



Les Litanies de l'Humilité comptent parmi les prières les plus exigeantes, les plus profondes et les plus transformatrices de toute la spiritualité catholique. Elles ne sont pas une simple collection de formules pieuses. Elles constituent une véritable école de combat intérieur contre l'orgueil, l'amour-propre désordonné et la vaine gloire. À première vue, elles peuvent sembler exagérées, voire impossibles à réciter avec sincérité. Pourtant, plus on les approfondit, plus on découvre qu'elles représentent un authentique chemin vers la liberté spirituelle.

s'élève sera abaissé, et quiconque s'abaisse sera élevé. »
(Luc 14,11)

Cette phrase résume toute la logique de l'Évangile.

L'humilité n'est pas simplement une vertu parmi beaucoup d'autres. Elle est le fondement sur lequel reposent toutes les autres. Sans humilité, il n'existe ni véritable foi, ni authentique charité, ni obéissance, ni persévérance.

C'est précisément pour cette raison que les **Litanies de l'Humilité** constituent l'un des plus grands trésors de la spiritualité catholique : une prière capable de mettre le cœur à nu et de révéler les endroits où l'orgueil règne encore.

Ce n'est pas une prière confortable.

Elle n'a pas été écrite pour nous faire sentir bien.

Elle a été écrite pour nous rendre saints.

Que sont exactement les Litanies de l'Humilité ?

Les Litanies de l'Humilité sont une prière composée au début du XX^e siècle par le **cardinal Rafael Merry del Val (1865-1930)**, secrétaire d'État durant le pontificat de **saint Pie X**.

Paradoxalement, Merry del Val était l'un des hommes les plus importants de son époque.

Il possédait le pouvoir.

Le prestige.



L'influence.

Et pourtant, c'était précisément lui qui priait chaque jour pour ne désirer aucune de ces choses.

Sa prière était si profonde qu'elle se diffusa rapidement dans les monastères, les séminaires et les communautés religieuses, jusqu'à devenir l'une des prières les plus connues de l'Église.

Aujourd'hui encore, elle est récitée dans le monde entier.

Non parce qu'elle est agréable.

Mais parce qu'elle porte du fruit.

Une prière qui va à l'encontre de notre nature déchue

Après le péché originel, il se produisit quelque chose de dramatique.

L'homme cessa de regarder d'abord vers Dieu pour commencer à se regarder lui-même.

L'orgueil naquit dans le cœur humain.

C'est pourquoi le premier péché de l'humanité ne consista pas simplement à manger un fruit défendu.

Il consista à vouloir être comme Dieu.

« ***Vous serez comme des dieux.*** »
(Genèse 3,5)

Depuis lors, nous portons tous en nous une inclination permanente à rechercher :

- la reconnaissance ;
- l'admiration ;
- l'approbation ;
- le prestige ;



- l'importance ;
- le succès ;
- la supériorité.

La tradition spirituelle appelle cela **l'amour-propre désordonné**.

Les Litanies s'attaquent précisément à cette maladie.

Qui a écrit cette prière ?

Son auteur est le **cardinal Rafael Merry del Val**, né à Londres dans une famille espagnole.

Il fut l'un des plus proches collaborateurs de saint Pie X.

Cependant, loin de rechercher les honneurs, il choisit de vivre une profonde spiritualité marquée par l'humilité.

On raconte qu'il récitait ces litanies chaque jour.

Non pour paraître humble.

Mais pour le devenir véritablement.

Son exemple montre que l'humilité ne consiste pas à avoir peu de talents.

Elle consiste à tout attribuer à Dieu.

Que signifie réellement l'humilité ?

Il existe une grande erreur concernant cette vertu.

Beaucoup pensent qu'être humble signifie avoir une mauvaise opinion de soi-même.

Ce n'est pas cela, l'humilité.

Cela peut même être le signe d'un manque d'estime de soi ou d'une vision déformée de la réalité.

Saint Thomas d'Aquin explique que l'humilité consiste à vivre conformément à la vérité.



Or cette vérité est double :

Nous sommes capables d'accomplir de grandes choses...

...mais tout ce que nous sommes, nous l'avons reçu.

Comme le dit saint Paul :

« *Qu'as-tu que tu n'aies reçu ? Et si tu l'as reçu, pourquoi t'en glorifies-tu comme si tu ne l'avais pas reçu ?* »

(1 Corinthiens 4,7)

L'humilité ne nie pas les dons.

Elle reconnaît le Donateur.

Une prière qui dérange... parce qu'elle révèle notre cœur

Beaucoup de chrétiens sont surpris lorsqu'ils lisent pour la première fois des phrases telles que :

« *Du désir d'être estimé, délivre-moi, Jésus.* »

« *Du désir d'être aimé...* »

« *Du désir d'être loué...* »

« *Du désir d'être préféré...* »



| « *Du désir d'être consulté...* »

| « *Du désir d'être approuvé...* »

Notre première réaction est souvent :

« **Comment pourrais-je demander une chose pareille ?** »

Car nous découvrons que c'est précisément ce que nous recherchons.

Et c'est là que commence la conversion.

Le grand ennemi : l'orgueil

Tous les Pères de l'Église s'accordent sur une idée.

L'orgueil est la racine de presque tous les péchés.

Saint Augustin disait :

| « *C'est l'orgueil qui a changé les anges en démons ; c'est l'humilité qui fait des hommes des anges.* »

L'orgueil peut même se cacher derrière des actions qui paraissent religieuses.

Nous pouvons prier...

...pour paraître pieux.

Nous pouvons aider...

...pour recevoir de la reconnaissance.

Nous pouvons évangéliser...



...pour nous sentir supérieurs aux autres.

Les Litanies arrachent tous ces masques.

Analyse de chaque invocation

« Du désir d'être estimé »

Cela ne signifie pas rejeter l'affection.

Cela signifie cesser d'en dépendre.

Celui qui a constamment besoin d'être estimé finit par devenir l'esclave de l'opinion des autres.

Le Christ vivait dans une parfaite liberté.

Un jour, les foules l'acclamaient.

Quelques jours plus tard, elles criaient :

« **Crucifie-le !** »

Et Lui demeurait le même.

« Du désir d'être aimé »

Nous avons tous besoin d'amour.

Mais Dieu seul peut combler pleinement le cœur humain.

Lorsque nous faisons dépendre notre bonheur de l'amour des hommes, nous finissons par exiger trop des autres.

Les Litanies nous apprennent à trouver d'abord notre repos dans l'amour de Dieu.

« Du désir d'être loué »

Les louanges peuvent être une bonne chose.



Les rechercher sans cesse, en revanche, ne l'est pas.

Jésus avertit :

« *Comment pouvez-vous croire, vous qui recevez votre gloire les uns des autres, et qui ne cherchez pas la gloire qui vient du Dieu unique ?* »

(Jean 5,44)

« De la crainte d'être humilié »

Cette invocation est particulièrement difficile.

Nous cherchons tous à éviter l'humiliation.

Mais le Christ a embrassé librement la Croix.

Il a été insulté.

Craché.

Couronné d'épines.

Abandonné.

Et c'est précisément là qu'il a manifesté sa véritable grandeur.

La seconde partie : désirer le bien des autres

La seconde moitié des Litanies est encore plus révolutionnaire.

Il ne suffit pas de cesser de rechercher les honneurs.

Nous devons aussi nous réjouir lorsque les autres les reçoivent.

C'est pourquoi nous prions :



| « *Que les autres soient plus aimés que moi...* »

| « *Plus estimés...* »

| « *Plus loués...* »

| « *Plus choisis...* »

| « *Plus saints que moi...* »

Ces invocations détruisent l'envie à sa racine.

Cela signifie-t-il qu'il faut se mépriser ?

Absolument pas.

L'Église n'a jamais enseigné cela.

L'humilité chrétienne ne consiste pas à penser :

« **Je ne veux rien.** »

Mais à penser :

« **Tout le bien qui est en moi appartient à Dieu.** »

La différence est immense.



Le Christ : le modèle parfait

Toute cette prière est inspirée du Christ.

Saint Paul écrit :

« *Ayez entre vous les mêmes dispositions qui sont dans le Christ Jésus. Lui qui était de condition divine, n'a pas retenu jalousement le rang qui l'égalait à Dieu, mais il s'est anéanti lui-même en prenant la condition de serviteur... »*
(Philippiens 2,5-7)

Nous trouvons ici le cœur de l'humilité chrétienne.

Dieu s'est fait serviteur.

Le Roi a lavé les pieds de ses disciples.

Le Créateur a obéi.

Le Seigneur est mort pour ses créatures.

L'humilité selon les saints

Les saints n'ont jamais cessé de parler de cette vertu.

Sainte Thérèse de Jésus

« *L'humilité, c'est marcher dans la vérité.* »

Elle ne consiste pas à se rabaisser.

Elle consiste à se voir comme Dieu nous voit.



Saint Benoît

Dans sa **Règle**, il consacre un chapitre entier aux douze degrés de l'humilité.

Pour lui, toute la vie monastique repose sur cette vertu.

Saint François d'Assise

Il se considérait comme le dernier de tous.

Non par fausse modestie.

Mais parce qu'il contemplait sans cesse la grandeur de Dieu.

Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus

Elle découvrit que la véritable humilité consiste à se laisser aimer par Dieu avec une confiance absolue.

L'humilité dans une société obsédée par l'image

Il n'a jamais été aussi nécessaire de réciter ces Litanies.

Nous vivons entourés de comparaisons.

Nombre d'abonnés.

Mentions « J'aime ».

Réussite professionnelle.

Image.

Popularité.

Tout cela nourrit l'ego.

Les Litanies nous rappellent que notre identité ne dépend pas de l'approbation du monde.

Elle dépend uniquement du fait que nous sommes enfants de Dieu.



Pourquoi est-il si difficile de les réciter ?

Parce que chaque phrase frappe directement notre orgueil.

Nous aimerions être humbles...

...à condition que personne ne nous contredise.

Nous aimerions servir...

...à condition qu'on nous remercie.

Nous aimerions obéir...

...à condition d'être d'accord.

Les Litanies révèlent tout ce qui, en nous, doit encore être converti.

La véritable liberté intérieure

L'homme humble possède une immense liberté.

Il n'a pas besoin d'impressionner.

Il n'a pas besoin d'entrer en compétition.

Il n'a pas besoin de donner le change.

Il n'a pas besoin de prouver continuellement sa valeur.

Son cœur repose en Dieu.

Comme le dit le psalmiste :

« *Seigneur, mon cœur n'est pas orgueilleux, mes yeux ne sont pas hautains ; je ne poursuis ni grands desseins, ni merveilles qui me dépassent.* »



| *(Psaume 131,1)*

Applications pratiques dans la vie quotidienne

Les Litanies ne sont pas destinées uniquement aux religieux.

Elles sont profondément actuelles pour tout baptisé.

Nous pouvons les vivre lorsque nous :

- acceptons une correction sans réagir avec colère ;
- laissons un autre recevoir le mérite d'un travail accompli en commun ;
- évitons de parler continuellement de nous-mêmes ;
- écoutons avant de répondre ;
- servons sans attendre de remerciements ;
- reconnaissons simplement nos erreurs ;
- demandons pardon sans chercher d'excuses ;
- rendons grâce à Dieu pour les dons des autres au lieu d'éprouver de l'envie ;
- accomplissons des actes de charité discrètement, sans éprouver le besoin de les rendre publics ;
- offrons une humiliation quotidienne par amour pour le Christ.

Chacune de ces situations devient un exercice concret d'humilité.

Tout le monde devrait-il réciter ces Litanies ?

Oui, mais avec les dispositions intérieures appropriées.

Il ne s'agit pas de rechercher artificiellement les humiliations.

Ni de permettre les abus.

Ni de perdre sa dignité.

Il s'agit de demander à Dieu un cœur libéré de la domination de l'orgueil.

De nombreux directeurs spirituels recommandent de les réciter lentement, en s'arrêtant sur les invocations qui suscitent la plus grande résistance intérieure.



C'est précisément là que se trouve souvent le point où Dieu désire agir le plus profondément.

Marie : la maîtresse de l'humilité

Après le Christ, personne n'incarne mieux cette vertu que la Très Sainte Vierge Marie.

Dans le Magnificat, elle proclame :

« *Parce qu'il a jeté les yeux sur l'humilité de sa servante.* »

Marie n'a jamais recherché le premier rôle.

Toute sa vie a consisté à montrer le Christ.

Lorsqu'elle parle aux noces de Cana, elle prononce une phrase qui résume toute sa spiritualité :

« *Faites tout ce qu'il vous dira.* »
(Jean 2,5)

La véritable humilité conduit toujours à Jésus et jamais à soi-même.

Un remède pour l'Église d'aujourd'hui

L'Église a besoin de grands prédicateurs, de bons théologiens, d'excellents catéchistes et de saints pasteurs. Mais plus que tout, elle a besoin de chrétiens humbles.

Beaucoup de divisions naissent de l'orgueil.

De nombreux conflits paroissiaux trouvent leur origine dans le désir d'imposer sa propre opinion.

Bien des blessures communautaires proviennent de la recherche du pouvoir, de la reconnaissance ou du prestige.



Les Litanies de l'Humilité agissent comme un examen de conscience permanent. Elles nous rappellent que le véritable disciple ne lutte pas pour les premières places, mais cherche la dernière afin de servir avec joie. Comme l'a enseigné le Seigneur lui-même :

« *Celui qui voudra être le premier parmi vous sera votre serviteur.* »

(Matthieu 20,27)

Le renouveau de l'Église ne commencera pas uniquement par de meilleures structures ou de nouveaux projets pastoraux, mais par des cœurs convertis qui vivent l'Évangile de l'humilité.

Conclusion : la prière qui peut changer une vie

Les Litanies de l'Humilité ne promettent ni succès, ni prestige, ni reconnaissance. Elles promettent quelque chose d'infiniment plus grand : la liberté des enfants de Dieu.

Celui qui les récite avec persévérance découvre peu à peu qu'il n'a plus besoin de vivre dans la dépendance des applaudissements, de l'approbation ou du jugement des autres. Il apprend à trouver sa sécurité dans le Christ, le seul qui connaisse parfaitement le cœur humain et dont l'amour ne dépend ni de nos succès ni de nos échecs.

Ce n'est pas un chemin facile. Chaque invocation est un appel à faire mourir le vieil homme afin que naisse l'homme nouveau dont parle saint Paul. Pourtant, c'est précisément cette mort à l'ego qui permet à la véritable joie d'éclorre. L'histoire de l'Église montre que les plus grands saints ne furent pas ceux qui cherchèrent à occuper la première place, mais ceux qui acceptèrent de s'effacer afin que le Christ resplendisse davantage.

Comme l'a écrit saint Jean-Baptiste, dans une phrase qui résume parfaitement l'esprit de ces Litanies :

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

(Jean 3,30)

Tel est le secret de toute sainteté.



Dans un monde qui crie sans cesse : « **Regardez-moi !** », les Litanies de l'Humilité nous apprennent à dire avec sérénité :

« **Seigneur, fais que ce soit Toi que l'on voie en moi.** »

Et lorsque cette prière cesse d'être seulement des paroles pour devenir une manière de vivre, l'orgueil commence à perdre du terrain, la paix envahit l'âme, et le chrétien découvre que la véritable grandeur ne consiste pas à être admiré des hommes, mais à être trouvé fidèle par Dieu. C'est là que commence la véritable liberté, c'est là que fleurit la véritable charité, et c'est là que naît le chemin sûr vers la sainteté.