

4 janvier 2026  
ÉPÎTRE DE SAINT JACQUES  
« Écouter et agir »

Jc 1,19-27

*Sachez-le, mes frères bien-aimés : chacun doit être prompt à écouter, lent à parler, lent à la colère, car la colère de l'homme ne réalise pas ce qui est juste selon Dieu. C'est pourquoi, ayant rejeté tout ce qui est sordide et tout débordement de méchanceté, accueillez dans la douceur la Parole semée en vous ; c'est elle qui peut sauver vos âmes. Mettez la Parole en pratique, ne vous contentez pas de l'écouter : ce serait vous faire illusion. Car si quelqu'un écoute la Parole sans la mettre en pratique, il est comparable à un homme qui observe dans un miroir son visage tel qu'il est, et qui, aussitôt après, s'en va en oubliant comment il était. Au contraire, celui qui se penche sur la loi parfaite, celle de la liberté, et qui s'y tient, lui qui l'écoute non pour l'oublier, mais pour la mettre en pratique dans ses actes, celui-là sera heureux d'agir ainsi. Si l'on pense être quelqu'un de religieux sans mettre un frein à sa langue, on se trompe soi-même, une telle religion est sans valeur. Devant Dieu notre Père, un comportement religieux pur et sans souillure, c'est de visiter les orphelins et les veuves dans leur détresse, et de se garder sans tache au milieu du monde.*

Dans le passage d'hier tiré de l'épître de Jacques, nous avons été exhortés à gérer correctement les tentations et à acquérir la bonne vision de Dieu. Les tentations doivent être comprises comme des épreuves que Dieu permet afin que nous puissions grandir dans la persévérance et faire nos preuves. L'apôtre nous a également rappelé que nous devons demander la sagesse lorsque nous en manquons. Il nous a exhortés à demander avec foi, sans douter, car sinon nous serions divisés intérieurement.

Aujourd'hui, ses exhortations utiles se poursuivent. Nous remarquons à quel point il connaît bien les faiblesses humaines et qu'il les aborde afin que nous puissions y travailler.

Il est question de la difficulté très répandue d'écouter correctement et de concentrer notre attention sur ce que nous entendons. Si ce qui est dit est vrai et précieux, il faut alors laisser ces paroles pénétrer en nous.

Cette attention s'oppose à la tendance à parler beaucoup soi-même. L'apôtre revient très clairement sur ce thème plus loin dans le texte en soulignant : « Si l'on pense être

*quelqu'un de religieux sans mettre un frein à sa langue, on se trompe soi-même, une telle religion est sans valeur. »*

Ce que nous disons et la quantité de nos paroles n'ont donc pas tant d'importance. Une sage retenue dans nos paroles – à ne pas confondre avec un mutisme motivé par la crainte des hommes – est très bénéfique pour notre progression spirituelle et aussi pour nos semblables. Nous pouvons ici tirer des enseignements de l'école des moines, qui sont généralement tenus de parler peu, ce qui favorise une meilleure écoute.

Qu'est-ce qui peut nous aider à mettre cela en pratique ?

Tout d'abord, il faut réfléchir avant de parler. Parler de manière purement spontanée, sans réflexion préalable, conduit souvent à la distraction. Il est alors difficile d'avoir une conversation ordonnée et sensée, et les rencontres restent généralement superficielles.

La prière intérieure est un excellent moyen de lutter contre la tendance à « trop parler », car elle approfondit la vie intérieure. Si nous dialoguons davantage avec Dieu et échangeons davantage avec lui, son Esprit nous incitera à mieux peser nos paroles. Un meilleur discernement des esprits nous aide à maîtriser notre besoin de parler et à évaluer correctement la valeur et l'utilité de ce que nous entendons. Si nous connaissons bien les Écritures, nous nous souviendrons que nos paroles doivent avoir un effet positif et édifiant, et qu'elles doivent être exemptes de tout poison.

Les périodes de silence et le renoncement à de nombreuses informations qui ne sont ni précieuses ni nécessaires créent également en nous un espace qui peut intervenir de manière ordonnée dans notre for intérieur et modérer notre vie à bien des égards.

Cette maîtrise générale aura également un effet sur le problème de la colère qui monte rapidement, que l'apôtre aborde ici. Nous remarquerons alors plus facilement lorsque la colère monte en nous (il ne s'agit pas ici de la colère sainte, qui est très rare) et nous pourrons la maîtriser. De même, la capacité de nous maîtriser nous aidera à accomplir ce que l'apôtre exprime ainsi : « *Rejetez tout ce qui est sordide et tout débordement de méchanceté.* »

Il est ici question du chemin de la sanctification intérieure. Le Saint-Esprit ne tolérera pas que notre vie en Christ laisse encore exister en nous tout ce qui nous sépare de Dieu et respire l'odeur de la mort.

Le texte est clair : « *Accueillez dans la douceur la Parole semée en vous ; c'est elle qui peut sauver vos âmes. Mettez la Parole en pratique, ne vous contentez pas de l'écouter : ce serait vous faire illusion. »*

C'est la parole de Dieu elle-même qui nous indique la direction à suivre. Elle est efficace lorsque nous la recevons dans notre cœur, car c'est la parole du Seigneur lui-même qui a le pouvoir de nous transformer. C'est là que l'écoute véritable devient décisive, car elle doit nous conduire à agir en conséquence. Ce n'est qu'alors que la parole est correctement mise en pratique et porte le fruit que notre Père céleste a prévu.

Dans la dernière ligne du passage d'aujourd'hui, saint Jacques le dit clairement : « *Devant Dieu notre Père, un comportement religieux pur et sans souillure, c'est de visiter les orphelins et les veuves dans leur détresse, et de se garder sans tache au milieu du monde. »*

---

Réflexion sur la lecture du jour : <https://fr.elijamission.net/2023/06/22/>

Réflexion sur l'Évangile du jour : <https://fr.elijamission.net/notre-pere/>