

# **Repères pour discerner et choisir**

## **d'après les Exercices Spirituels de saint Ignace de Loyola**

### **1) Sortir de l'indécision**

Choisir est toujours un risque : nous devons renoncer à certaines choses (choisir, c'est renoncer), nous risquons de déplaire, nous avons peur, ne sommes pas sûrs de nous, ignorons les conséquences du choix... Alors nous pouvons, par crainte, préférer ne pas choisir. En nous laissant porter par les événements, en faisant comme tout le monde, comme "on" nous dit de le faire, parfois en n'osant pas nous décider, en restant indécis.

Une autre cause de l'indécision : nous sommes trop " esclaves" de telle ou telle chose... et il faudrait nous en détacher pour être capable de faire un choix. Parfois notre temps est tellement "pris" qu'il n'y a plus de place pour choisir du neuf. Nos désirs peuvent être insatiables et nous enfermer.

### **2) Découvrir notre désir profond**

Nous n'avons pas à être quelqu'un d'autre que nous. Ce qui guide nos choix doit être notre désir profond, personnel. Pour choisir, il est important d'être d'abord à l'écoute de nous-mêmes, de notre "don" profond (en spiritualité chrétienne, on parlera de « charisme »). Quelle est notre "idée-force", celle qui pourrait résumer nos dons personnels ? la pierre personnelle que nous sommes appelés à apporter pour faire avancer l'humanité.

Ce désir personnel profond, ce charisme personnel, nous le découvrons d'abord en agissant, en nous engageant (dans nos relations, nos études, notre vie professionnelle, nos loisirs...).

### **3) Cultiver sa liberté intérieure**

L'indifférence intérieure est une condition à cette liberté : elle permet de n'être tenu à rien, de n'être esclave de rien : non pas pour ne rien désirer, mais pour permettre de découvrir notre désir profond et de le suivre. Sans être entravé par des dépendances (l'argent, la crainte de donner une mauvaise image de soi, le statut social, les on-dit, etc.)

#### **4) Ne pas se laisser impressionner par divers « démons intérieurs »**

Si nous sommes appelés à donner joyeusement le fruit qui n'appartient qu'à nous, plusieurs obstacles intérieurs attristants peuvent être des obstacles :

- le manque de confiance en soi qui entraîne la tristesse de la **jalousie** et de l'**envie** (je ne vauds rien, les autres sont mieux que moi, font mieux que moi) ; le souci inquiet de l'**image de soi** (agir pour être bien noté par les autres), le **rêve d'être quelqu'un d'autre que soi** (c'est très bien d'être boosté par des personnes que nous admirons si cela ne nous dépersonnalise pas, si cela nous permet d'être nous-mêmes et de chercher à donner le meilleur en étant qui nous sommes) ;
- la tentation d'agir pour autrui, à sa place. C'est toujours un risque pour ceux qui s'engagent au nom de leurs convictions profondes : croire que cela les autorise à faire le bien d'autrui à sa place. Pour les gens généreux, c'est une tentation sous l'apparence du bien.

la tentation du toujours plus : comme si l'on n'en faisait jamais assez, comme si l'on n'était jamais à la hauteur. Il peut aussi exister une forme d'orgueil. Préférons le conseil suivant : faire grandement les petites choses ; faire petitement les grandes choses : *humilité* et *magnanimité*. Et ne nous croyons pas trop indispensables. Nous ne pouvons tout faire et le bien que nous faisons, nous le faisons souvent sans en prendre conscience.

#### **5) Comment savoir ce que je veux vraiment ? Deux signes essentiels : la joie et la paix**

Les auteurs spirituels l'ont vécu et enseigné depuis longtemps : la bonne décision, celle qui vient vraiment en profondeur du meilleur de moi-même, se reconnaît à ces deux signes : la *joie* et la *paix intérieure*.

Il est important que nos décisions de vie les plus importantes aient provoqué en nous ces deux états. Tant que nous sommes attristés, inquiets, perturbés, troublés, c'est que la décision n'est pas encore mûre et qu'il ne faut pas en décider.

En revanche, signale, par exemple, saint Ignace de Loyola dans les *Exercices Spirituels*, quand une décision, une orientation de vie majeure, a été choisie dans la paix et la joie, il faut s'y tenir. Ne pas se laisser impressionner par le démon du doute, de l'inquiétude, qui ne manquera pas, ensuite, de chercher à nous ramener en arrière.

Surtout ne jamais prendre de grandes décisions sans le coup de la déception, de l'échec, de la déprime.

## **6) Et quand sont possibles plusieurs choix ?**

Ignace de Loyola et la spiritualité de l'ordre religieux qu'il a fondé (les Jésuites) proposent les critères suivants quand se présentent des choix variés, tous aussi conformes à notre volonté profonde :

Choisissons quelque chose qui est davantage meilleur sur l'un ou l'autre des points suivants :

- le plus urgent ;
- le plus durable ;
- le plus universel ce qui aura la répercussion la plus large) ;
- le plus "parfait" (Critère qualitatif qui peut s'opposer aux critères quantitatifs qui précèdent)

## **7) Développer sa vie intérieure pour décider**

Ce repère pour décider aurait pu être placé en tête : il est un préalable indispensable. Souvent nous sommes incapables de choisir ou de bien choisir parce que nous nous laissons empêtrés dans le tourbillon de la vie, des sollicitations, des obligations.

Prenons le temps de nous arrêter pour faire le point. Sachons dire : "stop ! je réfléchis et me mets à l'écoute de ce que je veux vraiment."

Si nous sommes croyants, la prière est un moment essentiel pour laisser se déployer notre vie intérieure et repérer ce que provoquent en nous les différentes alternatives auxquelles nous sommes confrontés. Ainsi nous pouvons sentir ce vers quoi nous nous sentons en profondeur joyeusement attirés. Prier consiste ici simplement se mettre devant Dieu comme étant notre créateur. Pour mieux nous apprécier nous-mêmes en découvrant qui nous sommes, qui Il a créé et pour quoi.

## **8) Le temps de la confirmation**

Une fois la décision prise, le choix fait, s'y engager résolument. Sans se laisser impressionner par les doutes, les difficultés. Des signes de confirmation que c'est le bon choix viendront : y être attentifs pour se renforcer.

Si ces signes ne viennent pas, se poser malgré tout des questions. Réexaminer le processus de décision qui a mené à ce choix. Peut-être n'avons-nous pas été attentifs à quelque chose d'important. Peut-être faut-il discerner à nouveau.

# Connaissez-vous les Exercices Spirituels de saint Ignace de Loyola ?

Les spiritualités orientales d'inspiration bouddhiste (Plaine Conscience, par exemple) sont aujourd'hui très à la mode, y compris chez les chrétiens, mais existent aussi de remarquables traditions spirituelles au sein du christianisme. Encore vivantes. Toujours proposées près de chez nous dans des formules accessibles.

Les *Exercices Spirituels* sont une pratique spirituelle (on ne les lit pas, on les fait) qui peut donner un fruit profond dans l'évolution personnelle tout en demandant, un engagement relativement important (mais coexistent aujourd'hui, à côté de la formule classique des « Trente jours », des modules bien plus courts que les quatre semaines consécutives à temps plein qu'ignace avait prévues). Elle est toujours proposée de façon vivante dans le monde catholique : dans des centres spirituels jésuites<sup>1</sup>, mais de plus en plus animés par des laïques et religieuses de diverses congrégations qui pratiquent cette spiritualité et y ont acquis une forme d'expertise.

L'expérience pratique des Exercices Spirituels de saint Ignace de Loyola invite à éclairer un aspect paradoxal de l'expérience spirituelle proposée : « intégratif » et de « rupture ».

Ignace invite à regarder sa vie sous le signe du « davantage » (du « magis »)<sup>2</sup>. Nous vivons, nous construisons quelque chose, plus ou moins consciemment, nous aimons ou non ce que nous sommes et faisons, nous évoluons, nous ajustons, errons parfois.

---

<sup>1</sup> Plusieurs centres spirituels « ignatiens » existent dans la province Jésuite francophone qui réunit depuis quelques années jésuites francophones de Belgique, de France et du Luxembourg (mais aussi de Grèce, de l'Île Maurice et de La Réunion). Ici en Belgique, c'est le Centre Spirituel La Pairelle à Wepion : <https://csilapairelle.be/> - Le centre spirituel ignatien de Manrèse, à côté de Paris, donne une liste des autres : <https://www.manrese.com/autres-centres-spirituels-jesuites>

<sup>2</sup> Ce « davantage », ce « magis » qui est au centre de la spiritualité ignatienne se retrouve dans la fameuse devise des Jésuites : AMDG, *Ad maiorem Dei Gloria. Pour une plus grande gloire de Dieu* (traduction plus correcte que la traditionnelle *Pour la plus grande Gloire de Dieu*).

Soit... n'avons-nous pas souvent alors l'impression de tourner plus en rond qu'autre chose ?

Mais, écrit Ignace, nous ne sommes pas le principe de notre être, nous le recevons, nous sommes des libertés « créées » par Dieu « pour Sa Gloire » (c'est un catholique et les Exercices Spirituels sont adressés à des libertés chrétiennes qui veulent être davantage ce pour quoi elles sont créées : servir Dieu, l'humain, la création).

Pour ce faire, dit-il, il est bon de « relire »<sup>3</sup> sa vie (notamment au travers la contemplation des Évangiles) pour

- 1) en **repérer** les désordres, les voies de garage, les impostures, les manques de liberté, les impasses, etc.
- 2) s'en **libérer** (en tout cas y trouver une forme de liberté), et surtout y identifier le fil rouge dynamique positif, par-delà le reste (le bon grain sous l'ivraie)
- 3) y **découvrir** notre désir profond, la dynamique profonde de notre vie d'humain en contemplant la totalité de l'Évangile (environ quatre heures par jour pendant un mois dans un centre spirituel - ou, dans la vie courante, 1h par jour pendant une petite année, ou par petits modules de quelques jours). Il s'agit d'une contemplation qui recrée dans la conscience et l'imagination la scène racontée : le retraitant compose imaginativement par les sens (voir, toucher, sentir, écouter, goûter) la scène contemplée, s'y projette et accueille ce qu'il y ressent, y réfléchit, y goûte (ici au sens affectif) - avec une attention privilégiée sur le positif qui se dégage puisque ce qui est recherché c'est une dynamique positive, joyeuse, énergisante - comme chez le philosophe Spinoza qui est fort proche d'Ignace sur ce point)
- 4) **choisir** (faire élection) comment orienter dorénavant sa vie en fonction de la créature dynamique et libre que nous sommes et que Dieu a créée et continue de créer. Pour ce faire l'attention aux mouvements intérieurs

---

<sup>3</sup> Relire sa vie : c'est le sens premier du mot « religion » (re-legere : re-cueillir le fruit... relire pour saisir le meilleur fruit du texte). Pour un catholique : une vie que Dieu donne à écrire et inspire.

est primordiale. Le retraitant est invité à suivre ses mouvements intérieurs dilatants : joie et paix intérieure (tristesse et agitation viennent le plus souvent du mauvais - excepté bien entendu quand le « bon ange » par le moyen de la raison et d'un regret qui se tournera en joie nous invite à quitter tel chemin destructeur). Joie : à nouveau Ignace de Loyola et Spinoza sont proches.

Cette dernière étape (inséparable des trois autres) est nécessairement un renouvellement : soit que celui où elle qui a fait les Exercices réoriente vraiment sa vie dans un sens nouveau (se marie, entre dans la vie religieuse, change de métier, renonce à quelque chose qu'il faisait, ajoute un engagement ou que sais-je : parfois ce peut être une petite nouveauté, parfois c'est très radical), soit qu'il ou elle continue sa vie, avec ses engagements, mais peu ou prou autrement, en lui donnant un sens nouveau ou plus approfondi.

Même si c'est « petit », l'exercitant ou l'exercitante vit davantage. Il est possible de faire grandement les petites choses, comme il est possible de faire petitement les grandes choses (ça préserve de la complaisance vaniteuse).

Nous sommes bien et dans un « esprit d'invention » et dans un esprit d'intégration de tout ce qu'on est et a été dans une forme renouvelée.

## **Un extrait significatif des Exercices Spirituels : le Principe et Fondement qui ouvre la démarche**

« L'homme est créé pour louer, respecter et servir Dieu notre Seigneur et par là sauver son âme, et les autres choses sur la face de la terre sont créées pour l'homme, et pour l'aider dans la poursuite de la fin pour laquelle il est créé.

D'où il suit que l'homme doit user de ces choses dans la mesure où elles l'aident pour sa fin et qu'il doit s'en dégager dans la mesure où elles sont, pour lui, un obstacle à cette fin

Pour cela il est nécessaire de nous rendre indifférents à toutes les choses créées, en tout ce qui est laissé à la liberté de notre libre arbitre et qui ne lui est pas défendu ; de telle manière que nous ne voulions pas, pour notre part, davantage la santé que la maladie, la richesse que la pauvreté, l'honneur que le déshonneur, une vie longue qu'une vie courte et ainsi de suite pour tout le reste, mais que nous désirions et choissions uniquement ce qui nous conduit davantage à la fin pour laquelle nous sommes créés. » (Ignace de Loyola, *Exercices Spirituels*, 23)

## **Un point central : les règles de discernement**

Elles sont divisées en deux :

- les règles pour la première semaine des Exercices Spirituels : destinées à ceux qui sont débutants dans l'apprentissage du discernement des esprits, quand « l'ennemi du genre humain » utilise encore des moyens grossiers pour égarer
- les règles pour la deuxième semaine des Exercices Spirituels : destinées à ceux qui progressent... alors l'ennemi use de méthodes plus subtiles en cherchant à se faire passer pour un bon esprit...



## **Quelques extraits :**

(la totalité de ces règles est reprises sur la page suivante de cet intéressant site de formation chrétienne : [http://salve-regina.com/index.php?title=Le\\_discernement\\_des\\_Esprits\\_selon\\_les\\_r%C3%A8gles\\_de\\_Saint\\_Ignace\\_de\\_Loyola#](http://salve-regina.com/index.php?title=Le_discernement_des_Esprits_selon_les_r%C3%A8gles_de_Saint_Ignace_de_Loyola#) )

### **Première Semaine**

#### **Première règle, N° 314**

A l'égard des personnes qui vont de péché mortel en péché mortel, la conduite ordinaire de l'ennemi est de leur proposer des plaisirs apparents, leur occupant l'imagination de jouissances et de voluptés sensuelles, afin de les retenir et de les plonger plus avant dans leurs vices et dans leurs péchés. Le Bon Esprit, au contraire, agit en elles d'une manière opposée, il excite dans leur conscience le trouble et le remords, en leur faisant sentir les reproches de la raison.

#### **Deuxième règle, N° 315**

Dans les personnes qui travaillent courageusement à se purifier de leurs péchés et vont de bien en mieux dans le service de Dieu, Notre-Seigneur, le Bon et mauvais esprit opèrent en sens inverse de la règle précédente. Car c'est le propre du mauvais esprit de leur causer de la tristesse et des tourments de conscience, d'élever devant elles des obstacles, de les troubler par des raisonnements faux, afin d'arrêter leurs progrès dans le chemin de la vertu, au contraire, c'est le propre du Bon Esprit de leur donner du courage et des forces, de les consoler, de leur faire répandre des larmes, de leur envoyer de bonnes inspirations et de les établir dans le calme ; leur facilitant la voie et levant devant elles tous les obstacles, afin qu'elles avancent de plus en plus dans le bien.

#### **Troisième règle, N° 316**

De la consolation spirituelle. J'appelle consolation un mouvement intérieur qui est excité dans l'âme, par lequel elle commence à s'enflammer dans l'amour de son Créateur et Seigneur et en vient à ne savoir plus aimer aucun objet créé sur la terre pour lui-même, mais uniquement dans le Créateur de toutes choses. La consolation fait encore répandre des larmes qui portent à l'amour de son Seigneur l'âme touchée du regret de ses péchés, ou de la Passion de Jésus-Christ, Notre-Seigneur, ou de toute autre considération qui se rapporte directement à son service et à sa louange. Enfin, j'appelle consolation toute augmentation d'espérance, de foi et de charité, et toute joie intérieure qui appelle et attire l'âme aux choses célestes et au soin de son salut, la tranquillisant et la pacifiant dans son Créateur et Seigneur

#### Quatrième règle, N° 317

De la désolation spirituelle. J'appelle désolation spirituelle le contraire de ce qui a été dit dans la troisième règle ; les ténèbres et le trouble de l'âme, l'inclination aux choses basses et terrestres, les diverses agitations et tentations qui la portent à la défiance et la laissent sans espérance et sans amour, triste, tiède, paresseuse, et comme séparée de son Créateur et Seigneur. Car comme la consolation est opposée à la désolation, les pensées que produit l'une sont nécessairement contraire à celles qui naissent de l'autre.

#### Cinquième règle, N° 318

Il importe, au temps de la désolation, de ne faire aucun changement, mais de demeurer ferme et constant dans ses résolutions et dans la détermination où l'on était avant la désolation, ou au temps même de la consolation. Car, comme ordinairement le Bon Esprit qui nous guide et nous conseille dans la consolation ; ainsi dans la désolation est-ce le mauvais esprit, sous l'inspiration duquel nous ne pouvons prendre un chemin qui nous conduise à une bonne fin.

## **Deuxième semaine**

### **Première règle, N° 329**

C'est le propre de Dieu et de ses Anges, lorsqu'ils agissent dans une âme, d'en bannir le trouble et la tristesse que l'ennemi s'efforce d'y introduire, et d'y répandre la véritable allégresse et la vraie joie spirituelle. Au contraire, c'est le propre de l'ennemi de combattre cette joie et cette consolation intérieure, par des raisons apparentes, des subtilités et de continuelles illusions.

### **Deuxième règle, N° 330**

Il appartient à Dieu seul de donner de la consolation à l'âme sans cause précédente, parce qu'il n'appartient qu'au Créateur d'entrer dans l'âme, d'en sortir, et d'y exciter des mouvements intérieurs qui l'attirent tout entière à l'amour de sa divine Majesté. Je dis sans cause, c'est-à-dire sans aucun sentiment précédent ou connaissance préalable d'aucun objet qui ait pu faire naître cette consolation au moyen des actes de l'entendement et de la volonté.

### **Troisième règle, N° 331**

Lorsqu'une cause a précédé la consolation, le Bon et le mauvais ange peuvent également en être l'auteur, mais leur fin est différente. Le Bon Ange a toujours en vue le profit de l'âme, qu'il désire voir croître en grâce et monter de vertu en vertu. Le mauvais ange, au contraire, veut toujours arrêter ses progrès dans le bien, leur fin est différente.

### **Quatrième règle, N° 332**

C'est le propre de l'ange mauvais, lorsqu'il se transforme en " ange de lumière ", d'entrer d'abord dans les sentiments de l'âme pieuse, et de finir par lui inspirer les siens propres. Ainsi, il commence par suggérer à cette âme des pensées bonnes et saintes, conforme à ses dispositions vertueuses ; mais bientôt, peu à peu, il tâche de l'attirer dans ses pièges secrets, et de la faire consentir à ses coupables desseins.

### Cinquième règle, N° 333

Nous devons examiner avec un grand soin la suite et la marche de nos pensées. Si le commencement, le milieu et la fin, tout en elles est bon et tendant purement au bien, c'est une preuve qu'elles viennent du Bon Ange. Mais si dans la suite des pensées qui nous sont suggérées, il finit par s'y rencontrer quelque chose de mauvais... ou de dissipant... ou de moins bon que ce que nous nous étions proposé de faire... ou si ces pensées affaiblissent notre âme, l'inquiètent, la troublent, en lui ôtant la paix, la tranquillité dont elle jouissait d'abord, c'est une marque évidente qu'elles procèdent du mauvais esprit, ennemi de notre avancement et de notre salut éternel.

### Sixième règle, N° 334

Quand l'ennemi de la nature humaine aura été découvert et reconnu à sa queue de serpent, c'est-à-dire par la fin pernicieuse à laquelle il nous porte, il sera utile à la personne qui aura été tentée de reprendre aussitôt la suite des bonnes pensées qu'il lui a suggérées, d'en examiner le principe, et de voir comment, peu à peu, il a tâché de la faire déchoir de la suavité et de la joie spirituelle dans laquelle elle était, jusqu'à l'amener à sa fin dépravée. L'expérience qu'elle acquerra par cette recherche et cette observation lui fournira les moyens de se mettre en garde dans la suite contre les artifices ordinaires de l'ennemi.