Homélie du 4 octobre – Ne soyons inquiets de rien

Chers amis,
Vous avez entendu ce que nous dit saint Paul : « Ne soyez inquiets de rien. » Ce n'est pas forcément facile à vivre ! Que faire pour ne pas nous laisser envahir par l'inquiétude ?
Saint Paul nous donne lui-même une première piste : « Tout ce qui est vrai et noble, tout ce qui est juste et pur, tout ce qui est digne d'être aimé, tout ce qui mérite des louanges, tout cela, prenez-le en compte. »
La première étape pour retrouver la paix, c'est d'apprendre à surveiller les pensées que nous laissons entrer dans notre esprit.

1. Mettre une sentinelle à la porte de nos pensées
Imaginez une ville entourée de murailles, comme il en existait autrefois. À l'entrée de la ville, une sentinelle veille. Elle observe ceux qui veulent entrer et se demande : « Est-ce un ami ou un ennemi ? Puis-je le laisser passer ? »
Eh bien, nous avons besoin de faire la même chose à la porte de notre esprit et de notre cœur. Toutes les pensées qui se présentent à nous ne méritent pas forcément d'être accueillies. Certaines nous apportent la paix, tandis que d'autres sèment en nous le trouble, la peur ou l'amertume.
Alors, comment exercer notre vigilance ? Nous pouvons poser quatre questions à cette sentinelle intérieure.
Première question : cette pensée est-elle vraie ?
Lorsqu'une pensée inquiétante surgit, demandons-nous : « Est-ce que je suis en train de regarder la réalité telle qu'elle est, ou suis-je en train d'imaginer le pire ? »
Ce n'est pas du tout la même chose ! Une pensée peut nous traverser l'esprit sans être vraie. Parfois, nous finissons même par nous faire peur à nous-mêmes en imaginant tout ce qui pourrait mal se passer. Il est donc important de revenir aux faits : Qu'est-ce qui est certain ? Et qu'est-ce que je suis simplement en train d'imaginer pour le présent ou pour l'avenir ?
Cette première vérification nous évite de prendre nos peurs pour la réalité.
Deuxième question : cette pensée est-elle juste ?
Il arrive que nous portions des jugements sur les autres sans connaître leurs véritables intentions.
Imaginez une personne qui nous est habituellement proche et qui, un jour, passe devant nous sans nous saluer avec la chaleur habituelle. Elle est pressée, préoccupée, stressée, elle a mille choses à faire. Mais nous, nous nous disons aussitôt : « Voilà ! Elle m'ignore. Après tout ce que j'ai fait pour elle, après toute l'attention que je lui ai donnée et tous les services que je lui ai rendus, c'est comme ça qu'elle me remercie ! » Et voilà que nous commençons à lui en vouloir.
Au fond, que savons-nous de ce qui se passe en elle ? Peut-être traverse-t-elle simplement une journée difficile. Peut-être est-elle tellement préoccupée qu'elle ne nous a même pas vus.
En lui prêtant de mauvaises intentions, nous commettons une injustice. Nous tirons des conclusions qui ne correspondent peut-être pas du tout à la réalité. Si nous laissons cette pensée s'installer dans notre cœur, elle va provoquer en nous de la déception, puis de la rancœur. Nous risquons ainsi de perdre la paix à cause d'un jugement qui n'était pas juste.
Troisième question : cette pensée est-elle pure ?
Autrement dit : est-ce qu'elle m'élève et me rapproche de Dieu, ou est-ce qu'elle m'entraîne sur un chemin qui m'éloigne de Lui ?
Prenons l'exemple des pensées de vengeance. Lorsqu'une personne nous a blessés, nous pouvons être tentés de préparer notre revanche, de chercher comment lui rendre la pareille ou de lui faire payer ce qu'elle nous a fait.
Prenons un instant pour réfléchir : combien de fois avons-nous nous-mêmes commis des erreurs ? Combien de fois avons-nous eu besoin que quelqu'un nous pardonne ?

Nous avons peut-être rencontré des personnes qui, tout en reconnaissant que ce que nous avions fait n'était pas juste, ont eu la grandeur de cœur de nous dire : « Ce n'était pas bien, mais je te pardonne. »
Si, en revanche, nous ne supportons aucun faux pas de la part de ceux qui nous entourent, si nous cherchons immédiatement à nous venger, alors quelque chose se ferme dans notre cœur. Ces pensées ne nous élèvent pas. Elles nous éloignent de Dieu et finissent par nourrir l'amertume.
La sentinelle doit donc nous aider à reconnaître ces pensées pour ne pas leur laisser prendre le commandement de notre cœur.
Quatrième question : cette pensée est-elle digne d'être aimée ?
C'est une question très importante, car nous avons parfois tendance à nous attacher à des souvenirs douloureux, à les ressasser, à y revenir sans cesse. Et pendant ce temps, nous oublions des souvenirs heureux, pourtant tout aussi réels, qui pourraient nous apporter de la joie et de la reconnaissance.
Aimer une pensée, ici, c'est lui donner une place dans notre cœur, s'y attacher et accepter d'y revenir. Je connais ainsi une enseignante du nord de l'Alsace qui s'est rendu compte d'une chose : pendant son week-end, elle pense sans cesse à deux ou trois enfants de sa classe qui risquent de lui rendre la semaine difficile. Elle anticipe déjà les problèmes, les tensions et les contrariétés. Mais les vingt-cinq autres enfants, qui sont charmants et avec lesquels tout se passe bien, elle n'y pense presque pas !
Vous voyez le mécanisme ? Son esprit se fixe sur ce qui l'inquiète, tandis qu'elle oublie tout ce qui pourrait lui apporter de la joie. C'est ce que l'on appelle un point de fixation : nous revenons toujours à la même difficulté, au même souvenir pénible, à la même crainte, jusqu'à lui donner une place disproportionnée dans notre vie.
Il ne s'agit pas de nier les difficultés ni de faire comme si elles n'existaient pas. Il s'agit simplement de ne pas leur donner toute la place.

Voilà donc nos quatre questions : cette pensée est-elle vraie ? Est-elle juste ? Est-elle pure ? Est-elle digne d'être aimée ? Si nous ne faisons pas ce travail de vigilance, nous risquons de laisser entrer toutes sortes de pensées fausses, injustes, impures ou indignes d'être aimées. Et lorsque nous les laissons s'installer, il ne faut pas nous étonner que tout finisse par devenir inquiétant !

2. Faire ce qui dépend de nous et confier le reste à Dieu
Mais il ne suffit pas de surveiller nos pensées. Saint Paul nous donne aussi un autre conseil : « Ne soyez inquiets de rien, mais, en toute circonstance, priez et suppliez, tout en rendant grâce, pour faire connaître à Dieu vos demandes. » Concrètement, comment mettre cela en pratique ?
Nous pouvons nous inspirer d'un grand maître du discernement spirituel : saint Ignace de Loyola, le fondateur des jésuites. N'oublions pas qu'avant de devenir prêtre, il avait été militaire. Il connaissait donc bien l'importance de distinguer ce qui dépend de nous de ce qui échappe à notre pouvoir.
Le principe est très simple : **ce qui dépend de nous, faisons-le de tout notre cœur ; ce qui ne dépend pas de nous, remettons-le à Dieu.**
Prenons l'exemple de la multiplication des pains. Une foule immense est là, et un petit garçon possède cinq pains et deux poissons. Est-ce que cela suffit pour nourrir cinq mille hommes, sans compter les femmes et les enfants ? Évidemment non ! Alors, à quoi bon apporter ces cinq pains et ces deux poissons ?
Parce que c'est sa part. Le garçon apporte ce qu'il possède, même si cela semble dérisoire face à l'immensité du besoin. Et Jésus, lui, accomplit ce que le garçon ne pouvait pas faire.
Voilà une belle leçon pour nous !

Nous avons parfois tendance à nous décourager parce que nos efforts nous semblent insuffisants. Nous nous disons : « À quoi bon essayer ? Je ne pourrai pas tout résoudre. Je ne maîtrise pas la situation. Je ne sais pas ce qui va arriver. »
Mais ce n'est pas parce que nous ne pouvons pas tout faire que nous ne devons rien faire.
Notre responsabilité est de donner ce que nous pouvons donner, d'accomplir ce qui nous revient, d'y mettre tout notre cœur et toute notre énergie. Puis, pour tout ce qui dépasse nos capacités, nous pouvons demander de l'aide aux autres et nous tourner vers Dieu dans la prière. C'est cela, vivre dans la confiance.
Nous ne sommes pas appelés à tout maîtriser. Nous sommes appelés à faire fidèlement notre part, puis à laisser Dieu accomplir la sienne.

3. Faire l'expérience de la foi dès aujourd'hui

Alors, chers amis, mettons tout cela en pratique dès aujourd'hui.
Commençons par surveiller les pensées que nous accueillons. Demandons-nous si elles sont vraies, justes, pures et dignes d'être aimées.
Puis, face à une difficulté, posons-nous une deuxième question : « Qu'est-ce qui dépend réellement de moi ? »
Si quelque chose dépend de nous, faisons-le avec courage, avec générosité et de tout notre cœur. Si nous avons besoin d'aide, demandons-la. Et pour tout ce qui nous échappe, au lieu de nous laisser dominer par l'inquiétude, tournons-nous vers le Seigneur et disons-lui simplement :
« Seigneur, j'ai fait ce que je pouvais. Maintenant, je te remets ce que je ne peux pas maîtriser. Je te confie cette situation, cette personne, cet avenir qui m'inquiète. Apprends-moi à te faire confiance. »
C'est alors que nous faisons véritablement l'expérience de la foi.
Ne pas être inquiet de tout ne signifie pas que nous n'aurons jamais de difficultés, ni que nous devons fermer les yeux sur les problèmes. Cela signifie que nous apprenons à ne pas nourrir inutilement nos inquiétudes, à agir avec courage là où nous le pouvons et à remettre au Seigneur ce qui nous dépasse.

Alors, imprégnons-nous de ces enseignements et mettons-les en pratique. À chaque inquiétude, apprenons à opposer une pensée vraie, un jugement juste, un cœur pur et un attachement à ce qui est bon.
Et surtout, n'oublions jamais ceci : **nous n'avons pas à porter seuls tout le poids du monde. Nous avons à faire notre part, puis à nous abandonner avec confiance entre les mains de Dieu.**
C'est ainsi que la paix du Seigneur pourra garder nos cœurs et nos pensées dans le Christ Jésus.