Il existe une question que peu de personnes osent se poser avec une totale sincérité : **Quelle part de ce que je fais, de ce que je dis et de ce que je montre vient réellement de mes convictions, et quelle part provient de mon besoin d'être accepté par les autres ?**

Nous nous préoccupons de ce que les autres pensent de nous. Leurs critiques nous blessent, leur mauvaise opinion nous inquiète, nous avons du mal à accepter de ne pas être reconnus et, parfois, nous modifions notre manière d'agir pour obtenir quelque chose d'aussi fragile que l'approbation d'autrui.

Nous voulons plaire. Nous voulons être respectés. Nous voulons que nos mérites soient reconnus. Nous voulons avoir raison. Et lorsque quelqu'un remet en question notre image, nous avons l'impression qu'il ne remet pas simplement en question une opinion ou une attitude : il semble attaquer ce que nous sommes.

C'est ce que nous appelons communément l'ego.

Mais qu'est-ce que l'ego, au juste ? Pourquoi peut-il finir par dominer notre vie ? Quel rapport entretient-il avec l'orgueil, la superbe et la vanité ? Et surtout, que nous enseigne la foi catholique à propos de ce besoin constant de reconnaissance ?

Saint Paul nous a laissé une réflexion d'une actualité extraordinaire. Écrivant aux chrétiens de Corinthe, il affirmait :

« Pour moi, il m'importe fort peu d'être jugé par vous ou par un tribunal humain ; et pas davantage ne suis-je juge de moi-même. Ma conscience ne me reproche rien, mais ce n'est pas pour cela que je suis justifié : celui qui me juge, c'est le Seigneur. »

(1 Corinthiens 4, 3-4).

Ces paroles contiennent un enseignement fondamental pour comprendre la véritable liberté intérieure : **le chrétien ne peut pas faire de l'opinion des hommes le tribunal suprême de son existence.**

Cela ne signifie pas qu'il doive mépriser les autres, rejeter toute correction ou vivre sans responsabilité. Cela signifie quelque chose de beaucoup plus profond : notre identité, notre conscience et notre relation avec Dieu ne peuvent pas dépendre de l'approbation humaine.

Car lorsque nous avons constamment besoin que les autres nous valorisent, nous cessons de vivre conformément à la vérité et nous commençons à vivre selon l'image que nous voulons

projeter.

Et c’est là que l’ego commence à devenir une prison.

1. Qu’est-ce que l’ego ? Comprendre le problème dans la perspective chrétienne

Le mot « ego » vient du latin et signifie simplement « moi ». En philosophie et en psychologie, il peut être employé avec différentes significations, mais dans le langage courant, il désigne généralement une préoccupation excessive pour soi-même, pour sa propre image, pour la reconnaissance et pour la place que l’on occupe aux yeux des autres.

Dans la perspective de la morale catholique, il convient de distinguer une chose importante : **avoir conscience de soi-même n’est pas mauvais ; ce qui peut devenir un désordre spirituel, c’est de placer son propre moi au-dessus de Dieu et de la vérité.**

Dieu ne nous a pas créés pour que nous nous méprisions, que nous niions notre dignité ou que nous nous considérions comme dépourvus de valeur. Au contraire, chaque personne possède une dignité qui découle du fait qu’elle a été créée à l’image et à la ressemblance de Dieu (Genèse 1, 26-27).

Le problème apparaît lorsque nous cessons de recevoir notre identité comme un don et que nous commençons à la construire autour de notre propre importance.

L’ego désordonné veut être au centre de tout. Il a besoin de se sentir supérieur, admiré, reconnu ou indispensable. Il supporte difficilement qu’une autre personne se distingue davantage, que quelqu’un ne soit pas d’accord avec lui ou que ses mérites passent inaperçus.

Parfois, il ne cherche même pas à être meilleur : il veut simplement le paraître.

Et cette différence est fondamentale.

Une personne peut s’efforcer de bien faire son travail, développer ses capacités et rechercher l’excellence sans être dominée par l’ego. Le problème commence lorsque la valeur de ce qu’elle fait dépend exclusivement du fait que les autres le voient, le louent ou le reconnaissent.

Alors, elle ne travaille plus seulement par sens des responsabilités, mais par désir

d'admiration. Elle n'aide plus uniquement par charité, mais aussi pour recevoir des remerciements. Elle ne partage plus ses connaissances seulement pour enseigner, mais pour démontrer qu'elle en sait davantage que les autres.

Même les bonnes œuvres peuvent ainsi être contaminées par cette recherche de reconnaissance.

Jésus-Christ nous a précisément mis en garde contre cela :

« Gardez-vous de pratiquer votre justice devant les hommes pour être remarqués par eux ; autrement, vous n'aurez pas de récompense auprès de votre Père qui est dans les cieux. »

(Matthieu 6, 1).

Le Seigneur ne condamne pas le fait que les autres puissent connaître nos bonnes œuvres. Dans un autre passage, il enseigne que la lumière des disciples doit briller devant les hommes afin qu'ils glorifient le Père (Matthieu 5, 16).

La différence réside dans l'intention : **est-ce que je veux que ma bonté soit visible afin que Dieu soit glorifié, ou est-ce que je veux qu'elle soit visible afin d'être admiré ?**

Cette question devrait nous accompagner bien plus souvent que nous ne l'imaginons.

2. L'ego et l'orgueil : une ancienne maladie de l'âme

La tradition morale catholique n'utilise pas toujours le mot « ego » dans le sens psychologique contemporain. Cependant, elle connaît parfaitement le désordre spirituel auquel nous faisons souvent référence par ce terme.

Il s'agit particulièrement de l'orgueil.

L'orgueil est l'un des sept péchés capitaux et consiste fondamentalement en une recherche désordonnée de sa propre excellence, par laquelle l'homme s'attribue une importance qu'il ne reconnaît pas suffisamment comme venant de Dieu.

Saint Thomas d'Aquin consacre une question entière de la *Somme théologique* à ce péché (II-II, question 162). Dans son analyse, il explique sa gravité, car l'orgueil introduit un désordre dans la relation de l'homme avec Dieu et avec sa propre excellence.

L'orgueilleux ne se considère pas nécessairement comme parfait de manière consciente.

Parfois, son orgueil se manifeste précisément dans son incapacité à supporter que quelqu'un découvre ses imperfections.

C'est pourquoi l'ego peut prendre différentes formes :

- **Le besoin d'avoir toujours raison :** reconnaître une erreur semble être une humiliation insupportable.
- **La susceptibilité :** toute remarque défavorable est interprétée comme une offense personnelle.
- **La comparaison permanente :** la réussite des autres est perçue comme une menace.
- **Le besoin de reconnaissance :** faire quelque chose de bien semble insuffisant si personne ne nous en remercie.
- **L'incapacité à demander pardon :** reconnaître une faute semble diminuer sa propre valeur.
- **La recherche de supériorité :** il faut constamment démontrer que l'on sait davantage, que l'on peut davantage ou que l'on vaut davantage.
- **Le souci des apparences :** il importe davantage de paraître vertueux que de s'efforcer sincèrement de le devenir.

Toutes ces attitudes peuvent avoir différentes causes et ne doivent pas conduire à établir automatiquement des diagnostics sur les personnes. Cependant, elles constituent des signes qui nous invitent à examiner notre conscience.

Le problème n'est pas de vouloir bien faire les choses. Le problème est d'avoir besoin que les autres confirment constamment que nous sommes meilleurs.

L'orgueil transforme la vie en une compétition permanente. Et celui qui vit en compétition pour obtenir de la reconnaissance trouve difficilement la paix.

3. Saint Paul : « Il m'importe fort peu d'être jugé par vous »

Revenons aux paroles de saint Paul.

Au quatrième chapitre de la Première Lettre aux Corinthiens, l'Apôtre parle des ministres du Christ et de leur responsabilité en tant qu'intendants des mystères de Dieu.

Dans cette communauté, il existait des divisions, des préférences et des jugements concernant ceux qui exerçaient le ministère apostolique. Saint Paul rappelle que ce qui compte véritablement n'est pas d'obtenir l'approbation des hommes, mais d'être fidèle à la

mission reçue.

C'est pourquoi il écrit :

« Pour moi, il m'importe fort peu d'être jugé par vous ou par un tribunal humain. »

Il ne dit pas que les opinions des autres sont toujours dépourvues d'importance. Il n'affirme pas non plus que personne ne peut le corriger. En réalité, il reconnaît immédiatement que même sa propre conscience ne constitue pas le jugement définitif.

La phrase décisive est celle-ci :

« Celui qui me juge, c'est le Seigneur. »

Nous trouvons ici l'une des grandes clés de la liberté chrétienne.

Saint Paul ne remet pas sa conscience entre les mains de l'opinion publique, des applaudissements ou des critiques. Il sait que sa vie est sous le regard de Dieu et que c'est devant Lui qu'il devra répondre de ses actes.

Cela change radicalement notre manière de vivre.

Imaginons une personne qui accomplit une bonne œuvre et reçoit des critiques. Si sa motivation principale est la reconnaissance, elle se sentira probablement profondément blessée. Si sa motivation est la fidélité à Dieu, elle pourra examiner les critiques, reconnaître ce qui est vrai et rejeter ce qui est injuste, sans permettre ni à l'une ni à l'autre de détruire sa paix intérieure.

Le chrétien n'a pas besoin que tout le monde soit d'accord avec lui pour rester fidèle à ses convictions.

Il n'a pas non plus besoin de gagner toutes les discussions pour conserver sa dignité.

Et surtout, il n'a pas besoin de transformer chaque critique en combat personnel.

Saint Paul nous offre un autre enseignement qui complète parfaitement le précédent :

« Si je plaisais encore aux hommes, je ne serais pas serviteur du Christ. »

(Galates 1, 10).

Le contexte est important. L’Apôtre défend l’authenticité de l’Évangile qu’il a reçu et rejette toute tentative de le modifier pour obtenir l’acceptation humaine.

Son message n’est pas une invitation à l’arrogance, mais à la fidélité.

Lorsque plaire aux hommes exige de trahir la vérité, le chrétien doit choisir Dieu.

4. Le besoin d’approbation : lorsque les autres deviennent nos juges

Pourquoi accordons-nous autant d’importance à ce que les autres pensent de nous ?

La réponse n’est pas identique pour toutes les personnes. L’être humain est social par nature et a besoin de relations, d’affection, d’appartenance et de reconnaissance. Il n’y a rien de mauvais à désirer être aimé ou respecté.

La vie chrétienne elle-même se développe en communauté. Nous avons besoin des autres, nous recevons leur aide, nous apprenons auprès d’eux et nous sommes appelés à vivre dans la charité.

Cependant, il existe une énorme différence entre apprécier l’affection des autres et en dépendre pour sentir que notre vie a de la valeur.

Lorsque l’approbation devient un besoin absolu, nous commençons à modifier notre comportement en fonction des attentes d’autrui.

Nous nous taisons lorsque nous devrions parler. Nous parlons lorsqu’il serait préférable de garder le silence. Nous acceptons des situations qui contredisent nos convictions. Nous cachons notre foi pour éviter les désagréments. Nous feignons d’être d’accord pour ne pas perdre l’acceptation des autres.

Peu à peu, nous cessons de nous demander ce qui est juste et nous commençons à nous demander ce qui sera le mieux accueilli.

Le problème, c’est que l’approbation humaine n’offre jamais de sécurité définitive.

Aujourd’hui, quelqu’un nous félicite ; demain, il nous critique. Aujourd’hui, il nous considère comme précieux ; demain, il peut nous ignorer. Aujourd’hui, nous sommes acceptés par un groupe ; demain, nous pouvons cesser de l’être.

Si notre tranquillité dépend de cette approbation, notre paix sera toujours entre les mains des autres.

L’Évangile nous invite à inverser cette relation : nous devons aimer les personnes, mais ne pas faire de leur opinion le fondement ultime de notre identité.

Dieu connaît ce que nous sommes, y compris ce que personne d’autre ne voit.

Et ce regard divin est infiniment plus important que l’image que nous parvenons à projeter.

5. L’ego peut également se cacher derrière la vertu et la religiosité

Il existe une manifestation particulièrement dangereuse de l’ego : celle qui se déguise en vertu.

Il ne se manifeste pas toujours par la vanité extérieure, le désir de richesse ou la recherche de positions importantes. Parfois, il apparaît au cœur même de la vie religieuse.

Une personne peut beaucoup prier et, cependant, rechercher la reconnaissance pour sa piété. Elle peut participer à des activités apostoliques et avoir besoin que tout le monde connaisse son dévouement. Elle peut défendre la doctrine catholique et utiliser cette défense comme une occasion d’humilier ceux qui en savent moins.

Elle peut parler constamment d’humilité tout en se considérant moralement supérieure aux autres.

Nous pouvons même finir par éprouver de l’orgueil à propos de notre propre renoncement à l’orgueil.

Jésus-Christ nous a présenté un avertissement d’une clarté extraordinaire dans la parabole du pharisien et du publicain (Luc 18, 9-14).

Le pharisien monte au Temple pour prier et commence par énumérer ses mérites. Il rend grâce à Dieu, mais sa prière finit par devenir une comparaison avec les autres : il n’est pas comme les autres hommes, ni comme ce publicain qui se tient près de lui.

Le publicain, en revanche, reste à distance, n’ose pas lever les yeux vers le ciel et demande miséricorde :

« Ô Dieu, aie pitié du pécheur que je suis ! »

(Luc 18, 13).

Jésus conclut que ce dernier redescendit chez lui justifié, tandis que le premier ne le fut pas.

L'enseignement est profond : **la véritable vie spirituelle ne consiste pas à contempler continuellement notre supériorité morale, mais à reconnaître notre besoin de la grâce de Dieu.**

Le pharisien était tellement occupé à contempler ses propres mérites qu'il ne semblait pas avoir besoin de miséricorde.

Le publicain, au contraire, savait qu'il ne pouvait pas se sauver par ses propres forces.

Cette parabole devrait particulièrement nous faire réfléchir lorsque nous jugeons la foi, la formation ou le comportement des autres personnes.

Défendons-nous la vérité parce que nous aimons Dieu ou parce que nous avons besoin de démontrer que nous sommes plus fidèles que les autres ?

Corrigeons-nous pour aider notre frère ou pour nous sentir supérieurs ?

La faute d'autrui nous fait-elle véritablement souffrir ou sommes-nous satisfaits d'avoir l'occasion de la signaler ?

La doctrine catholique doit être défendue avec fermeté, mais cette fermeté ne justifie pas l'orgueil. La vérité n'a pas besoin de notre vanité pour être la vérité.

6. La vaine gloire : faire le bien pour recevoir des applaudissements

Saint Thomas d'Aquin distingue l'orgueil de la vaine gloire, bien que les deux soient étroitement liés.

Dans la *Somme théologique* (II-II, question 132), il étudie la vaine gloire comme un désir désordonné de gloire ou de reconnaissance.

La gloire humaine n'est pas nécessairement mauvaise. Il est légitime de recevoir de la

reconnaissance pour une œuvre bien accomplie et de se réjouir de la gratitude de ceux qui ont reçu notre aide.

Le désordre apparaît lorsque nous recherchons cette gloire au-dessus de Dieu, lorsque nous en faisons notre objectif principal ou lorsque nous accomplissons de bonnes actions pour nourrir notre réputation.

Jésus aborde directement cette question dans l'Évangile :

« Quand donc tu fais l'aumône, ne va pas le claironner devant toi, comme font les hypocrites dans les synagogues et dans les rues, afin d'être glorifiés par les hommes. »

(Matthieu 6, 2).

Et il poursuit en enseignant que l'aumône doit être accomplie sans en faire un spectacle.

L'enseignement ne consiste pas à cacher absolument toutes nos bonnes œuvres. Il consiste à purifier notre intention.

Il y a une différence entre aider une personne dans le besoin et avoir besoin que tout le monde sache que nous l'avons aidée.

Il y a une différence entre enseigner la foi et rechercher l'admiration pour nos connaissances.

Il y a une différence entre participer à une œuvre apostolique et en faire un instrument destiné à nourrir notre image.

La question que nous devons nous poser est simple :

Continuerais-je à faire cela si personne ne me félicitait, ne me remerciait et si personne ne devait jamais le savoir ?

Si la réponse est affirmative, nous avançons probablement vers une plus grande liberté intérieure.

Si cette réponse nous met mal à l'aise, nous avons peut-être découvert quelque chose que nous devons apporter dans la prière.

7. Jésus-Christ : le modèle parfait d’humilité face à l’ego humain

Pour comprendre comment le chrétien doit vivre, nous devons contempler Jésus-Christ.

Le Fils de Dieu n’a pas recherché la gloire humaine, n’a pas construit sa mission autour des applaudissements et n’a pas modifié la vérité pour obtenir l’acceptation.

Sa vie était entièrement orientée vers l’accomplissement de la volonté du Père.

Saint Paul exprime ce mystère dans la Lettre aux Philippiens :

« Ayez entre vous les mêmes sentiments qui furent dans le Christ Jésus : lui qui était dans la condition de Dieu n’a pas considéré comme une proie à saisir d’être l’égal de Dieu ; mais il s’est anéanti lui-même, prenant la condition de serviteur, devenant semblable aux hommes. »

(Philippiens 2, 5-7).

Ce passage constitue l’un des fondements bibliques les plus importants de l’humilité chrétienne.

Le Christ, étant véritablement Dieu, a assumé notre nature humaine et s’est fait serviteur. Il ne s’agit pas d’une humiliation imposée par une quelconque infériorité, mais d’un don libre par amour.

Le Seigneur a lavé les pieds de ses disciples (Jean 13, 1-17). Il a accepté l’incompréhension, l’abandon et l’injustice. Il n’a pas répondu à la violence par la violence et n’a pas cherché à défendre une image publique qu’il aurait dû préserver à tout prix.

Et pourtant, son humilité n’a jamais signifié la lâcheté.

Jésus a dénoncé l’hypocrisie des pharisiens, corrigé ses disciples, chassé les marchands du Temple et proclamé la vérité même lorsqu’il savait qu’elle provoquerait le rejet de ceux qui l’écoutaient.

Nous trouvons ici une distinction essentielle : **l’humilité ne consiste pas à laisser les autres nous manipuler, mais à cesser de faire de notre propre moi le centre de toute chose.**

Une personne humble peut défendre fermement une conviction, dénoncer une injustice et dire non lorsque cela est nécessaire.

Ce dont elle n'a pas besoin, c'est de le faire pour nourrir son orgueil.

Le Christ n'a pas vécu pour recevoir l'approbation du monde. Il a vécu pour accomplir la volonté du Père.

Et c'est précisément à cette liberté que tout chrétien est appelé.

8. L'humilité ne consiste pas à se mépriser soi-même

Il convient de clarifier un point important : combattre l'ego ne signifie pas se haïr, se considérer comme inutile ou accepter que les autres nous traitent sans dignité.

L'humilité chrétienne n'est pas une forme de mépris de soi.

Le Catéchisme de l'Église catholique enseigne que la dignité de la personne humaine trouve son fondement dans le fait qu'elle a été créée à l'image et à la ressemblance de Dieu (CEC 1700).

Par conséquent, reconnaître sa valeur n'est pas de l'orgueil. Ce qui est désordonné, c'est de s'attribuer une excellence indépendante de Dieu, de mépriser les autres ou d'exiger que notre importance soit constamment reconnue.

L'humilité consiste à vivre dans la vérité.

Reconnaître les dons que nous avons reçus, sans nous les approprier comme s'ils étaient exclusivement notre mérite.

Reconnaître nos défauts, sans désespérer à cause d'eux.

Accepter que d'autres personnes puissent être meilleures que nous dans certains domaines, sans nous sentir menacés.

Comprendre que nous avons besoin d'aide, sans interpréter ce besoin comme une défaite.

Saint Paul nous rappelle :

« Qu'as-tu que tu n'aies reçu ? Et si tu l'as reçu, pourquoi te glorifier comme si tu ne l'avais

pas reçu ? »

(1 Corinthiens 4, 7).

Cette question détruit l’une des racines les plus profondes de l’orgueil.

Notre intelligence, nos capacités, nos possibilités et nos talents ne sont pas des réalités dont nous pouvons nous vanter comme si nous en étions l’origine absolue.

Tout bien provient, en définitive, de Dieu.

Même ce que nous avons obtenu grâce à nos efforts a été rendu possible par des capacités, des circonstances et des occasions que nous ne nous sommes pas entièrement données à nous-mêmes.

L’humilité ne nous rend pas moins humains. Elle nous permet de mieux comprendre qui nous sommes et de qui nous avons tout reçu.

9. L’ego à notre époque : vivre sous le regard des autres

La société contemporaine offre d’innombrables occasions de nourrir l’ego.

Les réseaux sociaux ont transformé une grande partie de la vie quotidienne en vitrine. Photographies, opinions, voyages, expériences, réussites professionnelles et activités personnelles sont constamment présentés au regard des autres.

Les « j’aime », les commentaires, les vues et le nombre d’abonnés peuvent devenir des mesures apparentes de notre propre valeur.

Cela ne signifie pas qu’utiliser les réseaux sociaux soit mauvais. Cela ne signifie pas non plus que partager une expérience ou publier une photographie constitue nécessairement de la vanité.

Le problème apparaît lorsque nous commençons à vivre pour être vus.

Lorsqu’une expérience semble incomplète si nous ne la publions pas. Lorsqu’une opinion cesse d’être une conviction pour devenir un instrument d’acceptation. Lorsque nous ressentons le besoin de démontrer continuellement que notre vie est intéressante, que nous avons réussi ou que nous sommes importants.

L’ego trouve dans cet environnement un terrain particulièrement favorable.

Cela se produit également dans d’autres domaines : au travail, dans la famille, dans les amitiés et même au sein des communautés religieuses.

Certaines personnes ont besoin d’avoir toujours le dernier mot. D’autres ne supportent pas que leurs décisions soient remises en question. Certaines vivent dans la crainte de ce que l’on dit d’elles lorsqu’elles ne sont pas présentes.

Et souvent, la souffrance ne provient pas tant de ce qui s’est passé que de l’interprétation que nous donnons à ce qui s’est passé.

Quelqu’un ne nous salue pas et nous pensons qu’il nous méprise. Une personne ne répond pas à notre message et nous croyons que nous ne comptons plus pour elle. Nous recevons une critique et nous avons le sentiment que notre réputation est détruite.

L’ego transforme des situations ordinaires en menaces contre notre identité.

Face à cette réalité, la spiritualité chrétienne propose de retrouver le silence, la prière, l’examen de conscience et le regard de Dieu.

Nous devons apprendre à vivre sans transformer chaque instant en une occasion de démontrer quelque chose.

Tout ce que nous faisons n’a pas besoin d’être vu. Toute opinion ne mérite pas une réponse. Toute critique n’exige pas une défense. Et tout silence ne signifie pas une défaite.

10. Comment vaincre l’ego ? Le chemin spirituel de l’humilité

L’ego ne disparaît pas simplement parce que nous le décidons. Le combat contre l’orgueil exige la grâce, la vigilance intérieure, la prière et l’exercice constant des vertus.

La tradition spirituelle de l’Église nous offre des moyens concrets pour progresser.

1. Examiner nos intentions

Avant d’accomplir une action importante, demandons-nous pourquoi nous voulons la faire.

Recherchons-nous le bien ou la reconnaissance ? Voulons-nous aider ou nous sentir

supérieurs ? Défendons-nous une vérité ou voulons-nous gagner une discussion ?

Nous ne trouverons pas toujours des réponses confortables, mais la sincérité devant Dieu est le commencement de la conversion.

2. Apprendre à accepter les corrections

Une personne humble ne considère pas que toute critique est vraie, mais elle ne rejette pas non plus automatiquement ce qui peut l’aider à s’améliorer.

Lorsque quelqu’un nous corrige, nous devons examiner ses paroles avec sérénité.

S’il a raison, remercions-le de nous avoir donné l’occasion de reconnaître notre erreur. S’il se trompe, nous n’avons pas besoin de répondre avec agressivité.

La vérité ne perd pas sa valeur parce que quelqu’un l’exprime de manière imparfaite.

3. Pratiquer le silence

Nous ne sommes pas obligés de répondre à tout.

Parfois, le désir de nous justifier naît davantage de notre orgueil blessé que d’un véritable besoin de clarifier les choses.

Apprendre à garder le silence lorsqu’une discussion ne conduit à aucun bien est une forme de maîtrise de soi.

Le silence ne doit pas être confondu avec la lâcheté ni avec l’acceptation de l’injustice. Il s’agit de ne pas permettre à chaque provocation de gouverner nos réactions.

4. Faire le bien sans rechercher la reconnaissance

Accomplissons de petits actes de charité que personne n’a besoin de connaître.

Aidons quelqu’un sans l’annoncer. Prions pour une personne sans le lui communiquer. Faisons un sacrifice pour notre famille sans exiger de remerciements.

Ces actions nous aident à purifier nos intentions et nous rappellent que le bien conserve toute sa valeur même lorsque personne ne l’applaudit.

5. Reconnaître nos erreurs et demander pardon

Dire « je me suis trompé » ne diminue pas notre dignité.

Demander pardon ne fait pas non plus de nous des personnes inférieures.

Au contraire, reconnaître nos fautes exige de la force et de la sincérité.

L'orgueil cherche des excuses ; l'humilité cherche la vérité.

6. Cultiver la prière et la vie sacramentelle

La prière nous place devant Dieu et nous rappelle notre véritable condition de créatures.

Le sacrement de Pénitence nous permet de reconnaître nos fautes, de recevoir le pardon de Dieu et de recommencer.

L'Eucharistie, quant à elle, nous introduit dans le mystère du Christ qui se donne par amour.

Nous ne pouvons pas nous approcher sincèrement du Seigneur et rester indifférents à la nécessité de la conversion de notre cœur.

7. Apprendre à nous réjouir du bien des autres

C'est l'une des preuves les plus révélatrices de l'humilité.

Lorsqu'une personne reçoit une reconnaissance, obtient une réussite ou développe un talent que nous ne possédons pas, sommes-nous capables de nous en réjouir sincèrement ?

L'envie naît souvent de la comparaison entre notre propre importance et celle des autres.

La charité, au contraire, nous apprend à considérer le bien d'autrui comme quelque chose qui peut également nous réjouir.

Saint Paul nous exhorte :

« Ayez de l'affection les uns pour les autres comme des frères qui s'aiment ; par estime mutuelle, faites passer les autres avant vous. »

(Romains 12, 10).

Il ne s'agit pas de nier nos talents, mais de cesser de les utiliser comme des instruments de compétition.

11. Lorsque tu cesses d’avoir besoin de l’approbation, tu commences à être véritablement libre

Il existe une liberté intérieure que le monde peut difficilement comprendre : la liberté de faire ce qui est juste sans avoir besoin que tout le monde soit d’accord avec toi.

Une personne qui vit dans l’attente de l’approbation des autres peut finir par trahir ses principes pour conserver une acceptation passagère.

Le chrétien est appelé à autre chose.

Il doit respecter les autres, écouter, dialoguer, reconnaître ses erreurs et éviter les offenses inutiles. Mais il ne peut pas transformer le désir de plaire en une raison d’abandonner la vérité.

Pensons aux saints.

Beaucoup d’entre eux furent incompris, rejetés ou persécutés précisément en raison de leur fidélité à Dieu. Leur vie ne fut pas déterminée par la recherche de popularité, mais par la fidélité à la vérité et à la charité.

Cela ne signifie pas que toute personne qui reçoit des critiques soit nécessairement un défenseur de la vérité. Nous pouvons également être critiqués parce que nous nous sommes trompés, que nous avons agi injustement ou que nous avons blessé quelqu’un.

C’est pourquoi nous avons besoin de discernement.

Nous ne devons pas confondre la persécution avec les conséquences de nos propres erreurs, ni utiliser la fidélité religieuse comme une excuse pour ne jamais écouter personne.

La véritable liberté chrétienne ne consiste pas à penser que nous n’avons jamais besoin de nous corriger.

Elle consiste à ne pas permettre à l’orgueil, à la peur ou à la pression sociale de nous éloigner de ce que nous savons être juste.

Saint Paul nous rappelle que le jugement définitif appartient au Seigneur.

Et cela devrait susciter en nous deux sentiments inséparables : l’humilité et la confiance.

L’humilité, parce que nous ne sommes pas nos propres juges suprêmes.

La confiance, parce que notre vie est entre les mains d’un Dieu qui connaît nos intentions, nos faiblesses et nos efforts.

12. Une question pour l’examen de conscience : vivrais-tu de la même manière si personne ne t’admirait ?

Arrêtons-nous un instant.

Imaginons que personne ne reconnaisse nos efforts. Que personne ne commente nos publications. Que personne ne loue notre travail. Que nous ne recevions aucun remerciement pour nos bonnes actions. Que certaines personnes ne comprennent pas nos convictions et que d’autres nous jugent même injustement.

Continuerions-nous à faire le bien ?

Continuerions-nous à prier ?

Maintiendrions-nous nos convictions ?

Continuerions-nous à essayer de devenir de meilleures personnes ?

Serions-nous capables de pardonner sans attendre de reconnaissance ?

Ces questions permettent de découvrir dans quelle mesure notre vie est orientée vers Dieu ou dépend du regard des hommes.

La réponse ne sera pas toujours parfaite. Nous avons tous des faiblesses, des désirs de reconnaissance et des moments où une critique nous affecte davantage qu’elle ne le devrait.

La vie spirituelle est un chemin de conversion.

Nous ne devons pas désespérer lorsque nous découvrons notre ego. Nous devons le reconnaître, le combattre et demander à Dieu la grâce de grandir dans l’humilité.

L’objectif n’est pas de cesser de nous accorder de l’importance ni de renoncer à notre dignité.

L’objectif est de cesser de vivre comme si nous étions le centre de l’univers.

Car nous ne le sommes pas.

Dieu est au centre. Et lorsqu’il occupe véritablement cette place, beaucoup de nos préoccupations retrouvent leur juste proportion.

Conclusion : que l’opinion de Dieu t’importe davantage que celle des hommes

L’une des plus grandes servitudes de l’être humain est peut-être de vivre en essayant de contrôler l’opinion que les autres ont de lui.

Nous voulons être compris, respectés, voir nos mérites reconnus et que personne ne pense du mal de nous.

Mais ce combat ne se termine jamais.

Il y aura toujours quelqu’un qui ne sera pas d’accord, quelqu’un qui nous critiquera, quelqu’un qui interprétera mal nos actions ou quelqu’un qui, tout simplement, ne nous appréciera pas.

Nous ne pouvons pas contrôler la conscience des autres ni construire notre vie autour de leurs opinions.

Ce que nous pouvons faire, en revanche, c’est veiller à ce que notre conscience soit chaque jour plus proche de Dieu.

Saint Paul nous a appris à ne pas faire du jugement humain le critère définitif de notre existence. Non pas parce qu’il méprisait les personnes, mais parce qu’il savait que sa mission ne consistait pas à obtenir des applaudissements, mais à être fidèle au Christ.

Et peut-être est-ce là l’une des questions les plus importantes que nous puissions nous poser en tant que chrétiens :

Est-ce que je vis pour que les autres aient une bonne opinion de moi ou est-ce que je vis pour que Dieu trouve la fidélité dans mon cœur ?

Nous n’avons pas besoin d’être admirés par tout le monde.

Nous n’avons pas besoin d’avoir toujours raison.

Nous n’avons pas besoin de démontrer constamment notre valeur.

Nous avons besoin d’aimer Dieu par-dessus toutes choses, d’aimer notre prochain comme nous-mêmes et de vivre conformément à la vérité.

La prochaine fois que quelqu’un te critique, ne reconnaît pas tes efforts ou remet en question ta manière d’agir, arrête-toi avant de répondre. Examine s’il y a quelque chose que tu dois corriger. Si c’est le cas, fais-le avec humilité. Si ce n’est pas le cas, continue à agir avec droiture sans nourrir le ressentiment.

Souviens-toi des paroles de l’Apôtre : « Celui qui me juge, c’est le Seigneur. »

Car, à la fin de notre vie, nous ne comparaîtrons pas devant Dieu pour démontrer combien de personnes nous ont admirés, combien de compliments nous avons reçus ou combien de fois nous avons réussi à avoir le dernier mot.

Nous comparaîtrons devant Lui avec notre vérité.

Et alors, nous comprendrons que beaucoup de choses qui nous préoccupaient tant avaient une importance bien moindre que celle que nous leur avions accordée.

Ne te préoccupe pas tant de paraître grand aux yeux des hommes. Efforce-toi d’être petit devant Dieu, car celui qui apprend à vivre sans avoir besoin des applaudissements humains découvre la liberté de servir avec un cœur véritablement chrétien.

« Il faut qu’il grandisse et que moi, je diminue. »

(Jean 3, 30).

Ces paroles de saint Jean-Baptiste résument admirablement le chemin de l’humilité chrétienne : cesser de placer notre propre moi au centre afin que le Christ occupe la place qui lui revient.

Salve Maria.

Vive le Christ-Roi !