

Pour bien combattre la tristesse

par le père Ambroise de Lombez O.F.M. cap.

En complément de l'article sur l'acédie, nous publions ci-dessous des extraits du *Traité de la joie de l'âme chrétienne* d'un grand prédicateur capucin du XVIII^e siècle : le père Ambroise de Lombez (1708-1778).

Nous les avons regroupés en deux parties :

I. — Remèdes à la tristesse ;

II. — Sentences sur la joie chrétienne ¹.

Le sel de la terre.

— I —

Remèdes à la tristesse

LA TRISTESSE SOUTENUE est un peu difficile à guérir ; mais il faut l'éloigner à quelque prix que ce soit. Ses effets sont trop funestes au corps et à l'âme, pour que nous négligions nos soins pour la détruire. Il faut l'attaquer dans ses sources, et par conséquent s'appliquer à les bien connaître. Les conseils des amis instruits, sincères, et désintéressés qui nous fréquentent, qui nous connaissent et qui veulent bien nous dire nos vérités, quoique un peu dures, nous aideront beaucoup à découvrir les sources de notre humeur chagrine. Nous-mêmes, si nous avons un peu de sens commun, nous pouvons en reconnaître les principes, si nous nous examinons sérieusement sans nous flatter.

¹ — Nous avons utilisé l'édition de la Librairie Saint-François (Paris, 1914). Les remèdes contre la tristesse constituent le neuvième chapitre du *Traité* (p. 133-145). Les sentences sur la joie chrétienne ont été puisées un peu partout dans l'ouvrage, mais spécialement dans les trois derniers chapitres. Plusieurs sous-titres ont été ajoutés par nos soins.

Savoir combattre

La source de notre tristesse est quelquefois dans l'âme et quelquefois dans le corps. Un caractère timide, soupçonneux, ombrageux, méfiant, semble marcher toujours sur les épines et rarement il goûte les douceurs de l'innocente joie. Un revers de fortune, le mauvais succès d'une affaire délicate, la crainte d'une mauvaise issue dans ce qu'on entreprend ; l'amour-propre qui veut toujours plaire et se faire estimer et qui n'a pas toujours le funeste bonheur d'y réussir ; l'infidélité d'un ami, enfin tout ce qui nous prive des biens vrais ou faux que nous désirons, afflige notre âme, et nous plonge dans le noir chagrin. Alors, c'est la raison, et la seule raison, aidée de la grâce, qui doit attaquer le mal et combattre en nous, contre nous, mais pour nous ; l'âme contre l'âme, l'âme raisonnable et sensée, contre l'âme passionnée et inquiète.

Pensez alors que la tristesse n'est bonne à rien, que, bien loin de remédier au plus petit mal, elle est elle-même un grand mal, qu'elle ruine notre santé, abrège nos jours, nous empêche de goûter la piété et d'avancer dans la vertu, et met même en danger notre salut éternel ; qu'elle nous rend désagréables à Dieu et aux hommes et insupportables à nous-mêmes ; que personne n'aime à nous voir tristes, que nos ennemis, et surtout les ennemis de notre salut ; que dans cet état nous devenons le fléau des compagnies, la honte de nos proches, l'affliction de nos amis, la dérision de nos ennemis, le rebut de tout le monde. Si nous nous tenons dans la solitude, nous y séchons d'ennui, et si nous nous adonnons aux affaires et aux fonctions de la vie publique, nous y réussissons mal, nous ne sommes bons à rien. Tout nous ennuie, tout nous est insupportable, le temps nous dure trop, et la vie même nous est à charge.

La prière et l'amitié

La prière, qui est le grand remède à tous maux, est singulièrement celui qu'il faut employer contre la tristesse. L'apôtre saint Jacques nous l'indique : *Quelqu'un de vous est-il triste, dit-il, qu'il ait recours à la prière*¹. Notre âme ne peut communiquer avec Dieu, que la vue de cet objet ravissant ne porte en elle la joie et qu'elle ne participe au bonheur infini qu'il possède. Ayant promis de nous accorder tout ce que nous lui demanderions avec les dispositions requises, comment rejetterait-il une prière aussi légitime que celle de dissiper en nous la tristesse que l'enfer souffle dans nos coeurs, et qui est le poison mortel de nos âmes ; qui nous empêche de le contempler lui-même, de l'aimer, de le goûter comme il le souhaite, et qui, au lieu de tous ces avantages, nous rend durs, fâcheux, presque intraitables pour notre prochain, envers qui il nous a si fort recommandé d'être sociables, serviables, d'un abord facile et prévenant ?

¹ — *Tristatur aliquis vestrum ? Oret !* Jc 5, 13.

Après la prière, qui est un entretien de l'âme avec Dieu, vient la conversation avec des amis bien choisis, qui, ayant de la vertu, de la raison et des talents, méritent notre confiance, et, connaissant notre âme, sont capables d'en guérir les plaies ¹. Un ami fidèle est un bien incomparable, dit le sage fils de Sirach ²; mais il nous est surtout utile dans nos chagrins. Lorsque nous sommes abattus par la tristesse, il ne faut souvent qu'une conversation agréable pour nous rendre la joie ³. On commence l'entretien dans la tristesse, mais peu à peu l'âme se dilate, le poison s'évapore et la joie revient.

Les remèdes naturels

Si la source de la tristesse est dans le fond du tempérament et dans une humeur mélancolique, alors il faut quelque chose de plus que de la raison et de la réflexion : les conseils de l'amitié ne suffisent pas, il faut le secours de la médecine. On aurait beau parler raison au corps et disputer contre les humeurs ; les maladies de l'âme se guérissent par les réflexions de l'esprit, et celles du corps par les remèdes et par les autres moyens qui font impression sur lui et qui en remuent le mécanisme. La prière même, qui est un lénitif dans tous nos maux, si elle est accompagnée de confiance en Dieu, d'amour pour lui et de soumission à sa volonté, n'est pas toujours suffisante pour l'entière guérison de celui-ci. Elle augmenterait même son mal si elle était trop prolongée et faite avec une trop grande application d'esprit. Le Très-Haut a formé de la terre tous les médicaments; il est de notre prudence de les employer à propos ⁴.

Essayez d'abord des moyens les plus naturels, les plus simples et les plus doux pour dissiper la tristesse. Promenez-vous par de beaux jours dans des lieux où l'on respire un air pur et où le spectacle de la nature enchante l'imagination et bannit les images sombres et lugubres que des maux réels, ou l'humeur mélancolique, plus dangereuse encore, y avaient empreintes.

La promenade et le ressort de l'air donnent du mouvement au sang et aux autres liqueurs, atténuent les humeurs et les rendent plus fluides ; tous les ressorts de notre corps se remettent à leur jeu naturel ; tout reprend son ton ; la mélancolie est dissipée et la joie revient.

Vinum lætificet cor hominis

Si cet exercice du corps ne suffit pas : le dirai-je ? Mais pourquoi ne le dirais-je pas, puisque je ne parle pas ici en directeur austère, mais en philosophe chré-

1 — *Amicus fidelis medicamentum vitæ et immortalitatis.* Si 6, 16.

2 — *Amico fideli nulla est comparatio.* Si 6, 15.

3 — *Moeror in corde viri humiliabit illum, et sermone bono lætificabitur.* Pv 12, 25.

4 — *Altissimus creavit de terra medicamenta, et vir prudens non abhorrebit illa.* Si 38, 4.

tien ? Prenez un peu de vin, mais avec beaucoup de sobriété ; et c'est d'après l'auteur du psaume 113 que je vous le conseille ; et si quelqu'un trouve que je ne suis pas assez sérieux, en conseillant de boire du vin, lorsque j'exhorte à une joie toute sainte, j'aurai dans ce Prophète et dans les autres écrivains sacrés de bons garants de mes préceptes. Oui, dit cet auteur inspiré, Dieu a créé le vin pour réjouir le cœur, comme il a créé l'herbe pour la nourriture des animaux qui servent l'homme et le pain pour l'aliment de l'homme même ¹ ; et il faut remarquer qu'il ne se contente pas de nous en marquer la destination, mais qu'il nous en prescrit encore l'usage pour l'effet que nous vous proposons ici : *Et vinum lætificet cor hominis*. Que le plaisir que vous trouverez à user de ce remède, et l'humeur gaie où il vous mettra, ne vous y fassent pas renoncer : le plaisir est innocent, préparé par la Providence ² et goûté par la vertu et pour l'intérêt même de la vertu. L'humeur gaie qu'il vous donnera, ne sera ni désagréable à Dieu, ni *peu édifiante* pour le prochain, dès qu'elle ne vous fera pas passer les bornes de la modestie. Elle vous rendra au contraire plus pieux et plus sociable en vous débarrassant de cette humeur noire qui vous tenait concentré en vous-même.

Si nous usons des remèdes préparés par la médecine pour les maladies, beaucoup moins dangereuses que celles que nous attaquons ici, ne devons-nous pas user plus volontiers de celui qui est préparé de la main de Dieu même et qui n'a rien de dangereux que dans l'excès ? Ce n'est pas seulement ni principalement la santé de notre corps que Dieu a eue en vue en nous donnant le vin, mais c'est surtout le bon état de notre âme ; et c'est dans cette même vue que vous devez en user ³.

Si saint Paul conseille à son disciple Timothée de boire un peu de vin pour fortifier son estomac affaibli, pourquoi ne le conseillerions-nous pas pour réjouir le cœur et dissiper la mélancolie ?

Du reste, il ne faut pas oublier que c'est un remède que nous proposons, et qu'on ne doit pas s'accoutumer aux remèdes ; on leur ôterait presque toute leur vertu par l'habitude ; on ne les prend avec succès qu'autant qu'on les prend à propos et pour le vrai besoin.

La musique et le chant

Si l'usage du vin ne suffit pas encore, ajoutez-y le chant de la musique, car vous ne devez rien négliger pour remettre votre âme dans la sainte liberté et dans la joie innocente que vous ne posséderez jamais tant que la sombre mélancolie vous enveloppera dans ses voiles funèbres. Rien de si capable de les déchirer et de les détruire entièrement que le plaisir du chant et de la musique, uni à

1 — *Producens fœnum jumentis, et herbam servituti hominum*. Ps 103, 14.

2 — *Vinum in jucunditatem creatum est*. Si 31, 35.

3 — *Sanitas est animæ et corporis sobrius potus*. Si 31, 37.

l'action du vin sobrement pris ; l'un agit sur le corps, et l'autre sur l'âme ; et leur action réunie ne tend qu'à la joie ¹. Les plaisirs les plus simples sont les plus innocents, parce qu'ils sont de pure providence, et il n'en est pas d'égal à celui que donne la musique avec l'usage modéré du vin. C'est à ce doux et innocent plaisir que le sage fils de Sirach compare celui que donne le souvenir de Josias, peut-être le seul des rois d'Israël qui soit sans reproche ².

Quoique tout le monde ne sache pas la musique, nous pouvons tous nous donner le plaisir qu'elle procure, parce que nous naissons tous avec un goût d'ordre et d'harmonie, qui nous fait sentir le plaisir de l'accord et du concert, et qui nous fait d'abord remarquer la dissonance et la cacophonie. Nous sommes tous pourvus d'un instrument qui ne nous coûte rien d'achat, ni d'entretien, ni d'apprentissage, nous le portons partout avec nous ; de sorte que nous pouvons en faire usage en tous lieux, seuls ou en compagnie, le jour ou la nuit, tant le Seigneur a voulu nous rendre ce plaisir familier et nous donner, par son usage, un moyen toujours prêt, à dissiper la tristesse. O merveille du Créateur ! O bonté de notre Père céleste ! Ce seul instrument naturel équivalait à tous les autres ; et tous les autres que l'art a imaginés, combien ne lui sont-ils pas inférieurs pour l'agrément et pour l'usage.

Le chant nous soulage dans nos travaux, nous désennuie dans nos voyages, et nous donne même une nouvelle ferveur dans nos prières.

Dieu nous permet de le prier en chantant

Il serait sans doute très indécent de demander à quelqu'un une grâce en chantant ; mais *Dieu*, notre bon Père, nous aime tant et veut si fort que nous soyons toujours dans la joie, qu'il nous permet de lui demander en chantant ses plus grandes grâces et même le pardon de nos crimes.

Une personne qui a la voix agréable et qui chante un cantique au milieu d'une troupe de travailleurs, les réjouit, les soulage et leur fait naître mille bonnes pensées : quand la force du travail leur ôte l'envie et la liberté de chanter, une cadence et une espèce d'harmonie qu'ils forment par les coups qu'ils donnent alternativement sur les métaux ou sur la terre les réjouit et les soulage.

Du temps de saint Jérôme, dans la Palestine, les laboureurs en conduisant leurs charrues, et les vigneron en taillant leur vigne, trouvaient dans le chant de l'alleluia et des psaumes, la récréation de leur esprit, le soulagement de leur corps et l'édification de leur âme.

Quand nous entendons, dans des lieux champêtres, les bergers entonner des cantiques à la suite de leurs troupeaux, nous reconnaissons là une jeunesse chrétienne et nous nous rappelons l'innocence primitive et la vie pastorale des

¹ — *Vinum et musica lætificant cor.* Si 40, 20.

² — *Memoria Josiæ [...] ut musica in convivio vini.* Si 49, 2.

anciens patriarches. Nos rois, toujours très chrétiens, ont fait entrer cette pratique de religion dans les règlements de leur police. Ils ordonnent aux bergers de chanter les cantiques de l'Église, surtout le saint jour du dimanche, en menant leurs troupeaux aux pâturages et en les ramenant chez eux, afin que tout le monde les reconnaisse pour chrétiens et pour dévots ¹.

A cette occasion, nous louerons le zèle des pasteurs des âmes qui enseignent des cantiques à leur peuple. Ils sont utiles à tout le monde, mais surtout aux jeunes gens appliqués à la vie pastorale. Cette vive jeunesse, amie du plaisir, a besoin de ce secours pour occuper saintement son esprit et désennuyer son oisiveté, à la suite d'un troupeau qu'il est nécessaire de veiller la plus grande partie du jour et souvent de la nuit, dans le réduit d'un lieu solitaire et monotone et tout propre à jeter dans la mélancolie. Si, pour éviter les suites funestes de la tristesse et de l'ennui, ils ne savaient pas les cantiques de Sion, ils chanteraient ceux de Babylone, que le démon, certainement plus ardent pour la perte de leurs âmes, que nous ne le sommes pour leur salut, ne manquerait pas de leur faire apprendre.

Si vous savez jouer des instruments, donnez-vous ce plaisir, quand le démon de la tristesse vous obsède, comme David le donnait à Saül pour lui faire secouer la tyrannie de ce méchant esprit. Dieu vous y exhorte dans cent endroits des divines Écritures ; et il veut même que cela fasse une partie de son culte, tant il aime à être servi avec joie ² ; mais comme les instruments ne rendent qu'un son muet, qui flatte à la vérité l'oreille, mais qui ne dit rien ni à l'esprit ni au coeur, préférez-leur ordinairement le son de la voix, joint à la lettre touchante de quelque pieux cantique. Votre chant est l'expression de la joie que vous possédez ou que vous cherchez et il en fait passer le sentiment dans le coeur de ceux qui vous entendent. Vous exprimez ses passions légitimes par les divers accents de votre voix, et vous les excitez dans les autres ; au lieu que le son d'un instrument n'est regardé que comme l'exercice d'un art qui n'intéresse pas ; qui, étant assujetti aux lois reçues et presque usées, dégoûte bientôt, et celui qui joue et ceux qui l'entendent ; au lieu que vous variez votre chant comme vous voulez, et vous le rendez toujours nouveau.

La voix a encore un autre avantage sur les instruments ; c'est qu'ils sont trop bruyants dans certaines circonstances, et que vous ne pouvez pas tempérer leur son comme celui de la voix. [...].

¹ — *Illa die, seu sabbato ad vespervas et ad matutinas, sive ad missam... omnes cantando Kyrie eleison... decantent. Similiter et pastores pecorum, eundo et redeundo in campum et ad domum, faciant, ut omnes eos veraciter christianos, et devotos esse cognoscant.* Extrait des Capitulaires de Charlemagne, 205, lib. VI.

² — *Laudate eum in sono tubæ ; laudate eum in psalterio et cithara... in tympano et choro... in chordis et organo... in cymbalis benesonantibus, in cymbalis jubilationis.* Ps 150, 3-5.

— II —

Sentences sur la joie chrétienne

AIMEZ DIEU et vous aurez la joie ; ayez la joie et vous aimerez Dieu.

D’où vient que le Seigneur a si fort embelli ce monde ? Pourquoi tant de créatures qui ne nous sont d’aucun usage, sinon pour nous donner l’agrément de la variété, le plaisir des recherches et le délassement des récréations ? Jouissons-en donc, puisqu’il le veut bien ; mais jouissons-en dans les vues de sa sagesse, dans les sentiments d’une tendre reconnaissance et dans les réserves de la sobriété.

Usez donc de la liberté que Dieu vous donne et soyez toujours dans la joie. Vous vous porterez à son service avec plus de zèle, à vos devoirs avec plus de goût, et à vos affaires avec plus de succès.

Ne vous livrez pas à une joie effrénée et à une humeur folâtre ; c’est un excès que Dieu condamne ; et c’est de cet excès qu’il faut entendre les endroits de l’Écriture sainte où la joie est appelée une folie. Mais une joie modérée, grave et retenue, est une des plus grandes faveurs dont il plaît au Seigneur de récompenser la vertu dès cette vie ¹.

Le rire

REVENEZ DONC de vos préventions, âmes d’une piété sèche et austère, qui n’oserez vous dérider et qui pensez que pour plaire à Dieu, il faut être toujours d’un sérieux morne, et que rire est un péché ; et détrompez par votre gaieté les gens du monde, qui regardent les dévots comme une nation insociable, dure et presque sauvage.

Quoi ! rire, dit une âme timide et scrupuleuse ? Eh ! pourquoi non, pourvu que ce soit sans ces éclats que la bienséance même ne permet pas, et sans ces excès que la vertu condamne en tout genre ; pourvu que la modestie conserve tous ses droits et que la charité ne soit point blessée ; que les propos soient décents et honnêtes, et qu’une satire maligne ne réjouisse pas la compagnie, en relevant les petits ridicules des absents.

Rire est une propriété naturelle de l’homme, et, par conséquent, l’ouvrage du Créateur. Le péché n’a gâté cet ouvrage que par l’excès ; ôtez l’excès et conservez l’ouvrage.

La joie est un grand bien, dont tous les hommes ne sont pas également pourvus ; ceux qui en ont en abondance doivent en faire part à leur prochain. Tout

¹ — *Homini bono in conspectu suo dedit Deus sapientiam et scientiam et letitiam.* [A l’homme qui est bon devant lui, Dieu donne la sagesse, la science et la joie] Eccl 2, 26.

bien cherche à se communiquer et celui-ci surtout ; et la joie se communique par le rire, les entretiens agréables et les affections du cœur ; comme les biens de fortune par l'aumône et les présents.

Sara ne fut reprise d'avoir ri que parce qu'elle l'avait fait par un manque de foi aux promesses de l'Ange ; et, si le Saint-Esprit condamne le rire ¹, ce n'est que dans les éclats indécents ². Une joie immodérée, qui nous fait rire sans retenue, est comme un feu trop vif qui s'allume tout à coup sous un vase et qui y excite une ébullition qui fait répandre de toutes parts la liqueur qu'il renferme ³.

Si Jésus-Christ notre divin maître, n'a jamais ri, c'est que la plénitude de sa perfection le mettait au-dessus de toutes les imperfections humaines, et le rire en est une ; mais inséparable de notre condition, et que Dieu ne condamne point, parce que nous ne sommes pas des dieux ni des anges. Le rire vient d'une joie subite que cause la vue ou la pensée d'un objet agréable et nouveau ou nouvellement rappelé ; ainsi notre divin Sauveur, à qui tout était sans cesse présent, n'était pas susceptible de cette joie subite que cause la nouveauté. D'ailleurs, son âme jouissant sans cesse de la vision béatifique, n'était capable que des sentiments divinement humains ; mais aussi, s'il n'a jamais ri, il n'a jamais été triste ; c'est le prophète Isaïe qui le dit : *Non erit tristis neque turbulentus*. Si, la veille de sa -passion, il dit qu'il est accablé d'une tristesse mortelle ⁴, cela ne doit s'entendre que de l'impression de la tristesse sur l'imagination et même sur les sens et non de la tristesse dont son âme, toujours bienheureuse, n'était pas susceptible.

Les récréations

SAVANTS, hommes de cabinet, gens d'affaires, délassiez-vous, c'est un soulagement nécessaire à votre santé, et utile même à ce qui fait l'objet de votre application. Un esprit trop tendu détruit le corps et se détruit lui-même, comme un arc toujours tendu perd sa force.

Dieu est un bon père, qui veut bien que ses enfants se récréent, jouent, pourvu que ce soit entre eux et en sa présence [...].

Tous les animaux jouent, surtout dans leur enfance, et presque tous naissent chasseurs. La raison qui distingue l'homme des autres animaux et qui l'élève au-dessus de tous, ne détruit pas l'animalité qu'elle gouverne ; elle lui devient même tributaire. Il faut que l'homme se donne par raison les récréations que les animaux prennent par instinct. [...]

¹ — *Risum reputavit errorem*. Eccl 2, 2.

² — *Fatuus in risu exaltat vocem suam ; vir autem sapiens vix tacite, ridebit*. Si 21, 23.

³ — *Sicut sonitus spinarum ardentium sub olla, sic risus stulti*. Si 7, 7.

⁴ — Mt 26, 38.

Le monde entier est à nous ¹, et la plus grande partie est plus pour notre spectacle et pour nos récréations que pour nos usages.

Vous semble-t-il, âmes austères et stoïques, que je donne ici une idée de Dieu peu digne de sa grandeur et de sa sainteté ? Dites-moi, je vous prie, qu'est-ce que ce vaste univers, qu'un rien, qu'un jeu pour un Dieu créateur et une puissance infinie : *ludens in orbe terrarum* ; et jeu qu'il nous a donné à deviner ? C'est, si j'ose le dire, comme un jouet que ce bon père a fait pour ses enfants ; car l'homme sera toujours enfant dans cette vie, il n'atteindra l'âge parfait que dans le ciel ². Il s'est réservé le secret de cette machine, fort petite pour lui, quoique fort grande pour nous qui sommes infiniment plus petits.

Il se plaît à voir nos systèmes et nos recherches ³, pourvu que nous les lui rapportions, que nous adorions en tout sa sagesse, et que nous n'ayons pas la présomption de croire que nous avons découvert le secret qu'il s'est réservé ⁴.

Le dirai-je ? Dieu semble jouer avec nous. Il se plaît en notre compagnie et même au milieu de nos plaisirs innocents, et il ne veut pas que sa présence nous gêne ⁵. Ingrats, nous le fuyons, et nous nous ennuyons en sa compagnie ! Hélas ! ô père digne d'avoir de meilleurs enfants ! Rien de si simple, de si tendre, de si communicatif que lui ; pourvu que nous l'aimions, que nous lui obéissions, que nous nous aimions entre nous, comme des enfants bien nés aiment leur père et s'aiment entre eux ; que nous soyons simples, bons, tendres, doux comme lui ; car il veut, comme tout bon père, que ses enfants lui ressemblent ⁶ ; surtout il veut que nous soyons les images de sa bonté et de sa bienfaisance ⁷.

Nocivité de la tristesse

CE QUE LA TEIGNE est aux habits, et le ver au bois, la tristesse l'est à notre âme ; elle la ronge et la rend inutile à tout ⁸. Quel ouvrage pourra-t-on faire d'un bois vermoulu ? Et quel bien pourra-t-on espérer d'une âme triste ?

1 — *Omnia vestra sunt ; vos autem Christi ; Christus autem Dei.* I Co 3, 22-23.

2 — *Donec occurramus omnes... in virum perfectum..* Ep 4, 13.

3 — *Mundum tradidit disputationi eorum.* Eccl 3, 11.

4 — *Ut non inveniat homo opus quod operatus est Deus ab initio usque ad finem.* Eccl 3, 11.

5 — *Ludens in orbe terrarum ; et deliciae meae esse cum filiis hominum.* Pv 8, 31.

6 — *Dei estis et filii Excelsi omnes.* Ps 81, 6. — *Filios non decet esse degeneres.* Saint CYPRIEN *De bono patientia*, III.

7 — *Ideo novimus hominem ad imaginem Dei conditum, ut imitator sui esset Auctoris ; et banc esse naturalem nostri generis dignitatem, si in nobis quasi in quodam speculo, divinae benignitatis formae resplendeat.* Saint LÉON LE GRAND.

8 — *Sicut tinea vestimento, et vermis ligno : ita tristitia viri nocet cordi.* Pr 25, 20.

Cette bête monstrueuse dont Job parle, qui dort à l'ombre et se tient cachée dans les lieux humides et ténébreux, est la figure de l'ennemi de nos âmes qui les dévore dans la tristesse et la mélancolie ¹.

C'est durant la nuit que les bêtes féroces sortent des forêts épaisses et se promènent partout avec une entière liberté. Dès que la lumière revient et que le soleil, se montrant sur l'horizon, ranime tout et réjouit tout, elles rentrent dans leurs sombres retraites et l'homme reprend ses forces et travaille avec courage le long du jour [...] ².

Une âme saisie de crainte et accablée de tristesse ne produira pas plus de fruits de vertu que le jardin de l'épouse ne produirait des fleurs odoriférantes et des fruits délicieux, tandis qu'il serait glacé par le froid aquilon. Aussi demande-t-elle que ce vent cesse et que celui du midi souffle pour réchauffer, ranimer, dilater, réjouir et ramener la fertilité et les délices (Ct 4).

Le scrupule

DONNEZ-VOUS BIEN de garde du scrupule ; c'est le piège le plus séduisant que votre ennemi puisse vous tendre. Il ne présente que de l'exactitude dans les devoirs, de la sainteté dans les vues, et de l'assurance pour le salut ; il ne produit que le trouble, l'abattement et le désespoir. C'est une fosse profonde, couverte d'un gazon verdoyant ; il est rare que les personnes simples et sans expérience, sans guide et sans docilité n'y tombent. C'est, je crois, le plus méchant et le plus artificieux des démons qui est chargé de cette partie. Il s'attache aux plus saintes âmes et il les attaque après que tous les autres y ont échoué ; et si elles ne sont bien sur leurs gardes, et surtout bien dociles à leur directeur, elles donnent dans ses filets, et il leur fait des maux infinis.

L'acédie

QUAND LE DÉMON voit qu'une âme veut se donner entièrement à Dieu, d'abord il dresse contre elle ses batteries ordinaires : il la sollicite par les plaisirs des sens et tâche de l'ébranler par la violence des passions ; il s'efforce de la détourner de la vertu par la contradiction des hommes, si tout cela ne lui réussit pas, il lui cause mille peines intérieures afin de la dégoûter du service de Dieu, en le lui faisant envisager comme un dur esclavage qui doit durer autant que sa vie. On doit bien se donner de garde de cette tentation, à laquelle ont succombé bien de bonnes âmes qui marchaient à grands pas dans le sentier de

¹ — *Sub umbra dormit, in secreto calami et in locis humentibus.* Jb 40, 16. — *Protegent umbræ umbram ejus ; circumdabunt eum salices torrentis.* Jb 40, 17.

² — Ps 103, 20-23.

la vertu, avec beaucoup de joie et de courage et qui donnaient les plus belles espérances pour leur sanctification. Les ministres du Seigneur ne sauraient assez représenter la légèreté de son joug et les douceurs de son service. Il n'est rien en effet de si doux, puisqu'il nous unit intimement au Dieu de toute consolation. Si l'on voit des personnes pieuses, plongées dans la tristesse, c'est qu'elles prennent mal la piété, ou qu'elles donnent dans le piège du démon, dont nous parlons ici. Mais les gens bien expérimentés sont toujours joyeux et contents.

Trouver sa joie en Dieu

IL FAUT un plaisir à l'homme ; s'il n'en trouve pas dans le service de Dieu, il ira le chercher dans les folles joies du monde ¹. Il sent qu'il est fait pour être heureux ; il cherche à atteindre sa destinée. Si la tristesse l'accable, d'abord il charme son ennui par la pensée des vanités humaines qu'il devrait oublier ; ensuite par le souvenir des plaisirs du monde auxquels il ne devrait jamais penser, et par la fréquentation des compagnies, dont il devrait s'éloigner ; enfin, par l'image des voluptés, qu'il devrait même ignorer. La pensée est suivie de la complaisance, et celle-ci du consentement, et le crime est bientôt consommé. Et c'est là souvent le fruit, non d'un esprit gâté ou d'un coeur corrompu, mais d'une austérité outrée, d'une piété mal entendue, d'un scrupule de rien, mais grossi par le démon qui se sert de tous ces moyens pour jeter une âme dans la tristesse, comme dans les halliers, dont elle ne sait plus se dégager, qu'en franchissant toutes les bornes, et en brisant les liens sacrés qui la tenaient unie à son Dieu.

La véritable crainte de Dieu

NON vos frayeurs, vos saisissements, vos accablements, que vous appelez crainte du Seigneur, ou effets de cette crainte, ne sont rien moins que cela : car la crainte du Seigneur est non seulement le commencement de la sagesse ², mais elle en est encore la racine et la plénitude. Elle est la véritable gloire et un juste sujet de se glorifier pour celui qui en est pénétré. C'est pour lui une source de joie et une couronne d'allégresse. Oui, la crainte du Seigneur réjouira le coeur du juste ; elle lui donnera en même temps la joie, l'allégresse et la longue vie ; et après l'avoir préservé du péché, elle lui procurera le prix inestimable de la paix et les douceurs des fruits du salut. [...]

¹ — *Esse quidem sine delectatione anima non potest ; nam aut infimis delectatur, aut summis.*
Saint GRÉGOIRE LE GRAND, *Moralia*, XVIII, 9.

² — Ps 110, 10 ; Si 1, 6-22.

L'aimable joie modérée par la crainte salutaire est le vin mêlé avec l'eau que la sagesse de Dieu nous prépare et nous exhorte à boire ¹: l'un sans l'autre nous échaufferait ou nous refroidirait trop. C'est encore le baume du Samaritain composé du vin qui dessèche et de l'huile qui adoucit.

La componction

*L*E CARDINAL BELLARMIN a fait un livre entier pour nous porter aux gémissements de la colombe ², et vous ne parlez que de chants d'allégresse ?

Réponse :

Fort bien au gémissement de la colombe et non au cri lugubre des oiseaux de nuit. Le gémissement de la colombe et de la tourterelle est doux et tranquille ; mais point triste et alarmant. Écoutez cette tourterelle dans une solitude champêtre, comme l'écoute l'Épouse des cantiques, à qui elle annonce la fin du triste hiver et le retour d'un délicieux printemps ³. Son chant n'a rien que d'agréable, malgré sa monotonie : il vous porte au recueillement, à la paix et à une joie intime. Gémissiez, à la bonne heure, comme cet innocent oiseau ; mais gémissiez sans effroi, et languissez sans abattement, et c'est là le gémissement auquel le pieux et savant cardinal vous exhorte.

Chasser la tristesse dès qu'elle approche

SENTEZ-VOUS les atteintes ou les approches de la tristesse ? Égayez-vous, chantez, badinez même innocemment, s'il le faut, pour la bannir entièrement de votre cœur. Quand votre enjouement approcherait un peu de la dissipation, ce ne serait pas un mal, mais un remède, et un remède nécessaire à un grand mal, qui est la tristesse ; et par conséquent Dieu n'y sera pas offensé mais loué. Vous vous remettrez facilement dans le recueillement et dans la ferveur, quand vous aurez été un peu trop gai par nécessité et par réflexion ; au lieu qu'il est difficile de chasser la tristesse d'un cœur dont elle s'est emparée. D'ailleurs la joie, même excessive, nous indispose beaucoup moins aux saints exercices que la tristesse. Si vous passez de l'enjouement à l'oraison mentale, à la lecture spirituelle, vous pourrez y être un peu distrait, mais vous vous y porterez avec plaisir. On se fait à tout quand on est dans la joie ; au lieu que la tristesse rend tout insipide et dégoûtant. Elle nous rend de mauvaise humeur envers les autres, envers nous-mêmes, quelquefois même envers Dieu.

¹ — Bibite vinum quod miscui vobis [Buvez le vin que j'ai mêlé pour vous] Pr 9, 5.

² — *De gemitu columbæ, sive de bono lacrymarum.*

³ — Ct 2, 11-12.

Appel aux mondains

MONDAINS, qu'est ce qui vous rend tristes ? [...]D'où vient cette tristesse qui vous dévore, ou continuellement ou par accès, comme la fièvre, et qui vous fait périr à la suite du monde que vous adorez ? Vous voulez lui plaire, et vous ne pouvez y réussir ; ou si vous y réussissez, vous éprouvez d'accablants retours. Il vante les richesses que vous poursuivez, et elles vous échappent. Il vous offre des plaisirs : vous en essayez ; et la jouissance vous en dégoûte ; plus ils sont vifs, moins ils sont durables ; et le moment où ils finissent est celui où vous les détestez. La gloire vous enchante ; c'est votre ombre que vous poursuivez et qui finit à mesure de tout ce que vous faites de chemin pour l'atteindre.

Essayez de la joie que je vous offre, et que vous trouverez au fond de vous-mêmes si vous savez y entrer. Si vous ne vous y trouvez pas plus heureux que dans les folles joies du monde, dites... mais cette supposition ne peut avoir lieu ; l'Esprit-Saint vous en répond par la bouche du prophète : goûtez, vous dit-il, essayez le Seigneur, et vous éprouverez combien il est doux ¹.

La véritable liberté

LA JOIE ne peut être le partage des esclaves, et l'on est esclave tant qu'on est attaché ; fut-ce par des chaînes d'or, elles n'en seraient que plus dures et plus pesantes ; elles brilleraient à nos yeux, mais elles feraient gémir notre coeur, qui n'aime rien tant que la liberté.

Ici j'entends le cri du coeur humain, et il ne m'est pas fort difficile de l'entendre. Hélas ! je n'ai qu'à m'écouter moi-même. Quoi ! il faudra tout sacrifier, du moins par le sentiment et par le détachement du coeur, pour goûter cette joie ? C'est la tenir bien cher : qui pourra espérer de la posséder ? Mais si nous ne pouvons l'espérer à un plus bas prix, ne faudra-t-il pas tout sacrifier pour elle, puisque même rien ne nous est bon, que par le consentement et la joie qu'il nous donne ?

Chanter

LE MONDE est une Babylone pour les serviteurs de Dieu, comment pourraient-ils y être dans la joie ? N'ont-ils pas raison de dire, comme les Israélites captifs : comment pourrions-nous chanter les cantiques de Sion dans une terre étrangère ? Oui ; mais cela même est un cantique. Le prophète représente le peuple de Dieu, qui dit en chantant qu'il n'a aucun goût de chanter. Il y a des chants de deuil et des chants joyeux, selon les différents mouvements de

¹ — *Gustate et videte quoniam suavis est Dominus.* Ps 33, 9.

l'esprit de Dieu : mais toujours le chant est accompagné d'une joie intime ; et jamais on ne chante par un mouvement de la tristesse, si toutefois on peut dire que la tristesse a du mouvement, elle qui n'est qu'abattement et inertie.

La tristesse du monde

C'EST UNE CHOSE assez singulière : les gens du monde gémissent, et éclatent en plaintes à toute occasion, ils sont malheureux, ils le sentent et ils ne veulent pas en convenir. Les personnes vraiment pieuses sont contentes ; toujours la joie dans le cœur et la gaieté sur le visage, elles s'estiment heureuses, elles le sont, et elles ne peuvent le persuader aux autres. Le monde veut qu'elles soient malheureuses contre leur sentiment et leur déposition ; parce qu'il ne veut pas être heureux avec elles.

La vraie joie

DE MÊME que celui qui n'aurait jamais vu la lumière du soleil et qui, ayant toujours vécu dans une obscure prison, ne penserait pas qu'il peut y avoir d'autre flambeau dans le monde, que celui qui l'éclaire lui-même dans ses ténèbres ou quelque autre semblable ; ainsi celui qui n'a jamais éprouvé les saintes délices de la vertu et la joie pure qu'elle porte dans l'âme, ne conçoit pas d'autres plaisirs que ceux des sens ; mais quand le soleil de justice commence à briller à ses yeux et lui découvre l'illusion des fausses lueurs qui l'égareraient, il est aussi étonné de son erreur que cet homme qui passerait la première fois de ses ténèbres au grand jour ; il rougit de s'être laissé séduire jusqu'à préférer les feux d'un sombre flambeau aux splendeurs du soleil.



LE SEL DE LA TERRE

Donner le goût de la sagesse chrétienne

*Revue trimestrielle
de formation catholique*



Maintenir et conserver la saveur du sel de la doctrine quand tout autour devient insipide par la suite de l'abandon de Dieu, c'est le défi que la revue s'impose par son nom même. Le *Sel de la terre* vous offre tous les trois mois des articles simples, diversifiés, adaptés et d'une sûreté doctrinale éprouvée afin de nourrir votre vie spirituelle.

- **Simple**, le *Sel de la terre* ne requiert de ses lecteurs **aucun niveau spécial de connaissance** ; il s'adresse à tout catholique qui veut approfondir sa foi.
- **Diversifié**, le *Sel de la terre* propose à tous une **formation catholique vraiment complète** : études doctrinales et apologétiques, spiritualité et Écriture sainte, histoire et arts de la civilisation chrétienne viennent tour à tour nourrir votre intelligence.
- **Adapté**, le *Sel de la terre* présente les vérités religieuses **les plus utiles** à notre temps et dénonce les erreurs qui menacent aujourd'hui les intelligences.
- **Traditionnel**, le *Sel de la terre* est publié sous la responsabilité d'une communauté dominicaine qui se place **sous le patronage de saint Thomas d'Aquin**, pour la sûreté de la doctrine et la clarté de l'expression.

Cet article vous a plu ?

Vous pouvez :

[Vous
abonner](#)

[Découvrir
notre site](#)

[Faire
un don](#)

Trouvez plus de 1000 articles en accès libre !