

## Le Discernement

### Introduction

Au cours de la rencontre qui portait sur la prière, nous avons vu que le disciple de Jésus Christ est d'abord celui qui se met à son écoute, et à celle de son Esprit. Pour nous mettre à la suite du Maître, nous réfléchissons aujourd'hui au discernement spirituel, que nous sommes appelés à exercer parfois dans de grandes décisions, mais le plus souvent à travers des choix quotidiens :

Puisque l'Esprit Saint nous fait vivre, laissons-nous guider par cet Esprit (Ga 5,25).

Le discernement demande du temps. Même si les durées proposées ici sont comprises entre deux heures et deux heures et demi, il est préférable que cette rencontre s'étale sur deux jours différents, ou deux demi-journées. Une première étape, qui s'attache au fond, comprend les points 1 à 4 ; la seconde, plus pratique, les points 5 et 6. D'autre part, il est conseillé au groupe de se faire aider par un animateur qui a une bonne pratique du discernement spirituel.

### Objectifs de la réunion

- 1) **Comprendre ce qu'est un discernement spirituel**
- 2) **Comment prendre une décision** en étant conduit par l'Esprit du Seigneur
- 3) **Expérimenter un choix**

### Pédagogie

- 1) **Introduction de la réunion en précisant les objectifs** (5mn)

Chacun prend un temps court pour se rappeler une décision importante prise par lui et comment il l'a prise (5mn)

- 2) **Se tourner vers Dieu par une prière et quelques chants** et déjà Le remercier pour la liberté qu'Il nous donne de construire notre vie en Sa présence (10mn)

- 3) **Réflexions du Pape François** (30mn)

Suivent ici quelques éléments sur le discernement spirituel, tirés de l'exhortation apostolique *Soyez dans la joie et l'allégresse (Gaudete et exultate) du saint-Père François sur l'appel à la sainteté dans le monde actuel (19 mars 2018)*. En plus des extraits, nous avons souvent gardé les expressions du texte d'origine.

---

### *Le Seigneur nous offre la vraie vie*

Dans le tourbillon de la société de consommation, avec laquelle nous risquons de devenir des pauvres insatisfaits qui veulent tout avoir et tout essayer, l'Évangile résonne pour nous offrir une vie différente, plus saine et plus heureuse. Lisons les grands textes bibliques et prions avec eux pour les incarner dans notre quotidien. Ils nous rendront vraiment heureux :

Déchargez-vous sur Dieu de tous vos soucis, car il prend soin de vous (*IP 5,7*).

N'entretenez aucun souci ; mais en tout besoin recourez à l'oraison et à la prière, pénétrées d'action de grâces, pour présenter vos requêtes à Dieu. Alors la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, prendra sous sa garde vos cœurs et vos pensées (*Ph 4,6-7*).

Cette force intérieure est l'œuvre de la grâce et permet d'être solidement axé sur Dieu qui aime et qui soutient. Elle suppose un cœur pacifié par le Christ, libéré de l'agressivité qui vient d'un *ego* démesuré. Le Seigneur nous offre la vraie vie, le bonheur pour lequel nous avons été créés, et il faut admettre que le style de vie auquel Il nous appelle n'est pas la logique du monde : Il demande tout, car « qui veut [...] sauver sa vie la perdra » (*Mt 16,25*), mais aussi Il nous donne tout. Rien alors ne peut détruire la joie surnaturelle, incompréhensible selon les critères du monde, qui naît de la certitude personnelle d'être infiniment aimé.

### *Discerner le style de vie auquel Jésus nous appelle personnellement*

Cet appel à la plénitude et à la sainteté ne doit pas nous effrayer, parce qu'il s'adresse à chacun selon sa route (cf. *Lumen Gentium 11*) :

Il y a des témoins qui sont utiles pour nous encourager et pour nous motiver, mais non pour que nous les copions, car cela pourrait même nous éloigner de la route unique et spécifique que le Seigneur veut pour nous. Ce qui importe, c'est que chaque croyant discerne son propre chemin et mette en lumière le meilleur de lui-même, ce que le Seigneur a déposé de vraiment personnel en lui (cf. *ICo 12,7<sup>1</sup>*) [...] « Avant même de te former au ventre maternel, je t'ai connu ; avant même que tu sois sorti du sein, je t'ai consacré » (*Jr 1,5*) (*Gaudete* n. 11...13).

Notre mission particulière, dans la construction du Royaume de Dieu, correspond au mystère de notre personne. Nous sommes appelés à révéler le visage de Jésus Christ dans le monde actuel, à travers notre quotidien, à notre manière. Pour que nous puissions révéler ce visage, dessiné dans le sermon des Béatitudes, Jésus nous accompagne de sa grâce. De notre côté, reconnaissons nos limites et acceptons d'avancer avec Lui.

### *Accepter de nous laisser renouveler par Dieu*

Dieu désire en effet nous conduire dans un cheminement continu et rénovateur, au-delà de nos points de vue souvent partiels, ou de nos schémas parfois rigides :

Dieu est toujours une nouveauté, qui nous pousse à partir sans relâche et à nous déplacer pour aller au-delà de ce qui est connu, vers les périphéries et les frontières. [...] Lui-même s'est fait périphérie (cf. *Ph 2,6-8* ; *Jn 1,14*). C'est pourquoi, si nous osons aller aux périphéries, nous l'y trouverons, il y sera. [...] Il faut, certes, ouvrir la porte du cœur à Jésus-Christ, car il frappe et appelle (cf. *Ap 3,20*). Mais parfois, je me demande si, à cause de l'air irrespirable de notre auto-référentialité, Jésus n'était pas déjà en nous, frappant pour que nous le laissions sortir. Dans l'Évangile, nous voyons comment Jésus « cheminait à travers villes et villages, prêchant et annonçant la Bonne Nouvelle du Royaume de Dieu » (*Lc 8,1*). De même, après la résurrection, quand les disciples sont

---

<sup>1</sup> *ICo 12,7* : « A chacun est donnée la manifestation de l'Esprit en vue du bien de tous ».

allés partout, le Seigneur œuvrait avec eux (cf. *Mc* 16,20). Voilà la dynamique qui jaillit de la vraie rencontre ! (*Gaudete* n. 135...136).

À la suite de Jésus, nous sommes ainsi interpellés selon la liberté de l'Esprit, pour qu'émerge la nouveauté de l'Évangile. De fait, il ne s'agit pas d'appliquer des recettes ni de répéter le passé, puisque les mêmes solutions ne sont pas valables en toutes circonstances.

### *Discerner à l'école du Maître, dans un esprit de pauvreté*

La Parole du Maître est lumière sur notre route (cf. *Ps* 119,105). Elle a en elle-même le pouvoir de transformer les vies, dans la maturation spirituelle, la croissance de l'amour et la liberté intérieure. Saint Ignace de Loyola proposait à cet effet la « sainte indifférence » – au sens de la « pauvreté d'esprit » qui procède d'une totale confiance en Dieu, parce qu'Il connaît mieux que nous ce qui nous rend heureux, et qu'au bout du compte, c'est Lui notre vrai bien – tout le reste n'étant que moyen pour atteindre cette fin :

Ce qui est en jeu, c'est le sens de ma vie devant le Père qui me connaît et qui m'aime, le vrai sens de mon existence que personne ne connaît mieux que lui. Le discernement, en définitive, conduit à la source même de la vie qui ne meurt pas, c'est-à-dire connaître le Père, le seul vrai Dieu, et celui qu'Il a envoyé, Jésus-Christ (cf. *Jn* 17,3) (*Gaudete* n. 170).

Le discernement n'est pas réservé aux savants, car le Père se révèle volontiers aux humbles (cf. *Mt* 11,25). À la lumière de l'Esprit, il devient possible à chacun de discerner les chemins de sainteté que le Seigneur lui propose :

Pour tout disciple, il est indispensable d'être avec le Maître, de l'écouter. Si nous n'écoutons pas, toutes nos paroles ne seront que du bruit qui ne sert à rien. [...] Y a-t-il des moments où tu te mets en sa présence en silence, où tu restes avec lui sans hâte, et tu te laisses regarder par lui ? Est-ce que tu laisses son feu embraser ton cœur ? (*Gaudete* n. 150...151).

Ainsi le discernement n'est pas seulement nécessaire quand il faut résoudre de graves problèmes, ou prendre une décision cruciale. C'est un instrument pour mieux suivre le Seigneur. Nous en avons toujours besoin pour être disposés à reconnaître les temps de Dieu et de sa grâce, pour ne pas gaspiller ses inspirations, pour ne pas laisser passer son invitation à grandir, et souvent, cela se joue dans les petites choses. Il est bon de faire chaque jour, en dialogue avec le Seigneur qui nous aime, un sincère examen de conscience. En même temps, le discernement nous conduit à reconnaître les moyens concrets qu'Il prédispose dans son mystérieux plan d'amour, pour que nous n'en restions pas à de bonnes intentions.

### *Le combat spirituel*

Comment savoir si une chose vient de l'Esprit Saint, de l'esprit du monde ou de celui du diable ? Nous avons à mener avec le Seigneur un combat qui invite à la vigilance, car le Malin rôde « comme un lion rugissant cherchant qui dévorer » (*1P* 5,8). Pour ce combat, nous disposons d'armes puissantes : la prière, la méditation de la parole de Dieu, la célébration de la Messe, l'adoration eucharistique, la réconciliation sacramentelle, les œuvres de charité, la vie communautaire, l'engagement missionnaire. De fait, personne ne résiste s'il se contente de peu :

La corruption spirituelle est pire que la chute d'un pécheur, car il s'agit d'un aveuglement confortable et autosuffisant où tout finit par sembler licite : la tromperie, la calomnie, l'égoïsme et d'autres formes subtiles d'autoréférentialité, puisque « Satan lui-même se déguise en ange de lumière » (*2Co* 11,14). C'est ainsi que Salomon a fini ses jours, alors que le grand pécheur David sut se relever de sa misère (*Gaudete* n. 165).

### *Le discernement est un acte de prudence, mais aussi un don spirituel*

Parce que l'enjeu est le sens profond de ma vie, le discernement ne demande pas seulement d'avoir du bon sens ou de bien réfléchir. C'est aussi un don à demander avec confiance à l'Esprit Saint, et à développer par la prière, la lecture, le bon conseil :

Bien qu'il inclue la raison et la prudence, le discernement les dépasse parce qu'il s'agit d'entrevoir le mystère du projet unique et inimitable que Dieu a pour chacun, et qui se réalise dans des contextes et des limites les plus variés. Ne sont pas seulement en jeu un bien-être temporel ni la satisfaction de faire quelque chose d'utile, ni le désir d'avoir la conscience tranquille non plus. Ce qui est en jeu, c'est le sens de ma vie devant le Père qui me connaît et qui m'aime (*Gaudete* n. 170).

Il s'agit d'examiner ce qu'il y a en nous – désirs, angoisses, craintes, aspirations – et ce qui se passe hors de nous – « les signes des temps » –, pour reconnaître ce qui nous rend libres pour suivre le Christ. Pour cela, nous sommes aussi invités à faire mémoire de ce qui s'est passé dans notre vie : « Vérifiez tout. Ce qui est bon retenez-le » (*1Th* 5,21). Ainsi, le discernement n'est pas une introspection égoïste, mais une véritable sortie de nous-mêmes vers le mystère de Dieu qui nous aide à vivre notre mission.

### *Discerner notre mission dans l'obéissance, la patience et la générosité*

Le Seigneur nous parle dans notre réalité de différentes manières : la prière, les autres, le travail, etc. Soyons attentifs à percevoir ce langage et à interpréter nos inspirations selon son Esprit, qui travaille en nous pour composer et recomposer notre existence à la lumière de Dieu, dans l'aujourd'hui du salut. Une telle écoute implique l'obéissance à l'Évangile et au Magistère qui le garde. Elle demande également une éducation à la patience d'un Dieu qui ne veut pas « arracher l'ivraie » qui grandit avec le blé (cf. *Mt* 13,29). Il faut aussi de la générosité, parce qu'« il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » (*Ac* 20,35). Le grand critère pour évaluer notre vie est d'ailleurs ce que nous avons fait pour les autres : « J'ai eu faim et vous m'avez donné à manger, j'ai eu soif et vous m'avez donné à boire, j'étais un étranger et vous m'avez accueilli, nu et vous m'avez vêtu, malade et vous m'avez visité [...] » (*Mt* 25,35-36) :

Nous ne discernons pas pour découvrir ce que nous pouvons tirer davantage de cette vie, mais pour reconnaître comment nous pouvons mieux accomplir cette mission qui nous a été confiée dans le Baptême. [...] Il faut demander à l'Esprit Saint de nous délivrer de cette peur qui nous porte à lui interdire d'entrer dans certains domaines de notre vie. Lui qui demande tout donne également tout, et il ne veut pas entrer en nous pour mutiler ou affaiblir mais pour porter à la plénitude (*Gaudete* n. 174...175).

### *La « parresía »*

La sainteté devient ainsi l'assurance heureuse (*parresía*) que rien « ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu » (*Rm* 8,39). Elle incite alors à l'évangélisation et donne de témoigner avec audace et enthousiasme, dans la liberté d'une existence disponible à Dieu et aux autres (cf. *Ac* 4,29 ; 9,28 ; 28,31 ; *2Co* 3,12 ; *Ep* 3,12 ; *He* 3,6 ; 10,19). Jésus nous le répète : « Soyez sans crainte » (*Mc* 6,50) ; « Et voici que je suis avec vous pour toujours jusqu'à la fin du monde » (*Mt* 28,20). C'est pourquoi nous partagerons un bonheur que le monde ne pourra nous enlever.

---

4) **Proposer un tour de table** où chacun peut dire les points qui l'ont intéressé dans cet enseignement (15-30mn)

---

## *Dans cette deuxième étape, nous reprenons la réflexion dans une perspective pratique*

### **5) La démarche du discernement (15mn)**

Le don de discernement fait partie des 7 dons traditionnels de l'Esprit Saint :

Sur lui reposera l'esprit du Seigneur : esprit de sagesse et de discernement, esprit de conseil et de force, esprit de connaissance et de crainte du Seigneur (*Isaïe 11,2*).

C'est un moyen important pour vivre en étant fondé sur Dieu, notre source intérieure, et ne pas être dominé par diverses influences extérieures ni ballotté entre nos différents sentiments, sensations, intuitions, idées. Que ce soit pour les choix du quotidien (loisirs, rencontres, tâches...) ou pour prendre une orientation importante (choix d'un métier, d'une mission en Eglise, d'un avenir, d'un état de vie...), prendre une bonne décision nous construit et nous fait grandir. Avant tout, cela nous permet de vivre « le passage de l'être ancien à l'être nouveau » dont parle la Bible :

Laissez-vous renouveler par la transformation spirituelle de votre pensée. Revêtez-vous de l'homme nouveau, créé, selon Dieu, dans la justice et la sainteté conformes à la vérité (*Ep 4,23-24*).

Ce passage, à vivre tous les jours, est la marque de la vie nouvelle donnée dans le Baptême. En définitive, c'est apprendre à choisir la vie et non la mort :

Je prends aujourd'hui à témoin contre vous le ciel et la terre : je mets devant toi la vie ou la mort, la bénédiction ou la malédiction. Choisis donc la vie, pour que vous viviez, toi et ta descendance, en aimant le Seigneur ton Dieu, en écoutant sa voix, en vous attachant à lui ; c'est là que se trouve ta vie, une longue vie sur la terre que le Seigneur a juré de donner à tes pères, Abraham, Isaac et Jacob (*Dt 30,19-20*).

Choisir est un acte profondément humain car il nous permet d'exercer notre liberté. Seul peut choisir celui qui est libre de dire oui ou non. Choisir, c'est en effet prendre une décision. Entre deux possibilités, je choisis celle qui me semble la meilleure et donc je renonce à l'autre. Je pose un acte responsable qui m'engage. [...] C'est à travers ces décisions quotidiennes, petites et grandes, que je tisse la trame de ma vie... Au fond la vraie question est : où va ma vie ?<sup>2</sup>.

Jésus lui-même a vécu une nécessaire maturation humaine et spirituelle :

L'enfant, lui, grandissait et se fortifiait, rempli de sagesse, et la grâce de Dieu était sur lui (*Lc 2,40*).

Si nous sommes responsables de prendre notre vie en main, la tradition chrétienne montre que nous avons également besoin d'être aidés sur le chemin, à l'exemple de Timothée que Paul a accompagné. Sur ce chemin en effet, il peut y avoir des impasses qui ne mènent pas à la plénitude pour laquelle tout homme est fait, des routes tortueuses qui épuisent et ne rendent pas heureux. On peut errer ou même se perdre en route.

Discerner, c'est finalement prendre la bonne décision entre plusieurs choix possibles, dans la docilité à l'Esprit Saint. C'est apprendre à faire référence à sa conscience profonde, qui rejoint les appels de Dieu. Le discernement se vérifie dans le temps et dans la mise en œuvre, notamment selon le critère que donne St Paul aux Galates :

---

<sup>2</sup> Monique LORRAIN, *Discerner : que se passe-t-il en nous ?*, 2010, éditions Vie chrétienne, p. 39...40.

Voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, foi, douceur, maîtrise de soi ; contre de telles choses, il n'y a pas de loi (Ga 5,22-23).

Monique Lorrain insiste sur la durée :

Il peut arriver que le Seigneur nous éclaire et nous attire d'une manière tellement claire que nous ne pouvons pas douter du chemin à prendre et que nous nous y engageons...Cependant, même dans cette évidence, il est bon de laisser le temps vérifier cette lumière reçue en regardant ce qui se passe en nous dans la période qui suit et d'en parler dans l'accompagnement... L'éclairage n'est pas toujours aussi fulgurant. Mais il peut se faire dans la durée en portant attention à la manière dont Dieu nous attire... à travers ce qui m'attire ou me rebute, ce qui me réjouit ou m'attriste, je vais apprendre à reconnaître l'Esprit qui me conduit vers la vie et découvrir ce qui sera pour moi le meilleur chemin pour vivre à la suite du Christ et rendre gloire au Père en portant du fruit (Monique LORRAIN, *op. cit.*, p. 41).

## 6) Mise en œuvre du discernement des décisions (40 mn en tout)

- **Distribuer** le petit tableau en annexe aux participants pour présenter ces étapes
- **La démarche ignacienne** nous propose une manière en plusieurs points :

### a) Poser clairement le choix à faire

La première étape de toute décision est d'abord de bien poser le choix à faire : ou ceci ou cela. Cela veut dire que je renonce à tout avoir en même temps. Je dis oui à une chose et non à l'autre.

### b) Me remettre face au but de ma vie

Je me rappelle mon baptême : toute ma vie appartient à Dieu. C'est Lui que je cherche, que je veux louer, servir et glorifier...C'est vers Lui que je vais, c'est son chemin que je veux prendre. Pour cela, j'ai à rendre mon cœur libre pour ne pas vouloir imposer à Dieu ce que je veux. Je présente à Dieu ce qui peut gêner ma liberté... Je me rappelle qu'Il est mon Père et que le chemin sur lequel Il me conduit est celui qui me donnera la vie en surabondance (Monique LORRAIN, *op. cit.*, p. 42).

### c) Demander la lumière de l'Esprit

- **Déroulement concret** du discernement (temps personnel 20 mn)

a) Regarder la situation dans laquelle j'ai à prendre une décision et l'analyser en tenant compte de plusieurs paramètres (environnement extérieur, personnes précises, événements particuliers), puis mon vécu actuel dans cette situation : sentiments, motivations, peurs, désirs etc. Préciser ce sur quoi porte le choix que j'ai à faire. On ne travaille pas à partir d'une décision déjà prise.

b) Retenir deux décisions possibles (cf. tableau) : c'est l'alternative (solution A, solution B) ; les formuler précisément et positivement.

Ex : solution A prendre tel travail - solution B continuer une année d'études

Ou : solution A partir voir des amis - solution B rester avec ma famille

- c) Evaluer chacune des solutions : avantages et inconvénients, en ne passant à l'examen de la solution B que lorsqu'on a fini avec la solution A. On peut mettre éventuellement des chiffres (de 1 à 10) en face des avantages et des inconvénients, pour signifier l'importance que ces éléments ont pour nous aujourd'hui.
- d) Ecouter de quel côté penche la balance, et dans quel état intérieur me laissent les solutions : plutôt trouble, répulsion, agitation, enfermement, désespérance, isolement, découragement. Ou plutôt paix, élan, unité, goût, confiance, ouverture, dans le oui à Dieu.
- e) Il convient de vérifier si c'est l'heure de prendre telle décision et si je peux la mettre en œuvre. Si je n'arrive pas à choisir, je prend le temps du discernement.
- f) Si mon choix est fait à l'unisson de l'Esprit, il me donnera paix, joie intérieure, réalisme, ouverture, force (cf. les fruits de l'Esprit dans Ga 5), même si j'ai conscience des difficultés et des renoncements que ce choix implique. Je serai aussi confirmé dans la décision prise en constatant que j'entre aisément dans sa mise en œuvre, qu'une fécondité apparaît, que des événements, voire des instances, vont dans son sens.
- g) Croire que le Seigneur habitera la route que j'ai choisie, et continuera de m'éclairer et de m'orienter autant que nécessaire si je reste à son écoute.

*Pour les décisions importantes il est bon de confronter son discernement avec son accompagnateur, qui représente un lieu d'altérité.*

- **Partage** sur ce que chacun a reçu dans cette démarche, les questions éventuelles sur la suite du discernement et l'utilisation de l'outil (15 mn).
- **Prière de conclusion et d'envoi** deux par deux pour se confier à Seigneur et rester à son écoute (5mn).

### **Pour aller plus loin**

Un travail de deux bonnes heures ne permet pas d'entrer dans tout ce qui se joue dans un discernement spirituel : les composantes de la situation, les aspects subjectifs plus ou moins conscients de la personne (corps, *psyché*, esprit), les mouvements de la croissance spirituelle, etc. D'autres thèmes pourront être proposés pour cet approfondissement.

Il faudrait aussi avoir le temps de rester dans chacune des deux solutions possibles et cela devrait se vivre sur plusieurs jours. C'est pourquoi, on peut inviter les personnes à reprendre leur choix en restant attentives à Dieu, à sa Parole, aux signes souvent discrets qu'Il donne dans le silence, ou dans telle rencontre simple ou imprévue, tel événement, etc, qui confirme, déplace, unifie.