

# **Au fil de l'Évangile de mercredi : "Le doux fardeau de l'amour"**

Évangile du mercredi de la 2ème semaine de l'Avent, commentaire et questions pour guider l'examen de conscience.

## **Évangile (Mt 11,28-30)**

En ce temps-là, Jésus prit la parole :

« Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos. Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples, car je suis doux et humble

de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme. Oui, mon joug est facile à porter, et mon fardeau, léger".

---

## Commentaire

L'évangile de la messe d'aujourd'hui nous rappelle certaines paroles réconfortantes de Jésus : son invitation à s'approcher de lui pour recevoir aide et réconfort en chemin. Jésus nous invite à aller vers lui mais, en réalité, il est déjà à nos côtés, et l'approcher est aussi facile que de le confesser avec notre cœur et avec notre bouche.

Sans lui, nous ne pouvons pas marcher. Sans lui, nous ne pouvons pas vivre. Les martyrs du IV<sup>e</sup> siècle qui ont dit un jour *Sine Dominico non possumus* ("Nous ne pouvons pas vivre sans célébrer le jour du

Seigneur") ont merveilleusement exprimé cette idée et ont témoigné de sa vérité en versant leur sang.

Il est curieux que Jésus nous offre un réconfort et, en même temps, nous demande de porter son joug. Les paroles du Seigneur sont toujours un défi : à la fois de compréhension et d'acceptation.

Cependant, si nous l'avions accompagné et vu prêcher, guérir, pleurer, se fatiguer et se reposer, ses paroles ne nous étonneraient pas autant. Nous l'aurions entendu dire que son Père ne cesse pas de travailler et que lui aussi travaille (Jn 5,17), et nous l'aurions vu heureux malgré l'effort, la fatigue et, même, le reniement.

Et cet exemple est ce que nous révèle ce qu'est l'amour. Car l'amour est un fardeau, mais c'est un fardeau qui est doux. Le véritable amour, c'est "se soumettre" à l'être aimé, se donner à

l'être aimé, devenir fragile pour lui. L'amour, c'est s'oublier soi-même et vivre pour l'autre. Mais cela est particulièrement coûteux dans un monde où le péché est entré. Et c'est ce joug qu'il nous invite à prendre.

Jésus nous invite à partager son cœur. Le chemin de l'amour n'est fait que pour ceux qui sont doux et humbles de cœur. Parce que l'amour, c'est la douceur et la miséricorde. Parce que l'amour est nécessairement humble. Il n'est pas possible que l'amour prenne racine dans un cœur qui ne se maîtrise pas. Et nous n'avons la maîtrise de nous-mêmes que si c'est le Christ qui règne en nous.

Il n'est pas possible que l'amour existe là où il n'y a pas de compréhension, de pardon et de compassion. Celui qui n'est pas humble, qui cesse de donner quand il ne reçoit pas en retour, qui donne

parce qu'il cherche quelque chose en retour, celui-là n'a pas le véritable amour.

## **Examen de conscience**

1. Que nous le voulions ou non, la vie nous apporte chaque jour son lot de fatigue, de contretemps, de difficultés. Si nous nous sentons abattus, sans énergie, pensons-nous à l'invitation que notre Seigneur continue de nous adresser, à tout moment, de « venir à Lui » ?

2. Saint Josémaria affirmait que notre esprit contemplatif ne devrait être ni impersonnel ni intemporel. C'est nous qui, ici et maintenant, entrons en contact avec le Seigneur. Avons-nous le réflexe, où que nous soyons et quelles que soient les circonstances, de nous adresser à lui en lui ouvrant tout grand notre cœur ?

3. Notre effort pour être fidèles aux enseignements du Christ traduit-il notre conviction que, selon ses propres paroles, nous estimons son joug facile et son fardeau léger ?

Juan Luis Caballero //  
Nadezhda1906 Getty Images

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-fr/gospel/au-fil-de-l-evangile-le-doux-fardeau-de-l-amour/>  
(20/01/2026)