

# **Le connaître et se connaître (IX) : Ne crains pas, car Je suis avec toi**

Tout au long de notre vie de prière, il y aura bien sûr des difficultés ou des doutes. Dans de telles périodes, il y a de nombreuses raisons de penser que Dieu est particulièrement proche de nous.

11/09/2020

Environ six siècles avant la naissance de Jésus, le peuple juif est sous la

domination de Babylone. Beaucoup ont été faits prisonniers et emmenés dans un pays étranger. Les anciennes promesses semblent s'effondrer. La tentation de penser que tout cela avait été une tromperie est très forte. Dans ce contexte, surgissent des textes prophétiques sur la libération du peuple et, surtout, des oracles d'une grande profondeur spirituelle par lesquels Dieu nous montre à tout moment sa proximité. « Ne crains pas », répète-t-il encore et encore : « Quand tu traverseras les eaux, je serai avec toi, les fleuves ne te submergeront pas. Quand tu marcheras au milieu du feu, tu ne te brûleras pas, la flamme ne te consumera pas » (*Is 43,2*). Et il continue plus tard : « Ne crains pas, car je suis avec toi. (...) Fais revenir mes fils du pays lointain, mes filles des extrémités de la terre » (*Is 43,5-6*).

## **Un refrain constant**

Dans le Nouveau Testament, comme il est logique, cet appel à la confiance en Dieu ne disparaît pas, ce réconfort au milieu des angoisses de la vie ne cesse pas. Parfois le Seigneur utilise ses anges, comme lorsqu'il s'adresse à Zacharie, époux de sainte Élisabeth, le jour où il entre pour offrir de l'encens au sanctuaire ; c'était déjà un couple âgé et ils n'avaient pu encore avoir d'enfants. « Sois sans crainte car ta supplication a été exaucée » (*Lc* 1, 13), lui dit l'ange. Les messagers de Dieu avaient fait une annonce similaire à saint Joseph quand il hésitait à recevoir ou non Marie dans sa demeure (cf. *Mt* 1,20), ou aux bergers quand ils eurent peur en apprenant que Dieu voulait qu'ils soient les premiers à adorer l'enfant Jésus qui venait de naître (cf. *Lc* 2,10). Cette fois, comme bien d'autres, est le signe que le Seigneur veut toujours nous accompagner dans les décisions importantes de notre existence.

Mais ce ne sont pas seulement les prophètes et les anges qui sont porteurs de ce « ne crains pas ». Quand Dieu lui-même s'est fait homme, c'est Lui qui a personnellement continué à entonner ce refrain au milieu des chemins de la vie de ceux qui l'entouraient. Avec ces mêmes mots, par exemple, Jésus encourage ses auditeurs à ne pas se laisser envahir par l'incertitude au sujet de la nourriture ou des vêtements, mais à se préoccuper avant tout de leur âme (cf. *Mt* 10, 31); le Christ veut aussi rendre la paix au chef de la synagogue qui avait perdu sa fille mais qui n'avait pas perdu sa foi (cf. *Mt* 9, 25), soulager ses apôtres quand, après une nuit orageuse, ils le voient approcher en marchant sur les eaux (cf. *Jn* 6, 19), ou rassurer Pierre, Jean et Jacques - les trois qui avaient vu sa gloire sur le Thabor (cf. *Mt* 17, 7)-. Dieu cherche toujours à aller à l'encontre de cette peur, naturelle

devant les manifestations ordinaires ou extraordinaires de ses actions.

Saint Josémaria notait aussi cette réaction divine en se rappelant un événement spécial de sa vie intérieure. Plus précisément, un jour d'été de 1931, tout en célébrant la Sainte Messe, il comprit d'une manière particulièrement claire que ce serait les hommes et les femmes ordinaires qui porteraient la croix du Christ dans toutes les activités humaines. « D'ordinaire, face au surnaturel, j'ai peur. Puis vient le *ne timeas!*, c'est Moi »[1]. Cette peur ne se présente pas seulement face à ces actions singulières de la grâce. Elle se présente également, sous diverses formes, dans la vie chrétienne ordinaire ; par exemple, quand Dieu nous fait entrevoir la grandeur de son amour et de sa miséricorde, lorsque nous comprenons un peu mieux la profondeur de son don sur la Croix et dans l'Eucharistie, ou

lorsque nous ressentons l'invitation à le suivre de plus près ... et que nous sommes préoccupés par les conséquences de ces grâces dans nos vies.

## **Plus fort que n'importe quel doute**

La prière, pendant que nous sommes sur terre, est un combat<sup>[2]</sup>. Il est dramatique que les désirs les plus nobles du cœur humain - comme vivre en communion avec notre propre créateur - aient été partiellement défigurés et tordus par le péché. Nos aspirations à l'amitié, à l'amour, à la beauté, à la vérité, au bonheur ou à la paix sont liées, dans notre situation actuelle, à l'effort pour surmonter les erreurs, à la difficulté de vaincre certaines résistances. Et cette condition générale de la vie humaine se retrouve aussi dans la relation avec le Seigneur.

Au début de la vie de piété, beaucoup s'effraient à l'idée de ne pas savoir prier, ou se troublent devant leurs échecs, leurs inconstances et le désordre qui peut accompagner le début de toute tâche. Vient ensuite l'intuition que s'approcher du Seigneur signifie *rencontrer la Croix* ; Il ne faut pas s'étonner que la douleur, la solitude, les contradictions apparaissent[3]. On craint aussi, au fil des années, que le Seigneur permette des épreuves et des ténèbres qui exigent plus que ce que nous pouvons offrir. Ou on regarde nerveusement la possibilité que la routine nous envahisse et, qu'à la fin, on doive se contenter d'une relation médiocre avec Dieu.

Ces mots – « Ne crains pas ! » – entendus par Zacharie, Joseph, les bergers, Pierre, Jean, Jacques et tant d'autres s'adressent également à chacun de nous tout au long de notre vie. Ils nous rappellent que, dans la

vie de grâce, ce qui est décisif n'est pas ce que nous faisons mais ce que fait le Seigneur. « La prière est une tâche commune de Jésus-Christ et de chacun de nous »[4] dans laquelle le protagoniste principal n'est pas la créature, qui essaie d'être attentive à l'action de Dieu, mais le Seigneur et son action dans l'âme. Cela, on le comprend facilement quand Dieu nous ouvre de nouveaux horizons, lorsqu'il éveille des sentiments de gratitude ou nous invite à nous engager sur des chemins de la sainteté... Mais cette même confiance devrait persister quand des difficultés apparaissent, quand nous ressentons notre petitesse et qu'il semble que l'obscurité se referme sur nous.

« C'est moi, n'ayez pas peur. » Jésus nous comprend, tout comme il comprenait les difficultés, les confusions, les peurs et les doutes de ceux qui voulaient le suivre. Notre

effort pour vivre à ses côtés est toujours moindre que le sien pour nous garder tout près. C'est lui qui est déterminé à ce que nous soyons heureux et qui est assez fort pour réaliser son dessein, même en comptant sur nos fragilités.

## **Des dispositions qui aident à prier**

Pour notre part, nous devons tout mettre en œuvre pour entrer dans des chemins authentiques de prière. Si la conversation avec les autres semble spontanée ou naturelle, en réalité nous apprenons à parler - et nous découvrons les attitudes élémentaires du dialogue - avec l'aide des autres, très lentement. Il en va de même pour les relations avec Dieu, car « la prière doit prendre peu à peu dans l'âme, comme la petite graine qui deviendra plus tard un arbre feuillu »[5]. Et c'est pourquoi il est compréhensible que les disciples

aient demandé à Jésus de leur apprendre à prier (cf. *Lc 12,1*).

Parmi les attitudes fondamentales pour entrer dans une vie de prière, se trouvent la foi et la confiance, l'humilité et la sincérité. Lorsque nous prions avec une mauvaise disposition - par exemple, lorsque nous ne voulons pas examiner ce qui nous éloigne de Dieu ou lorsque nous ne voulons pas renoncer à notre autonomie - nous courons le risque de rendre la prière stérile. Il est vrai que ces mauvaises attitudes sont souvent inconscientes. En plus, si nous poursuivons un modèle d'efficacité erroné pour notre prière, si répandu dans notre culture, il nous est facile de tomber dans le piège de ne mesurer notre relation avec le Seigneur que par les résultats qu'on en perçoit et d'avoir, à long terme, du mal à trouver du temps pour prier.

Parmi ces dispositions intimes pour la prière, celles relatives à la confiance dans le Seigneur sont particulièrement essentielles. Malgré leur bonne volonté, certaines lacunes dans leur formation conduisent de nombreuses personnes à vivre avec une fausse notion de Dieu et d'elles-mêmes. Parfois, on peut penser que Dieu est un juge rigide, exigeant une conduite parfaite ; d'autres fois, on peut penser que nous devons recevoir ce que nous demandons tel et comme nous le voulons ; ou que les péchés sont un obstacle insurmontable pour parvenir à une relation sincère avec le Seigneur. Cela peut paraître évident, mais nous devons construire notre vie de prière sur le fondement solide de certaines vérités fondamentales de la foi. Par exemple, que Dieu est un Père aimant qui trouve sa joie dans ses rapports avec nous ; et que la prière est toujours efficace parce qu'il tient compte de nos suppliques même si

ses voies ne sont pas les nôtres ; ou que nos offenses sont justement l'occasion de se rapprocher de notre Sauveur.

## **Offrir à Dieu nos difficultés**

« Tu ne sais pas prier ? — Mets-toi en présence de Dieu et dès que tu as commencé à dire : “ Seigneur, je ne sais pas faire oraison ! ... ” sois assuré que tu es déjà en train de la faire.

»[6]. Comme il l'a fait avec les apôtres, le Seigneur nous apprend peu à peu à développer ces attitudes intimes si nous ne nous cachons pas derrière un monologue intérieur ou une prière anonyme, éloignée de nos véritables désirs et préoccupations[7].

Comme cela s'est passé avec eux, notre relation avec le Seigneur progresse au milieu de nos propres faiblesses. Le manque de temps, les distractions, la fatigue ou la routine sont courants dans la prière, tout

comme ils se produisent également dans les relations humaines. Parfois, cela nécessite de prendre soin de l'ordre, de surmonter la paresse, de placer l'important en tête de ce qui est urgent. D'autres fois, il faut du réalisme pour soigner avec finesse les moments consacrés au Seigneur, comme doit le faire la mère de famille qui ne peut à aucun moment faire comme si ses petits enfants n'existaient pas. Nous savons que, parfois, « dans la prière, nous avons besoin d'une attention qui est difficile à canaliser »[8]. Nous nous perdons dans nos préoccupations, dans nos tâches en attente et dans les stimuli des écrans. Et le pire de tout cela est que cela peut brouiller notre propre monde intérieur : surgissent alors les blessures de l'amour-propre, les comparaisons, les rêves et les fantasmes, les ressentiments ou les souvenirs de toute nature. Nous pouvons expérimenter que, bien que nous nous sachions en présence de

Dieu, « c'est aux moments les moins opportuns que les affaires bouillonnent dans [la] tête... »[9].

Nous sommes également affectés, bien sûr, par la fatigue physique : « le travail accable ton corps et tu ne peux prier »[10]. Cela peut être une consolation de se rappeler que la fatigue a endormi aussi les apôtres au moment de la gloire du Thabor (*Lc 9,32*) ou à celui de l'angoisse de Gethsémani (*Lc 22,45*). Et, en plus de la fatigue physique, on éprouve fréquemment, dans notre culture, une sorte de fatigue intérieure qui vient de l'anxiété dans ses tâches, de la pression dans le milieu professionnel et dans les relations sociales, ou de l'incertitude sur l'avenir... et que cet état intérieur peut accroître la difficulté pour méditer calmement.

Le Seigneur comprend bien - en fait, beaucoup mieux que nous - ces

difficultés. Pour cette raison, même si elles nous font souffrir parce que nous aimerions des rapports beaucoup plus délicats avec lui, souvent « peu importe si (...) tu ne parviens pas à te concentrer et à te recueillir »[\[11\]](#). Nous pouvons justement essayer de parler à Jésus des questions, des nouvelles, des personnes ou des souvenirs qui occupent notre imagination. Dieu s'intéresse à tout ce qui nous concerne, aussi trivial ou insignifiant que cela puisse paraître. Et, souvent, cela nous aidera à valoriser ces questions, ces personnes ou ces réactions d'une autre manière, avec un sens surnaturel, en prenant le point de vue de la charité. Tout comme les enfants dans les bras de leur mère, nous pouvons nous reposer en lui, lui offrir notre étourdissement, nous réfugier dans son cœur pour parvenir à la paix.

## Une détermination supérieure à la nôtre

Les difficultés les plus sérieuses « sont probablement la ruse du Tentateur, qui fait tout pour séparer l'homme de la prière, de l'union avec son Dieu »[12]. Notre Seigneur a été tenté par le diable à la fin de ces quarante jours de retraite dans le désert, alors qu'il ressentait la faim et la faiblesse (*Mt* 4,3). D'habitude le malin profite de nos distractions et de nos péchés pour introduire dans l'âme la méfiance, le désespoir et le renoncement à l'amour. Au contraire, comme cela apparaît constamment dans l'Évangile, notre faiblesse est en fait une raison pour nous rapprocher encore plus du Seigneur. Et, « à mesure qu'on avance dans la vie intérieure, on perçoit ses défauts personnels avec plus de netteté »[13].

Avec un semblant d'humilité, le diable peut nous faire croire que nous ne sommes pas dignes d'être en relation avec Dieu, que nos désirs de nous donner sont apparents et qu'ils peuvent cacher une certaine dose d'hypocrisie et un manque de détermination. « Tu imagines que tes péchés sont si nombreux que le Seigneur ne pourra pas t'écouter ? »[14]. La prise de conscience de notre indignité – si précieuse en soi – peut alors causer des souffrances réelles, mais trompeuses, qui n'ont pas grand-chose à voir avec la vraie douleur, et qui peuvent nous enfermer dans une attitude de plainte, qui rend même la prière impossible. Bien sûr, la tiédeur et les péchés peuvent être un obstacle à la prière, mais pas dans ce sens. Le Seigneur ne cesse de nous aimer, quelles que soient nos faiblesses. Elles ne lui font pas peur, ne le surprennent pas et il n'abandonne pas son désir que nous atteignions la

sainteté. Même si nous étions délibérément d'accord avec la routine, le conformisme ou la tiédeur, Dieu ne cesserait pas d'attendre notre retour.

Mais l'ennemi peut aussi tenter « même quand l'âme brûle d'amour de Dieu. Il sait que la chute est alors plus difficile, mais que, s'il obtient que la créature offense son Seigneur, ne serait-ce qu'en peu de chose, il pourra alors lancer contre cette conscience la terrible tentation du désespoir »[15]. Ensuite peuvent survenir l'amertume et la déception. Pour garder vivante l'espérance à tout moment, il faut être réaliste, admettre notre petitesse, se rendre compte que ce supposé idéal de sainteté que nous avons en tête - une plénitude inaccessible - est faux. Nous devons nous rendre compte qu'il est seulement important de plaire à Dieu et, par-dessus tout, que ce qui est vraiment décisif, c'est ce

que le Seigneur fait avec son amour puissant, en comptant sur notre lutte et notre faiblesse.

L'espérance chrétienne n'est pas simplement une espérance humaine, basée sur nos forces, ou sur l'intuition naturelle de la bonté du créateur. L'espérance est un don qui nous dépasse, que l'Esprit Saint insuffle et renouvelle constamment en nous. Dans ces moments de découragement, « C'est le moment de crier : souviens-toi des promesses que tu m'as faites, pour me remplir d'espérance ; cela me console dans mon néant et remplit ma vie de force (*Ps 118, 49-50*) »[16]. C'est Dieu qui nous a appelés. C'est Dieu qui est déterminé, plus que nous, à nous mettre en union avec lui et qui a le pouvoir d'y parvenir.

## **Quand l'obscurité est lumière**

Tout au long de la vie, comme dans toutes les relations durables, le

Seigneur nous apprend à mieux le comprendre et à nous comprendre différemment nous-mêmes. Les relations de Pierre avec Jésus au début, lors de la première rencontre près du Jourdain, sont différentes de celles après sa mort et sa résurrection, au bord du lac de Génésareth. C'est également le cas avec nous. Cela ne devrait pas nous surprendre que le Seigneur nous conduise sur des chemins divins qui ne sont pas ceux que nous avons à l'esprit. Parfois il se cache, même si nous partons à sa recherche avec une piété sincère, comme lorsque les femmes qui se rendent au tombeau et ne le trouvent pas (cf *Lc 24,3*). D'autres fois, en revanche, il devient présent lorsque nous sommes enfermés sur nous-mêmes, comme lorsqu'il se montre aux apôtres au Cénacle (cf *Lc 24,36*). Si nous ne perdons pas confiance, au fil du temps, nous découvrirons que ces ténèbres étaient lumineuses, que le

Christ lui-même nous embrassait avec sollicitude - « ne crains pas », nous répétait-il - dans ces moments où nous étions en train de forger notre cœur à sa mesure.

*Jon Borobia*

---

[1] Bienheureux Álvaro del Portillo, *Une vie pour Dieu. Réflexions sur la figure de Josémaria Escrivá de Balaguer*, Rialp, Madrid, 1992, pp. 163-164.

[2] Cf *Catéchisme de l'Eglise Catholique*, n° 2573.

[3] Cf Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 301.

[4] Eugène Boylan, *Difficultés dans l'oraison mentale*, Rialp, Madrid, 1974, p. 147.

[5] Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 295.

[6] Saint Josémaria, *Chemin*, n° 90.

[7] Cf Saint Josémaria, *Sillon*, n° 65.

[8] *Catéchisme de l'Eglise Catholique*, n° 2705.

[9] Saint Josémaria, *Sillon*, n° 670.

[10] Saint Josémaria, *Chemin*, n° 895.

[11] Saint Josémaria, *Sillon*, n° 449.

[12] *Catéchisme de l'Eglise Catholique*, n° 2725

[13] Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 20.

[14] *Ibid.* n° 253

[15] *Ibid.* n° 303

[16] *Ibid.* n° 305

*Photo: Sabine Ojeil on Unsplash*

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-ch/article/le-connaître-et-  
se-connaître-ix-ne-crains-pas-car/](https://opusdei.org/fr-ch/article/le-connaître-et-se-connaître-ix-ne-crains-pas-car/)  
(19/01/2026)