

Aimer les autres, c'est d'abord aimer Dieu



Il y a quelques années, un ami qui avait cessé de venir à l'Église m'a posé cette question : « Pourquoi les chrétiens sont-ils des gens si minables ? » En gros, pourquoi sommes-nous si susceptibles, sur la défensive et prompts à juger ?

Selon moi, cela est en partie dû au fait que nous avons tendance à séparer amour de Dieu et amour du prochain. C'est d'ailleurs ce que faisaient déjà les chefs religieux à l'époque de Jésus. Ils mettaient du zèle et de l'application à aimer Dieu, mais n'en faisaient pas autant lorsqu'il s'agissait d'aimer les autres, ce que Jésus leur a reproché. Vers la fin de son ministère, Jésus leur résume toute la Bible en quelques mots : « *Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur [...]* C'est là le commandement le plus grand et le plus important. Et il y en a un second qui lui est semblable : *Tu aimeras ton prochain comme toi-même*. Tout ce qu'enseignent la Loi et les prophètes est contenu dans ces deux commandements » (Mt 22.37-40). Si notre relation avec Dieu bat de l'aile, nos relations avec les autres en pâtissent forcément. Toutes deux sont intimement liées.

Jésus établit aussi un lien entre notre capacité à aimer les autres et notre capacité à être ses témoins dans le monde : « À ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples : à l'amour que vous aurez les uns pour les autres » (Jn 13.35). En d'autres termes, les conséquences de notre manque d'amour pour autrui dépassent notre vie personnelle et le cadre de notre famille, de notre quartier ou de notre Église. Notre

manque d'amour ternit l'éclat de la beauté et de l'amour de Jésus aux yeux du monde.

Il est donc essentiel pour nous, disciples de Christ, d'apprendre à mieux aimer les autres. Et c'est l'objectif de ce programme pour des relations émotionnellement saines, qui nous permettra d'acquérir huit aptitudes relationnelles clés pour grandir en maturité dans notre amour pour autrui. Mais cela ne suffit pas. Nous devons aussi croître en maturité dans notre relation avec Jésus en lui donnant accès à nos relations humaines, afin qu'il puisse les transformer en même temps qu'il nous transforme, nous. Voilà le but de ces méditations, qui s'articulent autour des huit aptitudes clés développées dans ce programme (constitué de ce livre, d'un guide pratique et de vidéos).

Malheureusement, beaucoup d'entre nous ne jouissons que d'un semblant de relation avec Jésus. Nous lui parlons, ça c'est sûr ! En fait, nous monologuons souvent, mais nous ne l'écoutons pas vraiment. Et ça, c'est bien le signe d'une crise spirituelle.

Mais si je vous disais que tout n'est pas perdu ? Oui, il s'agit là d'un problème bien réel et très répandu, mais c'est un problème qui a une solution : Il est *possible* de vivre une vie de contentement en Jésus, moins stressée et plus tranquille, malgré les tensions et les difficultés du quotidien. Il est *possible* de croître en maturité pour devenir des adultes spirituels enracinés dans l'amour de Dieu. Il est *possible* de réfléchir avant de parler quand une conversation nous échauffe, et d'écouter la voix de Dieu. Il est *possible* de nous soumettre à l'amour et à la volonté de Dieu quand nous sommes tentés de nous en prendre à quelqu'un ou de juger... même quand c'est difficile. Il est *possible* de consacrer notre vie au service des autres sans nous épuiser à la tâche. Comment ? En réorganisant nos journées pour y inclure une nouvelle routine : celle de la pratique chrétienne du silence et du recentrage sur Dieu.

Une discipline ancienne, mais révolutionnaire

Le but de ce livre est de vous présenter une discipline spirituelle très ancienne et pourtant révolutionnaire appelée « rendez-vous quoti-

dien¹ ». Ces rendez-vous quotidiens diffèrent de ce que nous appelons aujourd'hui le « culte personnel » ou le « temps de méditation ». Le culte personnel ou le temps de méditation a lieu normalement une fois par jour, le matin, avec pour but principal d'être « nourri » pour la journée ou de prier pour les besoins de nos proches. Le « rendez-vous » que je vous propose se pratique deux fois par jour au moins et il n'est pas tant une occasion de se tourner vers Dieu pour *obtenir* quelque chose que d'*être avec* Dieu ; c'est une question de communion avec lui.

Le but de ces rendez-vous quotidiens, comme celui du culte personnel, est de prêter attention à Dieu tout au long de la journée, pendant nos activités. C'est cela qui est difficile pour nous tous. À la fois l'énorme pression du monde et notre volonté propre, obstinée, font qu'il est très facile de vivre nos journées sans véritable conscience de la présence de Dieu.

Nous pourrions aussi parler d'« office quotidien ». Le mot « office » vient du mot latin *opus* qui signifie travail. Pour l'Église des premiers siècles, l'office quotidien (la prière régulière) était toujours le premier « travail de Dieu ». Rien ne devait interférer avec cette priorité.

Il y a 3 000 ans déjà, le roi David avait compris la nécessité de ces rendez-vous quotidiens avec Dieu. Il s'aménageait des temps précis pour la prière sept fois par jour (Ps 119.164). Daniel priait trois fois par jour (Dn 6.10). Les Juifs pieux du temps de Jésus priaient à heures fixes le matin, l'après-midi et le soir. Ces temps de prière particuliers étaient l'un des grands trésors spirituels et culturels d'Israël, qui permettait au peuple de garder sa vie centrée sur Dieu et de l'aimer à chaque instant. Même après la résurrection de Jésus, ses disciples ont continué à prier à certaines heures de la journée (Ac 3.1 et 10.2).

Autour de l'an 525, Benoît de Nursie structura ces temps de prière autour de huit offices quotidiens, dont un au milieu de la nuit pour les moines. La prière était le fondement sur lequel toutes les activités de la journée reposaient. Elle régissait la vie des moines. Benoît écrit : « À

1. Pour en savoir plus sur ce « rendez-vous quotidien », voir le chapitre 6 de Peter Scazzero, *Les chemins d'une spiritualité émotionnellement saine*, Charols, Excelsis, 2018, p. 191-207.

l'heure de l'office divin, dès qu'on aura entendu le signal, on laissera tout ce qu'on avait en mains et on accourra en toute hâte [...]. Ainsi rien ne sera préféré à l'office divin [c'est-à-dire le rendez-vous quotidien avec Dieu]² ».

Toutes ces personnes avaient conscience que cesser leurs activités pour passer un moment particulier avec Dieu était indispensable pour avoir une conscience de la présence de Dieu qui soit continue et naturelle tout au long de la journée. C'est ce que j'ai expérimenté personnellement. Ces petits laps de temps mis à part pour la prière le matin, à midi et le soir insufflent au reste de mes activités un sens profond du sacré... de Dieu. Je me souviens alors que chaque moment est à lui. Le rendez-vous avec Dieu pratiqué de manière systématique permet de supprimer la séparation entre le sacré et le profane dans notre vie.

Comment lire ce livre

Pour beaucoup d'entre nous, un des principaux obstacles qui nous empêchent de passer du temps seul avec Dieu est que nous n'avons pas d'outil qui soit flexible et équilibré pour nous guider. Le but de ce livre est de mettre à votre disposition un tel outil. Mais rappelez-vous, Dieu a fait chacun de nous différent : ce qui convient pour l'un ne conviendra pas forcément pour l'autre. Ma prière est que vous puissiez adapter cet outil à vos besoins spécifiques dans la saison de vie où vous vous trouvez. Soyez indulgents et patients avec vous-mêmes, et ne laissez pas le légalisme prendre le pas.

Ce livre vous guidera dans vos rendez-vous quotidiens pendant quarante jours. Ce parcours de quarante jours se déroulera sur huit semaines autour d'un thème différent chaque semaine :

Semaine 1 : Prenez la température de votre communauté

Semaine 2 : Arrêtez d'interpréter les pensées des autres et clarifiez vos attentes

2. *La Règle de saint Benoît*, 43.1, 3, trad. Dom Lucien Regnault, Solesmes, Éditions de Solesmes, 2^e éd. revue, 2011 (1980), p. 64.

Semaine 3 : Faites le génogramme de votre famille

Semaine 4 : Explorez l'iceberg

Semaine 5 : Écoutez avec une profonde empathie

Semaine 6 : Parcourez l'échelle de l'intégrité

Semaine 7 : Combattez à la loyale

Semaine 8 : Développez une règle de vie pour mettre vos capacités en pratique

Ces outils, aptitudes ou compétences ont été pensés, repensés et mis en pratique depuis plus de vingt ans dans mon Église. Ils ont pour but d'aider tout un chacun, dans des contextes divers, à mettre en pratique le commandement d'aimer notre prochain, que ce soit chez soi, à l'Église, au travail, à l'école ou dans son quartier. L'objectif de ce parcours est de nous aider à devenir des adultes émotionnellement mûrs, qui aiment les autres et qui manifestent ainsi la présence vivante de Jésus au milieu d'eux. Comme indiqué précédemment, les méditations de ce livre viennent compléter un guide pratique et des vidéos. Ces méditations vous aideront à demeurer en Jésus qui nous rappelle : « sans moi, vous ne pouvez rien faire » (Jn 15.5).

Je vous propose deux offices ou rendez-vous par jour (un le matin ou à midi et l'autre à midi ou le soir). Vous pouvez, par exemple, en faire un le matin et l'autre à la mi-journée ou un à la mi-journée et l'autre le soir avant de vous coucher. Choisissez vous-même la longueur de vos rendez-vous avec Dieu. Rappelez-vous que l'important est avant tout de vous souvenir régulièrement de la présence de Dieu, et non le temps que vous y passez. Votre pause pour passer du temps avec Dieu peut durer de 2 à 20 minutes, voire 45 minutes. Avec ma femme Geri, nous avons choisi de passer des temps plus longs avec Dieu le matin, mais plus courts à midi et le soir. C'est à vous de voir ce qui vous convient.

Les points suivants sont les cinq éléments essentiels de chaque rendez-vous.

1. Silence et recentrage sur Dieu

C'est la base du rendez-vous quotidien. Nous cessons toute activité et nous nous arrêtons pour passer un moment particulier dans la présence du Dieu vivant. L'Écriture nous le commande : « Demeure en silence devant l'Éternel. Attends-toi à lui » (Ps 37.7) et « Arrêtez ! dit-il, reconnaissez-moi pour Dieu » (Ps 46.11). Nous entrons dans la présence de Dieu et là, nous nous reposons ; cela est déjà un exploit. Il y a des moments où je m'arrête pour mon temps de prière de midi, et je me retrouve à passer tout mon temps, que ce soit 5 ou 20 minutes, à me recentrer, jusqu'à me débarrasser de mes crispations et de mes distractions, afin de commencer à me reposer dans l'amour de Dieu.

Chaque rendez-vous commence et se termine par deux minutes de silence et de recentrage sur Dieu. Toutes les religions cultivent le silence. Ce qui le rend unique pour nous, c'est que nous sommes silencieux devant le Seigneur lui-même. Nous lui donnons accès aux coins les plus reculés de notre être dans une attitude de soumission. C'est là ce que signifie être en communion d'amour avec Dieu³.

Pratiquer le silence sera difficile, surtout au début. Nos mondes intérieur et extérieur regorgent de bruit et de distractions. Pour cette raison, le silence est probablement la discipline qui présente le plus de difficultés. C'est aussi la moins pratiquée parmi les chrétiens d'aujourd'hui. Mais ce n'est pas une excuse pour passer notre tour. Si nous refusons de faire silence devant Dieu pour l'écouter, comment deviendrons-nous des chrétiens mûrs ? Comment notre relation avec Dieu pourra-t-elle s'approfondir ?

Voici quelques conseils qui pourront vous aider à faire silence et à vous recentrer sur Dieu⁴ :

-
3. Pour en savoir plus sur la communion d'amour, voir le chapitre 4 de Peter Scazzero, *Devenir un leader émotionnellement sain*, Charols, Excelsis, 2019, p. 125-155.
 4. Si vous comprenez l'anglais, n'hésitez pas à visiter le site www.emotionallyhealthy.org pour découvrir plus de ressources (vidéos, matériel à télécharger, témoignages).

- Installez-vous dans un lieu calme et confortable. Respirez lentement et profondément pendant quelques secondes (pour découvrir la prière en respiration, voir l'annexe B, p. 225-226).
- Par une courte prière (cela peut être un seul mot), exprimez à Dieu votre désir de passer du temps avec lui. Vous pouvez utiliser un nom de Dieu que vous aimez comme Abba, Père ou Jésus. Cela peut être une petite phrase comme : « Seigneur, me voici ». En général, ma femme Geri ne dit rien. Elle aime être avec Jésus comme deux amoureux qui passent du temps ensemble, contents d'être seuls l'un avec l'autre. Elle imagine Dieu en train de l'envelopper de ses bras d'amour.
- Lorsque vous vous rendez compte que votre esprit s'égaré (ce qui arrivera forcément), remettez vos préoccupations à Dieu et dites votre courte prière pour vous recentrer sur Dieu.

Soyez très indulgents avec vous-mêmes, surtout au début. N'oubliez pas qu'il s'agit d'un exercice révolutionnaire qui va à contre-courant de notre culture. Ce ne sera pas une promenade de santé. En choisissant de faire silence devant Dieu, vous le placez au centre de votre vie. Cela veut dire que vous lâchez prise sur tout ce que vous voudriez contrôler et sur votre emploi du temps, ne serait-ce que quelques instants. Ce n'est pas rien.

Si vous persévérez malgré la difficulté, si vous soumettez votre volonté à la volonté de Dieu, vous serez transformés et la pratique du silence fera petit à petit partie intégrante de votre quotidien. Vous vous surprendrez à faire silence avant de faire démarrer votre voiture, avant d'écrire un mail important ou de vous rendre à une réunion. Mais avant de vous lancer, je vous conseille de lire l'annexe C (p. 227-231) : *10 questions sur la pratique du silence*.

2. Lecture de la Bible

N'oublions pas que peu, c'est déjà beaucoup. J'ai volontairement sélectionné des passages bibliques courts pour chaque rendez-vous. Lisez lentement (à haute voix si possible) en vous arrêtant sur chaque mot ou chaque phrase qui vous parle. Si Dieu vous conduit à méditer un verset,

faites-le. Soyez attentif à ce que Dieu est en train d'opérer en vous. Vous n'êtes pas obligés de terminer tout ce que je vous propose pour chaque rendez-vous ! Laissez le Saint-Esprit vous guider.

3. Méditation

J'ai intégré des richesses tirées de sources très variées (auteurs spirituels anciens, poètes, religieux, rabbins et auteurs contemporains, ainsi que des thèmes de mes propres livres) en les rattachant à la lecture de l'Écriture. Ces méditations doivent être lues lentement et dans un esprit de prière. Certains jours, j'arrive à ces moments de rendez-vous de midi ou du soir avec l'esprit tellement chargé que je commence par lire la méditation afin de pouvoir m'arrêter et me concentrer. Parfois, ces méditations vous parleront fortement dans la situation où vous vous trouvez. Dieu pourra vous conduire à réfléchir et à méditer une phrase ou un paragraphe particulier. À d'autres moments, vous voudrez peut-être les laisser de côté. Rappelez-vous : le but du rendez-vous quotidien est de communiquer intimement avec Dieu, pas d'arriver au bout de toutes les lectures proposées !

4. Question de réflexion

Chaque méditation se termine par une question à se poser. J'ai fait en sorte que ces questions soient brèves mais pertinentes. Vous trouverez peut-être utile de mettre par écrit vos réponses sous la forme d'une prière. Néanmoins, sentez-vous libre de laisser de côté les questions si elles ne vous aident pas. Ne soyez pas surpris que Dieu vous conduise par des chemins très différents avec ces questions, chaque fois que vous reprendrez une même étude.

5. Prière

Pendant une grande partie de ma vie chrétienne, j'étais opposé aux prières écrites. Ces dernières années, pourtant, j'ai trouvé qu'elles apportaient une richesse supplémentaire à ma vie de méditation. Peut-être voudrez-vous les prier telles qu'elles sont écrites, ou simplement vous en inspirer et prier avec vos propres mots. Encore une fois, ne les utilisez que si elles vous sont utiles. La prière Notre Père est inclus en

annexe (p. 223) comme une aide supplémentaire dans votre temps avec Dieu. Du fait de sa profondeur et de sa simplicité, je l'utilise souvent dans mon rendez-vous quotidien.

Dans l'annexe D (p. 233-234), vous trouverez un guide de prières du soir (que l'on appelle traditionnellement des « complies »). Bien que ces prières soient habituellement réservées à la toute fin de journée, j'aime les utiliser à tout moment pour me mettre à l'écoute de Dieu.

La méditation de groupe

Ces rendez-vous ont été conçus pour l'usage personnel, mais il est tout à fait possible de les adapter à des rencontres de groupe. Voici quelques suggestions :

- Désignez une personne pour animer et gérer la durée de la rencontre.
- Lisez le passage biblique à voix haute.
- Désignez une personne pour lire à voix haute la méditation et les questions.
- Faites une pause (5-10 s) entre chaque étape.
- Facultatif : quand nous nous réunissons entre responsables pour la prière de midi, nous ne terminons pas en lisant une prière, mais nous nous divisons en petits groupes pour prier, puis nous nous rassemblons pour clore la rencontre par un chant de louange. Soyez prêt à vous adapter à votre contexte.

Exhortations finales

Je vous encourage à être très patient et très indulgent avec vous-mêmes alors que vous débutez dans la pratique du rendez-vous quotidien. Peu d'entre nous possèdent un rythme de vie sain, et réorganiser nos journées de manière à passer du temps avec Jésus nous demandera beaucoup d'efforts. N'oublions pas non plus que notre société, notre famille et même notre Église laissent peu de place au silence, ce qui ne vous facilitera pas la tâche. Mais je vous assure que si vous persévérez

et demandez l'aide du Saint-Esprit, vous vous rendez vite compte que Dieu vous attendait. Alors, vous apprendrez à le connaître tel qu'il n'est possible de le connaître que par le silence (Ps 46.11). Votre « ouïe » s'affinera lentement mais sûrement, et vous entendrez Dieu vous parler. Par sa grâce, vous parviendrez de mieux en mieux à demeurer dans la présence de Jésus. Vos relations changeront : vous refléterez de plus en plus Jésus et délaisserez de plus en plus les mauvaises habitudes que votre culture ou votre famille vous ont transmises. Mais surtout, vous découvrirez, comme des millions d'autres personnes à travers les âges, que son amour vaut vraiment mieux que la vie (Ps 63.4).