

Chapitre VI

DE L'INTÉRIORITÉ ET DE LA THÉRAPIE

(pour élargir notre réflexion sur le cœur)

Pour élargir l'espace de notre réflexion commune sur le cœur, il m'a semblé bon de resituer cette question du cœur à l'intérieur de questions qui rejoignent plus immédiatement les préoccupations et l'expérience de chacun. J'aimerais ainsi favoriser **un plus grand partage d'expérience**.

À travers la question du cœur se joue **la question de notre vraie liberté**. Est libre, en effet, celui qui demeure lui-même, qui agit selon ce qu'il est vraiment en profondeur. En réalité est libre celui qui agit selon son cœur, qui « dit la vérité de son cœur » pour reprendre l'expression du psalmiste. Chacun de nous a soif de liberté et il est bon de prendre conscience que **le chemin de la vraie liberté est celui de l'intériorité et que cette intériorité, c'est le cœur**, un cœur qu'il nous faut découvrir et dans lequel il nous faut nous installer pour être vraiment nous-même en toute chose, pour tout faire « avec le cœur ».

Comme beaucoup recherchent l'intériorité en dehors de l'Église et parlent aussi du cœur¹, il est bon de préciser davantage les choses. Ici, sans nier qu'il y a de fait un certain chemin d'intériorité qui se fait dans d'autres voies, il est important de comprendre que notre cœur, qui est donc notre intériorité dynamique, est en même temps inséparablement **le lieu de l'ouverture à Dieu**, le lieu d'enracinement des vertus théologiques. Et donc, pour dire les choses simplement, **le chemin de l'intériorité ne peut pas être séparé du chemin de l'ouverture à Dieu**. Certes il est vrai qu'il faut descendre en soi pour trouver Dieu, mais il est encore plus vrai qu'il faut trouver Dieu pour descendre en soi. Dieu nous garde en nous-mêmes, il nous garde en ce lieu secret qui lui seul scrute et dans lequel lui seul demeure.

Si l'on perçoit bien cela, on peut comprendre qu'il y a plusieurs niveaux d'intériorité, de « cœur ». On pourrait réserver **l'expression « cœur profond »** souvent utilisée par nos frères orthodoxes pour signifier le niveau d'intériorité le plus profond, cet état dans lequel la personne demeure continuellement en Dieu, en présence de Dieu au plus intime d'elle-même, Dieu étant plus intime à moi-même que je ne le suis à moi-même selon la belle expression de saint Augustin citée par Benoît XVI dans *Deus caritas est*, 17. Les personnes qui, sans connaître Dieu, s'efforcent sincèrement de suivre un chemin d'intériorité à travers des exercices de « méditation » ou, disons plutôt, de recueillement, de mise en état de silence intérieur peuvent atteindre une certaine intériorité, mais ce n'est pas la même profondeur...

¹ Pensons à l'expression utilisée fréquemment par les auteurs spirituels orientaux : « descendre de la tête au cœur ».

À ce niveau-là, cela devient très difficile de préciser les choses, mais on peut se rappeler l'avertissement du Christ selon lequel nul ne peut entrer dans le Royaume de Dieu s'il ne redevient comme un petit enfant. **Notre « cœur profond », c'est notre cœur de petit enfant** c'est-à-dire notre cœur d'enfant bien-aimé du Père. Au fur et à mesure que nous nous laissons aimer par notre vrai Père du ciel, notre cœur s'ouvre, se dilate, se fortifie et s'adoucit tout à la fois. Autrement dit, notre véritable identité, notre vraie personne, nous ne pouvons la trouver que face à notre Père du ciel et à sa tendresse infinie comme l'a enseigné le Concile Vatican II : « Nouvel Adam, le Christ dans la révélation même du mystère du Père et de son amour, manifeste pleinement l'homme à lui-même et lui découvre la sublimité de sa vocation » (*Gaudium et spes*, 22). L'homme ne se trouve vraiment lui-même qu'en se laissant toucher, saisir par l'amour infini du Père dans un mouvement extatique de sortie de soi : « Celui qui perd sa vie à cause de moi la trouvera ».

Il ne faut pas pour autant nier que des personnes non croyantes puissent, **avec l'aide de la grâce prévenante**², faire un authentique chemin d'intériorité. Il faut simplement demeurer conscient qu'elles ne pourront pas aller jusqu'au bout de ce chemin tant qu'elles n'entreront pas dans la foi et l'espérance c'est-à-dire dans ces vertus divines qui ouvrent notre cœur³, nous disposent à nous laisser toucher par l'amour du Père et nous permettent ainsi de répondre à l'amour par l'amour pour demeurer comme des tout-petits dans le sein du Père.

Suivre le chemin de la foi, de l'espérance pour aboutir à une vraie vie d'amour avec Dieu, c'est en fait **suivre la voie d'enfance** qui est le secret de la sainteté. La voie d'enfance apparaît ici comme **le secret de l'« intériorité profonde »**. Elle est la voie que le Christ est venu nous tracer pas seulement par sa naissance dans la crèche, mais plus encore par sa passion. Sur la Croix, en effet, il est allé lui-même le premier jusqu'au bout du chemin d'humilité, de confiance et d'abandon, qui constitue la voie d'enfance. **Le Christ est le vrai Maître de l'intériorité**⁴ parce qu'il est le Fils Bien-Aimé du Père qui demeure tout ouvert au Père.

On pourrait à partir de là essayer de mettre en évidence les différentes étapes du chemin de l'intériorité ainsi que les grandes lois de ce chemin. Une question intéressante qui se pose à ce niveau-là est celle de savoir **en quoi le travail psychologique et disons plus largement thérapeutique peut aider la personne à avancer sur un authentique chemin d'intériorité**. À quelle condition ? On peut se demander aussi si ce n'est pas au fond le sens le plus profond du travail thérapeutique. Aider notamment les personnes à débroussailler le terrain, à se

² Puisque seule la grâce peut nous disposer à recevoir la grâce.

³ La foi étant la première et fondamentale ouverture de notre cœur à Dieu.

⁴ Autrement dit, il y a un moment où il faut prendre le Christ comme Maître si l'on veut pouvoir aller plus loin, sans pour autant nier ce que nous avons reçu d'autres « maîtres » dont Dieu s'est servi à tel ou tel moment du chemin. On peut dire aussi d'une manière analogue que le Christ est le seul vrai Maître de la prière comme l'a rappelé Jean-Paul II dans *Novo millennio ineunte*, 32 sans pour autant nier la valeur des grandes traditions de prière présentes dans d'autres voies...

désencombrer de tout ce qui étouffe leur cœur et la Parole de Dieu tout à la fois comme nous le fait comprendre la parabole du semeur⁵.

On revient ici à la pensée que, comme les Saintes Écritures nous l'enseignent, **la vraie guérison**, qui est aussi la guérison radicale, **c'est la guérison du cœur**, celle dont Dieu a le secret. Dans cette perspective, les autres « guérisons » partielles et, si j'ose dire, « superficielles » par rapport à la profondeur de la guérison du cœur, doivent être comprises et vécues relativement à ce chemin de grâce qu'est le chemin de l'intériorité. Et puisque seule la grâce peut nous disposer à la grâce, il est essentiel que le thérapeute dans son travail d'accompagnement soit docile à l'Esprit Saint pour **coopérer efficacement à l'œuvre cachée et secrète de la grâce** à travers la technique qui est la sienne.

⁵ Il est remarquable de voir que selon les versions, c'est tantôt les personnes qui sont étouffées (cf. Lc 8, 14) et tantôt la Parole (cf. Mc 4, 19). Notre cœur est fait pour écouter Dieu et c'est à notre cœur que Dieu veut parler : quand la Parole est étouffée, notre cœur l'est aussi et inversement quand notre cœur est étouffé, la Parole l'est aussi.