

Prendre soin

0. Introduction

L'exercice spirituel qui suit est composé de deux mouvements distincts. Je peux choisir de faire cet exercice d'un seul tenant ou bien en plusieurs fois. Le premier mouvement consiste à regarder ma vie avec l'aide de Dieu miséricordieux, le second consiste à discerner avec Dieu : parmi les activités qui ont un sens, sentir et reconnaître ce qui est le meilleur pour moi.

Je décide avant de démarrer combien de temps je veux prendre. Je peux prévoir par exemple 7 minutes pour chaque mouvement si cet exercice est nouveau pour moi ce sera tout à fait suffisant... je peux aussi prévoir jusqu'à 30 minutes pour chaque mouvement si je sens que j'en ai besoin et que je veux regarder ma vie sur une période plus longue.

Dieu me donne la vie et Dieu veut pour moi, que mon quotidien soit vivant. Je me prépare à prier dans cet état d'esprit, en gardant vif en moi le sentiment de la miséricorde très large de Dieu, si large que je ne peux la mesurer. Cette miséricorde est comme un grand manteau qui m'enveloppe et me réchauffe.

Le support papier pour cette prière est un dessin simple, une nappe avec trois paniers, comme pour un pique-nique. Ce sont un peu comme les paniers où l'on ramasse les pains que Jésus a multiplié. Je peux imprimer le dessin pour servir de support visuel à ma mémoire. Je peux aussi me servir d'une feuille blanche où je dessine moi-même trois cercles à main levée en laissant de la place autour.

Je rassemble les sources d'informations nécessaires pour voir concrètement le réel de ma vie. Peut-être mon agenda papier si j'en ai un ? Ou bien mon smartphone, préalablement placé sur le mode avion ? Je me place pour la prière dans un lieu calme et adapté où je m'installe.

1.Regarder ma vie et trier

Dieu prend soin de moi. Le prophète Osée le dépeint comme une mère qui soutient les mains de son enfant qui apprend à marcher. Je me figure Dieu qui soutient ma vie. J'appelle l'Esprit Saint pour qu'il éclaire ma mémoire afin qu'elle soit précise. Au nom du père, du Fils et du Saint Esprit. Amen

J'ai trois paniers et autour une nappe sur le support devant moi. Je réfléchis à ce que c'est de prendre soin, de s'engager dans quelque chose pour que cette chose soit réussie. Puis je regarde ma vie.

- Dans un des paniers, je vais écrire ce que je fais pour prendre soin de ma relation à Dieu.
- Dans le deuxième panier, je vais écrire ce que je fais pour prendre soin de moi.
- Et dans le troisième ce que je fais pour prendre soin des autres.

Je vais regarder mes actions, mes paroles et les trier : Dieu moi et les autres.

Ce tri peut être un peu compliqué: tel travail a-t-il été fait pour moi ou pour d'autres ? Et ce temps d'écran... comment se décompose-t-il ?

Je peux aussi essayer de mesurer le temps passé à chaque activité si j'ai besoin de cette clarté supplémentaire.

Directement sur le sol en dehors des paniers, je pourrais les activités dont je sens d'emblée qu'elles ne rentrent dans aucun des trois. Elles ne procurent de soin à personne... Elles ne sont pas pour Dieu. Si je sens que ces activités révèlent des défauts ou des péchés, je peux les nommer.

Pour conclure ce mouvement de ma prière je confie à Dieu ce que je ressens.

2. Sentir et reconnaître

Cette fois-ci je demande à l'Esprit de pouvoir ouvrir mon cœur et me sentir approcher du cœur du Christ. Pour que son Cœur me donne de sentir, de ressentir, ce qui dans ma vie est nourrissant, ce qui est bon. Qu'est-ce qui me ressource, qu'est ce qui me donne de l'élan ? Je laisse mes sentiments se déployer.

En regardant le dessin de la nappe du pique nique et des trois paniers, je pense à ce que j'ai ressenti en le complétant.

J'essaie de voir où mes activités ont été bonnes, où elles ont été nourrissantes pour moi, quelles sont celles qui ont amené le plus de vie, le plus de joie.

Je peux noter spécifiquement, ou symboliser avec des fruits ou des fleurs, les moments de beauté, les moments de tendresse, les moments de joie, les moments de communion... Je veux garder une trace de tous ces moments.

Je regarde maintenant tout ce que je crois devoir faire, qui est dans un panier, mais qui ne me donne pas de joie.

Qu'est ce qui pourrait faire revenir plus de vie dans ces moments ? Quel choix pourrais-je faire pour en sortir ? Quels schémas mentaux les attachent à ma vie ? Et ces schémas, est-ce qu'ils peuvent être remis en question ?

Je reste mentalement très proche du Christ et je lui confie ce que j'ai ressenti face au réel de ma vie. Peut-être soupire-t-il tendrement avec moi comme il soupire profondément en soignant le sourd-bègue ? Je lui demande ce que je désire.

Je peux conclure cette prière en récitant un Je vous salue Marie, en pensant à Notre Dame, qui elle savait si bien garder dans son cœur les événements de sa vie et les méditer.

Je vous salue, Marie pleine de grâce,
Le Seigneur est avec vous.
Vous êtes bénie entre toutes les femmes
Et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni.
Sainte Marie, Mère de Dieu,
Priez pour nous pauvres pécheurs,
Maintenant et à l'heure de notre mort.
Amen

Si dans le fruit de ma prière j'ai reçu le souhait de transformer certaines choses de mon emploi du temps pendant ce Carême, je peux maintenant me servir de l'exercice Examen Particulier.

3. Examiner et suivre

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.

Une grille pour examiner

La grille proposée à imprimer peut être utilisée à la suite de la prière avec l'emploi du temps, si le Seigneur a donné le désir de transformer certaines pratiques. Elle permet de choisir une à quatre habitudes que soit l'on souhaite perdre, soit au contraire que l'on souhaite développer. En face de chaque ligne, on note le nom de l'habitude en face de la ligne pour s'apprêter à la suivre pendant 30 jours...

On peut utiliser ce suivi pour s'engager dans la suppression d'un défaut ou d'un péché mais on peut aussi à l'inverse s'en servir pour s'encourager dans le développement d'une pratique souhaitable... à commencer par l'écoute et la méditation de la parole de Dieu : noter combien de temps on a prié chaque jour, nous aidera à voir la progression.

Chaque segment avec un chiffre représente une journée, c'est comme un agenda des **30** jours coupés en quatre lignes. Les lignes suivent l'évolution de l'habitude.

On remplit la case de la façon qu'on le souhaite: avec un petit X à chaque fois que l'on a pratiqué cette habitude par exemple. Ou bien on note une durée dans la case. Ou bien on colorie la case. La grille permet de suivre dans le temps comment on évolue, d'un jour à l'autre, d'une semaine à l'autre... Ignace de Loyola recommande de confier son désir de corriger ses habitudes le matin avant de poser le pied à terre, et de prendre note de ses actes dans le schéma écrit avant chaque repas. Et

d'accompagner chaque point d'une prière où l'on se tourne sincèrement vers Dieu pour solliciter son aide et son soutien.