2

Faire son lit

La liturgie, le rituel et ce qui façonne une vie



Il y a quelques années, juste avant le carême, j'ai commencé à me poser des questions sur l'habitude de faire son lit. Plus exactement, il m'est venu à l'esprit que des milliers, peut-être même des millions d'adultes faisaient leur lit, ce qui m'a stupéfiée, moi qui ne le faisais jamais.

Je m'imaginais qu'en dehors d'un petit groupe d'élite composé de surhumains parfaits à la Pinterest, personne ne faisait son lit, à moins de recevoir des invités ou la visite de sa mère. Je sais que c'est difficile à concevoir pour les adeptes de lits bien faits, mais pour moi, ce ne pouvait être qu'une corvée dont tout le monde se débarrasse le plus vite possible, comme on le fait avec un appareil dentaire ou un devoir de maths.

À quoi bon faire mon lit ? De toute manière, je vais le redéfaire ce soir. C'est le rocher de Sisyphe : faire le lit, le défaire, le refaire, indéfiniment. Et dans quel but ? La vaisselle, il faut la laver pour pouvoir la réutiliser ; il faut faire la lessive pour avoir des vêtements propres (même si je repousse toujours cette tâche le plus longtemps possible). Par contre, le lit remplit tout aussi bien son rôle avec les draps en désordre que quand ils sont soigneusement bordés et sans un pli. Comprenez-moi bien : j'apprécie la sensation que procure un lit bien fait, surtout avec des draps tout propres, mais pas au point d'envisager de le faire moi-même.

Cette question ayant piqué ma curiosité, j'ai demandé à une amie proche si elle faisait son lit. Elle m'a répondu que oui. Pas tous les jours, mais la plupart du temps, et curieusement, elle le faisait en principe plutôt le soir, juste avant de se coucher. Quelle drôle d'idée ! Cela n'avait aucun sens. Intriguée, j'ai lancé un sondage informel sur Facebook pour savoir qui faisait son lit et à quelle fréquence. Et les gens – beaucoup de gens – ont répondu, avec un enthousiasme surprenant.

Certains le faisaient tous les jours, avant toute autre chose, et avec zèle. D'autres ne le faisaient jamais. Pour les uns, rien que d'envisager de le faire était absurde, pour les autres, ne pas faire son lit revenait à ne pas se brosser les dents ou ne pas payer ses impôts : c'était soit dégoûtant, soit passible d'emprisonnement. Beaucoup le faisaient de manière irrégulière, peut-être trois jours sur sept. Un nombre impressionnant de personnes le faisaient le soir. Certains m'ont assuré que faire mon lit changerait ma vie, que grâce à cela je connaîtrais le bonheur et la réussite.



À cette époque, le matin, à peine réveillée, j'avais l'habitude de me jeter sur mon smartphone. Cette caféine numérique poussait mon cerveau embrumé à se mettre en marche et à retrouver sa cohérence. Avant de me lever, j'allais donc consulter mes courriels, parcourir les actualités et jeter un coup d'œil à Facebook et Twitter.

Si un animal sauvage est secouru par un humain quand il est encore petit, on dit qu'il est « imprégné » : il considère cette personne comme sa propre mère. Dès lors, il s'imagine que tout ce qui est bon vient de l'homme. Il n'est plus sauvage et n'est plus capable de survivre tout seul. Ma ville possède un centre de protection de la nature. On peut y observer des animaux imprégnés : des bébés pumas, des ratons laveurs et des porcs-épics qui dépendent des hommes pour manger, boire, s'abriter et se protéger.

Mon rituel matinal du téléphone ne durait pas bien longtemps, cinq ou dix minutes tout au plus. Mais j'étais imprégnée. Ma journée était imprégnée par la technologie, et tel un bébé puma attaché à ses humains, je considérais mes écrans comme la source de toute bonne chose.

La technologie a commencé à combler les moindres instants de vide de mes journées. Juste avant le petit-déjeuner, j'allais voir mes courriels, ma page Facebook, mon compte Twitter, un ou deux blogs. *Idem* une heure plus tard. Mes enfants me réclamaient du lait ou quelque chose à grignoter, et ils avaient beau insister, je les ignorais : « Attends », répondais-je distraitement en parcourant des yeux tel ou tel article. Je me connectais cinq minutes en douce pendant qu'ils déjeunaient. En revenant des courses, je restais dans l'allée sans couper le moteur pour consulter les nouvelles sur mon téléphone, et j'y retournais avant d'aller me coucher. Ainsi, tout au long de la journée, je me nourrissais d'un flot presque ininterrompu d'actualités, de divertissement, de stimulation, de likes et de retweets. Sans m'en rendre compte, je m'étais créé une habitude : à la fois une crainte de l'ennui et une grande habileté à y résister.

Sans m'en rendre compte, je m'étais créé une habitude : à la fois une crainte de l'ennui et une grande habileté à y résister.

Après mon étude sociologique improvisée sur l'habitude de faire son lit, j'ai décidé d'inverser ma routine matinale pour le carême de cette année : au lieu de me réveiller avec mon téléphone, j'allais faire le lit, avant toute chose. J'ai aussi pris la résolution de passer les cinq premières minutes de ma journée assise en silence sur mon lit fraîchement refait. J'ai donc banni mon smartphone de ma chambre à coucher.

Contrairement aux promesses de certains, cette nouvelle habitude de carême ne m'a apporté ni succès foudroyant ni formidable entrain, mais j'ai commencé à me rendre compte, de façon très subtile, que mes journées n'étaient plus imprégnées de la même manière. La toute première activité de ma journée, mon tout premier geste n'étaient plus ceux d'une consommatrice, mais d'une collaboratrice de Dieu. Au lieu d'utiliser un appareil pour recevoir ma dose matinale d'info-divertissement instantané, je caressais la douceur tangible de nos vieilles couvertures, je tirais sur nos draps de coton froissés, je sentais la dureté du plancher sous mes pieds nus. Dans le récit de la Création, Dieu transforme le chaos en ordre et en beauté. Faire mon lit était comme un écho de cet

acte créateur, sur une échelle infiniment plus petite et ordinaire. J'apportais un ordre miniature dans mon chaos miniature.

Grâce à cela, il y avait dans ma maison en désordre un petit rectangle bien ordonné. Et d'une certaine manière, un petit espace bien rangé se découpait aussi dans mon esprit distrait et désordonné.

Donc, je m'asseyais sur mon lit. Parfois, je lisais la Bible. Le plus souvent, je priais. Je commençais par le Notre Père. Puis j'invitais Dieu dans ma journée. Je récitais les mots de l'office quotidien du matin : « Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche annoncera ta louange[1] … »

J'exposais mes soucis, mes espoirs et mes questions à Dieu, je les déployais dans sa présence comme les draps que je tendais sur mon lit. Je priais pour mon travail, ma famille, les décisions à prendre, la réunion prévue ce jour-là. Mais la plupart du temps, j'invitais Dieu dans ma journée et je restais là, sur mon lit. Assise tout simplement, en silence, dans une sorte d'écoute.

Mais je m'attendais à quelque chose. C'est Dieu qui a fait cette journée. Il l'a écrite, nommée et lui a donné un objectif. Aujourd'hui, c'est lui qui crée et qui pourvoit à toute bonne chose. Je buvais le silence comme un nourrisson tête le sein de sa mère.

Ce sont nos habitudes et nos routines qui conduisent la plupart de nos journées, et donc la plus grande partie de notre vie.

Notre manière « d'être dans le monde » fait son chemin en nous par le biais du rituel et de la répétition. James K.A. Smith explique que notre perception particulière de la « vie idéale » s'enracine en nous à travers des pratiques répétitives qui déterminent notre mode de vie et nos intérêts[2].

Consciemment ou non, nous sommes chaque jour modelés par nos pratiques, ces rituels et liturgies qui font de nous ce que nous sommes. Ces pratiques, que nous suivons souvent sans réfléchir, nous les rece-

1. « Prières quotidiennes personnelles et familiales », *Le Livre de la prière commune*, p. 99 (« Au matin »). Il s'agit ici d'une citation du Psaume 51.

2. James K.A. Smith, *Desiring the Kingdom : Worship, Worldview, and Cultural Formation*, Baker, 2009, p. 55.

vons non seulement de l'Église ou de la Bible mais également de notre culture, de « l'atmosphère qui nous entoure ».

Flannery O'Connor dit un jour à une jeune femme, devenue une amie au fil des lettres, qu'il « faut exercer une pression aussi dure que celle qui nous est infligée par l'époque[3] ». L'Église doit être un peuple radicalement différent, marqué par l'amour du Dieu trinitaire dans tous les domaines de la vie. Mais souvent, nous ne savons pas très bien comment devenir ce peuple nouveau. Même si nous croyons profondément à l'Évangile et que nous plaçons tous nos espoirs dans la Résurrection, nous avons souvent l'impression que nos journées ressemblent trop à celles de nos voisins non-croyants – avec, peut-être, une petite touche de spiritualité en plus.

Il semblerait que certains chrétiens pensent que pour résister au monde il faut avant tout avoir les bonnes croyances – avoir des idées justes et une vision du monde biblique. Mais si l'orthodoxie d'une doctrine est cruciale dans la vie chrétienne, la plupart du temps, nous ne sommes pas motivés essentiellement par nos pensées conscientes. Nous agissons le plus souvent de manière préconsciente[4]. Il est rare de penser à nos croyances ou notre vision du monde quand on est en train de conduire, de se brosser les dents ou de faire les courses. Ce qui façonne notre vie et notre culture se passe en grande partie « au-dessous de nos pensées » : dans nos tripes, dans nos coups de cœur[5].

D'autres chrétiens ont cru que résister au monde nécessitait de rejeter radicalement la vie de tous les jours. Selon leur raisonnement, on devient ce peuple nouveau si on arrive à se distancer suffisamment de notre culture, soit en s'en retirant et en rejetant telle ou telle forme d'art, de musique et de médias, ou certaines obligations civiques, soit en adoptant un genre de radicalisme chrétien (vivre dans des communautés alternatives, renoncer à une carrière normale, partir à l'étranger ou vouloir vivre parmi les pauvres). Bien que ces approches donnent toutes deux des clés importantes sur le moyen de suivre Christ dans

3. Flannery O'Connor, « À "A", 12 juillet 1957 », *L'Habitude d'être. Correspondance (1948-1964)*, trad. Gabrielle Rolin (1984), dans *Œuvres complètes*, Quarto, Gallimard, 2009, p. 1054.

4. James K.A. Smith, *Desiring the Kingdom*, p. 25.

5. *Ibid.*, p. 63.

notre culture contemporaine, elles ne suffisent pas à elles seules à former un peuple nouveau. Elles nous enseignent à vivre dans une sous-culture spécifique, en rejetant la culture dominante pour se tourner vers notre propre genre de musique, de conférences, de livres, de médias, de célébrités et adopter un autre mode de vie. Ces approches font peut-être de nous des consommateurs différents, mais pas nécessairement des adorateurs.

Qui que nous soyons, où que nous vivions, quelles que soient nos croyances et nos préférences de consommation, nous passons tous nos journées à faire différentes choses : nous vivons dans une routine façonnée par nos habitudes et nos pratiques. Smith, à la suite de saint Augustin, explique que pour être un peuple différent, il faut être façonné autrement, et donc prendre des habitudes et adopter des pratiques qui orientent notre amour et notre désir vers Dieu.

Nous ne nous fabriquons pas une manière « d'être dans le monde » en nous réveillant le matin et en partant de zéro ; nous ne réfléchissons pas à notre comportement à travers chaque action de notre journée. Nous agissons selon des schémas que nous avons établis au cours du temps, jour après jour. Et ce sont ces habitudes et pratiques qui façonnent nos intérêts et nos désirs mais aussi, en fin de compte, qui nous sommes et qui nous vénérons.

Le dimanche, à l'église, nous participons à une liturgie, une manière ritualisée d'adorer Dieu, que nous répétons chaque semaine et par laquelle nous sommes transformés. La liturgie diffère d'une tradition à l'autre. Quakers, catholiques romains et presbytériens ont des cultes différents, mais à l'intérieur de chacune de ces traditions, on suit un schéma particulier d'adoration, et à travers chacune de ces liturgies se forme la manière « d'être dans le monde » des fidèles. Même les traditions qui se prétendent non liturgiques et libres dans leur forme de culte suivent bien certains schémas et pratiques. Par conséquent, le problème n'est pas de savoir si nous avons ou non une liturgie. La vraie question est : « Quel genre de personnes notre liturgie forme-t-elle ? »

Celle que nous suivons tous les dimanches nous inculque une idée bien particulière de la vie idéale. Nous reprenons ensuite le cours de notre semaine et confirmons cette vision dans notre vie de tous les jours.

Il n'y a rien de magique dans une tradition ecclésiale, quelle qu'elle soit. En aucun cas la liturgie n'est une solution miracle contre le péché. Ces « pratiques formatrices » n'ont aucune valeur en dehors de l'Évangile, de l'initiative et de la puissance de Dieu[6]. Mais Dieu nous a aimés et nous a cherchés, non seulement en tant qu'individus, mais aussi collectivement en tant que peuple, pendant des millénaires. En apprenant les paroles, les pratiques et les rythmes de la foi établis par nos frères et sœurs au cours de l'histoire, nous apprenons à vivre nos journées dans l'adoration.

Nos habitudes quotidiennes – ces pratiques formatrices – constituent une liturgie de tous les jours. Avec mon smartphone tous les matins, j'avais développé un rituel qui me formait pour un but précis : utiliser la technologie pour me divertir et me stimuler. Malgré la vision du monde que je professais ou la sous-culture chrétienne dont je faisais partie, cette habitude quotidienne jamais remise en question faisait de moi une adoratrice des écrans.

Le fait de considérer ma liturgie de tous les jours justement *comme une liturgie*, c'est-à-dire comme quelque chose qui à la fois révèle et façonne ce que j'aime et vénère, m'a permis de me rendre compte que j'étais déformée par mes pratiques quotidiennes, qu'elles me rendaient moins vivante, moins humaine, moins à même de donner et recevoir de l'amour au cours de ma journée. En remplaçant ce rituel, j'ai pu me créer une nouvelle habitude contemplative qui m'a orientée vers une autre manière « d'être dans le monde ».

Smith nous invite à analyser nos journées :

> Demandons-nous donc s'il y a des habitudes et des pratiques que nous acquérons sans nous en rendre compte. Y a-t-il dans notre culture des influences rituelles dont nous nous imprégnons naïvement – qui par conséquent nous façonnent – et qui, si on les étudie de près, sont en fait dirigées vers un but ultime ? Y a-t-il dans le monde des routines auxquelles nous prenons part et qui, si on y est attentif, se révèlent être des

6. *Ibid.*, p. 211.

Table des matières



Préface 7
Andy Crouch

1. Se réveiller 13
Le baptême : apprendre à être aimé

2. Faire son lit 23
La liturgie, le rituel et ce qui façonne une vie

3. Se brosser les dents 35
Se lever, s'agenouiller, s'incliner : vivre dans un corps

4. Perdre ses clés 47
La confession : arrêter de se mentir sur soi-même

5. Manger des restes 57
La Parole, le sacrement : apprécier la nourriture à sa juste valeur

6. Se disputer avec son conjoint 71
Le geste de paix et le travail sur soi : le shalom au quotidien

7. Lire ses courriels 85
Bénis et envoyés

8. Patienter dans les embouteillages 99
Le rythme liturgique : Dieu prend son temps

9. Appeler une amie 111
Assemblée et communauté

10. Boire un thé 125
Le sanctuaire : apprendre à savourer

11. Dormir 139
Le sabbat, le repos et le travail de Dieu

Remerciements 153

Questions à débattre et mises en pratique 155