

LA DIMENSION AFFECTIVE DU DISCERNEMENT ET DE LA PRISE DE DECISION ¹

Franz Meures, S.J.
Recteur
Pontificio Collegio Germanico-Ungarico
Rome, Italie

Introduction

Nous lisons dans la 14^{ème} Annotation des Exercices spirituels de saint Ignace :

« Si celui qui donne les Exercices voit que celui qui les reçoit se trouve consolé et plein de ferveur, il doit le mettre en garde pour qu'il ne fasse pas de promesse ou de vœu inconsidéré ou précipité ; et plus il le connaîtra de caractère léger, plus il devra le mettre en garde et l'avertir... Il faut bien considérer le caractère et la constitution de la personne, et quelle aide ou quelle difficulté elle pourra trouver en accomplissant ce qu'elle voudrait promettre ».

En arrivant à Dobogoko, j'ai compris que j'allais m'adresser à des personnes qui accompagnent les jeunes dans leur parcours spirituel et qui les aident à prendre une bonne décision. C'est pourquoi je ne ferai pas un exposé scientifique sur les dernières études en matière d'émotions, mais je chercherai plutôt à présenter quelques aspects à garder présents à l'esprit lorsqu'on accompagne des personnes qui sont aux prises avec leurs émotions.

¹ Conférence donnée à Dobogoko, La Hongrie, le octobre, 2006, d' où le style colloquial.

LA DIMENSION AFFECTIVE DU DISCERNEMENT

Comme vous pouvez le voir dans l'Annotation citée plus haut, le directeur spirituel a un rôle important à jouer auprès de l'exercitant. Il doit être attentif à la personnalité de celui qu'il accompagne, à son tempérament, à son caractère. La première chose que cette Annotation nous apprend, c'est que celui qui est « consolé et plein de ferveur » en suivant un parcours spirituel ne prendra pas nécessairement une bonne décision.

Tout d'abord, je présenterai quelques remarques sur les émotions à la lumière de l'anthropologie chrétienne. Puis j'analyserai plus en détail les émotions qui se présentent dans un processus spirituel individuel tel que celui des Exercices spirituels de saint Ignace. Enfin, je donnerai quelques recommandations à l'usage de ceux qui accompagnent les jeunes dans leur processus de prise de décision.

Remarques générales sur les émotions à la lumière de l'anthropologie chrétienne

À quoi ressemblent les émotions ?

Bien qu'étant habitués à vivre avec nos émotions à tout moment, chaque jour, en général nous ne réfléchissons pas beaucoup à ce en quoi elles consistent. Qu'est-ce qu'une émotion ? Voici quelques pistes de réflexion :

- Une émotion est une *réaction psychophysiologique*. Elle se manifeste sans avoir été prévue ni voulue. Elle se manifeste à deux niveaux : *psychique*, dans l'âme, et *physiologique*, dans le corps. Toute émotion se manifeste à ces deux niveaux. Par exemple, je suis triste, les coins de ma bouche s'abaissent, et mon visage prend une expression maussade ; j'ai honte, et je rougis ; je suis en colère, et mon pouls s'accélère. Comme vous pouvez le voir, les émotions se situent à mi-chemin entre vie psychique et vie physiologique. En un certain sens, les animaux ont, eux aussi, des émotions.

- En outre, les émotions sont *ressenties* par le sujet au moyen d'une perception sensitive.

- Les émotions naissent *spontanément*. C'est surprenant, surtout pour ceux qui ont l'habitude de tout programmer : « Ensuite je ferai ceci et cela, et ce sera ma prochaine étape ». Ils sont dérangés par leurs émotions, car

elles n'étaient pas prévues dans le programme. Les émotions s'imposent à nous, elles se manifestent assez souvent, sans que nous sachions d'où elles viennent. Je me réveille le matin, et je me sens triste. Je me demande : « Qu'est-ce qui ne va pas ? Pourquoi suis-je triste ? ». Et je n'ai pas de réponse.

- Les émotions ont un *contenu* : joie, bonheur, agression, colère, envie, jalousie, etc. Et mes réactions dépendent de ce contenu.

- Les émotions sont une *force motivante*, parfois très forte. Elles sont en quelque sorte le carburant de notre vie. Elles alimentent notre moteur. Parfois vous voyez que quelqu'un a un bon projet, une bonne idée, mais s'il ne met pas d'émotion dans ce projet, il ne se passe rien. Pour réaliser cette bonne idée, il faut qu'il y ait du carburant dans le moteur.

- Les émotions nous motivent, parfois d'une façon très forte et intuitive. L'*intuition* entre en jeu. Quelquefois, c'est même presque un *réflexe*. Par exemple, je suis dans le métro et un voleur essaye de s'emparer de mon portefeuille : ce n'est pas une réflexion consciente qui me fait réagir pour l'arrêter, mais un réflexe. Je sens quelque chose et – sans réfléchir – je suis envahi d'une énorme énergie intérieure qui me fait réagir rapidement pour le bloquer.

- C'est ainsi que fonctionnent les émotions : réflexe, intuition, mouvement. En outre, elles comportent toujours une certaine appréciation de la situation. La psychologue américaine Martha Arnold a dit : « Une émotion peut être définie comme la tendance à aller vers un objet jugé bon et à s'éloigner d'un objet jugé mauvais ». Donc s'il y a d'un côté une vie émotionnelle, et de l'autre un objet, par exemple une crème glacée, cet objet fait naître en moi un sentiment, une émotion, un désir. En voyant la crème glacée, je me dirige vers elle. C'est un appétit spontané, que nous exprimons parfois aussi à travers notre langage corporel. Par exemple : j'entre dans une pièce et je me retrouve tout naturellement assis à côté de quelqu'un que j'aime bien. Je dis : « Ah, tu es là ! ». Sans y penser, en entrant, je me suis allé m'asseoir à cette place. Ou encore, en entrant dans votre chambre, vous vous apercevez qu'il y a le feu. Votre réaction spontanée est de fuir en courant, sans réfléchir. C'est une *appréciation intuitive*.

Qu'est-ce qu'une appréciation émotionnelle ?

Ces remarques sont très importantes pour notre thème, qui est celui de la prise de décision. Avant que nous ne commençons à faire

fonctionner notre cerveau, c'est-à-dire notre appréciation rationnelle, nous avons généralement déjà fait une évaluation spontanée de la situation. L'appréciation émotionnelle dit : cette chose est bonne ou elle n'est pas bonne pour moi, et spontanément je l'aime ou je ne l'aime pas. C'est ce que nous appelons l'appréciation émotionnelle. Mais, comme vous le savez bien, si nous fonctionnions ainsi, nous serions incapables de prendre une décision ou un engagement durable. Si toutes les jolies filles qui traversent la rue en venant vers moi m'émouvaient au point de me faire prendre une décision spontanée, où irais-je ? C'est pourquoi nous avons besoin d'utiliser aussi notre **faculté d'appréciation rationnelle**, afin de prendre des décisions sensées. Lorsque nous avons été fortement touchés par quelque chose au niveau émotionnel, nous disons généralement : « Il faut bien réfléchir avant de prendre une décision ». Par cette deuxième appréciation, nous mettons en jeu nos connaissances, nos convictions bien établies, nos valeurs culturelles, sociales et spirituelles dans le processus de prise de décision.

*Motivation centrée sur le moi, motivation qui transcende le moi,
et rôle des émotions*

Cela étant, nous allons maintenant considérer de plus près nos motivations. En cherchant à comprendre ce qui nous anime vraiment, nous prenons conscience de toute une série de motivations qui répondent à la question « Qu'est-ce qui est bon pour moi ? » (par exemple, une crème glacée, l'estime, la sécurité, la nourriture, tous mes besoins, mes désirs, être aimé, etc.). Ma vie émotionnelle me fait aspirer principalement à des choses qui sont « importantes pour moi ». Un bébé – par exemple – ne peut rechercher que ce qui est « bon lui-même ». C'est la motivation centrée sur le moi qui, bien qu'étant nécessaire, ne peut pas être notre seule motivation quand nous prenons une décision.

Si nous étions restés au niveau de maturation des bébés, nous serions tous de parfaits égoïstes. Mais comme chacun sait, en tant qu'hommes ou femmes, nous sommes dotés d'un esprit, d'une raison, de la faculté d'appréciation rationnelle, et donc, nous pouvons trouver en nous la capacité de nous battre pour quelque chose qui nous transcende. Si, dans une situation donnée, aujourd'hui, ici en Hongrie, quelqu'un disait : « Je me bats pour la justice dans mon pays », il exprimerait une valeur qui est bonne en soi. « Je ne me bats pas seulement pour moi-même, pour mes intérêts sociaux

ou politiques, mais par mon attitude politique, je recherche vraiment la justice pour tous dans ce pays ». Ce qui est « important en soi » renvoie à une valeur objective, une valeur qui transcende le moi.

Nous sommes tous généralement pris entre les *motivations centrées sur le moi* et *celles qui transcendent le moi*. Dire : « Nous voici devant l'autel, et je te prends pour épouse », ne veut pas dire seulement : « Je t'aime, tu me plais », mais aussi « Nous avons un contrat pour la vie par lequel, pour le meilleur et pour le pire, que les choses aillent bien pour moi ou pas, je te serai fidèle, je resterai à tes côtés et je remplirai tous mes devoirs de mari ».

*Nous vivons avec
des motivations mitigées*

Donc, je ne veux pas seulement ce qui est bon pour moi, mais aussi ce qui est bon pour mon partenaire. Ayant compris et choisi la valeur du mariage, je m'engage par une promesse, une sorte de vœu, pour cette valeur. C'est à la fois un acte de générosité et un désir d'autoréalisation. Toute la bataille de notre vie se déroule entre ces deux motivations. Nous vivons avec des motivations mitigées.

Motivations subconscientes et émotions

La structure psychique d'après la théorie psychanalytique

Les motivations centrées sur le moi, comme celles qui le transcendent, ont un impact émotionnel. Par exemple, les valeurs qui transcendent le moi, telles que l'amour du Christ ou l'amour de Dieu, peuvent avoir une expression émotionnelle très forte. Les émotions peuvent donc alimenter aussi bien nos tendances centrées sur le moi que nos aspirations qui le transcendent. Si tout cela était perçu au niveau conscient, le discernement spirituel et les prises de décision seraient assez simples. Mais – comme vous le savez probablement – seulement une partie de nos motivations est consciente ; la plus grande partie est inconsciente. C'est le présupposé de base de la théorie psychanalytique, selon lequel, dans la vie psychique d'un individu, il y a toujours une part consciente : réfléchir, connaître, comprendre, vouloir, etc. Mais par ailleurs, il y a une part encore plus grande de forces, pulsions et émotions que nous ne percevons pas, que ne distinguons pas en ce moment ou que nous ne distinguerons jamais,

LA DIMENSION AFFECTIVE DU DISCERNEMENT

et qui peuvent jouer un rôle très important dans nos motivations. On appelle cela le subconscient dynamique. Les psychologues nous disent qu'il y a deux domaines dans le subconscient : le préconscient et l'inconscient. Par la réflexion et la méditation, nous pouvons avoir accès à nos motivations préconscientes. Mais en général, dans l'état conscient, nous n'avons pas accès à l'inconscient. Il s'agit là de la structure normale de la vie psychique, qui n'a rien de pathologique.

L'importance du subconscient dynamique

Toute personne consciente a besoin de filtres intérieurs qui créent une séparation entre le conscient et l'inconscient. Sans ces filtres, le conscient serait continuellement envahi par une infinité de perceptions, sentiments, souvenirs, etc. Sans cette barrière, je ne serais pas capable d'entamer un dialogue cohérent ici, dans cette conférence. Je serais continuellement dérangé par mes impulsions intérieures. Si j'étais ici et que tout ce qui me touche en ce moment était présent à ma conscience, je serais dans un état de confusion totale en face de vous. Je devrais sans cesse me confronter à des perceptions telles que « cet homme dans l'auditoire sourit », « cette dame a l'air triste », ou « l'éclairage dans cette salle est trop violent ». Mon système psychique exclut de mon état de conscience toutes ces perceptions et les émotions qui leur sont liées. C'est pourquoi, dans notre vie consciente, nous sommes capables de nous concentrer sur certains aspects et d'exclure tout le reste – en particulier toute sorte d'émotions qui nous arrivent continuellement – de notre état de conscience à un moment donné. Si, pendant un moment, je me mets à l'écoute de moi-même, de mon préconscient, je sens : « J'ai très chaud, et j'ai soif, etc. ». Mais quand je vous parle, je ne peux pas me concentrer là-dessus, je dois oublier toutes ces émotions pour pouvoir accorder toute mon attention à la conférence que je suis en train de donner. Cependant, toutes ces émotions cachées m'agitent, elles constituent des forces qui m'animent.

La mémoire affective

Le concept de base de la mémoire affective est la répression, principal mécanisme de défense selon la théorie psychanalytique. Par

« répression », les psychanalystes veulent dire que certaines expériences – en particulier les expériences émotionnelles douloureuses – ne sont pas autorisées à émerger dans notre vie consciente. Par exemple, *quand j'étais enfant*, chaque fois que j'essayais de prendre la parole pour exprimer mon opinion, j'étais puni. Donc, exprimer mon opinion *aujourd'hui* est une expérience désagréable, liée à la souffrance. Ces émotions peuvent être écartées de mon état de conscience pour éclaircir un peu ma vie et ne pas vivre toujours dans la souffrance, mais elles demeurent bien présentes et agissantes. Ainsi, si je me présente devant mon Supérieur général pour lui parler d'une décision que je voudrais prendre, mon pouls s'accélère. Je suis très ému, en proie à de fortes émotions, et je ne comprends pas pourquoi je suis si tendu, si agité.

Si nous voulons accompagner les jeunes dans leurs prises de décision, nous devons autant que possible tenir compte de l'ensemble de leur personnalité, y comprise leur mémoire affective subconsciente. Les Exercices spirituels leur donnent l'occasion de s'ouvrir davantage et d'entrer en contact avec le domaine de l'inconscient. Nous leur disons : « Calmez-vous, soyez simplement présents, ouvrez votre cœur, laissez venir tout ce qui se présente ». Après un jour ou deux, ils arrivent à entrer dans leur vie psychique préconsciente et à sentir leurs mouvements intérieurs. Cela peut être très utile pour passer en revue leurs motivations et prendre des décisions réalistes.

Maturité affective et capacité de prendre de bonnes décisions

Pour prendre une bonne décision, l'individu doit avoir une certaine *maturité affective*. Qu'est-ce que cela veut dire ? Les documents de l'Église sur la formation des prêtres soulignent l'importance de la maturité affective. Mais cela vaut pour tout le monde. Si je veux prendre une bonne décision pour ma vie, je dois trouver le juste équilibre dans la tension dont nous avons parlé précédemment et mûrir dans ma façon d'affronter toutes les forces qui sont en moi. Autrement dit, d'une part je dois être autant que possible en contact avec mes émotions pour les sentir, en avoir conscience et savoir ce qui me pousse. De l'autre, je dois pouvoir prendre mes distances vis-à-vis d'elles en disant : « D'accord, j'aurais envie de faire ceci ou cela maintenant, mais il y a d'autres aspects à prendre en compte ». La maturité affective est la capacité de sentir ses émotions et de vivre avec elles, tout en sachant les maîtriser et renoncer aux désirs de ces émotions. À ce propos, il

est intéressant de rappeler le titre qu'Ignace a donné aux Exercices spirituels : « *Exercices spirituels pour se vaincre soi-même et ordonner sa vie sans se décider par quelque attachement qui serait désordonné* » (ES 21).

La mortification est la capacité de garder une certaine distance vis-à-vis des émotions fortes et des passions

Pour Ignace, les émotions qui m'animent et qui ne sont pas en accord avec le but général de ma vie sont des *attachements désordonnés*. Il veut que, dans son processus de *prise de décision*, l'exercitant entre en contact avec ses émotions, tout en étant capable de les maîtriser efficacement, au point de parvenir à l'indifférence, si importante pour pouvoir

entendre l'appel de Dieu. Un concept que l'on trouve dans les livres, mais qui a quasiment disparu de notre vie spirituelle, est celui de la *mortification*. Autrefois, aux futurs membres de la Compagnie de Jésus, on disait : « Mortifiez-vous pour vous rapprocher de Dieu ». Qu'est-ce que la mortification ?

La mortification est la capacité de garder une certaine distance vis-à-vis des émotions fortes et des passions. En parlant des qualités que devrait avoir un Supérieur Général, Ignace dit qu'il est très important que ce soit une personne mortifiée. Cela ne veut pas dire qu'il s'anéantit, qu'il anéantit ses désirs et ses émotions, ou qu'il est masochiste, mais plutôt qu'il est capable d'affronter ses émotions avec prudence et maturité.

Avec cela, je termine ma première partie, qui est beaucoup trop longue. Mais j'espère qu'elle vous a donné un premier aperçu de la façon dont vous pouvez aider les jeunes, en leur montrant comment affronter leur vie émotionnelle.

Dimension affective de la prise de décision selon Saint Ignace

Il ne m'est pas possible ici de vous présenter toute la théorie de saint Ignace. Je me contenterai de citer quelques points qui ne seront donc que de simples rappels.

Notions de base sur le rôle des émotions dans le processus spirituel

Le concept ignatien de « volonté »

Comme il est dit dans la Première Semaine, lorsqu'on fait les Exercices, trois capacités ou facultés entrent en jeu, à savoir la mémoire, la raison et la volonté. Mais qu'est-ce que la *volonté*? Je ne connais pas les différences culturelles existant parmi ceux qui assistent à cette conférence. Mais quand nous, germanophones, parlons de *volonté*, nous pensons à quelque chose de très rationnel. Quand nous parlons d'une décision rationnelle, nous disons : « ich will ». Ce n'est pas en ce sens-là qu'Ignace emploie ce terme. Pour lui, la volonté est tout ce qui anime une personne. Aujourd'hui, pour exprimer ce qu'Ignace entend par volonté, nous utiliserions le terme de *motivation*, « ce qui me motive ». Il nous recommande de considérer attentivement tout ce qui influe sur notre volonté, autrement dit tous les mouvements intérieurs qui nous animent. Il peut s'agir de pensées, de raisonnements, mais le plus souvent, comme nous le savons, ce sont des forces émotionnelles. C'est pourquoi quand nous, jésuites, faisons une prédication, nous cherchons à toucher la volonté de notre auditoire pour le motiver. Pas seulement pour donner une conférence prudente, mais pour motiver nos auditeurs, c'est-à-dire à animer leur volonté.

*la volonté
est tout ce qui anime
une personne*

L'importance du désir dans le processus spirituel

Il y a cent ans, nous avons une interprétation des Exercices spirituels centrée principalement sur la composante rationnelle de la prise de décision. Il s'agissait de raisonner, de bien peser le pour et le contre, puis de prendre une décision après en avoir étudiés les avantages et les inconvénients, etc. Mais pour Ignace, cela ne suffit pas. Dans le préambule de chaque exercice, il recommande en outre « de demander à Dieu notre Seigneur ce que je veux et désire ».

Au début de ma vie religieuse, j'ai appris que je devais désirer des choses pieuses, comme suivre le Christ, etc.. Mais ce n'étaient pas mes vrais désirs. Or il est très important de suivre ses vrais désirs. L'évangile d'hier

parlait d'un aveugle de Jéricho, Bartimée, qui criait à pleine gorge : « Jésus, Fils de David, aie pitié de moi ! ». Il y a une grande force dans son cri, et tous lui disent de se taire. Mais lui crie encore plus fort : « Jésus, Fils de David, aie pitié de moi ! ». Oui, il y a une grande force dans ce cri. Certains traducteurs ont écrit : « *d'une voix forte* » ; mais en réalité, il hurlait. Alors Jésus le fait venir et lui demande : « Que veux-tu que je fasse pour toi ? », autrement dit : « Quel est ton désir ? ».

Dans la question : « Quel est ton désir ? », beaucoup d'émotions sont en jeu. L'éducation nous a inculqué les bonnes manières, mais bien souvent, nous avons appris aussi à ne pas écouter nos désirs. Nous avons appris à écouter ce qu'on attend de nous, mais pas à écouter et à prendre conscience de nos vrais désirs. Je me souviens d'un séminariste qui est venu me trouver

*Si vous présentez vos vrais
désirs au Seigneur, il peut les
guérir et les réconcilier*

il y a quelques années. Il devait être ordonné sous peu, et il était tombé amoureux. C'était un conflit grave. Il disait : « Oui, je dois d'abord surmonter tout cela, et après je pourrai recevoir l'ordination ». « À mon avis j'ai répondu – ce n'est pas une bonne idée. Que demandes-tu

dans tes prières ? ». Il me dit : « Je prie le Seigneur pour qu'il m'aide à surmonter cette tentation, et ensuite je demanderai l'ordination ». Je lui ai dit : « Je vois que tu pries contre tes désirs. Apprends à prier avec tes désirs, même s'ils te paraissent totalement fous ». Ce matin, nous avons évoqué les cas d'abus sexuels. Dans la direction spirituelle, j'ai rencontré de telles personnes et je leur ai demandé : « Pouvez-vous prier avec ces désirs ? Ce sont vos désirs. Il faut les écouter ! Ouvrez-vous. Mettez-les devant le Seigneur et voyez ce qui se passe ». Si vous présentez vos vrais désirs au Seigneur, il peut les guérir et les réconcilier.

Qu'est-ce que le « désir » dans un processus spirituel ? C'est se mettre – avec le Seigneur – à l'écoute de ses aspirations et de ses émotions les plus profondes. Dans le psaume 137, « Au bord des fleuves de Babylone », nous voyons les Hébreux pleurer et se lamenter. À la fin, dans les deux derniers versets qui sont omis dans la liturgie, parce qu'une personne convenable ne dirait jamais des choses pareilles, on peut lire : « Heureux qui saisira tes enfants pour les briser contre le roc ». Ces esclaves en exil à Babylone sont tellement furieux qu'ils osent exprimer leur colère dans leur prière et la mettre dans un psaume, qui est imprimé dans la Bible. C'est cela, les désirs :

ce sont des émotions profondément enracinées en nous, qui nous animent vraiment. Ces désirs ne sont pas toujours en accord avec la suite du Christ, avec le fait d'être mortifié, humble, et ainsi de suite. Mais si vous voulez grandir, vous devez apprendre à prier avec vos désirs, avec vos vrais désirs.

Le rôle déterminant de l'orientation de base de l'individu

Ce sont les deux premiers points des « *Règles de discernement* » que généralement nous ne lisons pas, pensant que, naturellement, nous sommes du nombre de ceux qui « s'élèvent du bien vers le mieux dans le service de Dieu notre Seigneur » (*ES 315*). Ainsi, nous passons à côté du message très important des deux premières règles.

« Chez ceux qui vont de péché mortel en péché mortel » (*ES 314*): ceux qui vivent un tel processus font l'expérience du renforcement émotionnel. « J'aime boire. C'est chouette. Venez, mes amis, on va se saouler ce soir ». Ce renforcement, Ignace le formule autrement. Il dit que le mauvais esprit nous encourage en disant : « Vas-y, tout est bien », et que nous nous sentons bien. Les comportements coupables et à risque tendent à se renforcer. C'est pourquoi la question : « Est-ce que je me sens bien en faisant cela ? » ne suffit pas pour un bon discernement spirituel. Dans ce cas-là, comme le dit Ignace, le bon esprit, l'Esprit du Seigneur, aiguillonne la conscience de l'exercitant, en lui faisant sentir qu' il y a quelque chose qui, ne va pas, et en cherchant à l'orienter dans une autre direction.

Comme nous le savons bien, le bon esprit renforce aussi ceux qui avancent dans la suite du Christ, dans la voie de la perfection (*ES 315*), en leur donnant les larmes, la consolation, la paix intérieure, la joie, etc. afin de les encourager, de les aider à continuer dans cette direction. De son côté, le mauvais esprit dit : « Laisse tomber, tu n'y arriveras jamais ». Il fait naître des doutes et toutes les tentations que vous connaissez sans doute pour les avoir rencontrées dans votre longue vie de prière.

Quelle est donc l'intention d'Ignace quand il nous donne ces deux règles, avec leurs orientations de base ? Il veut nous montrer que dans le discernement spirituel, « se sentir bien » est très ambigu. La question : « Suis-je en accord avec moi-même ? » ne donne pas toujours une réponse fiable. Toute orientation de base à un système de renforcement spirituel, en bien ou en mal. Si vous avez le sentiment d'être absolument cohérent avec vous-même, cela ne veut pas dire grand-chose. Même celui qui s'apprête à

commettre un péché mortel pas peut être très cohérent avec lui-même. Le bien-être émotionnel ne saurait pas être le seul critère quand il s'agit de prendre une décision. Il y a d'autres facteurs.

Les règles de la consolation ou de la désolation

Il y a aussi, comme vous tous le savez, les règles de la consolation ou de la désolation (*ES 316 et 317*). Certains croient que la consolation spirituelle consiste à avoir de bons sentiments. Or il n'en est rien, d'après la définition qu'en donne Ignace. Ainsi, dans la Première Semaine, lorsque

*Le bien-être émotionnel
ne saurait pas être le seul
critère quand il s'agit
de prendre une décision*

nous demandons d'éprouver des remords, de la douleur pour nos péchés, de pleurer sur nos péchés, il considère que c'est une consolation. Si, dans la Première Semaine, devant le Christ crucifié, nous éprouvons un vrai repentir et des remords pour la façon dont nous avons vécu, bien qu'il soit déprimant et humiliant de considérer toutes nos erreurs et nos péchés, Ignace dit que si nous le faisons honnêtement devant le Seigneur, que toutes sortes d'émotions

mauvaises se manifestent, et que nous pleurons, *c'est une consolation*. La consolation est ce qui nous met en contact avec le Seigneur. Cela peut être la joie ou la beauté de la nature et tout ce qui ouvre l'âme. Mais en général, ce qui nous met en contact avec le Seigneur, c'est d'être honnêtes avec nous-mêmes.

Dans la Troisième Semaine des Exercices, nous demandons la grâce de « m'attrister et pleurer pour les souffrances du Seigneur ». Nous prions pour obtenir la compassion, pour accompagner le Christ dans sa passion, pour éprouver sa passion. Ce n'est pas un sentiment agréable, et pourtant, au fond de nous-mêmes, il peut nous apporter une consolation profonde, celle de se dire : « Je suis avec le Seigneur ! ».

Conclusion : Que faut-il entendre par discernement ?

« Le discernement est le processus de clarification par lequel une personne – à la lumière de sa connaissance intime du Christ –

examine ses impulsions et ses mouvements intérieurs et extérieurs pour savoir s'ils la rapprochent de Dieu ou s'ils l'en éloignent ; un tel discernement l'aide à prendre une décision sur la meilleure façon de se rapprocher de Dieu »³. Cela résume ce qui a été dit jusqu'ici.

Les cinq temps de la prise de décision

Ce que je vais dire maintenant est tiré des Exercices spirituels, sans en indiquer chaque fois la référence exacte dans les écrits de saint Ignace. Mon propos est uniquement d'énumérer les différentes étapes de ce processus :

Prise de conscience des mouvements intérieurs

Le premier temps est celui de la *prise de conscience des mouvements intérieurs*, autrement dit c'est ce que j'ai dit précédemment à propos du préconscient. Il est très important, avant de prendre une décision, d'être à l'écoute de tout ce qui nous anime intérieurement. Toute la démarche des Exercices spirituels se base sur cela : nous devons faire les exercices en étant toujours conscients de la façon dont cela nous touche, de notre réaction, et du résultat final. Surtout pour les exercices de « répétition » : « Il s'agira de faire une répétition du premier et du deuxième exercice en notant, et en m'y arrêtant, les points où j'ai senti une plus grande consolation ou désolation ou un plus grand sentiment spirituel » (*ES 62*). Si c'était de la joie, entrer plus à fond dans la joie, et si c'était de la tristesse, entrer plus à fond dans la tristesse. S'efforcer de la ressentir, d'en prendre conscience et de la comprendre. Entrer en contact avec notre vie intérieure profonde. Pour cela, nous avons besoin de silence. Si nous sommes dans un environnement silencieux, tout ce que nous avons en nous émerge automatiquement. Certains sont incapables de rester en silence cinq minutes. Et si, en faisant silence, ils entrent en contact avec eux-mêmes, ils sont tellement effrayés qu'ils croient qu'ils vont éclater. Un jour, je commençais une thérapie analytique sur un jeune homme, et je lui ai dit : « Je vous en prie, asseyez-vous et dites-moi simplement ce qui vous vient à l'esprit ». Il s'est senti

LA DIMENSION AFFECTIVE DU DISCERNEMENT

tellement mal qu'il a failli casser l'enregistreur sur la table. Faire silence avait provoqué chez lui une terrible anxiété. Je crois que la mode des écouteurs si répandue chez les jeunes d'aujourd'hui, avec lesquels ils écoutent de la musique toute la journée, est une façon d'éviter d'entendre leur voix intérieure, leur conscience intérieure. Cependant, avant de prendre une décision, il est très important d'avoir conscience de ses mouvements intérieurs.

Interpréter ces mouvements

La deuxième étape consiste à *interpréter ces mouvements*. Il peut arriver que j'en prenne conscience, mais que je ne les comprenne pas. Par exemple, si je me mets à l'écoute de moi-même, il se peut que je m'aperçoive que je suis nerveux, tendu. Pourquoi suis-je tendu, ici, dans cette situation ? Je ne sais pas. Puis un certain moment, je vois que la personne avec qui je parlais me regarde de façon critique. Elle ne dit rien de négatif, mais son visage, qui est très expressif (communication non-verbale), est fortement critique. Je comprends alors que je suis tendu à cause de ce regard critique. Mais nous ne comprenons jamais 80 à 90% de ce qui nous arrive. Cela nous arrive, et c'est tout. Mais si nous essayons d'être en contact avec nous-mêmes, si nous réfléchissons régulièrement sur nos expériences et que nous faisons un « examen » deux fois par jour, nous saisissons peut-être certaines choses qui nous aideront à progresser et à nous sentir mieux.

Le discernement

Je vous en ai donné une définition plus haut. Ce qui est important ici, comme le montre cette définition, c'est qu'il ne faut *pas nécessairement suivre les émotions dites « bonnes »*. Car ce faisant, nous ne prenons pas toujours la bonne décision. Il faut tenir compte aussi d'autres valeurs transcendantes et se demander quels sont les mouvements intérieurs qui respectent vraiment ces valeurs, et quels sont ceux qui obéissent à l'autre « trinité ». Il y a en effet deux trinités : l'une est celle de Dieu le Père, le Fils et le Saint-Esprit, l'autre celle du je, moi et moi-même.

La prise de décision

La quatrième étape est celle de la prise de décision proprement dite. Dans les Exercices spirituels, elle est entièrement liée à la contemplation des mystères du Christ. Dans les moments de contemplation intime du Christ, je peux trouver en lui le vrai sens, car il m'éclaire sur mes choix. La question qu'il faut se poser dans toute prise de décision spirituelle est la suivante : mon choix est-il en accord avec le Christ ? Si c'est le cas, les émotions indiquées dans la règle sur la consolation ne manqueront pas de suivre.

L'attention à la résonance émotionnelle de la décision

La cinquième étape est celle de la résonance émotionnelle de nos décisions, autrement dit comment je me sens dans les jours suivants. Est-ce que je suis serein, calme, plein d'espérance, ou est-ce que je me sens perdu, sans intérêt pour quoi que ce soit ? C'est cela, la résonance émotionnelle.

Assurément, vous avez tous connu la situation où – par exemple dans un conseil paroissial – il y a une série de questions à résoudre dans la soirée, et il ne reste plus que dix minutes. Les assistants disent : « Allons, il faut décider maintenant ». Après avoir mené une discussion longue et dure sur un point contesté, ils veulent maintenant prendre une décision à la hâte ; ensuite, ils rentrent chez eux tout contents, en ayant pris une décision. Dans ce cas, il faut considérer les jours suivants. Y a-t-il des réactions, est-ce que quelqu'un prend une initiative au sujet de cette décision ? Si, trois jours plus tard, il n'y a eu aucune réaction, oubliez la décision, effacez-la du compte-rendu. Ce n'était pas une bonne décision ; ce n'était qu'ajuster les choses ensemble à coups de marteau. Les bonnes décisions donnent lieu à un mouvement, y compris dans les groupes. Même si les différents aspects ont été pris en compte, si nous disons ensuite : « Il faut espérer que les autres le feront », ce n'était pas une vraie décision.

Les trois dimensions de l'attention dans le discernement spirituel

À propos du discernement spirituel, je voudrais vous indiquer un autre élément que j'ai développé dans l'analyse des Exercices spirituels. J'ai publié récemment un article sur le discernement des esprits dans les

LA DIMENSION AFFECTIVE DU DISCERNEMENT

Constitutions de la Compagnie de Jésus². Il est déjà paru en allemand et en hollandais, et il le sera en anglais l'an prochain dans un livre sur le Jubilé ignatien². Le point central est ce que j'ai appelé : *les trois dimensions de l'attention dans le discernement spirituel*.

Pour prendre de bonnes décisions et vivre une vie spirituelle riche, autrement dit pour répondre à l'appel de Dieu dans notre vie, nous devons être attentifs aux trois dimensions suivantes :

- Tout d'abord, nous devons concentrer notre attention sur *Dieu et sa Révélation*. Être à l'écoute de l'Évangile, prier, contempler la croix. Tous ces symboles, textes, rituels nous mettent en contact avec ce que Dieu est pour nous et avec ce qu'il nous dit.

- Ensuite, nous devons nous mettre à l'écoute de *nos mouvements intérieurs ou motions*, comme Ignace les appelle. J'en ai parlé plus haut : « Que se passe-t-il en moi ? Quelles sont mes pensées, mes sentiments, mes projets, mes aspirations, mes rêves éveillés et nocturnes. Tout ce que nous pouvons découvrir dans l'espace intérieur de notre âme est le deuxième point sur lequel nous devons nous concentrer.

- Enfin, nous devons être attentifs à la réalité extérieure : les choses que nous voyons autour de nous, ce qui se passe, ce que nous lisons dans les quotidiens, ce que les gens nous racontent au petit déjeuner, ce qui s'est passé dans notre travail, la situation financière de notre famille, etc. Il faut prendre en considération tous ces faits et toutes ces informations.

Pour prendre une bonne décision, il faut que ces trois domaines soient toujours liés entre eux ; sinon, notre décision ne se tiendra pas debout. Par exemple, vous pouvez rencontrer des personnes qui savent très bien être à l'écoute de leur vie intérieure. Elles peuvent tout vous dire à ce sujet. D'autres qui connaissent bien les Écritures, la prière profonde, la

² F. MEURES, *Was heist Unterscheidung der Geister?* In: *Ordenkorrespondenz* 31 (1990), p. 278

Meures, Franz, *Unterscheidung der Geister in den Satzungen der Gesellschaft Jesu*. In: *Geist und Leben* 79 (2006), S. 261- 275. En hollandais : *De gave der onderscheiding bij Ignatius van Loyola*, in : J. Haers, H. van Leeuwen, M. Rotsaert (ed), *De heer van de vriendschap*. Averbode 2006, S. 147 – 161. En anglais : *The Ignatian Constitutions and the Gift of Discernment*. In: M. Blickman, J. Haers, H. van Leeuwen, M. Rotsaert (eds), *The Lord of Friendship*, Oxford 2007.

contemplation, mais qui, dans l'autre aspect de la vie, celui de la réalité, sont trop détachées, au point que beaucoup de choses leur échappent. Ce sont des personnes très sensibles, qui vivent dans les nuages. Elles n'ont pas les pieds par terre.

D'autres encore ont très bien compris le message de la Révélation et font une bonne analyse de la réalité d'aujourd'hui, des « signes des temps », à la lumière de l'Évangile. Ce sont des personnes qui vous exhortent sans cesse à agir : « Vous devriez faire ceci ou cela ». Elles se lancent dans de grandes initiatives, mais deux ans plus tard, elles sont complètement épuisées. Pourquoi ? Parce qu'elles ne sont pas en contact avec leurs sentiments intérieurs, qu'elles négligent la voix de leur vie intérieure. Si vous allez vers les personnes qui sont très pauvres et déshéritées, il faut être attentif à la façon dont cela vous touche. Cela peut être une épreuve terrible pour votre âme. Ceux qui sont en contact permanent avec les grands malades ou avec les personnes totalement démunies, et qui ne sont pas vraiment à l'écoute de leurs réactions émotionnelles, risquent l'épuisement. C'est ce qu'on appelle le *syndrome des âmes secourables*.

On peut rencontrer enfin des personnes qui ne savent pas grand-chose sur Dieu, mais qui se considèrent comme des personnes spirituelles. Quelquefois c'est vrai, car elles sont très sensibles aux autres, à la réalité, et étroitement en contact avec elle. Elles disent : « Cela m'émeut, me touche » sans pouvoir vraiment l'expliquer. Mais sans la connaissance du Christ et la proximité à lui, aucun vrai discernement spirituel n'est possible.

Je pense que Gandhi était un homme qui avait une spiritualité de la réalité (*satyagraha*). Il cherchait avant tout à comprendre la réalité. En entamant sa vie politique en Afrique du Sud, il a constaté : « La réalité est vraiment terrible ! Nous devons affronter la réalité honnêtement, car ce faisant, nos mouvements changeront aussi ». C'était un homme spirituel qui s'inspirait des valeurs spirituelles de sa religion.

***Quelques recommandations aux directeurs spirituels
et à tous ceux qui sont engagés dans l'apostolat des jeunes***

Quelques brèves recommandations.

- L'importance de la prise de conscience, de l'attention, du discernement et de la maturation affective. Je ne reviendrai pas là-dessus.

- Le défi de la « culture du plaisir/divertissement et du bien-être spirituel ».

Bien souvent, on peut voir des personnes interviewées à qui on pose une question et qui répondent : « C'est super ! C'est vraiment extra ! ». Il s'agit d'un argument motivationnel qui n'apporte rien d'autre qu'une sorte de renforcement émotionnel. « Avec ça je me sens bien, c'est vraiment cool ! ». De nos jours, on entend de toutes parts ce type d'argument motivationnel. Sous bien des aspects, c'est la culture des jeunes d'aujourd'hui. J'ai du mal à m'y faire, mais c'est comme ça. Je ne vous donnerai pas de conseils à ce propos, mais je voudrais stimuler votre réflexion. Que faire pour les aider à prendre une décision dans cette culture du plaisir/divertissement ? Ce n'est pas facile.

De même pour la « spiritualité du bien-être ». Il y a un monastère de femmes en Allemagne qui s'appelle « monastère du bien-être ». Cela m'agaçait tellement que j'ai dit : « Et le Seigneur là-dedans ? La spiritualité chrétienne consiste-t-elle encore à accompagner le Seigneur dans sa mission, avec ses joies et ses peines, ses succès et ses difficultés, ou se limite-t-elle à notre

bien-être ? ». Si vous observez la croix qui est dans cette salle, où est le bien-être du Seigneur en cette occasion ? À vrai dire, même moi, je ne sais pas où les gens veulent en venir avec cette recherche du bien-être. Je comprends que beaucoup de personnes sont à la recherche d'un sentiment de sécurité, d'harmonie intérieure, etc. Mais ce n'est

*Que faire pour les aider
à prendre une décision
dans cette culture
du plaisir/divertissement ?*

pas ce qui doit entrer en jeu quand il faut prendre une décision qui engage la vie. Il y a une toute une culture du bien-être : dans les revues, les journaux, il n'est question que de cela. Il est vrai que la vie est difficile, et je comprends que les gens soient stressés. Dans la semaine, ils ont cinq jours de stress et deux jours de bien-être. Mais cela ne favorise pas les décisions.

« Les identités patchwork »

Vous connaissez sans doute ce concept élaboré par les sociologues postmodernes, selon lequel, dans notre culture, les gens vivent

simultanément plusieurs identités spirituelles. Je vais à l'église prier le Christ, et en même temps je participe à des pratiques New Age, et en outre, je fais peut-être partie aussi d'un cercle militaire ou d'un groupe de prière bouddhiste. Dans cet exemple, je n'exagère pas, je parle de personnes réelles. « Tout est bien », tout peut s'harmoniser. Dans cette culture, on trouve des personnes dont l'identité comporte une série de compartiments qui ne s'accordent pas entre eux. Un jour, elles prennent une décision en fonction du compartiment B. Très bien ! Mais trois jours après, c'est le compartiment C qui est devenu important. Alors elles oublient leur décision, qui n'engageait pas toute leur personne, mais seulement un de ses compartiments de celle-ci. Elles sont incapables de prendre une décision durable, parce qu'elles passent continuellement d'une identité à l'autre. Je trouve cela très compliqué et je n'ai pas de solution à proposer. Comme je l'ai dit, j'ai de la peine à le comprendre. Peut-être pouvons-nous revenir là-dessus dans notre débat. Mais je crois que si nous voulons aider les jeunes qui veulent faire un bon discernement et prendre une bonne décision, nous devons être très attentifs aussi à cet aspect-là.