

## Initiation au discernement des esprits

Dans notre vie quotidienne, nous expérimentons des temps différents : certains secs, nous sommes insatisfaits, tristes... d'autres de paix, de dynamisme... Il est important dans la vie spirituelle d'être attentif à cela, faire des différences et chercher à comprendre. [La prière d'alliance](#) (appelée aussi 'examen') est un bon moyen de garder la mémoire de ces moments précieux.

PS : Rappelons-nous avant tout que Dieu nous veut vivant, qu'il nous appelle à vivre.

## Deux sortes de mouvements

Certains **mouvements intérieurs** (appelés aussi dans la littérature spirituelle 'motions') portent vers Dieu, d'autres non.

Celles qui nous portent vers Dieu sont appelées « **consolations** » :

- La consolation provoque en nous un **dynamisme** pour faire des choses pour Dieu ou pour son Royaume. La consolation ne nous détourne pas des choses ni des personnes.
- Une deuxième forme de consolation se manifeste par des **larmes versées** qui portent à l'amour de son Seigneur, soit à cause de la douleur pour ses péchés ou pour la Passion du Christ.  
(NB : Ce en sont pas des larmes de dépit qui sont un repli sur nous-mêmes.)
- Un autre effet qui permet de repérer la consolation est une **augmentation de foi, d'espérance et de charité** : ce n'est plus seulement du côté du « senti » mais quelque chose fait grandir en nous les vertus théologales, cela s'exprime à la fois par un dynamisme et un repos. C'est parfois plus délicat, plus fin à repérer. La relecture de la prière, de la journée, peuvent aider à repérer ces mouvements.

La **désolation** est l'inverse : une envie de ne **rien faire**, une **désespérance**, de multiples raisons qui nous **embrouillent** et empêchent d'agir, nous nous **déprécions**, nous nous trouvons nuls...

## Que faire dans l'une ou l'autre des situations ?

La **conduite** est quasiment la même. Quand la consolation m'est donnée dans la prière, Ignace invite...

- à rendre grâce, à **remercier** Dieu pour ce don,
- à **continuer de prier** pour prendre des forces quand cette consolation disparaîtra
- à **ne pas se glorifier** de cet élan ressenti car il est bien un don, une grâce et ne vient pas de nous seulement.
- Et dans la vie courante **prendre des forces** par la prière régulière.

**Quand la désolation survient**, Ignace donne beaucoup de conseils :

- Dans la prière, regarder objectivement ce qui m'arrive et ne pas dramatiser : essayer de se considérer avec **humour** (je ne suis pas que ça !) et offrir cet état au Seigneur.
- Un moyen de recréer la confiance est de **reprendre des phrases du Christ** : « Courage, j'ai vaincu le mal »...« Je serai avec toi jusqu'à la fin des temps »...« Ne crains pas »... ou en restant sans rien dire devant Lui.
- Ignace nous dit que c'est dans ces moments-là qu'il **ne faut pas abandonner la prière** (alors que l'on en aurait grandement envie) et qu'il faut même la prolonger d'une minute pour montrer, par cette décision, notre volonté de nous attacher à l'Esprit du Christ.

## **Concernant la désolation, quelques conseils de base :**

- L'ennemi nous attaque par notre **point faible**. La désolation est un bon moment pour s'en souvenir ou pour le repérer !
- Il ne surtout **pas modifier une décision prise**, ou prendre de décision radicale. C'est pas le moment.
- Il faut rester patient, car la **consolation reviendra**. C'est la vie normale des disciples du Christ !
- Il faut s'ancrer davantage dans **la prière et la pénitence** sur un point « désordonné » comme dit Ignace : modération et tempérance dans la nourriture par exemple ou dans l'usage des médias ou de l'ordinateur ou du téléphone... Cela montre le souhait de contrer le mauvais esprit.
- C'est peut-être un appel à **prendre plus d'attention pour la prière** : changer son entrée en prière, mieux s'y préparer...
- Enfin, **ne pas garder cela pour soi**... N'hésitez pas en parler à quelqu'un (accompagnateur/trice ou personne de sagesse et de confiance.) Se reconnaître en désolation, c'est déjà prendre le chemin de la sortie !