

**Enseignement n° 4**  
**VIVRE L'ACTE CONJUGAL**  
**COMME UN CHEMIN D'ESPÉRANCE**

INTRODUCTION

Nous avons vu la dernière fois la manière dont les époux peuvent concrètement vivre l'acte conjugal comme un chemin d'humilité et d'abandon à Dieu. De là découle un renouvellement de l'acte conjugal, une effusion d'amour conjugal tant il est vrai que le don véritable de soi à l'autre doit se fonder sur l'abandon de soi à Dieu. Les époux peuvent alors se livrer l'un à l'autre dans une véritable et profonde extase. Ils se retrouvent **unis dans leur commune offrande à Dieu**, dans un même mouvement vers Dieu. La vraie communion des cœurs et des esprits est là. Elle peut venir comme le fruit de ce chemin d'humilité et d'abandon que le Christ ouvre aux époux dans l'acte conjugal. On retrouve ici la logique de la messe : on commence par participer au sacrifice eucharistique et cette participation s'achève dans la communion. **Nous nous retrouvons unis dans notre commune communion au Christ dans son offrande au Père.** « Quand nous serons nourris de son corps et de son sang et remplis de l'Esprit Saint, accorde-nous d'être un seul corps et un seul esprit dans le Christ. »<sup>1</sup>

Remarquons aussi que plus l'amour est pur, plus il traverse notre être tout entier. Dans l'abandon à Dieu les époux peuvent se donner l'un à l'autre totalement étant unifiés dans et par l'amour divin. C'est notre vraie personne qui se donne tout entière dans l'oubli d'elle-même. « Si donc ton œil est simple, ton corps tout entier sera lumineux » (Mt 6, 22). **L'esprit est « incarné » et le corps « spiritualisé »**<sup>2</sup>. Il y a alors quelque chose de très spontané, de très naturel qui peut se vivre, d'un naturel surnaturel. **L'amour devient l'unique moteur** de gestes qui viennent directement du cœur. On quitte le vouloir faire. On goûte la vraie liberté étant sorti de la prison de notre propre moi. Là est le vrai épanouissement de l'*éros*, sa vraie guérison : « L'homme devient vraiment lui-même, quand le corps et l'âme se trouvent dans une profonde unité ; le défi de l'*éros* est vraiment surmonté lorsque cette unification est réussie. »<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Prière eucharistique III.

<sup>2</sup> « Puisque l'homme est un esprit incarné, c'est-à-dire une âme qui s'exprime dans un corps et un corps animé par un esprit immortel, il est **appelé à l'amour dans sa totalité unifiée**. L'amour embrasse aussi le corps humain et **le corps est rendu participant de l'amour spirituel**. » (Jean-Paul II, *Familiaris consortio*, 11).

<sup>3</sup> Benoît XVI, *Deus caritas est*, 5.

## I. L'ACTE CONJUGAL ET LA VIE DE COMMUNION

### 1. Une double tentation : s'arrêter à l'éros ou y renoncer

Au point où nous en sommes dans notre réflexion, il est important de rappeler comme nous l'avons vu l'année dernière **l'immense écart qui existe entre la charité divine** qui est un amour désintéressé et **l'amour humain** au sens de l'amour que nous pouvons produire de nous-même. Cet amour-là n'est jamais désintéressé, quel que soit notre bonne intention. Quand il prend la forme de l'éros, il peut provoquer une certaine « extase » au sens comme dit Benoît XVI d'un « moment d'ivresse », mais cela ne signifie pas qu'il y ait une vraie rencontre des personnes dans une véritable sortie de soi. On ne peut nier néanmoins à la passion charnelle une certaine beauté, une ardeur et avec cette ardeur un élan spontané vers l'autre permettant de goûter la joie d'une union physique et psychique. On peut comprendre la tentation de la divinisation de l'éros, le fait de la recherche de l'orgasme à tout prix. On peut ne pas espérer plus que cette fusion charnelle. On peut penser avoir trouvé la vie, même si ce n'est pas la vraie vie. Ça fonctionne. Et ça fonctionne sans Dieu. On peut ainsi **se contenter d'une sexualité simplement « fonctionnelle »** en restant sur un plan physique comme quelque chose qui « marche » ou un gâteau que l'on mange sans qu'il y ait besoin de s'ouvrir à la personne de l'autre<sup>4</sup>. On peut ne jamais pressentir la possibilité d'une autre union et d'une autre joie. Saint Paul à ce sujet dit que « ceux qui sont selon la chair ont du goût pour (désirent) ce qui est charnel » et que « ceux qui sont selon l'Esprit ont du goût pour ce qui est spirituel (de l'Esprit) » (cf. Rm 8, 5). Le monde moderne pousse à considérer ceux qui peinent sur le chemin de la sanctification comme des frustrés enfermés dans un mécanisme inconscient de sublimation. Les paroles d'Abraham au mauvais riche « en proie à des tortures » dans l'Hadès nous reviennent ici à l'esprit et elles nous font frémir : « Mon enfant, souviens-toi que tu as reçu le bonheur pendant ta vie, et Lazare le malheur ; maintenant ici il est consolé, et toi, tu es tourmenté. » (Lc 16, 25). De son vivant, il « se revêtait de pourpre et de lin fin et faisait chaque jour brillante chère » (Lc 16, 19). **Quel misérable bonheur**, celui qui peut nous fermer la porte au Royaume de Dieu !<sup>5</sup> C'est triste à dire, mais il faut parfois l'épreuve de l'adultère ou du divorce pour que les personnes ouvrent les yeux et se rendent compte de la vanité de leur vie. Bienheureuses souffrances purificatrices !<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Pour parler un langage plus psychologique, disons que beaucoup de personnes retrouvent dans la sexualité quelque chose qui est de l'ordre de la symbiose » sans vraie rencontre avec l'autre.

<sup>5</sup> Comme saint Paul nous en avertit : « Car, sachez-le bien, ni le fornicateur, ni le débauché, ni le cupide - qui est un idolâtre - n'ont droit à l'héritage dans le Royaume du Christ et de Dieu. » (Ép 5, 5).

<sup>6</sup> Comme l'exprime admirablement Marthe Robin, la souffrance « atteint et déclenche nos plus intimes ressorts et nous rappelle le but où nous devons tendre parce qu'elle nous empêche de nous acclimater en ce monde et nous y laisse comme en un malaise incurable. Qu'est-ce, en effet, que s'acclimater, sinon trouver son équilibre dans le milieu restreint où l'on vit hors de chez soi ?... Il sera donc toujours nouveau de dire : là où on se trouve, on est mal... Et il est bon de le sentir ; **le pire serait de ne plus souffrir, comme si l'équilibre était trouvé et le problème déjà résolu**. Sans doute, dans le calme d'une vie moyenne, la vie paraît souvent s'arranger d'elle-même. Mais en face d'une douleur réelle, il n'y a point de belles théories qui ne semblent vaines ou absurdes. Dès qu'on en approche, on éprouve quelque chose de vivant et de souffrant, les systèmes sonnent creux, les pensées restent inefficaces. **La souffrance, c'est le nouveau, l'inconnu, le divin, l'infini qui traverse la vie, comme**

À l'inverse, il y a des personnes qui, sans nécessairement être sur un chemin spirituel, choisissent de ne plus avoir de relations sexuelles. Le plus souvent c'est dû à des blocages psychologiques comme de vieilles colères plus ou moins refoulées. Avec l'âge évidemment, le désir physiologique est moindre. Ce peut être aussi le simple fait d'une lassitude sur fond d'une profonde déception. La relation sexuelle est une relation si complexe et délicate. Même si certains couples parviennent à durer sous un mode de relation fusionnelle, le plus souvent il y a un **phénomène d'usure**. On ne parvient pas à renouveler de l'intérieur l'*éros* qui demeure fragile, comme toutes les passions humaines tant qu'elles ne sont pas intégrées dans la charité divine. Ce n'est pas seulement l'attrait physique, mais c'est le sentiment amoureux qui peut s'étioler, l'*éros* au sens large. Rappelons-le, la sexualité est la prolongation de ce qui se vit par ailleurs. Le danger est qu'en renonçant à avoir des relations sexuelles, **la distance se creuse petit à petit**. La distance physique peut conduire insensiblement à une distance des cœurs<sup>7</sup>. On ne fait plus trop d'effort pour être présent à l'autre, proche de l'autre. Il y a une exigence d'attention affectueuse dans la vie conjugale dont on peut se passer. On finit par prendre une distance sans en souffrir.

C'est pourquoi même si l'on peut se dire que l'on peut vivre sans et que ce n'est pas un drame, renoncer à l'acte conjugal peut **une pente facile et dangereuse** pour la plupart des couples du moins<sup>8</sup>. L'amitié entre les époux risque de se réduire de plus en plus à ce que les moralistes appellent **une amitié « utilitaire »**. On collabore en vue de la bonne marche de la maison, de l'éducation des enfants... On se rend service. À ce sujet, les études menées par les sexologues montrent que l'une des premières choses que les hommes attendent d'une femme est qu'elle soit bonne ménagère. L'homme a besoin d'une femme qui prenne soin de lui. Il y a des femmes qui tiennent ainsi leur époux par le ménage et la cuisine, tout comme il y a des hommes qui maintiennent leur femme dans un état de dépendance pour tout ce qui touche à la gestion financière, administrative... L'amour se ramène à un faire pour l'autre plus ou moins intéressé, plus ou moins empreint d'un esprit de domination et de possession. Sans s'en rendre compte on passe à côté de ce qu'il y a de plus beau et de plus essentiel à l'amour, l'élan vers un autre que soi, la joie de l'union. On passe à côté de ce qui est le chemin de sanctification propre au mariage : s'appliquer jour après jour à « faire une seule chair » non seulement physiquement, mais par une vraie vie commune. Essayons de préciser le rôle de l'acte conjugal pour la communion conjugale.

## 2. L'acte conjugal au service du renouvellement de l'attention et de la tendresse

L'homme est un être de communion créé à l'image du Dieu Trine qui est un mystère de communion. Il vit de relation. Il a été tenté dès l'origine par un esprit d'autonomie : se suffire

---

**un glaive révélateur**, nous montrant les désirs du Christ en chacun de nous. » (Revue mensuelle *Dieu est Amour*, n° 62, *Contempler, une activité d'homme*, p. 24.)

<sup>7</sup> Notons ici que c'est le fait de négliger d'avoir des relations sexuelles, plus que le fait de ne pas en avoir, qui crée la distance. Il y a là aussi une analogie avec la communion eucharistique.

<sup>8</sup> Il y a de fait des couples comme les Maritain qui ont décidé d'un commun accord de vivre sans et que cela n'a pas empêché de faire un très beau chemin d'amour conjugal. Mais l'Église dans sa sagesse n'a jamais voulu donner ce type de chemin comme modèle. Il y a des vocations admirables, mais non imitables.

## L'acte conjugal et la procréation

et se complaire en soi-même. La fameuse réalisation de soi par soi. Il est tenté d'oublier que le vrai bonheur n'est pas en soi, mais dans un autre que soi. Il est tenté de réduire l'amour à un « faire pour l'autre » mêlé d'une secrète recherche de soi. C'est ici que le mariage prend tout son sens comme signe. D'une manière particulière, l'acte conjugal, comme signe, nous rappelle le vrai sens de notre vie et le vrai combat à mener. **À travers l'acte conjugal, c'est la vérité première de l'amour qui est mise en lumière<sup>9</sup> : l'amour est accueil, don, communion<sup>10</sup>** avant que d'être un vouloir du bien à l'autre. La relation sexuelle nous rappelle que l'amour est une force unitive suscitée par l'attraction que l'autre exerce sur moi et qu'il trouve son achèvement dans l'union. Elle nous rappelle la nécessité de l'ouverture, de l'accueil. Elle nous dit que la joie est le fruit de l'union et que l'homme doit s'efforcer d'abord de vivre la communion s'il veut produire de bonnes œuvres, qui sont comme nos enfants. **Elle touche à ce qu'il y a de plus intime en l'homme : la soif d'union.** Elle est là pour réveiller cette soif, même si elle peut aussi l'éteindre là où la relation est vécue dans la seule recherche du plaisir comme le Christ nous le fait comprendre : « Tenez-vous sur vos gardes, de peur que vos cœurs ne s'appesantissent dans la débauche, l'ivrognerie, les soucis de la vie... » (Lc 21, 34). C'est pourquoi l'acte conjugal, s'il est vécu en vue de la communion spirituelle, peut-être quelque chose de particulière ressourçant et équilibrant pour la vie du couple. Cela rapproche les époux l'un de l'autre, cela les renouvelle dans l'attention, la tendresse amoureuse, la complicité. Cela resserre les liens de leur amour. Il y a quelque chose qui se dilate et s'attendrit en eux. C'est pourquoi même si l'acte conjugal peut être le lieu de bien des souffrances secrètes, cela vaut la peine de faire des efforts à ce niveau-là, de ne pas baisser les bras ou de ne pas se contenter de relations fonctionnelles sans vrai don de soi<sup>11</sup>.

Il y a ici **une analogie très forte avec notre relation d'amour avec le Christ.** C'est dans l'eucharistie que nos liens d'amitié avec lui se resserrent d'une manière particulière. C'est le moment de la grande rencontre, de l'étreinte avec le Verbe fait chair : « Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi et moi en lui » (Jn 6, 56). Le moment où il n'y a rien d'autre à faire qu'à se laisser aimer, toucher, attirer par la douceur de sa présence et laisser ainsi notre amour pour lui se renouveler dans un profond désir d'union. **La communion eucharistique nous introduit jour après jour dans une relation vivante et concrète avec Jésus.** Elle nous fait vivre de lui. Ce peut être un long processus insensible. Il y a quelque chose qui se creuse. Ce peut être aussi des grâces sensibles d'union ponctuelles très fortes qui laissent en nous le désir, la nostalgie d'une vie d'amour, d'une relation de tendresse avec l'Époux divin. À chaque fois, c'est le contact avec une présence réelle qui allume en nous le

---

<sup>9</sup> Au sens où comme l'a dit Benoît XVI : « l'amour entre homme et femme (...) apparaît comme **l'archétype de l'amour par excellence...** » (*Deus Caritas est*, 1).

<sup>10</sup> Benoît XVI a montré l'importance de vivre l'amour dans la vérité sur son vrai sens : « La vérité est une lumière qui donne sens et valeur à l'amour. Cette lumière est, en même temps, celle de la raison et de la foi, par laquelle l'intelligence parvient à la vérité naturelle et surnaturelle de l'amour : l'intelligence en reçoit **le sens de don, d'accueil et de communion.** Dépourvu de vérité, l'amour bascule dans le sentimentalisme. L'amour devient une coque vide susceptible d'être arbitrairement remplie. » (*Caritas in veritate*, 3).

<sup>11</sup> Redisons-le, on peut le faire pour l'autre, pour « satisfaire » l'autre sans ouvrir son cœur à l'autre. Là est le véritable engagement et don de soi inséparable de l'ouverture de notre cœur à Dieu.

feu d'un amour nouveau, qu'il soit sensible ou non. On entre ainsi dans une ferveur<sup>12</sup>, qui peut aller jusqu'à une véritable relation amoureuse avec le Christ. C'est au travers d'un toucher physique d'une manière analogue à ce qui se passe dans l'acte conjugal. Dans cette relation, l'homme apprend à reconnaître et à vivre de manière juste la part féminine de lui-même. Il apprend cet accueil, **cette passivité aimante qui permet à la tendresse divine de nous envahir** et de nous enivrer. C'est progressivement toute notre humanité qui se laisse toucher. Elle a été créée pour cela. Le Verbe fait chair peut combler à la fois l'âme et le corps. De là découle la vraie chasteté c'est-à-dire une profonde intégration de toutes nos capacités humaines d'aimer dans la charité divine<sup>13</sup>. Celui qui néglige l'eucharistie risque vite de retomber dans une religion de devoir, un moralisme desséché.

### 3. L'acte conjugal et l'éveil du sens et du désir de l'union à Dieu

Il faut penser aussi que d'une manière plus fondamentale encore **l'acte conjugal nous instruit sur la relation à Dieu** en nous faisant comprendre que l'union à Dieu se réalise dans un contact, un toucher de substance à substance, d'esprit à esprit qui va bien au-delà de la connaissance intellectuelle. La jouissance sexuelle est signe de la joie du ciel dans le face à face éternel, la vision béatifique. Elle nous rappelle en même temps la manière dont cette union se réalise en nous montrant la nécessité de s'ouvrir et de se livrer à sa tendresse d'Époux, qui s'offre continuellement à nous. **Plus encore en réveillant le sens de l'union, elle réveille une soif qui ne peut être comblée que par Dieu.** En ce sens il y a dans l'acte conjugal un chemin d'espérance possible, l'espérance étant le désir du Royaume et de la vie éternelle comme mon vrai bonheur. On peut même aller plus loin en disant que cet exercice d'ouverture à l'autre dans l'abandon à Dieu qu'est l'acte conjugal me rend aussi plus « sensible devant Dieu »<sup>14</sup>, plus sensible à Dieu et à sa tendresse pour moi. Le renouvellement du désir de l'union rend plus apte à goûter la joie de la présence et de l'amour du Dieu fait homme passionné. Nous touchons là au **lien entre l'espérance et l'expérience de l'union**. Plus on espère, plus on est apte à recevoir, à accueillir et donc aussi à jouir de Dieu comme aussi de l'autre en Dieu. La sexualité est aussi de cette manière-là au service de l'union à Dieu. Elle peut constituer un chemin d'ouverture à ce que Benoît XVI appelle la « grande espérance » et contribuer ainsi à nous mettre sur la route d'une vraie vie d'union avec Dieu. Ce n'est pas Dieu qui change dans son amour pour nous, mais **c'est nous qui devenons plus vulnérables à son « fol éros »**. Tout va dépendre évidemment de l'esprit dans lequel nous

---

<sup>12</sup> Comme l'a dit Benoît XVI à propos du curé d'Ars : « Il était convaincu que **toute la ferveur de la vie d'un prêtre dépendait de la messe** : la cause du relâchement du prêtre, c'est qu'on ne fait pas attention à la messe ! Hélas ! Mon Dieu ! Qu'un prêtre est à plaindre quand il fait cela comme une chose ordinaire ! » (*Lettre aux prêtres pour l'année sacerdotale*, le 18 juin 2009).

<sup>13</sup> Là aussi Benoît XVI a rappelé au sujet du curé d'Ars : « On disait de lui que la chasteté brillait dans son regard, et les fidèles s'en rendaient compte quand il se tournait vers le tabernacle avec le regard d'un amoureux. » (*Ibid.*)

<sup>14</sup> Au sens où comme le dit Benoît XVI : « Si par contre dans ma vie je néglige complètement l'attention à l'autre, désirant seulement être «pieux» et accomplir mes «devoirs religieux», alors même ma relation à Dieu se dessèche. Alors, cette relation est seulement «correcte», mais sans amour. **Seule ma disponibilité à aller à la rencontre du prochain, à lui témoigner de l'amour, me rend aussi sensible devant Dieu.** Seul le service du prochain ouvre mes yeux sur ce que Dieu fait pour moi et sur sa manière à Lui de m'aimer. » (*Deus caritas est*, 18).

allons vivre l'acte conjugal. Ici nous ne nous situons pas comme dans le premier enseignement sur le terrain de l'humilité et de l'abandon à Dieu, mais sur celui du désir, de l'espérance. C'est cette question que nous allons essayer d'approfondir maintenant en essayant de voir comment le Christ ouvre un chemin d'espérance aux époux sur le terrain de la sexualité.

## II. L'ACTE CONJUGAL ET L'ESPÉRANCE

### 1. Du lien entre l'amour, l'union et la joie

Si nous voulons vivre l'acte conjugal dans l'espérance et comme un chemin d'espérance, il faut tout d'abord bien comprendre le lien entre l'objet de l'amour, l'amour, l'union et le plaisir ou la joie. **La joie est le fruit de l'union.** La « promesse de bonheur »<sup>15</sup> contenue dans l'*éros* est là. La qualité de la joie dépend de la qualité de l'union. C'est la raison pour laquelle rechercher le plaisir sans rechercher d'abord l'union est insensé. **L'union elle-même est l'achèvement de l'amour** passion<sup>16</sup> qui est la forme première de tout amour véritable. Et l'amour naît de l'attraction exercée par l'être aimé. Aimer, en effet, signifie d'abord se complaire en l'autre, c'est, comme nous l'avons déjà souligné, mettre ou plutôt trouver sa joie dans un autre que soi-même. L'amour est un don, il s'impose à moi d'une certaine manière parce qu'il naît de l'attraction qu'exerce sur moi la réalité aimée. Il dépend donc aussi de la connaissance que j'ai de cette réalité. Si la relation à l'autre est basée sur une attraction physique et psychique, l'amour demeure lui-même charnel. Les passions de la chair s'éveillent spontanément au contact de la personne ou plutôt de son corps et de sa personnalité psychique. L'*éros* charnel peut être très ardent, il ne signifie pas pour autant une véritable ouverture de cœur à l'autre. **Pour s'ouvrir le cœur a besoin d'une attraction plus forte. Dieu seul peut nous sortir de nous-mêmes.** Sa puissance d'attraction est telle qu'elle fait dire à Jérémie : « Tu m'as séduit, Seigneur, et je me suis laissé séduire ; tu m'as maîtrisé, tu as été le plus fort. » (Jér 20, 27)<sup>17</sup>. Dieu nous a créés pour lui et dans le cœur de l'homme est inscrite une soif de Dieu inextinguible. Si l'homme cherche d'une manière consciente ou inconsciente à étouffer en lui cette soif de Dieu, il se déchire lui-même, il torture son âme.

C'est pourquoi l'autre a besoin d'être **aimé en Dieu**, à l'intérieur de cette ouverture de cœur qui naît de l'attraction de Dieu<sup>18</sup>. Or l'ouverture de cœur va de pair avec la connaissance de

---

<sup>15</sup> Pour reprendre l'expression de Benoît XVI à propos de « l'amour entre homme et femme, dans lequel le corps et l'âme concourent inséparablement et dans lequel s'épanouit pour l'être humain une promesse de bonheur » (*Deus caritas est*, 2).

<sup>16</sup> C'est pourquoi l'amour peut être défini comme une force unitive. C'est cette force unitive qui est le moteur premier de notre vie.

<sup>17</sup> Néanmoins si je mets mon cœur dans la jouissance psychique ou physique de l'autre, il n'y a pas de place pour éprouver cette attraction de l'amour divin. L'espérance grandit en nous au fur et à mesure où nous suivons un chemin de détachement. Et Dieu se donne pour autant qu'on espère.

<sup>18</sup> Notons qu'il peut y avoir des hommes qui, sans connaissance explicite de Dieu, vivent et aiment les autres avec un cœur ouvert. Ils appartiennent au Christ. Ils sont capables d'une vraie rencontre de personne à personne même s'ils n'entrent encore pas pleinement dans la communion spirituelle.

Dieu. Je m'ouvre à Dieu au fur et à mesure que je le connais et je le connais au fur et à mesure que je l'aime. Aimer l'autre en Dieu signifie donc aussi le connaître à l'intérieur de la connaissance de Dieu. C'est pour cela que saint Paul peut dire : « Et voici quelle est la volonté de Dieu : c'est votre sanctification ; c'est que vous vous absteniez d'impudicité, que chacun de vous sache user du corps qui lui appartient avec sainteté et respect, sans se laisser emporter par la passion **comme font les païens qui ne connaissent pas Dieu** » (1 Th 4, 3-5). Voir l'autre dans sa vraie beauté spirituelle<sup>19</sup> est une grande grâce<sup>20</sup>. En voyant l'autre en Dieu, je peux l'aimer en Dieu avec les pensées de Dieu. J'échappe au péché qui est toujours l'œuvre des ténèbres<sup>21</sup>. Là où je suis confronté à son péché, je peux la voir dans la lumière de Dieu au-delà de ce qu'elle est actuellement, dans ce qui est en germe en elle. Je l'aime passionnément en l'espérant<sup>22</sup>. C'est le désir de la communion spirituelle qui donne alors la force de porter le fardeau de l'autre et en le portant de le transformer. **Là où les deux sont ouverts à Dieu, là est possible la joie spirituelle comme fruit d'une union spirituelle.** Cette joie pure que Dieu réserve à ses amis va bien au-delà des joies charnelles. Celui qui l'a goûtée est semblable à un homme qui découvre « un trésor qui était caché dans un champ » : « il le recache, s'en va ravi de joie vendre tout ce qu'il possède, et achète ce champ. » (Mt 13, 44).

---

<sup>19</sup> Au sens où « 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*, 18).

<sup>20</sup> « Notre regard peut être voilé par de fausses croyances humaines acquises au cours de nos expériences de vie (par ex : « si je ne fais pas ce que l'autre attend il ne m'aimera pas », ou bien « les hommes sont infidèles », « les femmes sont calculatrices »). Ai-je un regard neuf ou bien encombré ? » (Gwenaëlle Johannes).

<sup>21</sup> Inversement **derrière les actes impurs, désordonnés se cachent les ténèbres**. Tout acte désordonné, non ajusté, irrespectueux s'enracine dans la méconnaissance du vrai visage de Dieu : **Quiconque pèche n'a ni vu ni connu Dieu** (cf. 1 Jn 3, 6). « **Jadis vous étiez ténèbres, mais à présent vous êtes lumière dans le Seigneur ; conduisez-vous en enfants de lumière** ; car le fruit de la lumière consiste en toute bonté, justice et vérité. Discernez ce qui plaît au Seigneur, et ne prenez aucune part aux œuvres stériles des ténèbres ; dénoncez-les plutôt. » (Ép 5, 5-11). Réciproquement l'impureté « appesantit notre cœur » (cf. Lc 21, 34) et aveugle notre esprit<sup>21</sup>, elle nous empêche de goûter Dieu, d'être réceptif à sa Parole (cf. Mc 4, 19) et par là même aussi de voir l'autre en vérité. Saint Jean de la Croix montre dans quel aveuglement tombe celui qui se rend esclave de ses passions en rappelant la triste fin de Salomon au sujet duquel l'Écriture dit : « Tu as livré ton corps aux femmes, tu as été l'esclave de tes sens. » (Si 47, 19) : « **Qui eût jamais pensé qu'un homme aussi sage que Salomon, un homme enrichi de tant de dons de Dieu, en serait venu à un tel aveuglement, à un tel avilissement de la volonté, que d'élever des autels à des idoles sans nombre et, tout vieux qu'il était, de les adorer (1 R 11, 4) ? C'est pourtant là que le conduisit son affection désordonnée pour les femmes, sa négligence à surmonter ses appétits et les inclinations de son cœur.** » (*La Montée du Carmel*, liv. I, chap. 8).

<sup>22</sup> Comme le dit sainte Thérèse d'Avila à propos des « personnes en qui Dieu a répandu la véritable sagesse » : « elles aiment ce qu'elles voient, et s'affectionnent à ce qu'elles entendent ; mais **les choses qu'elles voient, quand elles aiment, sont des choses stables, parce que sans s'arrêter aux corps, leur regard descend au fond des âmes**, afin de découvrir s'il y a en elles quelque chose qui mérite d'être aimé. Ne verraient-elles dans une âme qu'une faible disposition au bien et une simple espérance qu'en creusant cette mine, elles trouveront de l'or, dès là qu'elles aiment, rien ne leur coûte. Aucune peine qui ne leur soit légère, aucun effort auquel elles ne soient prêtes pour le bien de cette âme. **Car elles désirent que leur affection dure et ne finisse pas** : chose impossible si l'âme qu'elles aiment n'a pas des vertus et un grand amour de Dieu... On ne les prendra pas au jeu ... Elles voient l'impossibilité de ne faire qu'un... Lorsque ces âmes aiment une personne, **elles travaillent avec une sainte passion** à lui faire aimer Dieu, afin qu'elle en soit aimée ; car elles savent, je le répète, que si elle n'est pas aimée de Dieu, le lien qui les unit ne durera pas. » (*Chemin de la perfection*, VI)

Nous percevons ici une loi fondamentale : **plus on est pauvre, dépouillé des choses de ce monde, plus on est apte à espérer**. Plus on espère la vraie vie, le vrai bonheur, plus on a de force pour se détacher des choses de la terre « ravi de joie ». C'est la raison pour laquelle l'espérance est la vertu dynamique qui nous fait aller de l'avant : « 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, 31).

### 2. Parvenir au plein épanouissement de l'espérance sur le terrain de la sexualité

Dans cette perspective-là, nous pouvons mieux comprendre comment **l'acte conjugal peut être un lieu de croissance dans l'espérance**. Pour celui qui commence à pressentir ce qu'est une vraie union des cœurs et des esprits, tout un chemin de vérité et de détachement peut se faire sur le terrain de la sexualité. Le corps est, en effet, révélateur. Il l'est de la manière la plus forte dans l'acte conjugal parce qu'il est touché dans ce qu'il a de plus intime. Les réactions du corps ne trompent pas. Les réactions de notre cœur profond, non plus, si du moins celui-ci est éveillé. Il y a une tristesse, liée au fait que l'on est passé à côté de l'union véritable, qui ne trompe pas. Et cela d'autant plus que notre sensibilité de cœur s'affine dans le contact avec Dieu. On sort progressivement d'un état d'aveuglement et de somnolence spirituelle. Le piège de rechercher d'abord le plaisir alors que celui-ci est le fruit de l'union apparaît de plus en plus clairement. On ressent douloureusement la nécessité d'un profond renoncement à notre moi jouisseur et possessif. La nécessité d'**un détachement pour un « attachement » plus profond ou plutôt une union plus profonde**. L'esprit de possession gêne l'union véritable et donc la vraie et profonde jouissance des choses. L'attachement à la créature fait que l'on est possédé plus que l'on ne possède<sup>23</sup>. En définitive l'union à Dieu apparaît comme le fondement d'une véritable union non seulement des esprits mais aussi des corps. L'harmonie sexuelle véritable exige bien plus que le savoir-faire, elle ne peut se réaliser avec toute la délicatesse nécessaire qu'avec l'ouverture du cœur.

C'est ici qu'est précieux le fait de persévérer dans l'accomplissement du « devoir conjugal » en le vivant comme un lieu de vérité et donc aussi de conversion. On ressent les choses<sup>24</sup>. On les porte. On mène le bon combat en se laissant corriger par Dieu sur ce terrain de la sexualité. À moins d'être englué dans le sensible et d'avoir un cœur complètement appesanti par l'ivresse, la débauche et les soucis du monde, on prend conscience de là où tout se noue et se dénoue en profondeur, **on prend conscience primat du cœur et par là même du primat de Dieu**. On se rend compte que la purification de notre cœur est plus importante que l'harmonie sexuelle. On trouve là la force de renoncer à des manières de se satisfaire ou de

---

<sup>23</sup> Le fait de mettre la joie de notre cœur en Dieu seul nous rend capables de jouir bien plus des créatures. Comme l'explique saint Jean de la Croix : « Il (l'homme) **acquiert aussi plus de joie et de récréation en les créatures, s'en désappropriant** ; de laquelle récréation l'on ne peut jouir, les regardant avec attachement de propriété. Parce que c'est un souci, lequel, comme un lacet, **tient l'esprit en la terre et ne lui laisse dilater le cœur**... Celui-ci donc se réjouit en toutes les choses, de la joie desquelles il s'est désapproprié, comme s'il les avait toutes ; et l'autre – en tant qu'il les regarde avec une particulière application de propriété – perd le goût de toutes en général. » (*Montée du Mont Carmel*, livre III, chap. 20).

<sup>24</sup> Le fait que ce soit dans la relation concrète à l'autre que les choses se fassent sentir explique peut-être que tant de personnes fuient dans des modes de communication à distance.



satisfaire l'autre en contradiction avec la sainteté de Dieu. Pour mortifier le moi possessif, il y a évidemment **des sacrifices concrets à consentir**. L'observation de la morale sexuelle de l'Église fournit bien des occasions... Remarquons que l'on peut rester toute sa vie avec **un fil à la patte** parce que l'on n'a pas le courage de renoncer à telle ou telle misérable « consolation ». L'espérance grandit avec les renoncements concrets comme aussi avec l'acceptation des épreuves, des limites imposées par la vie. C'est Dieu qui mène le jeu. Si l'on persévère, on finit par comprendre vraiment que le vrai trésor est dans l'union à Dieu. Ce n'est plus Dieu au service de l'épanouissement du couple, mais la vie du couple au service de l'union à Dieu. On se laisse faire davantage. **Le détachement se réalise alors comme de lui-même avec la croissance de l'espérance** c'est-à-dire du désir de Dieu<sup>25</sup>. On perd le goût d'une nourriture avariée, d'un plaisir malsain<sup>26</sup> pour devenir apte à goûter dans l'acte sexuel un plaisir plus profond, celui qui naît d'un toucher corporel vécu en Dieu, dans sa lumière et sa tendresse<sup>27</sup>. La jouissance physique et psychique, en effet, n'est pas diminuée, mais au contraire intensifiée au sens où l'ouverture du cœur dilate et ouvre tout l'être de l'homme, le rendant plus sensible, plus délicat, plus apte à goûter la bonté et la beauté des choses. L'expérience montre qu'à ce niveau-là **il n'y a plus d'usure**. On ne risque pas d'être blasé. Plus profonde aussi en est **la force qui découle de l'union**<sup>28</sup> et qui permet aux époux d'assumer plus facilement les épreuves de la vie<sup>29</sup>.

Entre le moment où l'on perd le goût des joies mauvaises qui ne parviennent plus à donner le change, et le moment où l'on peut goûter une autre nourriture, il y a évidemment place pour ce que l'on appelle habituellement des « **traversées du désert** ». On quitte un amour possessif pour entrer dans un amour pur. Pas de passage sur une autre rive sans tempête. **On peut ne plus éprouver d'amour pendant un temps, parfois longtemps**. Il ne faut pas s'étonner des crises. Dieu se sert de tout pour nous conduire à lui : « Oui, mon cœur s'aigrissait, j'avais les reins transpercés. Moi, stupide, comme une bête, je ne savais pas, mais j'étais avec toi. Moi, je suis toujours avec toi, avec toi qui as saisi ma main droite. Tu me conduis selon tes desseins ; puis tu me prendras dans la gloire. » (Ps 72, 21-24). Ainsi sur ce chemin d'espérance dans la fidélité aux exigences de la vie commune, **Dieu peut demander aux époux de poser des actes concrets sans ressentir ni de goût, ni d'amour**. On peut être tenté de penser que cela n'a pas de valeur, que c'est de l'hypocrisie, mais en réalité c'est le

---

<sup>25</sup> Ce rajoute à cela ce que l'on appelle en théologie spirituelle des grâces de purifications passives.

<sup>26</sup> Parce que contaminé par une complaisance dans le fait de posséder ou d'être possédé. Etty Hillesum, jeune juive hollandaise morte à Auschwitz, décrit bien cela cet esprit de possession : « Je voudrais me blottir dans ses bras et n'être plus qu'une femme ou, moins encore, un morceau de chair caressée. Je surestime terriblement l'élément sensuel »

<sup>27</sup> Etty Hillesum illustre bien ce passage : « Nouvel accès de possessivité... je voulais le posséder, écrit. Je voulais qu'il fût à moi... Cette rage de possession vient de me quitter. Mille liens qui m'oppressaient sont rompus... Et puisque désormais libre, je ne veux plus rien posséder, désormais tout m'appartient et ma richesse intérieure est immense. »

<sup>28</sup> Toute union fortifiée, mais il y a différents niveaux de force comme il y a différents niveaux d'union. La force la plus grande est celle d'un esprit nourri par l'expérience d'une vraie communion spirituelle.

<sup>29</sup> Inversement on ressent d'une manière plus aiguë l'état de faiblesse dans lequel on tombe lorsque la distance se creuse, parce que l'on se laisse trop prendre par les soucis de la vie, le tourbillon des activités. La relation s'affaiblit, on n'a plus la même force et le besoin de communion se fait vite ressentir. Dieu rappelle ainsi les époux à leur vocation propre.

moment d'offrir notre bonne volonté dans l'attente d'un amour nouveau. L'amour véritable est un don. Reste notre liberté de poser ou non des actes concrets. Les petites marques d'attention, la patience de l'écoute, l'attention au corps de l'autre et à ses besoins, tout cela est précieux si nous le vivons comme **une manière de nous disposer humblement** au don de Dieu<sup>30</sup>.

### 3. Quelle place pour la recherche du plaisir proprement sexuel ?

Dans la mesure où dans la lumière et pureté de l'amour de Dieu les époux parviennent de plus en plus à vivre l'acte conjugal comme une rencontre de personne à personne dans toutes les dimensions de leur être, **la part de jouissance physique se retrouve relativisée**. Cet essentiel qu'est l'union des cœurs n'est plus une abstraction, mais une réalité concrète qui fait vivre. Il devient possible même de désirer s'unir à l'autre sans être en état d'éprouver un plaisir proprement sexuel. C'est à la personne que l'on s'unit et c'est elle qui nous attire dans la lumière de l'Esprit qui nous la fait voir en vérité. Néanmoins il ne faut pas perdre de vue que **cette jouissance physique est bonne**, voulue dès l'origine comme un reflet de la joie d'union entre le Dieu Époux et l'âme. Elle est bonne pour le corps et elle peut l'être aussi pour l'âme. Elle peut être favorisée par un apprentissage des lois de la vie sexuelle<sup>31</sup> pour une plus grande harmonie des corps. Il n'est pas interdit de recevoir des conseils pratiques d'un sexologue. On ne peut pas tout deviner. On peut chercher à procurer du plaisir et accepter aussi d'en recevoir de l'autre. Tout dépend dans quel esprit on le fait. On peut vivre les choses sans tension, dans la liberté et le détachement, dans une humble acceptation de notre condition humaine et des besoins propres au corps, échappant ainsi au piège d'une mentalité techniciste.

Reste vrai que la tentation est grande de mettre sa confiance dans des techniques et que l'on peut facilement être influencé par l'esprit dans lequel travaille le sexologue. Reste vrai aussi qu'il y a **un tact affiné, une clairvoyance, une délicatesse, un respect, un ajustement** aux

---

<sup>30</sup> Écoutons saint Macaire : « Lorsque quelqu'un s'approche du Seigneur, **il faut d'abord qu'il se fasse violence pour accomplir le bien**, même si son cœur ne le veut pas, attendant toujours sa miséricorde avec une foi inébranlable. Qu'il se fasse violence pour aimer sans avoir d'amour ; qu'il se fasse violence pour être doux sans avoir de douceur ; qu'il se fasse violence pour être compatissant sans avoir un cœur miséricordieux ; qu'il se fasse violence pour supporter le mépris, pour rester patient quand il est méprisé, pour ne pas s'indigner quand il est tenu pour rien ou déshonoré, selon cette parole : *Ne vous faites pas justice à vous-mêmes, bien aimés* (Rom. 12, 19). Qu'il se fasse violence pour prier sans avoir la prière spirituelle. **Quand Dieu verra comment il lutte et se fait violence**, alors que son cœur ne le veut pas, il lui donnera la vraie prière spirituelle, il lui donnera la vraie charité, la vraie douceur, des entrailles de compassion, la vraie bonté, en un mot il le remplira des dons du Saint-Esprit. Il se donnera lui-même tout entier à lui. (...) Désormais, c'est le Seigneur lui-même qui accomplira en toute vérité, en toute pureté, sans fatigue ni violence ce qu'il n'arrivait pas à observer auparavant, même en se faisant violence, parce que le péché habitait en lui. À présent, la pratique de toutes les vertus lui devient comme naturelle. Maintenant, en effet, le Seigneur vient en lui, il est en lui, et lui, il est dans le Seigneur, lequel accomplit en lui sans effort ses propres commandements et le remplit des fruits de l'Esprit. » (*Homélie spirituelle* 19, 3-6 ; Spiritualité orientale 40, Bellefontaine, Mont des Cats, 1984, p. 224-226)

<sup>31</sup> Au sens où « c'est en vertu de la création même que toutes choses sont établies selon leur consistance, leur vérité et leur excellence propres, avec leur ordonnance et leurs lois spécifiques. L'homme doit respecter tout cela et reconnaître les méthodes particulières à chacune des sciences et techniques. » (*Gaudium et spes*, 36).

## L'acte conjugal et la procréation

besoins de l'autre dans le toucher, le regard ou la parole, qui ne peuvent se vivre que dans la lumière de la charité divine en « **toute clairvoyance** » (cf. Ph 1, 9). La sexologie ne peut donner que des repères, permettre d'éviter certains pièges et éveiller l'attention sur certains points. Il est clair que chaque couple doit trouver sa manière propre de vivre l'acte conjugal, au lieu de se croire obligé de se couler dans les schémas et les modèles véhiculés par les médias. Il serait bien triste de rester enfermé dans des idées toutes faites sur les besoins sexuels de son conjoint<sup>32</sup> au lieu de profiter de ce terrain privilégié de la sexualité pour s'ouvrir à sa différence. La sexualité est si révélatrice de la différence entre la manière féminine et la manière masculine d'aimer. Sur ce terrain du plaisir sexuel, **laissons Jésus se servir tantôt d'une chose tantôt d'une autre** pour nous enseigner dans le secret la science de l'amour.

### Conclusion

Comme on le voit ici, le fait de prendre les choses dans la perspective de Dieu, de notre prédestination à vivre de Dieu, n'empêche pas d'intégrer l'humain. Dieu nous a créé tout entier pour lui, notre humanité est faite pour être divinisée. **Dieu nous demande de renoncer à nous-mêmes, mais pas de renier notre humanité** : « Celui qui fait entrer le Christ ne perd rien, rien – absolument rien de ce qui rend la vie libre, belle et grande. Non ! Dans cette amitié seulement s'ouvrent tout grand les portes de la vie. (...) Il (le Christ) n'enlève rien et il donne tout. Celui qui se donne à lui reçoit le centuple. »<sup>33</sup> La difficulté est d'entrer dans un vrai regard de sagesse suffisamment lumineux et profond pour éclairer effectivement la réalité de la vie quotidienne et intégrer ce que les sciences humaines peuvent nous apprendre sur le corps et le psychisme humain. Au point où nous en sommes, il apparaît évident que **la sexualité représente un immense chantier** au travers duquel le mariage peut être vécu d'une manière très concrète comme un vrai « sacrement ». Les couples ont mille et une raisons et occasions de fuir un chemin de sanctification mettant à nu les blessures intimes et les péchés cachés. Il est plus facile de sombrer dans l'alcoolisme du travail ou de s'évader sur *internet*. **Demandons humblement à Dieu la sagesse pour qu'elle travaille à nos côtés et guide nos pas** : « Donne-moi la Sagesse, assise près de toi... Qu'elle travaille à mes côtés et m'apprenne ce qui te plaît. Car elle sait tout, comprend tout, guidera mes actes avec prudence, me gardera par sa gloire. » (Sg 9, 4.10-11).

---

<sup>32</sup> D'une manière générale, les hommes ont notamment beaucoup de mal à sortir de l'idée que la femme est en attente d'une performance technique qui la fasse bien jouir. Ils restent enfermés dans un vouloir faire pour l'autre déconnecté de l'écoute.

<sup>33</sup> Benoît XVI, Messe inaugurale de son Pontificat, le 24 avril 2005.