

Jean-Guilhem Xerri « Le Carême est l'occasion de me dépolluer »

croire.la-croix.com/Jean-Guilhem-Xerri-Le-Careme-est-l-occasion-de-me-depolluer

8 février 2018

Entre les multiples sollicitations sociales et digitales, la recherche permanente du plaisir, les objectifs de performance... Nous avons l'impression de ne jamais nous poser. Sommes-nous plus sollicités qu'avant ?

Nous sommes infiniment plus sollicités et distraits - au sens d'une profonde distraction - qu'avant. Notre vie se vit dans une société de projet continu, qui nous pousse à l'hyperconsommation et à l'hyperactivité. Résultat : nous ressentons une grande fatigue intérieure ainsi qu'une frustration permanente : matérielle mais aussi d'ambition et de vision de soi-même.

Voir aussi sur croire.com

- [La paternité des pères du désert](#)
- [Saint Antoine le Grand, aux sources du monachisme](#)
- [Dorothee de Gaza, la spiritualité du coeur](#)
- [Isaac le Syrien, la fraternité universelle](#)

Mais alors bien vivre son carême, n'est-ce pas le risque de se surcharger encore plus ?

Tout dépend de notre manière d'aborder le Carême ! Si on le vit comme une prescription de plus : plus de prières, plus d'actions caritatives, l'objectif paraît difficilement atteignable. Avant de penser au sacrifice et à l'ascèse, il faut d'abord définir nos priorités et simplifier nos vies. Cela signifie me dépolluer, me décharger de ce qui n'est pas essentiel et prendre soin de mon âme. C'est plus une invitation à changer mon rapport aux gens, à mes occupations, à Dieu, qu'à me surcharger.

Existe-t-il des méthodes concrètes pour se recentrer ?

Pour chercher le chemin de notre intériorité, nous avons besoin de guides sûrs comme les Pères du désert. Ceux-ci distinguent quatre piliers majeurs pour se dépolluer et accueillir cette résurrection incroyable : *le souci de l'autre, la vigilance intérieure, la sobriété et les pratiques méditatives*.

Mais se soucier de l'autre, ça demande du temps !

En fait, il s'agit surtout de vivre les mêmes choses avec plus d'attention à l'autre. "Soit vigilant - prête ton attention à - ouvre l'oreille de ton cœur", disent les Pères du désert. Concrètement, cela peut tout simplement s'illustrer par une plus grande attention à mes collègues, dire bonjour sans automatisme, me laisser inviter à déjeuner... Quant à

la vigilance intérieure également appelée "garde du cœur", elle invite à ne pas agir en pilote automatique : quand je sens que je me laisse embarquer par mes idées ou mes émotions (je m'énerve, je me replis sur moi-même, je me fais un film), j'essaie de prendre de la distance et d'identifier ce qui a déclenché mon état.

Et la sobriété, n'est-ce pas une notion monacale ?

Non absolument pas ! On l'associe souvent à la privation, mais elle correspond plus au choix d'un bon équilibre intérieur, sans nous laisser distraire par nos perturbateurs. Nous ne nous rendons pas toujours compte de ce qui pollue notre quotidien : érotisation massive de nos relations, hypervalorisation du narcissisme (à laquelle contribuent beaucoup les réseaux sociaux), SMS et notifications incessants, mais aussi dictature de la disponibilité permanente.

Comment lutter contre ces perturbateurs ?

Il faut déjà en avoir conscience ! Il s'agit ensuite de réintroduire *du retrait, de la lenteur, du silence et de la continuité* dans nos existences.

Le retrait : c'est me couper de mon téléphone portable, résister aux achats compulsifs, dire non à certaines sollicitations, même si c'est pour la bonne cause.

La lenteur : c'est ralentir consciemment mes pas, ma façon de parler, de faire l'amour... C'est écouter mon souffle pendant les temps d'attente plutôt que de me ruer sur mon téléphone.

Le silence extérieur, mais aussi intérieur : c'est essayer de me couper du bruit.

La continuité : c'est finir mes actions sans me laisser interrompre par les mails, les appels incessants...

Une fois qu'on a identifié son principal perturbateur, faire cet exercice pendant 40 jours peut changer une vie !

La méditation peut-elle remplacer la prière chez un chrétien ?

La méditation laïque ne s'oppose pas à la prière mais prépare à une vraie rencontre avec le Christ. Ce n'est pas un travail intellectuel mais un changement de rapport à moi-même : j'habite là où mon corps est. Concrètement, elle m'invite à me poser, amener de l'immobilité (que ce soit dans le métro, une église, ma chambre...) et à porter délibérément mon attention sur mon souffle, mes sensations. C'est une formidable façon de me préparer à la prière ! Jésus nous a toujours dit : je serai présent au milieu de vous, dans votre cœur. Encore faut-il que nous y soyons nous-même présents.