

S'enraciner dans le réalisme pour lutter contre le découragement

Alors que nous entamons un deuxième mois de confinement, nous pouvons ressentir du [découragement](#). Comment combattre la tentation de baisser les bras ? Le jésuite Patrick Goujon nous livre quelques clés pour muscler notre vie spirituelle.



Le découragement est-il une tentation ?

Dans le christianisme, le [découragement](#) est identifié comme une tentation depuis [les Pères du désert](#). Une [tentation](#) n'est pas une faute morale. C'est se laisser prendre au vertige de ce qui conduit à la mort. Il est normal et légitime d'éprouver des raisons de se décourager dans un contexte difficile, comme la crise sanitaire que nous traversons. Nous faisons l'expérience des contraintes, des limites et de leur poids. Par exemple, une femme seule qui habite dans un petit

appartement avec trois enfants et se trouve en plus en télétravail a de bonnes raisons d'être découragée. La situation est fatigante et sans issue immédiate. L'appartement ne va pas changer de taille en fonction de ses besoins et des nécessités nouvelles qui s'imposent. Il n'y a pas à dramatiser le fait de se décourager mais à l'identifier.

Comment l'identifier ?

On peut le reconnaître à cet « *à quoi bon ?* » qui vient tout miner, à un manque de goût, quand nous n'avons plus d'énergie pour nous atteler à une tâche difficile. Le découragement, c'est ne plus croire que la vie va être possible alors que ce sont les conditions dans lesquelles nous vivons qui sont extrêmement éprouvantes. Je pense aux familles qui perdent un proche qu'elles ne peuvent pas aller voir, et qui en perdent un deuxième. La tentation apparaît lorsque je confonds les conditions de vie qui sont objectivement rudes et le fait que malgré tout, la vie est donnée. Or, si je me laisse prendre par cet « *à quoi bon ?* », je finis par ne plus me lever le matin et par croire que je suis coupé de la source de la vie. Cette désolation devient spirituelle quand je pense que Dieu qui m'a fait vivre ne me donne pas les ressources pour vivre. J'entre alors dans une sorte de suspicion vis-à-vis de Dieu et des autres, au lieu de croire que le monde dans lequel je suis et mes relations peuvent être de formidables aides. Cette défiance peut aller jusqu'à croire que Dieu me fait vivre pour que je souffre.

Comment lutter contre cette tentation ?

S'enraciner dans le réalisme est un vrai ressort pour lutter contre le découragement et pour avancer. Chaque jour, nous pouvons ainsi contempler, mesurer, considérer ce que nous avons. Dans la tradition ignatienne, cela s'appelle [l'examen de conscience](#). Il ne s'agit pas de scruter nos petites fautes, mais de reconnaître ce qui nous a été donné aujourd'hui. Atteint du Covid-19, j'ai vécu confiné quinze jours dans ma chambre qui a la taille d'une cellule. On m'aurait dit cela il y a trois mois, j'aurais pensé que j'allais craquer ! Or, je n'ai pas cessé de découvrir combien ma chambre était grande ! Elle était le lieu du travail, du repos, de la prière... J'essayais de changer de point de vue avec la même surface. Je sentais le soleil entrer, je constatais que j'avais des livres, Internet, du silence... Quand on commence à regarder ce que l'on a reçu, même si c'est peu de chose, cela change la vie. Elle s'approfondit. Le découragement sera d'autant plus petit que nous serons réalistes. Nous sommes souvent victimes de nos imaginaires qui ne sont pas enracinés.

Que voulez-vous dire ?

Nous étions dans l'imaginaire d'un progrès dont nous bénéficions sans investissement de notre part. Ce que nous vivons actuellement nous rappelle qu'aucune existence ne peut se vivre sans une mise de fond de soi. Nous l'apprenons de manière cruelle car certains le paient de leur vie, d'autres verront un effondrement de leur niveau de vie, d'autres encore en profiteront. Cette crise nous remet face à des attitudes spirituelles de fond : accepter ou prendre conscience que toute mise en œuvre est modeste. Ce qui n'empêche pas d'avoir un grand horizon devant soi, et que cette crise soit une occasion d'un fonctionnement plus juste de notre économie. Mais cela ne peut se réaliser qu'à la mesure du pas de chacun. Nos vies nous demandent d'être très réalistes tout en ayant confiance.

Retrouver confiance serait l'antidote du découragement ?

Faire confiance implique que l'on n'ait pas forcément sous les yeux les éléments du succès. Avoir la foi le dimanche de Pâques quand on rencontre Jésus ressuscité, c'est relativement facile – encore que ce n'est pas si simple. Mais avoir la foi le Vendredi saint, c'est beaucoup plus compliqué ! Or, même si nous avons célébré Pâques, nous sommes plutôt dans un contexte de semaine sainte et très concrètement, des personnes vivent le calvaire. [La foi](#) nous place à un lieu éprouvant. Elle nous demande de croire que là où la mort fait son œuvre, le don de la vie et de l'amour n'est pas détruit. Cette crise nous prend de plein fouet parce que nous avons relégué la mort si loin de nous qu'en la voyant revenir à notre porte, nous sommes démunis. Nous avons un peu trop cru que la résurrection, le salut faisaient fi du tragique de l'existence quotidienne. Le Christ a éprouvé dans sa chair la difficulté du chemin qui se présentait devant lui, mais il n'a pas renoncé. Il ne s'est ni révolté ni dérobé. Parce qu'il savait qu'il empruntait un chemin difficile, il a appelé ses disciples à la persévérance.

Est-ce ce à quoi nous sommes appelés aujourd'hui ?

Oui. J'aime beaucoup la vertu de persévérance. Elle désigne la recherche d'un bien difficile. Nous avons beaucoup connu la persévérance pour l'argent, la victoire ou le succès dans les milieux sportif, financier ou artistique par exemple. Aujourd'hui, nous redécouvrons la persévérance pour le bien, avec les soignants qui se battent pour sauver des vies. Qu'ils passent par des moments de découragement est évident. Le ressort est de ne pas s'y laisser prendre et de s'appuyer sur des petites choses pour avancer. Le poète suisse Philippe Jaccottet dans son recueil intitulé *Après beaucoup d'années* (Gallimard 1994), écrit : « *même en cette fin de millénaire, on n'est pas absolument tenu de n'accorder de réalité qu'à l'ignoble.* » Ce n'est pas parce que l'existence est tragique qu'elle n'est pas orientée vers la vie et qu'il n'y a pas une promesse que la mort ne rompra pas nos liens.

Propos recueillis par Florence Chatel - 17 avril 2020