



## Apprenons à discerner :

### Quelques éléments introductifs au discernement

**Visée** : présenter ce qu'est le discernement et/ou répondre aux questions que les uns ou les autres se poseraient.

### Quelques précisions sur les termes

**Discerner** c'est :

- Faire le tri, séparer, distinguer, mettre à jour ce qui me traverse (questions, sentiments, attachements,...)
- Mettre un terme final au temps de discernement pour poser une décision, un choix.

**Le discernement spirituel** c'est :

- Ne pas faire ce choix seul. M'ouvrir à la personne du Christ qui me veut libre et heureux afin de me laisser éventuellement déplacer par Lui. Mettre le Christ dans le coup, c'est accepter d'aller vers une meilleure connaissance de moi-même, de mon identité propre, de ma vocation personnelle qui sont souvent ensablées dans les méandres de mon histoire, de mes blessures.
- Faire le tri, séparer, distinguer et mettre à jour les motions qui me traversent : les identifier et les nommer, être attentif aux fruits qu'elles produisent.

**Décider** c'est :

- Choisir entre deux choses « bonnes ». C'est aussi se poser la question : quelle est celle qui me permettra de répondre au mieux à ma vocation personnelle, ce Nom que Dieu m'a donné et qui est différent de celui de mon voisin.
- Renoncer à l'autre alternative. Pour certains, cela peut être douloureux de dire « non » à cette autre alternative.

### Quelques préambules

**Les 3 types de pensée** (cf Exercices Spirituels N°32)

Ignace, à partir de son expérience faite sur son lit de convalescence et aussi en observant ce qui se passe chez les personnes qu'il accompagne, en arrive à cette réflexion :

« je présuppose qu'il y a trois sortes de pensées :

- les premières, proprement miennes qui naissent purement de ma liberté et de mon vouloir. Elles sont liées à ma nature humaine, à ma psychologie, à mon histoire. Elles constituent mon identité, ce que je suis. Elles sont aussi le lieu de ma décision, le lieu où ma liberté peut s'exercer.
- Les deux autres qui viennent du dehors, l'une qui vient du bon esprit et l'autre qui vient du mauvais esprit »

Les sentiments que nous ressentons sont la traduction du passage de l'un ou de l'autre de ces esprits. Le propre du bon esprit (le propre de Dieu) va me faire trouver qui je suis, quelle est ma véritable nature, ce à quoi je suis appelé pour être plus pleinement moi-même, plus pleinement épanoui, plus heureux. C'est ce qui va vers plus de vie. La trace de cet esprit Ignace la nomme consolation (paix, joie, dynamisme, confiance, courage, lumière intérieure, simplification, augmentation de mon désir d'aimer, etc...).

Tandis que le propre du mauvais esprit va être de tout brouiller, de tout rendre obscur en moi, de telle sorte que je ne sache plus ni où aller, ni qui je suis. La trace de cet esprit, Ignace la nomme désolation (tristesse, découragement, confusion, peurs, scrupules, lourdeur intérieure, repli sur soi, dévalorisation de soi, difficultés à aimer, propension à grossir les difficultés par l'imaginaire, etc...).

Le discernement des esprits (ou des mouvements spirituels) c'est repérer lequel est à l'œuvre en moi. Et cela je le repère par ses effets sur moi et par les fruits qu'il produit. C'est ce discernement des esprits qui va me permettre de me soumettre avec confiance et intelligence à l'action de Dieu qui veut séparer en moi la Lumière des Ténèbres (œuvre de création toujours à achever) et ainsi choisir selon l'Esprit de Dieu.

Oui, il y a en moi ces influences du bon et du mauvais esprit, mais au cœur de cela je garde toute ma liberté. Je peux choisir à quelle voix je veux prêter l'oreille.

### **A partir du Principe et Fondement**

Quelques « notions » pour entrer dans une démarche de discernement spirituel :

- Avoir la certitude d'être aimé pleinement et inconditionnellement de Dieu (ou encore mieux le « sentir »).
- Nourrir une relation de confiance avec Lui.
- Vouloir construire ma vie avec Dieu pour plus de vie en moi et autour de moi.
- Avoir la certitude que le désir de Dieu n'entre pas en concurrence avec mon désir profond.
- Pouvoir me poser la question « quel est mon désir ? » Être des hommes et des femmes de désir !
- Croire que Dieu est à l'œuvre en chaque vie et qu'Il nous appelle à être libres, capables de décider avec Lui.
- Être certain que Dieu nous veut heureux !

## **La dynamique de la décision**

### **Avant le choix**

- Clarifier le choix à faire : le poser en alternative de deux choix positifs (soit je..., soit je...)
- Soumettre à Dieu le choix à faire : lui en parler, le lui confier et lui demander Sa lumière. Écouter Sa réponse...
- Mettre à jour les enjeux de chaque alternative : les questions qui se posent, le principe de réalité (goût, compétences, équilibre de vie, considérations matérielles et financières, santé, disponibilité, etc...), les conséquences...
- Tendre vers une forme « d'indifférence », autant que faire se peut, c'est à dire de non préférence par avance quant aux deux alternatives... pour devenir progressivement libre, pour pouvoir choisir indifféremment l'une ou l'autre solution, en fonction de ce qui adviendra.
- Pour cela débusquer tout ce qui peut m'empêcher d'être libre – par exemple mes peurs: les nommer et repérer de quelle nature elles sont (ou de quel esprit elles proviennent – car il y a de bonnes peurs qui dénoncent un danger !). Est-ce un appel à un pas de plus dans la Confiance ? Je fais de même avec mes autres freins (orgueil, soif du pouvoir, besoin inconsidéré de reconnaissance, manque de confiance en moi, etc...)

- Recueillir ensuite ce qui advient. Trois possibilités :
  1. Tout est **clair et limpide** : je ne me pose pas de questions et je suis habité par la paix, la joie, un sentiment de libération, etc...
  2. **Je suis agité par différents esprits**, je ressens une alternance de désolation et de consolation. J'essaye alors de repérer et mettre des mots sur ce que je ressens, en envisageant tel ou tel choix. En continuant de prier et de repérer ce qui se joue dans cette alternance, j'attends le moment où tout s'apaise et où je vois enfin clair.
  3. **Je ne ressens rien** (ou peu) et me sens dans l'incapacité de choisir car il n'y a pas de motions spirituelles. C'est sec, je ne perçois pas où le Seigneur veut me mener. C'est alors que je fais intervenir ma raison, en faisant le tableau (pour chaque alternative du choix) des raisons qui me feraient dire « oui » et des raisons qui me feraient dire « non ». J'examine ce tableau et j'essaye d'objectiver au maximum ce choix puisque Dieu semble me laisser seul pour le poser. Au bout d'un certain temps, la balance penchera plus d'un côté que de l'autre...

### **Le choix**

- Suivre l'élan profond de mon cœur, de mon désir et faire confiance !
- Peser ce qui me met le plus en paix, le plus dans la joie.
- Poser le choix et le présenter à Dieu dans la prière en lui demandant de bien vouloir le confirmer si telle est sa volonté.

### **La confirmation du choix**

- C'est une phase que l'on oublie souvent.
- Dans les jours ou les semaines qui suivent, je continue d'être attentif à ce qui se passe en moi (les motions) et aussi aux événements car Dieu me parle aussi par les événements.
- Mettre en œuvre le choix. Si cela se fait sans obstacle, je peux dire que le Seigneur confirme mon choix. Si au contraire, je n'arrive pas à concrétiser ce choix, je peux me demander si Dieu n'a pas autre chose pour moi... continuer de faire confiance dans cette nuit....

Plus je me dispose à recevoir ma vie d'un Autre (c'est-à-dire lui soumettre mes choix et me laisser déplacer par Lui) plus je vais grandir en liberté intérieure.

C'est tout le sens de la prière d'Ignace :

***« Prends Seigneur et reçois toute ma liberté, ma mémoire, mon intelligence et toute ma volonté, tout ce que j'ai et possède. Tu me l'as donné ; à Toi Seigneur je le rends. Tout est à Toi, disposes en selon Ton entière volonté. Donne-moi de T'aimer, donne-moi cette grâce : voilà qui me suffit »***

*Date : Révision novembre 2017*