



Frédéric Elie on  
ResearchGate

## Les 7 péchés capitaux

Frédéric Élie

CopyrightFrance.com

La reproduction des articles, images ou graphiques de ce site, pour usage collectif, y compris dans le cadre des études scolaires et supérieures, est interdite. Seuls sont autorisés les extraits, pour exemple ou illustration, à la seule condition de mentionner clairement l'auteur et la référence de l'article.

« Si vous de dites rien à votre brouillon, votre brouillon ne vous dira rien ! »  
Jacques Breuneval, mathématicien, professeur à l'université Aix-Marseille I, 1980

**ABSTRACT :** Le concept de péché fait partie de la doctrine chrétienne. Un péché est qualifié de « capital » lorsqu'il est un péché de tête, c'est-à-dire à la racine d'autres comportements entachés de péché. Sept péchés capitaux sont identifiés, principalement comme étant contraires ou néfastes aux sept vertus spirituelles identifiées dans la foi catholique. Dans le présent document, après une courte introduction sur le péché, les sept péchés capitaux sont examinés en insistant sur les points suivants : leurs définition et caractéristiques, leurs facultés à se dissimuler et à être repérés, leurs causes possibles et facteurs aggravants, comment remédier au péché capital en question.

**SOMMAIRE :**

1 - Que sont les péchés capitaux, qu'est-ce qui les caractérisent, comment lutter contre eux ?

2 - L'orgueil

3 - La gourmandise

4 - La luxure

5 - L'avarice

6 - La jalousie

7 - La colère

8 - L'acédie

Annexe 1 : Risque de servir avec un esprit d'avarice

Annexe 2 : Le combat du pardon

Annexe 3 : Éviter la colère, privilégier la douceur, alliée de la raison

Annexe 4 : Ce que cherche le Tentateur, à travers nos péchés, et comment combattre

Annexe 5 : Les péchés capitaux appliqués à notre vie spirituelle

Références

### 1 - Que sont les péchés capitaux, qu'est-ce qui les caractérisent, comment lutter contre eux ?

● Catéchisme de l'Eglise Catholique (CEC 1866) <sup>(1)</sup> :

« Les vices peuvent être rangés d'après les vertus qu'ils contrarient, ou encore rattachés aux péchés capitaux que l'expérience chrétienne a distingués à la suite de S. Jean Cassien et de S. Grégoire le Grand (mor. 31, 45 : PL 76, 621A). Ils sont appelés capitaux parce qu'ils sont générateurs d'autres péchés, d'autres vices. Ce sont l'orgueil, l'avarice, l'envie, la colère, l'impureté, la gourmandise, la paresse ou acédie. »

● Les **péchés**, qu'ils soient ou non capitaux, consistent à <sup>(2)</sup> :

▶ **se tromper de bonheur** ;

▶ **offenser Dieu**, puisque Dieu est le bonheur même et que l'homme qui pêche cherche

1 Catéchisme de l'Église Catholique – Copyright © Libreria Editrice Vaticana, 04/11/2003

2 Pascal Ide, Luc Adrian : *Les 7 péchés capitaux, ou ce mal qui nous tient tête*, MAME-EDIFA, décembre 2002 - Nota : chaque fois que nous citerons « Ide et Adrian » ce sera, dans le texte, en référence au livre mentionné précédemment.

le bonheur ailleurs : il manque la cible (« pécher » signifie « manquer sa cible » en hébreu). Or l'homme est fait pour aimer Dieu et être aimé de Lui, c'est cela le Bien infini. Comme stipulé dans le Catéchisme de l'Église Catholique (CEC), l'homme est « capable » de Dieu : « <sup>27</sup> *Le désir de Dieu est inscrit dans le cœur de l'homme, car l'homme est créé par Dieu et pour Dieu ; Dieu ne cesse d'attirer l'homme vers Lui, et ce n'est qu'en Dieu que l'homme trouvera la vérité et le bonheur qu'il ne cesse de chercher : « L'aspect le plus sublime de la dignité humaine se trouve dans cette vocation de l'homme à communier avec Dieu. Cette invitation que Dieu adresse à l'homme de dialoguer avec Lui commence avec l'existence humaine. Car si l'homme existe, c'est que Dieu l'a créé par Amour et, par Amour, ne cesse de lui donner l'être ; et l'homme ne vit pleinement selon la vérité que s'il reconnaît librement cet Amour et s'abandonne à son Créateur (GS 19, § 1). » »* <sup>(3)</sup>

« <sup>29</sup> *Mais ce " rapport intime et vital qui unit l'homme à Dieu " (GS 19, § 1) peut être oublié, méconnu et même rejeté explicitement par l'homme. De telles attitudes peuvent avoir des origines très diverses (cf. GS 19-21) : la révolte contre le mal dans le monde, l'ignorance ou l'indifférence religieuses, les soucis du monde et des richesses (cf. Mt 13, 22), le mauvais exemple des croyants, les courants de pensée hostiles à la religion, et finalement cette attitude de l'homme pécheur qui, de peur, se cache devant Dieu (cf. Gn 3, 8-10) et fuit devant son appel (cf. Jon 1, 3). »*

« <sup>30</sup> *" Joie pour les cœurs qui cherchent Dieu " (Ps 105, 3). Si l'homme peut oublier ou refuser Dieu, Dieu, Lui, ne cesse d'appeler tout homme à Le chercher pour qu'il vive et trouve le bonheur. Mais cette quête exige de l'homme tout l'effort de son intelligence, la rectitude de sa volonté, " un cœur droit ", et aussi le témoignage des autres qui lui apprennent à chercher Dieu. »*

C'est pourquoi, dans le CEC il est écrit :

« <sup>1849</sup> *Le péché est une faute contre la raison, la vérité, la conscience droite ; il est un manquement à l'amour véritable, envers Dieu et envers le prochain, à cause d'un attachement pervers à certains biens. Il blesse la nature de l'homme et porte atteinte à la solidarité humaine. Il a été défini comme " une parole, un acte ou un désir contraires à la loi éternelle " (S. Augustin, Faust. 22, 27 : PL 42, 418 ; S. Thomas d'A., s. th. 1-2, 71, 6). »*

► Ce détournement de la cible qu'est le bonheur en Dieu seul, conduit finalement à **faire d'un bien fini notre idole** : une idole, c'est quelque chose ou quelqu'un que l'on prend pour Dieu.

● **Pourquoi s'intéresser aux péchés capitaux ?** Parce que, comme l'indiquent Ide et Adrian dans leur livre « *Les 7 péchés capitaux* » (Ide et Adrian) ils constituent les causes les plus ultimes des autres dysfonctionnements dans le comportement humain, quel que soit le domaine impacté (physique, moral, cognitif, matériel, etc.).

La cause la plus radicale est l'orgueil. Cela permet de traiter le plus à la racine possible les améliorations et guérisons à apporter.

● **Les péchés éloignent notre cœur de la pureté :**

« Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu. » : la pureté du cœur, c'est se détourner de toute forme d'avilissement, de vices, de mauvaises pensées, autant de choses qui sont liées aux 7 péchés capitaux ; c'est ne pas tricher avec Dieu et être honnête et transparent devant Lui ; alors celui qui est pur dans son cœur aura l'immense privilège de « voir » Dieu Lui-même, d'en comprendre l'Esprit, ce qui signifie une grande proximité de Sa gloire.

3 Constitution pastorale sur l'Église dans le monde de ce temps *Gaudium et Spes* – Pape saint Paul VI, Rome, à Saint-Pierre, le 7 décembre 1965.

Source : [https://www.vatican.va/archive/hist\\_councils/ii\\_vatican\\_council/documents/vat-ii\\_const\\_19651207\\_gaudium-et-spes\\_fr.html](https://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_fr.html)

● **Préceptes de Saint Paul et les 7 péchés capitaux** : On remarque que les préceptes dans Lettre de saint Paul apôtre aux Corinthiens (1 Co 13, 4-7) ont pour négation les 7 péchés capitaux. Sous tous leurs aspects, ces péchés sont le produit de l'absence d'amour. Appuyons-nous sur les extraits de Ide et Adrian :

« *La doctrine des péchés capitaux désigne les sept voies majeures par lesquelles l'homme se détourne de son véritable bonheur. (...) Ces sept vices mènent la course. Ils entraînent derrière eux la horde des sévices dérivés : lâcheté, médisance, discorde, infidélité, ambition, mensonge, cruauté... La liste est interminable.*

*(...) En hébreu, le verbe pécher signifie : manquer son but, se tromper de cible.*

*Quelle cible ? Le bonheur. Pécher, c'est se tromper de bonheur. (...) Or le bonheur est Dieu même : l'homme est fait pour l'infini et seul Dieu est le Bien infini. Voilà pourquoi le péché est une offense faite à Dieu. (...) A la base de chaque péché, il y a une idolâtrie : nous choisissons de prendre pour Dieu ce qui ne l'est pas. »*

Les auteurs font remarquer que les péchés capitaux se dissimulent dans les replis de notre âme, et qu'ils sont difficiles à identifier pour plusieurs raisons :

► « **ils nous gouvernent** » : ils sont à la racine de toutes nos fautes, et leurs associations conduisent à une cascade et à des cercles vicieux des comportements, pensées, paroles, émotions destructeurs, corrupteurs, emprisonneurs. C'est pourquoi il faut les reconnaître et les combattre. Par exemple, se débarrasser de la colère, après de longues luttes contre elle, conduit les autres défauts à régresser, à notre grand étonnement... et soulagement.

► **ils se fondent dans une société qui les accepte** parce qu'elle ne se donne pas le moyen de les nommer et de les reconnaître. Un certain laxisme moral, une incitation à « coller » aux relativismes de nos sociétés, conduisent au déni du péché et même à considérer comme « rétrogrades » les personnes qui osent identifier, nommer l'état de pécheur. Dans les Psaumes (Ps 35,3), il est écrit : « *L'impie se voit d'un œil trop flatteur pour trouver et haïr sa faute* ».

► Certains péchés capitaux sont **très intérieurs à la personne** et ne se laissent pas transparaître ; exemple : jalousie.

► **ils se transforment souvent en vices** : ils se renforcent par l'habitude et la répétition qui finissent par être considérés comme une caractéristique de la personnalité de la personne, alors qu'il s'agit en réalité d'un dysfonctionnement.

► **ils mobilisent une grande composante affective, émotionnelle**. Du coup, ils sont accueillis par l'entourage avec au mieux de l'indifférence, et au pire avec aussi de l'émotion. Car généralement on s'accorde à admettre qu'un sentiment ou une émotion sont involontaires. Exemple : colère.

► Ils s'installent généralement sur des **blessures, des frustrations, des fragilités archaïques**, qu'il est donc difficile d'identifier si l'on ne recourt pas à une authentique démarche de connaissance de soi.

► Les péchés capitaux peuvent aussi **se dissimuler dans la vie spirituelle**, et affecter celle-ci de l'intérieur : voir **Annexe 5**.

### ● **Remédier aux péchés capitaux**

Mais il faut faire la distinction entre le péché et la maladie : la maladie est un état qui ne procède pas de notre volonté, tandis que le péché est un acte qui provient de notre décision, notre volonté. Chercher à guérir du péché capital nécessite alors un changement de notre volonté, une conversion.

La volonté dont il est question ci-dessus pour lutter contre le péché porte sur les quatre

étapes suivantes (cf. Ide et Adrian) :

► **Reconnaître son péché** : Dans cette étape, il s'agit de désigner notre péché, en réfléchissant d'abord sur la démesure des désirs qui en sont la source, leur ancienneté (depuis quand?), et quand et pourquoi nous avons consenti à l'accepter. Il s'agit de prendre conscience de l'intensité du vice (fréquence, résistance, emprise), de sa connexion aux autres vices ou fautes que nous possédons (domaines et personnes affectés par notre faute), et de son ancienneté et origine (depuis quand ? Quelles blessures anciennes ont pu créer un terrain favorable à ce vice?).

► **Consentir à ce constat** : Accepter la réalité de l'existence de ce vice, ne pas être dans le déni. C'est un acte d'humilité, puisque nous reconnaissons notre faiblesse, notre fragilité. Mais c'est aussi un acte d'espérance, en mettant celles-ci sous le regard de Dieu, puisque nous nous ouvrons à sa miséricorde, au lieu de nous renfermer sur nos fragilités et nos fautes.

« Une tentation fréquente est de dire au Christ : « Tu ne peux plus m'aimer après ce que j'ai fait ou après ce que je fais depuis tant d'années ». C'est le péché de l'apôtre Judas, **la plus terrible des offenses**. Lancer à Dieu : « Tu ne m'aimes pas », est bien pire que lui dire : « Je ne t'aime pas ». Car c'est empêcher Dieu d'être Dieu, Lui qui ne sait rien faire d'autre qu'aimer, Lui dont tout l'être est d'amour (cf. 1 Jn 4,8.16) » (Ide et Adrian).

► **S'ouvrir à la miséricorde** : Lorsque nous savons que nous avons péché, au lieu de nous replier sur nous-même et de se dérober au regard du Seigneur, au contraire il faut nous tourner vers la miséricorde du Christ, en nous présentant à Lui tel que nous sommes et non nous attarder et nous lamenter sur nos faiblesses et fragilités.

« La contemplation de la Croix de Jésus unit de manière stupéfiante la double reconnaissance de notre péché et de l'Amour pardonnant, plus grand que notre cœur. » (Ide et Adrian)

► **Prendre une résolution** : Il ne suffit pas d'être pardonné par le Seigneur. Lorsque Jésus pardonnait à une personne, Il lui disait ensuite : « Va, et ne pêche plus ! », ce qui implique que la personne devait s'engager sur la résolution de ne plus recommencer et de tout faire pour combattre le vice, par un acte concret, si minime soit-il, mais sur lequel on persiste dans la régularité.

### ● **Les péchés capitaux, armes du Tentateur pour nous détourner de Dieu :**

Ils sont le terrain de prédilection pour que le démon, qui a repoussé par orgueil l'Amour de Dieu, nous entraîne à sa suite pour faire de même. Quelques réflexions sur le sujet figurent en **Annexe 4**, où sont aussi proposées des pistes pour éviter et cette tentation de rejet de Dieu, et la combattre.

## 2 - L'orgueil

### ● **Qu'est-ce que l'orgueil ?**

L'orgueil est le péché de tête des autres péchés capitaux, il est le péché par qui tout mal commence puisqu'il s'enracine dans une préférence de soi obsédante, aveuglante, résistante, qui se dérobe souvent à notre conscience, et se cache souvent dans des blessures vis-à-vis desquelles nous sommes dans le déni. Il procède d'un sentiment de supériorité, qui pourtant peut s'accompagner d'un manque de confiance en soi, une capitulation face au niveau de supériorité que l'on sent, ou réalise, difficile voire impossible à atteindre, ou que les circonstances et personnes extérieures semblent nous montrer.

L'orgueil met en œuvre deux comportements, séparément ou bien simultanément :

#### ► **Vivre pour soi, ou égoïsme :**

« L'égoïste n'aime pas l'autre, ou s'il l'aime, c'est pour lui. Plus encore, il est tellement au

centre de lui-même que Dieu en est évacué. Il n'agit ni pour la gloire de Dieu, ni pour l'amour d'autrui, mais pour sa propre personne. » (Ide et Adrian).

► **Vivre par soi, ou indépendance :**

« On peut être généreux, se dépenser pour son prochain, sans cesser d'être orgueilleux : certes, on vit pour l'autre, voire pour Dieu, mais on ne cesse de vivre **par soi**. Autrement dit, on se prend pour la source de l'être. » (Ide et Adrian)

L'orgueilleux ne sait pas, ou n'a pas la force de dire « Merci » à ceux qui lui rendent service. Il est toujours dans le contrôle (de soi-même et des autres), ou désire y être, et s'il n'y parvient pas il tombe dans le déni et la démission. Cet état est favorisé dans la société actuelle, où l'idéologie ambiante pousse à considérer comme libre toute personne farouchement indépendante, qui repousse tout contrôle, mais qui veut contrôler tout de sa vie. La réaction de déni face aux fragilités en est une conséquence, et fait obstacle à toute démarche de guérison. « *L'orgueilleux, c'est l'homme qui veut se suffire à lui-même. Là est le péché du démon. Il n'est pas mégalomane, il sait bien qu'il n'est pas Dieu. Sa superbe – et sa désespérance – est de ne pas tout attendre de Dieu. Et tout son travail est de construire l'homme à son image* » (Ide et Adrian).

● Attention cependant à cette confusion : avoir l'estime de soi, prendre soin de soi, et savoir être indépendant, responsable, ne sont pas condamnables, au contraire. « *Se haïr, c'est aussi de l'orgueil* » (Ide et Adrian). Se haïr, c'est rejeter celui ou celle que Dieu aime, c'est-à-dire notre personne, comme Il aime chacun d'entre nous. Et c'est au nom même de cet amour que Jésus Christ nous demande d'aimer notre prochain **comme** nous-même (Mt 22,39), ce qui pose que nous devons nous aimer nous-même. La grande différence avec l'orgueil, fondamentale, est que l'amour et le soin de nous-même ont pour vocation, pour objectif, le service de l'autre.

● **En quoi l'orgueil est-il un péché capital ?**

Dans l'Écriture l'orgueil est sévèrement condamné car il est à la racine de tout péché. L'orgueil est la première offense à Dieu puisque « *on ne transgresse la loi de Dieu que parce qu'on lui préfère sa propre loi* » (Ide et Adrian), la loi de Dieu étant fondamentalement de L'aimer et d'aimer son prochain.

● **Comment l'orgueil se dissimule-t-il ?**

L'orgueil se cache derrière les meilleures intentions apparentes. Les raisons de la difficulté à déceler l'orgueil peuvent être identifiées :

► **Il se déguise** : sous forme d'amour-propre, de perfectionnisme, d'une fausse humilité qui recherche la reconnaissance, le fait que nous soyons l'objet de fierté des autres...

« *Dans un monastère bouddhique, un disciple demande à son maître : « Qu'est-ce que la vanité ? » Le maître répond d'un ton méprisant : « Question idiote ! » Le disciple est blessé et furieux. Son visage s'empourpre. « Mon ami, dit le maître, c'est cela la vanité ! » » (Ide et Adrian)*

► **Il s'appuie sur de « bonnes » raisons** (Ide et Adrian) : l'orgueilleux cherche toujours à justifier son comportement, à montrer, ou imposer qu'il a toujours raison.

Le thème du « simple serviteur » soulevé dans l'évangile (Luc 17,7-10) est en relation avec celui de l'orgueil. Une des composantes de l'orgueil est de rendre service, de le faire savoir et d'en tirer une gloire pour son propre ego : c'est une façon de se mettre en avant et de rechercher les considérations positives et de repousser les critiques et les conseils qu'on nous adresse. Chercher toujours à se mettre en avant, même à travers des œuvres positives, c'est une marque d'orgueil qui s'enracine très souvent dans le désir très ancien

d'être reconnu ou de se défendre. Comme l'expliquent Ide et Adrian, sur la défense psychologique va se greffer un péché de vanité.

► **Consentir à cet état c'est faire preuve de vanité.** Mais il n'y a pas de déterminisme : il est possible de guérir ce qui a été au départ une blessure dans son enfance, ou plus tard, au moyen d'une prise en charge de notre propre personne et avec l'aide des autres. La guérison est obtenue lorsque l'on devient capable de reléguer aux oubliettes cette vanité.

► **Un désir malsain d'être reconnu :**

Illustrons la vanité par l'exemple d'un cas réel mais anonyme. Un directeur qui était promu au grade supérieur avait remercié un collaborateur qui était venu le féliciter, et dit à ce dernier que c'était grâce à lui qu'il avait été promu. Le collaborateur ne comprit pas pourquoi. Alors le directeur lui expliqua : « c'est grâce à ton travail que j'ai pu monter en grade parce que depuis que tu intervies il n'y a plus eu de problèmes dans notre activité ». Le collaborateur a avoué plus tard à un autre collègue qu'il aurait dû être normalement satisfait du résultat obtenu pour le travail qui lui était confié ; mais au lieu de cela, il avait senti en lui une très forte bouffée d'orgueil, de vanité, et de fierté surdimensionnée, parce qu'il pensait qu'il était devenu le centre d'intérêt du directeur. Il avait conféré à cet événement un caractère affectif. C'est cela qui était malsain, et c'est cela qui est le résultat de l'orgueil.

Plus généralement, lorsque l'on recherche systématiquement ce genre de reconnaissance, il y a une forte consommation d'énergie morale et cognitive, et cela rend la personne extrêmement sensible à tout ce qui vient vers elle. Elle en devient même agressive lorsque ce qui vient à elle est vécu comme négatif. C'est le piège dans lequel on tombe quand on est trop attaché au regard des autres.

► **L'orgueil, comme moyen d'auto-défense, dans le cas d'ancrage dans des blessures profondes, et ses conséquences anxio-dépressives** <sup>(4)</sup> :

On sait qu'une blessure archaïque engendre une fragilité ; et on sait que les péchés capitaux se greffent sur ces blessures. Or, souvent cette blessure entraîne le développement de l'orgueil. L'orgueil se développe sur un terrain personnel ouvert à divers degrés à l'esprit rationnel. Se mettre en avant, se croire le meilleur, attirer l'intérêt des autres, etc., sont des réponses probables pour compenser un manque profond d'assurance ou une inquiétude primordiale. Lorsque ces réponses sont jointes à la raison rationnelle, elles conduisent, paradoxalement, à aggraver le manque d'assurance, à produire un complexe d'infériorité.

Le mécanisme est, finalement, simple. L'intelligence rationnelle, une certaine vision réaliste de ce dont nous sommes capable, de ce que nous « valons » vraiment, montrent, par les résultats et les effets de notre comportement réel sur les autres, que notre forte opinion de nous-même n'est pas en phase avec la réalité, car ce sont des réponses à une angoisse, à une blessure. Ces deux perceptions, haute vision de nous-même, et la perception renvoyée par l'extérieur, demeurent simultanément. Il s'ensuit un processus rétroactif : la haute vision de nous-même vient au secours de la « mauvaise » vision de nous-même que nous croyons issue des réactions externes, et en retour la seconde perception est alimentée par la première. Plus notre raison rationnelle nous donne une vision réaliste et « objective » de ce que nous produisons pour de bon, plus notre orgueil enfle afin de nous défendre contre nos angoisses archaïques.

Réciproquement, notre raison rationnelle nous convainc en interne que notre haute vision ne peut pas, ne doit pas fonctionner car elle n'est pas crédible. Nous nous trouvons alors avec une personnalité marquée de contradictions internes, qui a un double effet :

- Une tendance au repliement sur soi, due à la prise de conscience, en toile

---

4 Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles*, PARTIE 5 point 3-2

de fond, de notre image externe ou « objective », qui est plutôt dévalorisante,

■ Et une tendance à l'extraversion autosuffisante toujours due à l'envie de paraître et d'être pris pour ce que nous aimerions être.

Ainsi, **le couple « introversion due au complexe d'infériorité, extraversion orgueilleuse »** crée une dynamique déstabilisante qui nous expose à deux familles de dangers : face au complexe d'infériorité et à l'introversion, le dénigrement et la mise à l'écart par les autres ; face à l'extraversion orgueilleuse, l'attachement quasi-pathologique, obsessionnel, au regard des autres, à la recherche d'une valorisation, voire d'une gloire auprès d'eux. Le deuxième danger aboutit au risque de déceptions que nous produisons sur les attentes que nous avons suscitées chez les autres, du moins ceux qui croyaient à la haute vision que nous leur donnons. Et les conséquences de leurs déceptions sont à la hauteur de leurs attentes, très hautes, ce qui alimente alors le premier danger. Et le cycle recommence en s'amplifiant.

On se rend compte du double enfer que nous nous créons pendant des années. Il n'est pas étonnant qu'anxiétés, conflits avec soi-même, et avec les autres (car le complexe d'infériorité, comme l'autorité orgueilleuse, mènent à l'agressivité), s'accumulent en notre cœur. Une telle mise à l'épreuve, à laquelle on s'est si longuement exposé, a consommé énormément d'énergie psychique, et donc physique, ce qui va encore dans le mauvais sens pour notre image. Résultat : syndromes anxio-dépressifs.

► **Pour sortir de cette boucle infernale :**

■ D'abord, traiter ces angoisses et frustrations archaïques, responsables de l'instauration de l'orgueil lorsque celui-ci s'enracine en elles. Là, intervient la connaissance de soi, avec approche rationnelle, c'est-à-dire prise de distance.

■ Ensuite, retrouver l'énergie et la motivation ; récupération d'un équilibre interne et de vie, inexistant auparavant à cause du formidable déséquilibre déstabilisant que j'ai décrit.

■ Enfin, bâtir des résolutions : modes d'alerte, moyens pour rester vigilant vis-à-vis des pièges d'apparition de l'orgueil, mais aussi de l'auto-dépréciation ; renormaliser et apaiser les relations avec les autres comme avec soi-même ; reprendre vie, sans déviation ni vers un ego hypertrophié, ni vers un ego transformé en fantôme.

■ Mais il y a aussi, pour ne pas dire surtout, le fait de (re)trouver la Foi et l'oraison, de **renforcer l'attitude d'espérance** <sup>(5)</sup>.

Il faut bien comprendre que les dégâts et les souffrances engendrées aussi chez les autres, constatés par notre raison, une fois débarrassée de l'emprise de l'orgueil, font que notre entourage a le droit d'être encore sceptique, prudent, vis-à-vis de notre crédibilité, de la congruence entre nos principes et de nos actes, et de la réalité de notre révolution intérieure.

► Il y a **une pente à remonter, une reconquête à faire pour : redonner confiance, être crédible**, donner envie de partager sur nos centres d'intérêt, définir des projets personnels ou rejoindre les projets d'autrui, (re)devenir la personne que l'on a envie de voir, retrouver l'enthousiasme, ressentir la joie des bons moments... Mais, tandis que l'orgueil s'en est allé, une nouvelle souffrance, une nouvelle anxiété, bien différentes de celles d'avant, tentent de se manifester. Elles proviennent de ce qui a été dit au point précédent : la crainte de l'existence d'un décalage entre notre sentiment d'avoir progressé, et la perception de notre progrès par les autres, car une petite voix dit parfois : « oh ! À quoi bon, tu vois bien que la méfiance demeure, même si l'amour reste présent chez les autres. » Alors que faire, cette fois ? Évidemment, pas question d'exiger des autres que leur confiance soit restituée immédiatement, savoir leur laisser du temps de s'en remettre et de constater notre évolution. Ce qu'il faut est très simple :

---

5 Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles, PARTIE 2 chapitre 17*

■ D'abord être simple soi-même, sans faux-semblant ni justifications à donner ni à recevoir ; cela permet à l'énergie de se focaliser sur ce que nous pouvons ou devons faire, et non sur des états-d'âme ;

■ Ensuite, continuer le travail sur une reprise en main dans des activités, des projets à notre portée, avec d'autres personnes, pour rebâtir le sens des engagements et la motivation ; cela permet d'être clair sur les actions à réaliser. Cette clarification se fait grâce à deux questions très simples : « est-ce que je peux faire ? Est-ce que je dois faire ? » ; une seule réponse négative à l'une de ces deux questions suffit à ne pas faire l'action, deux réponses positives entraînent la décision de faire.

■ Ensuite, chercher à faire plaisir et à rendre service, sans attendre de retour ou des reconnaissances ; cela permet tout simplement de cultiver la joie et les bons moments, car la satisfaction des autres, non forcée, nous illumine.

■ Enfin, cultiver l'Espérance, être dans l'énergie de la confiance par la Foi et la fréquentation du Christ qui nous la propose (par exemple dans l'oraison).

En résumé : **désarmer notre esprit**, joindre la raison rationnelle qui permet la prise de distance et s'ouvrir à l'Espérance. On le voit : **désirer prendre la première place n'est pas sans risque ni douleur !**

● **Comment reconnaître l'orgueil** (Ide et Adrian) :

▶ Vouloir toujours avoir raison, ne jamais reconnaître ses torts.

▶ Regretter ses fautes, non pour les dégâts causés chez les autres, mais systématiquement pour avoir perdu la face, abîmé notre image.

« *De manière générale, toute vertu qui croît avec le nombre de regards est un champignon qui pousse sur l'orgueil.* » (Ide et Adrian)

▶ Se faire valoir en montrant que l'on fréquente des personnes « importantes » ou de « qualité ».

▶ Se mettre en avant, même dans la façon de rendre service...

● **Comment remédier à l'orgueil** :

Les auteurs proposent alors de remédier à l'orgueil au moyen des attitudes suivantes (Ide et Adrian) :

▶ L'humilité ; elle s'acquiert par l'habitude, chaque jour et patiemment.

▶ Le service, donner un peu de soi, de son temps, de ses compétences, de ses moyens... mais avec discrétion, sans le claironner.

▶ Être discret, délicat, attentif sur ce que l'on voit ou entend et sur ce que l'on dit ou fait.

▶ Connaître et accepter nos émotions, et non chercher à tout contrôler et à dissimuler nos fragilités, y compris et surtout vis-à-vis de soi-même.

▶ Connaître et accepter nos dons, nos compétences, et non se dénigrer ou cultiver la fausse modestie. L'humilité vis-à-vis du Seigneur, c'est reconnaître nos dons et lui en rendre grâce ; c'est les faire fructifier pour le bien.

▶ Reconnaître ce en quoi nous sommes redevables aux autres, ce qu'ils nous ont donné.

▶ Méditer sur la Croix : Jésus Fils de Dieu a souffert, a été humilié et est mort sur la croix, il n'a pas fait valoir sa puissance et son indépendance, mais s'est rendu obéissant jusqu'au bout à son Père par amour pour Lui.

### 3 - La gourmandise

### ● **Qu'est-ce que la gourmandise ?**

Le péché de gourmandise ne consiste pas au plaisir, il consiste au plaisir immodéré, sans limite.

On distingue deux types de gourmandise : la gourmandise matérielle et la gourmandise spirituelle (Ide et Adrian) :

▶ Les **gourmandises matérielles** : lorsque l'on consomme ou possède sans mesure, que ce soit dans la qualité, la quantité, la précipitation, au risque d'offenser la sensibilité d'autrui, de ne pas respecter l'autre.

▶ La **gourmandise spirituelle** : préférer le bien-être ressenti à la reconnaissance ou à l'amour envers Dieu, le Christ, qui en est la source, par exemple lors de la prière ou de l'oraison, de l'adoration, et même s'en vanter (ce qui rejoint le péché d'orgueil).

La gourmandise a aussi des conséquences cognitives ainsi que dans le comportement et les paroles qui peuvent aller jusqu'à l'irrespect envers le prochain. Elle rend le sujet esclave par l'addiction, c'est-à-dire le non contrôle de la consommation ou de l'appétit. Elle augmente la tendance au bavardage, au manque de respect, à blesser la dignité des autres.

La gourmandise est rarement reconnue en tant que telle dans nos sociétés qui poussent à la consommation sans limite. Dans cet environnement, il est alors difficile de réaliser par soi-même que l'on est victime de la gourmandise. Par ailleurs, comme tout péché capital, la gourmandise se greffe sur un terrain de la personne marqué de souffrances, de manques, de frustrations : lorsqu'on y consent, elle devient une consolation, laquelle est en soi une mauvaise solution puisqu'elle assujettit la personne et finit par se retourner contre elle.

Un exemple type de gourmandise, qui est un véritable fléau de société, est l'addiction alcoolique.

### ● **Comment remédier à la gourmandise ?**

Remédier à la gourmandise, comme remédier à tout autre péché capital, ne consiste pas à adopter systématiquement l'attitude inverse extrême, mais de procéder par étapes à la recherche d'un juste équilibre. De façon générale, les étapes se répartissent en cinq grandes familles : d'abord prendre conscience du dysfonctionnement en analysant nos motivations ; ensuite ne pas oublier que nous ne sommes pas les propriétaires des biens de ce monde mais seulement les gardiens, par conséquent placer Dieu, Jésus Christ, dans la perspective de ce que nous faisons ou consommons ; puis s'exercer à renoncer à ce qui est la cause du dysfonctionnement, s'exercer à se limiter ; puis traiter la cause première, généralement les fragilités sur lesquelles le péché s'est greffé ; enfin, méditer sur Jésus en termes de « comment agirait-Il en telle ou telle circonstance » ?

Ide et Adrian :

▶ Prendre conscience des raisons pour lesquelles on est dans la démesure du plaisir, de la consommation. Retrouver les motivations du plaisir, de la consommation dans leurs limites raisonnables.

▶ Placer le Christ en perspective de notre nourriture, de notre consommation : ce que nous consommons, le plaisir qui en résulte, sont d'abord un don de Dieu.

▶ Consentir non à la faute mais à la faiblesse : reconnaître notre fragilité en ce domaine, en prendre conscience (phase « contemplation » du cycle de l'addiction de Di Clemente et Prochaska) <sup>(6)</sup>.

▶ S'exercer à renoncer et à se poser des limites, que ce soit dans le plaisir, la consommation, nos paroles.

---

6 Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles*, PARTIE 6 chapitre 8

- ▶ Trouver la cause première, découvrir quelle frustration notre consommation excessive, notre plaisir immodéré sont censés compenser.
- ▶ Méditer sur Jésus, comment il est patient, comment il est à table lors des repas, méditer sur sa Croix où il est privé de tout et s'en remet au Père.

#### 4 - La luxure

##### ● **Qu'est-ce que la luxure ?**

On est dans le péché de luxure lorsque l'on confond « aimer » avec prendre et « posséder l'autre », et donc lorsque cette confusion conduit à « blesser la liberté d'autrui » (Ide et Adrian) : « *Toute luxure est un péché car elle blesse l'autre, soi-même et Dieu. (...) Le concupiscent (...) fait du corps d'autrui un objet.* »

Comme l'écrit André Comte-Sponville (7) : « *Aimer, c'est donner et perdre, c'est se réjouir de ce qu'on ne peut posséder, c'est se réjouir de ce qui nous manque, ou qui nous manquerait si on voulait le posséder, de ce qui nous fait infiniment pauvre, et c'est le seul bien, et c'est la seule richesse* ».

Lorsque la relation sexuelle se réduit à l'érotisme, voire à la pornographie, au lieu d'être orientée vers l'amour de l'autre et la transmission de la vie, alors elle se retourne contre celui ou celle qui désire et agit ainsi, car il ou elle est écartelé, éclaté en pulsions incontrôlables et invasives, passagères et sources d'illusions souvent addictives qui créent et entretiennent tristesse, frustrations, dépendance.

En somme, la luxure est comme la gourmandise, où l'objet de la convoitise inassouvie est le corps de l'autre.

##### ● **Deux sortes de luxure :**

- ▶ La luxure extérieure : par exemple la pornographie, la prostitution, le viol.
- ▶ La luxure intérieure : elle naît dans l'imagination. « *Quiconque regarde une femme pour la désirer, dit le Christ, a déjà commis dans son cœur l'adultère avec elle* » (Matthieu, 5,28).

##### ● **Comment remédier à la luxure (cf. Ide et Adrian):**

- ▶ Pratiquer la chasteté.
- ▶ Changer son regard sur la sexualité : ne pas considérer l'acte ou les désirs sexuels comme des banalités, contrairement aux sollicitations auxquelles nous soumettent les modes et les discours.
- ▶ Revisiter nos motivations : pourquoi ai-je besoin de faire cela ?
- ▶ Engager la volonté, ne pas laisser se focaliser sur un désir ou une tentation émergente.
- ▶ La garde du regard : le fait d'excuser notre tentation par l'apparence jugée « provocante » d'une personne est une tricherie envers notre conscience. Par exemple, il est fallacieux de contraindre les femmes dans des tenues vestimentaires « prudes » sous prétexte de ne pas tenter les hommes : c'est oublier que le comportement moral commence chez celui, ou celle, qui regarde, et non chez la personne regardée qu'il s'agirait de culpabiliser. Toute autre question, néanmoins, est celle du respect à avoir envers notre prochain, ou dans certains lieux, dans notre façon de nous conduire, de nous vêtir, de parler, etc.
- ▶ La garde de la langue : la vulgarité des paroles, sous couvert d'humour

7 André Comte-Sponville : *Petit traité des grandes vertus, n°14 La pureté*. Presses Universitaires de France (01/01/1995), 391 pages. EAN : 9782130466710

scabreux, est une première atteinte à la dignité de la personne.

► La garde des sens, de l'imagination et la garde de la curiosité.

► Raviver l'espérance : *« Malgré les chutes le combat n'est jamais perdu. La sexualité est bien plus maîtrisable qu'on ne le croit, (...) les pulsions sexuelles bien moins compulsives qu'on ne le dit. Certaines pulsions obnubilent mais il peut demeurer au fond du cœur le désir de ne pas céder à la capacité à ne pas consentir. »*

► Après la chute, la miséricorde : si l'on cède à la tentation de la luxure, alors que l'on garde dans notre esprit le désir de lutter contre elle, alors rien n'est perdu, et l'on finira par la maîtriser.

► Demander le don de Dieu : vaincre la tentation de la luxure nécessite souvent l'aide de Dieu, et la chasteté en résulte. Un véritable amour est chaste, non par l'abstinence forcée, mais lorsque, y compris dans les relations physiques, il est éloigné de toute tentation de posséder l'autre, d'en faire exclusivement une source de plaisir. La chasteté est *« un don dépassant nos pauvres forces humaines, elle est un don de Dieu. Celui qui veut imiter cette pureté peut se confier à la Vierge Marie, mère de toute pureté. »* (Ide et Adrian).

► Méditer sur la croix : *« Toute sa chair écorchée vive, Jésus nous sauve de nos recherches démesurées et narcissiques du plaisir. Le visage couvert de sang et de crachats, sans beauté ni éclat pour attirer le regard et sans apparence qui nous eût séduits, il purifie nos désirs de séduction, guérit nos fantasmes d'un corps parfait et nous incite à chercher chez les plus défigurés de nos frères sa Face adorable. »* (Ide et Adrian)

## 5 - L'avarice

### • Qu'est-ce que l'avarice ?

Le péché de l'avarice, ou de la cupidité, procède d'une attitude d'idolâtrie envers les biens matériels, mais aussi intellectuels, culturels et spirituels. Le péché ne consiste pas à posséder l'un de ces biens, mais d'en faire mauvais usage et de s'y attacher sans limite, en lui conférant une importance supérieure aux humains, à la vie, et à Dieu. Tout ce que fait le pécheur a pour finalité ce bien. Les conséquences comportementales de l'avarice sont multiples : convoiter le bien d'autrui, être insensible aux nécessiteux, s'approprier les biens avec ou sans violence ou avec ou sans corruption, vivre dans l'inquiétude de perdre ses biens, être triste à l'idée de devoir s'en séparer ou suite à sa perte, manquer de générosité, s'agripper à ses prérogatives, honneurs, titres, fonctions sans jamais laisser la place à d'autres<sup>(8)</sup>. A propos de l'avarice spirituelle, Ide et Adrian écrivent :

*« La possessivité ne s'étend pas qu'à l'argent. Elle peut toucher le temps : certaines personnes ne supportent pas d'être dérangées sans être prévenues longtemps à l'avance. (...) Dans la sphère du bénévolat, il est fréquent de rencontrer des personnes généreuses qui deviennent propriétaires de leurs responsabilités »*<sup>(9)</sup>

Les auteurs soulignent aussi les conséquences de l'avarice à l'échelle mondiale :

*« Que dire de ces effets ravageurs à l'échelle du monde ? Le phénomène de la mondialisation invite à s'interroger. Si comme le dit saint Jean-Paul II, l'économie de marché est un moyen pour répondre de façon adéquate aux besoins économiques des personnes, tout en respectant leur libre initiative, laissée à elle seule, sans régulation éthique, une mondialisation strictement économique est la proie de toutes les avidités et de tous les intérêts. »*

---

8 Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles, PARTIE 2 point 12-1*

9 Voir aussi en Annexe 1 le commentaire du pape François de l'évangile (Mt 17,10-13) sur l'esprit d'avarice qui risque d'accompagner le service que l'on rend.

### ● **Comment l'avarice se dissimule-t-elle ?**

Comme tous les péchés capitaux, l'avarice s'enracine dans les blessures et frustrations archaïques de la personne. La fragilité devient péché lorsque l'on y consent et que l'on se complaît dans cet état sans chercher à en prendre conscience et à le corriger.

L'avarice se dissimule derrière divers arguments de justification, on lui trouve toujours des excuses : « *On s'excuse sur la charge des enfants qui presse, sur la sagesse qui requiert qu'on s'établisse en moyens : jamais on n'en a trop, il se trouve toujours certaines nécessités d'en avoir davantage* » (Saint François de Sales, *Introduction à la vie dévote*).

Un besoin de sécurité, qui s'enracine dans des blessures d'enfance, peut souvent conduire à surdimensionner l'accumulation de biens, qu'ils soient l'argent, la célébrité, les reconnaissances, les réseaux, la connaissance, le savoir, etc., afin d'éloigner au maximum les peurs obscures du lendemain, les incertitudes jugées insupportables.

### ● **Comment reconnaître l'avarice ?**

Saint François de Sales (dans « *Introduction à la vie dévote* ») indique que vous êtes avare « *si vous désirez longuement, ardemment et avec inquiétude les biens que vous n'avez pas* » :

▶ **Désirer constamment** : craindre constamment de ne jamais posséder assez ; et lorsqu'il nous arrive de donner, le comptabiliser, attendre un retour qui nous est dû.

▶ **Désirer, vouloir toujours plus** : n'être jamais satisfait de ce que l'on possède, « *plus l'âme se gorge d'aliments, plus elle désire. Elle étend toujours ses souhaits au-delà de ce qu'elle possède* » (Saint Jean Chrysostome).

▶ **Désirer en restant inquiet pour ce que l'on possède** : être inquiet en permanence de préserver, conserver tout ce que l'on possède, d'avoir peur de le perdre, d'autant plus si l'on estime l'avoir obtenu avec peine.

### ● **Comment remédier à l'avarice ?**

▶ Prendre conscience de l'avarice, ne pas le sous-estimer.

▶ Remettre nos biens, nos possessions à leur juste place : même s'ils sont les fruits de notre travail, nous n'en sommes pas les propriétaires absolus ; ils restent un don de Dieu, au sens où Il attend de nous que nous les employions pour le Bien : dons aux démunis, transmettre les bienfaits de ces biens, leurs fruits, à nos prochains, à notre famille, être dans la générosité concrète (qu'il s'agisse de biens matériels, ou de notre temps, de nos capacités).

▶ En toutes choses, rester sobre.

▶ Avoir conscience, toujours, que le besoin de sécurité, la prudence rendent légitime la possession de biens, mais qu'ils ne doivent jamais être au détriment de la justice et de la solidarité.

▶ « *Méditer sur la croix : La Passion est un appauvrissement de plus en plus grand ; Jésus (...) abandonne toute dignité vestimentaire et même cette richesse incomparable qu'est le soutien et l'amitié humaine : Pierre, Jean et Jacques dorment pendant son agonie au domaine de Gethsémani, et les apôtres prirent tous la fuite. Jésus est même privé de la consolation de son Père comme en témoigne son cri déchirant, cette prière pathétique : Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?* »

## 6 - La jalousie

### ● **Qu'est-ce que la jalousie (ou l'envie) ?**

Lorsque, dans l'évangile (Mt 18,1), les disciples de Jésus lui demandent lequel d'entre eux est le plus grand, c'est une attitude que l'on pourrait considérer comme empreinte de

jalousie, de comparaison, de compétition entre eux.

La jalousie est, parmi les 7 péchés capitaux, avec l'orgueil un péché de tête, car ses conséquences se retrouvent dans la colère, la luxure, l'avarice, la gourmandise (sociale, économique, intellectuelle ou spirituelle). Dans les Ecritures, livre de la Genèse, l'action du Tentateur procède de sa jalousie envers l'Homme, les Anges, et Dieu lui-même. Et la chute que cette jalousie a engendrée chez l'Homme a marqué celui-ci de sa vulnérabilité au péché, parce qu'en répondant favorablement au Mal qui lui est présenté comme un Bien, il s'est éloigné de l'amour que Dieu lui porte, et à son tour est devenu jaloux, envieux de Dieu, et partant, de son prochain.

Cette réponse – la jalousie – est alors caractérisée par la tristesse face au bonheur de l'autre, ou de ce que nous interprétons comme un bonheur chez l'autre. Ne s'estimant plus heureux d'être aimé de Dieu, mais voulant devenir « comme des dieux », sans Dieu, l'Homme devient triste, en profondeur, de la difficulté de pouvoir y arriver seul, causée par ses incontournables fragilités. Dans sa vie de tous les jours, mais aussi au niveau mondial, collectif, les conséquences de la jalousie dans ses comportements sont néfastes : *« malveillance, médisance, critique injuste, haine et destruction... jusqu'au meurtre ou au suicide. La Bible, toujours réaliste, dégoûline du sang de l'envie. Et l'histoire du monde aussi. »* (Ide et Adrian)

► **La jalousie est une tristesse de ce l'autre possède**, fait, ou est. Deux situations déclenchent cette tristesse : dans un premier cas, la personne jalouse ne possède pas ce qu'a l'autre, et elle le vit comme une frustration, une injustice ; dans un deuxième cas, la personne jalouse possède les mêmes biens que l'autre, mais se révolte contre le fait de n'être pas la seule à profiter de ces biens, avantages, ou qualités. Dans le premier cas il s'agit plus précisément d'*envie*, dans le second cas, de jalousie proprement dit.

► **Remarque** <sup>(10)</sup> : on peut préciser ici : le jaloux s'attriste de ce qu'il croit que l'autre possède et qu'il croit qu'il n'a pas, car le sentiment peut être ici le produit d'une interprétation. La jalousie procède d'abord d'un manque d'estime de soi-même et de ce que l'on possède, que ce soit au niveau matériel (biens, possessions), au niveau social (honneurs, reconnaissances...), ou intellectuel et spirituel (qualités, vertus, intelligence...). **Le jaloux ou l'envieux ne s'aime pas lui-même**, n'a pas conscience de sa valeur, ou refuse celle-ci, quoique il peut sembler arrogant et orgueilleux auprès des autres. Cela n'est guère étonnant : très souvent on compense un manque, un complexe, par l'excès inverse dans nos rapports avec autrui ou soi-même. L'ego du jaloux et de l'envieux est si dénigré par lui-même, qu'il en devient sur-dimensionné au point de le pousser à jalouser les autres.

► Le jaloux dénie tout droit à la différence et au partage : il n'admet pas que l'autre ait des biens différents des siens, ou qu'il ait des qualités différentes. Dès qu'il y a une différence, **le jaloux procède par comparaison par rapport à lui**, au lieu de se satisfaire de cette différence, voire de s'en réjouir.

► S'agissant de la jalousie qui accompagne l'amour qu'on a, ou qu'on croit avoir, pour une personne, elle prend la forme d'une revendication de préférence pour soi. Dans ce cas, l'amour est plus possession de l'autre que don, il ne correspond donc pas à l'« hymne à la charité » de Saint Paul, cf. (1 Co 13).

*« Si nos regards étaient assez purs, tout bonheur qui arrive à autrui augmenterait le nôtre »* avertissent Ide et Adrian.

► Les auteurs, Ide et Adrian, avertissent que la jalousie est un péché de tête, c'est-à-dire il engendre de nombreux comportements déréglés dirigés contre la personne :

*« (...) malveillance, satisfaction devant les difficultés d'autrui, déception devant sa réussite.*

---

10 Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles, PARTIE 5 point 11-1*

*Accouplée à la cupidité, l'envie fracture les familles à l'heure de l'héritage. (...) La jalousie génère aussi des péchés contre soi-même : c'est elle qui nourrit nos ressentiments. Elle peut rendre injuste à l'égard de nos propres talents et de notre propre histoire. »*

• **Comment la jalousie se dissimule-t-elle ? Comment la reconnaître ?**

Comme tous les autres péchés capitaux, la jalousie pousse la personne qui la détient à se tromper elle-même, à se mentir et à mentir aux autres, et ceci de diverses façons :

► La jalousie se dissimule derrière la **honte**, non seulement parce que le jaloux ne montre pas aux autres ce qui lui manque et le frustre, mais aussi il est dans le déni de la frustration, il ne cherche ni à l'identifier ni à l'éliminer.

► Chez le jaloux, la jalousie ne s'exerce pas en tous les domaines de la vie, elle est dirigée vers les choses et les personnes qui, selon lui, exacerbent, réveillent le manque, la frustration dont il est porteur. En présence d'autres personnes, ou en d'autres situations, le jaloux ne ressentira pas de jalousie ou d'envie, et par conséquent il considérera qu'il n'est pas concerné par ce péché.

► Le jaloux peut même se montrer charitable envers les personnes à condition qu'il les estime plus malheureuses ou moins favorisées que lui. Il va même jusqu'à se montrer comme un soutien incontournable, parfois même collant, dans la mesure où cela lui permet de faire en sorte que la personne bénéficiaire reste « inférieure » à lui. Cette **sollicitude aliénante** fonctionne sur le mode suivant : la personne aidée constate, reconnaît et apprécie le soutien jusqu'au point d'en devenir accroc et suffisamment passive pour ne plus chercher à lutter par elle-même et remonter la pente. Si la personne aidée fait mine de remonter la pente et de s'en sortir seule, le jaloux s'assure alors que cette remontée n'occasionne pas chez la personne aidée une occasion de le « dépasser » ou d'avoir plus que lui. En s'attachant aux personnes jugées moins aptes, moins heureuses, ou moins aisées, le jaloux cherche en fait une consolation.

► Comme tout péché, la jalousie se greffe sur des blessures ou des frustrations anciennes qui ont ménagées des brèches de fragilité : ce sont souvent des blessures d'enfance qui conduisent plus tard à ne vivre les relations humaines qu'en termes de **rivalité**.

On reconnaît chez l'autre ou chez soi-même la jalousie par :

► **L'absence systématique de joie sincère** face au bonheur ou à la réussite de l'autre ; le jaloux peut désirer détruire ce bonheur ou cette réussite. Et si la personne cible connaît des difficultés ou des malheurs, c'est seulement là que le jaloux se réjouit.

► Le **refus de féliciter** ou complimenter la personne cible, et aussi le fait de ne pas supporter que la personne cible soit l'objet du compliment des autres.

► La **critique systématique** de la ou des personnes cibles, en particulier lorsqu'elles sont reconnues brillantes, méritantes par les autres.

► La **possessivité** : le jaloux cherche à se faire valoir auprès d'autres personnes en les étouffant dans des relations exclusives, toxiques, où il exige d'être le centre de toutes leurs attentions, d'être le préféré. Ce comportement est l'un des signes du manque d'estime de soi chez le jaloux. On rencontre cette sorte de mainmise dans les relations de couple, parents-enfants, amicales, ou entre collègues.

Ils sont révélateurs du manque d'estime de soi :

► **L'absence de confiance** en l'autre, à commencer les proches : en effet, le jaloux n'estime jamais qu'il est aimé, et par conséquent il exigera toujours des preuves d'amour, d'amitié chez l'autre. Là aussi, c'est l'un des signes de manque d'estime de soi.

► **L'agitation intérieure** : toujours l'esprit tourmenté par la comparaison aux autres, ou le désir délétère d'être comme eux ou de s'emparer de leurs biens ou qualités,

le jaloux n'est jamais en paix, il est dans la surveillance, le contrôle de n'être pas dévalorisé ou dépassé par les autres. Cette agitation de l'esprit fait obstacle à une vie spirituelle.

### • **Comment remédier à la jalousie ?**

► On peut **remédier à la jalousie**. Pour cela, il faut accepter que l'autre soit porteur de diversité, apprécier ce que l'on possède, avoir l'humilité, éviter toute comparaison, apprendre à s'estimer soi-même sans aller jusqu'à l'orgueil, bien sûr, et, sur un plan spirituel, accepter de prier ou de bénir la personne cible pour sa réussite, son bonheur, ses ressources que l'on croit constater chez elle.

► Ce dernier conseil est une façon de remettre au Seigneur notre volonté de nous éloigner de la tentation de la jalousie, sachant qu'avec Lui on ne triche pas.

► Inversement, **tout faire pour ne pas susciter la jalousie chez les autres**, par exemple lorsqu'on manifeste des signes d'autosatisfaction, de supériorité, des attitudes vaniteuses : c'est une exigence de délicatesse du cœur, de discrétion, de respect du prochain et même du Seigneur, car ce que l'on possède un jour peut être perdu un autre jour. C'est aussi laisser sa place à l'autre, sans la juger.

► Enfin, comme pour tout autre péché capital, Ide et Adrian proposent de **méditer sur la croix** et la passion du Christ. S'agissant de la jalousie, voici ce qu'ils en disent :

*« Jésus accepte que Barabbas lui soit préféré, il accepte d'être pris pour un criminel, son exact contraire, lui le juste. Alors que la jalousie ne cherche qu'à capter, le Christ se livre et se dépouille totalement. Il se détache même de la personne qui lui est la plus chère, Marie en lui confiant « Jean, voici ta mère » (...). Jésus répond donc à l'abandon par un don plus grand encore : le Crucifié ne juge pas, il sauve. »*

## 7 - La colère

### • **Qu'est-ce que la colère ?**

► **Préliminaire : Ne pas monter sur le toboggan de la colère, on glisserait vers l'incontrôlable** <sup>(11)</sup>

Évangile selon Saint Matthieu (Mt 5, 21-25) :

*« [Jésus dit à la foule venue l'écouter : ] <sup>21</sup> « Vous avez appris qu'il a été dit aux anciens : Tu ne commettras pas de meurtre, et si quelqu'un commet un meurtre, il devra passer en jugement. <sup>22</sup> Eh bien ! moi, je vous dis : Tout homme qui se met en colère contre son frère devra passer en jugement. Si quelqu'un insulte son frère, il devra passer devant le tribunal. Si quelqu'un le traite de fou, il sera passible de la géhenne de feu. <sup>23</sup> Donc, lorsque tu vas présenter ton offrande à l'autel, si, là, tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi, <sup>24</sup> laisse ton offrande, là, devant l'autel, va d'abord te réconcilier avec ton frère, et ensuite viens présenter ton offrande. <sup>25</sup> Mets-toi vite d'accord avec ton adversaire pendant que tu es en chemin avec lui, pour éviter que ton adversaire ne te livre au juge, le juge au garde, et qu'on ne te jette en prison. » »*

Jésus met en garde, ici, contre les colères : la colère est une pulsion destructrice, en paroles comme en actes, qu'il s'agit de maîtriser pour ne pas scandaliser ou faire du mal à son prochain. C'est un toboggan sur lequel il ne faut pas monter afin d'éviter de glisser de son sommet vers des conséquences déplorables, catastrophiques, dramatiques et souvent irrémédiables. Le Seigneur n'aime pas la colère, et reproche à celui qui se laisse emporter par la colère de n'avoir pas cherché d'une part à en comprendre les raisons, et d'autre part à faire un travail sur lui-même, ni d'avoir cherché un moyen d'apaisement avec l'être qui en est la cible. Le Seigneur considère comme une suprême hypocrisie d'oser

---

11 Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles*, PARTIE 5 chapitre 12

nous présenter à Lui, avec nos offrandes et nos airs contrits, alors que nous laissons perdurer les querelles et les souffrances consécutives à nos colères !

► **La colère, péché capital :**

**La colère est, au départ, une réaction émotionnelle face à une agression**, c'est-à-dire face à un événement causé ou non par un humain que nous jugeons injuste. Cette réaction prend alors le caractère d'une vengeance spontanément non maîtrisée. Cette « passion » est commune aux humains et aux animaux, car elle s'enracine dans les données très archaïques du processus de survie face à un danger. Dans leur livre, Ide et Adrian posent la question sur la comparaison entre la colère justifiée et la colère injustifiée. Ils rapportent même certains propos de saints ou de philosophes qui estiment que l'abstention de la colère face à une injustice flagrante est une faute : face à l'injustice la « sainte colère » est nécessaire, comme Jésus qui a chassé les vendeurs du Temple avec colère. Tandis que l'excès de colère injustifiée est aussi une faute. Se pose alors la question de comment reconnaître qu'une colère est objectivement juste. Ide et Adrian proposent une piste (Ide et Adrian) :

*« La colère fournit une énergie psychologique que la seule raison ne peut susciter. Comment être certain que la colère est au service d'une cause légitime ? Trois conditions sont impératives : un objet juste, une intention droite, une réaction proportionnée. La colère devient donc un péché lorsqu'elle est injuste, vindicative ou démesurée.*

*(...) Le péché de colère n'est pas seulement une injustice commise contre autrui, elle est une **offense à Dieu**. Elle veut détruire le prochain d'une façon ou d'une autre (...).*

*Comme tout vice capital, la colère engendre d'autres péchés, du plus intérieurs au plus extérieurs (...)* ».

► Ces péchés engendrés par la colère naissent d'abord dans nos **pensées** sous forme de jugement. Suivent ensuite les **paroles** qui expriment la colère. Enfin, ces paroles conduisent à des **actes**, généralement violents, qui sont plus ou moins consciemment destinés à éliminer la personne jugée injuste. De réactions en sur-réactions, lorsque plus rien n'est contrôlé par la raison, les actes violents peuvent conduire au meurtre. C'est pour cette raison, sans doute, que Jésus, dans son discours sur la montagne, avait associé l'interdiction de la colère à celle de tuer comme le commande la Loi mosaïque.

► **La colère devient un péché lorsqu'elle nous conduit à faire du mal** à l'autre, mais aussi à nous-même, plutôt que de corriger la situation injuste en elle-même. Évidemment, cet excès provient de ce que la colère est une réaction qui n'est plus soumise au contrôle du raisonnement. Mais ce n'est pas une excuse lorsqu'elle devient un état permanent ou répétitif : dans ce cas le coléreux montre qu'il n'est pas disposé à prendre conscience des conséquences de ses actes coléreux (peine, violences verbales et physiques, peurs générées chez les autres...), ni à travailler sur un effort pour maîtriser cet état. Le péché de colère réside donc dans le caractère habituel et accepté par son auteur : accepté non pas explicitement, mais plutôt comme un refus conscient de ne pas chercher à corriger cet état parce que, par exemple, on trouve toujours de bonnes raisons de réagir avec colère, et l'on dénie les souffrances engendrées chez les personnes cibles de la colère mais aussi spectatrices (comme des enfants qui assistent aux disputes incessantes entre leurs parents). De plus, il arrive souvent que l'on soit en colère de s'être mis en colère, à cause de la honte ou de l'humiliation que l'on a ressenti d'être tombé dans cet état ; alors cette colère de niveau supérieur n'est pas déclenchée par la peine qu'on a faite à l'autre mais par un sentiment égoïste de perte de notre image auprès des autres. Dans ce cas, pour ne pas perdre la face, on aggrave la situation en cherchant des raisons qui justifient le fait de s'être mis en colère ; et le cycle risque ainsi de recommencer.

► **Différentes sortes de colère :**

■ La **colère contre l'autre** : elle prend naissance dans la déception de ce

que fait l'autre, ou de ce qu'il est. Cette déception peut avoir de multiples origines : engagements ou promesses non tenus, comportements non conformes à notre volonté, à nos attentes ou pouvant causer la honte, envies ou opinions différentes des nôtres, inattention envers nous... En général, ces déceptions ciblent nos proches (conjoint, enfants, famille...), amis, coopérants, en somme les personnes dans lesquelles nous avons placé une espérance, une obligation de résultat... parfois à leur insu, parfois de manière inadaptée ou en vue de notre seule ambition, ou encore dans notre refus de leur différence, ou pire encore, notre désir d'en devenir le propriétaire. Sur cette approche, Denis Vasse affirme <sup>(12)</sup> : « *la colère n'est jamais objective* » puisque, au final, les sources de la déception sont ramenées en nos propres conceptions et attentes.

■ La **colère contre soi-même** : il y a des fragilités en soi-même que l'on n'arrive pas à supporter parce que l'on estime qu'elles font obstacles à tout ce que l'on attend de soi-même. Bien qu'elles nous soient connues, on demeure convaincu d'être incapable de les corriger ou les éliminer, par manque de motivation, ou bien de moyen, d'aide, ou encore parce que, obsédé par notre seul égo, on s'enferme dans une honte et une désespérance destructrice, et même auto-destructrice. Cette révolte contre soi-même commence dès l'enfance, comme l'indique Ross Campbell qui met en garde les parents face à la colère incessante des enfants <sup>(13)</sup> : « *Ce qui menace le plus la vie de votre enfant est sa propre colère. Et s'il n'arrive pas à l'apaiser correctement, elle va l'endommager et même le détruire complètement* ». Parmi les fragilités qui nous mettent en colère, il y a celle qui consiste à s'être mis en colère, comme l'indique Saint François de Sales : « *qui, s'étant mis en colère, se courroucent de s'être courroucées* ». Et comme l'écrivent Ide et Adrian : « *Ces colères secondes sont pires que les premières : par ce moyen, ces gens tiennent leur cœur confit et détrempé en la colère. (...) Il faut donc avoir un déplaisir de nos fautes qui soit paisible, rassis et ferme* ».

■ La **colère contre Dieu** : « *Il y a enfin les colères contre Dieu – lorsqu'il semble résister à nos prières, à nos désirs, à nos volontés. Elles peuvent aller jusqu'au blasphème et au sacrilège. Plus subtiles, elles peuvent prendre la figure de la froide indifférence et faire le lit de la haine. (...) Pire que tout mal, elle se voile à elle-même son péché et se coupe ainsi de Dieu. Cet enfermement est celui de l'enfer.* » (Ide et Adrian)

### ● **Comment la colère se dissimule-t-elle ?**

Un comportement animé par la colère peut paraître comme ne l'étant pas. Les principales causes sont les suivantes :

► Si les réactions d'une personne sont souvent colériques, elles finissent par être considérées, par l'entourage, comme une **caractéristique habituelle** de cette personne, et non comme des réponses particulières à des situations particulières sur lesquelles il faudrait peut-être s'interroger.

► Si les causes d'une colère chez une personne sont **partagées**, ressenties à l'identique par l'entourage, alors cette colère est perçue comme **justifiée**, et fait même l'objet d'un ralliement qui unit les personnes, non pour un but, mais contre d'autres personnes, des situations <sup>(14)</sup>.

► Si la colère est **rentrée**, tout en se traduisant par des attitudes de rancœur (froideur, distance, mépris, bouderie...), elle sabote le dialogue.

► Si la colère est un état psychologique alimenté par des **blessures intérieures**, elle peut prendre des formes très différentes (par exemple orgueil, jalousie... qui poussent

12 Denis Vasse, *La chair envisagée*. La génération symbolique. Seuil, 1988, p.78 – Denis Vasse est jésuite et psychanalyste.

13 Dr. Ross Campbell, *Les enfants et la colère*. Comprendre une dynamique méconnue. Orion, 1995, p.22

14 Sur la manière dont la colère réduit à néant les justes raisons de son objet – lorsqu'elles existent, voir par exemple les textes de Saint François de Sales, en Annexe 3.

au perfectionnisme), au lieu de s'expliciter comme telle.

► Si l'esprit **critique** systématique procède des frustrations qui engendrent la colère, et non d'un réel souci de la vérité, alors la personne en qui sourd cette colère devient source des murmures, médisances, calomnies... et la colère en elle n'est pas perceptible au premier abord.

### • **Comment reconnaître la colère ?**

La colère en tant que péché se reconnaît dans la manière de la personne de **juger a priori**, sans preuves, en s'appuyant dès le départ sur les seules apparences.

Elle se reconnaît aussi dans le **biais** que l'on peut déceler entre la colère revendicative défendant une cause estimée juste, et une attitude motivée par la jalousie, l'orgueil, l'envie, divers ressentiments.

Enfin, la colère se reconnaît par ses **réactions démesurées**, principalement alimentées par des généralisations, des amalgames abusifs.

### • **Comment remédier à la colère ?**

**Pour remédier à la colère**, Ide et Adrian proposent quelques pistes :

► Prendre du recul dans le silence, en nous écartant provisoirement de ce, celui ou celle qui est l'objet de notre colère, jusqu'à ce que retombe l'émotion.

► Essayer de se mettre à la place de l'autre, mais sans procéder à la « lecture de pensée », aux interprétations.

► Face à la colère d'autrui, avoir une réaction adaptée visant de manière prioritaire à désamorcer la crise, car il ne faut jamais oublier que la colère est une émotion contagieuse.

► Après la crise, essayer de retrouver le pardon. Ide et Adrian proposent douze étapes pour pardonner la personne qui nous a offensé par sa colère :

« 1: *décider de ne pas se venger et de cesser les gestes qui offensent ;*

2: *reconnaître sa blessure et sa pauvreté intérieure ;*

3: *partager sa blessure avec quelqu'un ;*

4: *bien identifier sa perte pour en faire le deuil ;*

5: *accepter sa colère et son envie de se venger ;*

6: *se pardonner à soi-même ;*

7: *commencer à comprendre son offenseur*

8: *trouver le sens de sa blessure dans sa vie ;*

9: *se savoir digne de pardon et savoir gracier ;*

10 : *cesser de s'acharner à vouloir pardonner ;*

11 : *s'ouvrir à la grâce de pardonner* <sup>(15)</sup> ;

12 : *décider de mettre fin à la relation, ou à la renouveler. »*

► Et comme pour chaque péché capital, Ide et Adrian recommandent de méditer sur la croix de Jésus afin de voir ce que Jésus a manifesté lors de son arrestation, de sa souffrance, de son agonie : Jésus, jugé et condamné par un procès injuste, n'est pas entré dans une colère, bien que celle-ci eût été légitime ; renonçant à la vengeance, il est resté bienveillant et a demandé au Père de pardonner à ceux qui le torturent et le font mourir.

## 8 - L'acédie

### • **Qu'est-ce que l'acédie (à ne pas confondre, en toute rigueur, avec la paresse) ?**

L'acédie, et l'une de ses manifestations qu'est la paresse lorsqu'elle est un vice, sont le

---

15 Sur le combat du pardon, voir par exemple Annexe 2.

dernier des 7 péchés capitaux. Tandis que la paresse est un comportement qui consiste à se complaire dans son bien-être, sans entreprendre d'actions susceptibles de le changer, l'acédie concerne notre relation au spirituel : elle se traduit par un dégoût progressif, insidieux, envers les choses qui concernent les choses de Dieu et notre spiritualité, la tristesse qui empêche d'agir en vue d'approfondir notre relation à Dieu, au Christ. Des saints ont connu cette fameuse « nuit spirituelle », où ils ne sentaient plus rien de la présence de Dieu, mais cela ne les a pas empêché d'aller de l'avant par l'action charitable envers leurs prochains. En l'absence d'un bonheur spirituel, ils n'ont pas toutefois abandonné l'action.

Selon Saint Thomas d'Aquin, il faut distinguer deux sortes d'acédie :

► Baisse plus ou moins progressive de la motivation et de la joie de l'âme d'être en présence de Dieu et de recevoir Ses bienfaits. C'est une **tristesse spirituelle** qui s'amplifie peu à peu dans un cercle vicieux. Elle a pour effets :

■ disparition progressive de la charité, une des vertus théologiques (i.e. dont Dieu est la source) puisque, nous éloignant de l'Amour de Dieu, nous ne pouvons plus le vivre, et donc le partager avec nos prochains ;

■ disparition de la volonté d'être en communion avec Dieu, Jésus Christ, par la prière, les sacrements, l'Eucharistie, l'oraison, la fréquentation de sa Parole...

► « *Vous nous avez faits pour Vous, et notre cœur est inquiet jusqu'à ce qu'il repose en Vous* », écrit Saint Augustin d'Hippone à propos de Dieu <sup>(16)</sup>. Cela signifie que chaque personne, à son insu ou bien consciemment, agit en vue d'une plénitude, du bonheur, même si la représentation qu'elle s'en fait est abîmée, trompée par les blessures et les fautes que nous avons identifiées jusque là dans notre texte. Une des erreurs qui affectent cette représentation consiste à identifier notre besoin de liberté à cet objectif ultime de plénitude, alors que, à l'inverse c'est la liberté qui est la source, et non le but, de toute action humaine. En effet, Dieu a voulu que l'Homme soit doté de la liberté, puisqu'Il l'a créé et l'aime en toute gratuité <sup>(17)</sup>, et Il la respecte. Or la liberté, comme source de l'action, est capacité à consentir ou bien à renoncer aux dons de Dieu destinés à entrer en communion avec Lui ; et cette capacité est perturbée par le Mal. Ainsi, du fond de notre liberté intérieure, chacune de nos actions, chacune de nos décisions, impacte notre capacité de communion à Dieu ; et si nous ne perdons pas de vue cette finalité, alors nous sommes invités à examiner comment et combien nos actions et décisions nous éloignent, ou bien nous rapprochent de cette communion. L'acédie apparaît alors ici lorsque nous devenons systématiquement indifférents à ce besoin d'évaluation, de discernement de la capacité de nos actes à nous éloigner ou nous rapprocher de Dieu, avec pour conséquence finale de cette indifférence le **dégoût d'agir**, d'avoir des projets, puisque tôt ou tard, d'une manière ou d'une autre, nous perdons le sens de notre action, le sens de notre vie. L'acédie est ici une **indifférence**, un **dégoût à nous interroger sur nos actions et à les améliorer** en les nourrissant de l'Amour et de la Vérité. Bien entendu, cette capacité d'interrogation, de discernement s'appuie sur les indications données dans la Parole.

### ● **Comment l'acédie se dissimule-t-elle ? Comment la reconnaître ?**

Par conséquent, l'acédie consiste à ignorer et perdre le goût de l'objectif, du but des actes, à se laisser aspirer vers le bas par notre passivité, comme la chute d'une masse inerte dans la pesanteur, au lieu de nous élaner vers le haut, chose qui demande d'être actif et

---

16 Saint Augustin d'Hippone : *Les Confessions* (vers 400 après JC), Livre 1, Chapitre 1 - Traduction M. Moreau 1864, édition numérique réalisée par l'abbaye Saint Benoit de Port-Valais (Suisse), Samizdat (Québec), août 2013, site : [https://www.samizdat.qc.ca/arts/lit/Confessions\\_Augustin.pdf](https://www.samizdat.qc.ca/arts/lit/Confessions_Augustin.pdf)

17 Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles*, Partie 1 – site : <http://fred.elie.free.fr>

volontariste (Évagre le Pontique)<sup>(18)</sup>. L'acédie se traduit dans nos comportements de différentes manières :

► La **procrastination** : ne pas accomplir nos devoirs, nos responsabilités, notamment en repoussant à plus tard ce qu'il nous faut faire aujourd'hui. Les conséquences peuvent être importantes : par exemple l'attente exaspérée des personnes destinataires de nos actions et engagements, la négligence qui peut mettre autrui en danger (sa situation, sa santé, et même sa vie...), ou générer chez l'autre un sentiment d'injustice. La procrastination n'est pas l'absence d'activité (celle-ci est la paresse) : elle consiste même souvent à multiplier d'autres activités qui ne correspondent pas à ce qui est attendu, et qui, de ce fait, peuvent même servir de paravent, d'excuses de n'avoir pas accompli notre devoir. C'est d'ailleurs une des raisons pour laquelle la procrastination passe souvent dans l'opinion pour un état sans gravité, compréhensible, excusable.

► Chez la personne acédique, recherche débridée de la **compensation à son vide intérieur**. En effet, celui-ci est une conséquence de la perte du sens de la vie, de l'incapacité à identifier le chemin du bonheur ultime auquel Dieu nous invite, et le chemin qui permet d'avancer vers lui. Ce chemin, qui nous est propre, est non seulement dans la charité et la vérité, mais aussi dans la connaissance et la mise en œuvre des nombreux dons possibles, des charismes, qui nous sont propres, et avec lesquels nous sommes aimés de Dieu ; leurs fruits lui sont offerts, et sont appelés à contribuer au Bien pour nos frères et sœurs humains. La perte de ce sens, ou l'incapacité ou le refus d'y travailler, crée en la personne une angoisse fondamentale, une désespérance, une peur de se retrouver seul face à soi-même, que l'on va chercher à fuir ou à nier en recourant à des compensations, des dispersions, des distractions devenues souvent addictives et, malheureusement, souvent destructrices, qui sont autant de portes ouvertes aux autres péchés capitaux.

**Remarque** : Il faut **distinguer l'acédie et la dépression**. Dans la dépression, il y a une véritable incapacité d'agir, en toutes circonstances, consécutive à une tristesse, des états d'anxiété, d'angoisse, de peur incontrôlées : c'est une maladie. Chez l'acédique, par contre, la capacité d'agir est pleine et entière : elle est seulement orientée vers la sélection d'actes estimés plus gratifiants que ceux dirigés vers des objectifs spirituels.

#### • **Comment remédier à l'acédie ?**

► Apprendre à **se connaître soi-même** et à connaître nos motivations dans notre vie spirituelle : dans cette démarche il peut être nécessaire d'avoir un accompagnement spirituel et aussi psychologique.

► **Vivre l'instant présent** et non le fuir en se réfugiant dans la nostalgie du passé ou l'inquiétude du futur. Saisir l'instant présent pour en faire l'occasion d'un nouvel acte de charité, aussi petit soit-il.

► Apprendre à **être plus dans l'écoute, la réception, l'observation** – et la sensibilité que cela nourrit - plutôt que de privilégier systématiquement l'émission : opinions, jugements, bavardages... Réception et émission doivent être en équilibre sous peine sinon d'être soit en état d'extraversion, soit en état d'inhibition.

► Découvrir ou redécouvrir **la prière, l'oraison**, connexion intime avec le Seigneur, dans le silence intérieur.

► Être **fidèle dans les plus petites choses**, nos devoirs élémentaires, comme dans les plus grandes.

► Pratiquer **l'humilité**. Attention ! Ce n'est pas le dénigrement de soi-même ; il s'agit de cultiver la vigilance face à nos fragilités, nos manques, nos lassitudes, et d'en prendre conscience pour retrouver la confiance et tenir ferme dans la constance. L'inverse

---

18 Évagre le Pontique est considéré comme Saint par l'Église Syrienne Orthodoxe.

de l'humilité – l'orgueil – conduit à s'estimer sans défauts, maître de notre contrôle, et en conséquence de tomber dans la négligence du cœur : « *L'esprit est ardent mais la chair est faible* » avertit Jésus dans (Mt 26,41).

▶ **Ne pas s'enfermer dans le sommeil**, la rêverie et plus généralement, toute forme d'addiction.

▶ **Établir des priorités**, planifier mais sans se mettre la pression, pour les diverses tâches de la journée. C'est un remède contre la procrastination.

▶ Être plus moteur que suiveur, **prendre des initiatives**.

▶ **Ne pas être dans l'oisiveté**. Un esprit oisif est l'atelier du diable, disait un jour un enseignant salésien.

▶ **Tenir ses engagements**. Être toujours réaliste dans les engagements que l'on prend : il faut se connaître, connaître nos compétences. L'acédie pousse à renoncer à nos engagements et à les trahir : « *L'acédique regrette les engagements pris et s'attaque aux choix définitifs : mariage, sacerdoce, vie religieuse ; voilà pourquoi c'est un démon de la maturité. Pourtant notre vie se joue dans la fidélité aux vocations premières, non dans ces prétendues fidélités successives.* » (Ide et Adrian)

▶ **Méditer sur la croix**, là encore : Jésus lui-même a vécu la tentation de la démission, à Gethsémani : « *Père, si tu veux, éloigne de moi cette coupe* » et « *Jésus vainc la tentation en acceptant totalement la volonté du Père, en choisissant, non en subissant. Il ne nie pas l'épreuve, il y consent en tournant héroïquement tout son être vers Dieu : « cependant que ce ne soit pas ma volonté, mais la tienne qui se fasse ».* C'est pour nous que Jésus vit cette épreuve et la brave. » (Ide et Adrian)

## Annexe 1 : Risque de servir avec un esprit d'avarice

### ● **Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu (Mt 17, 10-13)**

« *Descendant de la montagne, les disciples interrogèrent Jésus :*

« *Pourquoi donc les scribes disent-ils que le prophète Élie doit venir d'abord ?* »

Jésus leur répondit :

« *Élie va venir pour remettre toute chose à sa place.*

*Mais, je vous le déclare : Élie est déjà venu ;*

*au lieu de le reconnaître, ils lui ont fait tout ce qu'ils ont voulu.*

*Et de même, le Fils de l'homme va souffrir par eux. »*

*Alors les disciples comprirent qu'il leur parlait de Jean le Baptiste. »*

### ● **Parole du pape François (Angelus, 15 janvier 2023), source : Vatican News**

« *Jean, ayant accompli sa mission, sait se mettre de côté, il se retire de la scène pour laisser la place à Jésus. (...) Cela ne l'intéresse pas d'avoir des personnes qui le suivent, d'obtenir un prestige et du succès, mais il témoigne et ensuite se retire, afin que beaucoup aient la joie de rencontrer Jésus. Nous pouvons dire: il ouvre la porte et s'en va.*

*Avec cet esprit de service, avec sa capacité à faire de la place à Jésus, Jean le Baptiste nous enseigne quelque chose d'important: la liberté par rapport aux attachements. Oui, parce qu'il est facile de s'attacher à des rôles et des positions, au besoin d'être estimés, reconnus et récompensés. Et cela, bien que naturel, n'est pas une bonne chose, car le service implique la gratuité. (...) Il nous fera également du bien à nous aussi de cultiver, comme Jean, la vertu de nous mettre de côté, au moment opportun. (...) Se mettre de côté, apprendre à prendre congé: j'ai accompli cette mission, j'ai fait cette rencontre, je me mets de côté et je laisse la place au Seigneur. »*

## Annexe 2 : Le combat du pardon

Le père J-R. Fropro identifie cinq étapes dans le pardon <sup>(19)</sup> :

- **étape 1** : nommer l'offense, en évaluer l'étendue et la gravité ; dans cette phase, c'est le temps de la colère, et il s'agit de l'accepter comme telle.
- **étape 2** : renoncer à toute forme de vengeance ; cependant il s'agit de ne pas nier ou de banaliser l'offense, l'attitude inverse reviendrait à se laisser manipuler.
- **étape 3** : reconnaître en l'offenseur une personne humaine ; il s'agit de chercher à ne pas l'enfermer, le réduire au mal qu'il a fait.
- **étape 4** : donner le pardon avec à la fois le cœur et la raison. Noter que le pardon n'est pas une réconciliation, celle-ci pouvant même être impossible. Le pardon et la réconciliation ne sont possibles que si l'offenseur prend conscience de son offense, en comprend la gravité et accepte de chercher à la réparer.
- Le pardon se reçoit de Dieu, c'est lui seul qui pardonne ; lorsque l'offensé admet de pardonner à l'offenseur, en fait, il demande miséricorde au Seigneur.

## Annexe 3 : Éviter la colère, privilégier la douceur, alliée de la raison

- **Toute raison justifiée d'insatisfaction est effacée dans la colère qui accompagne son expression :**

A propos de la colère, saint François de Sales écrit dans son *Introduction à la vie dévote* (1609), chapitre VIII :

*« 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. Du coup, les raisons avancées en deviennent odieuses, - leur bien-fondé étant annulé par la tyrannie qui les accompagne. »*

Et il en est de même lorsque l'on agite la peur pour faire passer un message. Puis :

*« Il est mieux (...) de refuser l'entrée à une colère qui serait justifiée, que de la recevoir. Car si petite qu'elle soit, une fois entrée, il sera bien difficile de la chasser, d'autant plus qu'elle entre comme un petit surfeur et qu'en moins de rien elle grossit et devient une poutre. Si elle n'est pas apaisée lorsque le soleil se couche (« que le soleil ne se couche pas sur votre colère », dit l'Apôtre (Ep 4,26)), elle se transforme en haine, et il devient presque impossible de s'en défaire, car elle se nourrit de mille fausses raisons : jamais homme en colère n'a pensé que sa colère fût injuste.*

*(...) Et si, parce que nous sommes faibles et imparfaits, elle parvenait à nous surprendre, il vaudrait mieux la repousser immédiatement, que de négocier avec elle.*

*(...) Il faut (...) qu'au premier mouvement que vous sentez poindre en vous, vous rassemblez rapidement vos forces, sans brusquerie, mais avec calme et détermination.*

*(...) Lorsque nous sentons la colère qui monte, il faut invoquer le secours de Dieu, comme les Apôtres dans la tempête. Alors le Seigneur donnera l'ordre à nos passions de s'apaiser, et un grand calme se fera.*

*(...) Au surplus, lorsque vous êtes en paix, sans aucun motif de colère, faites donc provisions de douceur, de bonté, de bienveillance. Que vos paroles et actions en soient imprégnées. »*

- **Être en colère de s'être mis en colère, et le dépit envers soi-même que cela engendre, n'est que signe d'orgueil et d'amour-propre :**

---

19 Père Jean-Régis Fropro : *Le combat spirituel, vaincre le mal pour mieux aimer* – Éditions Peuple Libre, janvier 2017

Saint-François de Sales (idem, chap. IX) :

*« Il est normal, lorsque nous commettons quelque faute, d'en être mécontent. Il faut pourtant nous garder de toute aigreur, de tout dépit, de toute colère. Il en est beaucoup qui, pour s'être trop énervés, s'énervent encore d'avoir été énervés, ont du dépit d'en avoir eu, sont en colère de l'avoir été. Par là, ils tiennent leur cœur dans un mécontentement permanent. On pourrait penser que la seconde colère apaise la première. En vérité elle ne fait que préparer le passage à une nouvelle colère dès que l'occasion s'en présentera. Ces colères, ces dépits, ces aigreur contre soi-même ne sont que de l'orgueil et de l'amour-propre, l'un et l'autre troublés et inquiets de nous voir si imparfaits. »*

Et plus loin, cette boucle vicieuse résulte d'une absence de raison dans l'examen de notre conscience :

*« (...) Tout cela arrive parce qu'ils (ceux qui sont en colère après eux-mêmes) n'examinent pas leur conscience selon la raison, mais selon leurs passions. »*

• **S'occuper de nos affaires, de rendre service, de faire le bien, mais sans l'empressement qui peut nous conduire à l'impatience et à la colère, et donc nous détourne de Dieu :**

C'est l'exemple du passage de l'évangile sur Marthe qui s'affaire et Marie qui est assise auprès du Seigneur en écoutant sa parole (Luc 10,41). Comme l'explique saint François de Sales (idem, chap. X) :

*« En toutes les affaires dont vous aurez la charge, agissez toujours consciencieusement, puisque Dieu, qui vous les a confiées, veut que vous en ayez grand soin. Mais, autant qu'il est possible, pas d'anxiété, pas d'empressement excessif, car votre raison et votre jugement en seraient troublés, et du coup vous ne pourriez pas traiter vos affaires aussi bien qu'elles doivent l'être.*

*Quand Notre-Seigneur reprend sainte Marthe, il lui dit : « Marthe, Marthe, tu t'agites et tu te troubles pour bien des choses. Voyez-vous, si elle avait agi consciencieusement mais simplement, elle ne se serait pas troublée ; mais elle s'agite, elle s'inquiète, et c'est ce qui Notre-Seigneur la reprend.*

*(...) Ainsi les affaires d'importance ne nous troublent pas autant que la multitude des petites. 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, et vous vous serez épuisé pour un maigre résultat.*

*En toute affaire, appuyez-vous sur la Providence de Dieu, totalement <sup>(20)</sup>. Elle seule la mènera à bonne fin. Néanmoins, travaillez vous aussi, paisiblement, coopérant activement avec elle. Si vous avez mis votre confiance en Dieu, le résultat sera toujours le meilleur, - qu'il soit ce que vous aviez prévu, ou qu'il ne le soit pas. »*

Et en se souvenant, en chaque action, que seul Dieu est le propriétaire de nos affaires, et donc que nous les effectuons comme une louange qu'on lui adresse :

*« (...) Ayez une main aux affaires de ce monde, et l'autre dans celle de notre Père du ciel, tournant régulièrement votre cœur vers lui pour voir s'il a pour agréables vos occupations et votre manière de conduire vos affaires. (...) Lorsque vous aurez à régler des affaires qui ne demandent pas une attention très soutenue, soyez plus attentifs 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, comme le font les marins qui, pour se diriger, observent plutôt le ciel que les flots. »*

• **Colère et peur falsifient la connaissance <sup>(21)</sup> :**

---

20 Comme le faisait par exemple sainte Teresa de Calcutta.

21 Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles*, PARTIE 6 point 13-1

La colère qui sert la raison rend celle-ci inaudible.

La raison est masquée voire niée par la passion.

Il en est de même dans le monde :

Les grands enjeux (covid, réchauffement climatique...) ont une réalité scientifique, mais font l'objet d'une analyse de raison, déformée par les manières passionnelles de les présenter ou d'en débattre.

En conséquence, aveuglés par cette passion, qui entre en résonance avec la leur, les personnes réfutent ces réalités, mettent tout dans le même moule : les enjeux et ceux qui les présentent déformés.

Traiter ainsi les informations scientifiques est comme la colère avec ses mêmes effets : le déni, et au pire le repliement ou l'hostilité causés par l'occultation de la raison par une volonté passionnelle de privilégier le paraître et les émotions, souvent à des fins politiques ou d'intérêts mercantiles.

Toute attitude spirituelle doit se nourrir de raison, et donc une prise de distance dans l'analyse et l'action.

#### **Annexe 4 : Ce que cherche le Tentateur, à travers nos péchés, et comment combattre**

- Le Tentateur cherche à empêcher l'homme d'accueillir l'Amour de Dieu, en l'entraînant dans la négation des limites ordonnées par Dieu-Créateur à l'univers, dans ses principes fondateurs de création <sup>(22)</sup>.

L'épisode de la tentation de Jésus par Satan au désert pose aussi la **question du pouvoir de Satan**, du démon.

Dans les textes mentionnés en référence, un modèle propose d'expliquer aussi les interventions contre le respect des limites posées par les principes fondateurs de la Création, en particulier chez l'homme, instaurés par Dieu. Ces interventions sont précisément les objectifs du démon, le diable dont l'existence reste compatible avec le libre-arbitre des Saints prévu dans la théorie. L'existence, la puissance et la motivation du démon sont indiquées dans les Écritures, et leurs conséquences et procédés sont les mêmes que celles de mon modèle.

- **Jésus parle souvent du démon, il prend au sérieux son existence et sa puissance.**

A ce sujet il disait à ses apôtres « *guérissez les malades et chassez les démons* ». Les bénédictions dans l'Église n'ont pas pour but d'être des actes superstitieux, des porte-bonheur : elles visent à soustraire les êtres et les choses de l'emprise du démon.

Le découragement et le désespoir chez une personne sont deux grands obstacles à la spiritualité, et le démon exploite cela, parce qu'une personne qui est spirituellement seule, sans Dieu et sans promesse du Salut, et qui a rejeté Dieu à cause de ses souffrances et déceptions, est une personne vulnérable, une proie du démon, une brebis égarée qui ne retrouve plus le berger et le troupeau et qui peut donc être attaquée par le loup. Refuser la confession et le sacrement du pardon, c'est aussi ouvrir grande la porte au démon, car on se retrouve seul avec notre péché.

- **Précautions contre le démon :**

Saint Jean de la Croix, s'adressant aux moines <sup>(23)</sup> :

---

22 Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles*, PARTIE 1, PARTIE 3 chapitres 3, 8 PARTIE 2, chapitres 3, 12, 23, PARTIE 6 chapitres 9, 10, PARTIE 7 chapitre 17.

23 Saint Jean de la Croix : *Précautions spirituelles* - traduction par l'abbé Jean Maillart, jésuite - première édition numérique par abbaye-saint-benoit.ch, deuxième édition numérique par jesusmarie.com - fichier placé sous licence creative commons

« Celui qui aspire à la perfection a besoin de trois précautions, pour ne pas tomber entre les mains du démon (...).

► **La première précaution contre le démon** est de ne jamais faire, sans les ordres de l'obéissance, aucune chose, excepté ce qui est ordonné par la religion, quoiqu'elle semble bonne et charitable, soit dans le monastère, soit hors du monastère. Car c'est l'obéissance qui donne le mérite à votre action, et la sûreté à votre entreprise. Ne faisant rien que par obéissance, vous éviterez la volonté propre, et les embûches du démon, et les dommages qu'il vous ferait, et dont Dieu vous demanderait compte à son jugement. »

Sans cette précaution, l'ennemi implacable de votre âme vous trompera également dans les grandes choses et dans les petites, quoique vous croyiez bien faire. Quand même vous ne feriez point d'autre perte que de quitter la conduite de l'obéissance, elle serait considérable, puisque vous pécheriez, et que l'obéissance est plus agréable à Dieu que les sacrifices.(...) » <sup>(24)</sup>

► « **La deuxième précaution** est que vous ne regardiez jamais votre supérieur [du monastère], quel qu'il soit, que (...) comme lieutenant de Dieu. (...) Gardez-vous donc bien de faire la moindre réflexion sur sa qualité, sur son savoir, sur ses manières, sur ses perfections ou sur ses défauts : si vous y aviez égard, vous vous causeriez à vous-même de très grands dommages. Car vous obéiriez à l'homme et non à Dieu ; vous rendriez l'obéissance à votre supérieur par des motifs humains, et non par des motifs surnaturels ; vous serviriez l'homme, qui est visible, et non pas Dieu, qui est invisible. Ainsi votre obéissance serait vaine et fautive ; elle changerait selon l'humeur et la disposition de votre supérieur. (...) Je puis donc vous assurer que, quand le démon persuade secrètement aux religieux de faire attention aux façons de faire de leurs supérieurs, il perd un grand nombre de ceux qui aspirent à la vertu, puisque leur obéissance n'est pour cette raison d'aucune valeur aux yeux de Dieu. Si vous ne vous faites violence au point qu'il vous soit indifférent quel supérieur vous ayez, et de quelle manière il agisse envers vous, jamais vous ne pourrez ni être homme spirituel, ni garder vos vœux fidèlement. » <sup>(25)</sup>

► « **La troisième précaution** combat directement le malin esprit. Elle consiste à pratiquer une sincère et continuelle humilité de paroles et d'actions ; à vous réjouir des bonnes œuvres des autres comme des vôtres ; à désirer sans déguisement que les autres vous soient préférés en toutes choses. C'est ainsi que vous vaincrez le mal par le bien, que vous chasserez le démon, et que vous goûterez la joie du cœur. Érudiez-vous à exercer ces vertus plutôt envers ceux pour qui vous ne sentez pas beaucoup d'amitié, qu'envers les autres ; et persuadez-vous fortement que, si vous ne vous comportez de la sorte, vous n'aurez jamais une parfaite charité et vous n'y ferez aucun progrès. Aimez à recevoir des instructions de tout le monde, plutôt qu'à en donner aux moindres de tous. »

### ● **Libre de tout faire ? Qu'en dit l'Église catholique ?**

Commettre les péchés est souvent justifié, par leur auteur, en invoquant la liberté, d'être libre de tout faire. Dieu nous a créés libres, dans le respect de notre libre-arbitre, parce qu'Il veut que nous répondions librement et en responsabilité à son Amour, la gratuité avec laquelle Il nous aime. Mais cette liberté est faussée par les manœuvres du démon, qui consistent à la détourner vers une toute autre finalité : l'attachement exclusif à nous-même, et ce faisant à notre revendication d'être comme des dieux sans Dieu. Ce détournement fait que, en nous croyant libres de cette manière, nous devenons en réalité

24 Remarque : pour tout membre de l'Église, en général, il s'agit de l'obéissance à la Parole du Seigneur que l'on s'est appropriée avec confiance.

25 Remarque : Cependant, cela n'empêche pas que l'on examine notre propre conscience, si elle est correctement éduquée, face à un ordre qui ne nous paraît pas moral. Mais dans ce cas, on en discute fraternellement. Voir Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles*, PARTIE 6 ch. 6.

assujettis, esclaves du démon puisque nous contribuons au chemin qu'il ouvre pour atteindre son objectif. Il est donc important de faire un point sur ce que la liberté implique dans la foi (cf. Équipes Notre-Dame <sup>(26)</sup>) :

**« Être libre qu'est-ce que cela signifie ?**

25. La réponse spontanée à la question « qu'est-ce qu'être libre ? » est la suivante : est libre celui qui peut faire uniquement ce qu'il veut sans être empêché par une contrainte extérieure, qui jouit par conséquent d'une pleine indépendance. Le contraire de la liberté serait ainsi la dépendance de notre volonté à l'égard d'une volonté étrangère. Mais l'homme sait-il toujours ce qu'il veut ? Peut-il tout ce qu'il veut ? Se limiter à son propre moi et se séparer de la volonté d'autrui est-ce conforme à la nature de l'homme ? Souvent la volonté d'un moment n'est pas la volonté réelle. Et dans le même homme peuvent exister des vouloir contradictoires. Mais surtout l'homme se heurte aux limites de sa propre nature : il veut plus qu'il ne peut. Ainsi l'obstacle qui s'oppose à son vouloir ne vient pas toujours du dehors mais des limites de son être. C'est pourquoi, sous peine de se détruire, l'homme doit apprendre à accorder sa volonté à sa nature.

**La liberté est liée à la vérité et la justice**

26. Loin de s'accomplir dans une totale autarcie du moi, et dans l'absence de relations, la liberté n'existe vraiment que là où des liens réciproques, réglés par la vérité et la justice, unissent les personnes. Mais pour que de tels liens soient possibles, chacun personnellement doit être vrai.

La liberté n'est pas la liberté de faire n'importe quoi, elle est liberté pour le Bien, en qui seul réside le Bonheur. Le Bien est ainsi son but. En conséquence l'homme devient libre, pour autant qu'il accède à la connaissance du vrai, et que celle-ci - et non pas n'importe quelles autres forces - guide sa volonté.

**Un danger : élever ses propres désirs au rang d'absolu**

33. D'autre part, il faut également considérer le danger croissant que représente un individualisme exacerbé qui dénature les liens familiaux (...) en faisant prévaloir, dans certains cas, l'idée d'un sujet qui se construit selon ses propres désirs élevés au rang d'absolu. Les tensions induites par une culture individualiste exacerbée, culture de la possession et de la jouissance, engendrent au sein des familles des dynamiques de souffrance et d'agressivité. »

## **Annexe 5 : Les péchés capitaux appliqués à notre vie spirituelle**

Eh oui ! On peut même tomber dans les péchés capitaux lorsque on fait preuve d'un grand activisme spirituel ; père J-R. Fropo <sup>(27)</sup> :

« Ces péchés dits capitaux ont tous leur équivalent sur le plan spirituel. (...) La vie spirituelle, même vécue avec authenticité, peut cacher des habitudes ou des comportements qui relèvent plus du culte du moi que de l'adoration humble et confiante du vrai Dieu. Aussi, est-il important, sans tomber dans l'esprit de scrupule, de discerner l'authenticité de nos sentiments.

1. **L'orgueil spirituel** : L'orgueil spirituel se manifeste par une secrète satisfaction de soi-même. Celui qui tombe dans l'orgueil spirituel pense que ce qu'il fait est bien ; il juge souvent les autres, condamne sévèrement ceux qui ne pensent pas comme lui et pense que lui seul détient la vérité (...).

2. **La gourmandise et l'avarice spirituelles** : La gourmandise et l'avarice spirituelles se traduisent par un attachement excessif aux consolations sensibles, à telle

---

26 Équipes Notre-Dame : *Libre !* - Lettre des Équipes Notre-Dame n°224, décembre 2017 – janvier 2018

27 Père Jean-Régis Fropo : *Le combat spirituel, vaincre le mal pour mieux aimer* – Éditions Peuple Libre, janvier 2017

ou telle pratique de piété, à une boulimie de lectures qui excite l'imagination (...).

3. **La paresse** : (...) Si la personne a le sentiment que ses prières ou ses désirs spirituels ne sont pas satisfaits, elle va peu à peu se décourager et délaïsser sa vie de prière. Elle peut tomber dans l'acédie, tristesse profonde que l'on peut opposer à la joie spirituelle (...).

4. **La jalousie spirituelle** : La jalousie spirituelle se traduit par une forme de tristesse, en constatant les vertus du prochain et ses progrès dans la charité (...) ».

## Références

(par ordre alphabétique)

- Saint Augustin d'Hippone : *Les Confessions* (vers 400 après JC), Livre 1, Chapitre 1 - Traduction M. Moreau 1864, édition numérique réalisée par l'abbaye Saint Benoit de Port-Valais (Suisse), Samizdat (Québec), août 2013, site : [https://www.samizdat.qc.ca/arts/lit/Confessions\\_Augustin.pdf](https://www.samizdat.qc.ca/arts/lit/Confessions_Augustin.pdf)
- Catéchisme de l'Église Catholique – Copyright © Libreria Editrice Vaticana, 04/11/2003
- Dr. Ross Campbell, *Les enfants et la colère. Comprendre une dynamique méconnue*. Orion, 1995
- André Comte-Sponville : *Petit traité des grandes vertus*, n°14 La pureté. Presses Universitaires de France (01/01/1995), 391 pages. EAN : 9782130466710
- Constitution pastorale sur l'Église dans le monde de ce temps *Gaudium et Spes* – Pape saint Paul VI, Rome, à Saint-Pierre, le 7 décembre 1965. Source : [https://www.vatican.va/archive/hist\\_councils/ii\\_vatican\\_council/documents/vat-ii\\_const\\_19651207\\_gaudium-et-spes\\_fr.html](https://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_fr.html)
- Frédéric Élie : *Méditations sur les Évangiles, et autres textes de la Bible*. Site : <http://fred.elie.free.fr>, 26 juin 2023
- Équipes Notre-Dame : *Libre !* - Lettre des Équipes Notre-Dame n°224, décembre 2017 – janvier 2018
- P. Jean-Régis Fropro : *Le combat spirituel, vaincre le mal pour mieux aimer* – Éditions Peuple Libre, janvier 2017
- Pascal Ide, Luc Adrian : *Les 7 péchés capitaux, ou ce mal qui nous tient tête*, MAME-EDIFA, décembre 2002
- Saint Jean de la Croix : *Précautions spirituelles* - traduction par l'abbé Jean Maillart, jésuite - première édition numérique par abbaye-saint-benoit.ch, deuxième édition numérique par jesusmarie.com - fichier placé sous licence creative commons
- Saint François de Sales : *Introduction à la vie dévote* (1609) – version en français contemporain, revue et augmentée par le père Didier-Marie Proton, Les Éditions du Cerf, 2019
- Denis Vasse, *La chair envisagée. La génération symbolique*. Seuil, 1988