

## 10 clefs pour vivre la pureté / la chasteté<sup>1</sup>

ou

### Comment « être en paix » avec mon imaginaire !

|     |                                                                         |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.  | Etre attentif à ce qui se vit en moi. _____                             | 1 |
| 2.  | Voir si je veux vraiment en sortir ? _____                              | 2 |
| 3.  | « D'où » ou « pour quoi » ce désir, ce dégoût ? _____                   | 2 |
| 4.  | Regarder le monde avec un esprit critique. _____                        | 3 |
| 5.  | Mesurer la conséquence de mes actes _____                               | 3 |
| 6.  | Entrer dans un combat spirituel au lieu de se voir comme un ange. _____ | 4 |
| 7.  | Accepter qu'il n'y ait pas de négociation possible. _____               | 4 |
| 8.  | Croire en la liberté. _____                                             | 5 |
| 9.  | Vivre la rupture pour un meilleur bien _____                            | 6 |
| 10. | Croire aux armes spirituelles _____                                     | 8 |

Ces 10 points ont pour but de nous aider à mieux vivre le rapport entre notre imaginaire et ses images folles, ses fantasmes, en particulier dans le domaine de la sexualité. Ce document donne des principes généraux. Il est destiné à des personnes mariées ou non qui désirent unifier leur vie, protéger leur amour (dans l'imaginaire, jusqu'à l'adultère) en arrivant à une joyeuse maîtrise d'eux-mêmes.

#### 1. Etre attentif à ce qui se vit en moi.

**Si je suis tenté** : Reconnaître que j'ai une obsession, une tentation, un fantasme<sup>2</sup>, une attirance pour quelqu'un. Ne pas la nier, ne pas la fuir, ne pas dramatiser<sup>3</sup>.

Si je chute régulièrement, j'identifie l'origine, l'élément déclencheur, où se situe le commencement de la spirale. J'apprends progressivement à connaître mes fragilités, à me connaître. Je sais par exemple que je peux être plus sensible que mes amis à certaines images (cinéma). Du coup je limite volontairement mes choix.

**Si je ne suis pas tenté** : Lorsque je ne sens aucune « tentation » ; me rappeler que je reste fragile car je suis peut-être déjà tombé dans des tentations auparavant ou des perversions et

<sup>1</sup> La chasteté signifie **l'intégration réussie de la sexualité** dans la personne et par là l'unité intérieure de l'homme dans son être corporel et spirituel. **La sexualité**, en laquelle s'exprime l'appartenance de l'homme au monde corporel et biologique, **devient personnelle et vraiment humaine lorsqu'elle est intégrée dans la relation de personne à personne, dans le don** mutuel entier et temporellement illimité, de l'homme et de la femme. (CEC 2353). Le Catéchisme de l'Eglise catholique énumère **les principales offenses à la chasteté** : la luxure, la masturbation, la fornication, la pornographie, la prostitution, le viol. (2351-2356)

<sup>2</sup> **Le fantasme n'est pas forcément de l'ordre du péché.** Le fantasme peut être ou non un phénomène volontaire. Le fantasme sexuel est toujours involontaire au départ, et n'est que le reflet des niveaux divers du besoin de l'individu. S'il est accepté et augmenté il devient plus ou moins volontaire. **La signification morale ne vient pas du fantasme lui-même, mais du désir de la personne et des circonstances.** Par exemple, il n'est pas moralement mauvais pour un homme marié de fantasmer sur sa relation sexuelle avec sa femme lorsqu'elle est absente. La question est : Existe-t-il un procédé empirique facile pour déterminer s'il y a eu consentement moral au fantasme sexuel et au désir interdit ? Il me semble que le meilleur test pratique serait de répondre à ces questions :

1. Ai-je volontairement augmenté ce fantasme ?
2. Ai-je répondu à ce fantasme physiquement, soit par éveil sexuel volontaire ou par toute action qui contribue à augmenter le fantasme, c'est-à-dire en regardant volontairement des objets stimulants ?
3. Lorsque j'ai pris conscience de ce que je faisais, ai-je refusé de porter mon attention sur autre chose ?

Benedict Groeschel, *Le courage d'être chaste*, Ed. des Béatitudes, 1997, p.116

<sup>3</sup> L'orgueil est bien plus grave que l'impureté.

sinon j'en suis capable. En faisant mémoire de ce passé, je ne suis pas accablé, culpabilisé ; mais je ne me présume pas non plus de mes forces. Je suis un être fragile qui doit rester humble. Cette attitude éloigne de moi tout triomphalisme, tout orgueil et donc tout mépris de l'autre.

## 2. Voir si je veux vraiment en sortir ?

Parfois le dégoût de moi-même fait que je ne veux plus me battre : « *Puisque j'ai chuté, puisque je ne vauds rien, puisque je ne suis pas parfait autant ne pas l'être du tout<sup>4</sup> : je n'aime pas la demi-mesure. Je remettrai en ordre ma vie après ma prochaine confession* ». Ce genre de raisonnement cache une certaine forme d'orgueil, un désir de perfection non avoué. Ce type de raisonnement est typiquement démoniaque. Le démon a réussi, puisqu'il m'a conduit dans un premier temps au péché et dans un second temps au désespoir. L'effet ricochet est réussi. Le drame dans une vie n'est pas de tomber mais de ne plus vouloir se relever.

## 3. « D'où » ou « pour quoi » ce désir, ce dégoût ?

**D'où me vient ce désir ou ce dégoût ?** Dans toutes les recherches de plaisir solitaire, d'évasion, de constructions imaginaires, essayer de voir ce que je recherche. Quelle est ma motivation inconsciente ? N'ai-je pas en moi un désir d'autodestruction, de retour à l'enfance, une haine de moi-même ? Est-ce lié à telles blessures du passé, telle addiction ? Je cherche à faire mémoire.

**L'absence du bonheur** : Voir en face, l'état de stress, d'anxiété, de malheurs qui touchent ma vie. Au fond, toute fuite de la réalité, de ma vie, signifie un problème dans ma vie : solitude non acceptée, ennui, désir d'intimité non comblé, insatisfaction avec mon conjoint, volonté d'être rassuré, stress, anxiété, difficultés au travail, apitoiement sur moi-même, épreuves subies, passages difficiles à vivre dans ma vie. L'issue à tous ces états n'est pas forcément la compensation : « *Je me rattrape ; j'ai bien droit au bonheur moi aussi !* ».

**J'ai un désir de toute puissance** : Au commencement de la luxure, il y a aussi un désir de toute puissance, de connaissance absolue. Ceci est particulièrement vrai dans la pornographie, où est sollicitée notre curiosité. On donne à notre acte peccamineux un mobile. Il est un moyen d'être « plus dans le monde », de « connaître pour en parler ». Il y a derrière l'absence de limite, comme un désir de savoir à outrance : « juste pour voir ». Curieusement dans d'autres domaines de notre vie, nous acceptons d'être totalement dans le non savoir.

**J'ai le désir d'être rassuré** : Dans le cas du mariage, voir si je cherche à séduire, à prouver encore aujourd'hui ma puissance sexuelle, d'attirance, quel est le message que je désire donner aux autres ? A qui ai-je le désir de plaire (au Christ, à ma femme ou mon époux, à mon (ma) collègue de travail ?).

**Je ne suis pas sorti de l'idéalisme** : Dans le cadre du mariage, normalement, je sais que des épouses ou des maris plus jolis, délicats, intelligents... existent autour de moi. Est-ce que

<sup>4</sup> « Certains sont tombés gravement dans le péché et s'enlisent dans cette culpabilité morbide. Cette culpabilité sera d'autant plus grande s'ils ont fondé leur vie chrétienne uniquement sur une vie morale à coup de vertus sans faire véritablement l'expérience de la miséricorde du Père qui n'a rien à voir avec du laxisme. C'est alors l'effondrement : **non seulement on est tombé mais on s'en veut d'être tombé donc on tombe encore plus bas pour oublier qu'on est tombé !** il y a quelques années, à la télé, la campagne antialcoolique fait parler un pilier de bar : « *pourquoi buvez-vous ?...Je bois pour oublier que je bois !* ». Joël Guibert, Renaître d'en haut, éditions de l'Emmanuel. 143

j'ai accueilli la réalité, l'imperfection de mon conjoint, ou suis-je toujours dans la recherche d'un autre ou d'une autre plus grand, plus beau, plus fort, plus tendre, plus intelligent ?

#### **4. Regarder le monde avec un esprit critique.**

Notre société est hyper érotisée. La culture cinématographique démocratise le film pornographique. Internet offre la luxure à portée de main, pratiquement sans acte volontaire<sup>5</sup>. Le Salon de l'érotisme ouvre ses portes pendant trois jours au Bourget. Quel est le but de tout cela ? Sinon que la nudité de l'être humain et ses perversions passent pour une nouvelle forme d'art, « un esthétisme » ! En suis-je conscient ? Si je suis conscient de ce mensonge je peux :

- Reconnaître que je ne suis pas aidé dans mon désir de pureté.
- Reconnaître que je ne dois pas rendre la société responsable de mes errances. Certes elle m'influence, mais c'est moi qui fais ce que je veux dans mon appartement et qui regarde qui je veux dans le monde !

#### **5. Mesurer la conséquence de mes actes**

##### **J'installe le mal au lieu de l'écartier.**

Accepter que le passage à l'acte<sup>6</sup>, ne soit pas un moyen de supprimer la tentation. On pense parfois que consentir à la tentation, c'est la supprimer. Au contraire consentir au péché c'est toujours l'installer, l'amplifier : « *je vais manger la tablette de chocolat, comme cela je n'aurai plus de tentation* » ou « *je vais avoir une relation sexuelle avec x, comme ça je serai déçu et ce sera terminé* » ou « *Allez, allons-y ! Quelle différence cela fera-t-il ? Une fois de plus... Je serai alors en paix, et je pourrai prier avec repentir. Dieu me sera plus proche, alors qu'il me semble si loin maintenant* ». On vomit un repas indigeste mais une image perverse s'inscrit dans la mémoire. Et il est bien difficile de l'en purifier par la suite »<sup>7</sup>

##### **Je n'arrive plus à rencontrer l'autre en vérité.**

Toute perversion sexuelle trouve sa source dans l'imaginaire. Consentir à un désordre sexuel c'est nourrir mon imaginaire d'images qui iront forcément contre la juste relation présente ou future. Après tant d'images, de situations perverses, comment puis-je aimer l'autre en vérité sans en faire un instrument de plaisir pour mes sens ? Tous mes comportements d'auto-érotisme ou d'infidélités ont tous pour conséquence de blesser mes rapports avec ma ou mon futur époux, voir de les compliquer : que de mensonges, de stratégies, d'isolement pour arriver à ses fins !

Vivre chastement dans la vie ou le mariage, c'est protéger nos relations de l'égoïsme. En effet dans un comportement sexuel, rechercher simplement le plaisir pour soi, c'est descendre la pente du « tout pour soi » c'est-à-dire tomber dans l'égoïsme en instrumentalisant l'autre. Il n'y a pas de raison que cet égoïsme ne s'infiltré pas dans l'ensemble des relations interpersonnelles pour finalement les détruire.

<sup>5</sup> En effet le simple fait de cliquer sur une icône mal placée vous permet d'accéder à des sites que vous n'auriez pas choisis au départ. Qu'est-ce à dire ? sinon que l'ouverture à l'impureté sous toutes ses formes n'est finalement plus l'objet d'un acte volontaire public (se déplacer dans un sexe shop, un club...) mais une erreur de manipulation privée.

<sup>6</sup> Je pense à l'adultère, à l'auto-érotisme (masturbation) ou toutes les formes de luxure.

<sup>7</sup> Pascal Ide, *les 7 péchés capitaux*, Paris, Mame Edifa, p. 99

### **Je récolte la tristesse au lieu de la joie :**

La luxure n'a jamais apporté la joie mais la tristesse. Il faut être conscient que la société affiche que le bonheur passe par l'activité sexuelle. Non, **le bonheur passe par l'amour qui est don de soi !** Il nous faut faire la différence entre bonheur, plaisir et amour. Ce ne sont pas les rapports sexuels ou la satisfaction sexuelle qui apporte le bonheur mais l'amour : « si le sexe apportait le bonheur, le monde brillerait comme le soleil, au moins la moitié du temps »<sup>8</sup>.

### **6. Entrer dans un combat spirituel au lieu de se voir comme un ange.**

Ep 6, 12 : *Car ce n'est pas contre des adversaires de sang et de chair que nous avons à lutter, mais contre les Principautés, contre les Puissances, contre les Régisseurs de ce monde de ténèbres, contre les esprits du mal qui habitent les espaces célestes.*

Il me faut prendre conscience que je vis dans un combat spirituel. En effet, une des techniques de Satan est de se faire oublier. Ainsi, mes perversions deviennent simplement l'objet de mes déficiences psychologiques. Satan existe. Il est un ange qui ne supporte pas la matière, en particulier le corps. Il cherchera à tout prix à nous faire chuter dans ce domaine là. Pourquoi ? Je relève trois raisons :

1) Le corps est à l'image de Dieu. Jean-Paul II a magnifiquement expliqué comment la sexualité était en elle-même, dans sa matérialité, signe de l'alliance et donc image de Dieu comme Etre de relation<sup>9</sup>.

2) Le corps nous est donné pour donner la vie, c'est-à-dire être avec notre Père du Ciel co-créateur d'une vie ; ce qui est impossible pour l'ange.

3) Dieu a pris un corps : le Christ s'est fait homme.

Prendre conscience que nous aurons toujours à vivre un combat, c'est être protégé d'une certaine forme d'angélisme. La tentation demeurera, les renoncements seront toujours à répéter. Etre chaste ce n'est pas « ne pas avoir de tentation », mais combattre les tentations qui demeureront. On se rêve parfois ange. Lorsque les personnes disent avoir demandé la grâce de la chasteté, elles ont souvent demandé la grâce d'être un ange, grâce qu'elles ne recevront pas. Cela ne signifie pas qu'elles ne veulent pas pécher, mais qu'elles ne veulent pas être tentées<sup>10</sup>. Il nous faut pour cela Demander l'Esprit-Saint, en particulier l'esprit de force. Ne rêvons pas, sur les questions de la sexualité il y aura de toute manière toujours un combat puisque la sexualité est liée au don de la vie, c'est-à-dire à ce qui en l'homme est ce qu'il y a de plus beau.

« Toute tentation surmontée est un grand acte d'adoration de Dieu » Faire face à une tentation et ne pas chercher la voie de la facilité pour en sortir est une façon forte de reconnaître la souveraineté de Dieu et du Christ, notre législateur et notre roi. Résister à la tentation signifie chercher d'abord le Royaume de Dieu. Même si l'on rechute plus tard, on a accompli là un acte d'adoration obéissante qui ne sera pas effacé<sup>11</sup>.

### **7. Accepter qu'il n'y ait pas de négociation possible.**

Avant de passer à l'acte peccamineux, il y a toujours une phase de pseudo-raisonnement, de justification : « la femme vit que l'arbre était bon à manger et séduisant à voir, et qu'il était

<sup>8</sup> Benedict Groeschel, op. cit. p. 28

<sup>9</sup> Cf. Yves Semen, op. cit. p.80.110.

<sup>10</sup> Benedict Groeschel, op. cit. p. 117.

<sup>11</sup> Benedict Groeschel, op. cit. p 120

désirable pour acquérir le discernement » (Gn 3). On veut rationaliser nos actes, les justifier, entrevoir un possible par le raisonnement : « *elle a besoin de tendresse* », « *Il est seul, son épouse ne l'aime pas* », « *je vais regarder la TV dans ma chambre d'hôtel, c'est toujours bien de s'informer* » ; « *ce n'est pas si grave puisque je ne fais de mal à personne* » ; « *Moi, chrétien engagé, je suis assez fort, je ne suis pas capable de tomber en faisant cela* »<sup>12</sup>. On négocie par un raisonnement qui nous permet de trouver dans le péché une justification pour le commettre. On s'autorise des situations qui au fond nous semblent dangereuses : « *Je la garde comme amie. Je l'aime beaucoup mais ce n'est que de l'amitié* ». « *Je suis marié et je vais voir une femme qui est seule chez elle, avec qui finalement...* »<sup>13</sup>.

**Dans ces situations osons « ne pas discuter ».** Le péché n'est pas d'abord dans l'acte mais dans la négociation qui le précède. Pour Eve, ce n'est pas d'avoir pris du fruit de l'arbre qui était malsain mais d'avoir discuté avec le serpent, d'avoir prêté l'oreille. Ainsi évitons toute imprudences. La première cause de l'adultère est l'imprudence.

## 8. Croire en la liberté.

**Choisir c'est renoncer** : Il nous faut retrouver le sens de la liberté : La liberté n'est pas la possibilité de tout faire, mais la possibilité de faire ce qui est bon pour moi. Ainsi la liberté implique en elle-même, un renoncement, un deuil. Ainsi être libre, c'est sortir de cette alternative, de ces possibilités infinies pour choisir le Bien qui me construit et construit mon couple.

**Sexualité / amour / liberté** : Attention l'activité sexuelle n'est pas de l'ordre de l'instinct, du besoin « hygiénique ». Elle est une activité liée à l'amour et donc à la libre offrande de soi. L'homme est un être composé d'un corps, d'une affectivité et d'une volonté. L'amour de l'autre et donc la sexualité intègrent la dimension de la volonté et donc celle de la liberté.

### **On n'est pas libre, on devient libre !**

La vertu s'acquiert. L'intégration de la sexualité n'est pas spontanée. « La maîtrise de soi est une œuvre de longue haleine, poursuit le Catéchisme. Jamais on ne la considérera comme acquise une fois pour toutes. Elle suppose un effort repris à tous les âges de la vie (Cf. Tt 2, 1-6). L'effort requis peut être plus intense à certaines époques, ainsi lorsque se forme la personnalité pendant l'enfance et l'adolescence » (CEC n° 1337-1345) »<sup>14</sup>

Pour acquérir cette liberté, pourquoi ne pas faire des petits actes de liberté, de tempérance comme le jeûne<sup>15</sup> en particulier dans les périodes où tout va bien pour nous.

<sup>12</sup> Quelles sont les situations qui me mettent en danger : tel lieu, tel film, telle heure de la journée, telle compagnie ...

<sup>13</sup> Voir si dans nos amitiés, en plus de l'amitié il y a une attirance sexuelle.

<sup>14</sup> Pascal Ide, les 7 péchés capitaux, Paris, Mame Edifa, p. 93

<sup>15</sup> Selon les anciens, gourmandise et luxure sont étroitement liées. [...] **les moines sont d'avis qu'ils normaliseront leur sexualité à la seule condition qu'ils modèrent leur nourriture et leur boisson.** C'est ce que nous lisons dans un apophtegme : l'abbé Moïse disait : **un jour la fornication m'assaillit, alors que j'étais jeune. J'ai alors pénétré plus avant dans le désert où je demeurai quarante-deux jours, sans manger de pain ni boire d'eau, sans me coucher pour dormir. J'ai prié le Seigneur et le Seigneur m'a délivré de cette tentation.** Par la suite, elle ne m'a plus jamais assailli de tous les jours de ma vie. On doit assurément se garder de ces idées erronées, comme si l'on pouvait seulement brider la sexualité par le jeûne. En ce cas, on s'expose au danger de perdre aussi, par une ascèse exagérée, sa vitalité. Le jeûne ne doit pas nous conduire à une négation de la vie et surtout il ne faut pas lutter contre soi-même en jeûnant par peur de ses pulsions. La peur est toujours

« Au moment d'une tentation violente, écrit Guy de Larigaudie, alors que la volonté se défibre et que le corps tout entier s'alanguit prêt à céder, il est bon, pour témoigner malgré tout un peu d'amour à Dieu, de s'obliger à une mortification minimale : ne pas mettre le sel dans le potage trop fade ou ne pas déplacer un objet qui vous gêne. Cet acte infime d'amour, mais qui demeure possible dans la pire débâcle apparente de l'âme, est comme un appel de la grâce, et la volonté s'en trouve raffermie »<sup>16</sup>

## 9. Vivre la rupture pour un meilleur bien

### Vivre la rupture :

Puisque la négociation n'est pas possible. Il me faut fuir<sup>17</sup>, c'est-à-dire choisir la rupture. Je dois rompre avec ce qui me fait chuter ou qui pourrait me faire chuter : je mets la TV ou Internet au milieu du salon ; ou je supprime définitivement ce qui me fait chuter<sup>18</sup>. J'arrête de jouer à l'amitié spirituelle avec mon (ma) collègue de travail alors que je brûle pour elle. Parfois il faudra même changer de travail, surtout si j'ai succombé.

Si j'ai une tentation, je peux changer de lieu, descendre dans la rue et prier une dizaine pour le quartier, changer d'activité, appeler un ami<sup>19</sup>, aller dans une église, prier dans ma chambre, aider quelqu'un. J'essaie de nourrir mon imaginaire par une autre image. Dans la tentation de l'adultère, je peux le dire à mon épouse ou mon époux : « ma secrétaire me plaît » ! et même « devenir méchant » avec celui ou celle qui me séduit ou m'attire ; et ceci dès le départ.

Si je me considère comme trop aliéné par des pratiques sexuelles « non avouables » (pornographie, infidélités régulières, obsessions...etc.) Je peux me faire aider psychologiquement. Je relève un site : DASA : Dépendance affective et sexuelle anonyme : [dasafrance.free.fr](http://dasafrance.free.fr) ; [info.dasa@ml.free.fr](mailto:info.dasa@ml.free.fr) 06.70.10.60.07

### Pour un meilleur bien :

Parfois nos chutes sont liées à notre absence de désir, de tension, de but. Je ne vivrais les ruptures qu'en fonction d'un meilleur bien. Si je ne vois pas ce que je gagne dans le

---

une mauvaise conseillère, précisément aussi dans mes rapports avec mes instincts. Il s'agit plutôt de m'inciter au bien par une saine ascèse et de transformer mes instincts, afin que l'énergie qui s'y trouve soit mise à ma disposition. Il s'agit de discipliner nos instincts, mais en douceur, en évitant une rupture brutale. Anselm Grun, *Le jeûne prier avec le corps et l'esprit*, Mediaspaul, p. 28-29.

**Autre parole du curé d'Ars :** Le démon fait peu de cas de la discipline et des autres instruments de pénitence. » **Ce qui le met en déroute, c'est la privation dans le boire, le manger et le dormir.** Il n'y a rien que le démon redoute comme cela et qui soit par conséquent plus agréable au bon Dieu. Oh ! Combien je l'ai éprouvé ! Lorsque j'étais seul, et je l'ai été pendant huit à neuf ans, pouvant me livrer à mon aise à mon attrait, il m'arrivait de ne pas manger pendant des journées entières... **J'obtenais alors du bon Dieu tout ce que je voulais**, pour moi comme pour les autres ». N'oublions pas que le démon **dans L'Évangile n'est pas vaincu à la croix mais au désert. La grande arme du Christ est le jeûne.** De même le combat du **peuple Hébreux** dans le désert est lié à la nourriture (**Deutéronome 8**).

<sup>16</sup> Cité dans Pascal Ide, op. cit. p. 96.

<sup>17</sup> Sur le thème de la fuite, voir Thérèse de Lisieux. Manuscrit C, Folio 14 Verso.

<sup>18</sup> On peut se renseigner sur les « paravents » internet anti-porno. On m'a informé de l'existence de K9 Web Protection Administration. A vérifier.

<sup>19</sup> Si je me sens esseulé, fragilisé, en manque de tendresse, mélancolique. Pourquoi ne pas m'inviter chez de bons amis ou les inviter ?

renoncement que ma conscience me demande, alors pourquoi le vivre ? **Ainsi il faut moins se focaliser sur ce qui ne va pas dans notre imaginaire que sur ce que nous aimons et voulons vivre. En bref, lisons cette fiche une fois et passons à autre chose ! Ne faisons pas non plus de cette question une obsession, ne mettons pas l'arbre de l'impureté au milieu du jardin ; nous passerions toute notre vie à côté de l'Arbre de Vie qui doit être le seul situé au centre de notre vie.**

Ainsi la grande arme contre l'impureté est la « passion ». Si nous ne sommes pas passionnés<sup>20</sup>, ni par sa femme (son homme), ni par Dieu ou notre appel à la sainteté<sup>21</sup>, ni par le monde, alors où trouverons nous notre plaisir, sinon là où il est le plus immédiat. Une vie doit s'ordonner autour d'un centre. Pour l'homme, le centre est Dieu « puisque notre cœur est sans repos tant qu'il ne demeure en Dieu »<sup>22</sup>. Il nous faut nous enraciner, approfondir notre union à Dieu afin que nous puissions dire comme le psalmiste « *Ta Loi fait mes délices* » (Ps 118)<sup>23</sup>. Depuis combien de temps n'ai-je pas fait de vraie retraite ? Par quel moyen je permets à Dieu de me nourrir ?

L'amour de Dieu s'incarne et se voit dans l'amour des autres<sup>24</sup>. Le meilleur remède à l'impureté est la sortie de soi, en particulier dans le don de notre vie aux autres. Aimer l'autre,

---

<sup>20</sup> Cf. Cardinal Ratzinger « **Suivre le Christ requiert le courage de se tenir près du feu** qu'il est venu apporter sur la terre pour qu'il brûle. Il existe une parole de Jésus qui nous a été transmise par Origène.

« Celui qui est près de moi est près du feu ». Celui qui ne veut pas être brûlé reculera d'effroi devant lui. Le oui de qui suit le Christ implique le courage de se laisser brûler par le feu de sa passion qui est en même temps le feu salvifique du Saint Esprit. Ce n'est que si nous avons le courage d'être près de ce feu, si nous nous laissons enflammer nous mêmes, que nous pourrons allumer son feu sur la terre, le feu de la vie, de l'espérance et de l'amour. Le noyau de l'appel c'est au fond toujours ceci : la nécessité d'être prêts à nous laisser embraser par lui, à être transformés en braises ardentes, d'un cœur brûlant de la force de sa Parole.

**Si nous sommes tièdes et ennuyeux, nous ne pourrions pas allumer de feu dans ce monde, nous ne pourrions pas apporter la force de la conversion.**

*Serviteur de votre joie* - p. 34 - édit. Fayard.

<sup>21</sup> Cf. Ignace de Loyola : « **Cependant Notre Seigneur le secourait**, faisant en sorte que ses pensées puissent suivre d'autres qui naissaient des choses qu'il disait. Ainsi, lisant la vie de Notre Seigneur et des Saints, il s'arrêtait à réfléchir en raisonnant avec soi-même :

Que serait-ce si je faisais ce que fit Saint François et ce que fit Saint Dominique ? Et ainsi il méditait sur beaucoup de choses qu'il trouvait bonnes se proposant toujours des choses difficiles et dures et, quand il se les proposait, il lui semblait qu'il trouvait du fond de soi de la facilité pour les mettre en œuvre. Le plus souvent son propos intérieur consistait à se dire : Saint Dominique a fait ceci et bien moi il faut que je le fasse. Ses pensées là duraient, elles aussi un bon espace de temps, puis d'autres choses l'ayant occupé dans l'intervalle, les pensées relatives au monde prenaient la suite et il s'arrêtait à elles aussi pendant un grand moment.

Il y avait toutefois cette différence. **Quand il pensait à ce qui était du monde il s'y complaisait beaucoup mais quand, lassé, il cessait d'y penser, il se trouvait aride et insatisfait.** En revanche, aller à Jérusalem nu-pieds, ne plus manger, se livrer à toutes les austérités auxquelles il voyait que les saints s'étaient livrés, non seulement **il éprouvait de grands élans intérieurs quand il méditait sur ces pensées de ce genre, mais même après les avoir quittées il restait satisfait et allègre.** »

« Les saints désirs qu'il avait lui furent confirmés par une visitation spirituelle de la manière suivante : étant resté une nuit éveillé, il vit clairement une image de Notre Dame portant l'enfant Jésus et de cette vision qui dura un notable moment il reçut une très extraordinaire émotion intérieure et **il resta avec un tel écoeurement des choses de la chair, qu'il lui sembla qu'on avait ôté de son âme toutes sortes d'images qui s'y trouvaient peintes. Aussi, depuis cette heure là jusqu'en août 1853 où ceci est écrit, il n'eut jamais le plus petit consentement pour les choses de la chair.** »

Autobiographie, dictée par Saint Ignace à Luis Goncalves da Canora édit. du Seuil 1962 - page 49

<sup>22</sup> Augustin, *Confessions*.

<sup>23</sup> On pourrait dire cela des autres péchés capitaux. Par exemple au sujet de la gourmandise, il nous faut vivre une sublimation, et trouver ailleurs notre vraie nourriture : « j'ai un aliment que vous ne connaissez pas » dit Jésus (Jn 4,32).

<sup>24</sup> Thérèse d'Avila - *Château intérieur* - chap. 3 § 10 - édit. du Cerf – Œuvres complètes

se donner à l'autre est un moyen de se détourner de soi et de trouver la joie. Quels sont les lieux où je me donne vraiment, où je sers le monde ?

Plus largement toute « sortie de soi », toute rupture avec ma forme « d'enfermement » me protège. Ainsi puis-je dire que j'ai des vrais loisirs, autres que le cinéma ? Le sport a-t-il une place dans ma vie ? Ai-je un contact régulier avec la campagne, la nature ? Ai-je le sens de la générosité (financière) ? Est-ce que je sais m'occuper intelligemment lorsque je suis seul chez moi ? La luxure nous éclate, nous morcelle à l'image de la pornographie qui utilise rarement le corps de l'autre dans sa totalité. A l'inverse le don de soi nous unifie, nous remet dans notre vocation première d'« être de don » : « *Ne savez-vous pas que votre corps est un temple du Saint-Esprit qui est en vous et que vous tenez de Dieu ? Et que vous ne vous appartenez pas ? Glorifiez donc Dieu dans votre propre corps* » (1 Co 6,19-20)

A partir de cette dernière réflexion, je peux réfléchir, afin de mieux comprendre le sens du corps, et être ainsi à l'abri d'une mauvaise utilisation de mon corps et de celui d'autrui.<sup>25</sup>

## 10. Croire aux armes spirituelles

### La prière :

Le Christ propose à ses disciples, contre la faiblesse de la chair, l'arme de la prière : Mt 26, 41 : *Veillez et priez pour ne pas entrer en tentation : l'esprit est ardent, mais la chair est faible.* ». Le Christ lors des tentations au désert « se réfugie » dans la Parole de Dieu<sup>26</sup>. A l'inverse d'Eve, il ne raisonne pas.

Dans et avant la tentation je peux dire la prière de Jésus « *Seigneur, Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi, pécheur !* ». La répétition de cette prière permet à l'esprit de penser à autre chose qu'à la tentation qui est en train de l'obséder. Elle ouvre surtout notre cœur à l'action de Jésus et à l'invasion de son Esprit<sup>27</sup>.

Si ma vie sexuelle est très « chahutée », je peux dans ma prière ou au cours d'une retraite, faire ou refaire un acte d'offrande de moi-même, en particulier de ma sexualité. Je redis à Dieu mon choix de le suivre jusqu'au bout dans l'état où je suis (marié, célibataire pour le royaume, célibat en vue de...). Je vois les fruits de cette prière (consolation ou désolation)<sup>28</sup>. Si je ne suis encore que fiancé, je dois normalement éprouver une vraie joie à tout donner à ma (mon) fiancée (e) à qui je réserve mon corps.

### Le sacrement du pardon.

- Dire son péché c'est déjà s'en éloigner, ne plus faire corps avec. C'est mieux le voir pour mieux s'en séparer.
- Le sacrement du pardon nous remet nos péchés, mais nous donne aussi une force. Il a un rôle curatif mais aussi préventif. Certes la chasteté est une tâche mais elle est aussi un don

<sup>25</sup> Pour cela je conseille le livre de Yves Semen. *la sexualité selon Jean-Paul II*. Presses de la Renaissance.

<sup>26</sup> On remarquera que c'est « la même chose » pour Augustin. Cf. Benedict Groeschel op. cit. p. 101.

<sup>27</sup> P. Descouvemont, Gagner le combat spirituel, ed. de l'Emmanuel, p. 98

<sup>28</sup> Dans le cas de la désolation. Il est bon de se remettre en cause. Le désir d'une vie chaste est-il en vue d'un meilleur bien ? Quel est ce bien ? Je me fais aider (psychologues, prêtres) pour mieux comprendre la désolation que je vis.



dépassant nos forces humaines. Dans le sacrement de la réconciliation, je reçois l'Esprit Saint, comme don de force afin de vivre une meilleure maîtrise de moi-même (Ga 5,22)

- Dans le sacrement du pardon, il me faut essayer de regarder les circonstances de mon acte plus que l'acte en lui-même. Qu'est-ce qui m'a poussé à tel acte ? Dans quelle situation étais-je ? En ce qui concerne le couple, regarder les carences affectives, la non communication ou l'absence de satisfaction qui me fait aller ailleurs. Oser se faire aider.
- Enfin le sacrement du pardon, me permet de retrouver une véritable espérance sur moi-même, en même temps qu'une profonde humilité : je ne me laisse pas effrayer par ma chute (espérance) et j'arrête de m'idéaliser dans un perfectionnisme trop humain (humilité). Je m'accepte humblement comme un être qui se construit par la grâce de Dieu au lieu de dire comme un mauvais perdant « je ne suis pas parfait, autant ne rien être du tout, autant être un vrai pécheur ! »

### **L'intercession des saints :**

Je peux demander à Sainte Catherine de Sienne, Sainte Gemma Galgani<sup>29</sup>, Saint Augustin<sup>30</sup> et d'autres saints, leur aide. Dans ce domaine ils ont particulièrement combattu.

### **Regarder le Christ crucifié et adorer son corps eucharistique**

« Flagellé, toute sa chair écorchée vive, Jésus nous sauve de nos recherches démesurées et narcissiques de plaisir. Le visage couvert de sang et de crachats, « sans beauté ni éclat pour attirer nos regards et sans apparence qui nous eût séduits » (Is 53,2), il purifie nos désirs de séduction, guérit nos fantasmes d'un corps parfait et nous incite à chercher, chez les plus défigurés de nos frères, sa Face adorable. En acceptant d'être déshabillé par les soldats (Mt 27,28), puis de se montrer dévêtu sur la Croix, Jésus consent à subir toutes les impuretés dont le regard est la source première ; il crucifie nos voyeurismes. En méditant le second mystère douloureux (la flagellation), nous demandons par Marie, reine de la pureté de vivre chastement<sup>31</sup>.

"La sainteté, c'est suivre Jésus; tu n'y parviendras pas en luttant, mais en adorant. L'homme qui adore Dieu reconnaît qu'il n'y a de tout puissant que Lui seul, il le reconnaît et il l'accepte, profondément, cordialement. Dieu est. Cela suffit et cela rend libre. Si nous savions adorer, rien ne pourrait véritablement nous troubler; nous traverserions le monde avec la tranquillité des grands fleuves. Ne te préoccupe pas tant de ta pureté, de la pureté de ton âme; tourne ton regard vers Dieu, admire Le, réjouis toi de ce qu'Il est, Lui, toute sainteté. Bénis le à cause de lui-même, ne te demande pas si tu es avec Dieu. La tristesse de ne pas être parfait, ou de se découvrir pécheur est encore un sentiment humain, trop humain. Il faut élever ton regard plus haut, beaucoup plus haut, car il y a Dieu; l'immensité de Dieu et son inaltérable splendeur. Le cœur pur est celui qui ne cesse d'adorer le seigneur vivant et vrai, car il prend

<sup>29</sup> Il paraît que l'image de Gemma peut procurer un véritable réconfort, une aide à la pureté. On peut trouver cette image chez les passionnistes. En vente aux éditions du Parvis, sur internet. Elle est aussi en vente sur à la librairie de l'Emmanuel, rue de l'abbé Grégoire.

<sup>30</sup> « Que j'ai commencé tard à vous aimer, ô beauté si ancienne et si nouvelle ! Je courais avec ardeur après ces beautés périssables qui ne sont que les ouvrages et les ombres de la vôtre, cependant que je faisais périr misérablement toute la beauté de mon âme, et que je la rendais par mes désordres toute monstrueuse et toute difforme. Vous étiez avec moi, mais je n'étais pas avec vous. » Confessions, X, XXVII.

<sup>31</sup> Pascal Ide, *op. cit.* p. 102.

un intérêt profond à la Vie même de Dieu; et il est capable au milieu des pires misères et des pires épreuves de vibrer à l'éternelle innocence et à l'éternelle joie de Dieu."

Eloi Leclerc, Sagesse d'un Pauvre.

Père Paul Dollié +  
[pauldollie@yahoo.fr](mailto:pauldollie@yahoo.fr) et [www.asaintnicolas.com](http://www.asaintnicolas.com)

Prière pour se garder dans l'Amour<sup>32</sup>.

Seigneur mon Dieu,  
Tu m'as créé(e) pour la vie et le Bonheur.  
Tu sais le cri de mon cœur, ma soif de tendresse.  
Tu connais ma fragilité et mes blessures.  
Je me confie à Toi.  
Tu es le Bon Berger qui me guide et me protège.  
Tu sais ce qu'il me faut.  
Tu connais mes désirs profonds et mes rêves.  
Guéris-moi de mes égarements.  
Révèle-moi ma vraie beauté.  
Je te confie mon cœur, mon corps, ma sexualité,  
mes amis, afin que tu me conduises Toi-même  
sur les chemins de la vie.  
Fortifie-moi face aux tentations ou au découragement.  
Et guide-moi pour mon avenir.  
Je te donne mon être. Protèges le ; que je sois appelé à une vocation au célibat  
pour le Royaume ou dans l'attente de mon futur conjoint.

---

<sup>32</sup> Pour célibataires, à adapter pour les gens mariés.