

✓ Qu'est-ce que c'est ?

On entend souvent parler de vie spirituelle même si cela reste souvent un territoire inconnu.

S'y aventurer seul, c'est s'exposer à beaucoup de peines et d'impasses. Il existe une tradition très ancienne dans l'Eglise : celle de rencontrer régulièrement un frère ou une sœur un peu plus avancé pour relire ma vie chrétienne et m'aider dans le discernement que j'ai à faire. Il / elle sera le témoin et le guide de mes recherches, hésitations, peines, progrès et joies.

✓ Pourquoi ?

Avec les sacrements, la prière et le service, l'accompagnement spirituel est un moyen très sûr de progresser, de se connaître soi-même et de discerner sa vocation. Le guide spirituel ne prend pas de décisions à ma place, mais il m'aide à voir comment agit le seul véritable guide : l'Esprit-Saint. Il peut aussi lui arriver de me conseiller ou de me mettre en garde. En même temps, je reste libre vis-à-vis de ses conseils. Il me donne des raisons objectives de choisir mais je reste le seul maître de mes décisions : ce n'est pas un gourou ! En ce sens, dire « *Mon père spi m'interdit de ...* » ou « *Mon père spi ne veut pas que ...* » serait contraire à l'esprit de l'accompagnement.

L'accompagnement spirituel permet aussi de faire la lumière sur les points aveugles. Voici ce qu'en dit Saint Ignace de Loyola : « *Le diable fait tout ce qu'il peut pour que l'âme qu'il veut circonvenir et perdre tienne secrètes ses mauvaises suggestions. Il s'indigne beaucoup au contraire et souffre atrocement si ses tentations sont découvertes à un confesseur ou à un homme spirituel, car il comprend qu'ainsi il sera complètement chassé* » (Exercices Spirituels ; 13^{ème} règle).

✓ Comment trouver quelqu'un ?

D'abord, prier le Seigneur pour cela. Et puis regarder les personnes que je connais personnellement ou de réputation. Je peux aussi demander conseil. Il importe néanmoins de trouver une personne compétente et reconnue, ayant déjà choisi son état de vie : prêtre, religieux, religieuse mais aussi laïc au service du Seigneur et de son Eglise.

Il est important que ce soit quelqu'un avec lequel je me sente à l'aise et que je respecte sans être intimidé. Pour discerner au mieux, une bonne question pourrait être : « *En qui ai-je une grande confiance et dont j'estimerai l'avis, même s'il est différent du mien ?* ».

✓ Quelques règles de fonctionnement

Le contenu de ces rencontres doit pouvoir rester confidentiel. Pour autant, l'ouverture doit se faire sans cachettes : c'est-à-dire avec mes qualités mais aussi mes défauts, même si je n'en suis pas très fier.

Le rythme est généralement d'une fois par mois. Parfois, les événements se bousculent, et il faut alors avancer le rendez-vous. Parfois, il ne se passe rien de particulier et on peut donc repousser l'entretien. Attention toutefois à ne pas vouloir fuir une question qui me dérange !

Il est utile d'avoir un carnet de route sur lequel je note les petits ou grands événements, les réflexions de la journée, les choses qui m'ont touché (une parole, une personne, un geste). Ce petit carnet sert de support pour relire ce qui se passe. Ce n'est pas un cahier intime pour épancher ses sentiments. On peut d'ailleurs le montrer à son guide spirituel comme le garder pour soi. Il est recommandable de prendre rendez-vous d'une fois sur l'autre. Enfin, je n'oublie pas de prier pour la personne qui m'accompagne (avant le rendez-vous mais aussi dans le mois qui s'écoule) comme je lui demande de prier pour moi.

✓ Et la confession ?

Certaines personnes préfèrent que leur guide spirituel soit un prêtre afin de se confesser à lui et éviter d'avoir à dire deux fois les mêmes choses. D'autres préfèrent au contraire se confesser à quelqu'un d'autre. D'autres encore n'ont pas de préférence et se confessent indifféremment à lui ou à un autre. Toutes les formules sont possibles : l'important c'est de se confesser. Là encore, une fois par mois est un minimum et un moyen puissant pour progresser. La force de ce sacrement donne en plus la force de mieux faire la volonté de Dieu.

✓ Comment commencer ?

On peut d'abord commencer par un petit temps de prière pour demander l'aide de l'Esprit-Saint puis ensuite faire le point :

- je vis quelque chose de fort, difficile ou exaltant, je me pose telle ou telle question et je ne parviens pas à y voir clair. Voilà quelque chose de tout indiqué pour faire l'objet d'une discussion avec mon guide spirituel.
- à l'inverse, je n'ai rien de particulier à dire. C'est alors le moment de choisir un thème. En voici quelques uns mais il y en a beaucoup d'autres ...

Ma vie de disciple du Christ : qu'est-ce qui a tendance à occuper le centre de ma vie à la place de Jésus et qui inspire mes pensées et mes actions ? Quel témoignage de chrétien dans ma vie de tous les jours ? Quels engagements pris ? Comment cela se passe-t-il ?

Le développement de ma vie spirituelle : est-ce que je lis la Bible ? Quels sont mes thèmes de méditation ? Où en suis-je de mes lectures spirituelles ? A quoi ressemble ma prière personnelle et communautaire ? Est-ce que je sais faire le calme en moi-même ? Quelle est ma relation avec Marie, les saints, mon ange gardien, ... ?

La vie sacramentelle : dans quelles dispositions vais-je à la messe ? Et pendant les vacances ? Comment est-ce que je vis la confession ?

Mes relations : quel rapport avec mes proches : professeurs, collègues, camarades et amis ? Quel sens du service ? Quelle est ma capacité à accueillir des conseils ou des remarques ?

La création : quel est mon équilibre de vie ? Est-ce que je respecte mon corps (repas, boisson, cigarettes, sommeil, propreté, sport ...), est-ce que j'aime et respecte la nature et le lieu où je vis ? Quels sont les lieux où je rencontre de la beauté ? Les arts que j'apprécie ou pratique ?

Mon travail : quelle est ma manière de travailler ? Quelles sont les difficultés rencontrées ?

Ma vie affective : est-ce que j'aime rester seul(e) ou est-ce que je déprime si je suis seul(e) ? Où en suis-je de ma vie sexuelle, de la maîtrise de mon corps et de mes sentiments ? Quelles sont les évolutions que je perçois, les tentations qui m'assaillent ? Quelles sont les relations qui me libèrent et celles qui m'enferment dans un rôle ? Comment est-ce que je me considère physiquement et intellectuellement ?

L'approfondissement de ma vocation : quels sont les moyens que je prends pour cela ? Quels sont mes centres d'intérêt ? Que me disent les autres ? Qu'est-ce qui me gêne ?

Ma vie en Eglise : quels sont mes liens à ma paroisse ? De quel groupe ou mouvement puis-je faire partie ? Quelle importance pour moi ? Est-ce que je suis fidèle à mon engagement, à ceux qui comptent sur moi et sur ma parole ?

Le sens du péché : l'Evangile est-il pour moi un idéal qui dépasse le « pas vu pas pris » ? Est-ce que je suis capable de reconnaître mon péché et qu'est-ce que je fais pour éclairer ma conscience sur tel ou tel point douteux ? Quel est mon défaut dominant ? Quelles sont les choses que j'ai du mal à pardonner aux autres ou à moi-même ?

L'esprit de pauvreté : comment est-ce que je gère mon argent ? A quelles affaires suis-je attaché ? Ai-je l'occasion de rencontrer les pauvres, de les connaître et de les aider ?

Bonne route !