

Prière de Saint Ignace de Loyola

« Prenez Seigneur,
et recevez toute ma liberté,
ma mémoire,
mon intelligence
et toute ma volonté,
tout ce que j'ai,
tout ce que je possède.
Vous m'avez tout donné :
je Vous rends tout, Seigneur.

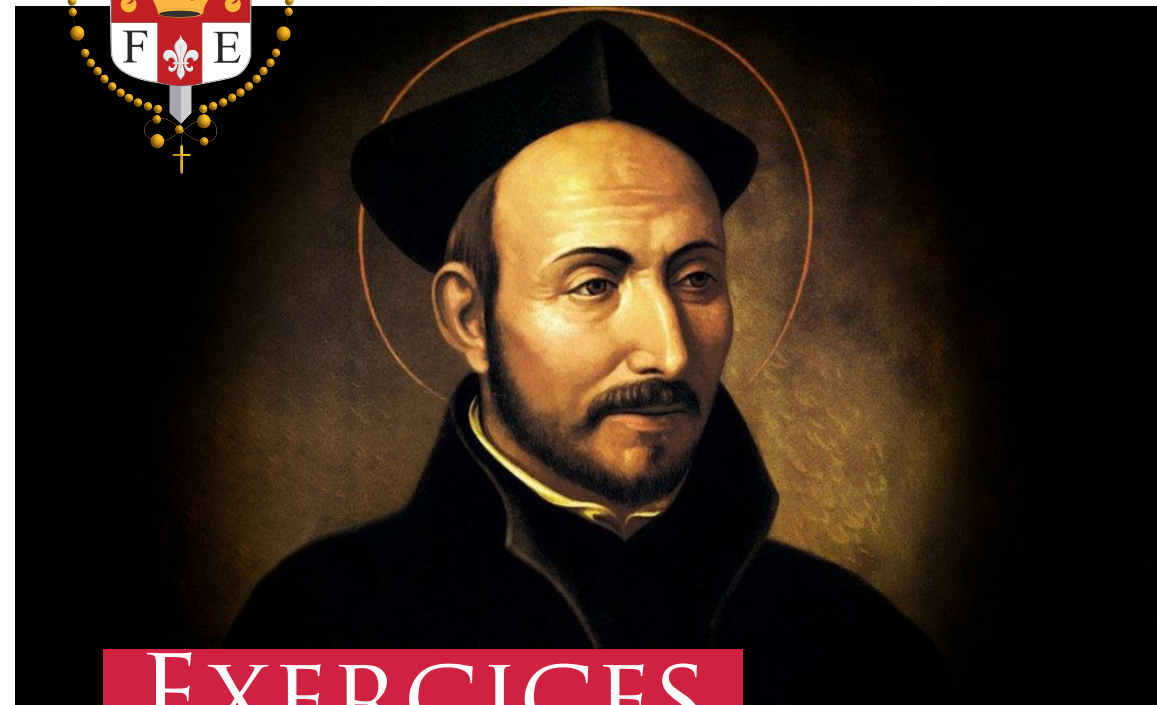
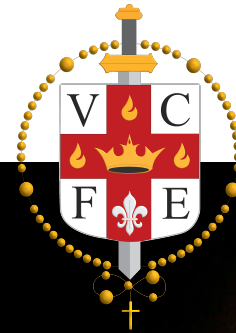
Tout est à Vous,
disposez-en selon
Votre bon Plaisir.
Donnez-moi seulement
ce qui me suffit :
votre Amour et votre Grâce !
Ainsi soit-il. »

Ad maiorem Dei Gloriam

Livret de prières

VADEMECUM

A UTILISER PENDANT
LES EXERCICES SPIRITUELS



EXERCICES

SPIRITUELS

SAINT IGNACE DE LOYOLA

Livret de prières

VADEMECUM

Index

- Prières du matin	3
- Prière du soir (avant de dormir).....	4
- Autres prières.....	7
- Salve Regina.....	10
- Angelus.....	11
- Invocation au Saint Esprit	12
- Comment méditer.....	13
- Examen de chaque méditation.....	15
- Examen de conscience sur les Exercices Spirituels (midi, soir) ..	16
- Pour les visites au Saint Sacrement.....	17
- Des conseils pour mieux faire les Exercices Spirituels	19
- Comment prier la Chapelle.....	20
- FAQ sur le sacrement de la Réconciliation.....	23
- Comment bien faire l'examen de conscience en vue de la confession?	24
- Comment se confesser.....	25
- Examen de conscience détaillé	26
- Examen de conscience selon les Commandements	26
- Examen sur les péchés capitaux	28
- Examen sur les devoirs d'état:	
1. Devoirs personnels de chrétiens	28
2. Devoirs envers le prochain.....	29
3. Devoirs familiaux (enfants, personnes mariées)	29
4. Devoirs professionnels	30
5. Devoirs civiques	30
- Réforme de la vie Plan de vie	31
- Conseils pour une Vie Chrétienne.....	33
- Le discernement des Esprits selon les règles de Saint Ignace de Loyola (règles de la 1 ^{er} semaine) [ES 314-327]	52
- Apendix: L'examen de conscience ; Le défaut dominant ; Les tempéraments (P. Miguel Angel Fuentes)	55

PRIÈRE DU MATIN

Le signe de croix

Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit. Amen.

Mettons-nous en la présence de Dieu et adorons-Le

Très sainte et très auguste Trinité, Dieu unique en trois personnes, je crois que vous êtes ici présent. Je vous adore avec la plus profonde humilité, et je vous rends de tout mon coeur les hommages qui sont dus à votre souveraine Majesté. Amen.

Notre Père

Notre Père,
qui es aux cieux,
que ton nom soit sanctifié,
que ton règne vienne,
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.
Pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.
Et ne nous laisse pas entrer en tentation,
mais délivre-nous du mal.
Amen.

Je Vous Salue Marie

Je vous salue Marie,
pleine de grâce,
le Seigneur est avec vous.
Vous êtes bénie entre toutes les femmes
et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni.
Sainte Marie,
Mère de Dieu,
priez pour nous, pauvres pécheurs,
maintenant et à l'heure de notre mort.
Amen.

Gloria

Gloire au Père
au Fils et au Saint-Esprit,
comme il était au commencement, maintenant et toujours
dans les siècles des siècles.
Amen.

Offrande du matin

Ô Jésus, par le Coeur Immaculé de Marie, je t'offre mes prières, mes travaux mes joies et mes souffrances de cette journée, en union avec le Saint-Sacrifice de la messe offert partout dans le monde pour la rémission des péchés, pour la rédemption de tous les chrétiens, pour les pauvres âmes du purgatoire, pour les intentions particulières du Saint-Père ce mois-ci et pour le règne des Coeurs Sacré et Immaculé. Amen.

PRIÈRE DU SOIR (avant de dormir)

OFFICE DES COMPLIES

V/ Dieu, viens à mon aide,
R/ Seigneur, à notre secours.

V/ Gloire au Père, et au Fils et au Saint-Esprit,
R/ au Dieu qui est, qui était et qui vient,
pour les siècles des siècles.
Amen. (Alléluia.)

HYMNE

Avant la fin de la lumière,
Nous te prions, Dieu créateur,
Pour que, fidèle à ta bonté,
Tu nous protèges, tu nous gardes.

Que loin de nous s'enfuient les songes,
Et les angoisses de la nuit.
Préserve-nous de l'ennemi :
Que ton amour sans fin nous garde.

Exauce-nous, Dieu, notre Père,
Par Jésus Christ, notre Seigneur,
Dans l'unité du Saint-Esprit,
Régnant sans fin dans tous les siècles.

ANTIENNE

Le Seigneur te couvre de ses ailes, rien à craindre des terreurs de la nuit.

PSAUME : 90

1 Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut
et repose à l'ombre du Puissant,
2 je dis au Seigneur : « Mon refuge,
mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »

3 C'est lui qui te sauve des filets du chasseur
et de la peste maléfique ; *
4 il te couvre et te protège.
Tu trouves sous son aile un refuge :
sa fidélité est une armure, un bouclier.

5 Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,
ni la flèche qui vole au grand jour,
6 ni la peste qui rôde dans le noir,
ni le fléau qui frappe à midi.

7 Qu'il en tombe mille à tes côtés, +
qu'il en tombe dix mille à ta droite, *
toi, tu restes hors d'atteinte.

8 Il suffit que tu ouvres les yeux,
tu verras le salaire du méchant.
9 Oui, le Seigneur est ton refuge ;
tu as fait du Très-Haut ta forteresse.

10 Le malheur ne pourra te toucher,
ni le danger, approcher de ta demeure :
11 il donne mission à ses anges
de te garder sur tous tes chemins.

12 Ils te porteront sur leurs mains
pour que ton pied ne heurte les pierres ;
13 tu marcheras sur la vipère et le scorpion,
tu écraseras le lion et le Dragon.

14 « Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;
je le défends, car il connaît mon nom.
15 Il m'appelle, et moi, je lui réponds ;
je suis avec lui dans son épreuve.

« Je veux le libérer, le glorifier ; +
16 de longs jours, je veux le rassasier, *
et je ferai qu'il voie mon salut. »

Gloire au Père... *(nous répétons l'antienne)*

PAROLE DE DIEU : AP 22, 4-5

Les serviteurs de Dieu verront son visage, et son nom sera écrit sur leur front. La nuit n'existera plus, ils n'auront plus besoin de la lumière d'une lampe ni de la lumière du soleil, parce que le Seigneur Dieu les illuminera, et ils régneront pour les siècles des siècles.

RÉPONS

R/ En tes mains, Seigneur, je remets mon esprit.
V/ Sur ton serviteur, que s'illumine ta face. R/
Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit. R/

ANTIENNE DE SYMÉON

Sauve-nous, Seigneur, quand nous veillons ; garde-nous quand nous dormons ; nous veillerons avec le Christ et nous reposerons en paix.

CANTIQUE DE SYMÉON (LC 2)

29 Maintenant, ô Maître souverain, +
tu peux laisser ton serviteur s'en aller
en paix, selon ta parole.

30 Car mes yeux ont vu le salut
31 que tu préparais à la face des peuples :

32 lumière qui se révèle aux nations
et donne gloire à ton peuple Israël.

Gloire au Père... *(nous répétons l'antienne)*

ORAISON

Notre Seigneur et notre Dieu, tu nous as fait entendre ton amour au matin de la Résurrection ; quand viendra pour nous le moment de mourir, que ton souffle de vie nous conduise en ta présence. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

BÉNÉDICTION

Que le Seigneur nous bénisse et nous garde,
le Père, le Fils, et le Saint-Esprit. Amen.

Sub tuum praesidium confugimus, Sancta Dei Genetrix; nostras deprecationes ne despicias in necessitatibus; sed a periculis cunctis libera nos semper, Virgo gloriosa et benedicta.

Sous votre protection nous venons nous réfugier, sainte mère de Dieu ; ne rejetez par les prières que nous vous adressons dans tous nos besoins : mais délivrez-nous de tous les dangers, vierge glorieuse et bénie.

AUTRES PRIERES

Je crois en Dieu

Je crois en Dieu, le Père tout-puissant, créateur du ciel et de la terre. Et en Jésus Christ, son Fils unique, notre Seigneur, qui a été conçu du Saint-Esprit, est né de la Vierge Marie, a souffert sous Ponce Pilate, a été crucifié, est mort et a été enseveli, est descendu aux enfers, le troisième jour est ressuscité des morts, est monté aux cieux, est assis à la droite de Dieu le Père tout-puissant, d'où il viendra juger les vivants et le morts. Je crois en l'Esprit Saint, à la sainte Église catholique, à la communion des saints, à la rémission des péchés, à la résurrection de la chair, à la vie éternelle. Amen.

Acte d'espérance

Ô mon Dieu, appuyé sur ta puissance infinie et sur tes promesses, j'espère avec une ferme confiance obtenir le pardon de mes péchés, l'assistance de ta grâce et la vie éternelle, par les mérites de Jésus Christ mon Sauveur.

Acte de charité

Ô mon Dieu, je vous aime de toute mon âme, de toutes mes forces et par-dessus toute chose, parce que vous êtes bon et digne de tout mon amour; et j'aime mon prochain comme moi-même pour l'amour de vous. Je pardonne à tous ceux qui m'ont blessé et je demande pardon à tous ceux que j'ai offensé.

Acte de contrition

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de t'avoir offensé parce que tu es infiniment bon et infiniment aimable et que le péché te déplaît, c'est pourquoi je prends la ferme résolution, avec le secours de ta sainte grâce, de ne plus t'offenser et de faire pénitence..

Communion spirituelle (à faire aussi souvent que possible)

Divin Jésus, je crois que tu es réellement présent dans le Très Saint Sacrement. Je t'aime par-dessus toute chose et je désire te posséder en mon âme. Puisque je suis incapable de te recevoir de façon sacramentelle, entre au moins spirituellement dans mon cœur. Je t'embrasse comme si tu y étais déjà et je m'unis entièrement à toi. Ne permets jamais que je sois séparé de toi. Amen.

Offrande du jour au Sacré-Cœur de Jésus

Cœur Divin de Jésus, je vous offre par le Cœur Immaculé de Marie, Mère de l'Église, en union avec le Sacrifice Eucharistique, les prières, les actions, les joies et les souffrances de ce jour en réparation des péchés et pour le salut de tous les hommes, dans la grâce de l'Esprit Saint, à la gloire du Divin Père. Amen.

Consécration à la sainte Mère de Dieu

Ô Marie, ma Mère et ma Reine, je me donne entièrement à vous. Et pour vous montrer ma dévotion, je vous consacre en ce jour mes yeux, mes oreilles, ma bouche, mon cœur et tout mon être sans réserve. C'est pourquoi, Mère très aimante, puisque je vous appartiens, je vous prie de me garder et de me protéger comme votre propre bien. Ainsi soit-il.

Consécration à Marie - Saint Louis-Marie Grignon de Montfort

Je vous choisis, aujourd'hui, ô Marie,
en présence de toute la Cour Céleste, pour ma Mère et ma Reine.
Je vous livre et consacre, en toute soumission et amour,
mon corps et mon âme, mes biens intérieurs et extérieurs,
et la valeur même de mes bonnes actions passées, présentes et futures,
vous laissant un entier et plein droit de disposer de moi
et de tout ce qui m'appartient, sans exception,
selon votre bon plaisir, à la plus grande Gloire de Dieu,
dans le temps et l'éternité.

Saint Louis Marie Grignon de Montfort

Memorare (aux heures difficiles)

Souvenez-vous, ô très miséricordieuse Vierge Marie, qu'on n'a jamais entendu dire qu'aucun de ceux qui ont eu recours à votre protection, imploré votre assistance, ou réclamé votre secours ait été abandonné. Animé d'une pareille confiance ô Vierge des Vierges, ô ma Mère, je cours vers vous, et gémissant sous le poids de mes péchés, je me prosterne à vos pieds. O mère du Verbe incarné ne méprisez pas mes prières, mais écoutez-les favorablement et daignez les exaucer. Amen

Prière à Jésus crucifié

Ô bon et très doux Jésus, me voici agenouillé en ta sainte présence. Je te prie et te conjure, avec toute la ferveur de mon âme, de daigner graver dans mon cœur de vifs sentiments de foi, d'espérance et de charité, un vrai repentir de mes péchés et une volonté très ferme de m'en corriger, tandis qu'avec un grand amour et une grande compassion je considère et contemple en esprit tes cinq plaies, ayant devant les yeux les paroles que déjà le prophète David te faisait dire de toi-même, ô bon Jésus : Ils ont percé mes mains et mes pieds; ils ont compté tous mes os.

Prière à saint Joseph

Saint Joseph, ayant imploré l'aide de votre très sainte épouse, j'invoque également avec confiance votre protection. Par la charité qui vous unissait à la Vierge Immaculée, la sainte Mère de Dieu, et par l'amour paternel avec lequel vous avez embrassé l'enfant Jésus, je vous prie et vous supplie humblement de m'assister de votre pouvoir et de votre force. Ainsi soit-il.

Ange gardien

Ange de Dieu, qui es mon gardien, et à qui j'ai été confié par la Bonté divine, éclaire-moi, défends-moi, conduis-moi et dirige-moi. Amen.

Prière après la communion

Ô Jésus, je crois que tu es réellement présent dans le Saint Sacrement. Même si mes yeux et ma langue me disent que je n'ai reçu que du pain, ma foi me dit pourtant que j'ai reçu ton Corps et ton Sang. Je crois, Seigneur! Viens en aide à mon peu de foi! Je t'adore comme mon Dieu et mon Sauveur.

Âme du Christ (Saint Ignace de Loyola)

Âme du Christ, sanctifie-moi. Corps du Christ, sauve-moi.
Sang du Christ, enivre-moi. Eau du côté du Christ, lave-moi.
Passion du Christ, fortifie-moi. Ô bon Jésus, exauce-moi.
Dans tes blessures, cache-moi. Ne permets pas que je sois séparé de toi.
De l'ennemi perfide, défends-moi. À l'heure de ma mort, appelle-moi.
Ordonne-moi de venir à toi, pour qu'avec tes Saints je te loue, toi, dans les siècles des siècles. Amen.

Prière à saint Michel (que le pape Jean-Paul II nous demande de réciter quotidiennement)

Saint Michel Archange, défendez-nous dans le combat; soyez notre secours contre la méchanceté et les embûches du démon. Que Dieu exerce sur lui son empire, nous le demandons en suppliant. Et vous, Prince de la milice céleste, par le pouvoir divin, repoussez en enfer Satan et les autres esprits mauvais qui rôdent dans le monde pour perdre les âmes. Amen.

Offre de travail

1°. Seigneur, tu as préparé ce jour pour moi de toute éternité, avec tout ce que cela comporte.

l'éternité avec tous ses détails, ses problèmes, ses croix et ses joies.

Je sais que tout est grâce pour moi et que tout est providence pour moi.

Vous êtes présent en tout.

2°. Seigneur, mon devoir, le devoir de chaque instant, est la seule chose que tu puisses accepter avec joie, sans l'exiger pour la justice.

Ma sainteté, ma personnalité de saint,

ne dépend que de ma fidélité et de ma générosité envers Toi.

les petites choses de tous les jours. (Il convient ici de rappeler la particularité un but particulier).

3°. Seigneur, tu veux racheter, sauver et sanctifier à travers moi.

Je suis votre instrument. Mais comme votre instrument,

Je dois être vitalement uni à Toi par la grâce,

et faire toutes choses avec Toi.

4°. Seigneur, alors mon jour ne sera pas le mien, mais le vôtre.
 Nous vivons dans la même maison, nous partageons la même vie, les mêmes
 croix, les mêmes joies.
 C'est seulement de cette façon que ma vie est réelle, et seulement de cette
 façon...
 et c'est seulement ainsi que le jour appartient à l'éternité.

5°. Seigneur, votre infinie miséricorde m'a livré à
 Marie très sainte comme mère. Son âme est mon âme.
 Et pour que Toi, en tant que Fils, tu puisses continuer à vivre en elle,
 Tu veux que nous vivions tous les deux dans l'âme de la Mère.
 Je veux être à chaque instant davantage un fils de Marie pour être davan-
 tage uni à Toi.

6°. Seigneur, je veux et j'accepte ce jour, avec tous ses détails, comme un
 cadeau personnel de ta part.
 Je veux répondre à ton plan éternel. Accordez-moi la grâce de ne pas frau-
 der Votre plan
 Accorde-moi la grâce de ne pas frauder ton plan, et d'être généreux et
 fidèle en tout temps.
 Unis à Toi comme Ton instrument,
 donnez-moi la grâce d'être la rédemption pour mes frères, les hommes.

Salve Regina

latin

Salve, Regina,
 Mater misericordiæ,
 vita dulcedo et spes nostra, salve.
 Ad te clamamus,
 exsules filii Evæ.
 Ad te suspiramus, gementes et flentes
 in hac lacrymarum valle.
 Eia ergo, advocata nostra,
 illos tuos misericordes oculos
 ad nos converte.
 Et Jesum benedictum fructum ventris tui,
 nobis, post hoc exilium, ostende.
 O clemens, o pia, o dulcis
 Virgo Maria !

français

Salut, ô Reine,
 Mère de miséricorde,
 notre vie, notre douceur, notre espérance,
 salut !
 Nous crions vers toi,
 enfants d'Ève exilés.
 Vers toi nous soupçons, gémissant et pleu-
 rant
 dans cette vallée de larmes.
 Ô toi, notre avocate
 tourne vers nous ton regard miséricordieux.
 Et, après cet exil, montre-nous Jésus,
 le fruit béni de tes entrailles.
 Ô clémente, ô miséricordieuse, ô douce
 Vierge Marie.

Regina Caeli

Regina caeli, laetare, alleluia:
Quia quem meruisti portare. alleluia,
Resurrexit, sicut dixit, alleluia,
Ora pro nobis Deum, alleluia.

Gaude et laetare, Virgo Maria, alleluia.
Quia surrexit Dominus vere, alleluia.

Oremus : Deus, qui per resurrectionem Filii tui, Domini nostri Iesu Christi, mundum laetificare dignatus es: praesta, quaesumus, ut per eius Genitricem Virginem Mariam, perpetuae capiamus gaudia vitae. Per eundem Christum Dominum nostrum. Amen.

Reine du ciel, réjouis-toi, alleluia.
Car celui qu'il te fut donné de porter, alleluia,
Est ressuscité comme il l'avait dit. alleluia.
Prie Dieu pour nous, alleluia.
D. Sois heureuse et réjouis-toi, Vierge Marie, alleluia,
C. Car le Seigneur est vraiment ressuscité, alleluia.

Dieu qui as donné la joie au monde en ressuscitant Jésus, ton Fils, accorde-nous, par sa Mère, la Vierge Marie, de parvenir au bonheur de la vie éternelle. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. Amen.

Angelus

Trois fois par jour, le matin, à midi et le soir, aux clochers de bien des églises, les cloches tintent trois fois trois coups suivis d'une volée. Il s'agit d'une tradition du 14ème siècle, encouragée depuis par de nombreux papes : la prière de l'Angélus par laquelle l'Eglise médite les récits de l'Annonciation et de l'Incarnation. Ce court récit de l'histoire du salut met l'accent sur le « oui » de Marie à la volonté de Dieu.

V. L'ange du Seigneur apporta l'annonce à Marie

R/ Et elle conçut du Saint-Esprit.

Je vous salue Marie... Sainte Marie...

V. Voici la Servante du Seigneur

R/ Qu'il me soit fait selon votre parole.

Je vous salue Marie... Sainte Marie...

V. Et le Verbe s'est fait chair

R/ Et il a habité parmi nous.

Je vous salue Marie... Sainte Marie...

V. Priez pour nous, sainte Mère de Dieu

R/ Afin que nous soyons rendus dignes des promesses du Christ.

Prions. Que ta grâce, Seigneur, se répande en nos coeurs. Par le message de l'ange, tu nous a fait connaître l'Incarnation de ton Fils bien aimé, conduis-nous, par sa passion et par sa croix jusqu'à la gloire de la résurrection. Par le Christ, notre Seigneur. R/ Amen.

Gloire au Père (x3)

V. Que les âmes de tous les fidèles défunts,

R/ par la miséricorde de Dieu, reposent en paix.

INVOCATION AU SAINT ESPRIT

Viens, Esprit Saint, remplis le cœur de tes fidèles et allume en eux le feu de ton amour. Envoie, Seigneur, ton Esprit, et tout sera créé.

R/ Et tu renouvelleras la face de la terre.

Prions.

O Dieu, qui avez enseigné le cœur des fideles par la lumière du saint Esprit, donnez-nous cet Esprit saint, qui nous fasse goûter & aimer le bien, & qui répande toujours en nous sa consolation. C'est ce que nous vous demandons par notre Seigneur Jesus Christ. Amen.

Amen.

Viens, Esprit Créateur

1) Viens, Esprit Créateur,
Visite l'âme de tes fidèles,
Emplis de la grâce d'En-Haut
Les cœurs que tu as créés.

2) Toi que l'on nomme le Conseiller,
Don du Dieu Très-Haut,
Source vive, feu, charité,
Invisible consecration.

3) Tu es l'Esprit aux sept dons,
Le doigt de la main du Père,
L'Esprit de vérité promis par le Père,
C'est toi qui inspires nos paroles.

4) Allume en nous ta lumière,
Emplis d'amour nos cœurs,
Affermis toujours de ta force
La faiblesse de notre corps.

5) Repousse l'ennemi loin de nous,
Donne-nous ta paix sans retard,
Pour que, sous ta conduite et ton conseil,
Nous évitions tout mal et toute erreur.

6) Fais-nous connaître le Père,
Révèle-nous le Fils,
Et toi, leur commun Esprit,
Fais-nous toujours croire en toi.

7) Gloire soit à Dieu le Père,
au Fils ressuscité des morts,
à l'Esprit Saint Consolateur,
maintenant et dans tous les siècles.
Amen

COMMENT MÉDITER

1. Oraison préparatoire

« L'oraison préparatoire consiste à demander à Dieu, notre Seigneur, que toutes mes intentions, toutes mes actions et toutes mes opérations soient dirigées uniquement au service et à la louange de sa divine Majesté. » (ES 46)

Note : Si, à tout moment de la prière, j'ai le désir de parler à Dieu de quelque chose qui m'a beaucoup plu, je peux le faire. Il n'est pas nécessaire d'attendre le colloque. Et si je passe tout mon temps à parler avec Dieu, c'est encore mieux.

2. Préludes

-L'histoire : Je me souviens du sujet sur lequel je vais méditer. Si c'est quelque chose de la Bible, je peux le lire maintenant.

-La composition du lieu : J'essaie d'imaginer quelque chose qui a un rapport avec le sujet sur quoi je vais méditer, afin d'éviter de me laisser distraire. J'imagine des personnes, des sons, des lieux, des odeurs, etc.

-Demander la grâce : Je fais une demande à Dieu, c'est-à-dire que je lui demande de me donner une grâce en fonction de ce que je médite. Par exemple, si je médite sur l'enfer, je lui demande de me donner la peine de mes péchés ; si je médite sur la vie de Jésus, je lui demande de m'aider à l'imiter, ou à mieux le connaître, etc.

3. Les points

Ici, je peux lire les notes que j'ai prises durant l'introduction et je commence à réfléchir à leur contenu. Réfléchir signifie penser.

Je peux aussi lire ce que saint Ignace dit dans le livre des Exercices et y réfléchir.

Je peux aussi essayer d'appliquer ce que je viens d'écouter à ma vie : Comment je me comporte ? Y a-t-il quelque chose que je dois corriger ?

Parfois, nous avons le désir de dire quelque chose à Dieu, ou nous sommes étonnés de quelque chose, ou quelque chose peut nous effrayer et nous voulons parler avec Dieu. Tout cela est très bien, nous devons en profiter pour prier.

4. Le colloque

Il s'agit de parler avec Dieu, comme un ami parle avec un ami, ou comme un serviteur parle avec son Seigneur, ou comme un fils parle avec son père.

Je peux demander le pardon de mes péchés ; Lui dire que je vais essayer de ne plus l'offenser.

Je peux rendre grâce pour quelque chose, pour sa miséricorde ou pour ses dons.

Je peux demander la lumière pour comprendre quelque chose, ou la force pour pouvoir l'imiter.

Je peux l'adorer, en lui disant "Comme tu es bon, comme tu es grand, comme tu es saint".

Je termine par une prière, qui peut être le Notre Père, l'Ave Maria, ou une autre.

5. Examen de la méditation

Ai-je obtenu le fruit de la méditation ? C'est-à-dire, ai-je fait un effort pour obtenir ce que j'ai demandé à Dieu au début de la prière ? La tristesse pour mes péchés, imiter Jésus, etc.

Me suis-je distrait volontairement ? Ai-je été paresseux dans ma prière ? Suis-je resté en prière pendant la demi-heure ?

Est-ce que je garde le silence ?

Si ma méditation s'est bien passée, je rends grâce à Dieu. Si j'ai fait quelque chose de mal, je lui demande pardon et je lui dis que la prochaine fois, j'essaierai de prier mieux.

EXAMEN DE CHAQUE MÉDITATION

Réfléchir, c'est méditer, ce qui est l'exercice central des Exercices.

La meilleure façon d'apprendre la méditation est de méditer.

Cela vous aidera aussi à examiner comment s'est déroulée la méditation.

Assis, ou en marchant, parcourez attentivement le chemin que vous avez emprunté dans votre prière, comme quelqu'un au sommet d'une montagne qui regarde le chemin qu'il a emprunté pour atteindre ces hauteurs.

Notez, par exemple, les points suivants :

- Ai-je soigneusement préparé le matériel pour la méditation ? L'ai-je rendu suffisamment concret, en anticipant le fruit que j'allais en retirer ?
- Ai-je bien prié les préambules à la méditation, ou est-ce que je les ai ignorés en pensant qu'ils étaient inutiles ?
- Ai-je passé brièvement en revue les points à traiter avant d'entrer directement dans le sujet de la méditation ?
- Ai-je été actif et diligent dans l'utilisation de votre compréhension : sans précipitation, avec sincérité et effort, sans me contenter de simples divagations ?
- Etais-je attentif à l'éveil des affections ? Ou bien ai-je été distrait ? Pourquoi ? Dévot ou sèche ? Pour quelle raison ? Dans la ferveur, ai-je été humble ? Dans la sécheresse, ai-je pris courage ?
- Me suis-je laissé aller à la paresse ? Ai-je lutté contre ma réticence à prier ?
- Quelles lumières Dieu m'a-t-il donnée ? Quelles émotions ai-je ressenties ? Quels effets a-t-il créés en moi ?
- Ai-je coopéré fidèlement à l'action de la grâce dans mon âme ?
- Quel est le fruit que j'ai retiré de la méditation ? (Plus de lumières, plus de force, une conviction plus forte, une volonté plus déterminée, des désirs plus intenses de servir Dieu, d'être meilleur, d'aider les autres, de corriger mes fautes, de réformer ma vie, de me séparer du péché, d'éviter les occasions de péché, de former mon caractère, de vaincre ma passion dominante...).
- Ai-je trouvé le fruit que je m'étais proposé de trouver ? Si oui, ai-je rendu grâce à Dieu ? Si non, est-ce que je vois pourquoi ?
- Quelles résolutions ai-je prises ? Générales : sur l'orientation de ma vie, sur l'état de mon esprit, sur ma façon habituelle de me comporter dans certaines situations ou avec certaines personnes... Particulières : pour aujourd'hui, sur un certain point concret, par rapport à un certain danger ou une certaine occasion, par rapport à ma conduite dans certaines circonstances...
- Quand et comment devrai-je mettre en pratique ces résolutions ?
- Ai-je fait des applications pratiques ? A ma situation, mon caractère, ma passion dominante, mon attitude intérieure habituelle ?
- Me suis-je laissé contrôler par l'anxiété d'aller de l'avant, de considérer tout le matériel, de finir rapidement ?
- Ai-je parlé avec Dieu dans les colloques ? Avec révérence, avec humilité, avec persévérance ? L'ai-je laissé parler ?

EXAMEN DE CONSCIENCE SUR LES EXERCICES SPIRITUELS (midi, soir) : EXAMEN PARTICULIER [ES 24-31]

Remerciez Dieu pour tous les bienfaits que vous avez reçus au cours de la journée, notamment la grâce - que d'autres n'ont pas - de se trouver dans les Exercices Spirituels.

Avec son aide, je me remémore ma journée :

Sur les fruits des Exercices

Est-ce que je maintiens l'intention de vaincre la paresse, pour vraiment faire les Exercices Spirituels ?

Est-ce que je prends des décisions pour ordonner ma vie selon Dieu ?

Est-ce que je me contente d'un plus ou d'un moins ? Ou est-ce que j'essaie de faire du mieux que je peux ?

Sur les méditations

Est-ce que j'entre dans les exercices avec générosité et magnanimité ?

Est-ce que je consacre tout mon temps à la prière ?

Est-ce que j'essaie de faire des propositions précises en fonction de chacune des méditations ?

Est-ce que tout est orienté vers le bien ?

La méditation se termine-t-elle par quelque chose de distrayant ou de mauvais, avec une agitation de l'âme ?

Est-ce que je demande la grâce aussi souvent que j'en ai besoin ?

Comment parle-je dans les conversations ? Avec confiance, avec humilité, avec révérence ?

A propos du temps libre

Ai-je l'intention de grandir autant que possible dans mon amitié avec Dieu ?

Demande-je clairement conseil au directeur des Exercices, sans honte ?

Comment vis-je le silence intérieur et extérieur ?

Est-ce que je note les lumières, les inspirations de Dieu... ?

Quelle est mon attitude face à la tentation, face au diable ?

Est-ce que je fais pénitence en mangeant, en dormant, en faisant souffrir la chair ?

En présence de Dieu, demandez le pardon de tous vos péchés. Faites confiance à sa grâce. Décidez-vous à profiter autant que possible de ces exercices.

POUR LES VISITES AU SAINT SACREMENT

(dans notre temps libre, lorsque nous souhaitons rendre visite à Jésus)

Jésus te parle...

Pour Me plaire, il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup d'instruction ; il suffit que tu M'aimes beaucoup. Parle-Moi avec simplicité, comme tu parlerais avec ton ami le plus intime.

As-tu quelque chose à Me demander pour quelqu'un ?

Dis-Moi son nom et ce que tu voudrais que Je fasse maintenant pour lui. Demande beaucoup ! N'hésite pas à demander. Parle-Moi avec simplicité et sincérité des pauvres que tu veux consoler, des malades que tu vois souffrir, des égarés que tu désires voir revenir sur le droit chemin. Dis-Moi au moins une parole pour chacun.

Et pour toi-même, n'as-tu pas besoin de quelque chose ?

Dis-Moi franchement que tu es peut-être orgueilleux, égoïste, inconstant, négligent... puis demande-Moi de te venir en aide dans le peu ou le grand nombre d'efforts que tu fais pour t'en sortir. N'aie pas honte ! Au Ciel, il y a beaucoup de justes, beaucoup de saints qui avaient exactement les mêmes défauts. Mais ils ont demandé humblement... et, peu à peu, ils se sont vus libérés de leurs défauts. Et n'hésite pas à prier pour ta santé et pour une heureuse issue de tes travaux, de tes affaires ou de tes études. Tout cela, Je peux te le donner et Je te le donne. Je désire que tu Me pries pour cela, si ce n'est pas préjudiciable à ta sanctification, mais la favorise et la soutient. Et aujourd'hui même, de quoi as-tu besoin ? Que puis-Je faire pour toi ? Si tu savais combien Je désire ardemment t'aider.

As-tu actuellement un projet ?

Expose-le Moi. Qu'est-ce qui te préoccupe ? Que penses-tu ? Que désires-tu ? Que puis-Je faire pour ton frère, pour ta sœur, pour tes amis, pour ta famille, pour tes supérieurs ? Que voudrais-tu faire pour eux ? Et pour ce qui est de Moi, n'as-tu pas le désir que Je sois glorifié ? Ne voudrais-tu pas faire quelque chose de bien pour tes amis que tu aimes peut-être beaucoup, mais qui, peut-être, vivent sans penser à Moi.

Dis-Moi, qu'est-ce qui attire particulièrement ton attention aujourd'hui ? Que désires-tu le plus ardemment ? De quels moyens disposes-tu pour l'obtenir ? Si un projet échoue, dis-le-Moi ; Je te donnerai les raisons de l'échec. Ne voudrais-tu pas Me gagner à ta cause ?

Peut-être te sens-tu triste ou de mauvaise humeur ?

Raconte-Moi dans tous les détails ce qui t'attriste, ce qui t'a offensé, ce qui t'a blessé dans ton amour-propre, ce qui t'a humilié. Dis-Moi tout et bientôt tu parviendras au point où tu Me diras que tu pardonnes tout selon mon exemple, que tu oublies tout. En récompense, tu recevras Ma consolante Bénédiction. Peut-être as-tu peur ? Sens-tu dans ton âme cette détresse indéfinissable qui n'est pas justifiée, mais qui ne cesse pourtant de te déchirer le cœur ? Jette-toi dans les bras de la Providence ! Je suis avec toi, à ton côté. Je vois tout, J'entends tout, et Je ne t'abandonne pas un seul instant. Sens-tu l'abandon d'êtres qui auparavant t'aimaient bien mais qui maintenant t'ont oublié et s'éloignent de toi sans que tu en sois la cause ? Prie pour-eux, et Je les ferai revenir à ton côté, s'ils ne sont Pas un obstacle à ta sanctification.

Et n'as-tu pas peut-être une joie à Me faire partager ?

Pourquoi ne Me laisserais-tu pas partager ta joie ? Ne suis-Je pas ton ami ? Raconte-Moi ce qui a consolé ton cœur et ce qui t'a fait sourire depuis ta dernière visite chez Moi. Peut-être as-tu connu des surprises, peut-être reçu de bonnes nouvelles, une lettre, un signe d'affection ; peut-être as-tu surmonté une difficulté ; peut-être es-tu sorti d'une situation qui paraissait sans issue. Tout cela est mon Œuvre. Tu dois seulement Me dire : merci, mon Dieu !

Ne voudrais-tu pas Me promettre quelque chose ?

Je lis au fond de ton cœur. On peut facilement tromper les hommes, mais pas Dieu. Alors, parle-Moi tout à fait ouvertement. Es-tu vraiment fermement décidé à ne plus t'exposer à telle occasion de péché, à renoncer à telle chose qui t'a causé du tort, à renoncer à lire tel livre qui a excité ton imagination, à ne plus avoir de contact avec telle personne qui trouble la paix de ton âme ? Redeviendras-tu doux, aimable et complaisant avec telle personne que tu as considérée jusqu'ici comme un ennemi parce qu'elle a laissé échapper quelque chose contre toi. Eh bien ! Retourne maintenant à tes occupations habituelles, à ton travail, ta famille, tes études, mais n'oublie pas ce quart d'heure que nous avons passé ensemble. Garde autant que tu le peux silence, modestie, recueillement intérieur et amour du prochain.

Aime Ma Mère qui est aussi la tienne.

Et reviens de nouveau avec le cœur encore plus rempli d'amour, encore plus abandonné à Mon Esprit. Alors tu trouveras chaque jour dans Mon Cœur un nouvel Amour, de nouveaux Bienfaits et de nouvelles Consolations.

DES CONSEILS POUR MIEUX FAIRE LES EXERCICES SPIRITUELS

Le sérieux (responsabilité). Le sérieux ne doit pas se lire sur votre visage, mais dans votre cœur, dans les profondeurs de votre âme. Entrez pleinement dans ces exercices. Commencez par la générosité et l'enthousiasme. Préparez votre esprit à ne pas dire non à ce que Dieu peut vous demander. Ce ne sont que quelques jours, ils seront bientôt terminés. Mettez-vous totalement dans les exercices. Votre salut éternel et celui des autres peuvent en dépendre.

Activité. N'oubliez pas qu'il s'agit d'"exercices" et surmontez votre paresse. Écouter ne suffit pas, il faut travailler personnellement dans chaque exercice. Si vous ne méditez pas, si vous ne réfléchissez pas, tout sera inutile.

Le silence. Du silence dépendent de nombreux fruits des exercices. Le silence n'est pas fait pour dormir, mais plutôt pour travailler plus activement et plus profondément. Le silence vous sera bénéfique vous permettant de découvrir votre monde intérieur. Silence pour écouter la voix de Dieu, pour aider les autres à l'écouter, pour créer un environnement spécial pour la prière. Seulement Dieu et vous.

Sacrifice. Grâce aux sacrifices, vous pouvez mériter certaines grâces que vous avez besoin. Soyez généreux dans votre sacrifice : le silence, l'emploi du temps, les méditations, le jeûne... Si vous êtes généreux, vous recevrez encore plus de fruits...

La méditation. La méditation commence lorsque le prêtre termine son explication. Votre travail personnel est la partie la plus importante de ces exercices. Utilisez le temps de la méditation pour essayer d'assimiler les vérités de la foi, rectifier votre cœur. Lisez quelques lignes, méditez, et demandez au Seigneur, avec persévérance filiale, les grâces nécessaires.

Prenez des notes. Prenez note de ce qui attire votre attention. Notez vos impressions personnelles, vos intentions, ce dont vous voulez vous souvenir plus tard. Si on écrit, on peut mieux mémoriser ses idées, elles seront plus précises et on pourra réfléchir avec plus de clarté et moins de distractions.

Confession. Ne vous précipitez pas. Préparez-la calmement, prenez votre temps, mais ne la remettez pas au dernier jour. Consultez le directeur des exercices et expliquez-lui vos doutes.

Temps libre. C'est le moment de marcher, d'écrire, de visiter Jésus dans le Saint Sacrement, pour demander des conseils, des éclaircissements...

Prière. C'est l'activité la plus importante des exercices, en particulier la Sainte Messe et la prière mentale. Si vous priez beaucoup et plus intensément, plus vous récolterez de fruits de cette retraite.

Déposez-vous dans les mains de la Vierge...

COMMENT PRIER LE CHAPELET

1. sur la croix, faites le signe de croix et dites-le "Je crois en Dieu",
2. récitez un "Notre Père", 3 "Je vous salue Marie" (pour les 3 vertus théologales) et 1 "Gloire au Père",
3. méditez 5 mystères sur les 5 dizaines : 1 "Notre Père", 10 "Je vous salue Marie", 1 "Gloire au Père" et la "prière de Fatima".
4. Salve Regina

Les mystères du Rosaire

Mystères joyeux (lundi et samedi)

1er Mystère : L'Annonciation à Marie par l'ange Gabriel (Lc 1.26-38 ; Mt 1.18-25)
Fruit du mystère : l'humilité.

2e Mystère : La Visitation de Marie à sa cousine Elisabeth (Lc 1.39-55)
Fruit du mystère : la charité fraternelle.

3e Mystère : La Nativité de Jésus à Bethléem (Mt 2.1-12 ; Lc 2.1-20)
Fruit du mystère : l'esprit de pauvreté.

4e Mystère : La Présentation de Jésus nouveau-né au Temple (Lc 2.22-38)
Fruit du mystère : pureté et obéissance.

5e Mystère : Le Recouvrement de l'enfant Jésus au Temple (Lc 2.40-51)
Fruit du mystère : ferveur, réponse à l'appel de Dieu.

Mystères lumineux (jeudi)

1er Mystère : Le Baptême de Jésus au Jourdain (Mt 3.13-17)
Fruit du mystère : l'état de grâce.

2e Mystère : Les noces de Cana (Jn 2.1-12)
Fruit du mystère : confiance en la volonté de Dieu.

3e Mystère : L'annonce du Royaume de Dieu avec l'invitation à la conversion (Mc 1.15)
Fruit du mystère : la conversion intérieure, la sainteté.

4e Mystère : La Transfiguration (Lc 9.28-36)
Fruit du mystère : la contemplation.

5e Mystère : L'institution de l'Eucharistie (Jn 13)
Fruit du mystère : la pratique des sacrements.

Mystères douloureux (mardi et vendredi)

1er Mystère : L'Agonie de Jésus au Jardin des Oliviers (Mt 26.36-50 ; Mc 14.32-46 ; Lc 22.39-48 ; Jn 18.1-8)

Fruit du mystère : le regret de nos péchés (la contrition).

2e Mystère : La Flagellation de Jésus (Mt 27.26 ; Mc 15.15 ; Jn 19.1)

Fruit du mystère : la mortification de nos sens et de notre corps.

3e Mystère : Le Couronnement d'épines (Mt 27.27-30 ; Mc 15.16-20 ; Jn 18.37 ; Jn 19.2-5)

Fruit du mystère : la mortification de nos pensées et de notre esprit.

4e Mystère : Le Portement de Croix (Mt 27.31-33 ; Mc 15.20-22 ; Lc 23.26-32 ; Jn 19.16-17)

Fruit du mystère : la patience dans les épreuves.

5e Mystère : Le Crucifiement et la mort de Jésus sur la croix (Mt 27.34-56 ; Mc 15.23-47 ; Lc 23.33-56 ; Jn 19.18-42)

Fruit du mystère : un amour plus grand pour Jésus, mort pour nous sauver.

Mystères glorieux (mercredi et dimanche)

1er Mystère : La Résurrection de Jésus (Mt 28.1-15 ; Mc 16.1-18 ; Lc 24.1-12 ; Jn 20.1-28)

Fruit du mystère : la foi.

2e Mystère : L'Ascension de Jésus au ciel (Lc 24.39-53 ; Mc 16.19-20 ; Ac 1.6-9)

Fruit du mystère : l'espérance et le désir du Ciel

3e Mystère : L'effusion du Saint Esprit au jour de la Pentecôte (Ac 1.14 – 2.47)

Fruit du mystère : la descente du Saint-Esprit dans nos âmes.

4e Mystère : La Dormition et l'Assomption de Marie au ciel (2 R 2.11 ; Tradition ; LG 59)

Fruit du mystère : la grâce d'une bonne mort

5e Mystère : Le Couronnement de Marie dans le ciel (Ap 12.1 ; Tradition ; LG 59 et 68)

Fruit du mystère : une plus grande dévotion dans la Vierge Marie.



PRIÈRES DU CHAPELET



NOTRE PÈRE

Notre Père qui es aux cieux, que ton Nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta Volonté soit faite sur la terre comme au Ciel. Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. Et ne nous laisse pas entrer en tentation, mais délivre-nous du mal. Amen.



JE VOUS SALUE MARIE

Je vous salue Marie, pleine de grâces, le Seigneur est avec vous, vous êtes bénie entre toutes les femmes, et Jésus le fruit de vos entrailles est béni. Sainte Marie, Mère de Dieu, priez pour nous pauvres pécheurs, maintenant et à l'heure de notre mort. Amen.



GLOIRE AU PÈRE

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit, comme Il était au commencement, maintenant et toujours et pour les siècles des siècles. Amen

PRIÈRE DE FATIMA

Après le Gloire au Père, on peut dire la prière de Fatima :
Ô mon Jésus, pardonne-nous nos péchés, préserve-nous du feu de l'enfer, et conduis au Ciel toutes les âmes, surtout celles qui ont le plus besoin de ta sainte miséricorde.

SYMBOLE DES APÔTRES

Je crois en Dieu, le Père tout-puissant, créateur du ciel et de la terre ;
et en Jésus-Christ, son Fils unique, notre Seigneur, qui a été conçu du Saint-Esprit, est né de la Vierge Marie, a souffert sous Ponce Pilate, a été crucifié, est mort et a été enseveli, est descendu aux enfers, le troisième jour est ressuscité des morts, est monté aux cieux, est assis à la droite de Dieu le Père tout-puissant, d'où il viendra juger les vivants et les morts.

Je crois en l'Esprit-Saint, à la sainte Église catholique, à la communion des saints, à la rémission des péchés, à la résurrection de la chair, à la vie éternelle. Amen.

FAQ SUR LE SACREMENT DE LA RÉCONCILIATION

Pourquoi le Christ a-t-il institué les sacrements de la Pénitence et de l'Onction des malades ?

Le Christ, médecin de l'âme et du corps, les a institués parce que la vie nouvelle qu'il nous a donnée par les sacrements de l'initiation chrétienne peut être affaiblie et même perdue à cause du péché. C'est pourquoi le Christ a voulu que l'Église continue son œuvre de guérison et de salut, grâce aux deux sacrements de guérison.

Pourquoi y a-t-il un sacrement de la Réconciliation après le Baptême ?

Parce que la vie nouvelle de la grâce, reçue au Baptême, n'a pas supprimé la faiblesse de la nature humaine, ni l'inclination au péché, le Christ a institué ce sacrement pour la conversion des baptisés qui se sont éloignés de lui par le péché.

Quels sont les éléments essentiels du sacrement de la Réconciliation ?

Ils sont au nombre de deux : les actes accomplis par l'homme qui se convertit sous l'action de l'Esprit Saint et l'absolution du prêtre qui, au nom de Christ, accorde le pardon et précise les modalités de la satisfaction.

Quels sont les actes du pénitent ?

Il faut :

1. Un sérieux examen de conscience ;
2. La contrition, qui est parfaite quand elle est motivée par l'amour envers Dieu, et imparfaite quand elle est fondée sur d'autres motifs et qu'elle inclut le propos de ne plus pécher ;
3. La confession, qui consiste dans l'aveu des péchés devant le prêtre ;
4. La satisfaction, à savoir l'accomplissement de certains actes de pénitence que le confesseur impose au pénitent, afin de réparer le dommage causé par le péché.

Quels péchés faut-il confesser ?

On doit confesser tous les péchés graves qui n'ont pas encore été confessés et dont on se souvient après un sérieux examen de conscience. La confession des péchés graves est l'unique moyen ordinaire pour obtenir le pardon.

Pourquoi les péchés véniels sont-ils aussi objet de la confession sacramentelle ?

Bien que la confession des péchés véniels ne soit pas nécessaire au sens strict, elle est vivement recommandée par l'Église, parce qu'elle contribue à former la conscience droite et à lutter contre les inclinations mauvaises, pour se laisser guérir par le Christ et progresser dans la vie de l'Esprit.

Quels sont les effets de ce sacrement ?

Les effets du sacrement de la Pénitence sont :

La réconciliation avec Dieu, et donc le pardon des péchés ;

La réconciliation avec l'Église ;

Le retour dans l'état de grâce s'il avait été perdu ; la rémission de la peine éternelle méritée à cause des péchés mortels et celle, au moins en partie, des peines temporelles qui sont les conséquences du péché ;

La paix et la sérénité de la conscience, ainsi que la consolation spirituelle ;

L'accroissement des forces spirituelles pour le combat chrétien.

COMMENT BIEN FAIRE L'EXAMEN DE CONSCIENCE EN VUE DE LA CONFESSION ?

I. Petits rappels sur le sacrement de Confession (ou de Pénitence ou de Réconciliation)

Un vrai chrétien a le souci constant de conserver son âme en état de grâce aux yeux de Dieu. Il sait, en effet, d'une part, que nul ne connaît ni le jour ni l'heure de sa mort et que, d'autre part, l'âme, pour être admise au bonheur parfait et éternel du Ciel, doit être entièrement purifiée du péché. C'est pourquoi il reçoit volontiers le sacrement de la Réconciliation.

Par ce sacrement, on obtient la rémission de tous les péchés personnels (quelle qu'en soit la gravité) commis après le baptême. Ce pouvoir qu'avait le Christ, il l'a transmis à ses Apôtres quand, leur apparaissant après sa Résurrection, il leur a dit : Recevez le Saint-Esprit : les péchés seront remis à ceux à qui vous les remettrez ; ils seront retenus à ceux à qui vous les retiendrez (Jean, XX, 23). Ce pouvoir passa des Apôtres à leurs successeurs.

Tout chrétien doit recevoir ce sacrement au moins une fois chaque année. Il comporte :

- L'examen des fautes commises.
- Le regret de les avoir commises (Contrition).
- La résolution sincère de les éviter à l'avenir.
- L'accusation des péchés, au moins graves, à un prêtre approuvé, tenant la place de Dieu.
- L'absolution donnée par le prêtre au nom de Jésus-Christ.
- L'accomplissement de la pénitence qu'il a imposée (Satisfaction).

Le sacrement de pénitence produit notre propre mort au péché et notre résurrection à la vie en Dieu. Il prolonge ainsi notre baptême et nous prépare à l'eucharistie. Il doit laisser dans nos âmes une immense joie, car c'est un sacrement de vie.

II. Quelques conseils pour bien réaliser son examen de conscience

Par une courte prière, demander à Dieu et à Notre-Dame la grâce de bien connaître les péchés dont on est coupable.

S'examiner sur les Commandements de Dieu et de l'Église; les péchés capitaux; les devoirs de son état. Pour aider le plus d'âmes possible, dont les besoins sont très divers, l'examen proposé ci-après est plutôt détaillé. Mais il est rappelé qu'en confession seule l'accusation des péchés mortels est obligatoire. Un péché est mortel quand, sachant pleinement que la matière en était grave, on l'a néanmoins commis avec un entier consentement. C'est alors une rupture d'amour avec Dieu. Et comme l'âme cesse ainsi d'être unie à Dieu -de qui elle tenait sa vie- elle meurt surnaturellement: le péché a été "mortel" pour elle.

L'examen terminé, demander instamment à Dieu, par l'intercession de la Vierge Marie, la grâce d'une vraie contrition des péchés commis et la ferme résolution de les éviter à l'avenir, conditions indispensables pour obtenir le pardon de ses péchés.

Pour exciter en soi le regret de ses fautes, réfléchir durant quelques instants :

- au redoutable châtement du purgatoire ou de l'enfer que l'on a mérité ;
- aux souffrances et à la mort que Jésus-Christ endura pour l'expiation de nos péchés ;
- à la bonté d'un Dieu d'amour et de miséricorde, offensé par le péché qui a produit une rupture profonde, surtout s'il a été mortel.

Puis, réciter lentement l'acte de contrition.

COMMENT SE CONFESSER...

Le fidèle (F) : Père, bénissez-moi... j'ai péché

Le prêtre (P) : Au nom du Père, du Fils, et du Saint-Esprit.

Le fidèle (F) : Amen.

F : Je confesse à Dieu tout-puissant, à la bienheureuse Marie toujours vierge, à saint et à tous les saints, et à vous mon Père, que j'ai beaucoup péché, en pensée, par paroles et par actions : c'est ma faute...

Je me suis confessé il y a..... (tant de semaines, mois...).

[Confession des péchés, dans la lumière d'une conscience examinée en présence de Dieu]

Je m'accuse de tous ces péchés, ainsi que de tous ceux de ma vie passée ; j'en demande à Dieu le pardon, et à vous mon Père, pénitence et absolution. C'est pourquoi je supplie la bienheureuse Vierge Marie, saint..... et tous les saints, et vous mon Père, de prier pour moi le Seigneur notre Dieu.

P : Exhortation et proposition d'une pénitence [satisfaction]

F : Acte de contrition

Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé, parce que vous êtes infiniment bon, infiniment aimable et que le péché vous déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce, de ne plus vous offenser et de faire pénitence.

P : [Absolution] Que Dieu notre Père vous montre sa miséricorde...

P : Allez en paix !

F : Je rends grâce à Dieu.

Après la confession, accomplir la pénitence imposée par le confesseur au plus tôt, afin de ne pas l'oublier; remercier Dieu du pardon obtenu; renouveler sa résolution d'éviter tout péché à l'avenir, surtout le péché grave.

EXAMEN DE CONSCIENCE DÉTAILLÉ

Avant de commencer cet examen, adresser à Dieu cette prière :

Mon Dieu, je vous supplie, par l'intercession de la Vierge Marie, de m'accorder la grâce de bien connaître tous les péchés dont je suis coupable. Faites qu'ensuite je m'en accuse avec un sincère regret de les avoir commis et une ferme volonté de les éviter à l'avenir et qu'ainsi j'en obtienne le pardon de votre miséricorde infinie. Ainsi soit-il.

Examen de conscience selon les Commandements

1er Commandement : « Tu adoreras Dieu seul et l'aimeras plus que tout... »

Omission de la prière (en particulier le matin et le soir), de la fréquentation des sacrements de la Pénitence et de l'Eucharistie... Communions ou confessions sacrilèges... Manque de respect des sacrements... Manque au jeûne avant la communion (une heure au moins)... Violation du secret de confession... Doutes volontaires contre la foi... Mise en péril de la foi par la lecture de journaux impies, par des fréquentations dangereuses... Respect humain... Manque de confiance en Dieu ou confiance présomptueuse en ses propres forces... Indifférence à l'égard de Dieu... Manque de soumission à la volonté de Dieu... Pratiques superstitieuses, spiritisme... Critiques de la religion... Adhésion à des mouvements incompatibles avec la foi catholique... Négligence dans sa formation chrétienne...

2ème Commandement : « Tu ne prononceras le nom de Dieu qu'avec respect... »

» Emploi inutile du nom de Dieu... Blasphèmes, imprécations, jurons... Serments faux ou inutiles... Irrespect à l'égard des personnes et des choses consacrées à Dieu... Souhaits néfastes à l'égard de soi-même ou d'autrui... Non-accomplissement des vœux émis...

3ème Commandement : « Tu sanctifieras le jour du Seigneur... »

Omission volontaire ou sans motif de l'assistance à la Messe dominicale ou des fêtes d'obligation... Retard volontaire ou dissipation durant ces Messes... Travail fait ou ordonné sans nécessité ou permission... Recherches de distractions contraires à la sanctification du dimanche...

4ème Commandement : « Tu honoreras ton père et ta mère... »

Manque d'amour, d'affection, de respect, d'obéissance, d'assistance à l'égard des parents durant leur vie et de prière à leur intention après leur mort... Peine causée... Souhaits de mal... Disputes d'intérêt en famille... Manque de déférence et de soumission à l'égard des supérieurs...

5ème Commandement : « Tu ne tueras point... »

Meurtre, tentative de suicide, euthanasie... Avortements, stérilisations... Souhait de mort ou de malheur à l'égard d'autrui... Vengeance, coups, blessures, torts causés à la santé, drogues, alcool, mutilations... Insultes, injures, mépris, faux rapports, haine, violences, refus de pardonner, vengeances... Indifférence à la peine d'autrui... Scandales par mauvais exemples, par conseils ou approbation silencieuse...

6ème et 9ème Commandements : « Tu ne feras pas d'impureté... » et « Tu n'auras pas de désir impur volontaire... »

Pensées ou désirs impurs provoqués en soi ou chez les autres... Conversations, chansons, lectures, spectacles immoraux (TV, Internet...) Flirts... Familiarités coupables... Danses lascives... Touchers indécents... Actions contraires à la chasteté, seul ou avec d'autres : masturbation, relations charnelles en dehors du mariage, homosexualité... Tenues ou attitudes provocantes...

Pour les fiancés : Légèretés, tendresses excessivement sensuelles... Relations pré-matrimoniales... Cohabitation...

7ème et 10ème Commandements : « Tu ne voleras pas... » et « Tu ne désireras pas injustement le bien d'autrui... »

Vol (quoi ? combien ? circonstances ?), recel, objets trouvés ou empruntés et non rendus... Dommages injustes causés au prochain dans ses biens... Fraudes, manœuvres déloyales dans le travail, les affaires, le commerce, les contrats... Pots-de-vin... Coopération à des injustices... Recel d'objets volés... Négligence dans le paiement des dettes... Salaires insuffisants... Exploitation des faibles... Dommages aux biens collectifs... Désirs de vol ou d'injustices... Non-réparation de dommages causés... Non-restitution... Gaspillage... Travail bâclé...

8ème Commandement : « Tu ne mentiras pas... »

Mensonges avec ou sans préjudice pour autrui... Médisances ou calomnies, faites ou approuvées... Faux témoignages en justice... Accusations injustes... Jugements téméraires... Rapports injustes nuisibles... Violation du secret, confié ou professionnel, des correspondances... Dissimulation, hypocrisie... Tricheries... Promesses non tenues... Refus de rectifier la vérité...

Examen sur les commandements de l'Église

Tu sanctifieras les fêtes d'obligation (Noël, Ascension, Assomption, Toussaint).

Tu assisteras à la messe les dimanches et fêtes d'obligation.

Tu te confesseras au moins une fois l'an.

Tu communieras chaque année au Temps pascal.

Tu jeûneras les jours fixés par l'Église (Mercredi des Cendres et Vendredi Saint).

Tu ne mangeras pas de viande les jours fixés par l'Église (c'est-à-dire, les jours de jeûne et les vendredis de Carême). Pour les autres vendredis de l'année, cette abstinence peut être remplacée par une autre forme de pénitence (qu'il faut alors accomplir sous peine de péché).

Examen sur les péchés capitaux

ORGUEIL : Amour-propre désordonné... Complaisance en soi-même... Egoïsme... Ambition démesurée... Vanité mondaine... Présomption... Attitudes hautaines, susceptibilité...

AVARICE : Vices contraires aux 7ème et 10ème commandements. Refus de partager, d'aider ceux qui sont dans le besoin (aumône) ...

LUXURE : Vices contraires aux 6ème et 9ème commandements.

ENVIE : Jalousie du bonheur, des biens, des succès des autres ; joie de leurs malheurs, de leurs misères, de leurs revers...

GOURMANDISE : Excès dans le manger, le boire... Ivrognerie... Sensualité... Ivresse des stupéfiants...

COLÈRE : Manque de maîtrise de soi, emportements, rancunes, ressentiment, murmures, bouderie, brusquerie, grossièreté, cruauté...

PARESSE : Dans le lever, le travail, les prières... Oisiveté... Fuite systématique des efforts...

Examen sur les devoirs d'état

Alors qu'il est très important, c'est un domaine qu'on oublie souvent dans l'examen de conscience. Selon son état de vie et ses responsabilités :

1. Devoirs personnels de chrétiens

Quelle importance ai-je attaché à ma vie chrétienne, au milieu de toutes mes occupations ? A-t-elle la première place ? Y a-t-il dans ma vie une cohérence entre ma foi et mes oeuvres ?

Est-ce que je crois à la présence et à l'action du Seigneur dans le monde et dans ma vie de chaque jour ? Ai-je cherché à mieux connaître sa pensée et sa volonté en face des événements, en face des autres, et de mes problèmes personnels ? Suis-je fidèle à la vocation que Dieu m'a envoyée ?

Ai-je cherché à grandir dans la foi, à approfondir ma connaissance du Seigneur par la lecture de l'Évangile et du Catéchisme, ou par tout autre moyen mis à ma disposition : retraites, cours, prédications... ?

Ai-je eu peur de témoigner de ma foi par lâcheté, respect humain ? N'ai-je pas cédé aux doutes, à l'inquiétude, à l'angoisse, au désespoir ?
Ai-je compté sur le Seigneur dans les difficultés et dans les tentations ?
Est-ce que je vis dans l'attente de la vie éternelle ?
Ai-je prié ? Régulièrement ? Avec mon coeur ? Avec toute ma vie ?
Ai-je pris part à la Sainte Messe quand l'Église me le demande ? Y ai-je participé de mon mieux ?
Ai-je vécu le dimanche comme un jour de prière et de joie ? N'ai-je pas accompli des travaux qui ne sont pas conformes à cet esprit ?
Ai-je fait quelque chose pour aider la mission d'évangélisation de l'Église ? Pour ramener mes connaissances à la vraie foi ?
N'ai-je pas refusé par souci de ma tranquillité ou par égoïsme de m'engager dans un mouvement d'Église ?
Ai-je collaboré loyalement avec les prêtres de l'Église ? Les ai-je aidés autant que je pouvais ?

2. Devoirs envers le prochain

Est-ce que j'aime le prochain d'un amour vrai et efficace ?
La misère, les souffrances des autres sont-elles pour moi une préoccupation ?
Ai-je fait mon possible pour les soulager ?
Ai-je cherché à comprendre les autres ? Ai-je cherché à les aider en mettant à leur disposition mon amitié, mon temps, mes biens ?
N'ai-je jamais blessé les autres par mes paroles, mes gestes ?
Ai-je risqué de porter atteinte à la vie des autres ou à la mienne, par des imprudences dans le travail, le sport ou sur la route ?
En quoi ai-je pu trahir l'amour des autres : indifférence, oubli des autres, mise à l'écart de certains, mauvais caractère, volonté d'avoir raison à tout prix, jalousie, envie, désir de vengeance, mépris, jugement téméraire, haine, raillerie, médisance, calomnie, secrets révélés, achats ou ventes à des prix injustes, dettes impayées, choses non rendues, gaspillage ou détérioration des biens collectifs, mauvais exemple, scandale d'autant plus grand qu'il vient d'un témoin du Christ, refus de pardonner.

3. Devoirs familiaux

Enfants

Ai-je vraiment aimé mes parents, en évitant d'augmenter leurs difficultés, en leur apportant mon concours, en leur manifestant mon affection ?
Ai-je respecté mes parents ? En leur parlant avec déférence, en ne les jugeant pas sans les comprendre ?
Ai-je respecté l'autorité de mes parents en écoutant leurs conseils, leurs ordres et en les exécutant de mon mieux ?
N'ai-je pas gêné l'atmosphère familiale par de la mauvaise humeur, de la bouderie, de la révolte ?
Est-ce que j'aide de mon mieux mes parents âgés quand ils sont dans la gêne,

ou malades ou isolés ?

Est-ce que je cherche à bien m'entendre avec tous les membres de ma famille ?

Personnes mariées :

Suis-je fidèle à l'amour promis le jour du mariage ? Ai-je cherché à développer cet amour, à me donner sans réserve et à me sacrifier ? Ai-je souci des désirs, des goûts, des difficultés de mon époux ou de mon épouse ? N'ai-je pas négligé mon foyer ? Ai-je le souci de penser à deux les problèmes de ma famille ? N'ai-je pas gâché notre amour en ne maîtrisant pas suffisamment les défauts de mon caractère ?

N'ai-je pas recherché les joies du mariage par simple égoïsme ?

N'ai-je pas par égoïsme refusé d'avoir des enfants ? Ai-je dans ce but utilisé des moyens défendus ?

Est-ce que j'apporte toute l'attention voulue à l'éducation de mes enfants ?

Est-ce que je cherche à les connaître, à les comprendre, à découvrir leurs goûts, leur vocation, à suivre leur évolution quand ils grandissent ?

Ai-je pensé à leur donner le moyen d'exercer leur liberté quand ils grandissent ?

Mon attitude envers eux ne manque-t-elle pas de fermeté ou au contraire d'affection et de confiance ?

Est-ce que je leur donne le bon exemple ?

Ai-je cherché à les éduquer religieusement ? Ai-je cherché à garder au foyer le sens du jour du Seigneur ? Ai-je aidé mes enfants à préparer leur messe ?

Ai-je considéré comme un honneur et un devoir de donner à Dieu des prêtres, des religieuses ? Notre foyer est-il accueillant pour les autres ?

4. Devoirs professionnels

Ai-je négligé mon travail ? Ai-je conscience des responsabilités qu'engage ma situation, mon rôle ? Quelle est mon attitude à l'égard de ceux qui me dirigent ? N'ai-je pas cherché, par méchanceté ou jalousie, à miner leur autorité ?

Quelle est mon attitude vis à vis de ceux qui travaillent avec moi ? N'ai-je pas tendance à me décharger sur les autres de ma tâche ? Est-ce que je sais les aider, les soutenir, entretenir avec eux des relations de bonne camaraderie ?

Ai-je pris ma place dans les organisations professionnelles ?

Quelle est mon attitude vis à vis de ceux que je commande ou que j'emploie ? Est-ce que je les rétribue conformément à la justice ? Les ai-je traité humainement, en respectant leur dignité d'hommes ? Ne leur ai-je pas confié des tâches au-dessus de leurs forces ? Leur ai-je accordé le repos auquel ils ont droit et dont ils ont besoin ?

5. Devoirs civiques

Ai-je rempli mes devoirs de chrétien dans la société ?

-je cherché à m'informer le mieux possible pour comprendre les problèmes sociaux et économiques ? A découvrir les solutions justes et efficaces ?

Ai-je le souci de tenir ma place dans la vie de la cité ou de la nation pour lui

donner une meilleure orientation ? Ai-je su accepter les charges municipales ou autres en les envisageant comme un service ?

Ai-je choisi mes représentants en fonction de leur aptitude à promouvoir le bien commun et la loi divine plutôt qu'en fonction de leur aptitude à défendre mes intérêts ?

Ai-je fait mon possible pour faire changer les lois injustes (Avortements, divorce, euthanasie, pacs, etc.) ?

RÉFORME DE LA VIE | PLAN DE VIE

1. Qu'est-ce que cette réforme ? Les Exercices Spirituels sont dirigés, dit Saint Ignace, pour se vaincre soi-même et régler sa vie sans se déterminer par aucune affection désordonnée. (ES, 21). Ce point implique qu'à travers des méditations personnelles nous avons identifié :

La volonté de Dieu sur notre vie passée : ce que nous avons vu se manifester à travers les inspirations de l'Esprit Saint, les illuminations, les circonstances de notre vie ou la volonté des supérieurs.

Ce que Dieu nous demande maintenant avec une clarté totale.

Que nous voyions avec clarté, c'est ce que Dieu nous demande. Et nous devons appliquer à cet objectif les règles d'élection que saint Ignace enseigne pour voir quelle est la volonté divine : cf. SE, 169 ff; Directory of SE, 33-42.

Les obstacles concrets qui nous empêchent de suivre radicalement et totalement Jésus-Christ.

Sur cette base, nous devons réformer nos vies. RÉFORMER signifie « retourner à la forme » ; retourner pour « donner une forme ». Comme on travaille l'argile et qu'on voit que ce qui en sort n'est pas ce qu'on voulait, on revient au pétrissage et on recommence à la façonner.

Que doit-on faire ? Il faut regarder et examiner les différents domaines de notre formation, en observant si quelque chose manque dans l'un de ces domaines, s'il faut commencer, abandonner, refaire, modifier ou perfectionner. Et après avoir pris en compte ces éléments, il faut établir un plan de vie réaliste et concret.

2. RÉFORMATION DE LA VIE : « Nous voulons former les membres de l'Institut à une grande maturité humaine et chrétienne afin qu'ils puissent atteindre l'étendue de la pleine stature du Christ » (Ep 4:13; Const. 195). La "réforme" de la vie signifie un examen que nous avons fait sur les dimensions distinctes de notre vie pour découvrir les choses sur lesquelles nous devons travailler. Ces choses sont :
-La formation humaine : « La formation humaine est le fondement de toute formation religieuse. Une mauvaise compréhension de ce rapport entre la nature et la grâce est la racine de nombreux maux » (Const. 196).

Examiner notre personnalité humaine, notre équilibre, notre psychologie.

Concrètement, nous devons examiner : Quelles vertus je dois acquérir; Quels sont les défauts que je dois combattre; Quel est le défaut dominant dans ma vie L'ordre intérieur et extérieur; Affections : capacité d'amitié ; attachements

-Formation spirituelle : la prière; la lecture spirituelle (en particulier de l'Écriture Sainte); la manière de vivre et de bénéficier de la Sainte Messe; mes confessions : fréquence, façon d'en profiter; pénitences et mortifications; la direction spirituelle : fréquence, sincérité; l'examen de conscience quotidien.

-La vie communautaire (voir le Directoire de la vie fraternelle en commun) : vie communautaire : ma participation à la vie communautaire (eutrapelia), contribution de mes talents; charité fraternelle; l'obéissance; générosité, donation.

-Formation intellectuelle (voir le Directoire de la formation intellectuelle) l'utilisation du temps d'étude : Est-ce que je me contente du minimum ? Est-ce que je fais même ce minimum ? participation personnelle : intérêt pour les moments de formation : conviviums, mensuelles, disputations... le travail personnel : Je cherche à étudier quelque chose de plus, à approfondir...

formation culturelle : Je peux lire quelque chose de plus ? Est-ce que je le fais ? Est-ce que ça m'intéresse ?

-Formation pastorale: prière et mortification pour mon apostolat; préparation de l'apostolat; développement de l'apostolat; zèle apostolique;

3. LE PLAN DE VIE: Avec les éléments qui ressortent le plus de cet examen, nous devons établir un plan de vie réaliste.

Caractéristiques: Elle doit être adaptée à nos devoirs d'état, à nos occupations habituelles, à nos dispositions d'esprit, de caractère et de tempérament, à nos forces, à notre état réel de perfection. Elle doit être à la fois flexible et rigide. Flexible, pour que nous n'en devenions pas esclaves lorsque la charité envers le prochain, ou quelque circonstance grave imprévue, ou l'obéissance des supérieurs, rendent le plan impossible à réaliser. Rigide, pour qu'elle ne soit pas modifiée au gré des caprices.

Que doit couvrir ce plan ? L'horaire le plus fondamental de la journée : pour les religieux, il est déjà établi dans chaque maison. Mais il peut être nécessaire d'en établir un lorsqu'on est en vacances.

Les projets fondamentaux : parmi toutes les choses que nous avons vues et sur lesquelles nous devons travailler : qu'est-ce qui est le plus urgent ? Et après avoir atteint tel ou tel objectif, que vais-je faire ensuite ?

Le développement du projet : avec quels moyens vais-je réaliser le projet que je dois faire (par exemple, pour atteindre telle vertu ou vaincre tel vice, quels actes dois-je faire ? Avec quelle fréquence ?) Le moyen essentiel et indispensable est l'examen de conscience quotidien.

Faire le bilan: Chaque mois, lors de la retraite mensuelle, je dois examiner ce que j'ai fait, prendre des décisions, imposer des punitions si cela est nécessaire, et examiner quelles sont les prochaines étapes.

CONSEILS POUR UN VIE CHRÉTIENNE

a. Vie de Grâce

La grâce est un don surnaturel de Dieu, qui nous est accordé par les mérites de Jésus-Christ pour notre salut. Cf. CEC 1996-2029.

Cette vocation à la vie éternelle est **surnaturelle**. Elle dépend entièrement de l'initiative gratuite de Dieu, car Lui seul peut se révéler et se donner.

La Sainte Trinité en nous

La Sainte Bible nous enseigne que Dieu est présent dans chaque créature, cf. Ps 138, 7 ; Ac 17,24.27-28. En fait, Dieu voit tout, maintient toutes les choses dans l'existence et incline chaque créature à ses propres actions, cf. Mt 6,26-30. L'Écriture parle également d'une présence spéciale de Dieu dans les justes : *« Si quelqu'un m'aime, il gardera ma parole ; mon Père l'aimera, nous viendrons vers lui et, chez lui, nous nous ferons une demeure. »* (Jn 14,23). Ceux qui viennent sont ceux qui aiment : Père, Fils et Saint-Esprit. Ils habiteront chez le juste tant qu'il restera juste, tant qu'il persévéra dans la charité, cf. Jn 14,16-17.26 ; 1Jn 4,16. Lorsque notre charité augmente, Dieu est plus intimement présent en nous.

Saint Paul parle de la même manière : cf. Rm 5,5. Paul dit aussi que nous sommes des temples de Dieu : *« Ne savez-vous pas que vous êtes un sanctuaire de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous ? [...] le sanctuaire de Dieu est saint, et ce sanctuaire, c'est vous. »* (1Co 3:16 ; voir : 6:19-20).

Nos devoirs envers l'Hôte Divin :

a) Nous devons penser souvent à Lui, lui consacrer notre journée... Cet hôte intérieur est source de lumière, de consolation et de force, cf. Mt 6,6.

b) Nous devons adorer l'Hôte intérieur : Mon âme glorifie le Seigneur (Lc 1,46), nous devons le croire, l'espérer et l'aimer. Nous devons essayer de l'imiter, en particulier sa bonté : cf. Mt 5,43-48.

La grâce sanctifiante

Jésus est la vigne et nous sommes les sarments (cf. Jn 15,1-8). La même vie se trouve dans la vigne et dans les sarments. Lorsque nous sommes séparés du Christ, nous ne pouvons rien faire qui soit digne de notre salut éternel.

La grâce sanctifiante (ou grâce habituelle) est un don de Dieu qui confère à notre âme une vie nouvelle, une participation à la vie de Dieu lui-même ; elle est la disposition permanente à vivre et à agir selon l'appel de Dieu.

La grâce est la vie, la **vie divine**, dans nos âmes. Par elle, le Christ vit en nous : *« Je vis, mais ce n'est plus moi, c'est le Christ qui vit en moi »* (Ga 2,20) ; ou comme le dit Jésus : *« Demeurez en moi, comme moi en vous. De même que le sarment ne peut pas porter de fruit par lui-même s'il ne demeure pas sur la vigne, de même vous non plus, si vous ne demeurez pas en moi. »* (Jn 15,4).

Les effets de cette vie de Dieu en nous sont les suivants :

* La grâce fait de nous des enfants adoptifs de Dieu, participant à la nature

divine : « vous deveniez participants de la nature divine » (2Pt 1,3-4 ; Jn 1,12-18 ; 17,3 ; Rm 8,14-17).

* La grâce nous introduit dans l'intimité de la vie trinitaire ; par le baptême, le chrétien participe à la grâce du Christ, Tête du Corps. Elle dépasse le pouvoir de l'intelligence et de la volonté humaines, ainsi que celui de toute autre créature (cf. 1Co 2,7-9).

* Elle fait de nous des **temples** de l'Esprit Saint : 1Co 3,16 ; Jn 14,23.

* Elle nous rend **saints** et agréables à Dieu : Rm 6,19.22.

* Elle nous transforme en **héritiers** de Dieu (Ciel) : « Puisque nous sommes ses enfants, nous sommes aussi ses héritiers : héritiers de Dieu, héritiers avec le Christ, si du moins nous souffrons avec lui pour être avec lui dans la gloire » (Rm 8,17). Héritiers du Ciel qui consiste en la contemplation de Dieu, face à face (cf. 1Jn 3,2).

Grâce actuelle

La grâce actuelle est une aide surnaturelle de Dieu qui éclaire notre esprit et renforce notre volonté de faire le bien et d'éviter le mal. Dieu nous donne chaque jour de nombreuses grâces actuelles. Elles durent aussi longtemps que nous en avons besoin et disparaissent ensuite. Ce sont en fait des actions de Dieu pour nous aider.

La grâce actuelle est nécessaire à tous ceux qui ont atteint l'âge de la raison, car sans elle nous ne pouvons pas résister longtemps au pouvoir de la tentation ou accomplir d'autres bonnes actions pour plaire à Dieu et aller au Ciel. Nous pouvons résister à la grâce de Dieu, car notre volonté est libre, et Dieu ne nous force pas à accepter sa grâce (cf. Lc 23,9-43).

La préparation de l'homme à l'accueil de la grâce est déjà une œuvre de la grâce [Jésus prend l'initiative de la conversion de Zachée cf. Lc 19,1-10].

Sources de cette nouvelle vie

Les principaux moyens de recevoir cette vie nouvelle sont la prière et les sacrements, en particulier la Sainte Eucharistie. Nos actions ordinaires ont une grande valeur lorsque nous agissons par amour de Dieu et gardons en nous cette vie nouvelle de la grâce.

Les **grâces sacramentelles** sont des dons propres aux différents sacrements :

- Le *baptême* nous aide à vivre comme des enfants de Dieu, nous permet de croire en Dieu et d'agir en conséquence, et diminue nos inclinations au mal (cf. Jn 3,5 ; Ac 2,38 ; 2Co 5,17 ; 2Pt 1,4 ; CEC 1213-1284) ;

- La *confirmation* nous donne la force de professer notre foi, même sous la menace des difficultés et persécutions, et de donner le bon exemple aux autres (cf. 2Co 1,21-22 ; Ep 1,34 ; CEC 1285-1321) ;

- L'*Eucharistie* nourrit notre amour de Dieu et des autres, et nous aide à pour surmonter notre amour naturel de soi, ou égoïsme (cf. Jn 6,51-57 ; Mc 14,24 ; Lc 22,19 ; 1Co 11,24-25 ; CEC 1322-1419) ;

- La *pénitence* (confession) aide à guérir les penchants au mal que les péchés actuels ont mis dans notre âme et de nous aider à ne pas pécher à l'avenir (cf. Mt 16,16 ; 18,18 ; Jn 20,22-23 ; CEC 1420-1498) ;

- L'onction des malades nous aide à accepter la maladie comme une croix envoyée par Dieu qui nous purifie, et même d'accepter volontairement la mort de ses mains lorsqu'il choisit de l'envoyer (cf. Mc 6,12-13 ; Jn 5,14-15 ; CEC 1499-1532) ;
- Les ordres sacrés aident le prêtre à remplir sa mission et à être un bon prêtre (cf. Lc 22,19 ; Ac 6,6 ; 2Tm 1,6 ; CEC 1536-1600) ;
- Le mariage aide les personnes mariées à supporter les fautes de l'autre et à remplir la mission de leur état de vie, principalement de mettre au monde des enfants et de les élever pour Dieu (cf. Gn 1,28 ; Ep 5,32 ; 1Co 7,10.39 ; CEC 1601-1690).

Note :

a) Les *charismes* sont des grâces spéciales orientées vers la grâce sanctifiante et destinées au bien commun de l'Église. Ils sont au service de la charité qui édifie l'Église (cf. 1Co 12), mais ils ne sanctifient pas les personnes qui les possèdent [cf. M t 6,21- 23].

b) *La connaissance de la grâce*. Puisqu'elle appartient à l'ordre surnaturel, la grâce échappe à notre expérience et ne peut être connue que par la foi. Nous ne pouvons pas nous fier à nos sentiments ou à nos œuvres pour conclure que nous sommes justifiés et sauvés. Cependant, le Seigneur dit : « *Donc, c'est à leurs fruits que vous les reconnaîtrez* » (Mt 7,20).

b. Se confesser fréquemment

Dieu a promis le pardon des péchés à ceux qui se repentent (cf. Ez 36,25-27). Le Christ est Dieu et c'est pourquoi il peut pardonner les péchés (cf. Mt 9,2 ; Mt 2,5 ; Lc 5,20 ; Lc 7,47). Jésus a promis de donner ce pouvoir de pardon à Pierre (Mt 16,16) et à ses disciples (Mt 18,16). Jésus a tenu sa promesse le jour de sa résurrection (Jn 20,21-23).

L'Église nous encourage à nous confesser fréquemment, même si nous ne sommes pas coupables d'un péché grave. La confession des péchés véniels nous aide à grandir dans l'humilité et la charité, et surtout, elle nous aide à extirper de notre vie tout péché et tout attachement au péché. Pour rencontrer le Christ miséricordieux dans ce sacrement, nous devons désirer sincèrement réparer nos péchés par la prière, la pénitence et la charité.

Examen de conscience

[en suivant les vertus chrétiennes]

« Au crépuscule de ta vie, tu seras jugé sur l'amour » (Saint Jean de la Croix)

1. Sur la prière :

Ai-je fait mes prières quotidiennes ?

Ai-je bien fait ma méditation quotidienne ?

Ai-je participé avec amour et attention à la Sainte Messe ?

Ai-je gardé ma prière intérieure pendant mes travaux extérieurs ?

Ai-je vécu et agi en présence de Dieu

2. Sur les vertus théologiques :

Ai-je réaffirmé quotidiennement ma foi chrétienne ?

Ai-je douté d'une vérité de la foi ?

Ma vie est-elle une vie de foi ?

Ai-je réaffirmé chaque jour mon espérance et ma confiance en Dieu ?

Ai-je été découragé devant les troubles, les tentations et les difficultés ?

Ai-je été perturbé dans mon esprit devant les chutes et les échecs humains ?

Ai-je réaffirmé chaque jour mon amour pour Dieu ?

Suis-je tombé dans la paresse spirituelle ?

Ai-je aimé Dieu par-dessus tout, de tout mon cœur, de toute mon intelligence, de toute ma volonté et de toute ma force ?

3. Sur les vertus humaines

a) La prudence :

Ai-je mis en œuvre les moyens nécessaires à ma sanctification ?

Mes biens terrestres sont-ils un obstacle à ma vie spirituelle ?

Me suis-je volontairement exposé au péché ?

Ai-je été négligent et inconstant dans ma vie chrétienne ?

Dans mon comportement social, ai-je agi avec ruse ou avec un cœur trompeur ?

b) Justice :

Ai-je considéré Dieu comme le Seigneur et le propriétaire de ma vie ?

Ai-je toujours suivi sa volonté ?

Ai-je agi injustement envers les autres ?

Ai-je jugé sévèrement le comportement de mes voisins ?

Ai-je porté des jugements imprudents ?

Ai-je parlé des autres dans leur dos ?

Ai-je révélé les fautes secrètes des autres ?

Ai-je accusé quelqu'un à tort ?

c) Force d'âme :

N'ai-je pas fait le bien par peur du sacrifice qu'il exige ?

Ai-je été dominé par la peur de la souffrance ?

Avais-je honte de professer ouvertement ma foi chrétienne ?

Ai-je fait preuve de lâcheté devant les tentations et les épreuves ?

Suis-je prêt à tout sacrifier pour l'amour de Dieu ?

d) La tempérance :

Ai-je maîtrisé mon penchant excessif pour les plaisirs ?

Ai-je fait des excès en mangeant ou en buvant ?

Ai-je consenti à des pensées ou à des désirs impurs ?

Ai-je consenti à des regards ou à des paroles impurs ?

Ai-je été conduit par la colère ou par la contrariété ?

Ai-je cherché l'honneur ou les louanges humaines ?

Suis-je impudique dans ma façon de m'habiller ou d'agir ?
Ai-je été guidé par l'égoïsme ?

4. Sur les péchés capitaux :

Suis-je orgueilleux ?
Suis-je guidé par l'égoïsme ?
Suis-je maîtrisé par l'amour de l'argent ?
Suis-je maîtrisé par la sensualité ?
La colère me guide-t-elle ?
Suis-je excessif dans le manger et le boire ?
Suis-je maître de la paresse ?
Suis-je envieux ?

Les fruits de la confession

a) L'*humilité* est le remède au vice de l'orgueil, racine de tout péché. Dans l'humble confession, il y a un début d'expiation des péchés d'orgueil. Quel acte d'humilité plus vrai et plus indispensable que l'aveu sincère des péchés commis ?

b) *Pénitence* : c'est la contrition, le regret du péché, le chagrin de celui-ci parce qu'il offense Dieu et nous sépare de Lui. Par la contrition, l'âme se convertit, se tourne vers le Seigneur dont elle s'était éloignée par le péché mortel, ou dont elle s'était éloignée par le péché véniel. Elle s'approche de Lui et, avec confiance et amour, se jette, pour ainsi dire, dans les bras de la miséricorde.

Plus un homme s'afflige de ses péchés, plus il est certain qu'il aime Dieu. Cette tristesse, qui n'est pas une mélancolie, est bonne. C'est une componction ou une vive tristesse d'avoir péché, tristesse dans laquelle se trouvent les fruits de l'Esprit Saint.

c) *Absolution sacramentelle* : le sang du Sauveur est versé sacramentellement sur nos âmes par l'absolution sacramentelle. « À qui vous remettrez ses péchés, ils seront remis ; à qui vous maintiendrez ses péchés, ils seront maintenus » (Jn 20,23). « Par la confession, vous ne recevez pas seulement l'absolution des péchés véniels que vous confessez, mais aussi la force de les éviter, la lumière pour bien les discerner, et la grâce de réparer toutes les pertes qu'ils vous ont causées » (Saint François de Sales, *Introduction à la vie dévote*, 2,19). Le sang de Jésus coule sur notre âme pour la purifier. Nous devons prier pour qu'il nous accorde de rester en état de grâce et de mourir dans cet état. « Écoutez attentivement... afin d'entendre en esprit les paroles d'absolution que le Sauveur lui-même prononce au ciel sur votre âme... en même temps que son prêtre vous absout en son nom ici-bas » (Saint François de Sales).

Il convient de s'accuser, au moins en général, des péchés de notre vie passée, surtout des plus graves, afin d'en avoir une plus grande contrition. Afin que l'application des mérites de Jésus-Christ à ces péchés, déjà pardonnés, diminue la peine temporelle qui subsiste presque toujours après l'absolution.

Examen spécial, à faire au moins une fois par an...

Notre nature terrestre s'éloigne facilement de son ton supérieur à cause de la fragilité et de la mauvaise tendance de la chair, opprimant et entraînant l'âme, à moins qu'elle ne s'élève constamment au moyen d'une résolution vigoureuse, tout comme un oiseau tomberait rapidement à terre s'il ne maintenait pas son vol par des coups d'ailes répétés.

Il n'y a pas d'horloge, aussi bonne soit-elle, qui ne doive être continuellement remontée ; et de plus, au cours de chaque année, elle aura besoin d'être mise en pièces, pour nettoyer la rouille qui l'encrasse, pour redresser les pièces tordues et pour renouveler celles qui sont usées. Même ainsi, celui qui prend vraiment soin de la dévotion de son cœur la remontera vers Dieu soir et matin, et examinera son état, la corrigeant et l'améliorant ; et au moins une fois par an, il mettra les ouvrages en pièces et les examinera attentivement...

Les premiers chrétiens observaient une telle pratique à l'occasion de l'anniversaire du baptême de notre Seigneur, lorsque, comme nous le dit S. Grégoire, évêque de Nazianze, ils renouvelaient la profession et les promesses faites dans ce sacrement. Il serait bon de faire de même, mon enfant, en se préparant dûment et sérieusement, et en se mettant très sérieusement au travail.

Il n'est pas nécessaire de le faire en une seule fois. Répartissez cet examen de conscience en prenant tantôt votre conduite envers Dieu, tantôt tout ce qui vous concerne, tantôt tout ce qui concerne votre prochain, tantôt l'examen de vos passions.

Pour commencer cet examen,

- 1) Placez-vous en présence de Dieu.
- 2) Invoquez l'Esprit Saint et demandez- lui la lumière, afin de vous connaître vous-même, comme l'a fait saint Augustin, qui s'est écrié : « Seigneur, apprend-moi à te connaître et à me connaître moi-même », et saint François, qui a demandé : « Qui es-tu, Seigneur, et qui suis-je ? »
- 3) Prenez la résolution de ne pas noter vos progrès avec autosatisfaction ou autoglorification, mais rendez-en la gloire à Dieu seul et remerciez-le comme il se doit.

Prenez aussi la résolution, si vous vous apercevez que vous n'avez fait que peu de progrès, ou même que vous avez reculé, de ne pas vous décourager, de ne pas vous refroidir et de ne pas vous reposer sur vos lauriers, mais au contraire de vous appliquer à nouveau à vous humilier et à vaincre vos fautes, avec l'aide de Dieu.

Ensuite, examinez tranquillement et patiemment comment vous vous êtes comporté envers Dieu, votre prochain et vous-même, jusqu'à présent.

Examen de notre cœur à l'égard de Dieu :

1. Quelle est l'attitude de votre cœur à l'égard du péché mortel ? Êtes-vous fermement décidé à ne jamais le commettre, quoi qu'il arrive ? Et avez-vous tenu cette résolution depuis le moment où vous l'avez prise pour la première fois ? C'est là le fondement de la vie spirituelle.

2. Quelle est votre position par rapport aux commandements de Dieu ? Sont-ils acceptables, légers et faciles pour vous ? Celui qui a une bonne digestion et un appétit sain aime la bonne nourriture et se détourne de celle qui est mauvaise.

3. Qu'en est-il des péchés véniels ? Personne ne peut s'empêcher d'en commettre à l'occasion ; mais n'y en a-t-il pas pour lesquels vous avez une tendance particulière, ou pire encore, un goût et un attachement réels ?

4. En ce qui concerne les exercices spirituels, les aimez-vous et les appréciez-vous ? ou bien vous lassent-ils et vous contrarient-ils ?

Pourquoi vous sentez-vous le plus ou le moins disposé : écouter ou lire la Parole de Dieu, la méditer, invoquer Dieu, se confesser, se préparer à la communion et à la communication, contrôler ses penchants, etc. ?

Qu'est-ce qui vous répugne le plus ? Et si vous constatez que votre cœur n'est pas disposé pour l'une de ces choses, examinez-en la cause, cherchez d'où vient cette répugnance.

5. En ce qui concerne Dieu lui-même : votre cœur se réjouit-il de penser à Dieu, en recherche-t-il la douceur ? ... Ressentez-vous un certain empressement à L'aimer, une inclination certaine à jouir de Son Amour ? Prenez-vous plaisir à vous arrêter sur l'immensité, la bonté, la tendresse de Dieu ?

Lorsque vous êtes plongé dans les occupations et les vanités de ce monde, la pensée de Dieu vous apparaît-elle comme une chose bienvenue ? l'acceptez-vous avec joie, vous y abandonnez-vous, et votre cœur se tourne vers Lui avec une sorte de désir ardent ? Il y a des âmes qui... lorsque la pensée de Dieu leur vient à l'esprit, oublient tout le reste pour se réjouir de sentir sa chère présence toute proche. C'est un très bon signe.

6. En ce qui concerne Jésus-Christ en tant que Dieu et Homme, comment votre cœur est-il attiré par Lui ? Avez-vous tiré toute votre joie de Jésus-Christ, et l'avez-vous aimé d'un amour extrêmement doux ? Souvenez-vous que ceux qui sont insouciantes trouvent leur plaisir dans les vanités du monde.

7. A l'égard de la Vierge, des saints et de votre ange gardien : les aimez-vous bien ? Vous réjouissez-vous de leur sens de la protection ? Prenez-vous plaisir à leur vie, à leurs images, à leurs souvenirs ?

8. Quant à votre langue, comment parlez-vous de Dieu ? Prenez-vous plaisir à prononcer sa louange et à chanter sa gloire dans des psaumes et des hymnes ?

9. En ce qui concerne les actions : avez-vous à cœur la gloire visible de Dieu et prenez-vous plaisir à faire tout ce qui est en votre pouvoir pour l'honorer ? Avez-vous conscience d'avoir déjà renoncé à quelque chose que vous aimiez, ou d'avoir renoncé à quelque chose pour l'amour de Dieu ? Car c'est

un bon signe quand nous nous privons de quelque chose à quoi nous tenons pour ceux que nous aimons. A quoi avez-vous déjà renoncé pour l'amour de Dieu ?

Examen de votre cœur par rapport à vous-même :

1. Comment t'aimes-tu ? Est-ce un amour qui concerne surtout cette vie ? Si c'est le cas, vous désirerez rester ici pour toujours, et vous chercherez doucement à vous établir dans le monde. Mais si l'amour que vous vous portez à une tendance céleste, vous désirerez ou, en tout cas, vous serez prêt à partir quand il plaira à notre Seigneur.

2. Votre amour de vous-même est-il bien réglé ? Rien n'est plus ruineux qu'un amour démesuré de soi. Un amour bien réglé implique un plus grand souci de l'âme que du corps, une plus grande ardeur à rechercher la sainteté que toute autre chose, une plus grande valeur pour la gloire céleste que pour n'importe quel honneur terrestre. Un cœur bien réglé se demande beaucoup plus souvent : « Que dira le Christ si je suis telle ou telle ligne de conduite ? » que ce que diront les hommes.

3. Quel amour portez-vous à votre propre cœur ? Êtes-vous disposé à le soigner dans ses maladies ? Car vous êtes tenu de le secourir et de chercher de l'aide pour lui quand il est harcelé par la passion, et d'abandonner tout le reste jusqu'à ce que cela soit fait.

4. Que pensez-vous valoir aux yeux de Dieu ? Rien, sans doute ! L'humilité consiste à ne pas s'estimer au-dessus des autres hommes et à ne pas chercher à être estimé au-dessus d'eux. Qu'en est-il pour vous à cet égard ?

5. Dans votre discours : ne vous vantez-vous jamais de quelque manière que ce soit ? Ne vous complaisez-vous jamais dans l'autoflagellation lorsque vous parlez de vous ?

6. Dans vos actes : vous adonnez-vous à des activités préjudiciables à votre santé, c'est-à-dire à des plaisirs inutiles, à des veillées nocturnes non rentables, etc.

L'examen de ton cœur à l'égard de ton prochain :

1. D'une manière générale, qu'en est-il de votre prochain ? L'aimez-vous cordialement et pour l'amour de Dieu ? Pour bien répondre à cette question, il faut que vous vous souveniez de diverses personnes désagréables et ennuyeuses, car c'est dans ces cas-là que l'on pratique vraiment l'amour de Dieu à l'égard du prochain, et plus encore à l'égard de ceux qui nous font du mal, soit par leurs paroles, soit par leurs actions. Examinez si votre cœur est bien clair à l'égard de tous ceux-là, et s'il vous en coûte un grand effort pour les aimer. [Le mari et la femme sont tenus de s'aimer l'un l'autre d'un amour tendre,

constant et reposant, et ce lien est primordial selon l'ordre et la volonté de Dieu. Et je dis la même chose à l'égard des enfants et de toutes les relations proches, ainsi que des amis dans leurs degrés respectifs].

2. Êtes-vous prompt à dire du mal de vos voisins, surtout de ceux qui ne vous aiment pas ? Agissez-vous de manière peu aimable, directement ou indirectement, à leur égard ? Un petit examen de conscience honnête vous permettra de le découvrir.

Examen des affections et de la passion de votre cœur :

C'est en éprouvant les passions de l'âme, une à une, que nous nous élevons dans la condition spirituelle, comme celui qui joue du luth essaie chaque corde, touche celles qui sont discordantes, les élève ou les abaisse. Ainsi, après avoir éprouvé notre âme en ce qui concerne l'amour, la haine, le désir, la crainte, l'espoir, la tristesse et la joie, si nous trouvons que nos cordes ne sont pas accordées pour la mélodie que nous voulons élever, qui est la Gloire de Dieu, nous devons les accorder à nouveau avec l'aide de Sa Grâce et le conseil de notre père spirituel.

Vous pouvez demander brièvement ce que vous avez été et comment vous avez agi, d'une manière ou d'une autre :

- dans l'amour de Dieu, du prochain et de soi-même.
- en haine du péché qui est en toi, du péché que tu trouves chez les autres, puisque tu dois désirer l'extirpation de l'un et de l'autre ;
- dans vos désirs de richesse, de plaisir et d'honneur.
- dans la crainte des périls du péché et de la perte des biens de ce monde ; nous craignons trop l'un et pas assez l'autre.
- dans l'espérance, trop fixée sur les choses de ce monde et sur les créatures, trop peu sur Dieu et sur les choses éternelles.
- de la tristesse, qu'elle soit excessive ou qu'elle concerne des sujets sans importance.
- dans l'allégresse, qu'elle soit excessive à l'égard d'objets indignes.
- en bref, examinez quels sont les attachements qui entravent votre vie spirituelle, quelles sont les passions qui l'animent et ce qui vous attire principalement.

Pensées et affections après cet examen :

Lorsque vous aurez passé tranquillement en revue chaque point de cet examen et que vous aurez vérifié votre propre état, vous ferez naître dans votre cœur certains sentiments et certaines affections.

- Remerciez Dieu pour l'amendement, même léger, que vous avez trouvé en vous, en confessant que c'est l'œuvre de sa seule Miséricorde en vous.
- Humiliez-vous profondément devant Dieu, en confessant que si vos progrès ont été faibles, c'est par votre faute, pour n'avoir pas répondu fidèlement, courageusement et continuellement aux inspirations et aux lumières qu'il vous a données dans la prière ou autrement.
- Promettez-lui de le louer à jamais pour les grâces qu'il vous a accordées, et

parce qu'il vous a conduit contre votre volonté à faire ne serait-ce que ce petit progrès.

- Demandez pardon pour la déloyauté et le manque de foi avec lesquels vous lui avez répondu.

- Offrez-lui votre cœur tout entier pour qu'il y règne seul.

- Demandez-lui de vous garder fidèle à lui-même.

- Réfléchissez aux exemples des saints, de la Sainte Vierge, de votre ange gardien et saint patron, de S. Joseph, etc.

(Saint François de Sales, *Filotea*, P. V, Ch. 1-8).

c. Participation à la Sainte Messe

Jésus a accompli quelques miracles pour préparer l'Eucharistie : le signe de Cana en Galilée (Jn 2,1-12) ; la multiplication des pains (cf. Mt 14,19 ; Mc 6,33 ; Mt 15,32 ; Mc 8,1).

Jésus a également annoncé qu'il donnerait sa chair à manger et son sang à boire (cf. Jn 6, en particulier 6, 51, 54, 56). Ce texte contient les deux points qui nous disent, des mois avant la dernière Cène, que ce sera le vrai et réel Corps et Sang de Jésus-Christ qui sera présent dans la sainte Eucharistie.

Lors de la dernière Cène, il a institué le sacrifice de la nouvelle alliance : ceci est mon corps qui sera donné pour vous... ceci est la coupe de mon sang, le sang de l'alliance nouvelle et éternelle, qui sera versé pour vous... (cf. Lc 22, 15-20 ; Mt 26, 26-28 ; Mc 14, 22-24 ; 1Co 11,23-27). Enfin, Jésus s'est offert en sacrifice le Vendredi saint, sur l'autel de sa Croix (cf. CEC 1322-1419).

L'Eucharistie est le sacrement dans lequel Jésus (sous les apparences du pain et du vin) est vraiment, réellement et substantiellement présent avec son corps, son sang, son âme et sa divinité (1) ; il s'offre en sacrifice à son Père (2) ; et il nous nourrit spirituellement (3).

1° Présence réelle. Le sacrement de la Sainte Eucharistie est le vrai Corps et le vrai Sang de Jésus-Christ, avec son Âme et sa Divinité, sous les apparences du pain et du vin.

Aucune parole de Jésus n'aurait pu être plus claire que celle-ci :

Ceci est mon corps (cf. Lc 22,15-20 ; Mt 26,26-28 ; Mc 14,22-24 ; 1 Co 11,23-27), c'est-à-dire : « cette substance que je tiens dans mes mains, qui au moment où je commence à parler est du pain, et au moment où je finis de parler n'est plus du pain, mais mon propre corps. »

Ceci est la coupe de mon sang, c'est-à-dire : « Cette coupe, quand je commence à parler, contient du vin, mais qui, en finissant de parler, ne contient plus de vin, mais mon propre sang. »

Faites ceci en mémoire de moi, tel est le devoir solennel que Jésus a confié aux apôtres. Jésus ne commande pas l'impossible. Avec son mandat, il leur a aussi donné le pouvoir nécessaire, le pouvoir de changer le pain et le vin dans son corps et son sang. Jésus a fait de ses apôtres des prêtres.

2° Le sacrifice du Nouveau Testament. Avec la venue de Jésus-Christ s'ouvre une ère nouvelle, l'« ère chrétienne ». Jésus est un Prêtre pour toujours selon l'ordre de Melchisédech (cf. Ps 110,4 ; Gn 14,18-20), qui offre, du lever au coucher du soleil, un sacrifice pur (cf. M 11,11). Tous les autres sacrifices précédents ont un grand défaut : c'est que les dons offerts n'ont aucune valeur réelle. Ils ne faisaient que rendre à Dieu des choses qu'il avait lui-même créées. Le Seigneur n'a été satisfait des dons des hommes que parce qu'il a choisi d'être satisfait. Il acceptait leurs petits cadeaux comme une expression de leur amour. Mais avec le Christ, un élément nouveau et merveilleux entre en jeu. Un élément avec lequel nous pouvons maintenant offrir à Dieu un don digne de Dieu : le don du propre Fils de Dieu, un don d'une valeur infinie. C'est le don de Dieu à Dieu. Sa valeur est infinie, parce qu'il s'agit de Jésus-Christ, le Fils de Dieu, la Victime, le Prêtre, et que l'acte de charité par lequel il a été offert est insurpassable. Jésus a dit : *« je la donne de moi-même. J'ai le pouvoir de la donner, j'ai aussi le pouvoir de la recevoir de nouveau »* (Jn 10,18) ; et : *« Père, entre tes mains je remets mon esprit ! »* (Lc 23,46).

Lorsqu'il est mort, la séparation de son sang de son corps a entraîné la séparation de son âme humaine de son corps, ce qui a causé sa mort (cf. Jn 19,33-34). Il a voulu mourir au sens le plus profond du terme. Il a choisi de mourir. Il a donné sa vie pour le salut des hommes pécheurs (cf. Jn 10,18 ; Lc 23,46). Lors de la dernière Cène, Jésus a institué la Sainte Messe, qui est son sacrifice sous les apparences séparées du pain et du vin, en mémoire et en renouvellement du sacrifice du Calvaire.

Le sacrifice de la Messe est le même que le sacrifice de la Croix, parce que le Prêtre, la Victime, la fin et le but sont les mêmes. Sur la Croix, Jésus s'est offert en tant que Victime, en tant que Sacrifice. Pendant la Messe, le même Jésus est le prêtre principal, et c'est aussi Jésus qui s'offre comme Victime. Le prêtre ordonné représente Jésus, en tant qu'instrument du vrai et propre Prêtre de la Messe.

Le cœur du sacrifice est l'offrande volontaire et totale de soi-même à Dieu. Cette offrande, le Christ l'a faite volontairement sur le Calvaire, et dans toutes les Messes, signifiée par la consécration séparée du pain et du vin au Corps et au Sang du Rédempteur.

* Alors qu'au Calvaire, cette adoration sacrificielle était sanglante, provoquant la mort physique du Christ par crucifixion, dans la Messe, ce même Jésus se sacrifie à nouveau de manière non sanglante car il est maintenant glorifié, incapable de souffrir ou de mourir.

* Sur la Croix, le Christ a réellement racheté la famille humaine. Il est le seul véritable Médiateur entre Dieu et l'humanité. Il applique ces grâces aux besoins constants de l'humanité pécheresse à travers chaque Messe.

Les quatre objectifs du sacrifice de la Messe :

L'adoration : Tout comme il l'a fait au Calvaire, Jésus continue à s'offrir au Père céleste dans l'Âme : *Père, entre tes mains je remets mon esprit* (Lc 23,46). La

Messe est la continuation du sacrifice de louange du Christ à Dieu le Père. Dans la Messe, Jésus-Christ adore son Père : « Par Lui, avec Lui, en Lui, dans l'unité du Saint-Esprit, tout honneur et toute gloire sont à toi, Dieu, Père tout-puissant, pour les siècles des siècles » (Prière eucharistique).

Action de grâce : Jésus remercie aussi son Père pour les grâces qui lui sont accordées personnellement et par lui à tous les hommes (cf. Jn 1,16). Il se fait en quelque sorte notre action de grâce perpétuelle. « Rendons grâce au Seigneur notre Dieu. - C'est juste et bon. - Il est juste et bon, toujours et partout, de vous rendre grâce, par Jésus-Christ » (Préface).

La propitiation : Jésus est aussi une Victime de propitiation. Il implore sans cesse le pardon des péchés qui se répètent sans cesse : « Père, pardonne-leur car ils ne savent pas ce qu'ils font » (Lc 23,34). Se rebeller par le péché contre le Dieu qui nous a créés est un acte de basse injustice ainsi qu'un acte de monstrueuse ingratitude. Si nous nous sommes ainsi rebellés, nous devons rétablir l'équilibre de la justice en réparant nos péchés. De plus, en raison de l'unité de la race humaine et de notre interdépendance, il est également nécessaire que nous réparions les péchés des autres. Dieu veut que nous participions à l'œuvre rédemptrice de son Fils.

Pétition : Jésus intercède auprès de Dieu avec nous et pour nous : « Jésus, souviens-toi de moi quand tu viendras dans ton Royaume. - Amen, je te le dis : aujourd'hui, avec moi, tu seras dans le Paradis » (Lc 23,43). Jésus nous permet de participer à son œuvre de rédemption. Nos demandes profiteront aux autres, tout comme leurs prières nous profiteront. Nous devons demander à Dieu les grâces dont nous et les autres avons besoin pour entrer dans la vie éternelle. Si nous aimons notre prochain comme nous-mêmes, nous devons prier pour notre prochain : ceux qui sont liés à nous par les liens du sang ou de l'affection, pour nos amis et pour nos ennemis. Nous demandons des faveurs temporelles, nos besoins spirituels et ceux de notre prochain.

3° Communion : prendre et manger, prendre et boire. Il est bon de communier souvent, même tous les jours. La Sainte Communion nous unit vraiment au Christ qui y est présent. De même que la nourriture est incorporée à notre corps, de même nous sommes incorporés au Christ. C'est pourquoi Jésus a dit : « De même que le Père, qui est vivant, m'a envoyé, et que moi je vis par le Père, de même celui qui me mange, lui aussi vivra par moi. » (Jn 6,57).

* La Sainte Communion fait de nous des Temples vivants de Dieu parce que le Christ lui-même, qui ne fait qu'un avec son Père, est présent dans l'Eucharistie. C'est pourquoi Jésus a dit : « Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi, et moi, je demeure en lui. » (Jn 6,56).

* La Sainte Communion nous unit au Corps mystique du Christ qu'est l'Église. Nous ne sommes jamais plus unis les uns aux autres qu'au moment où nous recevons l'Eucharistie. C'est pourquoi Saint Paul dit : « Celui qui mange ma chair et boit mon sang demeure en moi, et moi, je demeure en lui. » (1Co 10,17).

* L'Eucharistie est le pain de l'âme. Elle fait vivre celui qui la reçoit, comme l'a dit Jésus : « *Moi, je suis le pain vivant, qui est descendu du ciel : si quelqu'un mange de ce pain, il vivra éternellement. Le pain que je donnerai, c'est ma chair, donnée pour la vie du monde* » (Jn 6,51).

* La communion est un gage de vie éternelle au Ciel et, pour le corps, une garantie de sa future résurrection. Si nous devons mourir un jour, nous ressusciterons comme le Christ l'a enseigné : « *Celui qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle ; et moi, je le ressusciterai au dernier jour.* » (Jn 6,54).

d. Dévotion à Marie

Puisque Marie joue un rôle important dans notre vie chrétienne, nous devrions lui vouer une grande dévotion. La « dévotion » signifie le don de soi.

Pour ce faire, nous allons lui donner :

a) **Notre intellect** en lui vouant la plus profonde vénération. Cette vénération se fonde sur sa dignité de Mère de Dieu et sur les conséquences de cette dignité.

b) **Notre volonté** par une confiance absolue en elle. Cette confiance est fondée sur deux faits : la puissance et la bonté de Marie. Jésus n'a jamais refusé sa demande (cf. Jn 2,3-5) ; Marie est toute-puissante dans sa supplication. Sa bonté est celle d'une mère envers nous, les membres du Christ, la même affection qu'elle porte à son propre Fils (cf. Jn 19,27). Notre confiance en Marie doit être universelle. Elle doit s'étendre à toutes les grâces dont nous avons besoin pour la conversion, pour la croissance spirituelle, pour la persévérance finale, pour la préservation au milieu des dangers, des épreuves et des difficultés.

c) **Notre cœur** par le don d'un amour tendre et enfantin. Destinée par le Tout-Puissant à être l'autre de son Fils, elle est la plus aimante des mères. L'amour qu'elle a eu pour son Fils, elle le porte aussi envers nous qui sommes ses membres vivants, parties de son corps mystique.

d) **Tout notre être** en imitant toutes ses vertus. Elle est une image vivante de son Fils, un exemple de toutes les vertus. Il n'y a pas de meilleure façon de l'imiter que d'accomplir chacune de nos actions par Marie [en demandant toutes les grâces dont nous avons besoin pour l'imiter par son intercession, en allant par elle à Jésus], avec Marie [en la considérant comme un modèle et une aide] et en Marie [en dépendant entièrement de notre bonne Mère, en prenant son point de vue, en entrant dans ses plans, en faisant les choses comme elle les a faites, pour l'honneur et la gloire de Dieu : *Mon âme glorifie le Seigneur* (Lc 1,46)].

Certaines vertus particulières sont mentionnées dans l'Évangile :

Sa **foi profonde**. Elle a cru sans hésiter à l'annonce de l'Ange. Elle a été louée par Sainte Elisabeth sous l'inspiration de l'Esprit Saint : « *Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement des paroles qui lui furent dites de la part du Seigneur.* » (Lc 1,45).

Sa **virginité** est révélée dans sa réponse à l'Ange : « *Comment cela va-t-il se faire puisque je ne connais pas d'homme ?* » (Lc 1, 34) ?

Son **humilité** est évidente dans la confusion qu'elle a éprouvée en entendant ses louanges sur les lèvres de l'Ange, et au moment même où elle a été proclamée Mère de Dieu, elle a exprimé sa détermination à rester la servante du Seigneur : « *Voici la servante du Seigneur ; que tout m'advienne selon ta parole* » (Lc 1,38).

Sa **Prière intérieure**, elle médite en silence tout ce qui concerne son divin Fils : « *Sa mère gardait dans son cœur tous ces événements.* » (Lc 2, 51).

Son **amour pour Dieu** et pour les hommes a accepté toutes les épreuves d'une longue vie, en particulier l'immolation de son Fils sur le Calvaire et la séparation douloureuse d'avec lui depuis son ascension jusqu'au moment de sa mort : « *près de la croix de Jésus se tenaient sa mère* » (Jn 19,25).

L'acte d'entière consécration à Marie. C'est un acte de dévotion qui incarne à lui seul tous les autres. Il consiste en un don total de soi à Jésus par l'intermédiaire de Marie. Il comporte deux éléments :

- a) un acte de consécration qui doit être renouvelé de temps en temps ;
- b) l'attitude habituelle par laquelle nous vivons et agissons dans l'entière dépendance de Marie.

« L'acte de consécration consiste à se donner tout entier à Marie et par elle à Jésus comme son esclave » (St Louis-Marie Grignon de Montfort) ; « esclave » signifie se donner à elle, et par elle à Jésus : notre corps avec tous ses sens, en acceptant d'avance la disposition de la Divine Providence en ce qui concerne la maladie et la santé, la vie et la mort.

e. Devenir un enfant

L'enfance spirituelle est plus qu'une "dévotion" ou une simple pratique pieuse ; c'est une attitude d'esprit, la base d'une relation entière avec Dieu, enracinée profondément dans les thèmes fondamentaux du Nouveau Testament (cf. Mc 10,13-16 ; Mt 18,3 ; Jn 3,5). C'est un état de conscience de la paternité de Dieu et la dépendance filiale qui en découle. Saint Paul a écrit : « Dieu a envoyé son Fils, ... afin de racheter ceux qui étaient soumis à la Loi et pour que nous soyons adoptés comme fils. Et voici la preuve que vous êtes des fils : Dieu a envoyé l'Esprit de son Fils dans nos cœurs, et cet Esprit crie « Abba ! », c'est-à-dire : Père ! » (Ga 4,4-6)

Le Christ a exposé la base de la relation de l'homme avec le Père :

- confiance absolue (cf. Mt 7,7-8 ; Lc 11,9) ;
- l'absence de préoccupation débilitante pour soi-même (cf. Mt 6:25- 34)
- un amour de préférence pour le Père (cf. Mc 12,29-30 ; Mt 22,37 ; Lc 10,27), un amour qui se prouve par l'obéissance (cf. Mt 7,21 ; 21,28-32), et un souci de la gloire du Père (cf. Mt 6,9-10 ; 5,16 ; Lc 11,2). Tels sont les éléments de l'enfance spirituelle.

Sainte Thérèse de Lisieux a dit à propos de l'enfance spirituelle :

« C'est reconnaître son propre néant, attendre tout du bon Dieu comme un enfant attend tout de son père. C'est ne se soucier de rien, pas même de faire fortune... Je reste un enfant qui n'a d'autre occupation que de cueillir

des fleurs, les fleurs de l'amour et du sacrifice, et de les offrir au bon Dieu pour son plaisir. Être enfant, c'est ne pas s'attribuer les vertus que l'on pratique, ni se croire capable de quoi que ce soit ; c'est reconnaître que le bon Dieu met entre les mains de son enfant le trésor de la vertu pour qu'il s'en serve quand il en a besoin - mais c'est toujours le trésor de Dieu. Enfin, c'est ne jamais se décourager par ses fautes, car les enfants tombent souvent mais sont trop petits pour se faire beaucoup de mal ».

Les paroles de sainte Thérèse pourraient donner l'impression erronée qu'elle prône la sentimentalité dans la religion ; mais son programme est celui de la maturité chrétienne, décrivant la structure de base de la personnalité chrétienne : l'enfant de Dieu, qui aime le Père, lui fait confiance, lui obéit et se préoccupe de son bien. « Un appel est lancé aux fidèles de toutes les nations, quels que soient leur âge, leur sexe et leur état de vie, pour qu'ils s'engagent de tout cœur dans cette voie qui a conduit Sœur Thérèse de l'Enfant Jésus au sommet de la vertu héroïque » (Benoît XV) ; « Si cette voie de l'enfance spirituelle était pratiquée partout, elle entraînerait la réforme de la société humaine » (Pie XI).

f. Méditer chaque jour

Prier est un commandement de Jésus (cf. Lc 21,36 ; M t 22,40). Par la prière, Dieu nous donne les biens matériels et les grâces spirituelles dont nous avons besoin. La prière est la clé qui nous permet d'ouvrir les trésors célestes (cf. Mt 7, 7-8 ; Jn 1, 5-7). La prière est comme une respiration pour l'âme, toujours nécessaire pour se maintenir et mourir dans la grâce de Dieu (cf. Lc 21, 36).

Rappelez-vous : Dieu est ton Père, il prend soin de toi plus que les oiseaux du ciel et les fleurs des champs (cf. Mt 6,25), plus qu'une mère pour son enfant (cf. Is 49,14), et il prend soin de chaque cheveu de ta tête (cf. Mt 10,30).

Priez avec confiance, parce que Dieu est Providence (cf. M k 11, 24-25 ; M t 6, 25-34), avec une grande humilité parce qu'Il est Saint et que nous sommes pécheurs (cf. M t 6, 5-6 ; Lc 18, 9-14), avec persévérance sans fatigue (cf. M t 7, 7 ; Lc 18, 1-8), avec attention à ce que vous dites, au nom de Jésus parce qu'Il est le seul Médiateur entre Dieu et l'homme (cf. M t 7,7 ; Lc 18,1-8), avec attention à ce que vous dites, au nom de Jésus parce qu'il est l'unique médiateur entre Dieu et l'homme (cf. Jn 14,13-14 ; 15,7 ; 16,24). Priez toujours (cf. Lc 21,36 ; 1 Th 5,17-18), avec peu de mots (cf. Mt 6,7-14) ; priez pour ceux qui vous persévèrent (cf. Mt 5,44 ; CEC 2598-2622).

Priez pour adorer Dieu, en reconnaissant son infinie perfection et votre dépendance absolue à son égard. Prier pour le louer, pour lui rendre grâce pour tous les dons qu'il vous fait. Prier pour demander le pardon de ses péchés (cf. Ps 51 ; CEC 2626-2649).

Méditer chaque jour l'Évangile. Vous y trouverez la "bonne nouvelle" annoncée aux hommes :

1° l'union personnelle entre Dieu et l'homme en son Fils unique fait chair (cf. Jn 1,14) ;

2° l'union vivante entre l'homme et Dieu par la grâce de l'adoption, qui nous transforme en fils adoptifs (cf. Jn 1,11-13);

3° l'union parfaite, définitive et éternelle de l'homme avec Dieu au ciel (cf. Jn 17, 3).

Suivant les conseils de saint Ignace ("ce qui remplit et satisfait l'âme ne consiste pas à savoir beaucoup, mais à comprendre ce qui est réel..."), la Commission a décidé de mettre l'accent sur l'importance de l'éducation et de la formation des adultes.

Il s'agit d'un travail de méditation et d'adoration qui consiste à approfondir et à savourer intérieurement l'expérience de la vie (SE 2). Le dimanche (ou tout autre jour), préparez votre méditation et votre adoration. Prenez 3 ou 4 points sur une vérité de notre foi ou un mystère de la vie du Christ pour toute la semaine.

- Les mardi, mardi et mercredi, méditer les points assignés ("mémoire" = je me rappellerai les sujets ; "compréhension" = moyens de raisonner plus en détail sur le sujet ; "volonté" = par conséquent, déplacer plus profondément mes affections par l'utilisation de la volonté) ;

- le jeudi, faire une "répétition" (la "répétition" n'est pas une simple révision de la méditation ou de la contemplation précédente, mais plutôt une assimilation affective, une personnalisation plus profonde des expériences intérieures antérieures), je devrais remarquer et m'attarder sur les points où j'ai ressenti une plus grande consolation ;

- le vendredi, une répétition des points dans lesquels vous avez trouvé plus de difficultés (je devrais remarquer et m'attarder sur les points où j'ai ressenti une plus grande désolation) ;

- le samedi, faire un "résumé" des jours précédents ("résumé" = l'intelligence, sans divaguer, doit s'efforcer assidûment de se remémorer les sujets envisagés lors des méditations précédentes) ;

- le dimanche, appliquer ses sens au mystère médité pendant la semaine (voir en imagination les choses sur lesquelles on médite, par exemple les feux, les ténèbres, ou les personnes, en contemplant en détail toutes les circonstances qui les entourent, et en tirant quelque profit de la vue... entendre : les cris, écouter ce qu'ils disent ou pourraient dire, et ensuite, en réfléchissant sur moi-même, j'en tirerai quelque profit...).... avec l'odorat pour percevoir le parfum, la douceur infinie de la divinité, la fumée... pour goûter l'amertume des larmes, la tristesse et les remords de la conscience... avec le sens du toucher pour sentir les lieux où Jésus est assis, ou les flammes qui enveloppent et brûlent les âmes. Je m'efforcerai toujours et d'en tirer quelque profit).

g. Consacrer un temps quotidien a des lectures spirituelles

Parmi les grands moyens d'accroître l'amitié avec Dieu, il faut inclure la lecture spirituelle, en particulier celle des Saintes Écritures, des œuvres des maîtres de la vie intérieure et de la vie des saints.

a) Dans quel livre pouvons-nous puiser la vie mieux que dans l'Écriture, qui a Dieu pour auteur ? En particulier **les Évangiles**, qui contiennent les paroles de

notre Sauveur, les faits de sa vie cachée, de sa vie apostolique et de sa vie de souffrance, qu'il nous a transmis en paroles et en actes. Ses paroles ne restent pas abstraites et "théoriques", elles conduisent directement à la véritable humilité, à l'amour de Dieu et du prochain. Chaque parole nous dit qu'il ne cherche que la gloire de son Père et le bien des âmes.

Si nous lisons avec humilité, espérance et amour les paroles divines de l'Écriture, qui sont esprit et vie, elles contiennent pour nous une grâce spéciale qui nous incline chaque jour à imiter les vertus du Christ, sa douceur, sa patience et son amour héroïque sur la Croix. Outre la Sainte Eucharistie, la véritable nourriture des saints se trouve dans les Écritures : la parole de Dieu, transmise par son Fils unique, le Verbe fait chair. Si nous sommes dociles, les dons d'intelligence et de sagesse nous aideront à la pénétrer et à la goûter de plus en plus.

b) En dehors des Écritures, la lecture **des œuvres spirituelles des saints**, éclaire et réchauffe grandement l'âme, car ces œuvres, bien que n'ayant pas été composées sous l'inspiration infaillible, ont été écrites avec les lumières et l'onction du Saint-Esprit. Nous ne devrions pas ignorer les principales œuvres spirituelles de :

- Saint Augustin [Confessions, Com. sur le Sermon de la Montagne],
- Cassiano [Collationes],
- Saint Bonaventure [Lignum Vitae],
- Sainte Catherine de Sienne [Dialogue],
- Thomas Kempis [Imitation du Christ],
- Saint Ignace [Exercices spirituels],
- Sainte Thérèse d'Avila [Le chemin de la perfection],
- Saint Jean de la Croix [La Montée du Carmel, La Nuit Obscure, La Vive Flamme D'Amour],
- Saint Jean d'Avila [Audi filia],
- Saint François de Sales [Introduction à la vie dévote, Traité de l'amour de Dieu],
- Louis de Granada [Le guide des pécheurs],
- Louis Grignion de Montfort [Vraie dévotion à Marie].
- Alphonse de Liguori [Préparation à la mort, Pratique de l'amour de Jésus-Christ, Méditations sur la Passion de Jésus-Christ, Visites au Saint-Sacrement, Gloires de Marie],
- Sainte Thérèse de Lisieux [Histoire d'une âme],
- Saint Thomas d'Aquin [Perfection de la vie spirituelle, Credo des Apôtres, Explication du Notre Père, Salutation angélique, Explication des deux préceptes de la charité et des dix commandements].

c) La vie des saints contient des exemples toujours admirables et souvent imitables. Les exemples des saints, leur humilité, leur patience, leur confiance, leur charité, sont plus efficaces pour nous faire pratiquer la vertu que ne l'est la doctrine abstraite.

d) La disposition à une lecture spirituelle profitable est importante. Une prière bien faite avant de commencer à lire nous obtiendra la grâce effective de lire l'Écriture Sainte ou les livres spirituels avec un esprit de foi, en évitant toute curiosité inutile, la vanité intellectuelle et la tendance à critiquer ce que

nous lisons plutôt que d'en tirer profit. L'esprit de foi nous fera rechercher Dieu lui-même dans les œuvres spirituelles.

Nous devons aussi, avec un désir sincère et vif de perfection, appliquer à nous-mêmes ce que nous lisons, au lieu de nous contenter d'une connaissance théorique. En lisant, nous devons entendre les enseignements du Maître intérieur. Nous devons lire lentement et ne pas dévorer les livres. Pénétrer ce que nous lisons. Alors la lecture spirituelle se transformera peu à peu en prière, aboutissant à une conversation intime avec l'Hôte intérieur. "Que la prière interrompe la lecture" [saint Bernard], alors vraiment cette lecture sera une nourriture spirituelle et préparera l'âme à la prière.

Il est recommandé de relire les livres qui nous ont apporté un grand bénéfice spirituel. La vie est courte. Nous devons lire et relire tout ce qui porte la marque de Dieu, sans perdre de temps sur des sujets superficiels et sans valeur.

Enfin, nous devons commencer sans tarder à mettre en pratique ce que nous lisons [cf. Mt 7,24-26 ; Rm 2,13 ; Js 1,22 ; Lc 8,8-15].

h. Recherche d'un directeur spirituel

Lorsque Saul (st Paul) s'est converti, le Seigneur, au lieu de lui manifester directement son dessein, l'a envoyé chez Ananias pour qu'il apprenne de la bouche de cet homme ce qu'il devait faire (cf. Ac 9,6).

Saint Bernard dit : « Celui qui se constitue son propre directeur, devient le disciple d'un fou ». Et saint Vincent Ferrer : « Notre Seigneur, sans qui nous ne pouvons rien faire, n'accordera jamais sa grâce à celui qui, ayant à sa disposition un homme capable de l'instruire et de le diriger, néglige ce puissant moyen de sanctification, croyant qu'il se suffit à lui-même et qu'il peut par ses propres forces chercher et trouver les choses utiles au salut... ».

Les principaux objets de la direction sont : la mortification, la manière de recevoir les sacrements, la prière, la pratique des vertus, la sanctification des actions ordinaires.

La direction spirituelle n'est bénéfique que s'il existe entre le directeur et l'accompagnateur une relation de confiance et l'enfant spirituel une véritable coopération et une confiance mutuelle.

Un directeur spirituel est essentiellement un enseignant, un conseiller et un guide. Saint François de Sales déclare qu'un directeur spirituel doit avoir trois qualités principales : « Il doit être plein de charité, de connaissance et de prudence, si l'une d'elles lui manque, il y a danger » (*Introduction à la vie dévote* 1, ch.4).

a) La charité doit être surnaturelle et son affection paternelle doit lui faire voir ses enfants spirituels comme ceux qui lui ont été confiés par Dieu le Père : mes petits enfants dont j'ai encore à travailler jusqu'à ce que le Christ soit formé en vous (Ga 4,19).

Le directeur doit être bon, mais pas faible, il doit avoir le courage de donner des avertissements sains et paternels, de signaler à ses dirigés leurs défauts, sans se laisser diriger par eux.

b) Il doit avoir une connaissance approfondie des auteurs spirituels, corriger

ses jugements en fonction de leurs critères et comparer sa propre méthode à celle des saints.

c) Il faut de la prudence et un jugement sûr pour diriger les âmes non pas selon ses propres idées, mais selon les mouvements de la grâce, le tempérament et le caractère des dirigés et leurs attraits surnaturels. Le directeur spirituel n'est qu'un instrument entre les mains du Saint-Esprit.

Le directeur spirituel ne doit pas consacrer plus de temps qu'il n'est nécessaire à ce devoir de son ministère : il ne doit pas se laisser aller à des discussions oiseuses, ni poser des questions indiscrètes. Il doit se limiter à ce qui est réellement utile aux âmes. La direction spirituelle doit être brève et capable de résoudre les problèmes ordinaires à l'aide des principes communs de la vie spirituelle [15 ou 20 minutes peuvent suffire pour chaque jour].

Coopération de la personne dirigée. Ils doivent voir dans leur directeur spirituel un ambassadeur de Dieu (cf. 2 Co 5,20). De là découlent le respect, la confiance et la docilité.

a) Le directeur doit être respecté comme le représentant de Dieu, revêtu de l'autorité divine dans nos relations les plus intimes et les plus sacrées avec Dieu. Ce respect sera tempéré par une affection franche et sincère, mais pleine de révérence, une affection d'enfant pour son père, une affection qui exclut le désir d'être aimé singulièrement.

b) Confiance filiale et parfaite ouverture du cœur. « Ouvrez-lui votre cœur en toute sincérité et fidélité, en manifestant clairement l'état de votre conscience, sans fiction ni dissimulation ; par ce moyen, vos bonnes actions seront examinées et approuvées, et vos mauvaises corrigées et corrigeables... Mettez en lui une grande confiance, mais qu'elle soit unie à une sainte révérence, afin que la révérence ne diminue pas la confiance, ni la confiance la révérence » (Saint François de Sales, *Introduction à la vie dévote* 1, ch.4).

c) L'écoute et l'exécution des conseils du directeur doivent être accompagnées de franchise. Notre seul désir doit être de connaître la volonté de Dieu à travers l'office de notre directeur spirituel et non d'extorquer son approbation par des artifices plus ou moins habiles. On peut tromper un directeur spirituel, mais pas Celui qu'il représente.

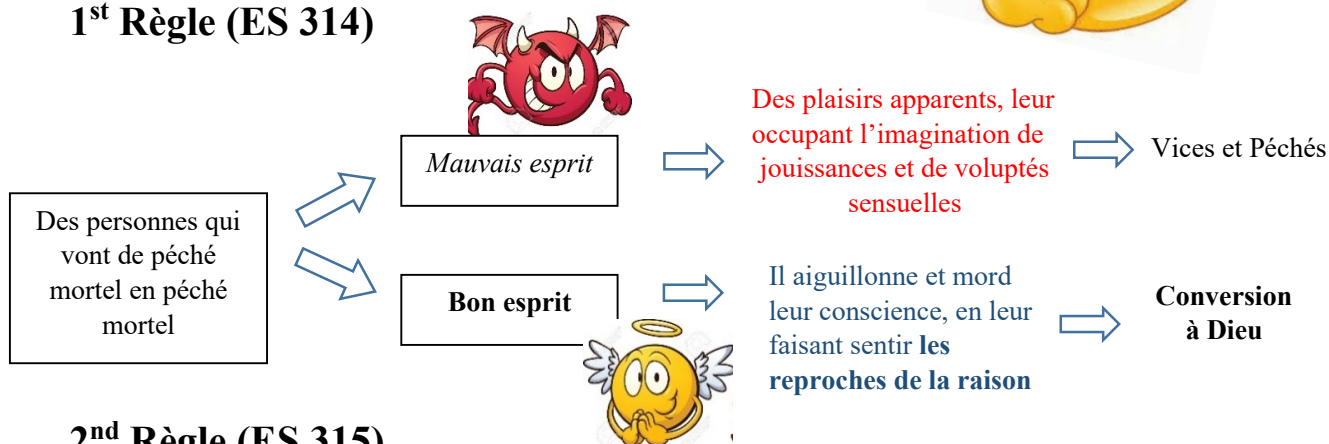
A proprement parler, notre directeur spirituel peut se tromper, mais nous ne nous trompons pas en lui obéissant, sauf, bien sûr, s'il donne des conseils contraires à la foi ou à la morale.

L'élection ou la réélection d'un directeur. L'Église sauvegarde la liberté dont les individus doivent jouir dans le choix d'un confesseur et d'un directeur spirituel ; par conséquent, s'il y a de bonnes raisons de recourir à un autre, il ne faut pas hésiter à le faire. Quelles sont les principales raisons ? Si, malgré tous nos efforts, nous ne pouvons pas avoir envers notre directeur le respect, la confiance et l'ouverture ; ou si nous craignons que notre directeur ne nous détourne de la vraie vie chrétienne, à cause de ses vues trop naturelles ; ou si nous décelons chez lui un manque de savoir, de prudence ou de discrétion.

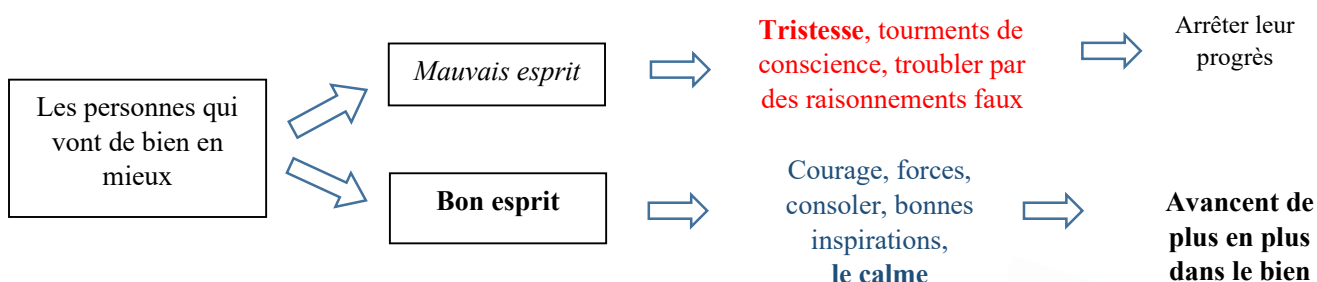
Le discernement des Esprits selon les règles de Saint Ignace de Loyola (règles de la 1ere semaine) [ES 314-327]



1st Règle (ES 314)



2nd Règle (ES 315)



Signes spirituels

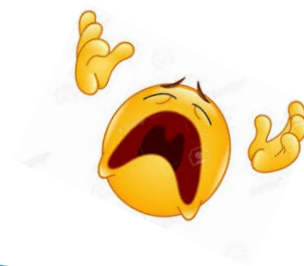
3rd Règle (ES 316)

4th Règle (ES 317)

Consolation spirituelle	Désolation spirituelle
Tranquillisant Pacifiant Attire l'âme aux choses célestes Joie intérieure Espérance Foi Charité	Les ténèbres et le trouble de l'âme L'inclination aux choses basses et terrestres Agitations Tentations Défiance Sans espérance Sans amour Triste Tiède Paresseuse Comme séparée de son Créateur



Que devons-nous faire pendant la désolation ?



5th Règle (ES 318)

Ne faire aucun changement



Demeurer **ferme** et **constant** dans ses résolutions, et dans la détermination

6th Règle (ES 319)

Diriger tout entière contre les attaques



Donner plus de temps à la prière
Méditer
Examiner notre conscience
Exercices de pénitence

7th Règle (ES 320)

Considère



Le Seigneur, pour **l'éprouver**, le laisse à ses puissances naturelles
Le secours divin reste toujours

8th Règle (ES 321)

la patience



La consolation reviendra

La désolation a **trois causes principales**

9th Règle (ES 322)

Un châtimeur

Notre tiédeur, notre paresse, notre négligence dans nos exercices de piété.



Une épreuve

Dieu veut éprouver jusqu'à quel point nous sommes capables de nous avancer dans son service et de travailler à sa gloire.



Une leçon

Qu'il **ne dépend pas de nous** de faire naître ou de conserver dans nos cœurs une dévotion tendre, mais que tout est un don et une grâce de sa divine bonté.



Dans la
consolation



*Pense comment il se
comportera au temps
de la désolation*

10th Règle (ES 323)

*Humilie-toi
et abaisse-toi*

11th Règle (ES 324)



Types de tentations diaboliques

12th Règle (ES 325)

13th Règle (ES 326)

14th Règle (ES 327)

Ressemble à une femme



L'ennemi perdre
courage, quand la
personne **montre**
beaucoup de fermeté
si la personne
commence à **craindre**,
il n'est pas de bête
féroce sur la terre dont
la cruauté égale la
malice infernale

Un séducteur



il demande le **secret** et
ne redoute **rien** tant
que d'être **découvert**



Un capitaine qui veut
emporter une place



Il asseoit son camp, il
considère les forces et
la disposition de cette
place, et il l'**attaque**
du côté le plus faible.

APPENDIX

L'examen de conscience
Le défaut dominant
Les tempéraments

P. MIGUEL ANGEL FUENTES, IVE
Docteur en théologie morale

TABLE DES MATIERES

I. L'EXAMEN PARTICULIER DE CONSCIENCE	7
Importance	7
En quoi cela consiste...	8
En résumé :	9
Façon de pratiquer les exercices	9
Le contenu : sur quoi il faut s'examiner ?	13
Travail préalable	15
Le travail proprement dit	22
Les effets	23
 II. LE DEFAUT DOMINANT	 24
1. L'ignorance sur le sujet chez les bonnes personnes	24
2. Sa nature	25
3. La nécessité de le combattre	27
4. Les moyens pour le connaître	28
5. Le moyen de le combattre	30
6. Le défaut dominant et les vices capitaux	31
7. Conclusion	34
 III. LES TEMPERAMENTS OU DISPOSITIONS INNEES	 35
1. Tempérament et caractère	35
2. Les types de tempérament	39
(I) Le passionné	39
(II) Le colérique	41
(III) Le sentimental	43
(IV) Le nerveux	45
(V) Le flegmatique	47
VI) Le sanguin	49
(VII) L'apathique	50
(VIII) L'amorphe ou lymphatique	52
3. Pourquoi ces descriptions sont-elles importantes ?	53

I. L'EXAMEN PARTICULIER DE CONSCIENCE

Les auteurs classiques de la spiritualité chrétienne, depuis les moines du désert aux premiers siècles de notre ère, mais très spécialement à partir du XVI^e siècle avec Saint Ignace de Loyola, ont considéré comme une méthode privilégiée pour éduquer la volonté, c'est à dire, pour acquérir des vertus, extirper les vices et corriger les défauts, le travail journalier sur un point déterminé de notre vie spirituelle ou affective.

Importance

Je considère que c'est la méthode personnelle la plus utile pour combattre non seulement les défauts communs, mais aussi les vices enracinés et les problèmes d'addiction (en suivant les thérapies nécessaires, en même temps).

Il me semble que cette méthode simple mais exigeante, est très appropriée pour ceux qui veulent progresser dans leur vie spirituelle et devient indispensable pour ceux qui veulent résoudre des conflits affectifs.

Chaque directeur spirituel, de même que chaque thérapeute, est libre de choisir ses méthodes de travail. En respectant la liberté de choix de chacun, je propose cet instrument qui a déjà donné de très bons résultats spirituels et psychologiques pendant des siècles. Saint Ignace de Loyola a été son plus grand divulgateur et la pratiquait régulièrement, comme le disait le Père Lainez au Père Polanco: « Il fait tellement attention à sa conscience que chaque jour il revoit ses notes des semaines et jours précédents essayant d'en tirer profit ».

Le père Narciso Irala, cite le dr Schleich, protestant, professeur de la faculté de médecine à Berlin, qui affirmait : « En toute sécurité je vous dis, qu'avec les règles et les exercices (de

la méthode ignatienne), nous pourrions aujourd'hui transformer nos asiles et prisons, et réduire aux deux tiers les gens qui sont enfermés dans nos centres ».

Cette méthode permet de focaliser l'attention et l'énergie d'une personne dans un point précis augmentant sa capacité à réaliser les actes nécessaires pour atteindre ses objectifs.

C'est lamentable que si peu des gens fasse appel à cette méthode, base de la formation de la volonté, et c'est encore plus lamentable de voir des laïcs catholiques, prêtres et religieux, qui connaissent l'importance de cette méthode, la délaissier, la pratiquer de façon peu sérieuse... et s'étonner ensuite de continuer à avoir des vices et des défauts, ou tout simplement de vivre coincés dans leurs chemins spirituels!!!

Ceci est dû en partie, à l'abandon généralisé de la vie spirituelle (de la part des fidèles et des bergers ou pasteurs), en partie aussi à cause des préjugés contre n'importe quel projet spirituel sérieux (et sans aucun doute, ceci est un élément essentiel d'un projet spirituellement sérieux) et d'autre part, à cause de l'ignorance de sa nature et de sa finalité. Et quand on ignore ce dernier point, Casanovas signalait, « l'examen devient un mécanisme compliqué, ennuyeux, à la façon d'une pénitence spirituelle ».

En quoi cela consiste...

L'examen est en même temps un « état » et « une opération de l'esprit ». C'est un « état de l'esprit » dans le sens d'une disposition générale de l'homme qui le rend toujours attentif, et très intéressé de connaître, discerner et perfectionner les réactions produites dans son âme ».

Voici le premier profit pour une personne avec des défauts enracinés ou des désordres affectifs ; son attitude change et il devient motivé à changer, s'améliorer, et vivre pleinement sa vie et les mouvements intérieurs de son âme.

Il s'agit aussi d'une opération qui « exige des heures et des lois précises pour l'exécuter. L'opération sans l'esprit, termine

par devenir une routine agaçante et stérile ; l'esprit sans opération n'a pas d'efficacité pratique ».

Casanovas continue : « Il y a deux types de personnes qui se trompent dans l'explication de l'examen de Saint Ignace : ceux qui sont extrêmement minutieux, suivent à la lettre l'application des règles, et ceux qui les méprisent, qui les considèrent comme un système de comptabilité, inapproprié aux sujets spirituels ». Aussi superficielles comme injuste sont les deux positions.

En résumé :

L'examen « essaie de conserver l'esprit éveillé et actif à tout moment de la journée, pour que l'homme puisse atteindre l'objectif qu'il s'est fixé, de la façon la plus sérieuse et efficace ». Ceci est prioritaire et principal, parce que c'est comme la vie spirituelle de l'âme. Ce qui vient après, est secondaire, même si c'est de grande importance, et il faut le regarder ainsi, comme quelque chose de secondaire et essayer de lui donner sa juste valeur, sans pêcher ni par excès ni par défaut.

Façon de pratiquer les exercices

Saint Ignace explique dans son ouvrage « Exercices spirituels », la meilleure façon de pratiquer les exercices. Il divise le travail en trois moments fondamentaux:

1. Le matin après le réveil, entre les premières choses à faire, il faut d'abord déterminer avec précision l'objectif du travail, c'est à dire, le propos ou le projet personnel spirituel qui est entre nos mains (ce que l'on veut corriger, déraciner, ou acquérir, que ce soit un défaut, une vertu ou une coutume). C'est une prise de conscience. De plus, tout chrétien qui sait que le succès de son travail dépend de l'aide de Dieu, doit aussi demander, dans ce premier moment, le secours qui lui permettra de bien réaliser son travail. Pour ceux qui ont des difficultés avec ce premier pas, il peut être très utile d'écrire une prière dans laquelle, il est fait

mention de l'objectif à atteindre et les motifs. Par exemple, pour ceux qui veulent travailler l'humilité. « Mon Seigneur Jésus Christ, je te demande lumière et grâce dans ce jour pour appliquer tous mes efforts à grandir dans la vertu de l'humilité. Aujourd'hui je voudrais être humble, pratiquant l'humilité dans les mots, dans ce que je dis de moi, comme de mon prochain. Je voudrais vivre l'humilité, à l'imitation de ton cœur humble et doux. Je te demande cette grâce par l'intersection de la Sainte Vierge Marie ».

Il faut tenir compte que dans cette prière, non seulement j'ai indiqué la vertu que je voudrais atteindre, mais aussi l'acte concret dans lequel je désire le concrétiser ce jour précis. Plus tard nous verrons l'importance et la façon de déterminer les possibles actes concrets que nous devons assimiler « un par un ».

2. A midi (avant ou après le repas de midi, ou quand c'est possible, ou plus confortable pour la personne) il faut faire deux choses:

2.1. Se rappeler combien de fois nous avons échoué dans le but fixé (ou si on a réalisé les actes positifs que nous nous étions proposés). Dans ce but, il peut être pratique de revoir ce qui a été fait pendant la matinée, heure après heure ou de lieu en lieu, et le noter dans un cahier ou agenda. Certaines personnes se plaignent de la « matérialité » de ce travail et préfèrent ne pas le faire, limitant ce travail à un exercice de mémoire : mais oublient que la finalité de cet effort est de vaincre la paresse et le relâchement : c'est pour cela que je conseille de le faire par écrit, surtout pour ceux qui souffrent de maladies affectives ou pour ceux qui ont des défauts très enracinés. D'un autre côté, il est utile non seulement d'observer et de noter le nombre des fois qu'on s'est trompé, mais aussi les raisons pour lesquelles cela a eu lieu, afin de se corriger et de travailler d'avantage la prudence.

2.2. De plus, il faut renouveler nos intentions pour le reste de la journée. Saint Ignace proposait la façon suivante de noter (que chacun adapte à sa façon). Pour chaque jour il y a deux lignes, dans la première on note les erreurs (avec un signe) ou

l'accomplissement des actes proposés dans la matinée. Dans la deuxième ligne, ceux de l'après-midi.

3. Finalement, à la fin de la journée, il faut refaire l'examen, en revoyant les erreurs commises depuis le milieu de journée jusqu'à ce moment. De nouveau, il faut le noter à l'endroit indiqué.

Saint Ignace enseignait que quand quelqu'un prend conscience d'avoir manqué à son objectif, qu'il fasse un geste externe, que seulement lui doit connaître (mettre la main sur la poitrine, par exemple) de façon à manifester son regret d'être tombé. De façon similaire il est important de prendre conscience d'avoir réussi à atteindre les objectifs que l'on s'est fixé. Casanovas signale que cette façon de prendre conscience est d'une importance capitale: « il n'y a rien de plus important que de se rendre compte de ses propres actes; de la même manière il n'y a rien de pire, que l'inconscience des chutes ou de la routine dans l'action (...) Le fait d'être complètement attentif aux chutes et de faire ensuite l'acte externe, démontre le regret d'avoir chuté et permet de renouveler sa volonté de ne plus chuter. Il n'est pas possible pour celui qui se rend compte de sa chute, de la prendre comme une habitude. Il se repent à l'instant et il prend l'élan qui lui permettra de renouveler son esprit. Cette façon d'agir n'est pas très éloignée de ce qu'on appelle « les rituels saints », utilisés surtout par ceux qui luttent contre des problèmes très graves et très enracinés.

Je n'ignore pas que quelques directeurs spirituels considèrent ce type de travail comme « une mécanisation de la vie spirituelle » : en revanche beaucoup des bons psychologues considèrent que c'est une méthode très efficace. Sans doute, que ce travail mal mené puisse convertir le travail psychologique dans une automatisation inutile ; c'est pour cela que nous vous avons averti de lui donner un esprit, car la lettre sans esprit tue.

De plus, dans l'examen que nous faisons le soir, la personne devra observer si son comportement s'est amélioré par rapport au matin, et chaque jour elle devra comparer son travail, avec la journée même, ou les jours d'avant, et observer si elle s'est

améliorée ou pas, en cherchant les causes (si elle s'est améliorée, continuer à travailler dans cette direction, si c'est le contraire, corriger tout ce qui la fait rétrograder) et de temps en temps comparer une semaine avec les précédentes, et regarder si on progresse ou si on s'éloigne de nos objectifs.

Avec un travail ferme, à travers cette méthode on peut corriger des défauts profondément enracinés. Mais il faut de la persévérance, de la ténacité et de l'humilité, pour recommencer quand on se rend compte qu'on est tombé.

Les effets de cet examen sont de grande importance pour la conduite, et je considère que ce type de travail doit être incorporé au traitement des personnes avec une addiction ou avec un désordre affectif.

Jour 1

m.....

s.....

Jour 2

m.....

s.....

Jour 3

m.....

s.....

Jour 4

m.....

s.....

Jour 5

m.....

s.....

Jour 6

m.....

s.....

Jour 7

m.....

s.....

Le contenu : sur quoi il faut s'examiner ?

En ce qui concerne le *contenu* de l'examen, il doit être toujours quelque chose de très précis, déterminé et suffisamment connu de ceux qui pratiquent cet exercice.

Tout d'abord, il doit être quelque chose de *bien déterminé*. Les erreurs principales dans le travail de la volonté (et également dans d'autres domaines) découlent du fait que l'on prend des résolutions très générales (par exemple, « vouloir être humble » ou « vouloir être généreux »). Même si l'humilité et la générosité sont des vertus concrètes, il s'agit quand même de propos généraux. Et quand on fait face à quelque chose de manière générale, on ne peut pas avancer sur le chemin spirituel. Pour cette raison, le propos particulier doit être toujours quelque chose de concret, et plus il est détaillé, mieux c'est. Si, par exemple, on veut grandir dans l'humilité, il faut préciser les propos : « quels actes d'humilité concrets ? » (dans les regards, dans les paroles, dans les gestes...) ; ou « envers qui ? » (envers les supérieurs, les sujets, l'époux ou l'épouse, les amis, les parents...), ou « à quelle heure de la journée ? », etc. Lorsqu'on a acquis, après une période de travail, une habitude dans ces actes, on peut passer à d'autres actes d'humilité. Dans ce domaine, comme dans les autres, un principe est vrai : il faut gérer les petites choses avec dextérité afin que l'on puisse, plus tard, gouverner les grandes choses.

Deuxièmement : comment *choisir* la matière sur laquelle il faut travailler ? Voici un texte de Casanovas, que j'ai déjà mentionné : « Généralement, les auteurs ascétiques soulignent la nécessité de choisir habilement le défaut ou la vertu particuliers

sur lesquels l'examen particulier doit être fait. Pour assurer ce point, ils établissent la théorie de la passion dominante¹, affirmant qu'il faut attaquer en premier le vice principal, puis les vices secondaires, et qu'il faut pratiquer ensuite une vertu. Tout cela est très exact et il s'agit d'une théorie fondée sur la valeur des vices et des vertus ; mais *si l'on suit le but* auquel vise l'examen selon l'esprit de Saint Ignace, *il convient parfois de suivre un critère différent*. Étant donné que le but de l'examen particulier est de garder toujours le désir de sainteté vivant et très actif, il faudrait préférer que ce qui satisfait le genre de personne et les circonstances dans lesquelles les personnes se trouvent, soit plus efficace pour enflammer ce désir, même si cela casse les modèles de l'ordre objectif avec lequel nous valorisons les vices ou les vertus. La diversité des esprits par rapport à un même degré de perfection ou d'imperfection est si grande et il y a tellement de dispositions dans lesquelles un même esprit peut se trouver, qu'il est très difficile de décréter a priori ce qui est le plus fructueux. Ne perdons jamais de vue le fait que la sainteté est une vie et non une théorie, même si bien pensée, et que l'examen particulier n'est pas un but en vertu duquel on modèle la vie de l'âme, mais un moyen pour la préserver et pour la perfectionner »². Par conséquent, la matière sur laquelle une personne doit s'examiner devrait être déterminée en fonction des besoins de cette personne concrète « ici et maintenant ». Pour cette raison, par exemple, une personne dominée par un vice tel que la luxure ou l'alcool, même si sa passion dominante ou son vice dominant est la luxure ou

¹ Même si nous allons traiter ce sujet dans la deuxième partie de ce travail, nous anticipons ici, afin de comprendre ce dont nous parlons, que la passion dominante ou le défaut dominant est, d'après Casanovas, la propension ou l'inclination à un certain acte peccamineux, produite par la répétition fréquente de cet acte. Nous sommes tous nés avec des prédispositions naturelles à certains actes bons et à d'autres actes mauvais qui font partie de notre tempérament. Si la volonté ne s'oppose pas à ces prédispositions connaturelles au mal dès le début, ces prédispositions acquerront immédiatement plus de force et elles deviendront de vrais défauts. Le « défaut dominant » d'un homme est le penchant dont l'impulsion est la plus fréquente et la plus forte, même si elle n'est pas toujours visible à l'extérieur. Il est souvent la source des autres défauts et des autres péchés dans lesquels chaque personne tombe fréquemment.

² Casanovas, *ibidem*, 370-371.

l'alcool, devrait s'examiner, au moins à certains moments de sa vie, sur sa confiance et sur son abandon à Dieu (puisque, sans ces attitudes, il est impossible de guérir), ou sur son humilité (quand il y a un complexe d'infériorité à la source), ou sur d'autres actes différents quand on essaie d'utiliser l'examen principalement pour renforcer ou pour élever la volonté.

Travail préalable

J'affirme qu'il n'est pas possible d'acquérir une vertu et de combattre un vice ou un défaut si l'on ne connaît pas le terrain sur lequel on travaille. Un bon soldat étudie en détail son armée, son ennemi et le terrain sur lequel la bataille aura lieu ; s'il ne le fait pas, la défaite est assurée. Dans notre cas, quelque chose de similaire se passe : si quelqu'un veut acquérir une vertu, il doit devenir une sorte de « spécialiste » en matière. Lorsque quelqu'un me dit, par exemple, « Je pense que je dois travailler sur la douceur parce que mon problème principal est la colère », je lui réponds d'habitude : « Cela me semble une bonne idée ; dis-moi quinze actes que tu vas mettre en œuvre pour atteindre cet objectif ». La plupart d'entre eux restent perplexes ; tout au plus un ou deux actes leur viennent à l'esprit. Ça veut dire qu'ils savent peu ou rien de cette vertu ; mais de cette manière, un travail sérieux n'est pas possible, car ils ne pourront pas se rendre compte des opportunités qui leur sont offertes de pratiquer cette vertu s'ils ne savent pas bien en quoi consistent cette vertu et les différentes situations dans lesquelles elle agit. Il en est de même en ce qui concerne les vices. Ceux qui veulent travailler sérieusement doivent (selon leurs capacités et leurs aptitudes) se renseigner sur le sujet.

Pour cette raison, pour un travail sérieux, je recommande tout d'abord de lire ce que les livres classiques de spiritualité ou de morale disent au sujet de la vertu que l'on veut acquérir ou du vice que l'on veut déraciner (par exemple, quelques œuvres d'Antonio Royo Marín, Tanquerey, Garrigou-Lagrange, Merkelbach, Prümmer, etc.).

Dès que l'on a fait cela, on pourra faire une liste, aussi exhaustive que possible, de tous les actes qui peuvent être liés de manière *directe* ou *indirecte* à la vertu ou au vice auxquels on veut faire face, tels qu'ils se présentent *dans la vie quotidienne de la personne concernée*. Une liste de quinze ou vingt actes serait excellente. Ici, je propose, à titre d'exemple, quelques schémas d'orientation sur la chasteté (et son contraire, la luxure), sur la paresse (et son contraire, la méticulosité) et sur l'humilité (et son contraire, l'orgueil). La manière dont ils sont structurés peut suggérer d'autres schémas possibles :

Exemple 1 : matériel pour travailler sur la chasteté et sur la luxure

A. La cause principale des péchés de luxure sont les *occasions de péché* qui se présentent à la *vue*. Par conséquent :

- Je ne regarderai jamais la télévision quand je suis seul.
- J'établirai des limites pour l'heure du coucher : après l'heure établie, je ne continuerai pas à regarder la télévision ou à être connecté à Internet.
- Je ne naviguerai pas sur Internet dans des endroits où je ne peux pas être vu par les autres. J'utiliserai des filtres contre la pornographie et (si je suis religieux) des programmes qui montrent à mes supérieurs les sites que je visite.
- Je ne chatterai pas ou je le ferai seulement en présence d'autres personnes ou de membres de ma famille.
- Je serai vigilant dans la lecture de magazines, de journaux, etc.
- J'éviterai les endroits et les environnements dangereux.
- Je mettrai fin à toute amitié purement superficielle et frivole.

B. La *sensibilité* (ou la mollesse des sens) est une autre cause principale de la chute dans la luxure. Donc, pour surmonter ce problème :

- J'essayerai de faire de la mortification lorsque je mange.
- Je pratiquerai la pénitence corporelle, autant que possible, pour maintenir la domination sur mon corps.
- Je mortifierai mes sens, en me privant parfois de quelque bonne chose (par exemple, de regarder quelque chose d'honnête, de sentir du parfum agréable, de toucher quelque chose d'agréable ; non parce que c'est une chose mauvaise, mais pour *apprendre à renoncer* à quelque chose qui m'est permise. Cela me rendra plus fort quand je dois dire «non» aux tentations illicites).
- Je maintiendrai mon hygiène personnelle sans chercher le confort et j'essayerai plutôt de forger ma volonté : en mortifiant mes sens (par exemple, avec un jet d'eau froide dans la douche), en ne consacrant que peu de temps à mon hygiène personnelle, en étant ordonné, etc.

C. Une autre source de chutes dans luxure est la *paresse* ; c'est pourquoi :

- J'essayerai d'être toujours occupé, même quand je n'ai aucune obligation (donc, j'essayerai de faire de bonnes lectures, de pratiquer des passe-temps, de faire quelque travail manuel, etc.).
- J'essayerai de faire de l'exercice physique au moins deux fois par semaine (marche, sport, gymnastique, etc.).

D. Beaucoup de personnes tombent dans le péché de luxure à cause de leur orgueil ; donc :

- Je devrai veiller sur ce point-ci, en essayant d'être de plus en plus humble. Je profiterai de l'occasion de m'humilier par des occupations et des travaux « non prestigieux » aux yeux des autres (et des miens aussi).
- Je demanderai à Dieu la grâce d'accepter avec humilité les humiliations auxquelles les autres me soumettent.

E. Je ne peux pas aspirer à la vertu de chasteté sans *l'aide de Dieu* ; par conséquent :

- Je communierai fréquemment (tous les jours, si possible) et je me confesserai toutes les semaines.
- Je n'abandonnerai jamais la dévotion à la Sainte Vierge, en particulier le Chapelet quotidien.

F. La Sainte Écriture dit que quiconque considère la nature du péché et ses conséquences, il ne pèche pas ; par conséquent :

- Je considérerai la malice du péché de luxure, la dégradation qu'il impose à mon corps.
- Je me rappellerai chaque jour (particulièrement avant de me coucher) qu'un jour je devrai mourir, que je ne connais pas le moment, que je serai jugé pour tous mes actes, et que je me sauverai ou condamnerai selon mes œuvres (bonnes ou mauvaises).

G. La chasteté est une vertu qu'on acquiert par des actes positifs, même si indirects. Par conséquent :

- Je serai modeste dans ma façon de m'habiller.
- Honnête dans ma façon de parler et dans mes gestes (pas de vulgarité, pas de vanité, rien qui puisse attirer l'attention).
- Prudent et équilibré dans le comportement affectif envers les autres.
- Pure dans mes regards (je regarderai les autres comme je veux qu'ils regardent ma sœur ou mon frère, mon père ou ma mère).
- Je demanderai la grâce de la pudeur et je ferai toute chose avec pudeur.

Exemple 2 : matériel pour travailler sur la paresse et sur la sollicitude

A. La paresse est la tristesse des choses spirituelles ; pour cela : j'essayerai de me réjouir des choses spirituelles (de la Messe, de la prière, des épreuves, des maladies, des échecs). Pour cela : j'inclurai mes échecs quotidiens dans mon action de grâce quotidienne.

B. La paresse nous pousse à négliger, à réduire ou à omettre des actes spirituels pour des raisons futiles ; donc je me propose cela :

- Je ne réduirai aucun des actes dans lesquels la paresse m'attaque (que ce soit un acte de piété ou de prière).
- Je ne les omettrai que pour obéissance, pour l'urgence de la charité ou pour des devoirs pastoraux.
- Au contraire, j'essayerai de faire ces œuvres avec perfection.

C. La paresse me pousse à terminer ce que je n'aime pas. Par conséquent :

- Je ne me dépêcherai pas dans les tâches que je méprise le plus.
- Je donnerai à la prière le temps qu'elle mérite (action de grâce après la Messe, examen de conscience, préparation à la Messe).
- Je ne ferai pas ce que j'aime le plus quand ça occupe la place ou le temps d'autres choses que je dois faire conformément à mes devoirs d'état.

D. Elle pousse à choisir les tâches en fonction du plaisir qu'elles procurent. Donc : je choisirai mes activités en fonction de l'urgence, de l'utilité pour le prochain ou des requêtes de mes supérieurs.

E. Le fils de la paresse est le désespoir (la répugnance ou la fuite devant ce qui est difficile). Pour cela : je dois remplir mon âme avec l'espoir de pouvoir poursuivre les œuvres que Dieu me demande, même si elles me semblent très ennuyeuses, lourdes ou impossibles à accomplir.

F. Elle produit de la pusillanimité face à ce qui semble difficile. C'est pourquoi je ferai face aux œuvres de ma sanctification quotidienne avec beaucoup de force d'âme et de générosité.

G. Elle produit du ressentiment et de l'amertume envers ceux qui nous commandent ou qui nous demandent des choses qui nous coûtent et que nous n'aimons pas. Par conséquent :

- Je serai obéissant et j'aurai une bonne attitude envers ceux qui me commandent (mes supérieurs) ou envers ceux qui me demandent de faire un travail que je n'aime pas. Cela implique que je ne me plaindrai pas de ce qui m'a été commandé, que je ne remarquerai pas qu'on me demande quelque chose de lourd ou d'injuste (ça serait une forme de « vengeance » qui donne l'impression au supérieur d'être un tyran).

- Je traiterai avec une charité singulière et avec patience ceux qui me demandent des choses qui coûtent ou qui gâchent mes projets (normalement, je les traite mal, pour qu'ils ne me demandent davantage ou pour qu'ils soient concis).

H. Elle produit « divagation », curiosité, bavardage, agitation physique... c'est-à-dire des « palliatifs », des diversions avec lesquelles nous compensons l'effort du devoir. Pour cela, je ferai tout mon possible pour éviter de me distraire ou pour rechercher des « fuites » dans les distractions.

Je ne me consacrerai aux loisirs qu'au moment de la récréation, et pendant le travail ou la prière, je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour bien faire mon devoir.

I. Pour faire face à la désolation qui accompagne certains actes spirituels, je dois méditer sur la valeur et sur l'importance de ces actes dans ma vie.

J. Augmenter ce qui augmente la charité (à laquelle s'oppose la paresse) :

- Dévotion à l'Eucharistie
- Dévotion à la Sainte Vierge
- Lecture et méditation des Saintes Ecritures

K. La tentation de la paresse peut être une purification divine. Pour cela : je demanderai à Dieu de la patience... beaucoup de patience !

Exemple 3 : matériel pour travailler sur l'humilité et sur l'orgueil

A. L'humilité jaillit de la connaissance correcte de moi-même, de mes péchés, de l'action de Dieu dans mon âme, et c'est une grâce que je dois demander. Pour cela, je dois :

- Demander la grâce de grandir dans l'humilité
- Prier les litanies de l'humilité (du Cardinal Merry del Val)

B. Je dois également me donner les moyens de me connaître ; pour cela, je dois :

- Me souvenir de mes péchés
- Me souvenir que tout ce que j'ai de bon, c'est Dieu qui me l'a donné gratuitement

C. L'orgueil rend l'obéissance lourde, en particulier envers ceux qui sont égaux ou inférieurs à moi. Pour cette raison, je dois :

- Obéir docilement à mes égaux ou aux inférieurs
- Demander à quelqu'un d'autre de m'indiquer quoi faire (rechercher l'obéissance)

D. L'orgueil me fait ressentir les plaisanteries et les humiliations comme injustes. Je dois donc :

- Accepter silencieusement les plaisanteries et les humiliations
- « Suivre le courant » quand on se moque de moi (apprendre à rire de moi-même)

E. L'orgueil me pousse à croire que je suis supérieur aux autres, à les juger et à ne pas accepter l'aide des autres ; donc, j'essayerai de :

- Demander de l'aide aux autres (des conseils, des avis, des explications)

- Chercher la compagnie de ceux qui, selon mon avis, « m'éclipsent »

- Ne m'amuser pas en pensant aux fautes des autres

- Parler bien des autres

F. L'orgueil me pousse à chercher la vaine gloire qui vient des hommes ; pour cela, je essayerai de :

- Ne parler pas de moi, surtout si c'est pour mon honneur

- N'écouter pas ceux qui parlent bien de moi

- Ne donner pas mon avis si personne ne me le demande ou si ce n'est pas nécessaire

G. A cause de l'orgueil, accepter mes erreurs me coûte ; donc, je me propose de :

- Accepter les corrections en silence

- Demander pardon personnellement à ceux que j'ai offensés

H. Le Christ est le modèle suprême d'humilité. Je devrai donc contempler l'humiliation de Jésus dans Sa Passion

I. A cause de l'orgueil, j'aime penser à moi-même et j'aime que les autres pensent du bien de moi. C'est pour cela que je ne m'entretiendrai pas à penser à moi.

J. Pour grandir dans l'humilité, il est nécessaire de savoir ce que c'est et comment on peut l'atteindre ; pour cela, je vais lire et méditer sur cette vertu.

Le travail proprement dit

Les schémas qui figurent ci-dessus ne sont que des suggestions ; chaque personne peut ajouter ou enlever des éléments ou élaborer un plan similaire pour d'autres vertus ou défauts, comme indiqué précédemment. Comme on peut le voir, pour élaborer un schéma sur d'autres vertus ou vices, il suffit d'énumérer les éléments principaux de cette vertu (la nature, la cause, la façon pour l'acquérir, les actes principaux, les actes secondaires, les

effets, les occasions de la pratiquer, les vices qui s'opposent à elle...), en déterminant ensuite des différents actes concrets pour alimenter cet aspect ou pour le déraciner. Les exemples donnés ci-dessus sont éloquents.

En tenant compte de ça, la personne qui doit travailler dans cette façon ne devra s'examiner que *sur l'un de ces points* aussi longtemps que nécessaire jusqu'à ce qu'il reste enraciné ; après quoi, elle pourra passer à un autre. Elle ne doit pas travailler sur plusieurs éléments en même temps, car ce serait le contraire de ce que l'examen particulier cherche à faire (son objectif est de concentrer l'énergie de la volonté et l'attention de l'intelligence sur un point central). On comprend également que, lorsqu'on examine un nouvel aspect ou un nouvel acte, il faut *perpétuer l'exercice des actes déjà acquis*. On doit gagner du terrain à chaque examen. De cette façon, en peu de temps, une personne peut passer d'apathique à énergique et de vicieux à vertueux.

Les effets

Le travail ainsi réalisé peut non seulement conquérir ou faire grandir une vertu (ou éliminer un défaut) sur lesquels l'attention est focalisée, mais il a un autre effet important : il renforce la volonté qui, à chaque acte ferme et énergique, se fortifie et se consolide.

Ainsi, au-delà de ce bénéfice sur la volonté, il en produit un autre plus important (qui en est, selon certains auteurs, le fruit principal) : il maintient en vie l'intérêt pour la sainteté et la perfection.

Avant tout, nous devons reconnaître une grande vérité : très fréquemment (pour ne pas dire « presque toujours »), sans un examen particulier sérieux, tous les bons désirs et toutes les bonnes tentatives sont destinés, tôt ou tard, à un échec total et le chrétien finit par être emprisonné dans la tiédeur et dans la médiocrité. Pour cette raison, ne pas lui accorder l'importance qu'il mérite peut-être un signe d'idiotie.

II. LE DEFAUT DOMINANT

En mentionnant l'objet sur lequel l'examen particulier doit être fait, nous avons dit, d'après le Père Casanovas, qu'il n'est pas toujours nécessaire de s'examiner sur le défaut dominant. Pour être plus précis, nous devons dire que, même s'il y a des circonstances qui requièrent, dans certains cas, un travail plus urgent sur un autre aspect de notre personnalité, notre engagement consistera en grande partie à extirper notre défaut dominant et, tôt ou tard, nous devons nous en occuper sérieusement.

1. L'ignorance sur le sujet chez les bonnes personnes

Malgré ce que les auteurs classiques de la spiritualité ont écrit à ce sujet, l'ignorance sur cette doctrine est remarquable. Ou, pour parler plus précisément, nous devons reconnaître qu'un nombre considérable de bons chrétiens qui connaissent ce dont on parle quand on mentionne le défaut dominant, ignorent cependant quel est celui par lequel ils sont dominés. Une déclaration que le Père Amedeo Cencini a faite sur les personnes consacrées, en citant une étude de L. M. Rulla, en atteste : «À l'entrée en théologie ou au noviciat, 86% des clercs ignoraient leur conflit central (ce que l'on appelait autrefois « le défaut dominant ») ; *après quatre ans de formation*, 83% d'entre eux ignoraient encore leur point faible (parmi les religieux, 87% ne connaissaient pas leur inconsistance centrale au début du noviciat, et 82% après quatre ans)»³. Et nous parlons ici de personnes qui, en théorie, ont consacré leur vie à la recherche de la perfection spirituelle !

³ Cf. Cencini, *Por amor...*, 111; l'étude à laquelle il se réfère est : L.M. Rulla-F. Imola - J. Ridick, *Antropología de la vocación cristiana II. Confirmaciones existenciales*, Madrid 1994, 182ss.

Malheureusement, nous pouvons constater que le langage moderne a cessé d'utiliser l'expression précise « défaut dominant », en partie à cause de l'invasion de la psychologie sur le terrain strictement spirituel. Dans la citation que nous avons transcrite, nous lisons « conflit central », « point faible », « inconsistance centrale »... Il s'agit de termes qui décrivent, sans aucun doute, la réalité dont nous parlons, mais qui manquent de la force de l'adjectif que la tradition lui donnait : *dominant*. Toutefois, l'usage classique n'a pas perdu sa puissance et son actualité. Outre l'expression « défaut dominant », d'autres auteurs ont utilisé et utilisent des formules équivalentes, telles que « disposition dominante », « passion dominante », « vice dominant », etc.

2. Sa nature

Qu'est-ce que c'est le défaut dominant ? Pour reprendre les mots de Fulton Sheen, on pourrait dire que c'est « ce qu'il y a de pire en nous »⁴. C'est ce d'où dérivent toutes ou la plupart des fautes qu'une personne commet, et c'est le plus grand obstacle au progrès spirituel.

C'est le défaut qui nous pousse à commettre plusieurs péchés, en particulier des péchés d'affection ; c'est ce qui réveille en chacun les désirs les plus violents et les plus tenaces ; c'est ce qui nous amène à des joies exagérées comme à des tristesses profondes ; c'est ce que la grâce nous reproche le plus et ce qui garde la relation avec la façon naturelle de penser, de ressentir et de travailler de chacun ; c'est ce qui constitue le fond trouble de notre caractère et qui garde une relation intime avec notre façon d'être individuelle. Il y a des tempéraments qui sont naturellement enclins à la mollesse, à l'indolence, à la paresse, à la gourmandise et à la sensibilité; d'autres à l'orgueil, etc.⁵

⁴ Sheen, Fulton, *Eleva tu corazón*, Buenos Aires (1966), 113 (c. XI. "Emergencia del carácter").

⁵ Cf. Garrigou-Lagrange, *Le tre età...*, Rome (2002) II, 62ss.

Garrigou-Lagrange le définit comme « *notre ennemi domestique*, à l'intérieur de nous-mêmes, car il peut, s'il se développe, arriver à ruiner tout à fait l'œuvre de la grâce ou la vie intérieure... Le défaut dominant est d'autant plus dangereux qu'il vient souvent compromettre notre qualité principale, qui est une heureuse inclination de notre nature, qui devrait se développer et être surélevée par la grâce... En tout homme il y a du noir et du blanc, il y a un défaut dominant, et aussi une qualité naturelle... Il faut donc particulièrement veiller à ce que le défaut dominant ne vienne pas étouffer notre principale qualité naturelle, ni notre attrait spécial de grâce. Autrement notre âme ressemblerait à un champ de blé envahi par l'ivraie ou la zizanie, dont il est parlé dans l'Évangile... Il est parfois comme un ver rongeur dans un beau fruit... Dans la citadelle de notre vie intérieure, défendue par les différentes vertus, le défaut dominant est comme le *point faible*, non défendu par les vertus théologiques et par les vertus morales. L'ennemi des âmes cherche précisément en chacune ce point faible, facilement vulnérable, et il le trouve aisément »⁶.

En chaque personne, le défaut dominant est plus lié au *substrat du tempérament* qu'aux vices acquis tout au long de la vie, y compris ceux qui peuvent dégénérer en quelque dépendance. Pour cette raison, le défaut dominant ne doit pas être confondu avec d'autres habitudes qui peuvent être, à cause des circonstances, *plus graves* que le défaut et qui exigent peut-être que nous y travaillions de façon plus urgente qu'avec le défaut. La personne peut avoir des vices objectivement plus graves que le défaut dominant qui en est à l'origine.

Le défaut dominant correspond, si je ne me trompe pas, à la forme que le *fomes peccati* prend en chaque personne, à la labilité morale, c'est-à-dire la tendance à glisser sur le plan moral – héritage du péché originel –, qui est lié aux différentes conformations des tempéraments⁷. Il est donc important de

⁶ Garrigou-Lagrange, *Le tre età*, II, 62-64.

⁷ Le *Catéchisme de l'Église Catholique* dit au numéro 1264: « Dans le baptisé, certaines conséquences temporelles du péché demeurent cependant, tels les souffrances, la maladie, la mort, ou les fragilités inhérentes à la vie comme les

connaître la théorie des tempéraments, avec leurs différentes qualités positives et négatives.

Bien qu'aucune des typologies de tempérament – dont nous allons parler dans la dernière partie – n'existe à l'état pur et qu'elles puissent prendre de nombreuses formes, on peut établir des lignes maîtresses et des défauts que nous pouvons également appeler *maîtres* : la colère explosive et le mauvais caractère du colérique, la superficialité et l'instabilité du sanguin, la tristesse et la tendance au ressentiment du passionné, la paresse et l'indifférence de l'amorphe, etc.

Le défaut dominant est tellement important que, même dans les cas où la charité pousse à travailler avant tout sur un autre vice qui nuit peut-être au prochain ou à nos devoirs d'état, nous ne devons pas oublier que chaque vice *porte en quelque sorte le signe* du défaut dominant. Les manques de charité ne sont pas les mêmes chez ceux qui ont un substrat colérique et chez ceux qui sont rancuniers ou superficiels. Même la luxure des impulsifs et celle des égoïstes ne sont pas identiques. L'orgueil a des signes de despotisme chez les colériques et de rancune dans les mélancoliques... Si nous ne tenons pas compte de ça, les examens de conscience seront toujours abstraits et impersonnels, et donc inefficaces.

3. La nécessité de le combattre

Saint Alphonse dit: « Nous devons surtout rechercher quelle est notre passion dominante. Qui la dompte, domptera tout ; mais qui se laisse gouverner par elle est perdu... Il y a des personnes qui... cherchent à se défaire de certains défauts de peu d'importance mais elles gardent leur passion dominante. Si elles ne triomphent pas de cette passion, il leur sera impossible peut-

faiblesses de caractère, etc., ainsi qu'une inclination au péché que la Tradition appelle *la concupiscence*, ou, métaphoriquement, " le foyer du péché " (*fomes peccati*) : " Laissée pour nos combats, la concupiscence n'est pas capable de nuire à ceux qui, n'y consentant pas, résistent avec courage par la grâce du Christ. Bien plus, 'celui qui aura combattu selon les règles sera couronné' (2 Tm 2, 5) " ».

être d'obtenir leur salut⁸. Il ajoute en parlant des « effets *funestes* de la passion dominante » : « Elle rend le salut moralement impossible, elle aveugle sa victime et elle la fait tomber dans toute sorte d'excès... Si nous ne tuons pas... la passion dominante, nous n'obtiendrons jamais le salut. Quand la passion domine l'homme, elle commence par l'aveugler, ce qui ne lui permet pas de voir son propre danger »⁹.

4. Les moyens pour le connaître

Le nombre des personnes qui, après plusieurs années de vie spirituelle, continuent à ne pas identifier leur défaut dominant, est remarquable.

Pour découvrir la passion qui nous domine, deux dispositions préalables sont nécessaires.

La première : demander à Dieu les moyens nécessaires, c'est-à-dire la lumière surnaturelle pour bien connaître notre monde intérieur et le désir sincère de travailler sérieusement à la réforme de nous-mêmes. Ce dernier a une importance vitale, car il arrive souvent que nous soyons disposés à nous connaître, mais pas beaucoup à changer. Et devant ces dispositions, il n'est pas étonnant que Dieu ne donne pas des lumières, car Il n'éclaire pas le chemin de ceux qui ne souhaitent pas réellement marcher.

La deuxième : nous devons rechercher la valeur pour désigner les choses « par leur vrai et mauvais nom, dès qu'on les découvre ; au contraire, nous appellerons " le complexe d'infériorité " notre manque de vigueur, et " une libération de la libido " notre amour désordonné pour ce qui est charnel. Judas a perdu sa possibilité de se sauver car il n'a jamais désigné l'avarice par son nom, mais il l'a cachée sous le masque de l'amour pour les pauvres »¹⁰. Ce constat ne manque pas d'importance, car ceux qui sont disposés à accepter le fait qu'ils ont un fond profondément égoïste, sensuel, avide ou rancunier, sont peu

⁸ Saint Alphonse, *Sermón 41*, Obras ascéticas, Madrid (1954), vol. II, 810.

⁹ Ibidem, 811.

¹⁰ Sheen, Fulton, *Eleva tu corazón*, 114.

nombreux. Cette peur de faire face à la vérité nue est l'un des obstacles les plus importants dans la découverte de notre passion dominante.

Parmi les moyens pour amener à la conscience notre défaut dominant, on peut mentionner les suivants.

En premier lieu, comme le souligne Mgr Fulton Sheen, une chose qui peut nous aider est observer le défaut qui nous irrite le plus lorsque nous sommes accusés : un traître est en colère lorsqu'il est accusé pour la première fois d'être infidèle à sa patrie. Il faut également considérer quel est le manque que nous condamnons plus fréquemment ou véhémentement dans le prochain, car, à cause d'étranges tournures de notre psychologie, c'est généralement le même manque qui nous concerne nous aussi. C'est ainsi que Judas a accusé Notre Seigneur de ne pas aimer suffisamment les pauvres. Cela s'explique peut-être par le fait que ce manque, observé chez les autres, semble nous accuser.

Un autre moyen qui nous permet de découvrir notre défaut est la manière dans laquelle les autres se comportent envers nous. Cela est lié à la loi physique pour laquelle chaque action produit une réaction opposée et égale. C'est vrai aussi sur le plan psychologique. Parfois, les autres se méfient de nous, car nous nous sommes d'abord méfiés d'eux. Si nous traitons mal notre prochain, il est probable qu'il nous traitera mal. Pourtant, ce n'est pas un principe général, car nous sommes parfois traités mal sans que nous ayons fait pareil, comme il arrive, par exemple, à un saint qui est persécuté. Mais plus souvent, le comportement des autres envers nous reflète nos dispositions intérieures.

Un autre moyen consiste à se demander où vont nos soucis ordinaires ; ce que nous pensons et désirons ; quelle est l'origine habituelle de nos péchés ; quelle est généralement la cause de nos tristesses et de nos joies. Et il convient de se demander également ce que notre directeur spirituel en pense.

Nous pouvons également constater que ce défaut est souvent lié aux tentations que l'ennemi suscite le plus fréquemment dans notre âme, parce que – comme l'enseigne Saint Ignace – il nous attaque dans notre point le plus faible.

Enfin, on peut également le découvrir en tenant compte du fait que, dans les moments de véritable ferveur, les inspirations de l'Esprit Saint accourent et elles nous demandent des sacrifices dans les choses qui nous posent plus de difficultés morales.

5. Le moyen de le combattre

Il ne sert à rien de connaître notre défaut dominant si nous ne nous engageons pas à l'extirper. Et cela est possible seulement si nous le combattons de façon permanente. Le travail superficiel, d'une courte durée, ou sans centrer le problème, laisse intact ce défaut, ou au moins ses racines. Et de cette façon, comme le fait le Phénix, il renaît plusieurs fois de ses cendres qui ne sont pas véritablement des cendres, contrairement à ce qu'elles semblent.

Les moyens que la spiritualité classique nous suggère pour ce travail sont bien connus.

Le premier est la prière : sans la prière, nous ne pouvons rien atteindre dans notre vie spirituelle, ni corriger ou transformer le fond sombre de notre personnalité.

Le cœur de ce travail a ses racines dans l'examen particulier de conscience, qui a été l'objet de la première partie de cet écrit. Il est vraiment très difficile, presque impossible, de vouloir éliminer cette passion sans être fidèle à ce moyen spirituel.

Nous devons mentionner encore une chose, que quelqu'un considère comme une partie de l'examen particulier : apprendre à s'imposer une pénitence chaque fois qu'on manque aux résolutions qu'on a prises pour lutter contre son défaut dominant. Nous progresserons peu si nos chutes, même les chutes répétées, restent impunies. La discipline a une fonction pédagogique et corrective de grande valeur à ce propos.

Mgr Fulton Sheen mentionne un autre élément important : veiller à ce que le manque prédominant soit une occasion de progrès dans la vertu. Au niveau physique, il arrive souvent que les parties qui ont été endommagées, une fois soignées, deviennent les plus fortes. Par exemple, un tissu cutané blessé, dès qu'il se cicatrise, il devient plus fort que le reste de la peau.

De même, un défaut vaincu peut devenir le point le plus fort sur lequel une personne compte. Dans la vie des saints, nous voyons que beaucoup d'entre eux se sont distingués – et c'est justement pour cela que nous nous les rappelons – pour certaines vertus qu'ils ont dû améliorer afin de faire face à leurs défauts personnels. Un exemple très connu est celui de Saint François de Sales, que nous louons pour sa douceur qui a été le résultat de sa lutte contre son propre tempérament colérique. On peut mentionner beaucoup d'autres exemples. « Les ivrognes, les alcooliques, les morphinomanes, les matérialistes, les sceptiques, les luxurieux, les gourmands, les larrons, etc., tous peuvent transformer le point dans lequel ils ont été vaincus en leur plus grande victoire »¹¹.

6. Le défaut dominant et les vices capitaux

De nombreux auteurs spirituels ont souligné que le défaut dominant coïncide avec l'un des vices ; mais en fait, il serait plus juste de dire que chaque défaut dominant a sa racine dans un des péchés capitaux. On appelle comme ça les péchés capables de causer d'autres péchés.

La « capitalité » désigne donc un mode de causalité particulier. Il ne s'agit pas d'une causalité matérielle, c'est-à-dire qu'un péché donne l'occasion d'en commettre un autre, comme la gourmandise donne l'occasion de tomber dans la luxure et que l'avarice cède la place au conflit. Il ne s'agit même pas d'une causalité efficiente, comme c'est le cas lorsqu'un péché répété produit un penchant à commettre le même péché (un vice), ni au sens où cela ouvre la porte à d'autres péchés pour détruire ce qui pourrait être un frein au péché (par exemple, un péché qui détruit la pudeur devient la *cause* de bien d'autres péchés que la personne commettra pour avoir perdu la honte).

Il s'agit en fait d'une causalité finale : le vice capital est le principe directeur et conducteur (*ductivus*)¹², c'est-à-dire qu'il

¹¹ Sheen, Fulton, *Eleva tu corazón*, 120.

¹² Cf. Saint Thomas d'Aquin, *Somme théologique*, I-II.

engendre un bon nombre d'autres péchés (principe), les dirige (directif) vers son propre intérêt. Il est la racine et le commencement d'autres péchés qui lui sont nécessaires pour atteindre son propre but. Le « péché capital » est le péché dont le but (le plaisir sexuel dans le cas de la luxure, la vengeance dans le cas de la colère, l'exaltation de soi-même dans le cas de l'orgueil) plaît extrêmement à une personne. C'est pourquoi il pousse la personne à commettre bien d'autres péchés qui lui permettent d'atteindre ce but. Par exemple, l'avarice, dont le but est l'accumulation indéfinie de richesses, pousse la psychologie de l'avare à frauder, à tromper, à voler, à avoir un cœur dur et à manquer de miséricorde... Ce sont des actes indispensables pour atteindre le but d'accumuler de l'argent.

De plus, le vice capital « façonne » son propre style dans les péchés qu'il engendre comme moyens pour atteindre son but : « L'objet en lequel un homme se repose comme dans sa fin ultime domine ses affections, car il en reçoit des règles pour toute sa vie »¹³, dit Saint Thomas. Du vice capital découlent les règles sur la façon dont on vit et on commet les autres péchés qu'il cause. Le luxurieux, qui vole pour obtenir de l'argent dans le but de satisfaire sa concupiscence et qui, pour le même but, ment ou commet d'autres actes similaires, donne à tous ces actes le style de la luxure qui le domine. Pour cela, Aristote a dit que celui qui vole pour commettre un adultère est plus adultère que voleur. Les péchés capitaux déterminent donc les différents profils psychologiques des pécheurs.

La Sainte Écriture ne mentionne ni le nombre ni la liste de ces péchés, mais au cours des six premiers siècles de l'Église, les auteurs spirituels ont élaboré trois classifications distinctes. Cassien mentionne les vices principaux dans cet ordre : la gourmandise, la concupiscence, la fornication, l'avarice, la colère, la tristesse, la paresse ou ennui du cœur, la vaine gloire, l'orgueil. Il parle de la gloire et de l'orgueil ; il distingue la tristesse de la paresse et il omet l'envie¹⁴.

¹³ Saint Thomas d'Aquin, *Somme théologique*, I-II.

¹⁴ Cf. Cassien, *De coenobiorum institutis*, V; *Collationes* V.

Saint Jean Climaque énumère sept vices principaux. Il identifie la vaine gloire avec l'orgueil et, lui aussi, il omet l'envie. Les autres vices coïncident avec ceux indiqués par Cassien¹⁵.

La tradition la plus forte était, au contraire, celle de Saint Grégoire le Grand¹⁶, qui établit trois niveaux liés entre eux : 1) au sommet, il y a l'orgueil qui est « initium omni peccati » (Si 10), qui est comme un super-vice capital, puisque il engendre tous les autres vices ; 2) ensuite, il y a les sept vices capitaux engendrés par l'orgueil : la vaine gloire, l'envie, la colère, la tristesse, l'avarice, la gourmandise, la luxure ; 3) enfin, il y a les péchés que Saint Grégoire appelle « les filles des vices capitaux », c'est-à-dire les péchés que chacun d'entre eux cause de manière particulière :

ORGUEIL :

- **Vaine gloire → désobéissance, jactance, hypocrisie, dispute, entêtement, discorde.**
- **Envie → haine, rumeur malveillante, dénigrement, joie du malheur d'autrui.**
- **Colère → querelle, outrage, blasphème, indignation.**
- **Paresse → malice, rancune, pusillanimité, désespoir, libertinage.**
- **Avarice → trahison, fraude, mensonge.**
- **Gourmandise : hébétude de l'esprit, bavardage, fausse allégresse.**
- **Luxure → aveuglement de l'esprit, inconstance, convoitise.**

Les auteurs postérieurs (parmi lesquels il faut écarter Saint Isidore de Séville, Alcuin et Pierre Lombard) reprennent ces différentes énumérations. Saint Thomas préfère l'énumération grégorienne, mais il la modifie légèrement. D'après lui, les vices

¹⁵ Cf. Saint Jean Climaque, *Échelle sainte*.

¹⁶ Cf. San Gregorio, *Moralia in Iob*, VI, livre 31, chapitre 45, 87-91.

capitaux naissent de différentes modalités selon lesquelles l'appétit ou l'affection se met en relation avec le bien (en le cherchant ou en le fuyant) :

- a) La recherche désordonnée du bien spirituel qui excelle en nous engendre la *vaine gloire*.
- b) Le désir désordonné du bien-être physique engendre la *gourmandise* ; celui du plaisir sexuel engendre la *luxure* et celui des biens corporels engendre l'*avarice*.
- c) Lorsque nous fuyons un bien, au lieu de le chercher par crainte des efforts que cela implique, nous sommes *acédieux* (s'il s'agit d'un bien spirituel) ou *paresseux* (s'il s'agit d'un bien quelconque).
- d) Si nous rejetons un bien de notre prochain, car nous le considérons comme un rival de notre renommée ou de notre excellence, nous tombons dans l'*envie* ; et si le désir de vengeance ou de violence s'ajoute au refus, nous tombons dans la *colère*.

7. Conclusion

En conclusion, il est impossible que ceux qui ne se connaissent pas eux-mêmes puissent atteindre la perfection, ne fût-ce que parce qu'ils se feront des illusions sur leur propre état (en tombant soit dans un optimisme présomptueux, soit dans un découragement déprimant). La connaissance claire et réfléchie de soi-même incite à rechercher la perfection et aide à travailler sur des bases solides. Cette connaissance doit être complète et doit embrasser nos qualités et nos défauts naturels, ainsi que nos dons surnaturels et nos défauts sur le plan spirituel.

III. LES TEMPERAMENTS OU DISPOSITIONS INNEES

Nous avons précédemment souligné l'importance de connaître notre tempérament, car le défaut dominant a une relation intime avec la base tempéramentale négative de chacun d'entre nous, et car il faudrait développer les points positifs que nous avons reçus en cadeau. C'est pourquoi, dans ces pages, je consacre quelques paragraphes à ce sujet.

1. Tempérament et caractère

Tout d'abord, une clarification des mots : quand on parle de questions caractérologiques, les auteurs ne sont pas tous d'accord sur le vocabulaire. Certains parlent du tempérament et du caractère comme de réalités différentes ; d'autres les identifient ; certains attribuent à chacun de ces mots des sens différents, ou même certains appellent *le caractère* ce que d'autres appellent *le tempérament*¹⁷. J'utilise une définition plus classique du tempérament, selon laquelle il est l'ensemble des tendances profondes dérivées de la constitution physiologique des individus : « L'ensemble des inclinations innées, typiques d'un individu, qui dérivent de sa constitution psychologique et sont intimement liées à des facteurs biochimiques, endocriniens et neuro-végétatifs, ce qui confère des traits distinctifs au comportement essentiellement opérationnel de la personne »¹⁸.

¹⁷ Par exemple, Le Senne, dont la caractérologie sera présentée ci-après, appelle le *caractère* ce que j'appelle ici le *tempérament* : « Le caractère est l'ensemble des dispositions congénitales qui forme le squelette mental d'un homme » (*Tratado de Caracterología*, Buenos Aires, [1953], 16).

¹⁸ Polaino Lorente A., *Temperamento*, Gran Enciclopedia Rialp, Madrid (1989), tome 22, 169. J.M. Poveda Ariño dit : « Le tempérament est le manteau instinctif et affectif de la personnalité ; c'est quelque chose plus proche de la biologie et plus dépendant du soma » (traduction de la définition du terme "Caractère" dans Gran Enciclopedia Rialp, Madrid [1989], tomo 5, 50).

Les anciens, tels qu'Hippocrate et Galien, l'attribuaient aux *quatre humeurs fondamentales* : la lymphe, la bile, les nerfs et le sang ; d'où dérive la division des tempéraments en lymphatique, bilieux, nerveux et sanguin, selon l'élément qui prédomine en chacun. Le mot latin *temperamentum* veut dire précisément « la combinaison proportionnée des éléments d'un tout ». Selon une conception plus moderne, il est en relation avec le fonctionnement endocrinien¹⁹. De manière similaire, Lersch le lie au « fond endo-thymique »²⁰ ; d'autres le connectent à des éléments différents, tels que la « constitution physique », comme le dit Saint Thomas : « En effet, la complexion particulière du corps prédispose certains à la chasteté, à la douceur et à d'autres vertus »²¹. Saint Albert le Grand a souligné : « Certains sont naturellement enclins à la force d'âme, d'autres à la libéralité et d'autres à la chasteté (...). De même, certains sont naturellement enclins aux vices, par exemple, les mélancoliques à l'envie et les colériques à la colère »²². Conformément avec cela, je définis le tempérament comme « ce qui est donné par la nature »²³.

Au contraire, je définis le *caractère* comme l'ensemble des dispositions psychologiques qui sont le résultat du travail sur le tempérament, effectué par le biais de l'éducation et des efforts de la volonté, ce qui produit un ensemble de bonnes et de mauvaises habitudes (les vertus et les vices).

¹⁹ « Le tempérament dépend en particulier des sécrétions de l'hypophyse, de la thyroïde et des glandes surrénales, car cette sécrétion détermine la prépondérance de l'impulsion au combat ou aux plaisirs » (Bednarski, *L'educazione dell'affettività* ("L'éducation de l'affectivité"), Milan, 1986, 22-23).

²⁰ Lersch appelle notre réalité émotionnelle et affective – intégrée par les humeurs, les sentiments, les émotions, les affections, les instincts et les tendances – le « fond endo-thymique », (Lersch, Philipp, *La estructura de la personalidad*, Barcelone (1974), 478-79).

²¹ Saint Thomas d'Aquin, *Somme Théologique*, I-II, 51, 1.

²² Saint Albert le Grand, *Quaestiones super De animalibus* ("Des animaux"), I.

²³ Gladys Sweeny le définit, d'après Caspi et Silva, comme « la tendance d'un individu à réagir de manières prévisibles aux événements dans l'environnement, de manières qui constituent des parties émotionnelles et du comportement, avec lesquelles la personnalité adulte se forme » (Cf. Sweeny, G., *La formación sana de la madurez afectiva*, Ecclesia, XXII, n° 2 [2008], p. 139-158).

« Cela inclut toutes les dispositions psychologiques et le comportement habituel d'une personne, tout cela étant modelé par l'intelligence et la volonté »²⁴. C'est la terminologie la plus utilisée par les éducateurs des vertus²⁵.

Le tempérament est donc le résultat de la prédominance physiologique d'un système organique. C'est quelque chose d'inné chez un individu : c'est sa nature ; c'est quelque chose que la nature impose. Pour la même raison, il ne disparaît jamais complètement : « habitude du berceau dure jusqu'au tombeau ». Pourtant, une éducation appropriée et la force surnaturelle de la grâce peuvent *minimiser* son vacarme ou supprimer totalement ses manifestations extérieures, en *maximisant* toutes les qualités positives – surtout si l'on identifie le défaut dominant, si on le combat grâce à l'examen particulier de conscience, si l'on découvre les qualités de chacun et si on les fait fructifier.

Nous pouvons affirmer qu'il ne « disparaît jamais » en tant que tendance (on aura toujours telle ou telle tendance selon sa propre constitution biophysique), mais il peut être modifié par le biais de l'éducation (et plus exactement par l'auto-éducation), comme le dit Saint Albert le Grand dans le suivi du texte mentionné ci-dessus: « Certains sont naturellement enclins à la

²⁴ Poveda Ariño, J.M., *Carácter*, 49.

²⁵ Par exemple, on peut lire dans le magnifique livre de Tihamer Toth, *El joven de carácter* (" Le caractère du jeune homme ") : « Que voulons-nous dire lorsque nous disons de quelqu'un : voilà un caractère ? Le mot caractère désigne la volonté humaine fixée vers le bien ; et un jeune homme est un caractère s'il a des nobles principes et s'il n'en cède rien, même si cette constance lui impose des sacrifices (...) Cela suffit déjà pur te montrer en quoi consiste l'éducation du caractère. D'abord, il faut t'animer de nobles principes (...) Ta seconde tâche est beaucoup plus difficile : c'est de suivre ces justes principes, c'est-à-dire de t'entraîner dans la voie du caractère. On ne reçoit pas un beau caractère en cadeau; on se le fait par un labeur solide et continu, en y travaillant pendant de longues années, des dizaines d'années souvent. L'influence de l'entourage, les penchants bons ou mauvais reçus en héritage peuvent produire une certaine impression sur notre caractère, mais, en fin de compte, notre caractère est notre œuvre personnelle, le résultat de notre travail d'éducation de nous-mêmes (...) Sais-tu ce que c'est que l'éducation ? C'est l'influence de notre volonté qui nous incite à suivre la bonne voie en toute situation, sans hésiter et avec joie. Sais-tu ce que c'est que le caractère ? C'est l'action en conformité avec nos principes fondamentaux ; c'est l'effort soutenu de notre âme dans la réalisation de la noble conception qu'on s'est faite de la vie ».

force d'âme, d'autres à la libéralité et d'autres à la chasteté, *et sans aucun doute, ils peuvent changer et se plier par habitude en sens contraire*. De même, certains sont naturellement enclins aux vices, par exemple, les mélancoliques à l'envie et les colériques à la colère, *et sans aucun doute, ils peuvent s'habituer en sens contraire, grâce au discernement de l'intelligence*». Le caractère a donc une partie *donnée par la nature* (la base tempéramentale) et une autre acquise par habitude et par les actes (les habitudes acquises, qui peuvent être des vertus ou des vices).

Ici, je ne parlerai que des tempéraments ou dispositions naturelles profondes, car ils sont parmi les défauts constitutifs de chaque personne, où nous rencontrons la passion dominante contre laquelle nous devons lutter pour nous forger une personnalité harmonieuse et vertueuse.

La classification la plus diffusée est celle qui est divisée en quatre parties et remonte à Hippocrate et Galien. Ils distinguaient quatre tempéraments fondamentaux : sanguin, nerveux, colérique et flegmatique. Cette classification est toujours valable et indicative, mais elle est trop vaste.

Aujourd'hui, on en utilise d'autres, basées sur des critères différents. Je veux mentionner la classification très connue de Heymans et Le Senne. Elle distingue huit types caractérologiques, selon les combinaisons possibles de trois variables²⁶ : 1) l'émotivité (le degré d'ouverture aux stimuli extérieurs et intérieurs) ; 2) l'activité (la plus ou moins grande inclination du tempérament à l'action) ; 3) le retentissement (la durée des stimuli chez une personne ; c'est-à-dire, si les impressions demeurent peu de temps – « primarité » – ou longtemps – « secondarité »)²⁷. Les caractéristiques générales de

²⁶ D'autres auteurs mentionnent plus de variables : 1) le degré d'activité, ou le rythme typique, ou la vigueur des activités de quelqu'un ; 2) l'irritabilité / l'émotion négative, c'est-à-dire le degré de l'énervement de quelqu'un face aux événements négatifs ; 3) la " calmabilité ", c'est-à-dire la facilité avec laquelle on se calme après qu'on est dérangé ; 4) la peur, c'est-à-dire l'inquiétude suscitée par des stimuli intenses ou très inhabituels ; 5) la sociabilité ou la réceptivité aux stimuli sociales.

²⁷ Une description plus détaillée des caractères selon Heymans et Le Senne est contenue dans : Ibáñez Gil, J., *Pastoral Juvenil Diferencial: Tipología y Pastoral*, Bs.

tous les types et leurs qualités positives et négatives principales sont exposées ci-dessous.

2. Les types de tempérament

(I) Le passionné

C'est un tempérament *émotif* (c'est-à-dire impressionnable devant tout type de stimuli), *actif* (il a une disposition intérieure pour l'action, peu importe qu'il ait des buts fixés ou non) et *secondaire* (il garde longtemps les impressions reçues et il reste très attaché à son passé).

En général, le passionné n'aime pas être inactif ; il n'est pas impulsif, mais énergique, même s'il n'extériorise pas beaucoup ; quand il se laisse aller, il est violent et dominateur.

Il est capable de se souvenir des leçons des expériences passées et en tirer profit pour l'avenir. Son initiative et sa faculté d'adaptation sont très grandes, bien que tranquilles à l'extérieur, sauf dans des cas exceptionnels, et elles sont consciemment dirigées vers des objectifs lointains et constants.

Ses sentiments et ses passions sont forts, profonds ; ils s'enracinent en lui et influencent sa conduite pendant longtemps. Face à une offense, sa colère s'enflamme à l'intérieur, même si elle ne se montre pas à l'extérieur. Si les offenses sont nombreuses, à la fin, il explose en une tempête de colère, qui dure et aboutit facilement au ressentiment et au désir de vengeance.

Face au danger, il réfléchit et il prend immédiatement une décision. S'il décide d'attaquer, il procède avec une violence sans précédent jusqu'à la victoire ou la mort. S'il pense qu'il doit adopter une attitude passive, il est tenace dans cette position.

As. (1970) ; un résumé plus bref se trouve dans : *Autoeducación: Análisis de los 8 Temperamentos*, dans : www.jmccordoba.org.ar/formacion/material-para-grupos-de-vida/doc_download/205-8-temperamentos (Mouvement de Schoenstatt) ; j'ai utilisé beaucoup ce résumé. Voir également : Benedit, Magdalena, *Apuntes para la comprensión del carácter*, UCALP, La Plata (2003); Benedit, Magdalena, *Una mirada insustituible. Reconocer el carácter de los hijos*, Bs. As. (2010).

Ses faiblesses et celles des autres lui causent une grande colère et il se propose fermement de les corriger. Il est constant dans l'action, immuable dans ses jugements, parfois même têtu. Il a des sentiments tellement stables que son amitié est réellement fidèle, même après beaucoup de temps ; mais oublier une offense et pardonner lui coûtent beaucoup. Il a une capacité d'organisation et de contrôle remarquable ; il n'est pas aussi sympathique et attractif qu'efficace, vigoureux et ordonné. Énergique et sans un grand danger de dispersion, il sait être ferme, systématique et orienté vers un but dont il s'approche par des étapes bien planifiées.

Son intelligence est grande et bien déductive ; son imagination est féconde et il a souvent une mémoire excellente. Il s'intéresse aux problèmes sociaux, moraux, religieux et philosophiques. Il est naturellement honnête et digne de confiance. Il sait être fidèle à sa parole. Par rapport aux moins doués, il adopte spontanément un comportement protecteur et d'aide compatissante. Dans la vie sociale, il se montre désordonné et simple, sans un grand penchant ni pour la diplomatie sinueuse ni pour le conflit brusque. Extérieurement, il est correct mais peu expansif.

Aspects positifs. Quand il va vers un grand idéal, il est capable de dévouement, d'abnégation et d'une activité extraordinaire. Sa rigueur logique de la pensée, sa mémoire, sa capacité d'invention et son efficacité d'exécution le rendent capable de grandes entreprises ; sous leur direction et sous leurs ordres, il peut atteindre des objectifs remarquables. Il prend très au sérieux ses affaires et celles qui lui sont commandées et on peut lui faire confiance quand il s'engage ou promet quelque chose. Dans le guide des sujets, il sait être précis même s'il manque de sympathie attractive. A la fin, il est cohérent avec sa rectitude naturelle et il s'impose par sa justice et par sa noblesse. Il n'oublie pas les faveurs et il est reconnaissant. Son pouvoir de prévision et son sens de responsabilité sont remarquables.

Il est un directeur ou un chef de nature et il a une tendance affective fondée sur de grands projets et objectifs. Il a généralement de grandes aspirations dans tous les domaines

auxquels il se consacre. Presque toutes les carrières supérieures lui conviennent, mais pas beaucoup l'art. S'il oriente bien sa vie spirituelle, il est doué pour un apostolat fécond. Il ne se contentera pas de la médiocrité mais il aspirera à la vraie sainteté. Généreux et altruiste, il recherche un contact intime avec Dieu.

Aspects négatifs. Il a de grandes passions qui ne peuvent pas être facilement effacées. Être soumis à un supérieur lui coûte. Il peut être susceptible, critique, méfiant et il peut devenir grincheux. Quand il hait, il hait de tout son cœur et il est difficile de le réconcilier avec son ennemi. Il a une tendance spontanée à la rancune, à la vengeance et même à l'obstination.

Sa passion obscurcit fréquemment son jugement ; c'est pourquoi ses critiques sont sévères et souvent injustes. Son amour-propre est également remarquable : il n'accepte pas d'être battu ou dépassé. Il n'est pas étonnant qu'on remarque en lui de l'impatience pour les fautes des autres et de la méfiance à l'égard de certaines personnes. Dans ses actions, il pèche souvent à cause d'un excès d'énergie, ce qui le conduit à être dur et exigeant envers les autres.

Etant extrêmement indépendant et très orgueilleux, le travail et l'humiliation lui coûtent. Dans ses tâches, il essaie d'agir tout seul.

(II) Le colérique

Il est *émotif* (c'est-à-dire impressionnable devant tout type de stimuli), *actif* (il a une disposition intérieure pour l'action, peu importe qu'il ait des buts fixés ou non) et *primaire* (il réagit immédiatement mais il revient rapidement à son état précédent ; il est facile de le calmer).

Parmi ses caractéristiques générales, il faut mentionner avant tout son exubérance et son impulsivité. Il recherche des tâches où il peut décharger son élan vital. Il est combatif et enthousiaste, entreprenant et plein d'initiative. Il est généralement optimiste et heureux, et même s'il passe facilement et rapidement d'un sentiment à l'autre, son grand esprit d'adaptation lui donne

continuellement de l'enthousiasme et de l'ardeur pour réaliser ses activités. Ces activités sont très souvent fébriles et il manque de constance dans une même direction et de profondeur dans son travail.

Ses sentiments sont nombreux, forts, expansifs au plus haut degré. Il a une tendance innée à communiquer ce qu'il pense et ressent : sa remarquable facilité de parole l'aide à ce propos. Toutes ses passions ont une nuance extrême ; il est fait pour les grandes entreprises, car il ne peut pas se résigner aux vues étroites ou aux ambiguïtés.

Si quelqu'un l'offense, il réagit violemment avec la parole et il passe à l'action sans attendre que les offenses soient répétées. Dans les moments de danger, il s'exalte et il se remplit d'enthousiasme, passant à l'attaque, sans calculer beaucoup les conséquences. Quand il commet quelque manque, il se remplit d'indignation envers lui-même. Face aux manques des autres, il les reproche et essaie de les corriger. Il a l'instinct de commander et de dominer et il n'est pas satisfait de sa position en tant que sujet. Son intelligence est rapide et pénétrante, intuitive et souvent très capable. Son allure extérieure est généralement en accord avec sa façon d'être : il a des traits virils, des regards déterminés, un pas ferme et des mouvements énergiques.

Aspects positifs. Sa force naturelle, son audace et sa valeur le rendent capable de grandes entreprises. Il est un homme de grands idéaux. Il a les compétences nécessaires pour des missions importantes dans la vie sociale. Il a une forte volonté et il est large d'esprit. Cela a été le caractère typique de plusieurs leaders célèbres.

Il est fait pour la politique, pour l'enseignement, pour la direction ; il a un grand talent pour l'improvisation et pour l'art oratoire. Il organise souvent et habilement les activités du groupe social auquel il appartient et il est capable de convaincre grâce à son optimisme communicatif.

Il est passionné de sport et très doué pour le pratiquer. Dans la vie spirituelle, il peut atteindre un haut degré de sainteté, avec l'aide de la grâce divine.

Aspects négatifs. Il vit le moment présent, en s'occupant uniquement des résultats immédiats. Il court le risque de disperser et de dissiper sa grande force vitale ; de commencer beaucoup de choses sans les achever ; de s'engager dans plus de tâches que celles qu'il sera capable de réaliser ; d'exercer simultanément de différentes occupations sans bien faire aucune chose.

Etant impulsif, il peut facilement prendre des décisions hasardeuses sans en prévoir les conséquences.

Sa richesse psychologique et la conscience de sa supériorité dans l'action peuvent facilement le conduire à l'orgueil ou à la vanité. Il a confiance en lui-même et il veut toujours imposer sa volonté aux autres. Reconnaître ses fautes lui coûte et il critique facilement les autres. Il est indulgent avec lui-même et exigeant avec les autres. Il défend parfois ses défauts comme s'ils étaient de bonnes qualités et il se vante de ses manques. Il peut être tellement colérique qu'il n'accepte pas la moindre contradiction sans se déchaîner dans la colère, atteignant parfois la cruauté.

Un autre danger dans son action est que, souhaitant ardemment ses objectifs, pour les atteindre, il utilise des moyens indignes.

(III) Le sentimental

Il est *émotif* (c'est-à-dire impressionnable devant tout type de stimuli), *non actif* (il n'a pas de disposition intérieure pour l'action) et *secondaire* (il garde longtemps les impressions reçues et il reste très attaché à son passé).

Ses traits principaux sont la profondeur et la persévérance de ses sentiments, qui, pourtant, ne se manifestent pas beaucoup extérieurement. Il est très sensible à tout type d'émotions ou d'impressions extérieures, mais une réaction intime se concentre dans les profondeurs de son âme, où elle se fixe avec ténacité et elle est de plus en plus accentuée.

Par exemple, il n'est pas étonnant que, quand il est offensé, il ne semble pas beaucoup affecté ; mais dès qu'il est tout seul, il va savourer son ressentiment, en grandissant l'offense dans son imagination. Si les injures se répètent, il va exploser violemment

et la réconciliation va être très difficile pour lui, à cause de la profondeur de la blessure dans son esprit. Par ailleurs, il est fidèle et constant dans l'amitié. Généralement, il n'a pas beaucoup d'amis et il préfère avoir un petit groupe d'amis proches. Il se rappelle et apprécie toute faveur et toute attention qu'il a reçues. Il n'est pas très enclin au rire et à l'expansivité, mais au sérieux, à la mélancolie et aux scrupules.

Son point fort n'est pas l'activité physique ni l'activité intellectuelle, mais l'affectivité. Il est facilement ému par les maux des autres et, en voyant de nombreuses misères dans le monde, il voudrait les résoudre. Il peut souffrir plus que les autres à cause des défauts des autres et il peut devenir susceptible.

Il est très enclin à la réflexion et à l'examen de lui-même. Il est indécis et il revient mille fois sur ses sentiments et sur ses actions, ce qui, souvent, ne lui permet pas d'agir, tout comme son profond sens moral. Il a toujours peur de ne pas avoir fait les choses bien et correctement. Dans l'action, il est assez lent et, habituellement, il n'entreprend pas d'œuvres de sa propre initiative. En temps de danger, il est consterné et il préfère une attitude passive à une défense active. Face à ses propres fautes, il se décourage facilement et il désespère de se corriger. Face aux fautes des autres, il s'apaise intérieurement, même si, souvent, il n'arrive pas à les corriger. Il n'a pas beaucoup de sens pratique ; il est un rêveur et il peut avoir du talent littéraire. Il est sensible aux changements de temps.

Il a une conception sérieuse de la vie et, en général, il aime tout ce qui est grand et profond. La douceur et l'amabilité extérieures sont ses attitudes ordinaires. Il n'offre pas de l'aide volontairement, mais il est prêt à aider s'il y a quelque besoin. Il est très apte aux œuvres qui exigent du dévouement, du silence et de la charité. Sa persévérance est l'une de ses caractéristiques marquées. Il accomplit son devoir et il se rend compte de ses responsabilités, en essayant de les suivre attentivement. Son aspect est simple et il n'aime pas l'ostentation.

Aspects positifs. Il est bon et honnête ; il n'est pas capable d'être cruel ou dur avec les autres même si, extérieurement, sa

discrétion peut être confondue avec de l'apathie. Il aime souvent soigner les malades. Il compense sa faible inclination à l'action par sa facilité à la prière. En général, il trouve la consolation et la paix intérieure dans la relation intime avec Dieu. Simple, humble et digne de confiance, il est peu enclin à la sensibilité. Il est prêt à aider les autres. Il est persévérant ; il travaille sérieusement ; il exécute ses obligations. Ceux qui appartiennent à cette typologie sont notamment les moralistes, les pédagogues, les psychologues, etc., ainsi que les hommes de lettres et les critiques d'art.

Aspects négatifs. Il peut pécher à cause de son indécision. Il a tendance à se décourager et à sous-estimer ses qualités, ce qui peut le conduire au pessimisme, à l'amertume ou à une timidité agaçante pour lui-même et pour les autres. Pour compenser cela, il peut prendre l'habitude de juger et qualifier intérieurement les autres sans amour. Un risque est la fierté ou l'orgueil intérieur affectif, qui compensent son sentiment d'infériorité par rapport aux autres, dont les actions et les apparences sont plus brillantes. Il a beaucoup de difficulté à pardonner les offenses et quand il hait, il hait intensément. S'il est offensé, il se sent méprisé et détesté ; il se méfie de tout le monde et il pense que les autres veulent lui faire du mal. Il court le risque de dégrader son caractère s'il cède excessivement à sa tendance à la solitude, ce qui peut le rendre égoïste.

(IV) Le nerveux

Il est *émotif* (c'est-à-dire impressionnable devant tout type de stimuli), *non actif* (il n'a pas de disposition intérieure pour l'action) et *primaire* (il réagit immédiatement mais il revient rapidement à son état précédent).

En général, ses sentiments sont très variables. Sa vitalité est tumultueuse, pas trop cohérente et ordonnée. Il s'intéresse principalement à sa vie personnelle, qui est riche et complexe : il est l'homme de problèmes intérieurs, de tensions, de joies intenses et de douleurs qui se succèdent et lui font penser

beaucoup à lui-même. Il peut conserver des impressions pendant longtemps.

Son imagination est très vive et son ingéniosité est vive, elle aussi ; il a des qualités artistiques et du talent musical. Pour la même raison, il est extrêmement suggestible, curieux, il aime ce qui lui procure du plaisir momentané et ce qui impressionne. Il ressent fortement les injures et il le laisse paraître par ses changements d'humeur, même si momentanés. Cette excitabilité peut le rendre très indiscipliné, rebelle et rude dans son attitude à l'égard de ceux qui l'ont blessé (ou dont il croit qu'il a été offensé). S'il commet une faute, il se décourage facilement et il prend la résolution de se corriger, mais il l'oublie immédiatement. Il a tendance à se surestimer : il souligne intérieurement ses bonnes qualités et il prête peu d'attention à ses défauts. Il ressent le besoin d'attirer l'attention, d'être admiré, de donner libre cours à ses fréquents accès ou à ses impulsions.

Son intelligence est plus intuitive que déductive, plus concrète qu'abstraite. Il est agile, il a toujours les nerfs tendus, et il n'est pas constant dans des efforts continus et lourds. Il se laisse facilement influencer ; il a tendance à penser, à ressentir et à agir comme les autres, avec lesquels il y a une bonne compréhension, grâce à sa grande capacité de syntonie. Il est très adaptable aux nouveaux environnements. Il est capable de séduire les autres ; il est très aimable avec ceux qui sympathisent avec lui.

Aspects positifs. Il a un cœur très sensible ; il est enclin à la bonté et à la compassion et il est extrêmement généreux. Il est très attentif aux besoins et aux goûts des autres. Il est serviable et affectueux avec ceux qu'il admire ou dont il sait qu'il est apprécié et aimé. Il est poli et il sait être diplomate quand il veut. S'il reçoit des ordres de quelqu'un qu'il apprécie, il est docile et obéissant. Grâce à son esprit délicat, il y a de la grâce et quelque chose de spécial dans sa façon d'agir. Il est bon à reconforter des personnes découragées.

Aspects négatifs. La racine de ses fautes est la sensibilité. Avant de se rapprocher de lui, il faut tout d'abord comprendre « de quelle humeur est-il aujourd'hui ». S'il se laisse dominer par

ses sentiments, il devient insupportable pour ses amis. Il peut devenir si susceptible que, si on le regarde, il se sent peut-être blessé car on le regarde ; si on ne le regarde pas, il se sent méprisé car on ne le regarde pas. Il est également enclin à la vanité et à la sensibilité. Il vit d'impressions, d'élans momentanés ; s'il s'abandonne à eux, il ne fera rien de grand et de sérieux. Il est imprévoyant et il est un ennemi de tout ce qui exige des efforts et d'une discipline méthodique (mentale ou physique). Cette inconstance est son défaut principal. En outre, en raison de cette dépendance à l'impression momentanée, il change facilement d'opinion et de profession ; il peut devenir un esclave du moment présent.

(V) Le flegmatique

Il est *non émotif* (il n'est pas facilement impressionnable), *actif* (il a une disposition intérieure pour l'action ; peu importe qu'il ait des buts fixés ou non) et *secondaire* (il garde longtemps les impressions reçues et il reste très attaché à son passé).

Parmi ses caractéristiques générales, il faut mentionner sa personnalité fortement structurée, solide et très riche en énergie active. Il n'a pas de sentiments internes mais il a de la constance et de la ténacité dans l'action.

Il est un homme sans de grandes passions et difficilement excitable ; il garde une tranquillité affective constante. Dans ses actions, il est rarement violent et surexcité. Il est très patient. Peu loquace, quand il parle, il le fait avec mesure et il n'hausse presque jamais le ton. Il réduit ses manifestations d'affection au minimum, ce qui donne souvent une sensation de froideur. Il est toujours occupé, méticuleusement ordonné et méthodique en toutes choses. D'habitude, il ne se réjouit pas de la vie sociale mais il est fidèle à ses amitiés.

Il a un esprit clair et logique et ses intérêts sont principalement intellectuels : la spéculation, les mathématiques, le droit, la littérature. Il est simple dans ses affaires et rarement vaniteux.

Dans ses actions, il est constant, même s'il est lent et flegmatique. Ses œuvres sont en accord avec ses idées et avec ses principes. Il montre une grande rectitude morale, presque inflexible. Il est réfléchi et extrêmement prudent : il ne se décide pas à agir sans avoir calculé tous les résultats possibles et sans avoir évalué toutes les difficultés. Quand il se décide, il se consacre au travail sérieusement et constamment.

Il est parcimonieux, honnête et sincère. Devant les offenses, il ne se trouble pas, comme si de rien n'était, ou il réagit joyeusement. Au moment du danger, il est indécis mais il ne se trouble pas facilement, il garde sa sérénité et il ne prend pas de décisions rapides. S'il commet des fautes, il ne s'afflige pas trop.

Son intelligence est plus apte à approfondir qu'à réfléchir rapidement. Il se distingue par son sens pratique et par sa connaissance des gens. Il est un bon organisateur, objectif et réaliste ; il a peu d'imagination et il n'est pas très doué pour la création artistique.

Aspects positifs. Nous pouvons mentionner sa tranquillité à accepter toutes les choses qui se passent et le fait que les difficultés ne l'inquiètent pas. Il garde facilement l'équilibre entre pensée et action. Il n'a pas de passions violentes, il est sobre et modéré et il ne suit pas ses premiers élans. Il aime réfléchir et considérer les choses lentement. Sa façon de penser est mûre et il est profond dans ses convictions religieuses et dans ses critères fondamentaux. Il sait tolérer les autres avec patience, il est bienveillant et aimable. Peu enclin à l'ostentation et à la splendeur, il est naturel et simple, sans ambitions exagérées. Il n'a jamais l'habitude de mentir. Ce qu'il n'atteint pas par sa rapidité, il l'atteint grâce à sa constance. Etant un homme pratique, il sait bien profiter des moyens et il recherche le profit plutôt que l'apparence. Il aime les ordres clairement définis. Il est apte à tout ce qui nécessite de l'ordre et de la constance; il est donc un grand collaborateur. Cela, avec son profond sens du devoir, le rend capable de postes de grande responsabilité sociale et de délicate administration. Dans son travail, il est généralement efficace, confiant et constant.

Aspects négatifs. Sa tranquillité sentimentale peut dégénérer en une sorte d'apathie qui le pousse à ne se soucier de rien, à ne pas montrer son intérêt ou son enthousiasme. Généralement, il tend à endurcir son cœur, en le rendant insensible et froid envers les autres et en l'amenant progressivement à un égoïsme calculateur et à l'orgueil de l'autosuffisance.

Il a tendance à être esclave de son organisation, de ses habitudes et de sa méthode. Il est possible qu'il exagère avec sa prudence et ses prévisions au point de ne rien commencer à force de trop penser aux difficultés éventuelles et, ce faisant, il gaspille les occasions favorables. Cela l'effraie en plusieurs occasions et peut le rendre paresseux, ce qui est un paradoxe pour un type actif. Par conséquent, il évite d'agir pour éviter des échecs ou des dangers, ou tout simplement pour défendre sa solitude et son indépendance du bruit et de la relation avec les gens. Dans ces cas, il a l'habitude de se réfugier dans l'activité mentale (de préférence imaginative), et dans son action extérieure il préfère systématiquement ce qui est confortable et facile, en s'éloignant de ce qui peut lui sembler difficile et ardu.

VI) Le sanguin

Il est *non émotif* (il n'est pas facilement impressionnable), *actif* (il a une disposition intérieure pour l'action, peu importe qu'il ait des buts fixés ou non) et *primaire* (il réagit immédiatement, mais il revient rapidement à l'état précédent).

Caractéristiques générales. Il ne peut pas rester inactif, même s'il n'est pas constant dans la poursuite de ce qu'il commence. En général, il est toujours joyeux, souriant et très loquace. Il aime les discours vifs et animés, l'exagération, le bruit, l'animation. Il est sociable, attentif et aimable ; il aime la compagnie, l'amitié et la liberté. La politique et la religion ne le passionnent pas ; en général, ses passions ne sont pas très fortes. D'habitude, il est doué pour la musique et il aime les sports. Il a une imagination vive. Il a toujours besoin d'être pris par des occupations, mais il préfère ce qui lui est plus agréable et qui attire son attention. Il se

laisse facilement emporter par les apparences et, par conséquent, il est souvent superficiel dans ses jugements. Pour persévérer dans le travail qu'il a commencé, il a besoin d'être constamment stimulé. Il veut toujours changer et, pour cette raison, dans sa générosité, il arrive difficilement à donner en totalité. Il est expansif et tout ce qu'il pense, il le commente, le discute et le communique aux autres. Il ne s'irrite pas facilement face aux offenses, et s'il le fait, il se lance immédiatement sans réfléchir et il n'est pas facile de l'épouvanter. S'il commet des fautes, il se console facilement et renouvelle ses bonnes intentions.

Aspects positifs. Il est une personne agréable dans la vie sociale. Il est affable, bon, plein de joie et de bonne humeur, courageux et sociable, très serviable et aimable avec tout le monde. Il se rend compte facilement de ce qui manque aux autres et il offre de bon cœur son aide. Il est compatissant et miséricordieux envers les faiblesses des autres. Il a un sens pratique remarquable et une intelligence intuitive. Il ne s'inquiète pas avec angoisse et il ne va pas au fond des problèmes. Il est très habile à reprendre les fautes des autres avec délicatesse, mais également avec sincérité. Il aime toujours dire la vérité, sans feinte. Il ne garde rancune à personne. Il pardonne facilement. Il est très docile aux indications de ses supérieurs, avec simplicité d'esprit.

Aspects négatifs. Son problème principal est qu'il manque de réflexion et qu'il se laisse emporter par le plaisir et par les premières impulsions, et non par la raison. Il est superficiel. Il n'a pas beaucoup de discernement. La discipline et la mortification lui coûtent beaucoup. Ses appétits et son imagination débordent facilement. Sa personnalité n'étant ni très solide ni sérieuse, il se laisse entraîner par quiconque lui semble, à première vue, charmant et sympathique.

(VII) L'apathique

L'apathique est *non émotif* (il n'est pas facilement impressionnable), *non actif* (il n'a pas de disposition intérieure

pour l'action, mais il est plutôt passif) et *secondaire* (il garde longtemps les impressions reçues et il est très attaché à son passé)

Parmi ses *caractéristiques générales*, son manque de vitalité et son isolement émergent. Il évite de se mêler des affaires et des activités des autres. Ses compagnons ne l'agacent pas, mais eux, ils ne signifient pas grand-chose pour lui, même s'il faut tenir compte du fait qu'il existe beaucoup de types intermédiaires. Il est aussi docile mais en apparence seulement, car ce que l'on peut observer est plutôt peu de tension affective. Il préfère une vie tranquille et il est indifférent à la vie sociale. Il n'est pas très doué pour le travail pratique, mais plutôt pour le travail théorique. Il est docile et conformiste et donc il s'adapte bien aux règles du lieu où il doit vivre.

Aspects positifs. Un élément positif est sa stabilité, son enracinement et sa ténacité. Il est capable de discipline et de régularité. D'habitude, il n'entre pas en conflit avec les autres. Son domaine favori est celui de l'abstraction et il préfère les mathématiques aux sciences expérimentales et aux travaux pratiques.

Parmi les *aspects négatifs*, il faut signaler le manque de dynamisme psychique, qui suppose presque toujours un déséquilibre du système neuro-végétatif et, par conséquent, une probable insuffisance endocrinienne. Il tend à ne pas se préoccuper de lui-même ou de ses compagnons et il tend à vivre passivement. En raison de sa réserve et de son air méditatif, il simule une certaine richesse intérieure. Mais il existe un risque que ce ne soit qu'un déguisement et qu'en réalité, il manque d'intérêt et d'enthousiasme pour sa vie. Il peut également concentrer son intérêt vers un égocentrisme renfermé uniquement dans ce qui attire son bien-être, son attention et sa joie. Il tend à ne pas se compromettre dans des activités altruistes qui nécessitent des efforts et des sacrifices.

(VIII) L'amorphe ou lymphatique

Il est *non émotif* (il n'est pas facilement impressionnable), *non actif* (il n'a pas de disposition intérieure pour l'action, mais il est plutôt passif) et *primaire* (il réagit immédiatement, mais il revient rapidement à l'état précédent).

On souligne que, lorsque cette formule tempéramentale est présente – même si elle n'est pas très courante –, l'une de ses caractéristiques générales est celle de se laisser facilement influencer par le milieu. L'amorphe est optimiste, aimable et très suggestible. Il est sociable, mais avec une tendance à éviter l'effort personnel que les travaux ordinaires exigent. Il est paresseux, mais chez quelqu'un la paresse se cache derrière l'activité, de sorte qu'il fait les choses qu'il aime, mais il fuit celles qu'il doit faire ou il est satisfait du minimum obligatoire. Il se fatigue immédiatement et il a peu de sens de la réalité.

Parmi les *aspects positifs*, il y a sa valeur qui se manifeste le plus dans la capacité de résistance. L'amorphe est imperturbable face au danger. En général, son jugement est pratique, il est très sociable, il a besoin des autres pour agir et il fait les choses avec plaisir et souvent avec une réelle aptitude pour l'art scénique. Il est souvent doué pour la musique.

Parmi les *aspects négatifs*, le plus important est la paresse. En effet, l'amorphe se réserve l'effort pour la dernière minute, lorsqu'il est obligé par la nécessité. D'ordinaire, il manque donc de fiabilité et de ponctualité. Cette paresse dépend souvent de causes organiques (faiblesse constitutive ou accidentelle). Il est plutôt maladroit dans les choses qui exigent de l'ordre. Il est négligent et parfois il manque d'attention dans le nettoyage. Il se laisse facilement influencer par le milieu où il vit, ce qui peut le mettre en grand danger. Son inactivité lui empêche d'être serviable, en le rendant de plus en plus égocentrique. Il risque de toujours voler en rase-mottes.

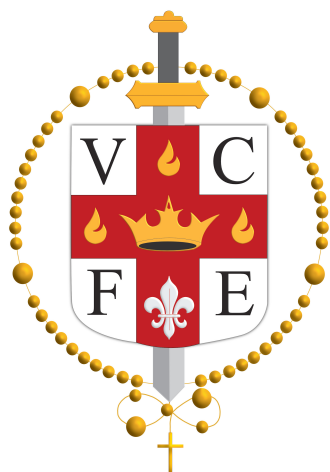
3. Pourquoi ces descriptions sont-elles importantes ?

Aucun de ces « types » n'existe dans un état "chimiquement pur", mais il y a de nombreuses variantes. En général, il est de toute façon indubitable que certains traits de tempérament prédominent en chaque individu, ce qui permette de le placer, avec les réserves et les précautions nécessaires, dans une des descriptions présentées.

Ces profils ne peuvent nous donner qu'une connaissance partielle (donc, il ne s'agit que de la structure, sans faire allusion ni au contexte, ni à l'histoire, ni à l'éducation, ni à la liberté), sommaire (car elle nous donne des informations sur certains aspects mais pas sur d'autres) et schématique (car ces modèles sont plutôt théoriques et rigides et doivent être ensuite adaptés à chaque cas individuel)²⁸. Mais tout cela nous suffit pour mieux comprendre certains de nos attributs, pour voir la relation intime d'un trait avec les autres, et pour mieux nous comprendre nous-mêmes (et aussi pour mieux comprendre les autres !²⁹). Cela nous aide également à reconnaître les points les plus importants de nos dispositions profondes, à prendre conscience des conséquences de nos réactions, à mieux définir nos aspects positifs et négatifs, et enfin à découvrir les racines de nos défauts afin d'y travailler.

²⁸ Cf. Bénédict Magdalena, *La comprensión del carácter*, 42.

²⁹ Je suis tout à fait d'accord avec Magdalena Bénédict: « De façon instinctive, chacun de nous a en soi un *modèle*. Nous imaginons l'autre à partir de *nos* paramètres personnels ou idéaux, et nous arrivons à *moraliser* : telle ou telle réaction nous paraît mauvaise ou bonne (...) Le principe de base de la caractérologie est que nous sommes tous différents et que, pour nous comprendre les uns les autres, il est utile de penser que nous sommes unis par les caractéristiques que nous avons en commun (...) » (Bénédict Magdalena, *La comprensión del carácter*, 36). C'est ce que Castellani avait déjà dit : « Il est bizarre, ce type ! – dit le Bélier. Qu'est-ce qui est bizarre ? – demande [la brebis]. 'Etre bizarre' veut dire ne pas être comme moi – dit le Bélier ».



Lausanne, Suisse
Mai 2023