

Entrer dans la proposition des Exercices Spirituels de Saint Ignace de Loyola demande d'en éprouver d'une manière vitale le besoin : le besoin d'ordonner, d'unifier sa vie. C'est la perception d'un déséquilibre en soi qui en est la cause. Parmi les outils proposés par Ignace, il y a la parole de Dieu, il y a le silence, ou encore l'accompagnement par un aîné dans la foi mais il y a aussi cet outil tout simple : l'examen et le suivi du réel. Ignace l'appelle "examen particulier".

L'examen particulier consiste à traquer une habitude particulière, une habitude que l'on veut éradiquer. Il peut aussi servir à développer une habitude qu'on souhaite faire progresser. Il s'agit de vouloir un progrès dans notre comportement sans peur d'un certain volontarisme, mais un volontarisme, qui garde en tête que tout vient de Dieu y compris les désirs profonds de notre cœur. C'est une démarche qui porte du fruit si elle est vécue dans la foi : il s'agit d'éradiquer une habitude dont Dieu m'a fait ressentir qu'elle me tirait vers le bas, vers la tristesse et la fatigue, ou qu'elle était dommageable pour d'autres. C'est Dieu qui me donne le désir d'opérer la traque de ce défaut pour le corriger et c'est dans la prière que ce désir progresse. Pour Ignace, on se formule son intention de changer dès le lever. Puis à midi et le soir on demande au Seigneur « la grâce de se rappeler combien de fois on est tombé afin de s'amender à l'avenir ». Ce sont les mots même d'Ignace. Puis on coche sur l'outil de suivi le nombre de fois. Et on reformule son désir de s'amender.

Dans la durée, de jour en jour ou de semaine en semaine on peut comparer l'évolution, est ce que cette habitude se développe, régresse ? C'est un chemin d'une connaissance de soi, factuelle, expérimentale, qui aide à sortir à la fois de la culpabilité et de l'évitement. Cet exercice aide simplement à ne pas se payer de mots, en constatant les faits.

Attention, dans le cas d'une addiction au sens médical du terme, il convient plutôt de se faire aider avec des accompagnements médicaux appropriés.