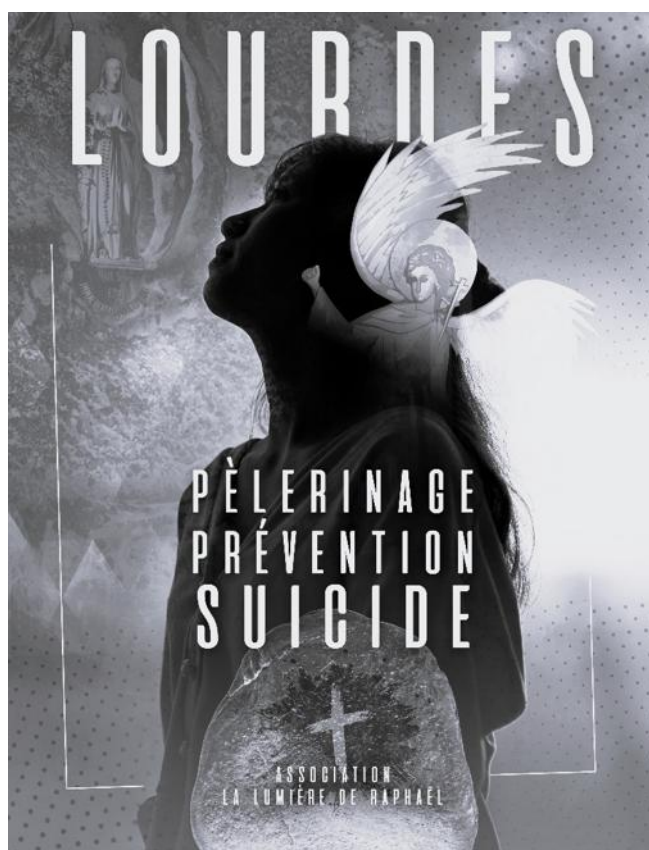


« *Purifie-moi* » Ps.50

Enseignement sur le thème
par Lalye Lafitte

D'après le livre de Pascal Ide et Luc Adrian
« Les 7 péchés capitaux »



La Lumière de Raphaël
Août 2026

Imprimé par nos soins – ne pas jeter sur la voie publique

Les 7 péchés capitaux

Introduction : Le thème de cette année est purifie-moi mais de quoi Dieu doit nous purifier, bien sûr de nos maladies mais aussi de nos péchés voilà pourquoi je vous propose une méditation sur les 7 péchés capitaux : orgueil, gourmandise, luxure, avarice, jalousie, colère et acédie (paresse spirituelle). Cet enseignement est tiré d'un livre de Pascal Ide et Luc Adrian.

Pourquoi cet enseignement car en tout cas moi j'éprouve de grandes difficultés à distinguer mon péché. En effet nous ne le voyons plus ou pour certains péchés nous le voyons trop ; nous ne le voyons pas où il est vraiment nous n'avons pas la juste distance.

Les péchés capitaux sont appelés capitaux parce que lorsque on les commet généralement ils entraînent derrière eux d'autres péchés : lâcheté, médisance, discorde, infidélité, mensonge, cruauté...

Je n'aborderai pas durant cet enseignement la notion de véniel ou mortel en effet si vous pensez être en état de péché mortel courez voir un prêtre et discerner avec lui si cela est vraiment le cas et surtout recevez le pardon de Dieu, nous avons un Dieu riche en miséricorde et qui n'attend que cela que l'on se précipite dans ses bras de père, Mère, Sœur, ami ...

Si je vous propose cette réflexion sur le péché c'est que le pardon est une grâce, la grâce des grâces c'est de savoir de quoi on est pardonné nous allons donc réfléchir sur nos propres péchés.

Le mot péché en hébreu veut dire manquer son but, se tromper de cible mais quelle cible bien sûr le bonheur qui est le but de toute vie humaine. Ce bonheur nous vient de Dieu est bien souvent nous le cherchons ailleurs. Le péché est une offense à Dieu : « contre Toi et Toi seul j'ai péché. Ce qui est mal à tes yeux je les fais » Ps 50

Les péchés capitaux sont les 7 idoles de l'âme : l'orgueilleux fait de sa propre excellence son idole, le luxurieux sacralise sa jouissance sexuelle, le gourmand de son ventre, l'avare de ses richesses... Une idole est une réalité finie qui se fait passer pour infinie or seul Dieu est infini.

Les péchés capitaux ont été décrit pour la première fois par Cassien moine d'orient du Vème siècle qui compare cette lutte contre eux aux combats des gladiateurs d'où l'importance du combat spirituel, mais pour combattre il faut connaître contre quoi nous avons à combattre d'où la connaissance du péché. On ne peut combattre ce que l'on n'identifie pas. Reconnaître, nommer c'est les premiers pas pour pouvoir vivre le sacrement de réconciliation.

Pour le premier sacrement de réconciliation des enfants, je les prépare tout au long de l'année en leur apprenant ce qu'est le bien et le mal, en les aidant à faire la différence entre ces 2 notions, certains enfants je le sens ont déjà été éveillés par leur entourage à ces notions mais la plupart n'ont pas du tout conscience du bien et du mal. Je pense que c'est important

d'éveiller dès l'enfance notre conscience mais c'est tout au long de notre vie que cette conscience s'affine. Cette conscience nous permet de mieux appréhender la miséricorde de Dieu, en effet le démon a tout intérêt à nous faire ignorer notre péché, et si nous le connaissons à nous faire croire que le pardon de Dieu n'est pas possible.

Le péché est un acte volontaire qui requière notre volonté, notre liberté.

1. Commençons par le premier est le plus important : l'orgueil (ne vous désespérer pas nous avons tous notre orgueil surdéveloppé)

- L'orgueil est un amour désordonné de soi-même, l'on se croit supérieur aux autres. Un orgueilleux vit d'abord et avant tout pour lui-même, mais il y a aussi de l'orgueil à refuser la dépendance, on pense se suffire à soi-même.

Attention ce n'est pas l'amour de soi, en effet Jésus nous a dit : « Aime ton prochain comme toi-même », et l'estime de soi est une chose importante dans le développement de l'enfant et durant toute la vie. Se haïr est aussi de l'orgueil.

- Face à l'égoïsme qui est un amour démesuré de soi il y a un test que chacun de nous nous pouvons faire : à qui je pense le matin en premier à moi, aux autres, à Dieu et durant ma journée qui occupe le plus mes pensées. Pour celui qui refuse la dépendance faisons le test si quelqu'un se propose de m'aider gratuitement, est-ce que j'ai de la gratitude, de la suspicion ou je refuse voulant tout faire tout seule.
- Comment reconnaître l'orgueil parce qu'il se cache :
 - Vouloir avoir toujours raison ou ne jamais reconnaître que nous avons tort, admettons-le-nous le faisons tous
 - Se mettre en avant
- Comment y remédier :
 - Pratiquer l'humilité La vertu contraire l'orgueil est l'humilité. Marie était humble donc pas orgueilleuse est pourtant dans le Magnificat elle s'écrit : « désormais tous les âges me diront bienheureuse » l'humilité est une vertu plus qu'humaine elle trouve sa source dans le Christ.

Lors d'une retraite un célèbre prédicateur nous a dit : « il faut beaucoup d'humiliations pour un peu d'humilité », je n'étais pas d'accord mais bon j'étais jeune et en rentrant de la retraite j'ai été voir Éric et nous en avons parlé. Conclusion s'est refuser et méconnaître le besoin d'estime en soi que nous avons tous. Des humiliations répétées peuvent nous amener à nous mésestimer et aller jusqu'à la haine de soi-même, je ne crois plus du tout en cette phrase l'humilité c'est accepter de reconnaître que Dieu est Dieu et entrer dans la louange pour le remercier de l'« être étonnant que je suis à ses yeux »

- Sortir de l'égoïsme : apprenons à donner généreusement de l'argent bien sûr mais aussi du temps, de la patience, de l'amour bref sortons de nous-même.
- Cultiver la discrétion, un moine du désert conseillait : « aie la discrétion d'un étranger, respecte les anciens et où que tu sois n'essaie pas

d'imposer ton point de vue et tu vivras en paix bref laissons de la place aux autres.

- Accepter ses émotions, l'orgueilleux tient à son self contrôle et pourtant nos émotions peuvent nous assaillir et nous déstabiliser. L'indépendant va devoir apprendre à dépendre de ses émotions de ses états d'âmes. Lorsque la maladie psychiatrique en particulier la bipolarité tape à notre porte c'est particulièrement douloureux pour nous, nous apprenons que nous devons accueillir l'instabilité d'humeur qui est en nous et ce n'est pas facile tous les jours
- Voir toutes choses comme issues de la main de Dieu, la négation de soi, voire la haine contre soi sont contraire à la reconnaissance de la personne que Dieu a voulue libre et merveilleuse. Dieu s'extasie devant la créature que nous sommes chacun d'entre nous et c'est important de respecter cette dignité que Dieu a mise en chacun de nous. Léon le Grand aimait à répéter : « reconnais ô chrétien ta dignité » j'ajoute reconnais toute personne comme merveilleuse et digne de l'amour de Dieu.
- Méditer sur la croix. Méditer sur le crucifié, c'est contempler le Christ à la fois donné aux autres et abandonné aux mains du Père. Le Christ tombe sous le poids de la croix et il a de l'aide de la part de Symon de Cyrène cela peut nous aider à accepter nous aussi notre interdépendance les uns aux autres. Par l'humilité du Christ nous sommes guéris de notre vanité.

Ce qui peut nous aider à vivre tout cela c'est l'humour, en effet développer l'humour face à notre orgueil est un puissant antidote.

2. Le deuxième péché capital que nous allons voir est la gourmandise

La gourmandise est le premier péché de la genèse : « la femme vit que l'arbre était bon à manger. » Gn 3,6.

Le jansénisme nous laisse croire que le plaisir est mauvais or il n'en est rien, en effet c'est le plaisir démesuré qui est désordonné. St Thomas d'Aquin définit la gourmandise comme le désir désordonné de nourriture. Nous sommes gourmands lorsque nous mangeons plus que de raison, avec excès. Attention ne pas manger assez était appelé par les anciens l'insensibilité est c'est aussi un péché pensons aux mannequins qui s'affament pour correspondre à un canon de beauté chimérique. La gourmandise est un péché surtout quand la nourriture prend la première place dans notre vie devant les autres et Dieu.

Les différentes espèces de gourmandises

- La gourmandise matérielle :
 - C'est quand on dépasse la mesure, c'est l'excès quantitatif de nourriture

- On dépasse la qualité, c'est lorsqu'on ne recherche que les mets exquis.
 - Le temps : c'est que nous n'arrivons pas à attendre l'heure du repas mais que nous n'avons pas vraiment faim
 - La manière : c'est la façon dont nous mangeons, est-ce que j'attends que tout le monde soit servi, est-ce que je me sers en premier pour avoir le meilleur morceau, je me goinfre plus que je ne mange.
- La gourmandise spirituelle
C'est quand nous cherchons tout le temps et à n'importe quel prix les consolations spirituelles.
C'est une chance de recevoir une consolation spirituelle mais la vie spirituelle est aussi faite du quotidien avec sa fidélité à Dieu et de déserts. C'est chercher la consolation plutôt que le consolateur qu'est Dieu.
 - En quoi est-ce un péché capital
La gourmandise aliène notre liberté, nous devenons esclaves du plaisir gustatif et la gourmandise entraîne souvent d'autres péchés la colère, le bavardage, la médiosance, la négligence et la luxure.
 - La gourmandise se cache pour deux raisons
 - Sociologiques : la société ne nous pousse pas à la tolérance avec les publicités qui nous poussent à acheter toujours plus de nourriture dont nous n'avons pas toujours besoin. La volonté de consolation se greffe sur ces soi-disant besoins, c'est la jouissance sur laquelle s'installe d'autres péchés : fuites des responsabilités, refus de s'impliquer, absence de fiabilité, instabilité...
 - Psychologiques : la première expérience du plaisir durant la vie de chaque être humain est la nourriture grâce au lait maternel et nous avons quasiment tous tendance quand nous sommes tristes de nous jeter sur la plaque de chocolat.
En effet certaines blessures d'abandon sont compensées par le plaisir gustatif. Les blessures psychologiques excusent au moins partiellement l'intempérance qui est la vertu contraire à la gourmandise.
L'alcoolisme, la boulimie et l'anorexie sont des dépendances et des maladies elles ne sont pas de l'ordre du péché. Par contre ce qui dépend de la personne malade de dépendance c'est :
 - ✚ De se reconnaître malade le déni est souvent très important dans ces pathologies mais la reconnaissance de sa maladie est la première étape de « la guérison »
 - ✚ Accepter le soin l'aide de professionnels de santé mais aussi des amis, de la famille

✚ Désespérer : dans ces pathologies garder l'espérance malgré les échecs, les rechutes est très difficile pour le malade comme l'entourage. Pour ma part cela fait plus de 40 ans que je suis boulimique. Les crises s'estompent et diminuent Dieu merci et je pense que même si un jour je ne fais plus du tout de crises de boulimie je garderai toujours cette fragilité face à l'alimentation. Lors de mes confessions à Éric je me confessais de la gourmandise en effet le diable n'invente rien il se sert de nos fragilités pour s'y engouffrer et nous déstabiliser. Certes la maladie complique le discernement et j'ai abandonné de savoir quelle est la part du péché et la part de la maladie. Il y a en effet une imbrication très forte entre les 2.

✚ Placer Dieu au-dessus du produit. C'est très difficile de ne pas donner la première place à la nourriture quand elle prend toute notre énergie, notre temps, nos pensées... mais c'est essentiel de régulièrement mettre Dieu au centre de notre vie.

- Comment lutter contre la gourmandise

- Revisiter ses motivations

Posons-nous les questions : pourquoi est-ce que je mange ? ai-je vraiment faim ? quel bien je poursuis en mangeant ? satisfaire ma faim ou je ne cherche que mon plaisir ?

Se nourrir est aussi un acte social. Lorsque nous mangeons à plusieurs il y a une vraie convivialité autour du repas.

- Se tourner vers Dieu : savoir en toute occasion remercier Dieu en particulier nous pouvons dire le benedicite ou et l'action de grâce pour tourner notre alimentation vers Dieu.

« Soit que vous mangiez, soit que vous buviez, faites tout pour la gloire de Dieu. » 1 Co 10, 31

- Savoir renoncer : il est important de renoncer par moment à avoir toujours le plaisir immédiat, c'est le sens du carême mais ce n'est pas l'essentiel dans la vie. Le renoncement doit être tourné vers les autres et Dieu.

- Poser des actes : après avoir pris conscience de la manière dont nous sommes gourmands il faut prendre le contre-pied par exemple je mange goulûment j'essaie de poser ma fourchette entre 2 bouchées...

- Traiter la cause : comme je l'ai dit le plaisir gustatif est souvent une compensation, il nous faut changer de stratégie, en effet par exemple si quand je suis stressée je me jette sur le chocolat, je peux essayer de mettre en place une autre stratégie comme prendre le temps de me concentrer sur ma respiration, téléphoner à un ami...

- Apprendre à patienter : que ce soit pour la gourmandise matérielle ou spirituelle la patience est toujours une vertu importante à développer.

- Méditer la croix : « j'ai soif » Jn 19, 28 nous dit Jésus sur la croix. Comme nous l'avons vu il y a 2 ans Jésus avait soif physiquement et

spirituellement en effet il fait chaud en Palestine et Jésus est resté tout le temps de la passion sans manger ni boire, mais aussi spirituelle Jésus a soif de notre amour pour Lui.

La gourmandise est le plus petit des péchés capitaux mais cela ne doit pas être une raison de le négliger. Il nous permet de tester notre maîtrise de soi.

3. La luxure :

Je serai très brève, en effet pour moi l'Eglise catholique insiste trop sur les péchés de la chair et je pense que nous connaissons tous l'enseignement de l'Eglise à ce sujet.

Quant à moi j'ai beaucoup de mansuétude envers les gens qui vivent en concubinage ou les divorcés remariés ou encore les personnes homosexuelles.

Je dirai juste que la chasteté et la maîtrise de soi qui sont les vertus opposées à la luxure ne s'obtiennent pas sans combat, effort et renoncement. Ne rêvons pas nous ne sommes pas des anges nous serons donc tentés à nous d'y résister et demander dans nos prières à Dieu la grâce de la chasteté.

4. L'avarice

Vouloir posséder est naturel, le problème est quand la possession nous obsède ou même nous possède. L'argent défie Dieu puisqu'il devient notre Dieu ce qui est la racine de tout péché : « vous ne pouvez servir Dieu et l'argent. » Mt 6, 24

C'est toujours dans la démesure que se trouve le péché en effet il faut trouver la mesure dans l'amour de l'argent, c'est un moyen et pas une fin en soi.

Il y a deux sortes d'avarices

- L'avarice matérielle, l'amour démesuré des vêtements, des objets, des voitures...pose un vrai problème dans la relation aux autres et à Dieu
Il y a trois faces à cette avarice matérielle :
 - Le désir d'acquérir, comme si posséder pouvait combler notre soif d'amour
 - La cupidité ou l'avidité avoir toujours de nouveaux biens
 - L'opiniâtreté ou le manque de générosité
- L'avarice spirituelle
L'avarice peut toucher d'autres domaines comme le temps par exemple, son intelligence, sa force... mais également il peut nous arriver d'être cupide spirituellement, nous devenons alors insatiables de directeurs spirituels, de livres, d'objets pieux, le problème dans ce cas là est que notre cœur est attaché à autre chose qu'à Dieu.

C'est un péché capital car pour l'avare tous les moyens sont bons pour posséder et d'autres péchés suivent mensonge, dissimulation, vol, chantage, menace, lâcheté, trahisons... et n'oublions pas l'histoire du jeune homme riche dans l'Evangile.

L'avarice peut détruire :

- La famille
- La nature : le scandale de l'Erika, bétonnage du littoral

- Un pays : le partage suffisant des richesses n'est toujours effectif
- Le monde : le capitalisme non-régulé entraîne beaucoup d'injustice et de pauvreté

D'où vient l'avarice, souvent d'une blessure d'enfance. Lorsque nous avons manqué nous avons besoin de sécurité. La frustration de biens est pour l'avare aussi douloureux que la privation de nourriture pour le gourmand. A travers ce besoin de sécurité et la peur du manque c'est avant tout la peur de la mort qui s'exprime, la peur du lendemain que nous ne maîtrisons pas.

Comment savoir si nous sommes avares :

- Désirer longuement : accepter de donner, donner n'est un acte pas toujours aisé, en effet l'avare à peur de manquer.
- Désirer ardemment, le désir d'argent n'a pas de limites, on en veut toujours plus.
- Désirer avec inquiétude : l'avare met sa confiance et sa sécurité dans l'argent et non plus en Dieu, l'argent devient une idole.

Comment y remédier ?

- Il ne faut pas négliger ce vice qui comme tous les péchés capitaux entraîne d'autres péchés.
- Se rappeler que Dieu est à l'origine de tous nos biens, même s'ils sont le fruit de notre travail. « Où est ton trésor là est ton cœur. » Mt 6, 21
- Pratiquer la vertu contraire au vice de l'avarice : la sobriété en particulier en respectant le repos dominical
- Pratiquer la confiance, oser la providence ce qui ne veut pas dire l'imprévoyance, mettre de côté pour pouvoir payer les études des enfants et une bonne chose mais thésauriser est une fausse sécurité dans l'avenir.
- Se rappeler le terme de la possession des biens. La propriété des biens fait de son détenteur un administrateur de la providence pour en faire fructifier et communiquer les biens aux autres et d'abord ses enfants.
- Donner particulièrement aux démunis : nous pouvons choisir une somme à donner aux gens dans le besoin sdf mais ne pas oublier que nous pouvons leur donner aussi un sourire, une parole.
- Être concret dans le don : de quoi je ne me sers plus : vêtements, chaussures, objets...
- Renverser les perspectives : combien concrètement puis-je donner aux œuvres, à Dieu à travers les pauvres et le denier du culte
- Méditer la croix : Jésus sur la croix a été dépouillé de tout y compris de sa tunique et même de l'amitié de ses proches qui l'ont abandonné. « Lui qui était riche, il se fait pauvre pour nous enrichir de sa pauvreté.

L'avarice est un péché capital qu'il faut lutter contre en vivant le détachement. Je m'arrêterai là pour le premier enseignement.

Nous avons vu l'orgueil, la gourmandise, la luxure et l'avarice voici la jalousie, la colère et l'acédie.

5. La jalousie

Le premier jaloux dans la bible est aussi le premier meurtrier Caïn qui est jaloux de l'accueil que fait Dieu pour les présents d'Abel.

C'est avec l'orgueil le péché du diable en effet le diable est jaloux de la place des hommes et des femmes, des autres anges face à Dieu.

La jalousie engendre : malveillance, médisance, critique injuste, haine destruction et meurtre. Au paradis nous aurons chacun une place différente, unique et nous ne jalouiserons plus celle de l'autre car la nôtre nous comblera de bonheur.

- Qu'est-ce que la jalousie
 - La tristesse de ce qu'à l'autre
L'envieux est triste de ce que l'autre possède et qu'il n'a pas : diplôme, succès, richesse
 - La tristesse de ce qu'est l'autre
L'envie se définit comme la jalousie sur les choses que l'autre possède (objet), le jaloux peut même aller à jalouser sur ce *qu'est l'autre (sujet)*
 - Le manque d'estime de soi
La jalousie jaillit à la vue du bonheur d'autrui cela révèle un manque en nous bien sûr telle ou telle chose mais surtout un manque de voir son propre bien. La jalousie est toujours une ingratitude, une méconnaissance de sa propre valeur.
 - Un déni d'amour
En niant le don présent en nous nous nions les talents que Dieu a mis au plus profond de chacun de nous. Cf la parabole des talents celui qui n'en reçoit que 2 il a peur ne fait pas fructifier ses 2 talents et refuse la place que Dieu lui donne et qui est unique, c'est 2 talents sont perdus pour le reste de l'humanité

- Est-ce vraiment un péché capital

Il est normal de se sentir un peu jaloux lors de l'accouchement du 5^{ème} enfant d'une amie alors que l'on est stérile...

La jalousie devient un péché lorsque l'on s'y complaît.

La jalousie est un péché capital car il engendre de nombreuses autres fautes.

- Contre l'autre
Combien de familles ont été détruites par la jalousie et la cupidité qui s'expriment lors de l'héritage.
Combien de femmes meurent sous les coups de leurs maris à cause de la jalousie, tu m'appartiens et si tu ne m'appartiens plus tu n'appartiendras à personne je t'aime mais je préfère te tuer.
La bible regorge de jaloux : Caïn face à Abel, Saül face à David après que celui-ci est libéré le peuple des philistins 1 S 18, 6-11
- Contre soi-même
La jalousie nourrit le ressentiment. Elle peut rendre injuste par rapport à ses propres talents, son histoire.

- Comment se dissimule la jalousie

- La jalousie secrète la honte, on ne s'en vante pas
- La jalousie se cache en se spécialisant envers une personne sœur, un collègue, un ami...envers une catégorie de personnes mannequins, sportifs, PDG, mères de famille... dans un domaine précis habits, talents...
- La jalousie se cache en se justifiant, en effet le jaloux est généreux envers ceux qui sont plus malheureux que lui ou on moins bien réussis que lui

- La jalousie vient souvent d'une blessure d'enfance. Chez le jaloux se réactive l'amour exclusif de la mère pour l'enfant.
La jalousie conduit donc à considérer tout comme un rival et peut même pousser à ne pas croire à l'amitié.

- Comment reconnaître la jalousie

- Quand nous ne savons pas nous réjouir du bonheur de l'autre, reprenons notre exemple de l'accouchement oui cela me fait un pincement au cœur l'accouchement de mon amie mais je peux me réjouir de cette naissance.
Le jaloux est incapable de se réjouir, il est soit triste soit indifférent. Il a le besoin de réduire le bonheur de l'autre
- Quand nous sommes incapables de faire des compliments, si en effet nous sommes incapables d'entendre les éloges de la personne que nous jalouons.
- Quand nous allons même jusqu'à nous réjouir du malheur d'autrui
- Quand nous avons l'esprit critique très affuté alors que les compliments sont difficiles à dire.
- Quand nous sommes dans la captation dans la relation, nous sommes exclusifs dans la relation et nous pouvons étouffer l'autre.
- Quand nous sommes incapables de faire confiance, nous avons peur de perdre l'être aimé.
- Quand nous nous dispersons, par exemple nous ne sommes jamais à notre place puisque nous voulons prendre celle de l'autre

- Comment y remédier

- ✓ Reconnaître sa jalousie, ne pas nier sa tristesse, ne pas nier que nous nous comparons sans arrêt aux autres.
- ✓ Ne pas critiquer ou accuser, lorsque nous sommes jaloux nous imaginons que si l'autre change, notre état intérieur changerait mais c'est faux, notre météo intérieure dépend d'abord de nous.
- ✓ Ne pas éviter d'éviter, nous choisissons souvent d'éviter la personne jalouée, en effet la proximité de cette personne est douloureuse voire insupportable mais thérapeutique. C'est une invitation à une juste appréciation de l'autre, mais pas de masochisme.
- ✓ Accepter que l'autre soit l'autre, qu'il est unique avec ses propres talents, ne nous comparons pas.
- ✓ Consentir au manque, sortons de l'illusion qu'un jour nous serons pleinement comblés par notre situation professionnelle, matérielle.
- ✓ Se raisonner, il suffit de se rappeler que nous ne sommes pas le meilleur dans tous les domaines.
- ✓ Cultiver l'estime de soi, la jalousie est un péché d'ingratitude face aux dons reçus. Comme nous l'avons fait avec Eric nous pouvons prendre une feuille de papier et noter dessus les qualités ou don de l'Esprit Saint que nous avons et demander également à des amis qu'elles sont pour eux nos qualités ou dons, cela nous permet d'avoir un juste regard sur ce que nous sommes.
- ✓ Se faire aider, lorsque la tristesse est trop profonde et que les blessures d'enfance sont trop difficiles à gérer il est important de prendre du recul avec une thérapie avec un psychologue.
- ✓ Choisir de bénir : face la jalousie il y a trois attitudes possibles :

- ✚ Critiquer, qui ne mène à rien
- ✚ Eviter l'autre
- ✚ Bénir ne nous leurrons pas bénir celui que je jalouse est le fruit d'un long combat mais seule la bénédiction amène la paix, nous sommes tous appelés à être des saints mais ne soyons pas maso.
- ✓ Se nourrir de l'écriture ; en effet dans la bible il y a de nombreux jaloux Caïn Sauül Hérode mais aussi leur contraire : Joseph, Moïse, David... relisons leur histoire et inspirons-nous de leur attitude en particulier leur humilité.
- ✓ Méditer la croix en effet Jésus accepte que Barabas lui soit préféré. Alors que la jalousie ne cherche qu'à capter les choses ou l'autre, le Christ lui se livre et se dépouille totalement. Il confie dans un geste d'abandon total sa mère à St Jean. Le crucifié ne juge pas il sauve.

6. La colère

- Qu'est-ce que la colère ?
Comme la jalousie la colère est une passion donc faisant partie de notre nature humaine. Elle apparaît lors que nous nous sentons agressés cad lorsque la justice n'est pas respectée alors né le désir de vengeance qui est le rétablissement de la justice.
- En quoi est-ce un péché capital
Bien sûr il existe les saintes colères : celle de Jésus face aux marchands du temple ou du doux Moïse face au veau d'or mais avouons-le bien souvent notre colère n'est pas sainte d'ailleurs les béatitudes nous disent : « bienheureux les doux, ils posséderont la terre. » Mt 5, 4
La colère est un sentiment donc neutre et même psychologiquement bon car elle empêche la rumination et elle est une force moralement légitime. La colère devient un péché lorsqu'elle est injuste, vindicative, ou démesurée :
 - ✓ Un objet juste : combien de manifestations dont la cause est juste, dérivent en violence.
 - ✓ Une intention droite : nous devons rendre justice et non se faire vengeance
 - ✓ Une réaction mesurée : la loi du talion est déjà disproportionnée et souvent nous en rajoutons, nous parlons du cercle vicieux de la violence.

De plus la colère est une offense à l'autre mais également à Dieu car c'est un refus de la diversité voulue par le créateur. En effet le colérique comme le jaloux ne se réjouissent pas du bien commun.

La colère engendre d'autres péchés c'est en cela qu'il est capital :

- ✓ En pensée : les psychologues ont noté que 75 % de nos pensées intérieures sont des jugements, des ruminations
- ✓ En parole : nous médisons facilement voire calomnions ce qui entament la fécondité de l'autre et le rabaisse. La médisance ou la calomnie touchent trois personnes : celui dont il médit, lui-même et celui à qui il s'adresse. N'oublions jamais que la parole tue.
- ✓ En acte, le désir de vengeance se transforme souvent en agression disproportionnée et peut même aller jusqu'au meurtre.
- Les différentes sortes de colère :

- ✓ La colère contre l'autre : nous nous agaçons contre des objets mais la colère s'exprime le plus souvent contre des personnes et cela est grave. La mesure de notre colère est à la hauteur de notre déception. Si nous attendons beaucoup de quelqu'un et qu'il ne répond pas à notre attente c'est alors que notre déception est grande. Il ne nous faut jamais oublier que l'autre est différent de moi dans son rythme, ses goûts, ses opinions, ses convictions...
- ✓ La colère contre soi, souvent nous nous décevons de nous-même, nous ne nous aimons plus et nous nous mettons en colère contre notre propre colère.
- ✓ La colère contre Dieu : nous nous mettons en colère contre Dieu lorsque nous avons l'impression qu'Il ne répond pas à nos prières. Elle peut aller jusqu'au blasphème et au sacrilège mais elle peut aussi s'exprimer par l'indifférence.
- Comment se dissimule la colère :
 - ✓ Habituelle : nous avons pris l'habitude de nos colères et quelquefois nous ne les voyons même plus.
 - ✓ Partagée : c'est à plusieurs que nous médisons ou calomnions.
 - ✓ Justifiée : nous nous cachons derrière la sainte colère qui n'a de sainte que le nom.
 - ✓ Aveugle : nous pouvons vivre des colères sourdes comme par exemple les bouderies ou le ressentiment qui sont aussi l'expression de notre colère.
 - ✓ Surdéterminée : parfois pour des raisons psychologiques nous sommes tellement perfectionnistes que nous refusons d'entendre notre colère.
 - ✓ L'indifférence : nous sommes faits pour exprimer de l'amour ou de la haine mais pas l'indifférence elle est contraire à notre nature d'être créé par Dieu.
 - ✓ Ignorée : bien des ruminements, grommellements sont des formes de colère, d'ailleurs les colères rentrées larvées sont souvent plus graves que les colères explosives qui durent moins longtemps.
- Comment reconnaître la colère :
 - ✓ Elle a un objet injuste, souvent nous jugeons trop vite et sur les apparences
 - ✓ Elle a une intention faussée, en effet elle peut paraître légitime et son objet juste mais elle est sou tendue par des motivations troubles : jalousie, règlement de compte, ressentiment...
 - ✓ Elle a une réaction démesurée nous l'avons vu notre colère entraîne souvent de la violence. La colère est un péché plus grave quand on passe de la pensée à l'action et elle peut même devenir obsessionnelle.
- Comment y remédier :
 - ✓ Prendre du recul : nous pouvons nous éloigner de l'objet de notre colère sans pour autant fuir systématiquement et surtout la fuite ne permet pas le pardon, le conflit reste donc larvé.
 - ✓ Se mettre à la place de l'autre, avec bien sûr une appréciation objective et juste de nous-même.
 - ✓ Exercer les vertus contraires que sont la douceur, la patience et le pardon face à l'offense. Jésus nous appelle à la douceur : « heureux les doux, ils posséderont la terre. » Mt 5, 4 et Jésus se définit comme doux et humble de cœur Mt 11,29.
 - ✓ Pratiquer l'humilité, regardons Jésus lors du lavement des pieds où Jésus s'abaisse devant ses apôtres ce qui désarme Pierre.
 - ✓ Désidéaler : apprenons à regarder l'autre tel qu'il est et non comme nous voudrions qu'il soit ce qui engendre la colère. C'est vrai pour notre conjoint,

nos enfants, notre communauté, nos prêtres...à nous de découvrir l'art du compromis sans la compromission.

- ✓ Renoncer au perfectionnisme nous avons vu plus haut qu'être perfectionniste entraîne une colère contre soi, il nous faut donc sortir de l'image idéaliste que nous avons de nous-même.
- ✓ Attention aux excitant : n'oublions jamais que nous sommes corps, esprit et âme et donc les tensions corporelles entraînent parfois de la colère et le sport, le jardinage... sont des bons exutoires. Il nous faut donc faire attention à notre sommeil ainsi que de ne pas abuser de l'alcool combien de coups de colère sont démesurés à cause d'un abus d'alcool.
- ✓ Entrer dans un chemin de pardon, lors d'une grave blessure corporelle il nous faut du temps pour nous rétablir avec des étapes c'est pareil pour les blessures de l'âme et un pardon précipité, superficiel n'amène pas la paix du cœur.
- ✓ Se faire aider. Quand nos colères sont fréquentes, démesurée et durables cela peut vouloir dire que nos blessures d'enfance sont rejouées dans nos colères, il ne faut pas hésiter à se faire accompagner spirituellement et psychologiquement la volonté seule ne suffit pas.
- ✓ Méditer la croix : quel procès fut plus injuste que celui du Christ ? et pourtant Jésus ne se met pas en colère, il demande à Pierre de ranger son épée et va même jusqu'à demander à son Père de pardonner à ses bourreaux en effet Dieu ne désespère d'aucun être humain. Jésus est venu nous montrer l'amour du Père et sa miséricorde.

La bienveillance et le pardon sont nos armes contre la colère, ils instillent de la douceur dans notre cœur nous pouvons lire Ep 4, 26-32

7. L'acédie

C'est le péché des apôtres à Gethsémani, nous en sommes ou serons tous atteint un jour ou l'autre. C'est une grosse fatigue spirituelle avec de l'apathie et même du dégoût des choses de Dieu.

- Petite définition
 - Tristesse du bien divin, l'acédie s'oppose à la joie de se savoir aimé par Dieu, elle débranche donc l'âme de Dieu et diminue en nous l'attrait de la charité, le goût de la prière. La vie spirituelle devient donc terne et sans saveur.
 - Dégoût de l'action, il ne faut pas limiter l'action au travail mais c'est la finalité qui compte. La finalité de nos actions est avant tout de trouver le bonheur qui est l'union avec Dieu, en effet le bonheur n'est pas un état mais un acte, les béatitudes ne sont pas passives car l'amour est un acte. L'acédie est un renoncement au bonheur et une absence d'écoute de nos désirs les plus profonds. Notre passivité nous entraîne vers le bas et fait de nous des fait-néants.
- En quoi est-ce un péché capital

Quand nous sommes atteints d'acédie nous procrastinons cad remettre au lendemain les choses essentielles que notre devoir d'état nous dit de faire, nous vivons alors dans l'imprudence et l'injustice. De plus nous cherchons des compensations face à l'ennui

et au désespoir à travers des plaisirs sans fin ou faim combien de fois sommes-nous sur les écrans alors que nous avons tant de choses essentielles à faire. L'acédie est la mère de tous les vices et c'est en cela qu'elle est un péché capital.

Nous ne faisons pas forcément rien simplement nous troquons le service de Dieu par de l'activisme, nous brassons du vent pour remplir le vide qui est en nous.

Il ne faut pas confondre acédie et dépression car les symptômes se ressemblent. La dépression est une incapacité de faire il n'y a pas de volonté, nous n'avons plus la force, le goût d'agir. Dans l'acédie il y a toujours ce dégoût d'agir mais la capacité d'action reste, nous cherchons alors notre seul plaisir et des actions plus gratifiantes que notre devoir d'état. Dans la dépression nous ne pouvons agir et la volonté ne suffit pas pour s'en sortir, il nous faudra l'aide d'un thérapeute.

- Comment se dissimule l'acédie ?

- Les justifications :

Nous justifions notre instabilité et notre suractivité ce qui est favorisé par notre société qui ne valorise que le faire.

Cette instabilité est aussi visible au niveau spirituel, nous changeons de paroisse, de confesseur, de groupe de prière...

- L'habitude :

L'acédie s'installe et s'instille en douceur mais inexorablement dans notre vie. C'est le cas de la prière nous la remettons au lendemain pensant que demain sera plus propice, mais non c'est aujourd'hui que Dieu veut habiter chez nous.

- La complicité au monde ambiant :

Notre société est paradoxale en même temps elle pousse à l'hyperactivité (emploi du temps des enfants) et elle incite à l'acédie en nous poussant par la publicité à chercher toujours le plaisir le plus immédiat. De plus la place des écrans dans notre société nous aide à fuir nos responsabilités.

- L'acédie se greffe sur une blessure

Cette blessure est quand personne n'a accordé à l'enfant que nous étions, de l'intérêt à ce que nous pensions, ressentions désirions, voulions. Sur cette blessure de non considération se greffe l'indécision et le non-désir et peut aller jusqu'au dégoût de l'action qu'est l'acédie.

- Comment la reconnaître

- L'impatience :

Quand nous sommes dans l'acédie le temps ne nous semble pas long mais monotone et morne. Nous voulons tout et tout de suite même dans nos apprentissages alors que le goût de l'effort est indispensable pour acquérir de nouvelles compétences.

- L'instabilité :

Pour combler notre impatience nous comblons le vide par une activité démesurée et instable. Cela peut même nous mener à remettre en cause nos choix de vie : changement de travail, de paroisse, monastère...

- Dispersion : c'est presque la même chose que l'instabilité, c'est quand nous nous activons pour ne pas faire ce qui est essentiel notre devoir d'état présent.
 - Les remises en question abusives :
C'est souvent vers 40-50 ans que cela peut nous arriver, nous remettons nos choix fondamentaux en question : notre mariage, notre vocation
 - Le goût démesuré pour la détente : attention à la somnolence pendant les activités essentielles telles que la prière
- Comment y remédier
 - ✓ Retrouver sa vocation d'enfant de Dieu : il est important de descendre au plus profond de nous pour retrouver le goût de Dieu pour cela il peut être bon d'être accompagné spirituellement.
 - ✓ Vivre l'instant présent : quand nous sommes dans l'acédie nous vivons dans le passé ou le futur alors que c'est dans le présent que Dieu se révèle et comme ste Thérèse de Lisieux il nous faut transformer chaque acte présent en actes d'amour (elle disait qu'en ramassant une épingle par amour elle peut sauver une âme.)
 - ✓ Ne pas fuir dans le sommeil : l'hypersomnie peut-être une fuite du réel, attention dans la dépression il peut y avoir un besoin de cocooning sous la couette. Il nous faut apprendre combien d'heure de sommeil nous avons besoin.
 - ✓ Agir à temps : il peut nous être utile de faire une liste et de classer les choses que nous avons à faire et commencer par le plus urgent.
 - ✓ Prendre des initiatives : quand nous sommes dans l'acédie, nous laissons les autres tout décider, nous nous désengageons. C'est alors que nous devons prendre des décisions ou des initiatives pour contrecarrer cette tendance.
 - ✓ Combattre l'oisiveté car elle est mère de tous les vices. Nous avons tous à notre niveau un devoir d'état quel que soit notre âge et notre état de vie : apprendre, travailler, prier...
 - ✓ Ne pas remettre en question nos choix de vie : il nous faut retrouver les raisons de nos différents engagements : mariage, sacerdoce, travail, association...il peut être bon de réfléchir mais à tête reposée de réfléchir à nos engagements
 - ✓ L'accompagnement spirituel : quand nous nous posons la question de tout remettre en cause il est bon de s'en remettre à un tiers qui aura plus de recul face à la situation.
 - ✓ Méditer sur la croix : comme je vous ai dit au début c'est le péché des apôtres lors de Gethsémani. Jésus est triste à en mourir c'est l'angoisse absolue mais Jésus ne tombe pas dans le péché de l'acédie, Il remet tout y compris l'angoisse aux mains du Père. Il choisit la Passion Il ne la subit pas. C'est l'amour qui gagne sur tous les maux.

L'acédie mène à la désespérance, en effet nous ne sommes plus brachés à l'amour de Dieu et donc nous désespérons de la miséricorde de Dieu, nous ne croyons plus que Dieu est venu sur terre pour nous révéler l'amour miséricordieux du Père et nous sauver de la mort et du péché.

Conclusion :

Vous avez l'impression d'avoir les 7 péchés capitaux (orgueil, gourmandise, luxure, avarice, jalousie, colère et acédie), moi-aussi c'est normal car nous sommes humains et pécheurs mais rappelons-nous la phrase de St Augustin ; « heureuse faute qui nous value un tel Sauveur. » et jetons-nous dans les bras du Père comme le fils prodigue de la parabole de St Luc. « Là où le péché abonde, la grâce surabonde. » nous dit St Paul Rm 5, 20. Oui nous sommes misérables mais notre misère n'est qu'une goutte d'eau dans un brasier ardent de l'amour de Dieu.

Le plus grave péché c'est de refuser la miséricorde de Dieu donc n'hésitons pas à demander régulièrement pardon aux autres, à nous-même et à Dieu dans la prière et dans le sacrement de réconciliation.

Nous sommes tous appelés à la sainteté qui n'est pas la perfection, ce n'est pas la chute qui fait le saint mais c'est le fait de se relever systématiquement et de se jeter dans la miséricorde de Dieu. « La Gloire de Dieu c'est l'homme vivant, l'homme debout » nous dit St Irénée et bien sûr la femme, alors soyons heureux d'avoir un Dieu qui se réjouit d'aller nous chercher dans nos misères les plus profondes, nous prendre dans ses bras, nous porter sur ses épaules pour nous ramener vers Lui.