abîme de la passion du Christ appelle l'abîme de notre cœur.

Et cela se réalise concrètement à partir de la contemplation du Crucifié. La base de tout l'édifice de notre vie d'amour est « **le regard tourné vers le côté ouvert du Christ** »<sup>14</sup> selon la parole de l'Écriture : « Ils contempleront celui qu'ils ont transpercé. » (Jn 19, 37). Pour que l'attraction du Christ s'exerce sur nous, nous devons **entrer dans un vrai contact avec lui**. On ne peut être libéré de la secrète complaisance en soi qu'en étant touché par lui. C'est ce contact qui a besoin d'être renouvelé chaque jour à travers sa Parole, l'Eucharistie...

---

<sup>10</sup> « Sur la Croix, l'*éros* de Dieu se manifeste à nous. Éros est effectivement – selon l'expression du Pseudo-Denys – cette force “qui ne permet pas à l'amant de demeurer en lui-même, mais le pousse à s'unir à l'aimé” (*De divinis nominibus*, IV, 13 : PG 3, 712). **Existe-t-il plus “fol éros”** (N. Cabasilas, *Vita in Christo*, 648) **que celui qui a conduit le Fils de Dieu à s'unir à nous jusqu'à endurer comme siennes les conséquences de nos propres fautes ?** (...) Chers frères et sœurs, regardons le Christ transpercé sur la Croix ! Il est la révélation la plus bouleversante de l'amour de Dieu, un amour dans lequel Éros et Agapè, loin de s'opposer, s'illuminent mutuellement. Sur la Croix c'est Dieu lui-même qui mendie l'amour de sa créature : Il a soif de l'amour de chacun de nous. » (Benoît XVI, Message du Carême 2007).

<sup>11</sup> « **Nous devons tous apprendre à faire, dans la foi, une sorte de révolution copernicienne**. Copernic découvrit que ce n'est pas le Soleil qui tourne autour de la Terre, mais la Terre, avec les autres planètes, qui tourne autour du soleil. Chacun d'entre nous se considère d'abord comme une petite terre, autour de laquelle tous les Soleils doivent tourner. La foi nous enseigne à sortir de cette erreur, et à entrer fraternellement avec tous les autres dans la « ronde de l'amour » autour de l'unique centre - le centre qui est Dieu. **Cet « aimer comme soi-même » n'est possible que si Dieu existe**, que s'il devient le centre de ma vie. Mais s'il existe, s'il devient mon centre, il est alors également possible pour moi de parvenir à cette liberté intérieure de l'amour. » (Cardinal Ratzinger, *Regarder le Christ*, Fayard 1992).

<sup>12</sup> « Sur la croix Jésus Christ a atteint le plus haut degré de l'humiliation » (cf. Audience générale du 27 juin 2012, O.R.L.F. N. 26 (2012) pour nous libérer de notre orgueil et nous réconcilier avec notre Père du ciel en même temps qu'avec nous-mêmes, avec notre faiblesse, notre petitesse.

<sup>13</sup> « Seigneur, tu m'as fait remonter de l'abîme et revivre quand je descendais à la fosse. » (Ps 29)

<sup>14</sup> « Le regard tourné vers le côté ouvert du Christ, dont parle Jean (cf. 19, 37), comprend ce qui a été le point de départ de cette Encyclique : « Dieu est amour » (1 Jn 4, 8). C'est là que cette vérité peut être contemplée. Et, partant de là, on doit maintenant définir ce qu'est l'amour. **À partir de ce regard, le chrétien trouve la route pour vivre et pour aimer.** » (*Deus caritas est*, 12).

Autrement dit **nous avons besoin de faire quotidiennement l'expérience de son amour pur et gratuit** pour aimer d'un amour désintéressé. Nous avons besoin de garder un cœur éveillé, capable de goûter combien Dieu est bon<sup>15</sup>. « En ceci consiste l'amour: ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, mais c'est lui qui nous a aimés et qui a envoyé son Fils en victime de propitiation pour nos péchés. Bien-aimés, si Dieu nous a ainsi aimés, nous devons, nous aussi, nous aimer les uns les autres. » (1 Jn 4, 10-11). Dans ce don désintéressé de lui-même, l'homme « peut pleinement se trouver »<sup>16</sup>. **Il se retrouve dans l'oubli de lui-même. Il se voit sans se regarder.** Il peut s'aimer lui-même « comme n'importe lequel des membres souffrants de Jésus Christ »<sup>17</sup>. Amour de soi et détachement de soi ici ne font plus qu'un. Être établi dans un tel état ne peut se faire sans passer par **les purifications ultimes de l'esprit.**

## 2. S'aimer soi-même pour l'amour de Dieu

Nous avons besoin de croiser le regard d'amour du Dieu Époux sur nous. Ce regard plein de tendresse est « une flamme ardente » comme le dit l'Apocalypse (Ap 1, 14). Il est **un feu capable de faire fondre la glace qui est dans notre cœur** c'est-à-dire de nous libérer de cette dureté avec laquelle nous regardons les autres et nous-mêmes. Ce regard qui scrute les cœurs et les reins consume tout mensonge, toute hypocrisie, toute illusion. Il nous libère de tous ces jugements que nous portons sur les autres comme sur nous-mêmes. Dans la mesure où nous nous laissons pénétrer par son regard, nous devenons **capables de voir avec les yeux de Jésus Christ** comme l'explique Benoît XVI<sup>18</sup>. L'amour qui s'éveille en nous pour Dieu nous fait désirer communier à ses sentiments. On ne peut pas ne pas aimer ceux qu'il aime dans la mesure où l'on demeure en contact avec son amour. C'est ce qui fait dire à saint Jean : « Quiconque demeure en lui ne pèche pas. Quiconque pèche ne l'a vu ni connu. (...) Celui qui n'aime pas n'a pas connu Dieu, car Dieu est Amour. (...) Et nous, nous avons reconnu l'amour que Dieu a pour nous, et nous y avons cru. » (1 Jn 3, 6 ; 4, 8.16).

---

<sup>15</sup> Comme le dit Benoît XVI : « ... il peut advenir que précisément le sens de Dieu s'affaiblisse ; que cet organe (celui qui perçoit le Divin) meure ; et que l'homme, comme le dit saint Grégoire, **ne perçoive plus le regard de Dieu**, le fait d'être regardé par Lui - cette chose précieuse qu'est son regard qui se pose sur moi ! » (Homélie aux évêques de Suisse, le 7.11.2006, O.R.L.F. N. 46 (2006))

<sup>16</sup> Selon une expression du Concile inlassablement citée par Jean-Paul II, « l'homme, seule créature sur terre que Dieu a voulue pour elle-même, ne peut pleinement se trouver que par le don désintéressé de lui-même ». (*Gaudium et spes*, 24, §3).

<sup>17</sup> Pour reprendre la célèbre parole de Bernanos à la fin d'*Un curé de campagne* : « Il est plus facile que l'on ne croit, de se haïr. La grâce est de s'oublier. Mais si tout orgueil est mort en nous, la grâce des grâces serait de s'aimer soi-même, comme n'importe lequel des membres souffrants de Jésus-Christ. »

<sup>18</sup> « L'amour du prochain se révèle ainsi possible au sens défini par la Bible, par Jésus. Il consiste précisément dans le fait que j'aime aussi, en Dieu et avec Dieu, la personne que je n'apprécie pas ou que je ne connais même pas. Cela ne peut se réaliser qu'à partir de la rencontre intime avec Dieu, une rencontre qui est devenue communion de volonté pour aller jusqu'à toucher le sentiment. J'apprends alors à regarder cette autre personne non plus seulement avec mes yeux et mes sentiments, mais selon la perspective de Jésus Christ. Son ami est mon ami. (...) Je vois avec les yeux du Christ et je peux donner à l'autre bien plus que les choses qui lui sont extérieurement nécessaires : je peux lui donner le regard d'amour dont il a besoin. Ici apparaît l'interaction nécessaire entre amour de Dieu et amour du prochain, sur laquelle insiste tant la *Première Lettre de Jean*. Si le contact avec Dieu me fait complètement défaut dans ma vie, je ne peux jamais voir en l'autre que l'autre, et je ne réussis pas à reconnaître en lui l'image divine. » (*Deus caritas est*, 18).

Cela vaut pour l'amour du prochain comme pour l'amour de soi. S'aimer soi-même pour l'amour de Dieu. **S'aimer soi-même dans l'accueil de son regard d'amour pour nous.** Nous laisser aimer par Dieu pour l'aimer par-dessus tout et aimer en lui les autres comme nous-mêmes, tout est là. De là découle la charité comme un unique acte d'amour de Dieu, de soi-même et du prochain : « La charité est la vertu théologique par laquelle nous aimons Dieu par-dessus toute chose pour Lui-même, et notre prochain comme nous-mêmes pour l'amour de Dieu. » (CEC 1822). **Cet amour de soi surnaturel peut demeurer insensible.** Il peut aller de pair avec une fragilité psychique liée par exemple à un manque de tendresse ou d'expression de la tendresse de la part des parents. Il tend malgré tout à rayonner sur la vie psychique et à la guérir progressivement.

Remarquons que cette méditation sur le regard de Dieu sur nous, nous aide à comprendre le poids des regards que nous portons les uns sur les autres<sup>19</sup>. **Nous pouvons laisser passer ou non le regard du Christ sur les autres**<sup>20</sup>. Comme dit Benoît XVI : « Je vois avec les yeux du Christ et je peux donner à l'autre bien plus que les choses qui lui sont extérieurement nécessaires : je peux lui donner le regard d'amour dont il a besoin. »<sup>21</sup>. Oui ce regard est le plus beau cadeau que je puisse lui faire<sup>22</sup>. Il peut aider l'autre à se relever, à surmonter ses doutes sur lui-même et le sens de sa vie, à lui faire dire intérieurement : « Il est bon que j'existe. »

### 3. L'insécurité de base et la perte du goût de la vie

Certaines personnes ont été suffisamment enveloppées d'amour par leurs parents dès la conception que la question de savoir si elles sont aimables ne se pose pas pour elles. Du moins le pensent-elles. Elles jouissent d'une « **sécurité de base** ». Elles n'ont pas besoin des autres pour être rassurées quant à leur valeur. Elles n'ont pas besoin de se prouver qu'elles sont dignes d'être aimées. Elles s'aiment « naturellement ». D'autres au contraire n'ont pas été désirées ou pas été entourées d'amour au moment où elles en avaient le plus besoin. Elles ressentent au fond d'elles-mêmes un manque d'élan, de goût pour la vie et de ce fait un état de faiblesse, qui est source d'angoisse. Elles doutent d'elles-mêmes et ressentent un besoin quasi permanent d'être rassurées. Ne pas ressentir d'appui en soi, de force de vie, ni d'assurance est une grande épreuve qui peut conduire à un état de mendicité affective ou à un

---

<sup>19</sup> Les psychologues savent l'importance du regard des parents sur leur enfant. Les yeux des parents sont le premier miroir dans lequel l'enfant peut se regarder. Ils lui renvoient une image qu'il va intérioriser. C'est de cette manière que l'enfant peut sentir qu'il est aimable, qu'il y a du bon en lui, que cela vaut la peine de vivre. Parce qu'il a du prix à ses yeux, il peut s'aimer lui-même.

<sup>20</sup> Comme le montre bien ce témoignage : « Plus je regarde Jésus dans sa parole, plus je prends conscience de l'importance d'aimer celle que Jésus aime (moi-même). L'attitude de Jésus dans l'Évangile est extraordinairement revivifiante pour moi, c'est un homme extraordinaire en plus c'est mon Dieu. Le regard de Jésus sur moi m'a autant surpris que le regard de mon mari sur moi ! Je dirais même que le regard de mon mari m'a permis d'imaginer le regard de Jésus sur moi. J'avais besoin d'une représentation réelle, incarnée de ce regard. Le Seigneur me l'a donné de façon très forte plusieurs fois dans le regard de mon mari dont je garde le souvenir dans mon cœur pour surmonter mes difficultés relationnelles avec lui quand elles surviennent : j'avais vu son cœur dans son regard et je décidais de ne jamais me laisser arrêter par les phénomènes extérieurs. »

<sup>21</sup> *Deus caritas est*, 18.

<sup>22</sup> Comme dit l'Écriture, « la parole vaut mieux que le cadeau » (Si 18, 16).

besoin de reconnaissance aliénant. Tout dépend si l'on le vit avec ou sans Dieu. En réalité, **on ne peut être vraiment sécurisé que dans les bras de Dieu**. À cause du péché originel comme aussi de l'éloignement de Dieu tout homme est fragilisé. À cela se rajoute actuellement la très grande fragilisation de la cellule familiale, si bien qu'on peut estimer que **la plupart des gens sont profondément insécurisés**, même si certains arrivent à donner le change. Le signe en est **la perte quasi-générale de la joie de vivre** poussant à la recherche de plaisirs artificiels « comme des avatars de l'amour parental »<sup>23</sup>. C'est la raison pour laquelle la question de l'amour de soi se pose de manière si aigüe.

Certains tombent dans une **dépendance affective**, un besoin d'être aimé, de plaire, qui ne peut jamais être satisfait et d'autres dans **la vaine gloire**, le besoin de prouver à tout prix quelque chose. À la base, il y a la difficulté à traverser l'angoisse d'abandon dans la confiance en Dieu. En réalité ce n'est pas le manque d'amour pour la vie ou d'assurance qui peut nous empêcher de réussir notre vie. **Il y a là une faiblesse que Jésus a assumée dans sa passion**. Il a traversé pour nous ces états d'angoisse dus à l'absence d'amour, à un vide que notre nature humaine ne peut supporter parce que l'homme vit de relation. Il les a traversés dans une confiance absolue et un abandon total à son Père du ciel. En réalité dans ces états de faiblesse, d'insécurité, nous sommes tout proches de lui, qui « a été crucifié en raison de sa faiblesse » pour que « nous soyons faibles en lui » (cf. 2 Co 13, 4). **Le manque d'amour de la vie, l'insécurité de base peuvent devenir avec Jésus le lieu d'une plongée en Dieu** plus profonde.

#### 4. La voie d'enfance comme chemin de guérison

Il faut **bien distinguer l'insécurité de base avec le non-amour de soi**, la dépréciation de soi. On est mécontent de soi, on se juge mal, on s'en veut à partir du moment où l'on **n'accepte pas cet état de faiblesse**. C'est le « deuil impossible » comme disent les psychologues. Il conduit à la dépression, à l'incapacité à s'accepter. Ce n'est pas un problème de goût à la vie, mais un problème d'humilité dans la confiance en un Dieu qui nous aime tels que nous sommes et se donne à nous dans notre faiblesse. Tout comme le véritable amour de soi ne peut venir que de l'accueil de l'amour inconditionnel de Dieu<sup>24</sup>, **il n'y a pas non plus de**

---

<sup>23</sup> Véronique de Lachapelle.

<sup>24</sup> Au sens où comme l'a dit Benoît XVI : « Josef Pieper, dans son livre sur l'amour, a montré que l'homme peut s'accepter lui-même seulement s'il est accepté de quelqu'un d'autre. Il a besoin qu'il y ait un autre qui lui dise, et pas seulement en paroles : il est bien que tu existes. C'est seulement à partir d'un « tu » que le « je » peut se trouver lui-même. C'est seulement s'il est accepté que le « je » peut s'accepter lui-même. Celui qui n'est pas aimé ne peut pas non plus s'aimer lui-même. Ce fait d'être accueilli vient d'abord de l'autre personne. Mais tout accueil humain est fragile. En fin de compte, nous avons besoin d'un accueil inconditionnel. C'est seulement si Dieu m'accueille et que j'en deviens sûr, que je sais définitivement : il est bien que j'existe. Il est bien d'être une personne humaine. Là où l'homme a moins la perception d'être accueilli par Dieu, d'être aimé de lui, la question de savoir s'il est vraiment bien d'exister comme personne humaine ne trouve plus aucune réponse. Le doute à propos de l'existence humaine devient toujours plus insurmontable. Là où le doute au sujet de Dieu devient dominant, le doute au sujet de l'être même des hommes suit inévitablement et nous voyons aujourd'hui comment ce doute se répand. Nous le voyons dans le manque de joie, dans la tristesse intérieure qui peut se lire sur tant de visages humains. Seule la foi me donne la certitude : il est bien que j'existe. Il est bien d'exister comme personne humaine, même dans des temps difficiles. La foi rend heureux à partir de l'intérieur. » (Discours à la curie du 22 décembre 2012).



**véritable assurance en dehors de la confiance en Dieu**, en son amour miséricordieux qui nous enveloppe. Il suffit de se rappeler ici la parole de saint Augustin : « Tu nous as faits pour toi, Seigneur, et notre cœur est inquiet tant qu'il ne repose en toi. »<sup>25</sup> On peut passer sa vie à rechercher humainement une force et une assurance qu'on n'a pas et que d'autres semblent avoir, on peut faire toutes sortes de thérapies dans cet espoir-là, mais en réalité il n'y a **pas d'autre chemin d'apaisement en profondeur que celui de l'enfance spirituelle**<sup>26</sup>.

**Le chemin de vie de la petite Thérèse** est un grand signe pour notre temps. Elle a traversé une grave dépression infantile et elle en est sortie en trouvant, par le chemin de l'humilité et de la confiance, une extraordinaire force d'âme, la force que Dieu donne à ceux qui mettent toute leur espérance en lui : « Les adolescents se fatiguent et s'épuisent, les jeunes ne font que chanceler, mais ceux qui espèrent dans le Seigneur renouvellent leur force, ils déploient leurs ailes comme des aigles, ils courent sans s'épuiser, ils marchent sans se fatiguer. » (Is 40, 30-31). Pour cela comme le disait la petite Thérèse : « **Il faut consentir à rester pauvre et sans force, et voilà le difficile...** »<sup>27</sup> Aimer dépendre de Dieu dans sa faiblesse en y trouvant la joie d'un abandon total, là est la vraie réponse au drame de l'homme moderne de plus en plus fragiliser. La petite Thérèse en était consciente quand elle disait : « Ah ! je sens bien que ce n'est pas cela du tout (ses désirs du martyr) qui plaît au Bon Dieu dans ma petite âme, ce qui lui plaît, **c'est de me voir aimer ma petitesse et ma pauvreté**, c'est l'espérance aveugle que j'ai en sa miséricorde.... Voilà mon seul trésor. »<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> *Confessions*, I, 1.

<sup>26</sup> Ou « disons plutôt que « toute thérapie humaine est efficace dans la mesure où elle rejoint la vie spirituelle » (Véronique de Lachapelle).

<sup>27</sup> LT 197.

<sup>28</sup> *Ibid.*