

Le G.E. parle avec justesse de psychologie positive¹ (p. 6) et de thérapie comportementale cognitive (p. 39). Concrètement, une autoformation dans ce domaine est possible mais dépasse le cadre limité de ces notes².

En apprenant à percevoir le contexte, l'intention, les sources, les modalités, et les fruits de nos pensées, le cœur du croyant est davantage motivé à reproduire ce qui est vrai, juste, pur, à le désirer et à l'exercer avec créativité. C'est attacher son char à une étoile. Cela nous permet de baliser notre voyage de repères objectifs, pour savoir où nous en sommes, rendre grâce du chemin accompli, demander pardon pour ses échecs, mesurer tout ce qu'il y a encore à découvrir et implorer la force nécessaire à le mettre en œuvre.

Alors, même dans les difficultés dont le croyant n'est pas exempté, ce travail sur nos pensées facilitera en nos cœurs la joie et la paix. Mieux, nous **cheminerons avec le Dieu de paix** lui-même.

A l'Ecoute d'un Texte

6

Du 30 janvier au 5 février

Ph 4.5-9

Contexte

Paul, captif, écrit aux Philippiens (1.7) une lettre d'encouragement fraternel. Le Christ, qui s'est humilié (2.5-11) et a été élevé, nous apporte le salut (1.28), un salut à mettre en œuvre (2.12) dans la **joie** (14 mentions) et la **paix de Dieu**. Le passage à étudier (**4.5-9**), composé de deux courts paragraphes (**5-7** et **8-9**), est délimité par les trois dernières mentions (v. 4 et v. 10) du verbe *se réjouir*, Paul nous exhorte à **cultiver** une paix par laquelle **nos cœurs et nos pensées** peuvent être gardés en lui.

Observons

Comment débutent et s'achèvent ces deux paragraphes ?

Au **v. 5**, le point de départ est *une attitude*, qualifiée de *conciliante, connue de tous* ; au **v. 8**, Paul évoque un comportement qui *mérite l'approbation* (vrai, noble, etc.). Dans les deux cas, même registre positif du témoignage extérieur, de la vie communautaire, de quelque chose de visible, de public, de louable.

Au **v. 7**, l'aboutissement est la *paix de Dieu*, incompréhensible mais bien réelle, effective, dans notre être intérieur ; au **v. 9^b**, le *Dieu de paix* manifeste sa présence aux croyants. A nouveau, dans les deux paragraphes, même thème final, qui fonde une joie protectrice, celui de la paix expérimentée au tréfonds de la personne.

Ainsi, dans les deux alinéas, un même mouvement entraîne le lecteur d'une attitude extérieure, sociale, moralement bonne, vers une expérience intérieure, celle de la paix. Incontestable parallélisme.

¹ J. Lecomte (sous la dir. de), *Introduction à la psychologie positive*, Dunod, 2009. Ouvrage traitant de nombreux thèmes abordés ce trimestre.

² Ph. Augendre, La stratégie rationnelle émotive, *Vie et Santé*, n° 12, 1988, cf.

<http://bibleetviechretienne.hautetfort.com/>

Mais qu'en est-il du corps des deux paragraphes ?

Ces alinéas, similaires dans leur début et leur fin, le seront vraisemblablement aussi dans leur centre où les processus évoqués par Paul seront proches et s'éclaireront mutuellement. Dans le 1^{er}, au v. 6, il s'agit de prière, de plusieurs sortes de prières. Dans le 2nd, au v. 8^b, assez délicat à traduire et à interpréter, Paul dit en substance : « cela » vous devez en « tenir compte », en faire « l'objet de vos pensées » (traductions du *N.T. interlinéaire* et de la *NBS*). Il y a donc un parallèle à établir entre la prière, relation à Dieu (cœur du 1^{er} paragraphe) et une démarche sur les pensées, relation à soi-même (cœur du 2nd). La notion de prière nous est familière ; comment entendre le travail intérieur qui lui correspond, auquel nous sommes exhortés, mais nous est peut-être moins habituel ?

Comprenons

Réponse simple : c'est une **attitude mentale cultivant des pensées positives**, saines, repoussant ce qui est négatif et a fortiori malsain. Confirmation : Paul (v. 9) invite ses lecteurs à suivre son enseignement et son exemple. Nous avons là un solide fondement au thème du Guide d'étude (G.E.) de cette semaine montrant l'importance des idées, croyances, images, représentations, aspirations, réflexions, valeurs, modèles sur notre moral, et leur incidence, bonne ou mauvaise, sur notre comportement et sur notre santé mentale ou physique. Ce texte implique aussi que cette vie profonde ne peut être laissée à elle-même, sous peine de dérives ; elle doit se nourrir, se ressourcer, s'édifier, par le travail volontariste de la foi, par des choix, avec des objectifs et des méthodes selon Dieu. C'est le légitime et indispensable complément au ministère de la prière, centre du 1^{er} paragraphe. L'ensemble est une belle **illustration de la « mise en œuvre » du salut**.

Application pratique n° 1. Programmons quotidiennement un instant original, court (20 sec. au début), progressivement augmenté, pendant lequel nous repoussons volontairement toute idée ou image négative et portons une attention soutenue à une situation positive, observée autour de nous, ou lue dans l'Écriture, ou vécue.

Jusqu'à présent l'exhortation était perçue comme la contemplation de réalités vertueuses constituant le « contenu » de la conscience. Je pense qu'il y a plus. En effet, l'expression « l'objet de vos pensées » traduit non pas un ou plusieurs noms mais un verbe, plus dynamique (41 m. dans le N.T., 34 m. chez Paul, traduit ailleurs par : imputer, penser, raisonner, estimer, considérer). J.-F. Collanges le rend par « appliquez votre intelligence à ». E. White (G.E. p. 45) insiste sur l'« aptitude à penser correctement » et sur la « maîtrise des pensées ». On peut donc comprendre un processus plus qu'un contenu, un acte, plus qu'un spectacle, consistant à estimer, **à examiner intelligemment** un enchaînement de faits et **son propre fonctionnement mental** face à ceux-ci. C'est un « examen de conscience », non au sens classique, misérabiliste et culpabilisant (le mot conscience étant alors conçue comme instance morale), mais de manière plus large, positive et féconde comme une « prise de conscience psychologique », plus jaugeante que jugeante. Remarquons que Paul est très positif, il parle non à des mécréants (= qui croient mal) mais à des chrétiens qui, dans leur engagement et leur foi bonne, ont tourné, au moins dans son principe, la page du péché. Le point de vue, à partir duquel leur réflexion s'exercera, ne se situe pas dans les bas-fonds mais sur les hauteurs de Sion (Jr 31.12). Néanmoins, méditant sur les valeurs sûres, ils peuvent être amenés à discerner de nouveaux enjeux, manques, défis et objectifs pour leur sanctification, c'est-à-dire la gestion chrétienne de leur vie, leur éducation permanente. Le parallélisme du texte est alors en train de nous dire, que **ce travail sur soi**, n'est pas seulement un « complément à la prière », **c'est une prière**, une forme d'expression de la prière qui, à côté de l'intercession et de l'action de grâce, devrait devenir nôtre. Comme tel, ce trésor est à inscrire au patrimoine de notre humanité personnelle, dans notre piété, pour le découvrir, l'intégrer à la pratique quotidienne de notre vie de prière, le faire fructifier.

Application pratique n° 2. Dans notre livre personnel de piété, notons, à côté des personnes, des sujets pour lesquels nous intercédons, en bonne et due place, la prière de « prise de conscience » en vue de la faire plus régulièrement nôtre.