



Humilité, douceur, patience

Reconnaissons-le : parfois, pour nous aborder, il faut prendre des pincettes... Pour diverses raisons, l'explosion menace ! Une simple parole mal formulée peut tout enflammer... Si nous ne voulons pas avoir à coller régulièrement sur notre dos un panonceau comme celui-ci (extrêmement inflammable !), il nous faut suivre le conseil de S. Paul : « Ayez beaucoup d'humilité, de douceur et de patience » (Ep 4, 2). Le contexte d'où est issue cette admonition est une exhortation à l'unité. Pour vivre bien avec d'autres, dans l'unité, il est nécessaire de mettre en pratique ces trois belles vertus que sont l'humilité, la douceur et la patience.

Après une courte présentation de ce qu'est une vertu, nous méditerons successivement sur ces trois forces intérieures :

Trois vertus !

Le mot vertu n'a pas toujours bonne presse aujourd'hui puisque pour beaucoup il signifie rigidité, devoir, ennui, efforts, etc. Or, étymologiquement, vertu vient du latin « virtus » qui veut dire force. Une vertu est une force, une puissance pour agir bien. Et pour être plus précis dans ma définition, je dirais qu'elle est une force intérieure pour agir bien. Elle ne nécessite pas de muscles très puissants, et en cela hommes et femmes sont tout à fait égaux face à elle ; elle est une espèce de musculation intérieure qui permet à notre esprit de vivre en choisissant le vrai bien pour nous, et en nous donnant la force de l'accomplir.

Ainsi, une vertu est quelque chose d'infiniment désirable, puisqu'elle est une force intérieure qui nous permet de faire les bons choix et de les mener jusqu'au bout.

Opposées aux vertus, il existe des faiblesses, des faiblesses intérieures qui poussent à retomber dans les mêmes travers à longueur de vie. Ce sont des vices !

Chaque vertu a ses contraires, au pluriel, parce que la vertu est un juste milieu entre deux vices. Ou pour le dire avec une image issue de la technique moderne, une vertu c'est un peu comme une radio qu'on essaye de régler sur la bonne fréquence. Si je vais trop à gauche, je suis dérégulé, si je vais trop à droite, je suis dérégulé aussi. Le juste milieu, c'est la bonne fréquence, et la radio ne fonctionne très bien que si elle est calée sur le juste milieu.

Par exemple, l'humilité est le juste milieu entre deux vices : l'exaltation de soi (orgueil), et le mépris de soi. Au milieu, l'humilité est la juste estime de soi.

La douceur, qui elle aussi est une force intérieure, est le juste milieu entre deux vices : la brutalité et une espèce de douceur excessive qui n'est que la faiblesse de quelqu'un de douceâtre.

La patience se situe entre l'impatience, que nous connaissons bien, et l'excès de patience qui consiste à se résigner face à des maux intolérables.

La vertu donc, toute vertu se situe au juste milieu : non pas une moyenne médiocre, mais la ligne de crête entre deux précipices, entre deux vices. Noter qu'à chaque fois, il y a un vice qui paraît ouvertement contraire à la vertu, et un autre qui lui ressemble : le mépris de soi ressemble à l'humilité, mais il n'est pas de l'humilité. Méfiez-vous des imitations !

Mon plan sera simple, comme je connais d'expérience les vices contraires à l'humilité, la douceur et la patience, je commencerai par en parler, puis je dirai quelques mots sur les vertus à partir de ce que j'ai appris dans les livres...

L'humilité

J'ai dit que le vice ouvertement contraire à l'humilité est l'orgueil (l'exaltation de soi). Ce qui est juste, mais on pourrait dire aussi que le contraire de l'humilité est l'inquiétude. En effet, tous les orgueilleux sont inquiets. Au sens étymologique du mot inquiet : inquietus c'est-à-dire sans repos. Un orgueilleux est sans repos, car il est constamment en état de compétition. Sans le moindre répit, il est contraint à se comparer constamment aux autres. Son souci primordial étant d'être le premier, d'être le plus brillant, le plus remarqué, le plus apprécié, il n'a jamais une seconde de repos.

L'esprit de compétition

Non seulement il n'a pas une seconde de repos, mais il ne laisse personne en repos. C'est très fatigant de vivre avec quelqu'un d'orgueilleux, car il n'a vraiment jamais le moindre repos. Tous les autres sont des concurrents éventuels. Il faut constamment être attentif à eux, et leur montrer qu'ils sont dépassés par MOÏ !

Cet esprit de compétition est, hélas, un puissant moteur de notre vie. Même quand nous faisons du bien, nous nous demandons si nous en avons fait autant que les autres. Quand nous aidons quelqu'un, nous voudrions savoir si nous l'avons fait aussi bien que d'autres. Nous n'arrivons jamais à nous débarrasser vraiment de cet esprit de compétition qui nous rend inquiets.

Et pire, cet esprit de compétition peut nous conduire à écraser les autres, sans même nous en apercevoir. Nous voudrions faire du bien continuellement dans notre vie, mais puisque notre moteur, c'est la compétition, nous heurtons l'un ou l'autre sans le vouloir. Et ce n'est qu'après avoir fait mal que nous nous disons qu'il aurait fallu faire attention.

Cet esprit de compétition provient d'une insécurité fondamentale sur la valeur que nous avons. Est-ce que je vaudrais autant, ou plus, que les autres ? Ce qui nous conduit directement à l'autre vice opposé à l'humilité, mais qui lui ressemble : le mépris de soi.

Le mépris de soi

Notez que nous sommes particulièrement dérégulés : notre radio intérieure s'affole souvent. Dans la même journée, nous pouvons passer plusieurs fois de l'exaltation de soi : « Je suis quand même quelqu'un d'assez exceptionnel ! » au mépris de soi : « Quel nul je suis ! »

Or le mépris de soi n'est pas de l'humilité. L'humilité c'est la vérité sur soi : et nous ne sommes pas nuls. Dieu a déposé en nous des qualités, et il nous regarde avec amour. Nier notre propre valeur, c'est en même temps nier l'amour de Dieu.

Pendant longtemps, j'ai considéré l'image négative que j'avais de moi comme une vertu. On m'avait mis en garde si souvent contre l'orgueil et la vanité, que j'en étais venu à croire qu'il était bon de me déprécier moi-même. Mais maintenant je réalise que le véritable péché consiste à nier l'amour premier de Dieu pour moi, à ignorer ma bonté originelle. Parce que si je ne m'appuie pas sur cet amour premier et cette bonté originelle, je perds contact avec mon vrai moi et je me détruis. (H. Nouwen, Le retour de l'enfant prodigue, Bellarmin, p. 134.)

Nouwen nous donne ici un secret important pour grandir dans l'humilité : accueillir l'amour premier de Dieu sur moi. Dieu m'aime, je suis donc aimable. Il y a du bien en moi. Il reprend une intuition que l'on trouve chez Saint Paul et saint Pierre dans la Bible.

Regarder le bien qui est en nous

S. Paul par exemple, pour favoriser l'unité, commence par écarter l'orgueil qui est la source de tous les conflits ; je le souligne au passage : la cause de presque toutes les divisions, c'est l'orgueil (une autre cause fréquente, c'est l'argent !). Et pour lutter contre l'orgueil, Saint Paul donne un conseil étonnant :

Rm 12,3 : Au nom de la grâce qui m'a été donnée, je dis à chacun d'entre vous : n'ayez pas de prétentions au-delà de ce qui est raisonnable, soyez assez raisonnables pour n'être pas prétentieux, chacun selon la mesure de foi que Dieu lui a donnée en partage. En effet, comme nous avons plusieurs membres en un seul corps et que ces membres n'ont pas tous la même fonction, ainsi, à plusieurs, nous sommes un seul corps en Christ, étant tous membres les uns des autres, chacun pour sa part. Et nous avons des dons qui diffèrent selon la grâce qui nous a été accordée. Est-ce le don de prophétie ? Qu'on l'exerce en accord avec la foi. L'un a-t-il le don du service ? Qu'il serve.

L'autre celui d'enseigner ? Qu'il enseigne. Tel autre celui d'exhorter ? Qu'il exhorte. Que celui qui donne le fasse sans calcul, celui qui préside, avec zèle, celui qui exerce la miséricorde, avec joie. (cf. aussi : 1 P 4,10-11)

L'idée peut paraître étrange au premier abord, mais elle est profondément sage : pour être humble, il faut commencer par regarder le bien qui est en soi, autrement dit, les dons que Dieu a déposés en moi. Si je ne remarque pas le bien qui est en moi, je vais jalouser les autres. Cela va exciter mon esprit de compétition. Et de fait, les qualités des autres nous attirent, les réussites des autres ne nous laissent pas indifférents. Si nous nous focalisons sur elles, en oubliant le bien qui est en nous, nous allons bêtement chercher à compenser ce manque apparent en nous mettant en valeur d'une manière ou d'une autre.

Une personne humble, elle, reconnaît le bien qui est en elle. Et parce qu'elle le voit bien, elle est capable de le mettre en pratique, pour le bien des autres. Car si Dieu a déposé des qualités en nous, des talents, c'est pour les faire fructifier au service d'autrui.

Une personne humble ose se lancer dans une entreprise, un nouveau projet. Alors qu'une personne très orgueilleuse n'ose pas grand-chose : « Si ça ratait ! Quelle humiliation ! »

Dans la parabole des talents (Mt 25, 14-30), celui qui a reçu cinq talents était sans doute humble. Il a osé mettre en œuvre le bien qui était en lui. Il a pris des risques, il a pris des initiatives. Il a bien vu et estimé ses talents, et il a su leur faire porter du fruit. De même pour celui qui en avait reçu deux. Il a fixé son attention sur les deux talents qu'il avait reçus, et non sur les cinq talents du premier ! Il ne s'est pas attristé de n'en avoir que deux, alors que son copain en avait cinq ! Et parce qu'il a regardé les talents qu'il avait reçus, il a su les mettre en pratique¹.

Celui qui n'en avait reçu qu'un, lui était dans l'esprit de compétition : il a eu peur des résultats (l'orgueil, ça rend peureux !), alors il a caché le talent reçu. Il ne le voyait plus. Impossible alors de faire du bien avec. Ce qui reste à ce dernier, c'est de regarder les autres au travers d'un prisme déformant : il les juge tous mauvais ! Y compris celui qui lui avait pourtant fait don d'un talent à qui il n'hésite pas à dire : « Seigneur, je savais que tu es un homme dur. Tu moissonnes là où tu n'as pas semé et tu amasses quand tu n'as rien engagé ».

¹ Cette parabole des talents nous dit aussi ce que peut et doit être une ambition chrétienne : celle de faire fructifier ses talents pour le bien de tous. Même un homme politique peut se battre pour être élu et ainsi obtenir le pouvoir dans le but de déployer une action plus juste en faveur du plus grand nombre. Ce fut le cas, notamment, de Robert Schumann (1886-1963), le père de l'Europe.

C'est impressionnant de voir combien quelqu'un qui se méprise, qui refuse de voir le ou les dons qu'il a reçus, en arrive à regarder les autres avec mépris. Même ceux qui sont bons pour lui.

Il nous faut donc être attentifs au bien qui est en nous. Et je le dis en passant, ce n'est pas si facile que cela ! Souvent, nous avons besoin du regard bienveillant d'autrui qui nous révèle le bien qui est en nous. N'est-ce pas une des missions des parents de faire découvrir à leurs enfants les talents qu'ils ont reçus ? Ce peut être aussi une joie de l'amitié : faire prendre conscience à un ami du bien qui est en lui.

Ne pas se mettre en valeur

Ceci dit, il ne faudrait pas déformer ce que je dis : dans le domaine de la vertu, tout est affaire d'équilibre et de nuances, reconnaître le bien qui est en moi n'est pas synonyme de se mettre en valeur constamment. Il y a des gens qui ont reçu de nombreux dons, et qui s'en vantent. Il est bien évident qu'ils sont loin alors de l'humilité vraie, car ils n'ont pas une juste estime d'eux-mêmes. La connaissance qu'ils ont d'eux-mêmes reste une connaissance erronée. Ils oublient que les qualités qu'ils ont sont des dons reçus de Dieu. « Qu'as-tu que tu n'aies reçu ? Et si tu l'as reçu, pourquoi te vanter comme si cela venait de toi ? » (1 Co 4, 7).

Il y a toujours quelque chose d'un peu ridicule dans l'orgueil : quelqu'un qui vante ses qualités semble se prendre pour sa propre source. Quand c'est un enfant, nous sourions, quand c'est un adulte, nous sourions aussi... Et si nous nous surprenons nous-mêmes, en flagrant délit de vantardise, sourions encore ! (C'est mieux que de s'attrister).

Lutter contre l'orgueil

Pour lutter contre l'orgueil, nous allons faire bien attention à ne pas nous mettre en valeur. Et ce n'est pas un mal. Mais très vite, nous allons nous admirer en train de ne pas nous mettre en valeur ! « Je suis quand même quelqu'un d'assez exceptionnel, je connais mes qualités, mais je ne m'en vante pas ! » Et me voici devenu le premier spectateur de mon excellence en humilité ! C'est une autre forme d'orgueil. Plus subtile que la précédente, car elle se vit dans le domaine spirituel.

Si je ne lutte pas contre mon orgueil, je reste orgueilleux ; mais les actes que je fais contre mon orgueil alimentent mon orgueil ! Comment s'en sortir ?

Un don de Dieu

Humainement, il n'y a pas de solution. L'humilité est vraiment une vertu qui est hors de notre portée. Elle ne peut être qu'un don de Dieu. Elle est un don extrêmement précieux de Dieu qu'il ne peut pas semer dans une terre inculte. Il faut auparavant qu'il la travaille longuement sinon la semence mourrait.

Il nous faut donc demander à Dieu son aide, lui demander de nous donner l'humilité. De nous donner cette belle force intérieure qui rend les rapports avec les autres vraiment harmonieux. Car, nous le savons tous, vivre avec une personne humble est une grande grâce. C'est agréable de vivre avec quelqu'un d'humble. Autant l'orgueilleux est en compétition constante toujours dans le stress de la réussite, autant l'humble est paisible et content de tout ce qui lui arrive.

1 Seigneur, je n'ai pas le cœur fier
ni le regard ambitieux ;
je ne poursuis ni grands desseins
ni merveilles qui me dépassent.

2 Non, mais je tiens mon âme
égale et silencieuse ;
mon âme est en moi comme un enfant,
comme un petit enfant contre sa mère.

3 Attends le Seigneur, Israël,
maintenant et à jamais. (Psaume 130.)

Ces sentiments humbles ne sont pas forcément les nôtres. Je connais une belle prière pour demander l'humilité, elle a le mérite de mettre en lumière tous les désirs liés à la vanité qui peuvent grouiller au fond de nous :

O Jésus, doux et humble de cœur Exauce-moi
Du désir d'être estimé, Délivre-moi, Jésus
Du désir d'être vanté, Délivre-moi, Jésus
Du désir d'être honoré, Délivre-moi, Jésus
Du désir d'être loué, Délivre-moi, Jésus
Du désir d'être préféré aux autres, Délivre-moi, Jésus
Du désir d'être consulté, Délivre-moi, Jésus
Du désir d'être approuvé, Délivre-moi, Jésus
De la crainte d'être humilié, Délivre-moi, Jésus
De la crainte d'être méprisé, Délivre-moi, Jésus
De la crainte de souffrir des refus, Délivre-moi, Jésus
De la crainte d'être calomnié, Délivre-moi, Jésus
De la crainte d'être oublié, Délivre-moi, Jésus
De la crainte de paraître ridicule, Délivre-moi, Jésus

De la crainte d'être injurié, Délivre-moi, Jésus

De la crainte d'être suspecté, Délivre-moi, Jésus

(Cardinal Merry del Val, secrétaire d'État de S. Pie X)

Une prière dont nous pouvons apprendre par cœur (par le cœur) l'une ou l'autre formule pour la répéter dès que nous percevons que montent en nous des bouffées d'orgueil.

Collaborer à l'œuvre de Dieu

Outre que nous avons à demander à Dieu de nous libérer de l'orgueil, il nous faut aussi faire des actes pour grandir en humilité. Saint Benoît, dans sa Règle, consacre un long chapitre à l'humilité. Il la présente sous la forme d'une échelle à grimper, une échelle qui comporte douze barreaux ou degrés d'humilité.

Je ne vais pas les reprendre un à un, car ils s'appliquent essentiellement à des moines, mais je remarque quelque chose d'étonnant : la place accordée à l'obéissance. Sur douze degrés d'humilité, il y en a sept qui ont trait à l'obéissance.

Pour un moine, qui fait profession d'obéir à une règle et à un abbé, l'obéissance est facile à mettre en pratique. Pour quelqu'un dans le monde, c'est sans doute plus difficile, mais il y a quelque chose à garder de l'idée fondamentale.

L'orgueilleux est indépendant, il se débrouille tout seul, il n'a pas besoin d'aide et encore moins de conseils. L'humble, lui, sait qu'il peut se tromper, il connaît ses qualités, mais il sait qu'elles sont limitées, et il se souvient qu'il en a souvent mal usé²... Spontanément, il se met à l'écoute des autres. Tel est le sens premier du verbe obéir : ob-audire, écouter attentivement, en inclinant l'oreille. Pour grandir dans l'humilité, nous pouvons chercher à obéir à autrui. Autrement dit, chercher à faire plutôt la volonté d'autrui plutôt que la mienne, reconnaissant a priori une certaine sagesse aux demandes des autres. C'est en outre une attitude qui met beaucoup d'huile dans les rapports entre personnes. L'humilité est liée à la douceur.

La douceur

Comme je l'ai déjà dit, un vice qui ressemble à la douceur peut se camoufler sous ce nom. Ce vice consiste à vivre la douceur comme une pâtisserie : ne parle-t-on pas de manger quelques douceurs ?

² Ces considérations sont la source des discours des saints qui se proclament souvent « Misérables ». De fait, notre misère est grande, nous sommes pécheurs et totalement dépendants de la miséricorde du Seigneur. Mais être misérable est très différent d'être méprisable.

Dans ce sens-là, la douceur n'est pas une force, mais au contraire une faiblesse qui nous empêche d'avoir le cran d'affronter ce qui est intolérable. Quelqu'un de douceâtre ne sait pas rester ferme, ne cherche jamais à réagir fortement quand il le faudrait pourtant. La vertu de douceur est toute autre chose.

Il en est plusieurs fois question dans les évangiles, notamment dans une béatitude réservée aux doux : « Heureux les doux, ils obtiendront la terre promise ». Elle est étonnante cette béatitude, car elle évoque un contexte de conquête de la terre promise. Pour un connaisseur de la Bible, « obtenir la terre promise » rappelle forcément la prise de la terre promise par les Hébreux après leurs quarante années dans le désert, une conquête qui précisément ne s'est pas faite dans la douceur. Il y a eu des mises à mort sanglantes, des combats horribles pour s'emparer de la Terre promise. Et finalement, les juifs n'ont pratiquement jamais pu jouir d'une paix stable et durable sur cette terre. Leur dureté avec les peuples qui habitaient la Palestine, en a fait des ennemis héréditaires. La dureté ne paye jamais à long terme. Elle peut donner l'illusion d'une victoire par écrasement de l'autre, mais un jour cet autre se redressera et tentera de se venger...

Notez que dans nos rapports interpersonnels les problèmes sont similaires. Si j'écrase quelqu'un avec brutalité, je peux avoir l'illusion un moment d'avoir gagné, d'avoir conquis le territoire que je voulais obtenir. Mais je me suis fait un ennemi ; et un jour ou l'autre, il me le revaudra, ou du moins, si c'est quelqu'un de bien, il aura tendance à me le reprocher plus ou moins violemment. Si c'est quelqu'un de vraiment bien, il saura pardonner, mais nous ne vivons pas forcément avec des saints... C'est pour cela que la béatitude « heureux les doux, ils obtiendront la terre promise » nous dit quelque chose de vrai sur le bonheur ! Les doux, parce qu'ils ont des rapports harmonieux avec les autres, jouissent déjà d'une terre promise où règne la paix. Les doux peuvent vivre en paix et une paix stable et durable.

Apprivoiser ma violence intérieure

Si nous décidons de vivre dans la douceur, cela ne va pas se faire en un quart d'heure, car il y a souvent beaucoup de violence qui nous habite. Lorsqu'on plonge un tison enflammé dans de l'eau, tout s'éteint, lorsqu'on plonge un tison enflammé dans un bidon d'essence, tout s'enflamme. Et il faut bien reconnaître que nous ressemblons parfois à des bidons d'essence : une simple parole enflammée nous fait exploser complètement !

Le but serait de devenir plein d'une eau abondante capable d'éteindre tout combustible ! Pour devenir doux, il nous faut apprendre à gérer la violence qui nous habite. Ce qui nécessite de la voir. Ceux qui n'ont pas de vie spirituelle, pas de vie de prière, ne sont pas habitués à discerner ce qui se passe en eux-mêmes. Ils ne perçoivent pas ou peu les mouvements intérieurs qui les

habitent et qui ont une énorme influence sur eux. Ils s'imaginent que leurs colères ne proviennent que de l'extérieur d'eux-mêmes : des autres qui sont agaçants. Or l'image du tison enflammé trempé dans l'eau ou l'essence nous montre bien que l'explosion provient de l'intérieur, de l'état intérieur d'une personne.

Il est beaucoup plus facile de laisser aller sa violence que de la contenir. Un officier dans les troupes spéciales racontait qu'au cours d'une de ses missions, il s'était rendu compte que le plus gros de son travail était de contenir la force de ses hommes. Ils étaient suréquipés et surentraînés, ils n'avaient qu'une envie : en découdre avec l'ennemi. Mais la mission était une mission d'apaisement de conflits dans une zone difficile, il fallait constamment qu'il veille à calmer l'ardeur de ses hommes.

Nous aussi, nous avons à veiller sur notre ardeur intérieure, et d'autant plus que nous pouvons être forts ou que « l'ennemi » autrement dit l'agresseur est faible (je pense notamment aux enfants, qui sont des agresseurs bien souvent, mais qui sont faibles !)

Être doux avec ceux qui sont durs ?

Lorsque nous sommes agressés par quelqu'un, notre réaction première est de nous durcir contre lui d'une manière ou d'une autre, histoire qu'il comprenne bien qu'il n'avait pas à faire cela. L'agresseur aura vite oublié qu'il a entamé les échanges ; dès qu'il aura subi un dommage de ma part, il va m'agresser à son tour, et normalement un peu plus fort, pour que je comprenne bien ! On appelle cela : l'escalade de la violence !

Jésus dans son discours sur la montagne tente d'enrayer cette machine infernale de la vengeance réciproque. Il commence par rappeler un principe de l'AT qui visait à limiter les représailles (c'est déjà un début !) : « Vous avez appris qu'il a été dit : œil pour œil et dent pour dent ». Puis il ajoute « Et moi, je vous dis de ne pas tenir tête au méchant. » Le méchant, c'est celui que je considère comme tel, celui qui me fait quelque chose qui me déplaît. Notre tendance spontanée, c'est de tenir tête au méchant, d'être dur avec lui. Or la seule chose que nous arriverons à obtenir en étant dur avec le méchant, c'est de le rendre encore plus dur encore. La dureté durcit ! « Au contraire — continue Jésus — si quelqu'un te gifle sur la joue droite, tends-lui aussi l'autre. À qui veut te mener devant le juge pour prendre ta tunique, laisse aussi ton manteau. Si quelqu'un te force à faire mille pas, fais-en deux mille avec lui. À qui te demande, donne ; à qui veut t'emprunter, ne tourne pas le dos » (Mt 5,38-42). Cette gifle sur la joue droite après laquelle on doit tendre la joue gauche est une des paroles les plus connues de l'Évangile, même par les non-croyants ! C'est aussi l'une des plus mal comprises et des moins pratiquées. Jésus ne dit pas qu'il faut se laisser faire chaque fois que l'on est agressé. Je l'ai dit, la douceur est une force, elle n'est pas une faiblesse, et encore moins

une faiblesse contre le mal. Jésus d'ailleurs n'a pas appliqué cette parole à la lettre puisque nous voyons dans le récit de la Passion selon S. Jean que lors de la première gifle reçue, il n'a pas tendu l'autre joue, mais il a demandé au garde : « Si j'ai mal parlé, montre ce que j'ai dit de mal, mais si j'ai bien parlé, pourquoi me frappes -tu ? »

Pour bien comprendre cette parole, voici une histoire – vraie – qui est une illustration parfaite de cette parole. Il s'agit d'une religieuse brésilienne qui s'est beaucoup dépensée pour les pauvres vivant dans des bidons-villes autour des grandes agglomérations de son pays. Un jour qu'elle quêtait dans la rue, elle s'approche d'un homme visiblement assez riche. Elle tend la main vers lui pour obtenir un don. L'homme la regarde avec mépris et lui crache dans la main. Instantanément, la religieuse ferme la main souillée en la rapprochant de sa poitrine et lui dit : « ça, c'est pour moi ! » et souriante, elle tend l'autre main ouverte en disant : « Et ça, c'est pour les pauvres ! »

Admirons la force intérieure stupéfiante de cette femme ! Le « méchant » a été tellement estomaqué par sa douceur et son humilité qu'il a ouvert son cœur et son portefeuille et il a même décidé par la suite de consacrer sa vie à aider cette religieuse. Avec l'aide de l'Esprit Saint, l'eau vive qui la remplissait, elle avait interprété dans la pratique la parole de Jésus qui était devenue pour elle : « Si on te crache dans la main droite, tend aussi la main gauche ». Et nous comprenons bien qu'il ne s'agissait pas pour elle de s'abaisser, de se considérer comme une moins que rien, mais de toucher le cœur de l'agresseur.

Tant que nous restons durs face à quelqu'un que nous ressentons comme un agresseur, nous ne pouvons pas toucher son cœur. Voilà pourquoi Jésus nous demande d'aller plutôt dans son sens : il te demande de faire mille pas, fais-en deux milles avec lui, ainsi tu en feras un ami.

Douceur et fermeté

Je le répète, la douceur n'a rien à voir avec la faiblesse. C'est une force intérieure. Dans certaines situations, il est nécessaire de résister à un « agresseur ». Par exemple dans l'éducation, il ne faudrait pas accéder à tous les désirs exprimés par des enfants. Mais on peut distinguer deux formes très différentes de résistance.

On peut résister avec dureté, on peut aussi résister avec fermeté, et c'est bien mieux. Dans la dureté, il y a quelque chose d'agressif, d'offensif ; la dureté cherche à détruire l'adversaire. Alors que la fermeté est défensive. Elle ressemble plutôt à un rempart de bronze bien solide, alors que la dureté serait un canon destructeur. La fermeté se contente de s'opposer à l'agressivité sans abîmer l'agresseur.

On peut être doux et ferme. Tenir ses positions sans abîmer celui qui nous agresse. Devant une telle résistance, devant une douce fermeté, la dureté de

l'autre finit par s'épuiser. Mais il faut durer dans la fermeté, ce qui nécessite une autre vertu : la patience.

La patience

À propos de cette vertu magnifique, je ne dirai rien du vice qui ressemble à la patience et qui consiste à trop en avoir ! Parce que, pour le commun des mortels, ce vice n'a pas beaucoup d'impact. En revanche, nous sommes très souvent soumis à un vice détestable qui est l'impatience. Dans le mot patience, il y a le verbe pâtir qui signifie souffrir. L'impatient est celui qui refuse de souffrir des défauts d'autrui. Souvent l'impatient oublie qu'il a lui-même des défauts, et que vivre avec lui nécessite pour les autres une bonne dose de patience ! L'impatience jaillit, à mon sens, de deux mauvaises dispositions : le regard que nous portons sur les autres, et la projection dans le temps.

Le regard négatif

Un vieux moine écrivait : « Supporte les autres, comme le Seigneur te supporte ! », mais pour arriver à une telle perfection, il nous faudrait avoir le même regard que Dieu sur les autres. Or, nous nous focalisons sur leurs défauts. Nous les jugeons, et c'est rarement un jugement de compassion ! Parfois, nous pouvons passer nos journées à ressasser ces idées de jugement des autres. En nous, c'est un peu comme un écran de veille sur un ordinateur. Dès que j'arrête de travailler à quelque chose de précis, hop, l'écran de veille se met en route, et je retombe dans mes pensées de jugement des autres. Il est très fatigant cet écran de veille, car il ne nous laisse pas de repos, et il engendre systématiquement un comportement impatient.

Lorsqu'on juge quelqu'un, on ne supporte pas d'avoir à souffrir (pâtir) de son mal. Il nous faut donc apprendre à avoir un regard indulgent et bienveillant pour les autres.

Un jour le petit frère Dosithée fut envoyé par son père abbé dans un monastère éloigné. Dosithée partit tout heureux, car il avait à traverser un désert peuplé de saints ermites, et il espérait recueillir de l'un d'eux une parole venant de Dieu lui-même pour lui. En marchant, il aperçoit un ermitage. Il s'approche, appelle. Pas de réponse. Il frappe à la porte ; rien. Il ouvre et contemple une cellule parfaitement rangée. Tout est propre, soigné. Il repart souriant en se disant : « Je n'ai pas eu de parole de l'ermitage, mais j'ai aussi bien : un bel exemple. Ce frère doit avoir une âme très bien ordonnée pour avoir une cellule aussi bien rangée ». Quelque temps plus tard, il tombe sur un deuxième ermitage. Il s'approche, appelle. Pas de réponse. Il frappe à la porte ; rien. Il ouvre, la porte grince sinistrement ce qui fait détalier un gros rat qui s'affairait sur l'écuille de l'ermitage laissée sur le sol. Des cafards partent en tous sens, tandis que de grosses mouches bleues restent agglutinées sur

une forme indéfinissable au fond de la cellule. Dosithée regarde étonné, puis il referme la porte, souriant, en se disant : « Ce frère doit être totalement uni à Dieu et aux anges, il ne se rend même plus compte du désordre qu'il y a sur la terre ».

Admirable regard ! Ce saint moine ne voyait que du bien chez les autres. Les autres n'étaient plus pour lui une cause de souffrances et d'énervements, mais d'émerveillement ! Sa patience envers les autres n'était pas un effort de volonté, pour arriver, malgré tout, à les supporter, mais elle était une force tranquille. Le regard bienveillant sur les autres n'empêche pas les frottements, les incompréhensions, les tensions même, mais il les relativise. Les défauts des autres ne sont pas le plus important en eux. Il n'y a pas à se focaliser sur eux. Moyennant quoi les autres deviennent vite beaucoup plus supportables. S'ils font souffrir, ce n'est pas si dramatique que cela, on peut le vivre avec patience.

Ici encore, un tel regard n'est pas évident à avoir... Cela nécessite de laisser tomber nos lunettes noires qui scrutent les autres de manière sombre. Il nous faut demander au Seigneur la grâce de regarder les autres comme lui les voit.

Je veux regarder, aujourd'hui, le monde avec des yeux tout remplis d'amour. Être patient, compréhensif, doux et sage. Voir au-delà des apparences, tes enfants comme tu les vois toi-même, et ainsi ne voir que le bien en chacun. Ferme mes oreilles à toute calomnie. Garde ma langue de toute malveillance. Que seules les pensées qui bénissent demeurent en mon esprit. Que je sois si bienveillant et si joyeux que tous ceux qui m'approchent sentent ta Présence. Revêts-moi de ta beauté, Seigneur, et qu'au long de ce jour, je te révèle.

La projection dans le temps

Autre défaut qui engendre l'impatience : la projection dans le temps. Si nous jugeons les autres, nous avons des plans éducatifs sur eux. Alors que nous ne savons pas toujours gérer nos propres défauts, nous avons la prétention de savoir ce que les autres devraient faire pour s'améliorer. Nous nous énervons parce qu'ils ne rentrent pas dans nos projets ! Et nous nous demandons combien de temps cela va durer encore !

Nous acceptons assez facilement de supporter les défauts d'une personne croisée un jour et que nous ne reverrons plus, mais supporter toute la vie, les défauts identiques de la même personne est bien plus difficile.

Dans ce domaine aussi la parole fabuleuse de Jésus nous enjoignant de ne pas nous faire de souci pour demain est particulièrement lumineuse. « À chaque jour suffit sa peine ». Dieu peut très bien transformer celui qui me fait souffrir, d'un seul coup. Et peut-être qu'il ne pourra le faire que lorsque j'aurais fini de mettre la pression sur la personne qui me fait souffrir pour qu'elle change.

Et de plus, Dieu ne s'est jamais engagé à nous donner de la patience pour demain, mais seulement pour aujourd'hui. « Donne-nous aujourd'hui notre patience d'aujourd'hui ». Pour éviter d'entrer dans l'impatience, il nous faut apprendre à vivre au jour le jour, à accueillir aujourd'hui la force qui m'est donnée pour aujourd'hui, à la demander pour aujourd'hui seulement.

Que m'importe, Seigneur, si l'avenir est sombre
Te prier pour demain, oh non, je ne le puis !
Conserve mon cœur pur, couvre-moi de ton ombre
Rien que pour aujourd'hui.
Si je songe à demain, je crains mon inconstance
Je sens naître en mon cœur la tristesse et l'ennui.
Mais je veux bien, mon Dieu, l'épreuve, la souffrance
Rien que pour aujourd'hui. (Thérèse de Lisieux, Poésies 5)

En conclusion

Le secret pour obtenir humilité, douceur et patience ne réside pas uniquement dans nos efforts, même s'ils sont nécessaires, mais davantage dans l'union au Christ. Il nous a révélé lui-même les deux vertus qui le caractérisent : douceur et humilité (cf. Mt 11,29). Plus nous serons unis à lui (par la vie de prière, par la pratique régulière des sacrements et par des actes d'amour, de foi et d'espérance tout au long de nos journées), plus nous lui serons ressemblants ; dès lors, nous mettrons en pratique spontanément, sans même nous en apercevoir, ces puissances intérieures que sont la douceur, l'humilité et la patience.

Source : abbayedemaylis.org

* * *

Table des matières

Trois vertus !	2
L'humilité	3
L'esprit de compétition	3
Le mépris de soi	4
Regarder le bien qui est en nous	4
Ne pas se mettre en valeur	6
Lutter contre l'orgueil	6
Un don de Dieu	6
Collaborer à l'œuvre de Dieu	8
La douceur	8
Apprivoiser ma violence intérieure	9
Être doux avec ceux qui sont durs ?	10
Douceur et fermeté	11
La patience	12
Le regard négatif	12
La projection dans le temps	13
En conclusion	14