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

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

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-

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

dien[1] ». 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).

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.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Table des matières

Aimer les autres, c'est d'abord aimer Dieu 9

Semaine 1. Prenez la température de votre communauté 19

Jour 1 21
Jour 2 26
Jour 3 31
Jour 4 35
Jour 5 40

Semaine 2. Arrêtez de penser à la place des autres et clarifiez vos attentes 45

Jour 1 47
Jour 2 51
Jour 3 55
Jour 4 59
Jour 5 63

Semaine 3. Faites le génogramme de votre famille 69

Jour 1 71
Jour 2 76
Jour 3 80
Jour 4 85
Jour 5 89

Semaine 4. Explorez l'iceberg 95

Jour 1 97
Jour 2 102
Jour 3 106
Jour 4 110
Jour 5 114

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Semaine 5. Écoutez avec empathie 119
Jour 1 121
Jour 2 125
Jour 3 130
Jour 4 134
Jour 5 138

Semaine 6. Montez à l'échelle de l'intégrité 143
Jour 1 145
Jour 2 150
Jour 3 155
Jour 4 159
Jour 5 163

Semaine 7. Combattez à la loyale 169
Jour 1 171
Jour 2 175
Jour 3 179
Jour 4 184
Jour 5 189

Semaine 8. Développez une règle de vie pour mettre vos aptitudes en pratique 195
Jour 1 197
Jour 2 201
Jour 3 206
Jour 4 211
Jour 5 215

Annexes 221
Annexe A. Le Notre Père 223
Annexe B. Prier avec sa respiration 225
Annexe C. 10 questions sur la pratique du silence 227
Annexe D. Les complies – prier avant le coucher 233

Remerciements 235

Table des matières 237

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com