

# Les « mauvais quarts d'heure »

Maladie, soucis familiaux, économiques, brouilles passagères ou tristesse prolongée. Les mauvais « quarts d'heure » font partie de notre vie, sont-ils sanctifiables ? Sont-ils une chance ou un écueil dans la vie du chrétien ?

04/03/2012

Maladie, soucis familiaux, économiques, brouilles passagères ou tristesse prolongée. Les mauvais « quarts d'heure » font partie de notre

vie, sont-ils sanctifiables ? Sont-ils une chance ou un écueil dans la vie du chrétien ?

Saint Josémaria aimait à prier ainsi :  
Mon Seigneur et mon Dieu : entre tes mains j'abandonne le passé, le présent et le futur, ce qui est petit, ce qui est grand, peu ou beaucoup, ce qui est temporel ou éternel. »

## **Profiter des bonnes périodes**

Pour la plupart vous êtes actuellement jeunes ; vous traversez cette étape formidable de plénitude de vie, qui déborde d'énergie. Mais le temps passe et l'usure physique commence inexorablement à se faire sentir ; viennent ensuite les limites de l'âge mûr et enfin les infirmités de la vieillesse. De plus, à tout moment, n'importe lequel d'entre nous peut tomber malade ou souffrir d'un trouble corporel.

Ce n'est que si nous profitons en toute droiture, chrétiennement, des époques de bien-être physique, des bonnes périodes, que nous accepterons aussi avec une joie surnaturelle les événements que les gens qualifient à tort de mauvais. Sans vouloir descendre à trop de détails, j'aimerais vous faire part de mon expérience personnelle.

Lorsque nous sommes malades nous pouvons êtres assommants : on ne fait pas attention à moi, personne ne pense à moi, on ne me soigne pas comme je le mérite, personne ne me comprend... Le diable toujours à l'affût, attaque par n'importe quel côté ; et dans la maladie sa tactique consiste à créer une espèce de psychose qui éloigne de Dieu, qui rend l'ambiance amère ou qui détruit le trésor de mérites que l'on obtient pour le bien de toutes les âmes lorsque l'on supporte la souffrance avec un optimisme surnaturel, lorsqu'on l'aime ! Donc si

la volonté de Dieu est que le coup de griffe de l'épreuve nous atteigne, acceptez-le comme une preuve qu'il nous juge suffisamment mûrs pour nous associer plus étroitement à sa Croix rédemptrice.

*Amis de Dieu, 124*

### **Tâcher de les éviter**

Tu patauges dans les tentations, tu te mets en danger, tu joues avec la vue et avec l'imagination, tes conversations portent sur... des sottises. — Et ensuite tu t'effraies que les doutes, les scrupules, les troubles, la tristesse et le découragement te harcèlent.

— Accorde-moi que tu es peu conséquent avec toi-même.

*Sillon, 132*

Si ton imagination bouillonne autour de toi, elle crée des situations

illusoires, des compositions de lieu qui ne cadrent normalement pas avec ton chemin, te distraient bêtement, te refroidissent et t'éloignent de la présence de Dieu. — Vanité.

Si ton imagination tourne autour des autres, tu tombes facilement dans le travers de juger, alors que tu n'en as pas la charge, et tu interprètes leur comportement de façon mesquine et peu objective. — Jugements téméraires.

Si ton imagination papillonne autour des tes propres talents, ta façon de dire, ou sur l'admiration que tu éveilles chez autrui, tu es exposé à perdre ta droiture d'intention et à laisser prise à l'orgueil.

Permettre que l'imagination se débride est généralement une perte de temps, mais, si elle n'est pas maîtrisée, elle ouvre aussi la voie à une foule de tentations volontaires.

— Ne laisse jamais tomber ta mortification intérieure quotidienne!

*Sillon*, 135

## **Faire face avec le Seigneur**

La joie, l'optimisme surnaturel et humain sont compatibles avec la fatigue physique, avec la douleur, avec les larmes — car nous avons un coeur —, avec les difficultés qui peuvent survenir dans notre vie intérieure ou dans notre travail apostolique.

Lui, qui est "perfectus Deus, perfectus Homo" — Dieu parfait et Homme parfait, et qui jouissait de tout le bonheur du Ciel, Il a voulu faire l'expérience de la fatigue et de l'épuisement, des larmes et de la douleur... Ainsi pourrions-nous mieux comprendre combien il faut être humain pour être vraiment surnaturel.

Écoute ce que l'on m'écrivait il y a longtemps, et que j'ai gardé en pensant à certains qui considèrent naïvement que la grâce fait abstraction de la nature : “ Père, depuis quelques jours je me trouve dans un état de paresse et d'apathie terribles pour accomplir mon plan de vie ; je fais tout en me forçant et en y mettant très peu de cœur. Priez pour moi, pour que cette crise passe vite, car elle me fait beaucoup souffrir quand je pense qu'elle peut m'écarter de mon chemin. ”

— Je me suis borné à te répondre : ne savais-tu pas que l'Amour exige le sacrifice ? Lis lentement les paroles du Maître : “ qui ne prend pas sa Croix “ quotidie ” — chaque jour — n'est pas digne de Moi ”. Et plus loin : “ je ne vous laisserai pas orphelins... ”. Si Notre Seigneur permet que tu connaisses une telle aridité, et qui te

pèse tant, c'est pour que tu L'aimes  
davantage, pour que tu n'aies  
confiance qu'en Lui, pour que, avec  
la Croix, tu sois corédempteur, pour  
que tu Le trouves.

*Sillon, 149*

Encore indécis, tu me faisais ce  
commentaire: on les remarque bien,  
ces moments où le Seigneur nous  
demande davantage!

— Et moi de te rappeler: tu ne  
voulais que t'identifier à Lui,  
m'assurais-tu. Alors, à quoi bon cette  
résistance?

*Forge, 288*

Donne-moi, Jésus, une Croix sans  
cyrénéens; je m'exprime mal: ta  
grâce, ton aide me sont  
indispensables, comme en toute  
chose; sois Toi-même mon Simon de  
Cyrène. Avec Toi, mon Dieu, il n'est  
pas d'épreuve qui m'épouvante...



— Mais si la Croix devait être le dégoût, la tristesse? Eh bien, je te le dis, Seigneur: avec Toi je serai joyeusement triste.

*Forge, 252*

## **Les fâcheries**

Sérénité. — Pourquoi te mettre en colère, si ta colère offense Dieu, agace ton prochain, te fait passer un mauvais quart d'heure... et si, à la fin, il faut que tu te calmes ?

*Chemin, 8*

Si quelqu'un dit qu'il ne peut pas supporter telle ou telle chose, qu'il lui est impossible de se taire, il exagère pour se justifier. Il faut demander à Dieu la force de dominer ses caprices ; la grâce de conserver la maîtrise de soi. Car le danger de la brouille est là : on risque de perdre le contrôle de soi, les mots peuvent se charger d'amertume, aller jusqu'à

l'offense et, sans même qu'on le veuille peut-être, blesser et faire mal.

Habituons-nous à penser que jamais nous n'avons entièrement raison. On peut même dire que, dans ces questions-là, d'ordinaire si discutables, plus nous sommes certains d'avoir entièrement raison, plus il est hors de doute que ce n'est pas exact. En raisonnant de cette manière, il devient plus facile de rectifier et, s'il le faut, de demander pardon, ce qui est la meilleure manière d'en finir avec une brouille : on retrouve ainsi la paix et la tendresse. Je ne pousse pas aux querelles, mais il est normal qu'un jour ou l'autre nous nous querellions avec ceux que nous aimons et qui nous aiment le plus, avec qui nous vivons d'ordinaire. Ce n'est évidemment pas contre l'Empereur de Chine que nous irons nous emporter.

Parfois nous nous prenons trop au sérieux. Nous nous fâchons tous de temps en temps ; quelquefois, parce que c'est nécessaire, et d'autres fois parce que nous manquons d'esprit de mortification. L'important est de démontrer que ces fâcheries ne brisent pas l'affection, et de renouer d'un sourire l'intimité familiale.

*Conversaciones, 108*

La solution c'est l'amour. L'apôtre saint Jean écrit des paroles qui me vont droit au coeur: "qui autem timet, non est perfectus in caritate". Je les traduis ainsi, presque littéralement: celui qui a peur ne sait pas aimer.

— Aussi, dans ton amour et sachant aimer, tu ne saurais rien craindre. Courage !

*Forge, 260*

**Nous ne sommes jamais seuls**

« J'ai besoin de ton aide: fais que même le plus petit de tes mauvais "quarts d'heure" soit profitable : offre-le pour l'Œuvre. Que, dans une particulière Communion des Saints, ta prière et toute ta vie bénéficie de la prière et de la vie des nôtres »

*Lettre de saint Josémaria à Alejandro de la Sota, Burgos 5 mars 1938.*

Vivez avec une intensité particulière la communion des saints, et chacun sentira, à l'heure de la lutte intérieure, aussi bien qu'à l'heure du travail professionnel, la joie et la force de ne pas être seul.

*Chemin, 545*

Aujourd'hui, pour la première fois, tu as senti que tout devient plus simple, que tout se "décomplice": les voici donc enfin éliminés les problèmes qui te préoccupaient. Et tu comprends que bien d'autres s'arrangeront encore, si tu

t'abandonnes davantage entre les bras de Dieu ton Père.

Qu'attends-tu donc pour te conduire toujours comme un enfant de Dieu? Car telle doit être ta raison de vivre!

*Forge, 226*

Adresse-toi à la sainte Vierge — la Mère, la Fille, l'Epouse de Dieu, et notre Mère —, et demande-lui de t'obtenir de la très sainte Trinité davantage de grâces: la grâce de la foi, de l'espérance, de l'amour, de la contrition, afin que si un jour soufflait un vent fort et sec, en mesure de flétrir les floraisons de l'âme, rien ne flétrisse en toi... ni chez tes frères.

*Forge, 227*

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-be/article/les-mauvais-  
quarts-dheure/](https://opusdei.org/fr-be/article/les-mauvais-quarts-dheure/) (15/02/2026)