



Eglise St-Ignace
L'église des jésuites de Paris
 33, rue de Sèvres - 75006

Mardi 7 mars 2017

Les méditations de Carême 2017

VIVRE LIBRE

Méditations de Sr Geneviève Comeau, Xavière

Méditation 1 : Vivre libres... par rapport à nos « addictions » !

« C'est pour que vous deveniez libres que le Christ vous a libérés » (*Galates 5,1*)

Ce verset de saint Paul me sert d'exergue, au début de ces méditations de Carême, que nous allons consacrer au thème de « Vivre libres ». Le verset de saint Paul évoque un devenir : « pour que vous deveniez libres » : donc une histoire, un cheminement, quelque chose qui ne se fait pas d'un seul coup, mais petit à petit, avec patience et confiance. Le Carême peut être un bon moment pour nous remettre en route dans ce cheminement vers une vraie liberté. Pour être libre, il faut être libéré.

Aujourd'hui nous traiterons de « Vivre libres... par rapport à nos addictions ». Ce titre un brin provocateur (les « addictions » ne seraient-elles pas des choses très graves, réservées aux autres ? mais pas à nous...) m'a été suggéré par la lecture d'un livre déjà un peu ancien (1991), *Addiction and Grace*, écrit par un auteur américain.

Le mot « addiction » est rude, mais il n'est peut-être pas exagéré ; en tout cas il a le mérite de nous réveiller, et de nous interroger sur ce qu'on appelle de manière plus classique nos « attachements », ce qui peut faire obstacle à la relation avec le Seigneur.

Qu'est-ce donc qu'une addiction ? Et à partir de quel moment, de quels signes, peut-on dire que nous développons une addiction ?

Nous pensons spontanément que les addictions concernent la consommation de l'alcool ou de la drogue - mais en fait, pas seulement. On peut appeler « addiction » tout « attachement désordonné » (cela, c'est le vocabulaire de saint Ignace) qui entrave notre liberté. Les « signes » d'une addiction sont donc les signes d'une liberté entravée, compromise, enfermée.

Voici quelques points de repère qui peuvent nous faire prendre conscience d'un attachement « désordonné » ou « addictif » à une chose (au sens très large), ou à une personne :

- nous en avons de plus en plus besoin
 - quand, pour telle ou telle raison, nous devons nous en passer, ça ne va pas du tout, cela nous stresse
 - nous justifions notre « addiction » par toutes sortes de raisons ; et en général nous sommes très forts pour justifier et rationaliser nos attachements désordonnés !
 - quand nous voulons nous libérer de cet attachement, nous n'y arrivons pas malgré nos efforts ; du coup, nous nous décevons nous-mêmes ; mésestime de soi et découragement ne sont pas loin...
 - enfin, stade ultime : notre attention devient de plus en plus polarisée par ce à quoi nous sommes attachés. Ce qui entraîne un manque d'attention envers tout le reste.
- En langage biblique, cela peut correspondre à l'idolâtrie - mot qui a une charge négative très forte dans la Bible. Alors... « idolâtrie » en langage biblique, « addiction » en langage plutôt psychosociologique, « attachement désordonné » en langage spirituel ignatien... Sous divers points de vue, nous tournons autour d'une même réalité.

Les mots que j'ai employés peuvent sembler rudes. Il est bon de donner maintenant quelques exemples, qui peuvent faire percevoir combien cette réalité peut en fait être courante, quotidienne - avec des degrés différents bien sûr.

Je commence avec un petit texte paru dans la revue *Panorama* en novembre 2016, rédigé par Marion Muller-Colard, une théologienne protestante, qui a écrit *L'Autre Dieu*, ainsi que *Le Complexe d'Elie*. Le petit texte a pour titre « Demain, j'arrête d'anticiper » ; et il commence ainsi : « Je souffre d'anticipation. C'est une maladie qu'on croit, à tort, bénigne. Elle est bien plus maline qu'elle en a l'air : elle vous prive d'abord d'aujourd'hui en vous catapultant vers demain, puis elle métastase à gros bouillons : après-demain, l'année prochaine, la retraite, la mort des amis, des amours, lequel de nous en premier, notre propre mort, quand, comment, et après ? Je suis malade d'anticipation... » Puis, dans la suite du texte, elle invite, avec beaucoup de poésie, à goûter le moment présent.

De fait, certaines de nos addictions peuvent concerner le rapport au temps : certaines personnes ne supportent pas les retards, ou les « temps morts »... et

meublent ces temps dits « morts » par toutes sortes d'agitations intérieures... Il y a aussi l'addiction qui consiste à vouloir « tout, tout de suite » : on ne supporte pas bien les médiations, les attentes, tout ce qui est de l'ordre du mûrissement du temps. Quant à l'anticipation, en soi ce n'est pas une mauvaise chose, mais elle peut aussi devenir une « addiction », quand on ne peut pas s'en passer, quand on veut tout prévoir et tout organiser dans sa tête à l'avance. Cela m'évoque une phrase d'Etty Hillesum dans son Journal *Une vie bouleversée* : « la plupart des Occidentaux ignorent l'art de souffrir, tout ce qu'ils savent c'est se ronger d'angoisse », écrit-elle en évoquant sa souffrance et celle de ses contemporains. Pour lutter contre cette angoisse née de l'anticipation de choses terribles (nous sommes en pleine Deuxième Guerre Mondiale), Etty se réjouit des choses élémentaires du quotidien, du jasmin à sa fenêtre, mais aussi, comme elle dit, des « sources qui jaillissent au fond de nous-mêmes ». Grâce à ces sources, elle pourra affronter la terrible réalité, sans résignation et sans découragement. Elle cherche à accueillir en elle tout ce qui arrive, les bonnes et les mauvaises choses, sans « se ronger d'angoisse » à l'avance.

Mais revenons aux addictions ou attachements désordonnés. Elles peuvent concerner notre rapport au temps, mais aussi notre façon de voir le monde, notre regard sur les personnes et sur les situations. Ainsi l'auteur de ce livre américain qui m'a inspirée raconte son fort énervement, le jour où quelqu'un lui a dit : « J'ai jeûné pendant le Carême, et c'était une expérience merveilleuse, j'ai perdu trois kilos ! » En réfléchissant à ce qui a provoqué en lui un fort énervement, il s'est rendu compte que c'était sans doute sa propre addiction à la précision : il ne supporte pas que les gens mélangent les domaines ! Soyons précis ! La conversion spirituelle et le régime alimentaire, ça ne doit pas se mélanger ! Mais au fond pourquoi la grâce de Dieu ne pourrait-elle pas rejoindre aussi celui qui se réjouit de perdre du poids en jeûnant ? La pointe de l'histoire, c'est la prise de conscience qu'il a faite : il y a des choses qu'il ne supporte pas, qui le mettent en colère et de mauvaise humeur : la colère et la mauvaise humeur peuvent être des addictions, des habitudes dont on n'arrive pas à sortir.

Nous pouvons vivre également un attachement désordonné à telle personne - par exemple dans une relation qui me procure de la sécurité affective, ou une bonne image de moi... On connaît aussi des addictions au travail, qui finissent pas empêcher de bien dormir et de bien se reposer.

On pourrait dire aussi que notre société favorise certaines addictions. Nous vivons dans un monde hyper-connecté. Avoir un Smartphone, c'est aussi avoir la tentation de le regarder très souvent (n'y aurait-il pas une information capitale que nous aurions ratée ?...). Il existe maintenant des propositions qu'on appelle des « cures de désintoxication » par rapport à son téléphone, pour ceux qui regardent leur portable dès leur réveil ; peut-on envisager de passer une semaine dans la nature là où « les réseaux ne passent pas » ?... Les sessions de méditation, très à la mode, proposent de se déconnecter, pour se reconnecter sur l'essentiel. Ce ne sont pas des propositions typiquement chrétiennes, mais elles révèlent des attentes et des prises de conscience intéressantes.

Bref, vous voyez de quoi je veux parler... Si l'idée de l'absence de ces diverses connexions génère de l'angoisse, c'est peut-être le signe qu'il y aurait quelque chose à revoir du côté de l'engagement de notre liberté... Bien sûr, nous pouvons dire que c'est la société qui nous conditionne, et que notre marge de manœuvre est en réalité étroite si nous ne voulons pas passer pour des « dinosaures »... mais est-ce si sûr ? Ne peut-on pas imaginer d'autres manières de se rapporter à ces objets connectés et connectants ?

La liste de nos addictions pourrait être encore longue... mais c'est à chacun, chacune, de voir où il en est. En tout cas, un point de repère important, par contraste, c'est que nous ne pouvons pas vivre d'attachement désordonné avec le Seigneur. Tiens ! Pourquoi donc ? Ne dit-on pas qu'on est « passionné » de Dieu ? qu'on ne peut pas se passer de Lui ? Certains ne sont-ils pas très « attachés » à la prière ? Certes, mais ce ne peut pas être de l'ordre d'une addiction. Car Dieu désire avoir avec nous une relation de liberté authentique ; Il ne peut pas nous vouloir captifs, dépendants, « sous emprise ». Si pourtant, d'aventure, nous avons l'impression que c'est le cas, il s'agit alors sans doute d'une représentation de Dieu que nous nous faisons, d'une sorte d'idole - et pas du Dieu vivant. L'amour et la liberté authentiques ne peuvent pas être pris en otage d'un attachement désordonné - sauf à être déformés.

Le temps du Carême peut être un temps propice pour prendre conscience de nos « addictions ». Mais il ne s'agit pas de prétendre en sortir par nos propres forces, car le propre de l'attachement désordonné est de nous enfermer dans un cercle vicieux. Ce cercle ne peut commencer à se rompre que par un cri d'appel à la grâce de Dieu.

En revanche, à la force des poignets, on ne peut pas défaire les nœuds ; on peut même les resserrer, ce qui est pire, c'est-à-dire glisser vers l'auto-déception et le découragement.

Crier vers Dieu pour qu'Il nous libère de ces attachements, et recevoir de Lui la grâce d'imaginer la vie autrement (autrement qu'avec ces habitudes enfermantes). En effet l'imagination joue un très grand rôle dans la conversion. La volonté ne suffit pas, ou plutôt elle vient en second. La force du texte biblique, disait Paul Ricoeur, c'est de nous proposer « les figuratifs de notre libération ». Nous commençons donc par être attirés par la sortie de l'addiction ; nous pressentons que cette sortie va nous « mettre au large », va nous faire entrer dans quelque chose de plus spacieux, de moins étroit (l'étroitesse et l'angoisse ont souvent partie liée). Une énergie nouvelle pourra être libérée. C'est une forme d'allègement de la vie qui nous est promise. Mais cela, nous allons le recevoir de Dieu, tout en nous y engageant. Et ça ne va pas se faire d'un seul coup... Mais nous pouvons faire l'expérience, au moins une fois - et cette fois peut être déterminante - du souffle de l'Esprit qui nous met au large.

L'Evangile de dimanche dernier, les tentations de Jésus au désert selon saint Matthieu, peut nous apporter quelque éclairage. Au fond, on pourrait dire que l'enjeu de cet Evangile, c'est de devenir humain, devenir libre, devenir fils.

Le tentateur commence ses deux premières interventions par « Si tu es fils de Dieu... » : manière de jeter le soupçon ; il va falloir prouver quelque chose... Et la manière de prouver, selon le tentateur, serait de court-circuiter les médiations, d'obtenir « tout, tout de suite ». Attachement désordonné à nos propres désirs et rêves de puissance... Première tentation : « Si tu es fils de Dieu, dis que ces pierres deviennent du pain. » Mais qu'est-ce que du pain ? De quoi vit-on, quand on est un homme ? et qu'est-ce que vivre ? Le pain, c'est bien sûr des éléments naturels, un substrat biologique minimum. Mais c'est plus que cela : c'est aussi la présence d'une société, d'une institution (les récoltes, ce qui permet la transformation en farine, les boulangeries...). C'est aussi une exigence éthique et relationnelle : « J'avais faim et vous m'avez donné à manger... » ; c'est une expérience symbolique : le repas partagé, pris avec d'autres... symbole de la joie des retrouvailles en famille, entre amis... « Dis que ces pierres deviennent du pain » : la tentation est alors de supprimer toutes ces médiations, tous ces liens qui font que le pain est plus que du

pain. Va-t-il rester un homme, va-t-il rester libre, va-t-il rester dans la relation filiale à Dieu, celui qui accepterait de supprimer tout cela ?

Lors de la deuxième tentation, le diable l'emmène tout en haut du Temple et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, jette-toi en bas, car il est écrit 'Il donnera pour toi des ordres à ses anges, et sur leurs mains ils te porteront, de peur que tu ne heurtes du pied quelque pierre'. » Le diable connaît le psaume 90 ! C'est la tentation d'une fausse verticalité, vertigineuse, qui elle aussi fait l'économie des médiations. Mais c'est aussi la tentation d'une grande illusion : parce qu'on est Fils (et nous le sommes nous aussi), penser qu'on est prémunis contre tout danger, toute maladie, tout risque mettant en jeu la vie et la mort. Or le Père de Jésus Christ n'est pas Celui qui prémunit son Fils (et nous-mêmes) de tout danger, Il n'est pas celui qui nous évite les épreuves, mais Celui qui nous accompagne dans les épreuves. L'on retrouve ici Etty Hillesum et sa confiance toute simple. Dieu n'intervient pas dans nos vies comme un magicien qui viendrait arranger un problème ; mais sa grâce nous accompagne pour fortifier notre liberté.

Dans la troisième tentation, le diable emmène Jésus encore plus haut, sur une haute montagne, d'où l'on peut voir tous les royaumes du monde (illusion d'une vision totale, d'un point de vue surplombant). Cette fois, il ne dit plus « Si tu es Fils de Dieu ». Il lui propose directement l'idolâtrie absolue : « Tout cela, je te le donnerai, si, te prosternant, tu me rends hommage. » Avec cette adoration du diable, ce serait la fin de la liberté. Ce qui est proposé avec cette tentation, c'est le pouvoir immédiat, sur tout, sans médiations, sans patience et sans attente. C'est la négation du temps et de la relation à l'autre ; c'est l'inverse de la création. On entre alors dans la tristesse d'une immédiateté solitaire...

En priant sur cet Evangile de dimanche dernier, peut-être avez-vous contemplé la manière dont Jésus répond et résiste : avec beaucoup de simplicité et de force intérieure. Il tient debout, il ne s'enfuit pas. Il s'en remet à Dieu, dont il cite la parole sans la manipuler. Il nous apprend comment devenir libre, comment devenir humain, comment devenir enfant de Dieu. C'est un long chemin qui peut nous faire sortir de nos attachements désordonnés, pas par un coup de force. Il ne s'agit pas de vouloir tout contrôler dans notre conversion ; autrement, nous risquerions de remplacer une addiction par une autre !

La véritable adoration de Dieu, dont nous parle cet Evangile de Matthieu 4, c'est recevoir de Lui la grâce de manquer, d'être en chemin, et de se tourner avec confiance vers le Père.

Pour terminer, je vous propose de chanter, non pas de manière machinale, mais en intériorisant les mots, le refrain « Ta Parole, Seigneur, est vérité, et ta Loi délivrance. »