

8 mars 2026

RETRAITE SPIRITUELLE DE CARÊME

Jour 19 : « La transformation du cœur » (Partie II)

Dans la méditation d'hier, nous avons commencé une petite série sur le thème de la conversion du cœur. Il m'a semblé opportun d'aborder ce sujet dans le cadre de notre cheminement de Carême pour deux raisons. Premièrement, parce que, à l'imitation du Christ, il est toujours nécessaire d'approfondir notre conversion, afin que nos vies soient aussi fructueuses que possible au service de notre Père bien-aimé et que nous ne nous arrêtons jamais sur le chemin qui nous mène à suivre Son Fils. Deuxièmement, parce que la conversion la plus profonde de notre cœur est une arme spirituelle dans la lutte contre la discorde et les guerres. Je reviendrai plus en détail sur cet aspect, car c'est ainsi que nous pouvons faire face aux « *les esprits mauvais répandus dans l'air* » (Ep 6, 12), toujours prêts à profiter des mauvaises inclinations de l'homme pour leurs plans iniques.

Dans ce sens, poursuivons aujourd'hui le thème de la conversion de notre cœur.

En étant disposés à percevoir nos ombres devant un Dieu aimant, un double réalisme apparaît : d'une part, on reconnaît le « côté obscur » en soi-même ; et, en même temps, on rencontre la miséricorde de Dieu. Nous commençons à comprendre que Dieu ne nous rejette ni ne nous punit à cause de l'impureté qui provient de notre cœur, mais que, dans Son amour, Il veut apporter la lumière dans les ténèbres.

Il ne s'agit donc en aucun cas d'intégrer dans notre vie les ombres que nous percevons en nous – comme le propose, par exemple, la « psychologie profonde » –, en considérant notre « côté obscur » comme faisant partie de notre personnalité. Le processus de transformation du cœur ne peut pas consister en cela. Une vision correcte de l'« intégration de l'ombre » consisterait à admettre qu'il existe des abîmes dans notre cœur et qu'ils ne peuvent être simplement réprimés. Cependant, l'ombre n'appartient pas essentiellement à l'homme ; elle est la déformation de son être véritable, l'héritage du « vieil Adam » qui, s'éloignant de Dieu, est tombé sous la domination du péché (cf. Rm 5, 12). Cette ombre défigure l'image de Dieu en nous, mais Lui, dans Sa bonté, veut la restaurer. Pour ce processus, la purification du cœur est essentielle.

Par conséquent, comme condition préalable, il faut prendre la décision claire de ne rien tolérer ni relativiser en nous qui ne soit conforme à l'amour et à la vérité. Pour comprendre que nous devons assumer la responsabilité de ce qui se passe en nous, il

suffit de rappeler cette parole de Jésus, qui nous dit que le péché d'adultère commence déjà par le regard impur et pas seulement par l'acte lui-même (cf. Mt 5, 27-28).

Dans le processus vers un cœur pur, nous ne pouvons ni transiger ni tolérer les demi-mesures. Pour prendre cette décision, il est nécessaire d'avoir fait l'expérience de ce qu'on appelle la « première conversion », qui nous conduit à vouloir obéir à Dieu en tout. À partir de là, nous nous engageons sur le chemin de la « deuxième conversion », que nous pouvons aussi appeler « conversion du cœur ».

Cette décision ferme de la volonté, que nous devons prendre et maintenir consciemment, est notre contribution essentielle pour que la transformation de notre cœur puisse avoir lieu. Lorsque nous avons pris du retard par rapport à ce que nous avions prévu, nous devons nous souvenir et réaffirmer cette décision fondamentale.

Mais la décision de notre volonté ne suffira pas, surtout compte tenu de nos faiblesses humaines, que le Seigneur connaît bien. La partie principale de la transformation du cœur est produite par la grâce de Dieu. À cet égard, nous trouvons deux affirmations significatives dans les Écritures : d'une part, le Seigneur nous exhorte : « *Faites-vous un cœur nouveau* » (Ez 18, 31) ; d'autre part, Il nous assure : « *Je vous donnerai un cœur nouveau* » (36, 26).

Le processus concret consiste donc à présenter au Seigneur dans la prière tout ce que je découvre en moi qui n'est pas conforme à la voie du Seigneur. Comme nous sommes assez aveugles à nos propres fautes et attitudes erronées, nous devons demander sans cesse à l'Esprit Saint de nous montrer ce qui doit encore être transformé, ce qui ne correspond pas à la voie de la sainteté.

Prenons l'exemple des mauvaises pensées pour mieux comprendre comment nous devons lutter contre nos mauvaises inclinations. Lorsque celles-ci surgissent dans notre cœur, nous devons immédiatement prier Dieu, invoquer le Saint-Esprit et les contrer de cette manière. Saint Benoît enseigne que nous devons briser les mauvaises pensées contre le rocher du Christ.

Il serait important d'observer si ces pensées apparaissent de manière répétée. Si tel est le cas, cela indiquerait qu'il ne s'agit pas simplement d'attaques possibles du démon, mais qu'elles sont plus profondément enracinées en nous et liées à certains sentiments. Il ne suffira donc généralement pas de les rejeter fermement une seule fois, mais nous devons

les présenter encore et encore au Seigneur – si possible devant le Saint-Sacrement – en Lui demandant de nous guérir et de nous libérer.

Prenons un exemple : chaque fois que je vois une certaine personne, de mauvaises pensées et de mauvais sentiments surgissent en moi. À ce stade, je suis conscient que ces pensées sont erronées et qu'elles vont à l'encontre de l'amour. Je lutte donc contre elles... En fait, je parviens à chasser ces pensées, ce qui est déjà une victoire. Cependant, elles réapparaissent presque chaque fois que je vois cette personne. Cela pourrait indiquer que j'ai encore quelque chose contre elle dans mon cœur, que je ne lui ai peut-être pas pardonné, que j'ai du ressentiment à son égard, etc. C'est pourquoi il est nécessaire de présenter constamment ces sentiments intérieurs à Dieu et de Lui en parler, de Lui demander de les guérir par l'Esprit Saint et de me libérer de ceux-ci... Dans cette situation, il peut être très utile de prier pour la personne en question ou, s'il vaut mieux ne pas trop penser à elle, de la confier simplement à la grâce de Dieu.

Ainsi, j'agirai à deux niveaux : d'une part, en contrebalançant les mauvaises pensées actuelles, en ne les acceptant pas et en détournant ma volonté d'elles. D'autre part, nous nous attaquons également à la cause plus profonde : les mauvaises pensées et les mauvais sentiments peuvent être enracinés dans le cœur depuis longtemps. Ainsi, le rejet actuel de l'autre personne peut toujours « recourir » à ce potentiel, pour ainsi dire, s'il n'a pas été guéri et libéré par le Seigneur.

Comme fleur de la méditation d'aujourd'hui, recueillons la résolution d'être disposés à reconnaître nos ombres et à les présenter sincèrement à Dieu.

Demain, nous poursuivrons avec la troisième partie de ce thème...

Méditation sur l'Évangile du jour : <https://fr.elijamission.net/2025/01/16/>