

**Enseignement n° 5**  
**GUÉRISON INTÉRIEURE**  
**ET UNIFICATION DE L'ÊTRE**

INTRODUCTION

Nous avons vu comment, en vivant l'acte conjugal d'abord comme un terrain de sanctification, d'union à Dieu, il était possible d'avancer sur le chemin d'une union conjugale bien plus profonde et jouissive. L'homme n'est pas fait pour se rechercher lui-même, pour rechercher son bonheur dans la réalisation de lui-même, mais il est fait pour **chercher Dieu jusqu'à s'oublier**, se perdre lui-même. En raison de sa prédestination, c'est là et là seulement qu'il se trouve lui-même. Suivre ce chemin-là nous permet en toute situation de rebondir, d'aller de l'avant parce que Dieu fait tout contribuer à notre union à Lui. Il aime chacun avec toute la passion de l'amour véritable et il nous veut à tout prix « en face de lui dans l'amour » (Ép 1, 5). Il se sert de tout pour cela, du bien comme du mal. C'est pourquoi la sagesse que nous recherchons va de pair avec l'espérance. **Plus nous mettons notre cœur en Dieu, plus nous voyons un sens aux choses**. Nous restons dans l'axe du dessein de Dieu et nous devenons participants de sa sagesse. Nous butons de moins en moins sur les choses parce que nous les voyons de plus en plus comme Dieu les voit. Notre vie se simplifie.

Nous avons montré le chemin de sanctification que le Christ trace dans l'acte conjugal comme **un chemin d'humilité, d'abandon et aussi de détachement**. C'est là le chemin de sanctification le plus radical. En effet il touche à **la double racine du mal** en nous. D'une part **l'orgueil** qui se traduit notamment par un esprit de domination et d'autre part **la cupidité** qui est un esprit de possession<sup>1</sup>. Ce sont là des conséquences directes du péché originel. Le récit de la Genèse le montre bien quand Dieu dit à la femme juste après la chute : « Ta convoitise te poussera vers ton mari et lui dominera sur toi. » (Gn 2, 16). C'est **notre moi dominateur et possessif** et qui doit être brisé peu à peu pour laisser renaître en nous un cœur pur et humble, d'où jaillisse la charité divine que Jésus est venu répandre sur la terre. Le travail de sanctification n'a d'autre sens en effet que de nous ouvrir au don de l'amour véritable. Au lieu de **confondre notre vouloir aimer avec l'amour** lui-même, d'être tendu dans un don volontariste de nous-mêmes entaché d'un secret regard sur nous-mêmes<sup>2</sup>, au lieu

---

<sup>1</sup> La cupidité est bien, avec l'orgueil, la racine du mal en nous. Elle est une idolâtrie et l'idolâtrie est « le commencement, la cause et le terme de tout mal » (cf. Sg 14, 27). C'est pourquoi aussi saint Paul peut dire que « la racine de tous les maux, c'est l'amour de l'argent » (1 Tm 6, 10).

<sup>2</sup> Notre « vouloir aimer », vouloir nous donner peut être oppressant pour l'autre. On veut correspondre à un certain idéal d'amour, mais on n'est pas ouvert et présent à l'autre.

de chercher à prouver notre capacité d'aimer et de combler l'autre, nous nous tenons à ce qui dépend de nous : nous disposer au don d'un amour pur, vraiment désintéressé. C'est une grande grâce que de voir son impuissance à aimer. Nous lâchons prise ainsi et nous laissons la grâce passer en nous et à travers nous. L'acte conjugal peut alors être vécu dans une véritable sortie de nous-mêmes et un véritable don de nous-mêmes à Dieu et à l'autre en Dieu.

**La plupart des couples ne perçoivent pas la nécessité d'une telle purification en profondeur de leur cœur.** Par contre, au bout de quelques années de vie commune, n'étant plus aveuglés par la passion amoureuse fusionnelle, ils peuvent prendre conscience plus facilement, si du moins ils ont un peu d'humilité, du **poids des blessures psychiques** dans la relation<sup>3</sup>. Là aussi l'acte conjugal apparaît comme un terrain privilégié. C'est ce que nous allons essayer de préciser maintenant.

## I. SEXUALITÉ ET GUÉRISON INTÉRIEURE

### 1. Les blessures intérieures et leur répercussion sur la sexualité

Chacun sait comment **la colère peut nous bloquer** dans nos relations avec les autres. Mais dans la relation sexuelle, cela peut aboutir à un blocage profond au sens où la personne n'arrive plus à se donner<sup>4</sup>. Cette colère, elle peut être liée simplement à un événement passé dans la vie du couple. Mais souvent elle est liée aussi à une colère plus ancienne, qui peut être complètement refoulée et qui est, le plus souvent, une colère vis à vis de l'un des parents. Les psychologues parlent d'une identification de la femme avec la mère et du mari avec le père<sup>5</sup>. À l'occasion de telle ou telle maladresse commise par le conjoint, il y a des vieilles rancœurs, des vieilles blessures qui reviennent. Cela fait résonance et aboutit à des réactions « disproportionnées » comme disent les psychologues. **La sexualité peut devenir de manière subtile ou non un lieu de règlement de compte.** On fait payer à l'autre sur le plan sexuel des choses qui en définitive ne sont pas liées d'abord à lui. On peut exercer une sorte de chantage quotidien. Le danger de l'infidélité et du divorce est grand alors. La femme peut aussi **rendre l'homme mendiant de son corps**, le maintenir, d'une manière consciente ou

---

<sup>3</sup> Ce peut être pour eux le commencement d'un chemin qui les amènera un jour jusqu'à la racine du mal qui est dans le cœur de l'homme depuis le péché originel.

<sup>4</sup> L'union, pour qu'elle soit véritable, a besoin, avant la tendresse, d'une communion fondée sur la charité divine c'est-à-dire sur un pardon vécu dans le couple. Combien de couples vivent une sexualité pauvre ou inexistante car ils ont du ressentiment l'un pour l'autre et n'arrivent pas à se retrouver physiquement !

<sup>5</sup> « Sur le plan psychique on retrouve un mécanisme de projection des "imago parentales" sur le conjoint. En général du père sur le mari et de la mère sur l'épouse. Ces représentations initiales vont influencer sur notre manière d'interpréter le comportement, les paroles de l'autre. Par exemple: une épouse ayant eu un père absent et peu démonstratif pourra interpréter un retard, une absence, un déplacement comme un abandon, un manque d'intérêt. De même, un époux ayant eu une mère omniprésente voir intrusive pourra vivre les sollicitations de son épouse comme une tentative d'appropriation et se sentira envahi, débordé. Bien souvent les conflits intrapsychique de l'enfance viennent se "jouer" sur la scène conjugale pour tenter inconsciemment de les résoudre, d'obtenir réparation. » (Gwenaëlle Johannes)

non, dans une forme de dépendance humiliante et aliénante. Et inversement. On peut rester toute sa vie enfermée dans des choses comme cela sans se rendre compte de l'engrenage des passions dans lequel on est pris.

Il peut y avoir des blessures **liées à des traumatismes précis** comme l'inceste, le viol, la pornographie ou des expériences sexuelles très mal vécu dans l'adolescence. On n'a pas le plus souvent la mesure du choc des images ou de la souffrance engrangée dans le corps. Il peut y avoir aussi des blessures liées non pas à des événements précis, mais à **des manques de délicatesse et d'amour**, des manques de tendresse et de présence, **vécus au fil des années**. On sait par exemple combien la jeune fille a besoin d'être conforté dans sa féminité par son père. Elle peut être poussé ensuite à rechercher auprès des hommes le regard qu'elle n'a pas eu de son père. On sait aussi les conséquences que peut avoir sur le garçon une mère toute puissante et sans affect, la violence sur lui-même ou sur son épouse que cela peut engendrer<sup>6</sup>.

Nous n'allons pas faire le tour des conséquences des blessures psychiques sur la vie sexuelle des conjoints. Il y a des manuels de sexologie pour cela. Mais dans le prolongement de notre réflexion sur la différence sexuelle, il me semble important de souligner **la difficulté actuelle d'identification sexuelle** et sur la manière dont cette difficulté rejaillit sur l'acte conjugal.

## 2. La difficulté d'identification sexuelle et l'acte conjugal

Nous avons vu comment l'homme et la femme sont appelés à cheminer ensemble **en se complétant et en s'éclairant l'un l'autre**. D'une manière plus précise, on peut dire que l'homme est appelé à développer sa masculinité au contact de la femme et la femme sa féminité au contact de l'homme d'une manière équilibrée sans nier sa part de féminité ou sa part de masculinité<sup>7</sup>. L'acte conjugal est un terrain privilégié pour un tel apprentissage. Il ne s'agit pas de niveler la différence ou d'inverser les rôles. L'homme peut intégrer dans sa masculinité sa part de féminité et la femme sa part de masculinité dans sa féminité sans tomber dans une sorte d'ambivalence. Actuellement l'acquisition de cet équilibre et de cette harmonie est rendue plus difficile. Aux blessures liées à l'absence du père ou à ses difficultés

---

<sup>6</sup> « Le rapport sexuel met en jeu plusieurs éléments : la personne dans sa relation à elle-même, et la personne dans sa relation à autrui. Il est donc nécessaire que la personne ait une bonne estime de soi d'une part, et qu'elle ait confiance dans la relation à son conjoint. Par exemple, si le conjoint à l'âge d'être bébé s'était senti bien accueilli par sa mère, il s'était donc senti aimable et désirable, alors il s'était laissé alors aller à boire le lait de sa mère, ce qui lui a procuré une bonne estime de soi pour la vie et importante pour sa future sexualité où il est important qu'il se croit aimable. Une tendance à l'éjaculation prématurée trouve son origine dans un ressenti de mère toute-puissante, autoritaire, ou de père « absent » qui livre son enfant à sa femme toute-puissante : l'homme a peur des remontrances de sa femme (identifiée à sa mère), il reste infantile. L'impuissance masculine provient de l'image de la mère trop idéalisée : il ne veut pas abîmer la femme. Pour l'homme dont l'épouse est devenue mère, si cela réveille un complexe d'Œdipe mal assumé, l'acte conjugal devient impossible avec elle. Troubles du désir : traumatisme sexuel, peur mère, éducation anti-plaisir ou sur domination d'un sexe sur l'autre. Pour la femme, ne connaître aucun plaisir sexuel par un lien psychique trop fort avec son père, ou pour refuser la complicité avec l'homme afin de mieux le contrôler (femme castratrice). » (Véronique de Lachapelle).

<sup>7</sup> Il y a une manière naturellement masculine d'aimer et la manière naturellement féminine d'aimer. Un vouloir aimer (dans un faire pour l'autre) pour être aimé et un vouloir être aimé pour aimer (dans l'union à l'autre). Mais il ne faut pas durcir cette différence. Il y a une part masculine et une part féminine en chacun.

à trouver sa place se rajoute l'influence des idéologies modernes semant la confusion. Les fausses croyances ont un impact plus grand que nous ne pouvons le penser sur notre vie psychique. Tout cela se répercute de plein fouet dans l'acte conjugal qui dévoile de la façon la plus évidente les déséquilibres, les possibles inversions des rôles<sup>89</sup>.

Mais dans la perspective qui est la nôtre, celle d'une recherche d'un chemin de sanctification, nous voudrions maintenant surtout montrer le sens profond et l'esprit dans lequel peut être vécu un travail thérapeutique.

### 3. Vivre le travail thérapeutique dans un esprit pénitentiel

Il est important de comprendre que nos tendances psychologiques désordonnées ne sont pas liées seulement à nos blessures, mais à nos mauvaises réactions à nos blessures. Parce que nous sommes, dès le sein de notre mère, marqués par les conséquences du péché originel, nous avons mal réagi au mal. D'où ces « **nœuds tortueux et emmêlés** »<sup>10</sup> de nos âmes. Le travail psychologique qui met en évidence nos passions pathologiques peut et doit aboutir à une conversion c'est-à-dire à une reconnaissance et un renoncement au péché, à notre péché. Même s'il est important en une première étape de pouvoir nommer les choses, de pouvoir dire

---

<sup>8</sup> « Il n'existe pas, à l'heure actuelle, de consensus concernant la genèse des troubles de l'identité sexuelle mais plutôt une approche « multifactorielle ». Ces troubles peuvent aller d'une « dysphorie » du genre (malaise persistant avec son identité sexuelle) à un trouble plus profond (identification permanente avec le sexe opposé). Des études anglo-saxonnes (cf. Marantz S, Coates S. - Clinical Services, Comprehensive Rehabilitation Consultants, New York City, NY. 1991 J Am Acad Child Adolesc Psychiatry Meyer. J.K. 1982. J Am Psychoanal Association. The theory of identité gender disorders) soulignent une fréquence de ces troubles dans des modèles parentaux où la mère encouragerait la symbiose et découragerait le développement de l'autonomie de l'enfant, d'autant plus si le père ne joue pas son rôle de « tiers » dans la daïe mère-enfant. L'identité sexuelle se développerait en « miroir » avec celle de l'imgo maternelle. Il y aurait recherche « du même », « du semblable » dans une dynamique égocentrique (difficulté d'accès à l'altérité). Dans la relation sexuelle cela peut s'exprimer au travers d'attitudes déviantes vis-à-vis de l'identité sexuelle, où masculinité et féminité sont inversées. Je ne développerais pas plus, ici, la question du « pathos » et des troubles de l'identité sexuelle. Il est néanmoins évident, qu'à minima cette inversion des rôles peut s'exprimer au travers des relations sexuelles et empêcher une véritable union, même si en apparence je suis très « féminine » je peux poser des actes et étouffer l'autre dans une attitude autoritaire d'une manière plutôt masculine et inversement. La femme et l'homme n'assumant pas leur identité sexuelle ont été influencé par des modèles psycho-sociaux, une relation parentale désordonnée....la genèse de notre identification sexuelle s'enracine profondément dans nos premières expériences (précœdiennes) où convergent plusieurs facteurs: biologiques, psychologiques, sociologiques. » (Gwenaëlle Johannes).

<sup>9</sup> « L'identification sexuelle fait partie du développement classique de la psychologie de l'enfant. Une homosexualité accidentelle durant la jeunesse peut se présenter à travers quelques expériences passagères comme pour s'assurer de sa masculinité ou féminité. Une homosexualité réactionnelle, elle, fait écho à divers problèmes psychiques comme une personnalité fragile qui rend timide ou impuissant à l'égard de l'autre sexe, ou une fixation parentale :un enfant acceptera son identité masculine ou féminine dans la mesure où il intègre son corps sexué et reconnaît la différence des sexes à partir du lien qu'il entretient avec ses parents dès l'âge de 6 mois(ex : une mère qui ferait croire à l'enfant qu'avec sa sexualité infantile, prégénitale, il est un partenaire idéal , mère abusive, père absent). Bref, la différence des sexes fait peur. Ces deux cas se traitant en psychothérapie. Il arrive que des hommes ou femmes adultes, tout en étant mariés et parents, vivent des expériences homosexuelles, souvent précédées par un épisode dépressif ou le retour d'une problématique psychologique ancienne. L'homosexualité est le résultat d'un complexe psychologique et d'un inachèvement de la sexualité, et non pas une autre alternative de la sexualité. » (Véronique de Lachapelle).

<sup>10</sup> Pour reprendre une expression de saint Augustin (cf. Confessions, II, 10.18).

## L'acte conjugal et la procréation

sans peur de juger : on m'a fait ceci, on m'a fait cela, on ne doit pas pour autant rester enfermés dans un sentiment de victime. Sinon on n'avance pas. On tourne en rond sur soi en se complaisant dans une autoanalyse continuelle.

Se convertir signifie ici reconnaître sa part de responsabilité et se détacher en profondeur de ces passions et convoitises mauvaises qui se sont inscrites dans notre chair. Il est important ici de prendre conscience que nous pouvons nous complaire dans des choses malsaines et impures. On y prend goût. Cet **attachement secret à nos passions**, dont nous ne sommes souvent pas conscients, se situe dans notre cœur, là où tout se noue et se dénoue. Nous avons vu comment sur le chemin de la purification de l'esprit de possession, nous étions appelés à nous détacher d'une nourriture avariée pour goûter une autre nourriture. Nous avons mis en évidence le fait que la sexualité était un lieu privilégié de prise de conscience du primat du cœur et finalement du primat de l'union à Dieu dans l'abandon et le détachement. Et ainsi s'ouvre **un chemin d'espérance** et de purification de notre cœur. Mais sur ce chemin de purification de notre cœur, nous pouvons avoir besoin de suivre aussi et même d'abord **un chemin pénitentiel** comprenant un travail de vérité sur nous-mêmes par rapport à des points précis. La purification du cœur se fait couche par couche<sup>11</sup>.

Autrement dit on ne peut pas dénouer les « nœuds tortueux et emmêlés » et de son âme si on n'a pas l'humilité et le courage nécessaires pour les reconnaître. **On ne peut pas offrir à Dieu ce qu'on refuse de voir**. On ne peut pas se contenter d'une offrande générale de notre misère humaine à la miséricorde divine. Avant de revenir vers son Père, le fils prodigue est « rentré en lui-même » (cf. Lc 15, 17). Il a accepté de voir sa misère ou du moins une partie de sa misère. Ce chemin de vérité sur soi peut sembler en contradiction avec le fait de garder notre regard fixé sur Dieu en vrais adorateurs et chercheurs de Dieu. En réalité, plus on s'ouvre à Dieu, plus on s'ouvre à la lumière parce que Dieu est Lumière. Il ne s'agit donc pas de tomber dans une introspection qui nous refermerait sur nous-mêmes, mais d'accueillir la lumière divine sur nous-mêmes. La conseillère conjugale ou le psychologue de couple sont là pour **nous aider à trouver les mots justes** sur ce que nous percevons intérieurement plus ou moins confusément, sur une souffrance. Le vrai médecin des âmes et des corps, c'est le Christ, mais il aime se servir de multiples instruments<sup>12</sup>. Dans la vie spirituelle, il y a un temps pour tout. Il peut y avoir un temps où Dieu nous appelle à faire humblement la vérité sur nous-mêmes en attendant le jour où nous pourrions nous oublier nous-mêmes vraiment<sup>13</sup>.

---

<sup>11</sup> Avant de vivre des purifications passives allant jusqu'à consumer la racine du mal, il nous faut passer par ce chemin de purification active qu'est le chemin de pénitence. Le travail thérapeutique s'inscrit à l'intérieur de ce chemin pénitentiel.

<sup>12</sup> Il est bon ici de se rappeler les paroles pleines de sagesse du Siracide : « **Mon fils, quand tu es malade ne te révolte pas, mais prie le Seigneur et il te guérira**. Renonce à tes fautes, garde tes mains nettes, de tout péché purifie ton cœur. Offre de l'encens et un mémorial de fleur de farine et fais de riches offrandes selon tes moyens. **Puis aie recours au médecin, car le Seigneur l'a créé, lui aussi, ne l'écarte pas, car tu as besoin de lui**. Il y a des cas où la santé est entre leurs mains. À leur tour en effet ils prieront le Seigneur qu'il leur accorde la faveur d'un soulagement et la guérison pour te sauver la vie. » (Si 38, 9-14).

<sup>13</sup> « Tout cela peut s'approcher également des exercices spirituels dans la vie, au quotidien, sans quoi rien ne s'enracine vraiment. On peut toujours aller voir un psychologue pendant une heure régulièrement et le reste du temps ne rien mettre en œuvre. Il s'agit de **l'engagement**. Bien plus

Il va de soi que dans ce travail de vérité, la communication entre les époux est très précieuse<sup>14</sup>. Cela signifie aussi **renoncer à faire semblant**, à faire croire à l'autre que cela se passe bien, là où il y a une souffrance ou un malaise profond<sup>15</sup>. Il ne peut y avoir de vraie communion que dans la vérité. C'est en étant en vérité l'un devant l'autre que l'on avance. Il va de soi, en même temps, que le fait de se dire les choses à ce niveau-là exige **beaucoup de délicatesse et de prudence** pour ne pas aller plus vite que l'Esprit Saint en disant des choses que l'autre n'est pas encore prêt à recevoir. Comme dit le proverbe, toute vérité n'est pas bonne à dire. Il ne faut pas tomber dans un culte de la transparence. Si le plus souvent les couples sont découragés par les non-dits, certains peuvent l'être aussi par trop de vérité. Il faut être conscient aussi que dans ce domaine-là, on peut facilement être dans la confusion avec soi-même, mal exprimer ou mal interpréter les choses<sup>16</sup>. Il faut éviter aussi que l'un ne se fasse le thérapeute de l'autre ce qui favoriserait une prise de pouvoir<sup>17</sup>. En réalité, c'est **l'écoute des réactions spontanées de l'autre** qui nous avertit le plus au quotidien sur ce qui peut être le lieu d'un travail sur nous-mêmes. Il y a les confidences sous l'oreiller, les remarques, les allusions qu'il peut nous faire dans la journée comme aussi les réactions spontanées du corps qui ne trompent pas. **Tout dépend de l'humilité** avec laquelle nous sommes prêts à nous laisser corriger par Dieu au travers de tout cela : « Au mal de l'orgueilleux il n'est pas de guérison » (Si 3, 28).

## II. UNIFICATION DE L'ÊTRE ET CHASTETÉ

### 1. Le travail d'unification de notre être et la possibilité d'une union plénière

Il est vrai aussi que le travail de guérison et de libération intérieures peut être facilement vécu comme un travail visant à construire sa personnalité, à se modeler soi-même de telle manière à se sentir mieux. On recherche un équilibre, une harmonie, une force et une paix en soi-même. On risque ainsi de passer à côté de l'unique nécessaire. **Notre culture du narcissisme** ne fait que favoriser cela évidemment<sup>18</sup>. C'est là qu'il nous faut entrer à nouveau dans un regard de sagesse. **On ne peut abandonner à Dieu que ce que l'on possède**. Le chemin de

---

d'ailleurs envers le Seigneur (en acceptant qu'il sonde notre cœur à chaque instant) qu'envers son psy et/ou son conjoint ! » (Gwénaëlle Johannes)

<sup>14</sup> « Je dirais même essentielle ! Chacun doit pouvoir faire un pas vers l'autre. La femme en acceptant de ne pas toujours être dans la verbalisation et respectant les silences ponctuels de son époux et l'homme en faisant un effort d'expression de son ressenti, de mise en mots. » (Gwénaëlle Johannes)

<sup>15</sup> On sait que les femmes notamment peuvent être tenté de se dire : « Je fais semblant, comme cela j'ai la paix » alors que si l'homme sent que ce n'est pas facile pour son épouse mais qu'elle fait un effort pour se donner pour favoriser la communion, il pourra être d'autant plus dans la tendresse.

<sup>16</sup> On a si souvent tendance par projection à attribuer à l'autre nos propres pensées, désirs, ressentis.

<sup>17</sup> D'où l'intérêt quand cela est nécessaire de s'adresser à un thérapeute de couple.

<sup>18</sup> Certes il existe encore des cœurs purs, des cœurs d'enfant, qui parviennent à traverser les pires épreuves sans se laisser entraîner dans l'engrenage des passions. Elles ne se regardent pas, elles ne s'apitoient pas sur elles-mêmes. Elles regardent vers Dieu simplement. Mais ce sont le plus souvent des pauvres, des personnes très simples, en marge de la société, cachées aux yeux des hommes, mais très aimées de Dieu.

libération et d'unification de notre être peut nous permettre d'aller plus loin dans le don de nous-mêmes. En réalité, la vraie finalité d'un travail thérapeutique, c'est l'intégration des passions dans la charité divine. **Nos émotions et nos sentiments « peuvent être assumés dans les vertus »** (CEC 1774). Ainsi « de toutes ses forces sensibles et spirituelles, la personne vertueuse tend vers le bien ; elle le poursuit et le choisit des actions concrètes. » (CEC 1803). Étant ainsi en possession d'elle-même dans l'acte conjugal, la personne peut plus facilement se laisser inspirer et mouvoir par la charité divine, s'abandonner tout entière. Les vertus morales « disposent toutes les puissances de l'être humain à communier à l'amour divin. » (CEC 1804). Il va de soi que ce chemin conduisant à l'intégration de passions charnelles dans un amour spirituel est un long chemin : **« ce n'est qu'au prix de grands efforts, avec la grâce de Dieu, que l'homme parvient à réaliser son unité intérieure. »**<sup>19</sup>

Si nous ne voulons pas tomber dans une sorte de moralisme desséchant contaminé par l'orgueil, il nous faut vivre nos efforts pour acquérir les vertus morales **en vue de Dieu**, pour nous rendre tout entier disponible à sa présence et son action en nous. Et comme Dieu donne sa grâce aux humbles, l'expérience de notre faiblesse, nos chutes répétées dans des actes désordonnés ne doit pas nous décourager, mais plutôt être l'occasion d'aller plus loin dans l'humble remise de nous-mêmes à son Amour gratuit. Il est essentiel que soit **brisé en nous tout vouloir aimer de nous-mêmes** afin de nous laisser d'abord aimer par Dieu comme des tout-petits. Les passions avilissantes de la chair qui trouvent leur origine dans l'orgueil servent aussi à briser cet orgueil. Les vertus morales ne sont pas là pour nous pousser à nous appuyer sur nos propres forces, mais au contraire pour **nous rendre plus dociles, plus disponibles, plus passifs dans toute notre humanité**. Cela suppose que nous ne cherchions pas à nous les approprier<sup>20</sup>, mais que nous gardions présent à notre esprit le fait qu'elles ne sont rien sans le don de la charité divine.

## 2. Le vrai sens de la chasteté : se posséder pour mieux s'abandonner

« **La chasteté signifie l'intégration réussie de la sexualité dans la personne** et par là l'unité intérieure de l'homme dans son être corporel et spirituel. La sexualité, en laquelle s'exprime l'appartenance de l'homme au monde corporel et biologique, devient personnelle et vraiment humaine lorsqu'elle est **intégrée dans la relation de personne à personne**, dans le don mutuel entier et temporellement illimité, de l'homme et de la femme. La vertu de chasteté

---

<sup>19</sup> Vatican II, *Gaudium et spes*, 37, §2.

<sup>20</sup> Au sens où la petite Thérèse a dit à la fin de sa vie pour expliquer à sa sœur par rapport à quelle infidélité elle ne cessait de dire au bon Dieu : « Ô mon Dieu, je vous en prie, préservez-moi du malheur d'être infidèle. » : « D'une pensée d'orgueil entretenue volontairement. **Si je me disais par exemple : J'ai acquis telle vertu, je suis certaine de pouvoir la pratiquer. Car alors ce serait s'appuyer sur ses propres forces, et quand on en est là, on risque de tomber dans l'abîme.** Mais j'aurai le droit sans offenser le bon Dieu de faire de petites sottises jusqu'à ma mort, si je suis humble, si je reste petite » (*Le carnet jaune*, 7 août, §4). D'une manière semblable sainte Thérèse d'Avila avertissait ses sœurs en leur disant : « Voici un artifice à l'aide duquel le démon peut, à notre insu, nous causer un grand mal : c'est de **nous persuader que nous avons des vertus** qu'effectivement nous n'avons pas... alors même qu'il vous semble les avoir, craignez de vous tromper ; car celui qui est véritablement humble, doute toujours de ses propres vertus... » (*Chemin de la perfection*, ch. 29).

comporte donc l'intégrité de la personne et l'intégralité du don. »<sup>21</sup> (CEC 2337). Nous comprenons mieux ici que la chasteté ne se limite pas à modérer les passions de la chair en acquérant la maîtrise de soi, mais qu'elle vise à **nous rendre disponibles à la charité divine pour que ce soit bien celle-ci qui nous anime** et que « Dieu vivifie nos corps mortels par son Esprit qui habite en nous. » (cf. Rm 8, 11). Se posséder pour se déposséder vraiment. **La maîtrise de soi peut être le lieu d'une plus profonde dé-maîtrise.** Le piège serait de vouloir acquérir la chasteté pour jouir de la maîtrise de soi, alors qu'ordonnée à l'abandon de soi à Dieu, la chasteté permet se laisser mener par son Esprit d'Amour et devenir signe, instrument de sa tendresse pour l'autre : « La charité est la forme de toutes les vertus<sup>22</sup>. Sous son influence, la chasteté apparaît comme une école de don de la personne. **La maîtrise de soi est ordonnée au don de soi.** La chasteté conduit celui qui la pratique à devenir auprès du prochain **un témoin** de la fidélité et **de la tendresse de Dieu.** » (CEC 2346). Pour vivre la chasteté dans cet esprit, on a besoin de rester en contact avec sa faiblesse en mettant sa confiance uniquement dans la miséricorde de Dieu, sinon on risque de se durcir en tombant dans le piège de se complaire dans la maîtrise si bien qu'on n'est plus dans la tendresse.

L'expérience montre aussi que si au début, il y a tout un apprentissage de la connaissance de l'autre pour un bon ajustement physique dans l'acte conjugal et une grande vigilance à avoir par rapport au comportement corporel. Ensuite, après un temps de purification et de guérison, au fur et à mesure que le travail d'unification se réalise et que la communion spirituelle s'approfondit, les choses se font plus facilement. On va plus directement à l'union des cœurs sans avoir trop à se préoccuper du reste. **Une union très plénière peut se vivre alors naturellement,** l'union spirituelle intégrant spontanément l'union physique. Ainsi la charité divine, qui comprend avec elle la connaissance de Dieu, « traverse et pénètre tout à cause de sa pureté » (Sg 7, 24) comme une eau vive qui « assainit là où elle pénètre » pour que « la vie se développe » (Éz 47, 9). On agit de plus en plus avec le cœur et directement à partir du cœur. **Néanmoins on peut parvenir au sommet de la montagne de l'amour sans pour autant parvenir à vivre cette union plénière intégrant harmonieusement toutes les dimensions de l'être,** que ce soit pour des raisons physiques ou psychiques. Sur cette terre la rédemption du corps n'est jamais totale, il reste toujours des blessures et de fragilités. L'ouverture du cœur peut se vivre même si l'on ne ressent pas de grands élans vers l'autre. **L'abandon à Dieu suffit.** On peut aimer l'autre sans éprouver d'amour tout comme on peut

---

<sup>21</sup> **L'acquisition de la chasteté s'inscrit à l'intérieur d'un processus d'unification de l'être** qui fait que l'homme est de moins en moins tiraillé intérieurement comme le décrit bien Jean-Paul II : « Avec le temps et dans la mesure où l'homme suit 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 il jouit toujours plus de la lumière divine, qui envahit toute la création. Cela est extrêmement important, car 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 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. Il conserve également cette liberté et cette simplicité face aux êtres humains, y compris ceux de l'autre sexe. » (*Mémoire et identité*, Flammarion, Paris, 2005, p. 43).

<sup>22</sup> Il est bon de se rappeler que « les vertus théologiques fondent, animent et caractérisent l'agir moral du chrétien. **Elles informent et vivifient toutes les vertus morales** » (CEC 1813). Autrement dit sans la charité divine, il n'y a pas de véritable vertu morale et ce que nous croyons posséder de vertu ne sert à rien.



vivre une véritable union dans l'acte conjugal sans ressentir de jouissance physique. C'est pourquoi cela a du sens de se donner à son conjoint sans éprouver d'attirance sensible si on le fait dans un abandon à Dieu vécu dans la fidélité au sacrement du mariage.

L'exercice de la chasteté dépasse évidemment le cadre de l'acte conjugal. **Il se décide d'abord dans notre cœur et se vit d'abord dans le regard** comme le Christ nous le fait comprendre : « Quiconque regarde une femme pour la désirer a déjà commis, dans son cœur, l'adultère avec elle. » (Mt 5, 28). Le regard laisse passer l'intention du cœur : regarder la femme pour la désirer signifie en faire l'objet de ma convoitise en mettant mon cœur dans cette convoitise. Là est la véritable impureté : non pas tant dans le désir lui-même que dans mon attachement à ce désir, l'idolâtrie de l'amour possessif<sup>23</sup>. L'acquisition de la chasteté apparaît ici intimement liée au chemin de purification de l'affectivité dans l'espérance que nous avons vu précédemment.

### 3. Suivre un chemin de purification, d'intériorité et de tendresse

L'intégration de la sexualité dans un véritable don de soi des époux l'un à l'autre se réalise d'abord par **l'exercice de la foi, de l'espérance et de la charité** qui nous mettent dans une dépendance filiale à l'amour de Dieu et nous purifient ainsi de l'esprit de possession et de domination. De plus, comme nous l'avons vu, la connaissance de Dieu affine notre sensibilité en nous faisant voir les choses dans une lumière nouvelle. Ainsi il n'est pas incongru de vivre **la prière conjugale avant l'acte conjugal** comme Tobie et Sara nous en ont laissé l'exemple<sup>24</sup>. En effet, la prière nous fait entrer dans une relation vivante avec Dieu, elle purifie notre cœur en exprimant et nourrissant l'espérance<sup>25</sup> et par là même notre corps puisqu'**il existe un lien entre la pureté du cœur, du corps et de la foi** »<sup>26</sup> (CEC 2518). Cela dit Dieu peut donner aux conjoints la grâce de vivre leur union en lui spontanément sans qu'ils aient besoin de recourir à l'exercice de la prière. Celle-ci ne doit, de toute façon, pas devenir une obligation rituelle. L'essentiel est de suivre progressivement **un chemin de**

---

<sup>23</sup> Et cet esprit d'impureté fait des ravages comme un feu se propage ou comme un levain qui fait lever toute la pâte (cf. 1 Co 5, 6). C'est ainsi que saint Pierre dit à propos de ceux qui « par convoitise impure suivent la chair et méprisent la Seigneurie » : « Ils ont les yeux pleins d'adultère et insatiables de péché, ils allèchent les âmes mal affermiées, ayant le cœur exercé à la cupidité » (2 P 2, 14). On peut facilement entraîner l'autre dans l'impureté en vertu de l'interaction entre les êtres.

<sup>24</sup> « Tobie se leva du lit, et dit à Sara : " Debout, ma sœur ! **Il faut prier tous deux**, et recourir à notre Seigneur, pour obtenir sa grâce et sa protection ". Elle se leva et ils se mirent à prier pour obtenir d'être protégés, et il commença ainsi : " Tu es béni, Dieu de nos pères ... C'est toi qui a créé Adam, c'est toi qui a créé Ève sa femme, pour être son secours et son appui, et la race humaine est née de ces deux-là. C'est toi qui a dit : 'Il ne faut pas que l'homme reste seul, faisons-lui une aide semblable à lui'. Et maintenant, **ce n'est pas le plaisir que je cherche en prenant ma sœur, mais je le fais d'un cœur sincère**. Daigne avoir pitié d'elle et de moi et nous mener ensemble à la vieillesse ! " Et ils dirent de concert : " Amen, amen ". Et ils se couchèrent pour la nuit » (Tb 8, 4-9).

<sup>25</sup> La pureté du cœur qui nous fait voir Dieu et l'autre en Dieu découle d'une manière particulière de l'espérance par laquelle nous désirons le Royaume de Dieu comme notre vrai bonheur.

<sup>26</sup> « Aux " cœurs purs " est promis de voir Dieu face-à-face et de Lui être semblables (cf. 1 Co 13, 12 ; 1 Jn 3, 2). La pureté du cœur est le préalable à la vision. Dès aujourd'hui, **elle nous donne de voir selon Dieu**, de recevoir autrui comme un " prochain " ; **elle nous permet de percevoir le corps humain, le nôtre et celui du prochain, comme un temple de l'Esprit Saint**, une manifestation de la beauté divine. » (CEC 2519).

**purification et d'intériorité** pour parvenir à vivre les choses avec le cœur, là où « se forment la foi, l'espérance et la charité, et avec elles, les autres vertus. » (CEC 1968), là où se vit en profondeur l'ouverture et le don de soi à l'autre dans l'abandon à Dieu.

**Plus on s'intériorise c'est-à-dire plus on descend dans son cœur et plus on est sensible à la justesse des gestes**<sup>27</sup> au-delà de la question des actes intrinsèquement désordonnés. Plus on ressent aussi douloureusement une certaine tristesse là où n'a pas été vécue une véritable communion des corps et des esprits<sup>28</sup>. Dans la vigilance du cœur et l'attention au comportement les époux peuvent trouver le chemin « **des sentiments et des gestes de tendresse** » par lesquels « **se manifeste le don libre et mutuel** »<sup>29</sup> C'est le meilleur rempart à l'impureté. **Il y a une tendresse pure qui est le fruit mûr de la charité divine** quand celle-ci prend possession de notre affectivité et de notre sensibilité. Elle grandit et se fortifie au fur et à mesure que le cœur se donne à Dieu et se détache des jouissances purement physiques et psychiques<sup>30</sup>. Elle est faite pour imprégner toute la vie des époux comme la note propre de leur amour. **En précédant et enveloppant la sensualité, elle rend possible son intégration effective dans la charité conjugale.** Elle rend aussi plus facile l'abstinence, quand celle-ci s'avère nécessaire<sup>31</sup>.

### Conclusion

**Il y a deux approches complémentaires de la sexualité dans la lumière du Christ qu'il faut garder unies sans les opposer l'une à l'autre.**

D'une part comme nous l'avons souligné dans les deux premiers enseignements, le mariage et tout particulièrement l'acte conjugal doivent être vécus comme un sacrement c'est-à-dire **un signe et un moyen de sanctification**. Tout n'est que passage, chemin en vue du vrai but qu'est la vie éternelle : « Je vous le dis, frères : le temps se fait court. Que désormais ceux qui ont femme vivent comme s'ils n'en avaient pas. » (1Co 7, 29). Sous cet angle les époux chrétiens sont appelés à vivre leur sexualité et leur vie commune dans la certitude que les épreuves liées aux blessures ou à la faiblesse physique ou psychique ont un sens dans la perspective du Royaume. Le Christ les a assumées dans son Incarnation rédemptrice comme il

---

<sup>27</sup> D'une manière analogue à la justesse des accords quand on utilise un instrument de musique pour reprendre une comparaison classique.

<sup>28</sup> Alors que l'expérience d'une union plénière peut mettre le cœur dans l'action de grâce.

<sup>29</sup> *Gaudium et spes*, 49, §1.

<sup>30</sup> Comme l'a si bien exprimé la petite Thérèse : « En se donnant à Dieu, le cœur ne perd pas sa tendresse naturelle; **cette tendresse**, au contraire, **grandit en devenant plus pure et plus divine.** » (Ms C, 9r<sup>o</sup>) « L'amour se nourrit de sacrifices, **plus l'âme se refuse de satisfactions naturelles, plus sa tendresse devient forte et désintéressée.** » (C 21v<sup>o</sup>) « Je ne sens plus qu'il soit nécessaire de me refuser toutes les consolations du cœur ; car mon âme est affermie par Celui que je voulais aimer uniquement. Je vois avec bonheur qu'en l'aimant, **le cœur s'agrandit**, qu'il peut donner incomparablement plus de tendresse à ceux qui lui sont chers, que s'il s'était concentré dans un amour égoïste et infructueux » (C 22 r<sup>o</sup>). .

<sup>31</sup> Il n'est peut-être pas inutile de rappeler ici que par rapport aux gestes de tendresse propres au couple, l'Église distingue traditionnellement entre des caresses demeurant de simples preuves d'affection conjugale et des caresses ou touchers faits pour déboucher sur la jouissance sexuelle. Celles-ci ne sont légitimes qu'en vue de l'union conjugale. Elles détourneraient sinon la sexualité de sa finalité véritable qui est de favoriser le don des époux l'un à l'autre.

l'a signifié à Cana. La sagesse consiste ici à profiter des inévitables frustrations et déceptions de la vie conjugale pour **grandir dans l'espérance du Royaume comme la seule réalité qui puisse vraiment combler notre cœur**<sup>32</sup>. Elle consiste aussi à profiter de la mise à nu qu'opère la vie sexuelle pour aller plus loin sur le chemin de la purification du cœur. **Comme nous l'avons montré, les épreuves de la vie conjugale peuvent être particulièrement sanctifiantes** parce qu'elles réveillent la soif la plus profonde en nous, celle de l'union, et c'est là que l'Époux divin nous attend : « Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi et qu'il boive, celui qui croit en moi. » (Jn 7, 37).

D'autre part comme nous l'avons vu dans le troisième enseignement, les époux peuvent, avec la grâce du Christ, **suivre un chemin purification, de guérison et de maturation de l'éros** c'est-à-dire aussi un chemin d'épanouissement humain. Le Christ est le Rédempteur de tout l'homme : Sous cet angle-là, sans mettre l'union conjugale au-dessus de tout, il y a un appel à ne pas se résigner devant les difficultés, mais à **faire tout son possible pour coopérer à cette œuvre de rédemption du corps**.

Si l'on reste centré uniquement sur la première approche, on risque d'oublier que **nous sommes encore sur terre et que nous ne pouvons pas vivre seulement de l'union à Dieu**. Nous avons des besoins physiques et psychiques. « Or votre Père céleste sait que vous avez besoin de tout cela. » (Mt 6, 32). Dans sa tendresse compatissante pour nous et sa providence toute-puissante, il s'occupe de notre vie concrète jusque dans les plus petits détails. Lui, et lui seul d'ailleurs, sait ce dont nous avons vraiment besoin et il ne permettra pas que nous soyons tentés au-delà de nos forces (cf. 1 Co 10, 13). Si l'on reste centré uniquement sur la deuxième approche, on risque d'oublier que **Dieu ne veut pas notre santé physique et psychique à tout prix**, au sens où le Christ dit : « Si ta main ou ton pied sont pour toi une occasion de péché, coupe-les et jette-les loin de toi : mieux vaut pour toi entrer dans la Vie manchot ou estropié que d'être jeté avec tes deux mains ou tes deux pieds dans le feu éternel. » (Mt 18, 8). Dans sa Providence, tout est relatif à notre salut éternel et intégral.

Il n'y a pas de contradiction entre ces deux approches. En effet, nous avons vu comment la véritable guérison de l'éros passe par un chemin de détachement dans la reconnaissance du primat du Royaume. Ce n'est pas en se centrant sur sa vie affective et sexuelle qu'on la réussit. D'autre part, c'est en demeurant fidèles aux exigences concrètes de la vie commune, et notamment attentifs à leur vie sexuelle, que les époux trouveront le terrain privilégié de sanctification sur lequel le Christ les attend. Autrement dit, en persévérant dans leur vocation à faire une seule chair, les époux seront amenés à avancer sur le chemin de l'union à Dieu. On peut rechercher l'épanouissement de l'union conjugale sans en faire une idole. **On peut se détacher de tout ce qui n'est pas Dieu tout en « habitant la terre » et en restant attentif aux exigences humaines de notre vocation chrétienne**.

---

<sup>32</sup> Dans un monde tenté sans cesse de diviniser l'éros, il est bon de rappeler que la vraie sagesse est la sagesse de la Croix, celle qui nous apprend à profiter de nos limites et de nos échecs humains pour nous unir plus profondément à Celui qui a pris nos infirmités et s'est chargé de nos maladies pour nous communiquer sa vie divine.