



La réponse de saint Thomas d'Aquin à l'empire des émotions dans la culture contemporaine

Nous vivons à une époque où les émotions semblent avoir été élevées au rang de critère suprême de la vérité. La société contemporaine ne cesse de répéter des messages tels que : « *Suis ton cœur* », « *Fais ce que tu ressens* », « *Si cela te rend heureux, c'est que c'est bien* » ou encore « *Ne réprime pas ce que tu es* ». Sur les réseaux sociaux, au cinéma, dans la publicité et même dans certains milieux religieux, l'authenticité est souvent identifiée à l'expression spontanée des sentiments.

Pourtant, cette vision soulève une question décisive :

L'homme doit-il être gouverné par ses émotions ou par la raison éclairée par la grâce ?

La tradition catholique répond avec une clarté remarquable : **les émotions sont bonnes, mais elles ne doivent pas gouverner la vie humaine.**

Peu de penseurs ont expliqué cette réalité avec autant de profondeur que **saint Thomas d'Aquin**, le **Docteur Angélique**, qui a consacré une grande partie de la *Somme Théologique* (*Summa Theologiae*) à l'étude des passions de l'âme, de la vertu et de la maîtrise de soi.

Loin d'être un traité philosophique dépassé, son enseignement constitue un véritable remède spirituel pour l'homme moderne, constamment emporté par les impulsions, les sentiments changeants et les émotions désordonnées.

La grande illusion de notre époque

L'une des plus grandes confusions culturelles consiste à identifier **ressentir** avec **être**.

Aujourd'hui, on entend dire :

- « Je me sens femme, donc je suis une femme. »
- « Je ne ressens plus d'amour pour mon conjoint, donc mon mariage est terminé. »



- « Je n'ai pas envie d'aller à la messe. »
- « Je ne sens pas Dieu. »
- « Je ne sens pas que ce soit un péché. »

Tout semble dépendre des sentiments.

Mais la foi catholique n'a jamais enseigné que la vérité dépend des émotions.

La vérité demeure, même lorsque nos états d'âme changent.

Jésus n'a pas dit :

| « *La vérité sera ce que vous ressentirez.* »

Il a déclaré :

| « ***Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie.*** » (Jean 14,6)

La vérité ne naît pas des sentiments ; ce sont les sentiments qui doivent apprendre à s'orienter vers la vérité.

L'homme selon saint Thomas

Pour comprendre le problème, il faut rappeler comment saint Thomas conçoit la nature humaine.

L'homme possède :

- l'intelligence
- la volonté
- la sensibilité



La sensibilité comprend précisément les émotions ou passions.

Celles-ci ne sont pas mauvaises.

Bien au contraire.

Elles ont été créées par Dieu.

Le problème apparaît lorsqu'elles cessent d'obéir à la raison.

Saint Thomas enseigne que l'homme vertueux n'élimine pas les passions ; **il les ordonne**.

C'est ici que réside l'une des plus grandes différences entre la pensée chrétienne et de nombreuses philosophies antiques.

Le christianisme ne cherche pas à transformer l'homme en une machine dépourvue de sentiments.

Il cherche à faire de lui un saint.

Que sont les passions ?

Dans la *Somme Théologique* (*Summa Theologiae*) (I-II, qq. 22-48), saint Thomas étudie avec soin les passions.

Il les définit comme des mouvements de l'appétit sensible provoqués par un bien ou un mal perçu.

Autrement dit, ce sont des réponses naturelles de notre dimension affective.

Parmi elles, nous trouvons :

- l'amour
- la haine
- le désir
- l'aversion
- l'espérance



- le désespoir
- la crainte
- l'audace
- la colère
- la joie
- la tristesse

Toutes peuvent être orientées vers le bien ou détournées vers le mal.

Il n'existe aucune passion qui soit mauvaise en elle-même.

Ce qui est mauvais, c'est leur désordre.

Le sentimentalisme moderne

La culture contemporaine a remplacé la conception classique de la vertu par celle de l'authenticité émotionnelle.

Aujourd'hui, il est considéré comme plus important d'exprimer ce que l'on ressent que de se demander si ce que l'on ressent est vrai ou bon.

C'est ainsi que naissent des expressions telles que :

- « Je ne peux pas m'en empêcher. »
- « Je suis comme ça. »
- « Mon cœur me le dit. »
- « J'ai le droit d'être heureux. »

Pourtant, l'expérience montre que les émotions changent constamment.

Ce qui nous enthousiasme aujourd'hui peut nous laisser indifférents demain.

Celui qui construit sa vie uniquement sur les émotions finit par mener une existence profondément instable.



La raison, reine de l'âme

Saint Thomas enseigne que Dieu a établi un ordre intérieur.

L'intelligence connaît.

La volonté décide.

Les passions aident.

Elles ne doivent jamais remplacer l'intelligence ni dominer la volonté.

Lorsque cela se produit, le désordre moral apparaît.

C'est précisément ce que l'humanité expérimente depuis le péché originel.

Les passions n'obéissent plus spontanément à la raison.

C'est pourquoi la vie chrétienne consiste aussi en une restauration intérieure.

Le péché originel et le désordre intérieur

Avant la Chute, Adam possédait une parfaite maîtrise de ses inclinations.

Il n'existait aucun conflit entre la raison et les émotions.

Après la Chute est apparue la concupiscence.

Saint Paul décrit admirablement ce combat :

« *Car je ne fais pas le bien que je veux, mais je fais le mal que je ne veux pas.* » (Romains 7,19)



Cette lutte intérieure fait partie de la condition humaine.

C'est pourquoi personne ne peut légitimement dire :

« Puisque je le ressens, je dois le faire. »

Précisément parce que notre nature a été blessée.

La vertu de tempérance

La réponse de saint Thomas ne consiste pas à réprimer violemment les émotions.

Sa réponse est la vertu.

Et tout particulièrement la **tempérance**.

La tempérance modère l'attrait des plaisirs sensibles afin qu'ils n'asservissent pas l'homme.

Elle ne détruit pas le désir.

Elle le purifie.

Elle n'élimine pas la joie.

Elle l'ennoblit.

Elle ne supprime pas l'amour.

Elle l'ordonne.

La maîtrise de soi n'est pas la répression

Une critique fréquente affirme que le christianisme réprime les sentiments.



Rien n'est plus éloigné de la vérité.

Réprimer signifie cacher.

Maîtriser signifie gouverner.

La différence est immense.

Un cheval sauvage peut posséder une force extraordinaire.

Mais ce n'est que lorsqu'il accepte le frein qu'il peut servir à atteindre une destination.

Il en va de même pour les passions.

Leur force est un don.

Leur orientation dépend de la vertu.

Le Christ : Le Modèle Parfait

Jésus a éprouvé des émotions authentiquement humaines.

Il a ressenti :

- la tristesse
- la compassion
- la joie
- l'indignation
- l'angoisse

Il a pleuré devant le tombeau de Lazare.

Il a été rempli de compassion pour les foules.

Il s'est indigné devant les marchands du Temple.

À Gethsémani, Il a connu une angoisse si profonde qu'Il a sué du sang.

Pourtant, Il n'a jamais été esclave de Ses émotions.



Au moment décisif, Il a dit :

« *Père, que ce ne soit pas ma volonté, mais la tienne qui soit faite.* » (Luc 22,42)

Nous voyons ici la parfaite maîtrise de la volonté sur la sensibilité.

La dictature du « J'en ai envie »

L'un des plus grands idoles du monde contemporain est le désir immédiat.

Si quelque chose est difficile...

on l'abandonne.

Si cela exige un sacrifice...

on l'évite.

Si cela demande de la persévérance...

on le remplace.

Cette mentalité affecte même la vie spirituelle.

Beaucoup abandonnent la prière parce qu'ils « ne ressentent plus rien ».

Or, la prière n'a jamais dépendu des sentiments.

Les grands saints ont traversé de longues nuits spirituelles.

La fidélité vaut plus que l'émotion.



Les réseaux sociaux et la manipulation émotionnelle

Jamais auparavant l'humanité n'avait été aussi exposée à un flot continu de stimuli émotionnels.

Chaque notification.

Chaque vidéo.

Chaque titre.

Chaque commentaire.

Est conçu pour provoquer une réaction immédiate.

La colère fait vendre.

La peur génère des clics.

L'indignation suscite de l'engagement.

Le résultat est une société émotionnellement épuisée.

Saint Thomas nous rappellerait que celui qui perd la maîtrise de ses passions devient facilement manipulable.

La chasteté : un exemple de maîtrise



intérieure

Peu de vertus illustrent aussi bien cette doctrine que la chasteté.

Le monde affirme :

« Si tu désires sexuellement quelque chose, tu dois le satisfaire. »

L'Église enseigne exactement le contraire.

Le désir ne détermine pas la moralité.

La raison éclairée par Dieu discerne le juste usage de la sexualité.

La chasteté ne détruit pas l'amour.

Elle le libère de l'égoïsme.

La colère : est-elle toujours mauvaise ?

Non.

Saint Thomas explique qu'il peut exister une juste colère.

Jésus a chassé les marchands du Temple.

La question n'est pas de ressentir de la colère.

La question est :

Pourquoi ?

Avec quelle intensité ?

Pendant combien de temps ?



Dans quel but ?

Une colère ordonnée défend la justice.

Une colère désordonnée détruit la charité.

La tristesse

Nous vivons dans une culture obsédée par l'évitement de toute souffrance.

Pourtant, la tristesse n'est pas toujours négative.

Elle peut conduire au repentir.

Elle peut nous rapprocher de Dieu.

Saint Paul distingue la tristesse selon Dieu de la tristesse du monde (cf. 2 Corinthiens 7,10).

La première conduit à la conversion.

La seconde conduit au désespoir.

La joie chrétienne

La véritable joie ne dépend pas des circonstances favorables.

Elle dépend du fait de vivre en amitié avec Dieu.

C'est pourquoi tant de martyrs sont morts en chantant.

Humainement parlant, cela semblait absurde.

Théologiquement, c'était la manifestation d'une volonté parfaitement unie à Dieu.



Le Saint-Esprit et la maîtrise de soi

La vertu naturelle doit être élevée par la grâce.

Le chrétien ne lutte pas seul.

Le Saint-Esprit fortifie la volonté.

Saint Paul énumère parmi les fruits de l'Esprit :

« ***Mais le fruit de l'Esprit est : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi.*** »
(Galates 5,22-23)

La maîtrise de soi n'est pas seulement le fruit de l'effort humain.

Elle est aussi l'œuvre de la grâce dans une âme docile à Dieu.

Applications pastorales pour la vie quotidienne

La doctrine de saint Thomas n'appartient pas seulement aux salles de cours de théologie.

Elle a des conséquences très concrètes pour la vie de tous les jours.

Dans le mariage

L'amour conjugal ne peut être réduit à une émotion passagère. Il y aura des jours d'enthousiasme et des jours de fatigue, des moments de tendresse et des moments d'incompréhension. Le mariage chrétien repose sur une décision de la volonté fortifiée par la grâce, et non sur l'intensité variable des sentiments. Celui qui n'aime que lorsqu'il « en a



envie » persévérera difficilement dans les épreuves.

Dans l'éducation des enfants

Éduquer ne consiste pas à satisfaire tous les désirs d'un enfant, mais à lui apprendre à se gouverner lui-même. Un enfant qui apprend à attendre, à obéir, à demander pardon et à renoncer à un caprice développe les fondements de la maîtrise de soi. La véritable liberté naît lorsque la volonté apprend à choisir le bien, même lorsque cela coûte.

Au travail

Les émotions peuvent influencer l'ambiance professionnelle, mais elles ne doivent pas dicter toutes les décisions. La prudence, la justice et la force d'âme nous aident à agir avec équilibre face aux conflits, aux pressions ou aux succès. Un professionnel qui gouverne ses impulsions inspire confiance et stabilité.

Dans la vie spirituelle

La prière ne sera pas toujours accompagnée de consolations sensibles. Il y aura des périodes d'aridité, des distractions et des moments où Dieu semblera garder le silence. La fidélité dans ces moments possède une immense valeur, car elle manifeste un amour qui ne dépend pas d'émotions passagères, mais d'une volonté qui demeure unie au Seigneur.

Dans l'usage de la technologie

Avant de réagir à une information, de répondre à un commentaire ou de partager un contenu, il convient de se demander : suis-je en train d'agir sous l'effet de la colère, de la peur ou de la vanité, ou bien selon la vérité et la charité ? La maîtrise de soi s'exerce aussi devant un écran.

Exercices Spirituels pour Gouverner les Passions

La tradition ascétique de l'Église propose des moyens concrets pour éduquer le cœur :



- **Examen quotidien de conscience** : identifier quelles émotions ont gouverné nos actions et les présenter humblement au Seigneur.
 - **Prière persévérante** : demander la grâce d'ordonner nos affections et de grandir dans les vertus.
 - **Fréquentation des sacrements** : la Confession restaure l'âme, et la Très Sainte Eucharistie fortifie notre union avec le Christ.
 - **Petites mortifications volontaires** : renoncer à un confort, modérer l'usage du téléphone portable ou accepter avec patience un contretemps quotidien aide à fortifier la volonté.
 - **Lecture spirituelle** : méditer la Sainte Écriture et les enseignements des saints forme l'intelligence afin qu'elle éclaire nos décisions.
 - **Direction spirituelle** : lorsque cela est possible, bénéficier de l'accompagnement d'un prêtre prudent favorise le discernement et la croissance dans la vie intérieure.
-

Une Vision Profondément Porteuse d'Espérance

La doctrine de saint Thomas d'Aquin sur les passions ne cherche pas à écraser la richesse de l'affectivité humaine. Bien au contraire, elle révèle que Dieu ne désire pas des hommes et des femmes froids, insensibles ou incapables d'aimer. Il veut des hommes et des femmes dont le cœur soit pleinement ordonné vers le bien.

L'Évangile ne propose pas une vie sans émotions ; il propose une vie dans laquelle les émotions, éclairées par la vérité et soutenues par la grâce, trouvent leur juste place. L'amour cesse d'être une impulsion capricieuse pour devenir un don de soi stable ; la joie cesse de dépendre des circonstances et jaillit de la communion avec Dieu ; la tristesse peut se transformer en un repentir fécond ; la colère peut être mise au service de la justice ; la crainte peut ouvrir l'âme à la confiance filiale.

Dans une civilisation marquée par l'immédiateté, l'exaltation des sentiments et la recherche constante de gratifications, le message du Docteur Angélique résonne avec une actualité étonnante. Son enseignement nous rappelle que la véritable liberté ne consiste pas à faire tout ce que l'on désire, mais à parvenir à désirer ce qui est bon, vrai et saint.

Le chrétien n'est pas appelé à être l'esclave de ses passions, mais le disciple du Christ. Et



plus il se conforme à Lui, plus il découvre que la véritable maîtrise de soi n'est pas un fardeau, mais le chemin vers la paix intérieure. Comme l'enseigne la tradition de l'Église, la grâce ne détruit pas la nature : elle la guérit, l'élève et la perfectionne. Dans ce processus, les passions cessent d'être un champ de bataille du désordre pour devenir les alliées d'une vie pleinement orientée vers Dieu.

Que l'exemple de saint Thomas d'Aquin nous encourage à rechercher cette harmonie intérieure dans laquelle l'intelligence connaît la vérité, la volonté embrasse le bien et les passions, purifiées par la vertu et fortifiées par la grâce, coopèrent à l'unique fin pour laquelle nous avons été créés : aimer Dieu par-dessus toute chose et parvenir à la sainteté.