

Père Sébastien COUDROY

Progresser vers Dieu

La sainteté en 7 étapes



Éditions Emmanuel

Père Sébastien Coudroy

PROGRESSER VERS DIEU

La sainteté en 7 étapes

Éditions de l'Emmanuel

Introduction

On ne naît pas saint, on le devient!

Et c'est une bonne nouvelle! Le saint Curé d'Ars affirmait: «Les saints n'ont pas tous bien commencé, mais ils ont tous bien fini. Nous avons mal commencé, finissons bien, et nous irons les rejoindre dans le Ciel!»¹ On peut se sentir très éloigné de Dieu, très indigne de lui; on peut se sentir englué dans un «mauvais commencement» ou dans une lourde chute... peu importe! «*Je ne suis pas venu appeler des justes mais des pécheurs, pour qu'ils se convertissent*» (Lc 5, 32) affirme Jésus, qui ajoute: «*Je ne suis pas venu juger le monde, mais le sauver*» (Jn 12, 47).

1. A. MONNIN, *Esprit du Curé d'Ars*, Paris, Téqui, 1975, p. 50.

Le Christ est venu pour nous sauver, c'est-à-dire pour que nous soyons saints² ! Et il n'a exclu personne³ : « *Celui qui vient à moi, je ne vais pas le jeter dehors* » (Jn 6, 37) ; « *moi, je suis venu pour que les brebis aient la vie, la vie en abondance* » (Jn 10, 10).

Pourtant, même si on sait que Dieu appelle tout le monde à la sainteté, on peut être mal à l'aise, voire découragé par une telle déclaration : moi, je ne suis pas saint Padre Pio, je n'ai pas de visions ; moi, je suis timide, je ne serais pas capable de verser mon sang comme les saints martyrs ; moi, j'ai une santé délicate, je ne peux pas mortifier mon corps et jeûner pendant des jours comme tant de saints religieux, etc.

Mais est-ce bien cela, la sainteté ? Il est vrai que beaucoup de saints canonisés par l'Église ont vécu des choses extraordinaires. Mais leur vie ne se résume pas à cela, heureusement ! Et l'immense majorité des saints qui peuplent le paradis ne

2. Voir par exemple : Rm 1, 7 ; 1 Co 1, 2 ; Ep 1, 4 ; 5, 27 ; Col 1, 22 ; 1 Th 4, 3 ; He 12, 10... À plusieurs reprises, nous mentionnerons un certain nombre de références bibliques, car la vie spirituelle se fonde ultimement sur la Parole de Dieu et pas seulement sur telle ou telle figure de sainteté. Il ne s'agit pas forcément de consulter tous les versets immédiatement ! Mais ils ont vocation à permettre un approfondissement et, pourquoi pas, à offrir un support pour un temps de prière.

3. Le concile Vatican II a rappelé avec force l'appel universel à la sainteté : « L'appel à la plénitude de la vie chrétienne et à la perfection de la charité s'adresse à tous ceux qui croient au Christ, quels que soient leur rang et leur état » (LG 40).

sont pas canonisés et ont vécu d'une façon tout ordinaire! Nous les fêtons spécialement à la Toussaint. Peut-être plusieurs d'entre vous ont-ils connu ainsi une personne discrète qui «*passait en faisant le bien*» (Ac 10, 38) autour d'elle et vivait sa foi de façon fervente.

Il est urgent de changer notre regard sur la sainteté! Le père Marie-Eugène, un bienheureux carme du xx^e siècle, aimait prendre l'exemple d'un gland: est-ce qu'il y a de l'orgueil pour un gland à vouloir devenir un grand chêne? Non, car il est fait pour cela! La sainteté est normale! Être saint, ce n'est rien d'autre que vivre, *selon l'état de vie et la vocation de chacun*, le double commandement de Jésus:

«Maître, dans la Loi, quel est le grand commandement?» Jésus lui répondit: «Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit.» Voilà le grand, le premier commandement. Et le second lui est semblable: «Tu aimeras ton prochain comme toi-même.» De ces deux commandements dépend toute la Loi, ainsi que les Prophètes» [Mt 22, 36-40; voir Jn 15, 12; Dt 6, 5 et Lv 19, 18].

Devenir saint, c'est donc simplement apprendre à *aimer*.

La croissance spirituelle

L'amour n'est pas simplement binaire: «J'aime / je n'aime pas». L'amour offre une infinité de modalités et d'intensités: «J'aime un peu, beaucoup, passionnément... à la folie!» C'est dire que l'amour peut toujours se renouveler, s'approfondir, grandir.

Jésus évoque cette croissance dans plusieurs paraboles : semé comme une toute petite graine, le Royaume des Cieux doit par exemple devenir un grand arbre (voir Mt 13, 31-32). Le Christ convoque également l'image de la vigne, taillée pour qu'elle produise plus de fruits (voir Jn 15, 1-2) : des sacrifices peuvent être nécessaires pour mieux aimer, nous le savons bien.

Paul invite à toujours « *faire de nouveaux progrès* » (1 Th 4, 1), à « *oublier ce qui est en arrière* » pour, « *lancé vers l'avant, courir vers le but* » (Ph 3, 13-14).

L'auteur de la lettre aux Hébreux choisit encore une belle comparaison :

Depuis le temps, vous devriez être capables d'enseigner mais, de nouveau, vous avez besoin qu'on vous enseigne les tout premiers éléments des paroles de Dieu ; vous en êtes au point d'avoir besoin de lait, et non de nourriture solide. Celui qui est encore nourri de lait ne comprend rien à la parole de justice : ce n'est qu'un petit enfant. Aux adultes, la nourriture solide, eux qui, par la pratique, ont des sens exercés au discernement du bien et du mal [He 5, 12-14, voir 1 Co 3, 1-3].

La croissance dans l'amour de Dieu et du prochain, qui s'accompagne également d'une croissance dans la foi et l'espérance, n'est pas seulement comparée à la croissance d'un bébé qui devient enfant, adolescent puis adulte. L'auteur biblique souligne que, selon « l'âge » de notre avancement, nous avons besoin d'une nourriture spirituelle *adaptée*. Offrir des conseils spécifiques à chaque étape du progrès

spirituel pour avancer, pour grandir davantage : voilà ce que nous voudrions proposer dans cet ouvrage.

Précisons cependant que, à la différence de la croissance physique où un adulte ne reprendra jamais la taille d'un enfant, hauts et bas, *progrès et régressions alternent dans la vie spirituelle*. Sainte Thérèse d'Avila, la grande réformatrice espagnole du Carmel au xvi^e siècle, écrit :

Si l'âme⁴ grandit, et c'est la vérité, elle ne grandit pas cependant à la manière des corps. Le petit enfant qui s'est développé et est arrivé à la taille de l'homme mûr, ne recommence pas à décroître et à reprendre un petit corps. Pour l'âme, le Seigneur veut qu'il en soit ainsi [*Vie*, 15].

Finalement, la croissance spirituelle pourrait être définie *comme la réponse progressive de la personne humaine, avec toutes ses dimensions*⁵, à Dieu qui l'appelle à la sainteté. Ce progrès ne concerne pas uniquement la prière. Il s'incarne dans tout ce qui fait la vie ordinaire, car il s'agit en fin de compte d'une croissance dans la charité qui consiste à aimer Dieu et son prochain comme soi-même.

4. Il s'agit de la partie spirituelle de notre être. Nous détaillerons ce point au chap. 4.

5. Notamment : ses trois parties : corps, âme, esprit ; ses trois facultés : mémoire, intelligence, volonté ; selon les trois dimensions temporelles : passé, présent, futur ; par l'exercice des vertus humaines et théologiques ; selon sa singularité personnelle et dans sa relation avec les autres.

Existe-t-il un itinéraire spirituel universel ?

Si la vie spirituelle est appelée à croître, ce progrès est-il le même pour tous ? Chacun passe-t-il par les mêmes étapes ?

À première vue, il semblerait que ce soit impossible : « Il n'y a pas deux âmes qui se ressemblent par moitié » (VF, 3, 56-62) affirme saint Jean de la Croix. Ne rappelle-t-on pas souvent qu'il ne faut pas se comparer, surtout dans la vie spirituelle, car chacun est unique dans sa personne et dans sa vocation ? Qu'y a-t-il de commun entre une sainte Zélie Martin par exemple, mère de neuf enfants, chef d'entreprise plutôt aisée dans la France du XIX^e siècle, et un saint Bruno, fondateur des Chartreux à l'époque médiévale, se retirant dans le silence et l'ascèse à l'écart de tous ?

Pourtant, plusieurs saints et spirituels ont présenté des *itinéraires de progrès vers Dieu*.

Certains auteurs présentent des degrés⁶ dans une vertu. Saint Benoît expose ainsi dans sa *Règle* douze degrés d'humilité (*Règle*, chap. 7). Saint Jean de la Croix, l'autre grand réformateur du Carmel avec Thérèse d'Avila, présente « Dix

6. Le fondement biblique classique de cette représentation est l'*échelle de Jacob* : le patriarche voit en songe « une échelle [qui] était dressée sur la terre, [dont le] sommet touchait le ciel, et des anges de Dieu [qui] montaient et descendaient » (Gn 28, 12). Les barreaux de l'échelle sont comme autant de degrés, d'étapes, vers le Ciel et l'union divine.

degrés de l'échelle mystique de l'amour divin d'après saint Bernard et saint Thomas» (NO, 2, 19-20).

D'autres décrivent l'ensemble de la croissance spirituelle jusqu'à la sainteté. Un des schémas les plus répandus est le découpage en trois étapes : les « commençants » deviennent « progressants » et enfin « parfaits ». C'est ce qu'on appelle les « trois voies » : on commence par la voie « purgative », puis on progresse dans la voie « illuminative » avant d'atteindre le sommet de la voie « unitive ». Cette approche de la croissance spirituelle est très ancienne. Lancée par Origène⁷ au III^e siècle, elle est développée par Évagre le Pontique (IV^e s.) et Denys l'Aréopagite (VI^e s.), jusqu'à devenir classique.

Dans la première moitié du XX^e siècle, on a beaucoup opposé l'« ascétique » et la « mystique », la première étant considérée comme la voie commune à tous, consistant principalement en des efforts pour méditer et pour acquérir les vertus, la seconde étant réservée – à tort – à une élite contemplative plus avancée à qui Dieu dispenserait des grâces extraordinaires.

Sainte Thérèse d'Avila, docteur de l'Église – notamment pour sa doctrine spirituelle : on l'appelle *mater spiritualium*, mère des spirituels, et affectueusement la « *Madre* » –, ne

7. Nous avons travaillé la question dans notre mémoire de licence canonique : S. COUDROY, *Quelle herméneutique biblique pour exprimer et soutenir la croissance spirituelle ? L'apport d'Origène dans ses Homélies sur la Genèse*, Venasque, Studium Notre-Dame de Vie, 2017 (disponible sur www.academia.edu).

divise quant à elle le progrès spirituel ni en trois, ni en deux parties, mais en sept⁸.

Un tel exposé semblerait conforter la première impression : il n'y aurait pas d'itinéraire spirituel « pour tous », car même les spécialistes décrivent différemment les étapes que chacun devrait traverser.

Pourtant, notre conviction profonde est que *les étapes spirituelles contiennent des caractéristiques communes à tout homme de bonne volonté qui marche vers Dieu, quelle que soit sa vocation unique*. Évidemment, personne ne vit la même chose ! Mais il y a des constantes que l'on peut établir, des évolutions comparables, même si elles s'incarneront différemment selon l'époque et le lieu, et en chacun selon ce qui fait son quotidien, son état de vie, son tempérament et son histoire.

Les différentes présentations du chemin vers la sainteté décrivent, malgré un vocabulaire et un point de vue différents, les mêmes réalités. C'est un peu comme des témoins qui assistent à un accident : chacun racontera les faits selon l'endroit où il se trouvait, avec son langage, ses références,

8. Elle n'est ni la seule ni la première : voir, par exemple, au XIV^e siècle, le bienheureux J. RUYSBROECK, *Les Sept Degrés de l'échelle d'amour spirituel*, Paris, DDB, 2000.

Pour une présentation de la vie de Thérèse d'Avila et de sa spiritualité, nous vous proposons cette conférence en vidéo : progresserversdieu.com/avila



ses *a priori*, ses oublis... et son imagination! Même si des aspects apparaîtront contradictoires, on arrivera à reconstituer ce qui s'est passé, au moins pour l'essentiel.

Cependant, de même que tous les témoignages ne se valent pas en précision, toutes les modélisations de la vie spirituelle ne sont pas aussi efficaces pour la décrire. Réduire le progrès spirituel à deux grandes étapes (ascétique/mystique) a le mérite de la simplicité et il y a bien un changement important de la façon de prier et d'agir à un moment de la vie spirituelle. Le découpage en voies purgative, illuminative et unitive pourrait sembler un peu plus précis. Mais les termes prêtent à confusion : il y a bien des épreuves et des purifications dans la voie illuminative! Les modélisations en dix échelons ou plus sont tellement fines qu'on a du mal à distinguer les étapes. Nous choisirons comme fondement de notre propos le parcours des sept Demeures établi par sainte Thérèse d'Avila... en n'hésitant pas à profiter de l'apport des autres approches! Outre le fait que c'est la description que nous connaissons le mieux et une des plus développées, il nous semble qu'elle est particulièrement adaptée à décrire les réalités spirituelles concrètes, telles que les personnes les vivent dans leur quotidien.

Faut-il chercher à savoir « où on en est » dans la vie spirituelle ?

Selon certains, il serait déconseillé voire dangereux de chercher à discerner son propre avancement spirituel ou celui de quelqu'un d'autre. En effet, on pourrait non seulement *se tromper* facilement, mais ce serait encore favoriser *l'orgueil spirituel*, le plus terrible de toutes les formes d'orgueil.

Oui, ces deux risques sont réels. Le discernement de la croissance spirituelle est délicat, souvent difficile, parfois impossible. Certains verront très bien où ils en sont, d'autres non ; on peut savoir discerner pour les autres mais pas pour soi, ou inversement. Sans doute s'agit-il d'une grâce divine, ou d'un charisme que Dieu est libre d'accorder ou non, pour notre bien. Il vaut mieux parfois rester dans le brouillard que voir les choses en pleine lumière et sombrer dans l'orgueil !

Cependant, quand c'est possible, il est bien utile de savoir « où on en est » dans le cheminement spirituel. Certes, *l'humilité plus que la curiosité devra conduire chacun dans ce parcours*. Mais empêcher sous ce prétexte de profiter de l'enseignement des saints, dont la doctrine est recommandée par l'Église, *serait priver les âmes de la lumière et du soutien qui leur est nécessaire, et peut-être les condamner à ralentir, voire à arrêter leur marche vers la sainteté*⁹.

9. Voir aussi Mt 23, 13-14 et en contraste Jn 15, 15.

Car les auteurs spirituels, en particulier les saints, n'ont pas rédigé leurs ouvrages par souci d'érudition spéculative ni pour tuer leur ennui ! Ils ont senti l'importance et l'urgence de publier ce qu'ils ont compris et expérimenté des voies spirituelles en vue de répondre aux besoins des baptisés. Souvent, c'est à la demande insistante de leurs frères ou sœurs en religion, ou d'un laïc en quête de lumière et de consolation, ou même directement de Dieu, qu'ils ont pris le temps et l'énergie d'écrire ce qu'ils ont expérimenté, eux-mêmes ou leurs dirigés, alors qu'ils croulaient sous le poids de nombreuses activités.

Ils soulignent le fait que leurs ouvrages sont conçus pour que l'on se reconnaisse soi-même dans les descriptions des états spirituels qu'ils détaillent¹⁰, ou – notamment pour les accompagnateurs spirituels – afin que l'on puisse offrir aux autres des conseils spirituels adaptés à leur avancement. Dans la *Vive Flamme d'amour*, saint Jean de la Croix fustige sur quinze pages « ces directeurs [spirituels] qui ne comprennent rien aux divers degrés d'oraison ni aux voies spirituelles » (VF, 3, 1003-1018). Inversement, nous sommes témoins de la grande consolation qu'expérimentent de nombreuses personnes lorsqu'elles comprennent par exemple qu'elles sont entrées dans la « sécheresse contemplative »¹¹ et qu'il est normal que beaucoup de choses soient désormais différentes

10. Un exemple parmi d'autres : CS A, 13-14, 751.

11. Nous expliquerons en détail les purifications des quatrièmes Demeures au chap. 6.

dans leur vie. De même pour les degrés plus élevés de la vie spirituelle que vivent bien des personnes que nous connaissons : même si le chemin peut être escarpé, on avance toujours plus facilement et joyeusement avec un peu de lumière !

Dans les pages qui suivent, en nous appuyant sur la structure en sept parties de sainte Thérèse d'Avila, nous essayerons donc de présenter les grandes étapes de la vie spirituelle dans un langage adapté à notre époque et à notre culture actuelle¹². Nous nous efforcerons d'être le plus concret possible, en présentant de nombreux exemples, tirés non seulement de la Bible ou de la vie des saints, mais encore de la vie de personnes que nous avons pu rencontrer en paroisse ou lors de retraites que nous avons prêchées, ou de personnes que nous avons pu accompagner... ou même de nos amis !

Nous avons déjà souligné la diversité des vocations et l'unicité des personnes : *chacun puisera selon ce qu'il est et ce qui lui convient* parmi les conseils que nous proposerons aux différentes étapes. Notre ambition est simplement de rendre service en donnant des éléments concrets pour aider chacun, *à partir de là où il en est*, à faire un pas de plus vers la sainteté. Que le lecteur demande surtout à l'Esprit Saint, le véritable guide intérieur, de l'éclairer : « *En effet, tous ceux qui se laissent conduire par l'Esprit de Dieu, ceux-là sont fils de Dieu* » (Rm 8, 14).

12. Nous avons également établi un index avec les grands thèmes de la vie spirituelle : il permet une lecture – ou relecture – transversale de ce livre.

Le chemin des sept Demeures de Thérèse d'Avila

Avant d'aborder chacune des sept grandes étapes spirituelles, il convient de présenter comment Thérèse d'Avila décrit l'itinéraire dans son ensemble. La *Madre* introduit son *Livre des Demeures* ou *Château de l'âme* avec cette comparaison que lui a inspirée le Seigneur :

Aujourd'hui [...] s'offre à moi ce qui sera la base de cet écrit : considérer notre âme comme un château fait tout entier d'un seul diamant ou d'un très clair cristal, où il y a beaucoup de chambres, de même qu'il y a beaucoup de demeures au ciel. [...]

Ce château a nombre de demeures, les unes en haut, les autres en bas, les autres sur les côtés ; et au centre, au milieu de toutes, se trouve la principale, où se passent les choses les plus secrètes entre Dieu et l'âme [1D 1, 1 et 3, voir Jn 14, 2].

Dans cette vision, Dieu fait comprendre à Thérèse qu'il habite en elle, au plus intime de son âme. « *Ne savez-vous pas que vous êtes un sanctuaire de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous ?* » (1 Co 3, 16 ; voir 1 Co 6, 19 ; Lc 17, 21) écrit saint Paul.

Plus encore, la *Madre* observe que son âme – précieuse comme un diamant – est un monde en soi, vaste et étendu ; Dieu est au centre, mais il y a comme des « espaces », des « Demeures » entre l'extérieur de l'âme – qui correspond à la sensibilité corporelle – et le Seigneur qui est au plus intime de notre dimension spirituelle : on peut donc être plus ou moins proche de Lui en habitant plus ou moins son

intériorité. Ne dit-on pas parfois vulgairement qu'on était «à côté de ses pompes» ou tout simplement «ailleurs»? Là, il s'agit au contraire «d'habiter son âme» de plus en plus, sans s'éparpiller «au-dehors», afin de pénétrer en soi jusqu'à Celui qui réside au plus intime de l'intime de nous-mêmes.

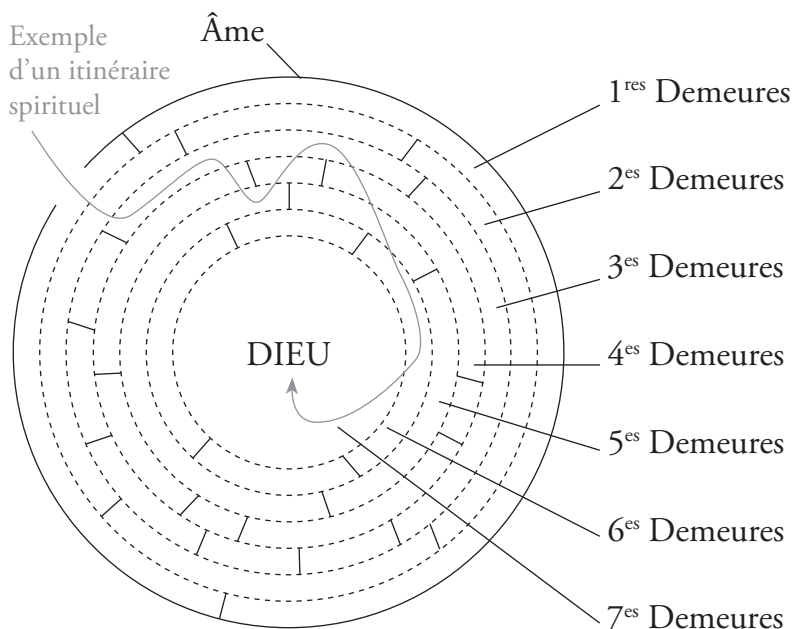


L'âme est comme un château dont Dieu habite le centre

En un mot, le progrès spirituel est ici décrit comme une *intériorisation*¹³ progressive. Il consiste à pénétrer de

13. Cette description de la croissance spirituelle comme *intériorisation* n'est pas exclusive. On peut tout à fait la voir comme une *élévation* vers Dieu (voir l'échelle de Jacob en Gn 28, 12). Nous aborderons ces différences d'approches, aussi valables l'une que l'autre, au chapitre 4 (Dieu en nous / Dieu devant nous).

chambre en chambre, de « Demeure »¹⁴ en « Demeure », disposées de façon concentrique, jusqu'au centre où réside Dieu lui-même. On peut penser à un château fort avec une première série de murailles, puis une deuxième, jusqu'au donjon et à la chambre du seigneur. Illustrons cette comparaison par un schéma :



14. Nous mettons une majuscule à « Demeure » lorsque nous parlons des Demeures du Château intérieur de Thérèse d'Avila.

Notons bien qu'il n'y a pas *une* première Demeure ou *une* deuxième Demeure, mais *des* premières Demeures, *des* deuxièmes Demeures, etc. Chacun a son itinéraire spirituel propre : une personne explorera telle chambre du groupe des premières Demeures, une autre telle autre chambre, mais ces chambres, bien que différentes, ont des caractéristiques communes à ce groupe.

Nous pouvons circuler de chambre en chambre, progresser vers des Demeures plus intérieures, comme revenir en arrière, nous attarder de longues années à une étape, ou au contraire avancer rapidement à un moment : l'itinéraire n'est pas statique ! Nous en faisons l'expérience : nous pouvons être pleins de ferveur un jour, puis succomber le lendemain à une tentation grossière.

Nous ne sommes pas seuls à agir sur ce chemin : si Dieu nous attire vers la chambre centrale où il réside, le diable, lui, cherche à nous faire sortir du château ! C'est ainsi que, bien souvent, Satan nous attend « derrière la porte » à l'issue d'une retraite où d'un temps spirituel fécond afin de ruiner le progrès qui s'amorce...

Malgré les oscillations au jour le jour, on peut habituellement discerner une progression générale sur plusieurs mois ou années. Si des grâces particulières peuvent aussi jouer le rôle de « poteau indicateur », *c'est surtout l'état global de la vie de prière et de charité sur une période assez longue qui permet de distinguer les Demeures les unes des autres.*

Les chapitres de ce livre suivront simplement les sept Demeures thérésiennes; nous les compléterons par l'enseignement de saint Jean de la Croix, en particulier avec les deux « nuits » spirituelles qu'il analyse: la « Nuit des sens » (chap. 6), puis la « Nuit de l'esprit » (chap. 9)¹⁵.

Le fondateur des Jésuites, saint Ignace de Loyola – l'autre grande figure spirituelle du xvi^e siècle espagnol, dont la spiritualité complète si bien celle de Thérèse d'Avila et de Jean de la Croix – éclairera des parties spécifiques (en particulier la question du discernement au chap. 5).

Nous ajouterons encore deux chapitres transversaux: un pour éclairer des questions pratiques de vie spirituelle selon les différents tempéraments personnels (chap. 4) et un autre sur des perceptions spirituelles que l'on qualifie parfois d'« extraordinaires » (chap. 8).

Enfin, nous essayerons de découvrir, à la lumière de tout ce qui aura été exposé, comment deux personnes mariées, Louis et Zélie Martin (les parents de sainte Thérèse de Lisieux), ont vécu leur itinéraire spirituel jusqu'à la sainteté.

Pour prolonger la lecture, nous proposons un site internet avec notamment des vidéos pour approfondir: progresserversdieu.com



15. Grâce au bienheureux Marie-Eugène et à son livre *Je veux voir Dieu*, il est désormais facile de les mettre en relation de façon convaincante: la Nuit des sens se place aux quatrièmes Demeures, la Nuit de l'esprit, aux sixièmes Demeures.

QUESTIONS POUR APPROFONDIR CETTE INTRODUCTION

1) Quels ont été les « moments forts » de ma vie jusqu'à aujourd'hui, en particulier dans sa dimension spirituelle ? Par exemple : un engagement (dans le mariage, le sacerdoce, la vie consacrée, la vie sociale...); un sacrement (une communion, une confession qui m'a touché...); un temps de prière (une adoration, un passage de la Bible, une retraite...); un événement (une rencontre avec un « témoin », une naissance...);

une grâce particulière (de consolation, de joie, de guérison...), etc.

2) Quand ai-je eu l'impression d'avoir progressé – ou régressé – dans mon amour de Dieu et mon amour du prochain au cours de ma vie ?

3) Comment est-ce que je me vois maintenant ? Ai-je envie aujourd'hui de faire un nouveau progrès ? Si oui, quel serait ce progrès et que pourrais-je faire pour le concrétiser ?

Table des matières

Sigles et abréviations	7
Introduction	9
La croissance spirituelle	11
Existe-t-il un itinéraire spirituel universel?	14
Faut-il chercher à savoir « où on en est » dans la vie spirituelle?	18
Le chemin des sept Demeures de Thérèse d'Avila	21
Questions pour approfondir cette introduction	26
Chapitre 1. Les premières Demeures :	
une vie chrétienne anémiée	27
La porte du Château : l'oraison	27
Les premières Demeures : une vie chrétienne anémiée	30
Quelques conseils	32
Démarche pour approfondir les premières Demeures	36
Chapitre 2. Commencer à offrir de la place à Dieu :	
l'effort des deuxièmes Demeures	37
La mise en place d'une prière régulière	38
Les amitiés spirituelles, l'accompagnement spirituel, les bonnes lectures	41
Une lutte rude	49
Questions pour approfondir les deuxièmes Demeures	52
Chapitre 3. Vivre en « bon catho » :	
les troisièmes Demeures	53
Une vie réglée selon une foi active	53
La vie de prière	57

<i>La messe</i>	57
<i>Le chapelet, l'adoration et l'oraison</i>	58
<i>La méditation de l'Évangile</i>	60
<i>Dans le quotidien</i>	60
<i>La durée de la prière</i>	62
<i>Les distractions</i>	62
La cohérence de vie	65
Questions pour approfondir les troisièmes Demeures	68
Chapitre 4. Questions pratiques de vie spirituelle	69
Comment s'aider de son corps pour prier?	
Recueillement et jeûne	69
<i>Corps, âme et esprit</i>	69
<i>Se recueillir avec son corps</i>	71
<i>Se recueillir avec son âme</i>	74
<i>Jeûner</i>	75
Faut-il prier les yeux ouverts ou fermés?	
Adoration et oraison	79
<i>Dieu en nous, Dieu devant nous</i>	79
<i>Adoration et oraison</i>	81
Dire son chapelet, est-ce faire oraison? Et la louange?	83
<i>Chapelet et oraison</i>	83
<i>Louange et oraison</i>	85
<i>Les charismes</i>	86
Comment prier selon les différents types	
de tempérament et de sensibilité?	87
<i>Affectifs et intellectuels</i>	87
<i>Actifs et passifs</i>	89
<i>Spiritualités carmélitaine et ignacienne</i>	90
Faut-il prier Jésus ou « Dieu » en général?	
Comment prier le Père? L'Esprit Saint?	92
Remarques conclusives à ce chapitre	93
Questions pour approfondir ces points pratiques	
de vie spirituelle	94

Chapitre 5. Se donner avec un « grain de folie » :	
les quatrièmes Demeures	95
Un « grain de folie » pour accepter de se laisser conduire par l'Esprit Saint.....	95
Concrètement	100
<i>Dans la vie consacrée et le sacerdoce</i>	<i>101</i>
<i>Dans le mariage.....</i>	<i>104</i>
<i>Dans le célibat.....</i>	<i>107</i>
<i>Indépendamment de l'état de vie</i>	<i>109</i>
<i>L'épreuve du don de soi</i>	<i>110</i>
Comment discerner?.....	113
<i>Deux préliminaires.....</i>	<i>115</i>
<i>Première façon de choisir: l'évidence (n° 175).....</i>	<i>116</i>
<i>Deuxième façon de choisir: le « discernement des esprits » entre « consolations » et « désolations » (n° 176).....</i>	<i>116</i>
<i>Troisième façon de choisir: réfléchir posément (n° 177).....</i>	<i>121</i>
Questions pour approfondir les quatrièmes Demeures.....	123
Chapitre 6. La Nuit des sens: la première	
grande purification des quatrièmes Demeures	125
Les purifications	126
<i>Une sécheresse déconcertante...</i>	
<i>qui est pour progresser dans l'amour.....</i>	<i>126</i>
<i>Un changement de point d'appui: vivre de foi, d'espérance et de charité.....</i>	<i>128</i>
<i>Un approfondissement de la foi, certaine et obscure.....</i>	<i>130</i>
Les trois signes pour discerner entre sécheresse, déprime et tiédeur.....	132
Réapprendre à prier: passer de la méditation à la contemplation	134
<i>Ne plus chercher à méditer ou à sentir</i>	<i>134</i>
<i>Contempler.....</i>	<i>136</i>
<i>Savoir reprendre une certaine activité lorsque la contemplation s'estompe.....</i>	<i>137</i>

<i>Tenir bon</i>	139
Questions pour approfondir la Nuit des sens	147
Chapitre 7. Découvrir l'Église : les cinquièmes Demeures	149
L'union de volonté	149
<i>Conformer sa volonté à celle de Dieu</i>	149
<i>La grâce d'union de volonté</i>	151
<i>Une infusion d'amour pour Dieu</i> <i>qui épanouit et qui libère</i>	153
La découverte de l'Église et l'entrevue d'une mission spécifique	156
<i>Un feu intérieur missionnaire</i>	156
<i>Une mission personnelle spécifique</i>	158
<i>Une mission encore cachée</i>	163
Questions pour approfondir les cinquièmes Demeures	165
Chapitre 8. Les grâces extraordinaires et l'action du démon	167
<i>Préambule : les grâces extraordinaires... sont pour tous!</i>	168
Les grâces divines extraordinaires	169
<i>Définition</i>	169
<i>Les différents types de faveurs extraordinaires</i>	170
<i>Avantages et dangers</i>	177
<i>Comment bien recevoir ces grâces extraordinaires?</i>	180
L'action du démon	184
<i>L'action ordinaire du démon aux différentes Demeures</i>	185
<i>Les actions extraordinaires du démon</i>	187
<i>Nos armes pour être victorieux</i>	190
Questions pour approfondir	192
Chapitre 9. Les sixièmes Demeures et la Nuit de l'esprit : la purification radicale	193
Le drame	194
<i>D'indicibles souffrances spirituelles</i>	194
<i>Dans les épreuves de la vie quotidienne</i>	198

Le feu de l'amour	200
Souffrir avec Jésus	203
Questions pour approfondir la Nuit de l'esprit des sixièmes Demeures	207
Chapitre 10. Les fiançailles spirituelles :	
l'aurore des sixièmes Demeures	209
Une union avec Jésus	209
<i>La grâce d'union des fiançailles spirituelles</i>	209
<i>Les joyaux offerts à la fiancée</i>	212
<i>Une grâce aussi pour les personnes mariées</i>	214
<i>« Je meurs de ne pas mourir »</i>	217
Une grâce de fécondité	218
Vivre le baptême et la confirmation :	
mourir et ressusciter avec Jésus, et vivre la Pentecôte	220
Questions pour approfondir les fiançailles spirituelles des sixièmes Demeures	224
Chapitre 11. Le mariage spirituel	
des septièmes Demeures	225
La grâce du mariage spirituel	225
<i>S'unir à Jésus pour toujours</i>	225
<i>Connaissances spirituelles, Amour et Paix</i>	227
<i>Une union dans la pauvreté</i>	230
L'identification à un aspect du mystère du Christ	231
<i>Une place irremplaçable dans l'Église</i>	231
<i>Vivre pour enfanter des âmes à Jésus</i>	232
Joie divine et souffrance rédemptrice	233
<i>Participer au salut du monde en union avec Jésus</i>	233
<i>L'éventuelle Nuit de la foi</i>	234
Questions pour approfondir les septièmes Demeures	236

Chapitre 12. Les sept Demeures dans la vie ordinaire des saints Louis et Zélie Martin.....	237
Leur enfance.....	239
Comment engager sa vie?	240
L'avancée dans la vie, entre épreuves et joies.....	243
Vers les sommets	248
Conclusion	253
Index des notions clés et des noms propres importants	255
Index biblique	261

Au centre de votre âme, Dieu vous attend.

Pour le rejoindre... suivez le guide !

Où en suis-je dans ma vie spirituelle ? Pourquoi le chemin est-il à certains moments si lumineux, mais à d'autres si difficile, ou aride ? Comment réagir alors ? Quelles sont les grandes étapes du chemin avec Dieu, les repères et les pièges à connaître ?

Pour éclairer notre route, l'auteur s'appuie sur l'enseignement de celle qui a magnifiquement cartographié la vie intérieure, Thérèse d'Avila ; il fait aussi appel au subtil discernement d'Ignace de Loyola, ou encore à Thérèse de Lisieux et Jean de la Croix. À leur école, il nous offre un formidable guide de vie spirituelle très accessible, d'une grande profondeur, riche d'exemples concrets et de pistes à suivre.

Pour tous ceux qui désirent avancer sur le chemin de la sainteté dans leur vie de tous les jours.



Sébastien Coudroy, prêtre du diocèse de Paris, est titulaire d'un master en théologie sur la croissance spirituelle. Familier des saints du Carmel comme des Exercices spirituels, il est actuellement chapelain à Notre-Dame du Laus et prédicateur de retraites sur l'oraison.

Illustrations de Bendo.

18 €

ISBN : 978-2-35389-980-7



9 782353 899807