



Mardi 4 octobre 2022  
Apprendre à discerner au jour le jour  
Nikolaas Sintobin s.j.

Les sentiments affectifs sont la matière première du discernement. Ignace ne l'a pas inventé mais il donne une méthode, une pédagogie pour faire le discernement. Le cœur, l'expérience des sentiments est donc le point de départ.

### **I/ la préparation intérieure**

Il faut éduquer le cœur (comme l'intelligence), il s'éduque tout au long de sa vie. La prière est un lien très important où le cœur peut être nourri et formé.

La doctrine de la foi / la tradition de la foi est également une façon d'éduquer le cœur. Il faut discerner, c'est-à-dire chercher, savoir ce à quoi Dieu me destine. Il faut rechercher, analyser, consulter.

### **II/ le discernement lui-même**

Il y a 4 aspects :

**A/ l'issue ouverte.** Le lieu d'arrivée est inconnu, l'issue n'est pas connue d'avance. Il faut demander au Seigneur ce à quoi il m'invite. Cela suppose une liberté intérieure, une disponibilité, une confiance. C'est une question de foi : « est-ce que je crois que Dieu est un Dieu créateur qui continue de s'intéresser à sa création, c'est-à-dire moi ? ». Il faut donc laisser l'issue ouverte et laisser Dieu être Dieu. C'est la condition essentielle au discernement. Il faut savoir s'abandonner.

**B/ La joie comme boussole.** Qu'est-ce que je vais écouter au niveau du cœur ? pour Ignace il y a une préférence absolue pour la joie, la paix, l'espérance, des sentiments qui poussent la personne à grandir et qui la rapproche de Dieu. Aller vers le chemin de la joie est le plus fiable pour Ignace. Dans la pratique, nous vivons très fort des sentiments négatifs (irritation, tristesse, jalousie...). Ces expériences sentiments négatifs peuvent être addictifs. (« comment voulez-vous que je sois heureux, regardez mon travail, ma famille... »). Il s'agit donc d'avoir de la discipline spirituelle pour éviter de tomber dans les sentiments négatifs. La joie qui vient de Dieu dure.

**C/ Le MAGIS.** C'est toute l'idée de l'excellence. Ignace utilise le mot MAGIS et non excellence, c'est l'idée de progresser tout au long de sa vie, d'aller plus de l'avant. Magis veut dire davantage, plus, très. Le Magis ne veut pas dire que tout va tout seul, en général cela va avec faire des combats violents en soi. Si je dois greffer ma vie sur l'évangile, sur la vie de Jésus, je me rends compte que beaucoup de choses de ma vie sont incompatibles avec cette vie de Jésus. Il va donc falloir que je me détache de certaines choses. Il n'y a pas de discernement sans mouvements intérieurs. Il faut placer la barre haute. (Exemple du synode de la famille avec le pape François et les échanges houleux).

**D/ L'accompagnement.** Le discernement est par excellence personnel, cela touche à l'intimité. On peut discerner en communauté mais c'est une somme de discernements individuels. On peut être accompagné dans notre discernement, c'est un espace de dialogue, d'écoute, où la personne peut aller plus loin dans son discernement. L'accompagnateur est un guide et non un directeur, il peut permettre d'éviter que le discernement personnel ne soit pas inspiré par sa propre expérience.

### **III/ Le défi**

Le défi c'est d'apprendre à entrer en contact avec mon cœur.

Dans la relecture :

- Merci : action de grâce
- Pardon : le négatif
- S'il te plait : regarder le temps qui vient

Il faut prier avec sa vie, comment j'ai vécu la vie que Dieu a faite en moi ? relire sa journée non pas sur le plan factuel mais comment j'ai été touché dans mon cœur, quand j'ai éprouvé quelque chose de l'ordre de la joie.

Ignace terminait chaque heure de sa journée par 2mn de relecture. Il était contemplatif dans l'action.

Pour aller plus loin :

*Apprendre à discerner* Nikolaas Sintobin sj Éd. Fidélité  
*La joie, ma boussole* Nikolaas Sintobin sj Éd. Fidélité