

Saint François de Sales - Introduction à la vie dévote, mise en français contemporain par Didier-Marie Proton, Éditions du Cerf, 2007.

Résumé-citations par D. Vigne (www.danielvigne.fr)

## **Saint François de Sales** ***Introduction à la vie dévote***

---

### **Présentation par D.-M. Proton**

---

**Dévotion.** Il y a dans l'usage que François de Sales fait personnellement de ce mot, quelque chose d'affectif qui n'appartient qu'à lui : marque propre de sa sainteté et de son génie.<sup>page 9</sup> François de Sales, le plus souvent, est une découverte de l'âge mûr, où la vie spirituelle est devenue moins affaire de sensibilité que de volonté et de durée. Il faut avoir traversé les épreuves et les crises habituelles de la vie chrétienne, ou tout simplement avoir vécu, pour commencer de l'apprécier.<sup>11</sup>

**Doctrine.** Sa doctrine spirituelle est simple : 1. Viser à plaire à Dieu et non aux hommes. - 2. Rien par contrainte, tout par amour. - 3. Ne rien demander, ne rien refuser. - 4. Aller de l'intérieur à l'extérieur. - 5. Aller « tout bellement ». - 6. Avec une douce diligence. - 7. Ne penser qu'à aujourd'hui. - 8. Recommencer chaque jour. - 9. Profiter de toutes les occasions. - 10. Se guérir de ses imperfections. - 11. Vivre paisiblement. - 12. Vivre joyeux. - 13. Vivre en esprit de liberté.<sup>11</sup>

**Réalité.** Il renvoie toujours son disciple à la *réalité*. C'est avant tout, en effet, à l'école du réel qu'il établit sa Philothée.<sup>11</sup> Car l'illusion venant toujours tôt ou tard à se dissiper (et mieux vaut tôt que tard), elle ne manque pas d'entraîner avec elle cette part d'exaltation de soi qui souvent dans la jeunesse entache le désir de Dieu. Le risque est grand alors de renoncer à la sainteté, quand ce n'est pas à Dieu lui-même.<sup>12</sup> François de

Sales est aussi, parce que Docteur de l'amour, le docteur du *devoir d'état*.<sup>12</sup>

**L'Introduction.** Une sienne cousine par alliance, Louise de Charmoisy, après quelques années d'hésitation, se mit enfin sous sa direction spirituelle au cours du carême 1607.<sup>17</sup> En 1619 fut publiée chez Cottureau, imprimeur à Paris, l'édition considérée comme définitive.<sup>18</sup> La publication de *l'Introduction* fit la fortune de ses imprimeurs, puisque François ne voulut jamais toucher de droits.<sup>18</sup> A ce jour, on évalue à plus de mille le nombre d'éditions en diverses langues.<sup>19</sup> Ce qui apparut comme « nouveau » aux yeux de ses premiers lecteurs et qui valut tant d'éloges et de succès à son *Introduction* est devenu bien commun. Il a trop réussi pour demeurer « original » : qui conteste en effet aujourd'hui l'appel universel à la sainteté, et les voies que François nous indique ?<sup>15</sup>

**Évêque.** En 1593 il prononce son fameux discours devant les membres du chapitre : « Il faut reconquérir Genève ». <sup>25</sup> L'entreprise est hautement risquée. Ses moyens sont la prière, les pénitences, la pauvreté, et les prédications quand elles sont possibles. Aucune polémique. Il ne se réfère qu'à l'Écriture comme le désirent ses adversaires. Quatre années plus tard, le résultat dépasse les espérances.<sup>25</sup>

**Rencontres.** Il voulait revitaliser le catholicisme français, et il savait que cela ne pourrait se faire que par la conversion des fidèles à la vie intérieure. Il y parviendra, avec ses amis : sainte Jeanne de Chantal, la bienheureuse Marie de l'Incarnation (dans le monde Berthe Acarie), Pierre de Bérulle, Vincent de Paul, et les maîtres de ce que l'on appellera plus tard l'École française de spiritualité.<sup>19</sup> En 1604, il rencontre Jeanne-Françoise de Chantal, avec laquelle, six ans plus tard, il fondera l'ordre de la Visitation.<sup>27</sup> Il reviendra à saint Vincent Paul de réaliser le projet primitif de François de Sales, en fondant les Filles de la Charité.<sup>28</sup> Il rencontre à plusieurs reprises la mère Angélique Arnauld, réformatrice de Port-Royal.<sup>28</sup>

**Témoignage.** François de Sales fut béatifié en 1661 et déclaré docteur de l'Église en 1877.<sup>29</sup> Saint Vincent de Paul, qui fréquenta si longtemps et si intimement celui qui fut son ami et

son maître, témoigne : « En repassant dans mon esprit les paroles du Serviteur de Dieu, j'en éprouvais une telle admiration que j'étais porté à voir en lui l'homme qui a le mieux reproduit le Fils de Dieu vivant sur la terre ». <sup>15</sup>

---

## I - Principes de vie spirituelle

---

**Dans le monde.** Presque tous ceux qui ont traité de la vie spirituelle l'ont fait à l'intention de personnes qui vivent loin des affaires du monde ; ou, du moins, en ont traité pour les conduire à cet éloignement. Mon intention, au contraire, est d'instruire tous ceux qui vivent dans les villes, dans les maisons, à la Cour, ceux qui ont une famille, et doivent mener une vie extérieurement semblable à celle des autres. **paragraphe 4** Une âme constante et forte peut vivre dans le monde sans en prendre l'esprit, s'abreuver aux douces sources de la piété au milieu des eaux amères de ce siècle. <sup>4</sup>

**Être guidé.** Voulez-vous avancer d'un pas sûr dans la vie spirituelle ? Cherchez un homme de bien, qui vous guide et vous conduise. <sup>23</sup> Ceux qui craignent le Seigneur trouveront un tel ami. <sup>23</sup> Les évêques d'autrefois et les Pères de l'Église étaient au moins aussi dévoués que nous à leur charge pastorale ; ils ne refusaient pas pour autant de diriger les nombreuses âmes qui recourraient à eux. Leur correspondance en témoigne. <sup>9</sup> Cher lecteur, ne t'attends pas à quelque chose de très rigoureux, parfaitement élaboré, et savamment présenté. Considère cette *Introduction* comme un ensemble d'observations et de conseils, livrés sans détour. <sup>6</sup> Il est vrai, mon cher lecteur, que je parle de la sainteté sans être un saint, mais certes pas sans le désir de le devenir. <sup>11</sup>

**Promptitude et amour.** <sup>15</sup> Une authentique vie spirituelle, ô Philothée, suppose que l'amour de Dieu soit en nous. Elle n'est pas même autre chose que cet amour de Dieu, s'il est véritable. <sup>15</sup> L'authenticité de la vie spirituelle se vérifie par l'agilité et la vivacité avec lesquelles la charité opère en nous et nous par elle.

**Spiritualité pour tous.** Ces exercices devront s'adapter aux forces, et aux devoirs de chacun.<sup>20</sup> La vie spirituelle ne gêne rien quand elle est authentique.<sup>20</sup> Non seulement elle ne porte tort à aucun état de vie, ne nuit à aucune affaire, mais au contraire elle les perfectionne et les embellit.<sup>20</sup> La paix règne dans le foyer ; l'amour des époux grandit ; le service du prince en devient plus fidèle ; tout se bonifie et se rend plus aimable.<sup>20</sup> C'est non seulement une erreur, mais c'est une hérésie que de bannir la dévotion de la compagnie des soldats, de la boutique des artisans, de la cour des princes, du foyer des époux.<sup>21</sup> Certains ont perdu l'esprit de perfection dans la solitude qui, pourtant lui est, de soi, si favorable ; tandis que d'autres l'ont conservé parmi les foules, ce qui paraît bien contraire.<sup>21</sup> Concluons : où que nous soyons, nous pouvons et devons aspirer à la vie parfaite.<sup>21</sup>

**Une lente purification.** L'âme qui aspire à l'honneur de devenir l'épouse du Fils de Dieu doit se dépouiller du vieil homme et revêtir l'homme nouveau en s'arrachant au péché.<sup>24</sup> La purification de notre âme ne s'achèvera qu'avec notre vie. Par conséquent, ne nous inquiétons pas de nos imperfections ; car notre perfectionnement consiste précisément à les combattre.<sup>27</sup> Notre victoire ne consiste pas à ne pas les sentir, ces imperfections, mais à ne pas y consentir.<sup>27</sup>

**Une ferme repentance.** Puisque vous voulez renouveler complètement votre cœur et convertir totalement votre âme à Dieu, il me semble que j'ai raison, Philotée, de vous conseiller cette confession générale.<sup>28</sup> Il ne suffit pas que vous quittiez le péché ; encore faut-il détacher votre cœur de tous les liens qui découlent du péché.<sup>30</sup> Dites : je veux changer de vie et désormais suivre mon Créateur ; je veux me glorifier d'être ce qu'il m'a fait et me consacrer entièrement à suivre sa volonté, sur les chemins que mon père spirituel voudra bien m'indiquer.<sup>34</sup> Ces tracas, tous ces riens auxquels je m'appliquais, toutes ces vaines occupations à quoi j'employais mon temps, toutes ces affections qui enlaçaient mon cœur, tout cela je l'aurai désormais en horreur.<sup>37</sup>

**Une décision résolue.** Décidez-vous à vivre mieux.<sup>43</sup> Vous verrez clairement que nous avons quitté Dieu pour du

néant. Au contraire, la vie de prière et les œuvres bonnes vous paraîtront tout ce qu'il y a de plus désirable.<sup>45</sup> Méprisez le monde. Puisque j'ignore l'heure où il faudra te quitter, ô monde, je ne veux pas m'attacher à toi.<sup>46</sup> Ô mon saint ange, gardez-moi jusqu'à ce que j'y parvienne. Je dis et dirai à jamais, en témoignage du choix que je fais : *Vive Jésus ! Vive Jésus !*<sup>58</sup>

**Le péché véniel.** Votre âme est toujours inclinée aux péchés véniels. Je ne parle pas des péchés véniels en eux-mêmes, mais d'un persistant désir de les commettre.<sup>68</sup> Il faut purifier son âme de toute complaisance à l'égard du péché véniel.<sup>69</sup> Si petit qu'il soit, le péché véniel déplaît à Dieu.<sup>69</sup> Il ne tue pas notre âme, mais il gâte la vie spirituelle. Il embarrasse l'âme de mauvaises habitudes, de mauvais penchants, et celle-ci ne peut plus exercer la charité avec cette promptitude que requiert une authentique vie spirituelle.<sup>71</sup>

**Loisirs.** Les jeux, les bals, les banquets, les fêtes, le théâtre, toutes ces choses sont indifférentes.<sup>72</sup> Ce qui est mal, c'est de s'y attacher. Quel dommage d'occuper notre cœur à ces bagatelles, au lieu d'y entretenir de bonnes pensées. Elles détournent du droit chemin les énergies de notre âme.<sup>72</sup> Je vous parle des danses, Philothée, comme un médecin vous parlerait des champignons et des potirons : les meilleurs ne valent rien, disent-ils. Et moi je vous dis : les meilleurs bals ne sont guère bons.<sup>323</sup>

**Inclinations.** Nous avons, chère Philothée, des tendances naturelles. Elles ne tiennent pas à quelque péché, ne sont pas elles-mêmes des péchés, ni mortels, ni véniels. Nous les appelons imperfections ; et elles se remarquent par nos défauts et nos insuffisances.<sup>74</sup> Pourtant, bien qu'elles soient innées, on peut par nos efforts, et en développant la vertu contraire, les modérer, les corriger, et même nous en affranchir.<sup>74</sup>

**Autocorrection.** Il n'y a pas de si bonne nature qui ne puisse être rendue mauvaise par des habitudes vicieuses ; il n'y a pas non plus de nature si mauvaise qui ne puisse, d'abord avec la grâce de Dieu, puis par nos efforts et notre application, être domptée et corrigée. Je vais donc maintenant vous donner des conseils et vous proposer des exercices qui vous permettront de libérer votre âme de ses inclinations dangereuses.<sup>74</sup> Le

scorpion qui a piqué est vénéneux certes, mais réduit en huile, il devient un remède contre sa propre piquûre.<sup>59</sup> Simon le lépreux disait que Madeleine était une pécheresse. Jésus le nia, ne parlant que du parfum qu'elle répandait et du grand amour qu'elle avait montré.<sup>59</sup>

---

## II - Pratiques religieuses

---

**Thème.** Il n'est pas de thème qui convienne mieux à notre méditation ordinaire que la vie et la mort du Sauveur.<sup>77</sup> Consacrez-y une heure chaque jour, s'il se peut en début de matinée, avant votre petit déjeuner.<sup>78</sup> Ne prolongez pas au-delà d'une heure, sauf si votre père spirituel vous le dit expressément.<sup>78</sup>

**Prières.** Je vous suggère de réciter le Pater, l'Ave Maria, le Credo, en latin. Mais connaissez-les aussi en votre langue, afin que disant ces prières dans la langue de l'Église, le latin, vous en savouriez le sens.<sup>81</sup> Si en priant vocalement, vous sentez votre cœur porté à l'oraison intérieure ou mentale, ne refusez pas ; et laissez votre esprit aller doucement de ce côté.<sup>83</sup> Et s'il arrivait que vous n'ayez pu faire oraison de toute la journée, réparez cela par des invocations lancées fréquemment et rapidement au cours de la journée, ou par une lecture spirituelle.<sup>84</sup>

**Représentations.** Le premier point consiste à prendre vraiment conscience que Dieu est partout.<sup>86</sup> Les aveugles, avertis de la présence d'un prince, et bien qu'ils ne le voient pas, se tiennent respectueusement. Mais comme ils ne le voient pas, ils oublient facilement sa présence et en relâchent d'autant leur maintien, hélas !<sup>86</sup>

Le deuxième moyen pour se mettre en présence, c'est de penser que, si Dieu est bien présent là où vous êtes, il l'est très spécialement dans votre cœur.<sup>87</sup>

Le troisième moyen consiste à poser son regard sur notre Sauveur.<sup>88</sup> Représentez-vous le Sauveur en son humanité, comme s'il était près de vous, comme vous vous représentez un ami lorsque vous vous dites : il doit faire ceci ou cela, il me semble que je le vois, etc.<sup>88</sup> Par la reconstitution du lieu, nous

nous enfermons à l'intérieur même du mystère que nous avons choisi de méditer.<sup>92</sup> Si vous méditez sur des mystères comme la grandeur de Dieu, l'excellence des vertus, la fin pour laquelle nous avons été créés, qui ne sont pas des réalités sensibles, il n'est pas possible de se servir de l'imagination.<sup>91</sup>

**Dispositions.** La méditation consiste à éveiller en nous des sentiments d'amour, d'affection, à l'égard de Dieu ou des choses divines. Elle diffère donc de l'étude intellectuelle.<sup>93</sup> Si après avoir un peu essayé, vous ne trouvez rien à recueillir, passez à une autre considération. Pratiquez cet exercice sans contention d'esprit, tout bonnement et simplement.<sup>93</sup>

**Résolutions.** Retenez les résolutions que vous aurez prises dans votre méditation, pour les mettre en pratique le jour même. C'est le grand fruit de la méditation.<sup>98</sup> Ceux qui se sont promenés dans un beau jardin n'en sortent pas sans avoir cueilli quatre ou cinq fleurs pour en respirer le parfum au long du jour. Ainsi, notre esprit ayant médité quelque mystère, nous devons en retenir deux ou trois points plus à notre goût, et plus profitables à notre progrès.<sup>97</sup> Pour ce qui concerne les résolutions, prenez-les vers la fin de la méditation, juste avant la conclusion.<sup>101</sup>

**Tranquillité.** Après cette oraison, où vous avez mis tout votre cœur, prenez garde de ne pas replonger trop vite dans le tumulte des affaires.<sup>98</sup> Un avocat doit savoir passer de l'oraison à la plaidoirie ; un marchand, à son commerce ; l'épouse, aux soins et aux tracasseries de son ménage, de façon calme et paisible, de telle sorte que leur esprit n'en perde pas sa sérénité.<sup>100</sup>

**Persévérance.** S'il vous arrive, Philothée, de ne trouver aucun goût ni aucune consolation dans la méditation, je vous conjure de ne pas vous en inquiéter. Essayez les prières vocales. Plaiguez-vous de vous-même à Notre Seigneur, reconnaissez votre indignité, priez-le de vous venir en aide, embrassez son image, si vous l'avez.<sup>103</sup> Si tout cela est sans effet, et si grande que soit votre sécheresse, ne vous inquiétez pas, continuez de vous tenir humblement devant Dieu.<sup>104</sup> C'est déjà un grand honneur que d'être en sa présence et sous son regard.<sup>104</sup>

**Régularité.** Ces prières doivent se faire rapidement, si possible avant que vous ne sortiez de votre chambre. Ainsi tout

ce que vous ferez au cours de la journée sera béni de Dieu. Mais je vous prie, Philothée, n'y manquez jamais.<sup>105</sup> L'exercice du soir, comme celui du matin, ne doivent jamais être oubliés. Par celui du matin, vous ouvrez les fenêtres de votre âme au Soleil de justice ; par celui du soir, vous les fermez aux ténèbres de l'enfer.<sup>108</sup>

**Invocations.** Les conversations ne sont généralement pas si prenantes, que l'on ne puisse de temps en temps en retirer son cœur pour le resserrer dans cette divine solitude.<sup>111</sup> De bouche ou de cœur, dites les invocations que l'amour vous suggère dans l'instant. L'amour vous en fournira autant que vous voulez.<sup>116</sup> Vous vous coucherez un peu plus tôt, pour vous lever plus matin. Si vous vous réveillez au cours de la nuit, priez encore, du cœur et des lèvres.<sup>152</sup>

**La Messe.** Je ne vous ai pas encore parlé du soleil des exercices spirituels : le quoi très saint, très sacré, très souverain sacrifice et sacrement de la Messe, centre de la religion chrétienne, cœur de la vie spirituelle.<sup>120</sup> Si, par nécessité, vous ne pouvez pas assister à la célébration de ce souverain sacrifice, du moins participez-y de cœur, assistez-y spirituellement. À l'heure de la Messe, rendez-vous spirituellement à l'église, unissez vos intentions à celles de tous les chrétiens.<sup>120</sup> Les dimanches et jours de fête, autant que vous le pouvez, assistez aux vêpres et autres célébrations, car ces jours-là sont consacrés à Dieu, et il convient de lui rendre gloire en ces jours plus qu'en d'autres.<sup>123</sup>

**Compagnonnage.** Affiliez-vous volontiers aux confréries du lieu où vous êtes.<sup>124</sup> Familiarisez-vous avec les anges ; prenez conscience de leur invisible présence dans votre vie. Aimez et révérez l'ange de votre diocèse, celui des personnes avec lesquelles vous vivez et spécialement le vôtre.<sup>128</sup>

**Inspirations.** Nous appelons inspirations tous les attrait, les mouvements, les sentiments de contrition, les lumières, les connaissances, que Dieu fait naître en nous, prévenant ainsi notre cœur de ses bénédictions.<sup>133</sup> Pour en venir au péché, il y a trois étapes : d'abord la tentation, puis la délectation, enfin le consentement. Il y en a trois aussi pour accéder à la vertu : l'inspiration qui est le contraire de la tentation, la délectation

dans l'inspiration qui est le contraire de la délectation dans la tentation, et le consentement à l'inspiration qui est le contraire du consentement à la tentation.<sup>134</sup> Prenez la résolution, Philothée, d'accepter de bon cœur toutes les inspirations qu'il plaira à Dieu de vous envoyer.<sup>138</sup> Toutefois, avant de consentir aux inspirations concernant des choses importantes, ou sortant des voies communes, demandez conseil à votre guide spirituel.<sup>138</sup>

**Confession.** Accusez-vous avec précision.<sup>143</sup> Il faut donc dire non seulement le fait, mais encore le motif et la durée de nos péchés.<sup>144</sup> Ne changez pas facilement de confesseur. Une fois choisi, rendez-lui compte régulièrement de votre conscience.<sup>146</sup>

**Communion.** « Recevoir l'Eucharistie tous les jours, ni je ne l'encourage, ni je ne le blâme ; mais de communier chaque dimanche, je vous y exhorte tous, dès lors que l'on n'est pas volontairement attachés à un péché. » Ce sont les paroles de saint Augustin.<sup>148</sup> Vous voyez, Philothée, que saint Augustin exhorte à communier tous les dimanches.<sup>148</sup> Je ne vois pas que l'on pût communier moins d'une fois par mois si l'on veut avoir une vie spirituelle.<sup>149</sup> La grande intention de votre Communion doit être d'avancer et de vous conforter dans l'amour de Dieu : c'est pour l'amour que vous devez recevoir ce que seul l'amour peut vous donner.<sup>154</sup>

**Contenance ?** Solliciter l'accomplissement du devoir conjugal les jours de Communion, cela ne convient pas, même si ce n'est pas un grand péché. Mais pour la partie sollicitée, ce n'est pas une mauvaise chose que d'y consentir, ce pourrait même être méritoire. C'est pour quoi personne ne peut être privé de Communion pour cette raison, si par ailleurs, évidemment, son désir de communier est parfaitement sincère. Dans la primitive Église, les chrétiens communiaient tous les jours bien qu'ils fussent mariés ; et ils étaient bénis dans l'acte conjugal.<sup>150</sup>

---

### III - La vie vertueuse

---

**Les vertus.** Toutes nos actions devront être teintées de douceur, de tempérance, de loyauté et d'humilité.<sup>157</sup> Entre

toutes les vertus, nous devons préférer celles qui correspondent à notre devoir, plutôt qu'à notre goût.<sup>158</sup> Préférez, Philothée, les vertus que le monde ne voit pas, celles dont il ne fait pas cas, ce sont les meilleures.<sup>159</sup> Il arrive parfois, comme le disait saint Grégoire de Nazianze, qu'une action vertueuse pratiquée une seule fois à la perfection conduise une personne au comble des vertus. À condition, bien sûr, que cette action ait été pratiquée avec le plus fervent dévouement et la plus excellente charité.<sup>163</sup> Il y a des actions chez les parfaits qui sont des imperfections, lesquelles seraient des perfections chez des imparfaits.<sup>166</sup> Estimons ceux que nous voyons pratiquer les vertus, même imparfaitement, car chez les saints eux-mêmes il en fut souvent ainsi.<sup>166</sup>

**Grâces surnaturelles.** Je dois vous dire un mot de certaines choses que d'aucuns estiment être des vertus, mais qui ne le sont pas. Je veux parler des extases, ravissements, insensibilités, impassibilités, unions déifiantes, lévitations, transfigurations et autres phénomènes.<sup>167</sup> Ce sont des grâces que Dieu donne pour récompenser les vertus, ou plutôt des échantillons des joies de la vie future.<sup>167</sup> Nous ne pouvons pas les acquérir par nos efforts, ni les provoquer. Nous ne pouvons que les recevoir.<sup>167</sup> Laissons les phénomènes suréminents aux âmes suréminentes. Nous ne méritons pas de servir Dieu en un rang si élevé. Trop heureux serons-nous de le servir à son four à pain et dans sa cuisine, parmi ses plus humbles serviteurs.<sup>168</sup> Mais ne méprisons rien, ne censurons rien témérairement. Bénissons Dieu de la suréminence des autres. Pour nous, restons sur le chemin où Dieu nous a mis. Il est moins élevé, mais plus sûr.<sup>168</sup>

**Patience.** Ne réservez pas votre patience à tel genre de tort ou tel genre d'épreuve. Exercez-la en toutes les contrariétés que Dieu vous enverra ou qu'il permettra.<sup>169</sup> Pour un homme courageux, être accusé, méprisé, maltraité par les méchants est chose légère ; mais de l'être par des gens de bien, par des amis, par des parents, voilà qui est méritoire !<sup>169</sup> Soyez patiente non seulement dans les grandes épreuves, mais aussi dans les conséquences qui en découlent.<sup>170</sup> Car je dis, Philothée, qu'il faut avoir patience non seulement d'être malade, mais d'être malade de la maladie que Dieu veut, là où il veut, au milieu des

personnes qu'il veut, et avec les conséquences qu'il veut ; et ainsi de toutes les contradictions.<sup>170</sup> Plaignez-vous le moins souvent possible des torts que vous subissez. Généralement, celui qui se plaint pêche.<sup>173</sup> Surtout ne vous plaignez pas auprès de personnes qui sont elles-mêmes portées à s'indigner et à mal penser des autres.<sup>172</sup> Celui qui est vraiment patient ne se plaint pas de son mal et ne désire pas qu'on le plaigne.<sup>174</sup>

**Humilité.** Le miel de thym, petite plante amère, est le meilleur. Ainsi la vertu qui s'exerce parmi les pires amertumes et les contradictions les plus humiliantes, est, entre toutes, la plus excellente.<sup>176</sup> Pour savoir si un homme est vraiment sage, ou savant, ou généreux ou noble, il suffit de voir si ses qualités le conduisent à plus d'humilité, et de modestie, et s'il obéit aisément.<sup>180</sup> L'honneur est honorable lorsqu'il est reçu ; il ne l'est plus lorsqu'il est recherché, demandé, voire exigé.<sup>180</sup> La considération des grâces que nous avons reçues nous rend humbles ; car la connaissance engendre la reconnaissance.<sup>183</sup> L'homme vraiment humble préférerait que ce fût un autre qui dise de lui qu'il est misérable, qu'il n'est rien, ne vaut rien, plutôt que de le dire lui-même.<sup>184</sup> L'humilité sait protéger les vertus en les cachant ; mais elle sait aussi les montrer quand il faut servir la charité.<sup>186</sup>

**Humiliations.** Je dis maintenant qu'il ne faut pas seulement aimer le mal – cela c'est le propre de la vertu de patience – mais il faut aimer l'abjection, c'est le propre de l'humilité.<sup>188</sup> Si je tombe dans la rue, outre le mal, j'en suis humilié. Eh bien, il faut aimer cette humiliation.<sup>189</sup> Les étourderies, les maladresses, les impairs : si l'on y pense avant, il faut bien s'êtr éviter, mais lorsqu'on les a faites, acceptons-en l'humiliation, et acceptons-la de bon cœur, par esprit d'humilité.<sup>190</sup>

**Confiance.** Voulez-vous savoir, Philothée, quelles sont les meilleures humiliations, les plus profitables à notre âme et les plus agréables à Dieu ? Ce sont celles que la vie ou les circonstances nous présentent, – parce que nous ne les avons pas choisies et que nous les recevons telles que Dieu nous les envoie.<sup>192</sup> Je vous ai dit beaucoup de choses. Si vous vous contentez de les considérer, elles vous paraîtront bien dures.

Mais croyez-moi, si vous les pratiquez, elles vous seront plus douces que le miel.<sup>192</sup>

**Notre renommée.** La charité demande, et l'humilité permet, que nous désirions une bonne renommée, et que nous y veillions précieusement.<sup>193</sup> N'en soyons pourtant pas trop sourcilleux.<sup>194</sup> Ceux qui seront trop attachés à leur réputation la perdront entièrement. Car cet excessif attachement les rendra susceptibles, querelleurs, pénibles.<sup>194</sup> La crainte excessive de perdre sa renommée montre encore que l'on est peu sûr de son fondement, qui est la vérité d'une bonne vie.<sup>195</sup>

**Danger de la colère.** « Ne vous énervez pas en chemin. » (Gn 45, 24).<sup>200</sup> La réprimande qui procède de la colère, même accompagnée de raisons, n'aura jamais les effets de celle qui ne procède que de la raison. Parce que l'âme reconnaît spontanément l'autorité de la raison, mais ne se soumet à la colère que comme on se soumet à un tyran.<sup>201</sup> Il est donc préférable d'essayer de vivre sans colère du tout, plutôt que d'imaginer que l'on pourra la maîtriser à volonté.<sup>202</sup> Il faut qu'au premier mouvement que vous sentez poindre en vous, vous rassembliez rapidement vos forces, sans brusquerie, mais avec calme et détermination.<sup>202</sup>

**Douceur.** C'est un bon remède contre la colère que de réparer tout de suite, par un acte de douceur, le mal que l'on a pu causer.<sup>203</sup> Au surplus, lorsque vous êtes en paix, sans aucun motif de colère, faites donc des provisions de douceur, de bonté, de bienveillance. Que vos paroles et vos actions en soient imprégnées.<sup>204</sup> L'humilité porte à sa perfection notre relation à Dieu ; et la douceur, à notre prochain.<sup>199</sup>

**Douceur envers soi.** L'un des meilleurs usages que nous puissions faire de la douceur, c'est de l'appliquer à nous-mêmes, en ne nous étonnant jamais de nos imperfections.<sup>205</sup> Ces colères, ces dépités, ces aigreurs contre soi-même ne sont que de l'orgueil et de l'amour-propre.<sup>205</sup> Nous nous corrigeons bien mieux par un repentir paisible et ferme que par un repentir plein d'aigreur, d'emportement et de colère.<sup>206</sup> Ne vous étonnez jamais de vos chutes. Détestez pourtant de toutes vos forces l'offense que vous avez faite à Dieu. <sup>210</sup>

**Calme dans les affaires.** Nous devons traiter nos affaires consciencieusement, mais sans préoccupation excessive, sans fièvre, sans précipitation.<sup>211</sup> Un travail accompli trop vite et avec trop d'empressement n'est jamais satisfaisant.<sup>212</sup> Nous finissons toujours à temps ce que nous faisons bien.<sup>212</sup> Prenez les affaires comme elles se présentent, l'une après l'autre, paisiblement, méthodiquement ; si vous voulez les traiter tout de suite, et toutes en même temps, vous n'en viendrez pas à bout.<sup>213</sup> Lorsque vous aurez à régler des affaires qui ne demandent pas une attention très soutenue, soyez plus attentive à Dieu qu'à vos affaires. Et quand les affaires seront importantes et qu'elles nécessiteront toute votre attention, de temps en temps vous vous tournerez vers Dieu.<sup>214</sup>

**États de vie.** Il existe une différence entre l'état de perfection et la perfection. Les évêques et les religieux vivent un état de perfection, tous cependant ne sont point parfaits, cela ne se voit que trop.<sup>215</sup> Pour apprendre à obéir aisément à vos supérieurs, rangez-vous aisément à la volonté de vos égaux et à leurs opinions, dès lors qu'il n'y a rien là de mauvais, sans les contredire ni chicaner.<sup>216</sup>

**Chasteté conjugale.** Quant à ceux qui sont mariés, et contrairement à ce que croient beaucoup, il est évident que la chasteté leur est nécessaire. Chez eux, elle ne consiste pas à s'abstenir des plaisirs charnels mais à garder la juste mesure.<sup>226</sup> Il est plus aisé de se garder tout à fait des plaisirs charnels que d'en user modérément. Il est vrai que le saint usage du mariage apaise le feu de la concupiscence ; mais il est vrai aussi que la faiblesse de ceux qui en usent les fait passer facilement de la permission à la dépravation, et de l'usage à l'abus.<sup>226</sup> Les gens mariés ont besoin de deux sortes de chasteté : l'une pour l'abstinence totale quand ils sont séparés ; l'autre pour la mesure dans l'usage, quand ils sont ensemble, dans la vie ordinaire.<sup>227</sup>

**Pudeur.** Soyez extrêmement prompte à vous détourner de tout ce qui pourrait vous conduire à l'impureté, et de tout ce qui pourrait l'amorcer.<sup>229</sup> Ne permettez jamais à personne, Philothée, de vous toucher de façon familière.<sup>229</sup>

**Avarice.** Personne ne reconnaît qu'il est avare et tout le monde désavoue cette bassesse. On invoquera l'entretien des enfants, qui coûtent chers, la prudence qui demande que l'on mette de côté ; jamais on en a trop, et il se trouvera toujours quelque raison d'en avoir davantage.<sup>236</sup> L'avarice est une fièvre sans nulle autre pareille : plus elle est violente, plus elle est ardente, moins on la ressent.<sup>236</sup> Chère Philothée, ne désirez pas le bien du prochain avant qu'il ne désire s'en défaire.<sup>237</sup> Je voudrais mettre en votre cœur à la fois la richesse et la pauvreté, ensemble ; à la fois un grand soin et une grande indifférence des choses temporelles, ensemble.<sup>239</sup>

**Aumône.** Donnez toujours aux pauvres une part de vos biens, de bon cœur.<sup>241</sup> Soyez assurée que Dieu vous le rendra. Pas seulement en l'autre monde, mais déjà ici-bas. Car il n'y a rien qui fasse prospérer nos affaires autant que l'aumône.<sup>241</sup> Aimez les pauvres et la pauvreté : cet amour vous fera devenir vous-même pauvre.<sup>241</sup> Faites-vous la servante des pauvres ; allez les servir dans leur lit quand ils sont malades.<sup>242</sup>

**Danger des amourettes.** Le sage écrit : Qui plaindra le charmeur piqué par son serpent ? (*Si* 12, 13). Et je m'écrie après lui : Ô insensés ! croyez-vous charmer l'amour pour pouvoir le mener comme vous voulez ? Vous voulez jouer avec lui ? Il vous mordra.<sup>256</sup> Les amourettes amollissent l'esprit, et blessent la réputation. En un mot, elles sont l'amusement des cours, mais la peste des cœurs.<sup>258</sup>

**Rupture nécessaire.** La personne qui est piquée d'amour guérira difficilement de cette passion tant qu'elle restera près de l'autre qui a été blessée de la même piqûre.<sup>268</sup> Et je crie à quiconque se serait laissé prendre aux pièges de ces sortes d'amours : taillez, tranchez, coupez. Il ne faut pas s'amuser à en découdre les fils, il faut les déchirer, il ne faut pas dénouer les liens, il faut les rompre, car ils ne valent rien.<sup>269</sup> Je vous le dis au nom de Dieu, ce ne sera pas une ingratitude, mais un grand bien que vous ferez à la personne qui vous aime.<sup>271</sup>

**Grandeur de l'amitié.** L'amitié conjugale est une amitié vraie et sainte [...] parce que, outre l'échange des voluptés, il y a la communication de la vie, le partage du travail, celui des biens, de l'affection, et de l'indissoluble fidélité.<sup>251</sup> Dans un

monastère fervent le projet commun est de tendre à la perfection ; il n'est pas nécessaire que des relations particulières s'établissent entre religieux, car il pourrait en résulter des partis dans la communauté. Mais pour des chrétiens vivant dans le monde, il leur est nécessaire de s'aider les uns les autres par de saintes amitiés. De cette manière, ils s'encouragent, se soutiennent, se portent mutuellement dans la recherche d'une même sainteté.<sup>261</sup>

Saint Grégoire de Nazianze évoque cent fois l'amitié incomparable qui l'unissait à saint Basile. Il la décrit ainsi : « Il semblait que nous n'avions qu'une seule âme pour nous deux, laquelle aurait porté deux corps. S'il ne faut pas croire ceux qui disent que tout est dans tout, il faut croire pourtant que chacun de nous était dans l'autre. Nous n'avions tous deux qu'un seul désir : cultiver la vertu. »<sup>262</sup> La perfection ne consiste donc pas à n'avoir pas d'amitié, mais à n'en avoir que de bonnes, de saines et de saintes.<sup>262</sup> La chaste amitié est d'humeur égale ; elle est polie, convenable, aimable. En elle, l'union des esprits est toujours plus parfaite, plus pure : image vivante de l'amitié qui unira les amis dans la béatitude du ciel.<sup>264</sup> L'échange est le fondement de l'amitié. Sans cela, elle ne peut ni naître ni durer.<sup>272</sup>

**Les défauts de l'ami.** Pourquoi recevrons-nous les défauts de notre ami avec son amitié ? Certes il faut l'aimer malgré ses défauts ; mais il ne faut ni aimer ni recevoir ses défauts.<sup>272</sup> Sans doute faut-il supporter avec bonne humeur l'ami et ses imperfections, mais ne jamais l'y encourager, et encore moins s'en laisser contaminer.<sup>272</sup>

**Sobriété.** Je préfère que vous souffriez de la peine du travail plutôt que de celle du jeûne.<sup>278</sup> D'une manière générale, il est préférable de garder un peu plus de forces physiques qu'il n'est nécessaire, que d'en ruiner plus qu'il ne faut. Car on pourra toujours en perdre ; on ne pourra pas toujours en retrouver.<sup>278</sup> Ce n'est pas une petite mortification que de prendre simplement ce qui se présente et d'y soumettre son goût. De plus, cela présente l'avantage de ne pas se remarquer, de n'incommoder personne, et de satisfaire les convenances.<sup>278</sup> C'est dans cette indifférence à l'égard de ce que l'on mange ou

de ce que l'on boit que se trouve l'application parfaite de la parole du Seigneur : « Mangez ce qui sera mis devant vous. »<sup>278</sup> En règle générale, une sobriété constante et modérée est préférable à des abstinences rigoureuses, alternant avec de grands relâchements.<sup>278</sup> Ô pauvre âme, si ta chair pouvait parler, elle te dirait comme l'ânesse de Balaam : « Pourquoi me frappes-tu, misérable ? C'est contre toi, ô mon âme, que Dieu arme sa vengeance, c'est toi la criminelle. »<sup>281</sup>

**Solitude et société.** Les heures du matin sont les meilleures de la journée, celles où l'on travaille le mieux.<sup>280</sup> Rechercher la société ou la fuir, ce sont là deux attitudes extrêmes, aussi blâmables l'une que l'autre, lorsqu'on doit mener sa vie chrétienne dans le monde.<sup>282</sup> Si donc rien n'exige que vous alliez en société ou que vous receviez chez vous, demeurez en vous-même et entretenez-vous avec votre cœur. Mais si l'on frappe à votre porte, ou si vous devez rendre visite, allez avec la grâce de Dieu, Philothée, et rencontrez votre prochain de bon cœur.<sup>282</sup> Pour grandir dans la vie spirituelle, c'est un grand avantage de fréquenter des personnes qui y sont avancées.<sup>284</sup> Si nombreuse que soit la compagnie, vous pouvez toujours vous retirer en vous-même.<sup>287</sup>

**Témoignage.** Il convient, autant qu'il est possible, que nos habits soient toujours d'une propreté irréprochable. La propreté extérieure est en quelque sorte l'expression de la propreté intérieure.<sup>288</sup> Si vous aimez vraiment Dieu, Philothée, vous parlerez souvent de lui, avec vos domestiques, vos amis, vos proches.<sup>290</sup> Mais parlez toujours de Dieu comme il convient, avec respect et piété. Ne jouez pas à l'édifiante et à la prêchante. Mais avec douceur, humilité, charité, distillez le miel délicieux des choses de Dieu.<sup>291</sup> Surtout faites cela avec une douceur d'ange, en suivant votre inspiration, jamais en ayant l'air de donner une leçon. C'est merveille de voir combien les cœurs se laissent volontiers attirer lorsque les propositions que nous leur adressons sont faites avec amour et douceur.<sup>292</sup> Ne parlez donc jamais de Dieu ni de la vie chrétienne comme une leçon apprise.<sup>293</sup>

**Moqueries.** Notre cœur respire par les oreilles. C'est par elles qu'il reçoit les pensées des autres. Alors fermons

soigneusement nos oreilles au souffle des paroles insensées, sinon notre cœur en sera vite empuanti.<sup>266</sup> C'est une des plus fâcheuses tendances dont puisse être affecté un esprit que celle de se moquer. Dieu déteste ce vice. Rien n'est plus contraire à la charité et à la vie spirituelle. La dérision et la moquerie ne vont jamais sans mépris.<sup>296</sup>

**Eutrapélie.** Mais quant aux paroles joyeuses, aux mots dès lors qu'ils ne blessent ni la modestie ni la bienséance, ils ressortissent à cette vertu que les Grecs appelaient *eutrapélie*, enjouement, esprit, et que nous appelons simplement « la bonne humeur ». On y trouve une honnête et aimable récréation en prenant occasion de tout ce que l'humaine imperfection nous présente d'amusant.<sup>297</sup>

**Ne pas juger.** Si l'on veut n'être point jugé, il est nécessaire de se juger soi-même et de ne pas juger les autres.<sup>298</sup> La charité n'aime pas rencontrer le mal, comment partirait-elle à sa recherche ? Quand elle le rencontre, elle détourne son regard et fait comme si elle ne voyait pas.<sup>301</sup> Et quand nous ne pouvons absolument pas excuser le péché, faisons ressortir l'aspect où il se montre le plus digne de compassion, et attribuons-le à la cause la plus acceptable, comme l'ignorance ou la faiblesse.<sup>302</sup> La bonté de Dieu est si grande qu'un seul instant suffit pour recevoir sa grâce ; alors, comment pouvons-nous être assurés qu'un homme hier pécheur le soit encore aujourd'hui ?<sup>308</sup> Le jugement téméraire jette le trouble, nourrit l'orgueil, amène à mépriser le prochain et à se complaire en soi-même. Il conduit à cent autres effets très dommageables, entre lesquels la médisance tient le premier rang comme la vraie peste des conversations.<sup>305</sup>

**Médisance.** La médisance est une espèce de meurtre.<sup>306</sup> Le médisant, d'un seul coup de langue, commet ordinairement trois meurtres : il tue son âme et celle de qui l'écoute d'un homicide spirituel ; et il tue la vie sociale de celui dont il médit.<sup>306</sup> Je vous conjure donc, très chère Philothée, de ne jamais médire, de personne, ni directement ni indirectement. Gardez-vous d'imputer faussement des péchés à quiconque, de révéler ceux qui sont secrets, et d'exagérer ceux qui sont évidents.<sup>306</sup> Il semble que le médisant tire ses médisances vers

lui-même, mais c'est pour mieux les envoyer et les enfoncer plus avant dans le cœur de ceux qui les écoutent.<sup>307</sup>

**Réprimande.** Chère Philothée, ne pensez pas fuir la médisance en flattant, favorisant ou nourrissant les autres vices. Il faut appeler rondement et franchement mal ce qui est mal et blâmer ce qui est blâmable.<sup>309b</sup> Nous ne pouvons blâmer les vices d'autrui que si cela est utile, soit à celui à qui l'on parle, soit à celui de qui l'on parle.<sup>310</sup> Quand je parle du prochain, ma langue est comme un bistouri de chirurgien qui veut trancher entre les nerfs et les tendons : le coup que je donnerai doit être si juste que je ne dise ni plus ni moins que ce qui est. Enfin, en blâmant le vice, il faut faire très attention à épargner le plus que l'on peut la personne chez qui il se trouve.<sup>310</sup> Le « parler peu », si souvent recommandé par les anciens, ne signifie pas qu'il faille dire peu de paroles, mais d'en dire peu d'inutiles.<sup>317</sup>

**Vie quotidienne.** Le divin Époux veut nous faire comprendre que ce ne sont pas les seules grandes œuvres qui lui sont agréables, mais aussi les œuvres moindres et communes. Et que pour le servir comme il le désire, il faut les choses grandes et hautes, mais aussi les petites et ordinaires. C'est par l'amour que nous mettrons dans les unes comme dans les autres que nous pourrons ravir son cœur.<sup>327</sup> Les occasions d'accomplir de grandes choses pour Dieu sont rares. Mais les occasions d'en accomplir de modestes sont quotidiennes.<sup>330</sup>

**Le prochain.** Mettez-vous toujours à la place du prochain, et ainsi vous jugerez bien. Faites-vous vendeuse en achetant, et acheteuse en vendant, alors vous vendrez et achèterez selon la justice.<sup>361</sup> On ne perd rien dans la vie à se montrer généreux, noble, et bienveillant et à entretenir un cœur grand, juste et raisonnable. Pensez souvent, ma Philothée, à examiner votre conscience, pour discerner si vous êtes bien à l'égard du prochain comme vous voudriez qu'il fût pour vous si vous étiez à sa place. Tout est là.<sup>333</sup>

**Contentement.** Je n'approuve pas du tout qu'une personne déjà engagée dans un état de vie perde son temps à en désirer un autre.<sup>335</sup> Je ne voudrais même pas vous voir désirer d'avoir un meilleur esprit, un meilleur jugement, désir insensé, alors que l'on aurait mieux à faire en développant le

sien, tel qu'il est. Ni désirer servir Dieu avec les moyens que l'on n'a pas, alors qu'il s'agit de le servir avec ceux que l'on a.<sup>335</sup> C'est une curieuse présomption que de désirer le martyr alors qu'on n'a pas le courage de supporter une humiliation. L'ennemi nous suggère souvent de grands sacrifices imaginaires, qui n'ont aucune réalité et qui n'en auront jamais. Et ce, pour nous détourner des exigences du présent, si modestes soient-elles.<sup>336</sup> Quand l'âme a été purifiée et qu'elle se sent libérée de ses entraves, elle éprouve une grande faim des choses spirituelles, exercices de piété, pénitences, actes de charité ou d'humilité. C'est bon signe, ma Philothée, que d'avoir un tel appétit. Mais regardez bien si vous pourrez digérer tout ce que vous voulez manger.<sup>337</sup>

**Tendresse.** L'amour joint à la fidélité engendre toujours l'intimité et la confiance. C'est pourquoi les saints et les saintes, qui étaient mariés, se donnaient beaucoup de caresses, caresses vraiment amoureuses, mais chastes ; tendres, mais sincères.<sup>347</sup> Certes ces petites manifestations de pure et franche affection ne suffisent pas à unir les cœurs ; néanmoins elles les rapprochent, et ainsi favorisent agréablement la vie commune.<sup>347</sup> Quelle bénédiction lorsque l'homme et la femme se sanctifient l'un l'autre dans une vraie crainte du Seigneur !<sup>351</sup> Au demeurant, leur accord mutuel doit être si grand que jamais ils ne se mettent en colère l'un contre l'autre ; que jamais ils ne se disputent, ni ne crient.<sup>352</sup> Saint Grégoire de Nazianze nous rapporte que de son temps les mariés célébraient l'anniversaire de leur mariage. J'aimerais que cette coutume s'introduise, du moins si la fête ne dégénère pas en réjouissances mondaines.<sup>353</sup> Pour saint Grégoire le Grand, avoir une femme comme n'en ayant pas, signifie que l'époux use des joies du corps de telle manière qu'elles ne le détournent pas des préoccupations spirituelles.<sup>363</sup>

**La veuve.** Le grand Origène conseille aux femmes mariées de faire le vœu de ne pas se remarier et de rester chastes si leur mari venait à mourir avant elles.<sup>364</sup> Le vœu donne plus de courage pour les accomplir. Par le vœu, ce ne sont pas seulement les œuvres qui sont données à Dieu comme les nuits de notre volonté, mais la volonté elle-même.<sup>364</sup> La vraie veuve ne veut jamais être qualifiée de belle ou de gracieuse ; elle se

contente d'être ce que Dieu veut qu'elle soit, c'est-à-dire humble et peu de chose devant lui.<sup>365</sup> Que la prière soit l'occupation ordinaire de la veuve. Puisqu'elle ne doit plus avoir d'amour que pour Dieu, qu'elle n'ait de paroles que pour lui.<sup>369</sup> Les vertus propres à la vraie veuve sont la parfaite modestie, le renoncement aux privilèges, aux rangs, aux assemblées, aux titres et autres vanités du même genre. Elle doit servir les pauvres et les malades, consoler les affligés, donner à des jeunes filles le goût de la vie spirituelle. Elle doit être un exemple pour les jeunes femmes : propreté et simplicité dans ses vêtements ; humilité et charité dans ses actions.<sup>370</sup> Que la vraie veuve veille à ne juger jamais celles qui se remarient, même plusieurs fois, car en certains cas Dieu en décide ainsi pour sa plus grande gloire.<sup>372</sup>

---

#### IV - Les épreuves

---

**Trouble.** Il se peut, ma chère Philothée, que votre changement de vie provoque en vous quelques troubles ; que cet adieu que vous avez dit au monde et à ses fadaïses vous laisse quelque relent de tristesse et de découragement. Si cela était, prenez patience, je vous prie. Ce ne sera rien. Seulement un peu de désappointement devant la nouveauté des choses. Passée cette étape, vous recevrez mille consolations.<sup>379</sup>

**Résistance.** Il y a trois paliers par lesquels l'âme descend jusqu'au péché : la tentation, la délectation, le consentement.<sup>381</sup> La tentation ne vient pas de nous : nous la subissons ; et puisque nous n'y prenons aucun plaisir, nous n'en portons aucune culpabilité.<sup>382</sup> Il faut donc être très courageuse, Philothée, au milieu des tentations. Si elles vous déplaisent, c'est que vous n'êtes pas vaincue. Voilà toute la différence entre sentir et consentir.<sup>383</sup> Tant que nous resterons fermes dans la décision de ne pas nous y complaire, il sera impossible que nous déplaissions à Dieu.<sup>383</sup> Tant que nous sentons un mouvement de refus battre dans notre cœur, nous pouvons être assurés que la charité, qui est la vie de notre âme, est toujours en nous.<sup>390</sup>

**Constance.** En ceci réside la plus extrême perfection de l'amour : souffrir et combattre pour l'amour sans que celui qui

aime sache s'il possède l'amour pour lequel et par lequel il combat.<sup>388</sup> Si je vous dis cela c'est pour que vous sachiez que, si vous vous trouviez affligée de pareilles tentations, vous pourriez y voir le signe que Dieu vous entoure d'une particulière faveur et qu'il veut vous faire grandir devant sa face.<sup>389</sup>

**Vigilance.** Il arrive parfois que la seule tentation nous mette en état de péché, puisque de cette tentation nous sommes la cause.<sup>391</sup> Ainsi lorsque vous serez tentée de céder à quelque péché, regardez si vous ne vous êtes pas vous-même mise dans cette situation.<sup>393</sup> Parfois, on peut être surpris par quelque chatouillement venant de la délectation qui suit immédiatement la tentation, juste avant qu'on ne la rejette fermement. Au plus, cela ne sera qu'un léger péché véniel.<sup>395</sup>

**Combat.** Ne dévisagez pas la tentation, ne regardez que Notre-Seigneur. Car si vous examinez la tentation, surtout si elle est forte, elle pourrait en venir à ébranler votre courage.<sup>397</sup> Mais si, après tout cela, la tentation s'obstine à nous persécuter, nous n'avons rien d'autre à faire que nous obstiner nous aussi, et de protester que nous ne voulons point y consentir.<sup>399</sup> N'entrez pas en discussion avec votre ennemi, ne lui dites aucune parole.<sup>399</sup> Croyez-moi : ne cherchez pas à vouloir opposer la vertu contraire à la tentation que vous éprouvez, car ce serait encore discuter avec elles. Dirigez plutôt votre cœur vers Jésus-Christ, et dans un élan d'amour embrassez ses pieds sacrés. C'est le meilleur moyen de vaincre l'ennemi.<sup>402</sup> Ces actes d'amour épouvantent à ce point le malin esprit, que quand il voit que les tentations nous y provoquent, il cesse de nous en tendre.<sup>402</sup>

**Prévention.** Je vous le dis : en attendant les grandes tentations – si elles devaient venir – il faut nous défendre avec soin et sans relâche contre les petites attaques.<sup>401</sup> Pour résumer : lorsque vous êtes en paix, lorsque vous n'êtes point assaillie par votre défaut dominant, agissez selon la vertu qui lui est opposée. Si les occasions ne se présentent pas, suscitez-les. C'est ainsi que vous fortifierez votre cœur contre les tentations à venir.<sup>406</sup>

**L'inquiétude.** L'inquiétude n'est pas une tentation parmi d'autres. Elle est elle-même source d'autres tentations.<sup>407</sup> L'inquiétude est le plus grand mal qui puisse advenir à l'âme, hormis le péché.<sup>410</sup> Rien n'empire davantage le mal et ne nous éloigne du bien que l'inquiétude et l'agitation.<sup>411</sup> Quand vous sentirez poindre l'inquiétude, recommandez-vous à Dieu, et prenez la résolution de ne rien faire avant que l'inquiétude ne soit totalement passée. À moins qu'il ne s'agisse d'une chose qui ne peut être différée. Dans ce cas, calmement, autant qu'il vous sera possible, faites effort pour tempérer votre désir, et agissez raisonnablement.<sup>413</sup>

**La tristesse.** La mauvaise tristesse jette l'âme dans le trouble, l'inquiétude, et les peurs irraisonnées ; elle dégoûte de l'oraison, assoupit l'esprit, ou l'accable ; elle désoriente l'âme ; elle la paralyse en ses jugements, comme en ses décisions et en son courage.<sup>417</sup> Ne vous laissez pas glisser sur la pente de la tristesse. Résistez-lui avec force. Et même si ce que vous êtes en train de faire à ce moment-là vous paraît marqué de froideur, de lâcheté, de lassitude, surtout ne cessez pas de le faire.<sup>417</sup> Chantez des cantiques, car par ce moyen, le malin a souvent cessé ses entreprises.<sup>417</sup> Faites des actes de piété, même si vous n'en avez pas l'attrait, comme d'embrasser l'image du crucifix.<sup>418</sup> La discipline prise raisonnablement est un bon remède contre la tristesse.<sup>419</sup>

**Égalité de cœur.** Voici un très précieux conseil : dans le tumulte de cette vie et la confusion qui nous entoure, il nous faut garder une continuelle et inaltérable égalité de cœur.<sup>421</sup> La pointe de notre cœur, de notre esprit, le fond de notre volonté qui est notre boussole, doivent être toujours et à jamais tournés vers Dieu.<sup>422</sup>

**Les consolations sensibles.** La vie spirituelle ne consiste pas en des douceurs ou des consolations sensibles, qui provoquent larmes et soupirs et nous rendent agréables les exercices de piété. Non, chère Philothée, la vie spirituelle ne se confond pas avec ces choses.<sup>424</sup> Et cependant ces consolations sont quelque fois très bonnes et très utiles à l'âme.<sup>426</sup> Ce sont là de petits avant-goûts des joies éternelles que Dieu donne aux âmes qui le cherchent, de petits morceaux de sucre qu'il donne

à ses enfants pour les attirer à lui.<sup>426</sup> Que faire quand nous aurons de ces faveurs et consolations spirituelles ? Il nous faut nous humilier devant Dieu.<sup>428</sup> Reconnaissons que nous sommes de petits enfants qui ont encore besoin de lait, et que ces friandises nous sont données parce que nous sommes faibles.<sup>428</sup> Les ayant ainsi reçues avec humilité, faisons-les servir aux intentions de Celui qui nous les donne.<sup>428</sup> Outre cela, renoncez de temps en temps, volontairement, à telle consolation, en en détachant votre cœur.<sup>428</sup>

**Sécheresse spirituelle.** Mais ce beau temps, si agréable, ne durera pas toujours. Il adviendra que vous serez à ce point privée de tout sentiment de piété, qu'il vous semblera que votre âme soit devenue une terre déserte et stérile.<sup>429</sup> Que ferez-vous donc alors, Philothée ? Cherchez d'abord d'où vient le mal, car nous sommes souvent la cause de nos stérilités et de nos sécheresses.<sup>429</sup> Les consolations du Saint-Esprit ne sont pas compatibles avec les plaisirs trompeurs de ce monde.<sup>430</sup> Notez toutefois, Philothée, qu'il ne faut pas faire cet examen avec trop d'inquiétude, ni de scrupule.<sup>430</sup> Si vous ne voyez rien de particulier qui ait pu causer cette sécheresse, ne cherchez pas davantage.<sup>431</sup>

**Soumission.** Humiliez-vous devant Dieu ; reconnaissez que vous n'êtes que misère et néant.<sup>432</sup> Implorez Dieu, demandez-lui de vous donner sa joie.<sup>433</sup> Ouvrez franchement votre cœur à votre confesseur. Montrez-lui tous les replis de votre âme.<sup>434</sup> Dieu aime l'obéissance, et souvent il rend profitables les avis que l'on reçoit des autres, surtout ceux du directeur spirituel, alors même que le conseil nous semblerait ne pas convenir.<sup>434</sup>

**Courage.** N'abandonnons aucun de nos exercices spirituels, et même, s'il est possible, multiplions nos bonnes œuvres.<sup>436</sup> Dieu veut nous apprendre à le servir dans une grande pureté de cœur, un grand renoncement à nous-mêmes et un parfait dépouillement ; mais le malin, lui, veut se servir de nos épreuves pour nous décourager, nous faire retourner aux plaisirs sensuels, nous rendre malheureux, ennuyeux aux autres et à nous-mêmes.<sup>441</sup> Si les plus grands serviteurs de Dieu

connaissent de telles secousses, comment s'étonner que les plus petits, eux aussi, en traversent quelques-unes ?<sup>443</sup>

---

## V - Encouragements

---

**Se relancer.** Chère Philothée, vous avez besoin de reprendre souvent votre décision de servir Dieu.<sup>444</sup> Saint Grégoire de Nazianze nous rapporte que les chrétiens de son temps renouvelaient la profession de foi et les engagements de leur baptême le jour où l'on célébrait le Baptême du Seigneur. Imitons-les, ma chère Philothée, généreusement et sérieusement.<sup>446</sup>

**S'examiner.** On découvre son état en considérant chaque passion de l'âme, l'une après l'autre, pour voir si telle ou telle possède ou non notre cœur. Ainsi fait le joueur de luth qui pince chaque corde jusqu'à ce qu'il découvre celle qui sonne faux.<sup>471</sup>

**Joie.** Les vertus ont ceci d'admirable qu'elles remplissent l'âme d'une joie incomparable alors que les vices la laissent abattue et malheureuse.<sup>478</sup> À propos des vices, on peut dire ceci : qui en a peu n'est pas heureux, qui en a beaucoup est malheureux. Tandis que pour les vertus : qui en a peu est déjà content, mais s'il en a davantage, plus content il sera. Que la vie spirituelle est belle et gratifiante !<sup>479</sup>

**Toujours aimés.** Méditez l'amour dont Dieu vous a éternellement aimée.<sup>485</sup> Quand commença-t-il à vous aimer ? Quand il commença à être Dieu. Et quand commença-t-il à être Dieu ? Jamais, car il l'a toujours été, sans commencement ni fin. Il vous a donc toujours aimée, de toute éternité. Les grâces et les faveurs dont il vous a comblée, déjà il les préparait.<sup>485</sup>

**Persévérer.** Tenons et serrons bien tous ces exercices au fond de notre cœur, de sorte que, quittant la méditation pour les affaires qui nous requièrent, nous y allions posément, calmement, de peur que, pour ainsi dire, la liqueur de nos résolutions ne s'évapore.<sup>492</sup> S'il fallait faire chaque jour l'ensemble de ces exercices, il est vrai que nous en serions occupés tout le jour. Mais que chacun fasse selon les circonstances.<sup>493</sup> Pratiquez donc sans crainte ces exercices comme je vous l'ai indiqué. Dieu vous donnera assez de loisir

et de force pour remplir vos autres occupations, devrait-il arrêter le soleil comme il le fit pour Josué ! Nous faisons toujours assez lorsque Dieu travaille avec nous.<sup>493</sup>

**Le don de l'oraison.** Le monde dira que je suppose toujours que Philothée ait le don de l'oraison, alors que tous ne l'ont pas.<sup>494</sup> Ce don, il est vrai que je le suppose ; il est vrai aussi que chacun ne l'a pas. Mais il est vrai aussi que presque tous peuvent l'avoir, même les moins instruits, pourvu qu'ils aient un bon guide et qu'ils veuillent bien faire un effort proportionné à l'excellence du bien qu'ils convoitent.<sup>494</sup>

**S'affirmer chrétien.** Affirmez-vous comme quelqu'un qui veut avoir une vie spirituelle. Je ne dis pas « qui a », mais qui veut en avoir.<sup>496</sup> Les philosophes se disaient philosophes afin qu'on les laisse vivre philosophiquement ; et nous, nous devons nous dire chrétiens afin qu'on nous laisse vivre chrétiennement. Si quelqu'un vous dit que l'on peut vivre chrétiennement sans tous ces conseils ni tous ces exercices, convenez-en volontiers ; mais répondez aimablement que votre faiblesse est si grande qu'elle demande plus d'aide et de secours qu'il n'en faut pour les autres.<sup>496</sup>

Vive Jésus !<sup>497</sup>

---

