

« NOUS N'AVONS JAMAIS RIEN VU DE PAREIL » (Mc 2,12)**MÉDITATION - 2****« Maintenant mon âme
est bouleversée » (Jn 12, 27)****par Pierluigi Banna***

Cette nuit-là, Jésus aussi ressentait tristesse, peur et angoisse, les mêmes sentiments que ses disciples. Il dit : « Maintenant mon âme est bouleversée. » Mais, à la différence de ses disciples, il ne s'est pas enfui, ballotté par les vagues de ces sentiments ; il n'est pas resté non plus impassible devant sa mort imminente, comme un morceau de glace, avec une grande maîtrise de soi. Il a reconnu et vécu ses sentiments d'homme avec une raison profonde. La peur et l'angoisse ont ouvert grand son cœur d'homme ; il n'est pas resté bloqué par la dictature des sentiments.

Il ne s'est pas enfui. Pourquoi ? Avant tout, parce que Lui, le plus grand de tous, le Maître, n'a pas eu peur de reconnaître ses sentiments, sa tristesse infinie. C'est pourquoi la *première condition* pour ne pas être esclaves de nos sentiments est de les accueillir : ils sont ce que j'ai de plus humain, ils sont l'expression de mon humanité. Ils élargissent mon cœur et ma raison, ils ouvrent grand tout le besoin que j'ai. Que mon sentiment est humain ! Que je sois en colère, ennuyé, triste ou exalté, je le reconnais, je n'éprouve aucun embarras à le dire. Cela est vraiment humain. Mon chien aussi éprouve des sentiments. Quand il me voit, on comprend qu'il est heureux : il remue sa queue, vient à ma rencontre, saute ; quand je ferme la porte et que je ne l'emmène pas, ses yeux prennent un air plutôt désolé. Je crois que mon chien a des sentiments, mais il « coïncide » avec ses sentiments. Mon chien est le sentiment qu'il éprouve. Il ne peut pas dire : « Ah, que je suis triste, que mon sentiment est humain ! », parce que c'est un chien ! Mais nous, si. Nous pouvons dire à un ami ou nous pouvons nous dire : « Aujourd'hui, je suis triste », et de cette manière nous commençons à ne pas nous laisser dominer par ce sentiment. C'est le premier pas.

Don Giussani estimait profondément les sentiments qui font bouger le cœur de l'homme et qui lui permettent de ne pas se réduire à une réaction instinctive ou à un mécanisme froid et insensible. Dans l'un de ses livres, il raconte la fois où il s'est rendu à la fête de fin d'année d'une classe dans laquelle il enseignait. À un moment donné, les jeunes commencent à danser. Il voit que la fille un peu plus rondelette danse bien ; il voit ces corps, qui normalement étaient raides, assis derrière leurs bancs, tourner sur eux-mêmes et les uns autour des autres. C'étaient les danses des années 1970. Il raconte que c'était beau de les voir voltiger et tourner sur eux-mêmes, mais à un certain moment, vers la fin de la soirée, il les arrête et leur dit qu'une fois qu'ils seront rentrés chez eux, comme après chaque soirée où l'on a dansé, une ombre les saisirait, un sentiment de tristesse, une tristesse qui monte progressivement, qui »

* Méditation au Triduum pascal de CL-Lycée, Rimini, le 14 avril 2017.

» serre comme une chaîne et dont on ne se libère qu'en dormant. Mais, le matin suivant ou à d'autres moments de la journée, cette tristesse reviendrait. Et don Giussani conclut : « C'est la tristesse qui est le signe de la grandeur de l'homme. »¹

Le premier pas est donc de reconnaître à quel point cette tristesse est humaine. Don Giussani raconte un épisode qui nous fait comprendre toute son estime pour le sentiment humain. Qu'elle est humaine cette tristesse dont est née la philosophie, qui distingue l'homme de l'animal ! Que notre sentiment est humain ! La colère, l'ennui, l'anxiété, tout, tout ce qui est humain est à reconnaître et accueillir. Il ne serait pas humain de faire semblant que tout cela n'existe pas, de le censurer (comme nous le disions hier soir), avec ce peu de tendresse que nous avons souvent envers nous-mêmes.

Cherchons à nous identifier avec Jésus et ses pensées ce soir-là. Il n'a pas peur de reconnaître son sentiment et de le regarder en face. Levons-nous et écoutons le moment où Il le dit dans cette nuit de profonde tristesse et d'angoisse.

« Ils parviennent à un domaine appelé Gethsémani. Jésus dit à ses disciples : "Asseyez-vous ici, pendant que je vais prier." Puis il emmène avec lui Pierre, Jacques et Jean, et commence à ressentir frayeur et angoisse. Il leur dit : "Mon âme est triste à mourir. Restez ici et veillez." Allant un peu plus loin, il tombait à terre et priait pour que, s'il était possible, cette heure s'éloigne de lui. Il disait : "Abba... Père, tout est possible pour toi. Eloigne de moi cette coupe. Cependant, non pas ce que moi, je veux, mais ce que toi, tu veux !" » (Mc 14, 32-36).

En restant debout, nous écoutons le chant qui répète ces mêmes paroles de Jésus (à la p. 32 du livret).^{**} *Tristis est anima mea*. « Mon âme est triste à mourir. Restez ici et veillez avec moi. Alors vous verrez la foule qui viendra me prendre. Vous prendrez la fuite, et j'irai me faire immoler pour vous. / Voici, l'heure approche, et le Fils de l'Homme sera remis entre les mains des pécheurs. »

Tristis est anima mea

« Vous prendrez la fuite, emportés par la vague de vos propres émotions ; moi, au contraire, à cause de ces mêmes émotions, je reste et je vais me faire immoler pour vous. » Pourquoi le Christ ne prend-il pas la fuite ? Parce que sa tristesse a ouvert grand son cœur au point qu'il s'est accroché au Seul qui était à la hauteur de ce sentiment : son Père. Son sentiment, accueilli et pris au sérieux, l'a poussé à crier, à demander au Père : « Tout est possible pour toi ! Cependant, non pas ce que moi, je veux, mais ce que toi, tu veux ! » C'est pourquoi « L'émotion [...] n'est pas négative », mais « il faut "l'enregistrer", il faut [...] s'en servir pour le but qu'elle peut nous faire atteindre, pour cette capacité de rapport affectif que l'on peut vivre » (L. Giussani, p. 31). Cette tristesse a servi au Christ pour redécouvrir son rapport avec le Père en misant tout sur ce rapport qui le constituait.

Voilà la question cruciale, la clé de voûte d'aujourd'hui, mes amis ! Tous nos sentiments – tous, aucun n'est exclu – peuvent être utiles pour découvrir ce qu'il y a de vrai dans la vie, une fois qu'on les a pris au sérieux. En regardant le Christ, nous pouvons comprendre qu'il y a un chemin pour regarder en face tous nos sentiments sans y être soumis. Une fois accueillis, *tous les sentiments peuvent devenir le chemin pour reconnaître ce qu'il y a de vrai dans la vie et pour nous y attacher*. Il est possible de regarder n'importe quelle émotion parce que – comme l'a dit intelligemment Lady Gaga dans sa chanson *Million Reasons* (p. 31) – toutes les émotions qui nous amèneraient à fuir un rapport, tous les doutes que nous avons, toute la tristesse qui nous assaille servent à trouver « une bonne raison pour rester », à voir s'il y a »

¹ Cf. L. Giussani, *Avvenimento di libertà*, Marietti 1820, Gênes, 2002, p. 70-71.

^{**} Le livret « *Nous n'avons jamais rien vu de pareil !* » recueille les textes cités au cours du Triduum pascal et peut être [téléchargé au format PDF](#).

» une bonne raison pour s'attacher. Si nous ne nous y arrêtons pas, tous nos doutes et toutes nos incertitudes peuvent être le chemin, *en premier lieu*, pour nous rendre compte de notre humanité et, *en deuxième lieu*, pour découvrir ce qu'il y a de vrai dans notre vie. Au lieu de nous confondre et sans que nous cherchions à les éviter, tous les sentiments deviennent un chemin.

Pour me faire comprendre, je donne un exemple tiré du *Sens religieux*² de don Giussani. Je vois une belle montagne, alors pour mieux la voir je prends des jumelles. Au moment où je regarde à travers elles, je vois tout flou, parce que les lentilles ne sont pas bien réglées. Don Giussani affirme que nos émotions sont comme des lentilles qui ne sont pas bien réglées. Qu'est-ce qu'on est tenté de faire ? On est tenté de dire : « Je me suis trompé, la montagne est laide », de jeter les jumelles et de s'en aller. Pourtant, la chose la plus belle de la vie, la chose la plus humaine est avant tout de reconnaître : « Tiens, les lentilles des jumelles ne sont pas bien réglées », puis de les régler – car elles servent à nous faire mieux voir les objets éloignés – et de dire : « La belle montagne ! » Voilà à quoi servent les émotions, mais elles doivent être bien réglées pour regarder ce qui est vrai pour ma vie, ce qui est noble, ce qui tient vraiment au fil du temps !

Nous faisons très souvent face à des sentiments qui paraissent flous ; nous ne voyons que la peur et la tristesse, la joie ou l'enthousiasme, si bien que nous prenons la fuite ou que nous cherchons à rester impassibles. La tentation est forte de nous arrêter à ce que nous éprouvons, en disant que tout est beau ou que tout est laid. Néanmoins, tout sentiment doit être bien réglé ; il faut comprendre que la tristesse, l'ennui, l'angoisse, la joie, l'émerveillement nous servent pour mieux regarder la réalité, pour mieux découvrir ce qui est vrai, pour nous attacher à ce qui est beau. En un mot, il faut bien les régler.

L'émotion est précieuse parce qu'elle représente la première réaction à ce qui arrive, mais cet état d'âme n'est pas un but en soi. Elle sert à faire bouger le cœur, à utiliser ces critères que nous portons en nous et qui nous permettent de dire : « Oui, ceci est beau, vrai, bon et juste ! » Le cœur dit : « Comme ceci, c'est flou ; comme cela, c'est un peu mieux ; ainsi, on voit bien » ; c'est alors que l'on peut juger : « Cette tristesse est bonne parce qu'elle me pousse à m'attacher à ce qui compte ; cette autre tristesse, au contraire, est un mensonge, parce qu'elle me fait douter de quelque chose de vrai ! Cet enthousiasme est faux parce que, quand je le suis, cela me laisse toujours plus seul ; en revanche, cet autre enthousiasme est vrai parce que c'est pour quelqu'un qui m'embrasse y compris quand je suis triste ». Avec l'émotion toute seule, on peut se tromper, mais avec l'émotion unie au cœur, ce n'est pas possible ; le cœur ne se trompe pas, dit Dostoïevski (*Lettere sulla creatività* à la p. 31 [le volume, qui recueille une sélection de la correspondance de Dostoïevski autour du thème de la créativité, n'a paru dans cette forme qu'en italien]), parce que le cœur va chercher ce qui résiste, ce qui dure, ce qui est beau, ce qui ne trompe pas. C'est avec le cœur que nous reconnaissons ce qui comble l'abîme béant de notre émotion et ce qui, au contraire, nous laisse toujours plus seuls et effrayés (cf. Emily Dickinson, p. 32).

Il faut donc comparer nos émotions avec ce que désire notre cœur, comme le Christ l'a fait, parce que l'émotion peut nous tromper, mais le cœur ne peut pas le faire. Par exemple, après une très belle soirée passée ensemble, ma petite amie m'invite à prendre un *drink* et à fumer quelque chose : c'est si beau, c'est si riche, c'est si entraînant ! Mais j'estime immensément chacun de vous, si bien que je ne peux pas penser que vous ne vous rendiez pas compte qu'il y a une manière de s'aimer, d'être avec sa petite amie, qui recherche l'émotion et ne laisse dans les mains que de la terre brûlée, et qu'il y a une autre manière d'enflammer l'enthousiasme et de lui faire confiance qui ne ravage pas tout, qui n'abîme pas tout, mais »

² Cf. L. Giussani, *Le sens religieux*, Cerf, Paris 2003, p. 51 sq.

» qui lui permet de durer. C'est comparer l'émotion avec le cœur. Ainsi, même pendant que nous entrons dans le salon, je suis tenté de parler avec l'un de mes compagnons et je pense : « Eh bien, j'ai envie de parler, que puis-je y faire ? » Je peux reconnaître ma difficulté, ma distraction, et me demander : « Pourquoi suis-je là ? ». « Je suis là parce que j'attends quelque chose pour ma vie », c'est pourquoi je règle ma distraction et, au lieu de distraire mon ami aussi, je retiens ma langue et me dis : « Je suis là pour attendre quelque chose de grand. » Ou bien je peux me laisser emporter par la vague de l'émotion et commencer à parler, en oubliant pourquoi je suis venu ici.

Comment puis-je donc comprendre si mon sentiment est vraiment bien réglé et si je ne suis pas en train de me noyer parmi les vagues de mes émotions ? À partir du fait que ce sentiment, s'il est bien réglé, me laisse respirer, me fait m'attacher et fait en sorte que je cesse de tourner en rond. Le sentiment devient une énergie nouvelle qui me fait partir à la bonne vitesse et m'attache à ce qui est vrai sur le chemin de ma vie. Il me fait vivre, il ne me rend pas esclave ! Je deviens le maître de ma vie.

Une fille qui a envoyé un témoignage impressionnant décrit cela bien mieux que ce que je cherche à faire. « Il y a un an exactement, pendant que j'étais au Triduum pascal, j'ai commencé à avoir des problèmes de santé : la terreur d'être abandonnée me saisissait, m'empêchait de me mêler aux autres personnes et conditionnait tous mes comportements. Je cherchais de toutes les manières possibles à rejeter ma condition et je me fâchais parce que je ne comprenais pas la raison d'une douleur si grande ni pourquoi c'était précisément à moi que cela arrivait. J'avais une très grande envie de vivre et de me jeter tête baissée dans ce que je faisais, mais j'étais inévitablement limitée. » Vous voyez ? À juste titre, face à sa maladie, notre amie est saisie par plusieurs émotions : la colère, la peur d'être abandonnée, le sentiment de ne pas comprendre, l'incompréhension. Mais elle poursuit – écoutez la voix de son cœur – : « Tout était devenu une demande de plénitude, tous les rapports criaient mon besoin de liberté. À ce moment, j'ai pris la position la plus sincère : j'ai reconnu que j'avais besoin de Quelqu'un à qui je pouvais confier toute ma misère. » Vous comprenez ? Si cette émotion n'avait été jugée en la comparant avec le cœur, elle aurait pu l'amener à dire : « Ma vie est répugnante », à se jeter par terre et à s'exclamer : « Je suis une malchanceuse. » Pourtant, c'est justement cette condition, parce qu'elle a été comparée avec le cœur, qui a suscité en elle une envie de vivre et une demande uniques. J'envie cette amie à cause de son sentiment de la vie. J'ai hâte d'avoir de plus en plus d'amis comme elle, des amis qui regardent ainsi leurs émotions, au point d'arriver à demander : « Cette croix, je veux la porter, mais je n'y arrive pas toute seule. Donne-moi le courage de pouvoir faire face à ma blessure. » Elle ne s'est peut-être même pas rendu compte qu'elle avait dit les mêmes paroles que Jésus qui allait mourir. Père, tout est possible pour toi ; non pas ce que moi, je veux, mais ce que toi, tu veux ! » (cf. Mc 14, 36).

Lorsqu'on affronte ainsi la colère, l'ennui, l'incompréhension, quelle humanité, quelle capacité à se réjouir, quelle plénitude de vie en naissent !

Comme le Christ, notre amie a compris que tous les sentiments, si nous les comparons avec notre cœur, peuvent être l'occasion de s'ouvrir grand à la vie, de découvrir ce qui est vrai, ce qui reste, ce qui enflamme vraiment. Le Christ comprend que tous les sentiments d'homme (tristesse, angoisse, peur) ne doivent pas se perdre et qu'il ne faut pas non plus les fuir, mais qu'il faut les ordonner, les régler, les orienter vers la « bonne raison » pour laquelle il a donné sa vie : son rapport avec le Père, qui ne l'avait jamais trahi : « Non pas ce que moi, je veux, mais ce que toi, tu veux ». S'il s'était arrêté à la crête de la vague de sa réaction, il aurait pris la fuite, comme les disciples. Lui, au contraire, il n'a pas ignoré son émotion, mais il a compris que cette tristesse humaine et cette peur de la mort ouvraient grand son cœur, étaient utiles pour redécouvrir et réaffirmer son rapport avec le Père, qui l'avait soutenu toute sa vie.