

Pourquoi vivre ?

Du vide existentiel à l'Amour
qui ne passe pas

*Une traversée de la nuit intérieure
vers le sens, la relation et l'espérance*

A n o n y m e

ITINÉRAIRE INTÉRIEUR

Pourquoi vivre ?

Du vide existentiel à l'Amour qui ne passe pas

Une traversée de la nuit intérieure vers le sens, la relation et l'espérance

Anonyme

D'après la Septante grecque et le Nouveau Testament grec

Sommaire

À lire avant de commencer

Avant de commencer

Première partie - Quand on ne sait plus pourquoi vivre

Chapitre premier - Le vide qui reste même quand tout semble aller bien

Chapitre II - Quand on ne sait plus ce que l'on cherche

Chapitre III - Pourquoi les plaisirs et les réussites ne suffisent pas longtemps

Chapitre IV - Ce qui passe n'est pas pour autant inutile

Deuxième partie - Ce que ce vide nous apprend sur nous-mêmes

Chapitre V - Un désir plus grand que les choses que nous cherchons

Chapitre VI - Quand nous voulons le bien sans toujours réussir à le faire

Chapitre VII - Votre corps et votre vie intérieure ne sont pas séparés

Chapitre VIII - Votre valeur ne dépend pas de ce que vous réussissez

Troisième partie - Recommencer quand on ne ressent plus d'élan

Chapitre IX - Voir la vérité sans se détruire

Chapitre X - Mettre de l'ordre dans ses désirs sans les étouffer

Chapitre XI - Vivre le jour présent sans subir tout l'avenir

Chapitre XII - Le travail, le service et ce que personne ne voit

Chapitre XIII - Sortir de la solitude sans devenir dépendant des autres

Chapitre XIV - Une règle de vie simple pour les jours sans force

Quatrième partie - La source de ce chemin apparaît

Chapitre XV - Des textes très anciens qui connaissent nos questions

Chapitre XVI - L'image de Dieu, le souffle de vie et l'appel

Chapitre XVII - La rupture et la promesse d'un cœur nouveau

Chapitre XVIII - La Parole vient jusqu'à dans notre nuit

Cinquième partie - Une vie que la mort ne peut pas détruire

Chapitre XIX - Le Chemin, la Vérité et la Vie

Chapitre XX - La croix ne dit pas que souffrir est bon

Chapitre XXI - La résurrection ouvre un avenir

Chapitre XXII - Aimer sans posséder l'autre

Chapitre XXIII - Ne pas porter l'espérance tout seul

Chapitre XXIV - Le but qui donne un sens au chemin

Conclusion - À vous qui ne voyez pas encore la lumière

Annexe I - Comment les textes grecs ont été étudiés

Annexe II - Les mots grecs importants, expliqués simplement

Annexe III - Repères bibliques pour chaque chapitre

Annexe IV - Six explications pour éviter les malentendus

Sources utilisées

Pour terminer

À lire avant de commencer

Ce livre s'adresse à la personne qui ne sait plus très bien pourquoi elle vit, à celle qui continue peut-être à se lever, à travailler, à parler avec les autres et à faire ce qu'elle doit faire tout en portant au fond d'elle-même une fatigue qu'elle n'arrive pas à expliquer, ainsi qu'à celle dont la souffrance a déjà été reconnue comme une dépression, mais ce livre ne remplace jamais un médecin, un psychologue, un traitement ni la présence immédiate d'un proche lorsque la situation devient dangereuse, car une grande souffrance intérieure peut avoir des causes physiques, nerveuses, affectives, familiales ou médicales, et elle ne doit jamais être résumée à un manque de courage, à une mauvaise volonté, à une faute morale ou à un manque de foi.

Si vous avez peur de vous faire du mal, si vous pensez de manière précise à vous suicider, si vous avez déjà préparé un moyen de mourir ou si vous sentez que vous ne pourrez peut-être pas assurer votre propre sécurité dans les prochaines heures, ne restez pas seul avec ce livre et ne cherchez pas à porter cette situation sans aide, mais appelez immédiatement en France le 3114, qui est le numéro national de prévention du suicide et qui est accessible gratuitement à toute heure, ou appelez le 15 ou le 112 si le danger est immédiat, puis restez auprès d'une personne capable de demeurer avec vous jusqu'à ce qu'un professionnel puisse prendre le relais, car demander du secours dans un moment aussi difficile n'est ni une faiblesse ni une défaite, mais une manière très concrète de protéger une vie qui, pour l'instant, est devenue trop lourde à porter seul.

Les pages qui suivent ne prétendent pas expliquer toutes les dépressions par un manque de sens, car on peut perdre l'envie de vivre ou l'énergie d'avancer à cause d'une maladie, d'un traumatisme, d'un deuil, d'un épuisement, d'une violence subie ou de beaucoup d'autres causes dont la personne n'est pas responsable, mais elles cherchent à parler d'une souffrance particulière, qui peut exister seule ou se mêler à d'autres blessures, et qui apparaît lorsque l'on ne sait plus vers quoi diriger sa vie, pour qui ou pour quoi se lever le matin, ce que l'on peut encore croire vrai, ni quel bien pourrait être assez important pour donner une raison de continuer à avancer.

Avant de commencer

Il existe beaucoup de livres qui proposent d'organiser mieux ses journées, de retrouver de la motivation, d'avoir davantage confiance en soi ou d'apprendre à remplacer certaines pensées très sombres par des pensées plus justes, et plusieurs de ces conseils peuvent réellement aider, mais la question de ce livre va plus loin, car il ne suffit pas toujours de remettre une personne en mouvement lorsqu'elle ne sait plus vers quoi aller, de même qu'il ne servirait pas à grand-chose de réparer une boussole si l'on ne savait plus du tout dans quelle direction il vaut la peine de marcher.

Le vide existentiel, c'est-à-dire ce vide intérieur qui fait demander à quoi sert la vie et pourquoi il faudrait continuer, n'est pas simplement un manque de loisirs, d'amis, de réussite ou de plaisir, car il peut apparaître au milieu d'une existence qui semble pleine vue de l'extérieur, lorsque l'argent, le travail, une relation, un projet, un voyage, une réussite ou tout autre bien que l'on avait chargé de nous rendre enfin heureux montre un jour ses limites, sa fragilité ou le fait qu'il peut disparaître, et que l'on découvre alors avec douleur que l'on cherchait en réalité quelque chose de plus grand, quelque chose qui puisse donner une unité à toute la vie, qui ne perde pas sa valeur une fois obtenu, qui ne soit pas détruit par le temps et qui ne puisse pas être simplement arraché par la mort.

Ce livre commencera donc par ce que chacun peut regarder dans sa propre vie sans avoir besoin de croire déjà en Dieu ni de connaître une religion, puis il avancera lentement en partant de ce que l'on ressent pour chercher d'où cela peut venir, comme on remonte d'une soif vers l'eau qui pourrait vraiment la calmer, de la valeur que l'on pressent en chaque personne vers la source de cette valeur, et de nos amours souvent fragiles vers l'Amour capable de leur donner leur vérité, jusqu'au moment où seront enfin nommés les écrits anciens dont cette manière de comprendre l'être humain est tirée et la Personne en qui ces écrits voient la réponse la plus complète à la destinée humaine, car chercher sincèrement le sens de la vie suppose d'accepter d'examiner ce qui est vrai, même lorsque cela dérange nos idées, tandis qu'une parole religieuse qui mépriserait les questions, les blessures ou les hésitations du lecteur trahirait l'amour qu'elle prétend annoncer.

Ce livre ne cherchera donc pas à vous faire croire que chaque souffrance peut recevoir immédiatement une explication simple, ni à vous demander de trouver du positif dans tout ce qui vous a blessé, mais il essaiera de vous accompagner jusqu'au moment où votre souffrance, même si elle demeure réelle, ne sera plus la seule voix autorisée à dire ce que vaut votre vie, où votre désir ne sera plus regardé seulement comme un problème à faire taire mais comme un signe qu'il existe peut-être en vous une direction à retrouver, où votre faiblesse ne sera pas appelée un bien mais pourra devenir un lieu où vous acceptez d'être aidé, et où l'avenir pourra de nouveau être regardé non comme la copie obligatoire de votre douleur présente, mais comme quelque chose qui reste encore ouvert.

Première partie - Quand on ne sait plus pourquoi vivre

Chapitre premier - Le vide qui reste même quand tout semble aller bien

Le vide existentiel ne commence généralement pas par une grande question formulée avec des mots compliqués, car il se fait d'abord sentir comme un décalage pénible entre tout ce qui continue autour de vous et ce qui semble s'être arrêté en vous, lorsque le réveil sonne, que les obligations arrivent, que les autres parlent, travaillent, font des projets et semblent savoir pourquoi ils courent d'une chose à l'autre, tandis qu'au fond de vous une question silencieuse retire peu à peu le goût de ce que vous faisiez auparavant, non parce que tout serait devenu mauvais, mais parce que rien ne paraît désormais assez grand pour répondre à cette question simple et terrible : pourquoi continuer tout cela ?

Vous pouvez alors avoir obtenu ce que vous désiriez autrefois et ne plus comprendre pourquoi cela vous faisait rêver, vous pouvez être entouré de personnes et vous sentir malgré tout profondément seul, vous pouvez rire avec les autres tout en ayant l'impression que cette joie reste à la surface et n'atteint pas le lieu intérieur où vous souffrez, puis vous pouvez finir par vous reprocher de ne pas savoir apprécier une vie que d'autres trouveraient heureuse, comme si votre souffrance prouvait forcément que vous êtes ingrat, alors qu'elle peut parfois révéler autre chose, à savoir que des choses bonnes ont été chargées de répondre à une attente beaucoup trop grande pour elles.

Lorsqu'une réussite, une relation amoureuse, le regard des autres, un travail, un projet ou une reconnaissance reçoit en secret la mission de donner à toute votre vie sa valeur et sa raison d'être, cette chose n'est plus seulement un bien important parmi d'autres, car vous lui demandez de devenir la réponse à tout, et cette attente prépare presque toujours une double souffrance, puisque si vous n'obtenez pas ce bien vous avez l'impression que votre vie n'a plus de valeur, tandis que si vous l'obtenez vous découvrez tôt ou tard qu'il ne peut pas tenir toutes les promesses que vous aviez placées en lui, ce qui peut laisser un vide encore plus déroutant que le manque lui-même.

Il ne faut donc pas traiter ce vide comme un trou qu'il faudrait remplir au plus vite avec davantage de sorties, d'achats, de travail, de rencontres, de distractions ou de bruit, car remplir immédiatement chaque silence empêche parfois de comprendre ce que la souffrance essaie de montrer, tandis qu'un regard plus patient permet de distinguer des réalités différentes qui peuvent pourtant se mélanger dans une même personne, comme l'épuisement du corps et du système nerveux, la blessure laissée par une perte, une injustice ou une violence, puis une question encore plus profonde qui demande s'il existe une raison de vivre capable de donner une place à tous les autres biens sans disparaître en même temps qu'eux.

Faire cette différence ne signifie pas couper la personne en morceaux, car le corps, les émotions, les relations et la question du sens se touchent continuellement, mais cela évite de parler de philosophie à quelqu'un qui a d'abord besoin de dormir et d'être soigné, de conseiller simplement du repos à

quelqu'un qui doit avant tout être protégé d'une violence, ou de proposer toujours de nouvelles distractions à quelqu'un qui demande en réalité, derrière toutes ses plaintes, si sa vie garde une valeur même lorsqu'il n'est plus performant, même lorsque les autres ne l'admirent plus et même lorsqu'il n'arrive plus lui-même à voir cette valeur.

Le premier mouvement contre le vide n'est donc pas de réussir à se sentir heureux immédiatement, mais de refuser que la souffrance devienne le juge qui décide seul de ce qui est vrai, car le fait que vous ne sentiez plus aujourd'hui la valeur de votre vie ne prouve pas que cette valeur a disparu, de même que le fait d'être dans une pièce sans lumière ne prouve pas que la lumière n'existe plus ailleurs, et le simple fait que vous puissiez demander pourquoi vivre montre déjà qu'une partie de vous continue à chercher quelque chose de vrai et de bon, puisque l'absence de sens ne pourrait pas vous faire souffrir si vous n'aviez aucune idée, même très confuse, de ce qu'un sens réel devrait être.

Chapitre II - Quand on ne sait plus ce que l'on cherche

Le désir humain est à la fois beau et difficile à comprendre, parce qu'il ne demande presque jamais seulement la petite chose vers laquelle il se tourne à un moment précis, mais cherche souvent à travers elle quelque chose de beaucoup plus grand, de sorte que l'on ne veut pas seulement être aimé pendant quelques jours mais être connu profondément sans être rejeté, que l'on ne veut pas seulement être tranquille ce soir mais connaître une sécurité qui ne soit pas sans cesse menacée, et que l'on ne veut pas seulement apprendre quelques réponses mais trouver une vérité dans laquelle toute la vie puisse tenir ensemble.

On peut alors finir par croire que le problème vient du fait que nous désirons trop, car ce que nous obtenons devient peu à peu habituel, la nouveauté perd une partie de son éclat, le plaisir passe parfois au moment même où nous pensions enfin le tenir, et il serait tentant de conclure qu'il faudrait seulement attendre moins de la vie, ne plus chercher de bonheur durable et accepter une succession de petits plaisirs suivis de périodes d'ennui, mais cette manière de renoncer ne répond pas au désir profond, elle lui demande seulement de se taire.

Il faut alors apprendre à faire la différence entre la profondeur de notre attente et les erreurs que nous pouvons commettre en cherchant à la satisfaire, car vouloir un amour fidèle ne donne pas le droit d'exiger d'une autre personne qu'elle supprime toutes nos solitudes, vouloir la justice ne donne pas le droit d'obliger le monde entier à suivre notre volonté, et vouloir que notre vie ait un sens ne signifie pas que ce sens correspondra exactement au rêve que nous avons fait de nous-mêmes, mais le fait de prendre parfois un mauvais chemin ne prouve pas que le pays que nous cherchions n'existe pas.

Le vide devient souvent plus profond lorsque l'on confond un désir véritable avec une envie urgente, parce qu'une envie urgente réclame surtout un soulagement rapide alors qu'un désir profond cherche quelque chose qui soit réellement bon, et l'on peut calmer la première tout en blessant le second, par exemple lorsqu'un achat, une consommation ou une conduite compulsive fait baisser l'angoisse pendant quelques minutes mais augmente ensuite la honte, lorsqu'une relation commencée seulement pour ne pas être seul conduit à une solitude encore plus grande, ou lorsqu'une réussite obtenue en trahissant ce que l'on sait être juste rend la vie plus belle aux yeux des autres mais plus difficile à habiter intérieurement.

Retrouver un sens demande donc d'apprendre à écouter ce que nous désirons sans obéir automatiquement à chaque envie, en nous demandant non seulement ce que nous voulons tout de suite, mais ce que nous espérons vraiment obtenir à travers les choses que nous cherchons les unes après les autres, quelle promesse nous plaçons dans l'argent, l'amour, la réussite, le plaisir ou le regard des autres, pourquoi certaines déceptions reviennent même lorsque l'objet change, et s'il existe un bien

que nous pourrions aimer non parce qu'il nous permettrait de remplir un manque en nous, mais parce qu'il serait bon en lui-même et mériterait d'être reçu, servi et partagé.

À partir du moment où cette question peut être posée, le vide n'apparaît déjà plus seulement comme un trou absurde, car il peut aussi être le signe qu'une direction a été perdue ou n'a pas encore été trouvée, et l'on commence à comprendre que l'être humain ne souffre peut-être pas uniquement parce qu'il désire trop, mais aussi parce qu'il demande parfois à des choses qui passent de répondre à une attente qui, elle, demande quelque chose de plus durable que le temps, de plus grand que l'utilité et même de plus profond que le simple fait de survivre.

Chapitre III - Pourquoi les plaisirs et les réussites ne suffisent pas longtemps

Une grande partie de notre manière moderne de vivre repose sur une idée que nous ne disons pas toujours clairement, celle selon laquelle le prochain achat, la prochaine rencontre, la prochaine amélioration de notre situation, la prochaine promotion ou la prochaine marque de reconnaissance rendra enfin stable ce qui ne l'a encore jamais été, et cette idée garde une force étonnante même après de nombreuses déceptions, parce que ce que nous n'avons pas encore obtenu paraît souvent parfait dans notre imagination, tandis que ce que nous possédons réellement montre tôt ou tard ses limites, de sorte que nous continuons à attendre de demain ce qu'hier nous avait déjà promis sans pouvoir nous le donner.

Le fonctionnement est assez simple à observer, car un plaisir répond à un manque précis, apporte pendant un temps du soulagement, de la joie ou de l'excitation, puis devient progressivement une partie normale de la vie, tandis que le désir se déplace vers autre chose ou demande une sensation plus forte, et ce phénomène n'est pas mauvais en lui-même puisqu'il nous empêche de rester constamment bouleversés par chaque nouveauté, mais il devient épuisant lorsque toute notre vie dépend de cette recherche de sensations nouvelles, car il faut alors toujours recommencer pour éviter le silence dans lequel revient la question que les plaisirs n'ont pas réussi à faire disparaître.

Le plaisir n'est pourtant pas un ennemi qu'il faudrait condamner, car la beauté d'un visage, un repas partagé, la musique, le repos, le travail bien fait, la tendresse d'un proche et beaucoup d'autres joies simples sont de vrais biens, mais ils deviennent plus justes lorsqu'on les reçoit pour ce qu'ils sont, comme des choses bonnes qui peuvent ouvrir à la gratitude et à la relation, au lieu de leur demander de vaincre à elles seules la solitude, l'injustice, la peur de perdre, la fragilité du corps et finalement la mort.

Posséder quelque chose devient dangereux lorsque nous ne voulons plus seulement nous en servir ou nous en réjouir, mais que nous lui demandons secrètement de prouver notre valeur, car la voiture, le vêtement, le logement, le salaire, le diplôme ou le signe de réussite doit alors démontrer que nous avons réussi, que nous comptons plus que d'autres, que nous ne sommes pas abandonnés et que notre vie a de l'importance, mais aucune chose ne peut donner définitivement une telle preuve, de sorte que la comparaison recommence presque aussitôt avec son cortège d'envie, de peur de perdre et de besoin d'être regardé.

Le même problème peut entrer dans les relations humaines lorsque l'autre n'est plus seulement une personne à aimer mais devient celui ou celle dont l'attention doit réparer toutes nos blessures, calmer toutes nos peurs et nous garantir que nous avons de la valeur, car l'amour se transforme alors peu à peu en besoin de retenir, la présence de l'autre n'est plus reçue comme un don mais exigée comme une

preuve, et la personne aimée, à qui l'on demande d'être une source qui ne s'épuise jamais, finit soit par nous décevoir, soit par disparaître derrière le rôle que notre manque lui impose.

Sortir de ce cercle ne signifie pas devenir froid, abandonner ses projets ou aimer moins, mais apprendre à donner à chaque chose sa juste place afin de pouvoir l'aimer davantage et plus librement, car une joie qui ne dure pas éternellement peut être pleinement vraie sans devoir devenir le sens de toute la vie, une relation devient plus libre lorsque l'autre n'a plus la mission impossible de nous sauver de nous-mêmes, et le travail devient plus humain lorsqu'il redevient une manière de servir, de construire et de participer au réel au lieu d'être le seul moyen de décider si nous avons ou non de la valeur.

Chapitre IV - Ce qui passe n'est pas pour autant inutile

Parmi les mots très anciens qui décrivent ce que l'on ressent lorsque tout semble perdre son poids, il en existe un que l'on traduit souvent par « vanité », mais ce mot évoque d'abord quelque chose comme un souffle, une buée ou une vapeur que l'on voit un instant avant qu'elle disparaisse, et cette image change beaucoup le sens du passage, car elle ne dit pas que tout est inutile ou que rien n'a de valeur, elle dit que les choses de cette vie sont fragiles, passagères et impossibles à retenir pour toujours lorsqu'on leur demande de nous donner une sécurité qu'elles ne possèdent pas.

La vapeur existe réellement, on peut la voir et sentir sa chaleur, mais on ne peut pas la fermer dans sa main pour la garder, et il en va de même pour nos jours, nos œuvres, nos plaisirs, notre réputation, notre jeunesse, nos réussites et les personnes que nous aimons, qui sont réels et précieux mais que nous ne pouvons pas retenir comme si le temps n'existait pas, de sorte qu'une certaine sagesse commence lorsque l'on accepte que les choses passent sans conclure pour autant qu'elles ne valent rien, et lorsqu'on cesse en même temps de construire toute sa vie sur elles comme si elles ne devaient jamais passer.

Deux erreurs opposées peuvent alors venir de la même confusion, car la première consiste à traiter une chose passagère comme si elle pouvait nous donner absolument tout, tandis que la seconde consiste, après l'avoir perdue, à conclure que plus rien ne mérite d'être aimé, alors qu'un bien peut être véritable sans être le bien qui suffit à toute une vie, qu'une joie peut être reçue pleinement sans devenir le fondement de toute notre existence, et qu'une perte peut nous blesser très profondément sans avoir le pouvoir de rendre absurde tout ce qui a été vécu avant elle et tout ce qui reste encore possible après elle.

Comprendre cela protège aussi contre les paroles trop faciles adressées à quelqu'un qui souffre, car il ne s'agit pas de lui demander d'appeler « chance » ce qui l'a brisé, ni de lui dire que tout est lumineux alors qu'il traverse une période noire, mais de l'aider à ne pas conclure que parce qu'une chose peut être perdue toutes les choses sont inutiles, puis à se demander si le fait même de souffrir de ce qui passe ne révèle pas en lui le désir de quelque chose qui ne passe pas, de la même manière que notre révolte devant une injustice suppose déjà que nous ayons une idée, même encore confuse, de ce que serait la justice.

La question importante n'est donc plus seulement de savoir comment faire durer les plaisirs un peu plus longtemps, mais de chercher quelle manière de vivre peut accepter le passage du temps sans être détruite par lui, quelle fidélité peut donner une unité à des journées très différentes, quel amour peut accepter la fragilité sans devenir froid, et quelle espérance peut regarder la mort en face sans faire semblant qu'elle n'existe pas, car le vide ne sera probablement pas vaincu en empilant davantage de

moments agréables, mais en découvrant une direction assez grande pour donner un sens à chacun de ces moments sans dépendre entièrement d'eux.

À partir de là, la souffrance liée au manque de sens peut être regardée autrement, non comme la preuve certaine que vous avez raté votre vie ou que vous êtes incapable d'être heureux, mais comme une expérience dure dans laquelle des appuis auxquels vous demandiez peut-être trop montrent leurs limites, laissant réapparaître une question que le bruit, les habitudes ou les occupations avaient longtemps cachée, et cette question ne demande peut-être pas une distraction supplémentaire pour être rendormie, mais une vérité assez grande pour que l'on puisse réellement vivre en elle.

Deuxième partie - Ce que ce vide nous apprend sur nous-mêmes

Chapitre V - Un désir plus grand que les choses que nous cherchons

Quand les déceptions se répètent, on peut finir par penser que le problème vient du désir lui-même, puisque c'est parce que nous désirons que nous attendons, que nous risquons d'échouer et que nous pouvons perdre ce que nous aimons, mais vouloir supprimer tout désir ne guérirait pas vraiment la personne, car cela reviendrait aussi à éteindre en elle ce qui lui permet de reconnaître qu'une chose est bonne, de la chercher et de l'aimer, et l'indifférence totale n'est pas la paix, elle ressemble plutôt à un état où la souffrance fait moins de bruit parce que la vie elle-même a presque cessé de parler.

Le désir profond n'est pas simplement une grande quantité d'envies qu'il faudrait satisfaire les unes après les autres, car il cherche à travers toutes nos expériences ce qui mérite vraiment d'être choisi, ce qui peut donner une unité à notre vie sans nous enfermer, ce qui peut durer sans devenir une prison et ce qui peut être aimé pour lui-même, de sorte qu'une existence peut être remplie d'activités, de projets et de mouvements tout en paraissant vide lorsque rien ne semble assez bon ni assez solide pour donner une direction commune à tout le reste.

On comprend mieux cela lorsque l'on remarque que l'être humain peut accepter des efforts très lourds lorsqu'ils sont portés par un amour ou un but qu'il reconnaît comme vrai, tandis qu'il peut se sentir profondément vide au milieu de nombreux plaisirs qui ne conduisent nulle part, car une mère qui veille auprès de son enfant malade, un ami qui reste près d'une personne accablée, un artisan qui reprend patiemment un travail imparfait ou quelqu'un qui accepte une perte plutôt que de trahir ce qu'il sait juste ressentent tous une vraie fatigue, mais cette fatigue n'est pas vécue comme absurde parce qu'elle est portée par une raison qui la dépasse.

Cela ne signifie évidemment pas que toute souffrance devient bonne dès que l'on invente une histoire pour lui donner un sens, car certaines douleurs écrasent les forces, certaines situations réduisent la liberté et certaines souffrances viennent d'injustices qu'il faut combattre ou quitter, mais cela montre qu'un but véritable n'est pas un joli supplément ajouté après coup à la vie, puisqu'il change la manière même dont nous vivons l'effort, l'attente, le temps et les sacrifices, en donnant une direction à ce qui autrement resterait dispersé.

Chercher un sens ne consiste donc pas à inventer sur soi une belle histoire qui nous rassurerait tant que tout va bien, car une histoire fabriquée seulement pour nous flatter peut s'effondrer dès que la réalité la contredit, mais à se demander si notre désir de vérité, notre besoin de justice, notre capacité à aimer, notre besoin de relation et notre refus intérieur d'accepter que la mort rende tout inutile indiquent peut-être un but qui ne dépend pas entièrement de notre humeur du jour, de notre réussite sociale ou de l'opinion des autres.

Le fait d'avoir soif ne prouve pas à lui seul que toute boisson imaginée existe, mais il montre qu'un être vivant est fait de telle manière qu'il a besoin d'eau, et de la même façon nos attentes peuvent se tromper de direction, s'attacher à de mauvaises choses ou devenir excessives sans que la question qu'elles portent disparaisse pour autant, car demeure toujours la possibilité qu'il existe un bien qui ne corresponde pas à toutes nos envies, mais qui soit à la hauteur de notre capacité particulière à connaître ce qui est vrai, à choisir ce qui est bon et à nous donner réellement dans l'amour.

Chapitre VI - Quand nous voulons le bien sans toujours réussir à le faire

La personne qui souffre d'un grand vide intérieur se reproche souvent de savoir ce qui lui ferait du bien sans réussir à le faire, de prendre une décision le soir et de l'abandonner le lendemain matin, d'aimer quelqu'un tout en le blessant, ou encore de vouloir connaître la vérité tout en ayant peur de ce qu'elle pourrait changer dans sa vie, et cette contradiction devient parfois une souffrance supplémentaire, parce qu'à la douleur première s'ajoute un jugement permanent contre soi-même : « Pourquoi est-ce que je fais encore cela alors que je sais que cela me détruit ? »

Il faut éviter ici deux erreurs contraires, car la première consisterait à croire que tout ce que nous faisons est toujours le résultat d'un choix parfaitement libre et qu'il suffirait donc de faire un effort pour tout corriger, tandis que la seconde consisterait à croire que nous sommes entièrement commandés par notre histoire, nos habitudes, notre corps, nos blessures ou notre milieu et que nous ne pouvons jamais rien choisir, alors que l'expérience montre les deux choses à la fois : nous sommes réellement influencés et parfois très affaiblis, mais il reste souvent une petite capacité de demander de l'aide, de dire une vérité, d'accepter un soin ou de recommencer.

Le mot « cœur », dans les écrits anciens qui guideront peu à peu ce livre, ne désigne pas seulement les émotions ni le fait d'être sensible, car il parle du centre intérieur de la personne, là où se rencontrent ce que nous comprenons, ce dont nous nous souvenons, ce que nous désirons, ce que nous décidons et ce à quoi nous voulons rester fidèles, de sorte qu'avoir un cœur partagé ne signifie pas seulement être triste, mais vivre une division où l'esprit affirme une chose, l'imagination en refuse une autre, la volonté promet quelque chose que l'habitude défait, et le désir réclame dans l'instant l'inverse de ce qu'il souhaite pour demain.

Cette division intérieure n'excuse pas tout ce que nous faisons, mais elle explique pourquoi l'ordre brutal de « se reprendre » suffit rarement, car une volonté blessée ne se répare pas simplement sous la menace ou la honte, elle a besoin de comprendre de nouveau ce qui est bon, de rencontrer des personnes auprès desquelles elle puisse oser choisir ce bien, de répéter des actes simples pour former de nouvelles habitudes, de recevoir un pardon qui ne nie pas les fautes commises, et de garder ouverte la possibilité que le passé reste vrai sans être obligé de décider tout seul de l'avenir.

La dépression peut parfois réduire si fortement l'énergie, l'attention et la capacité de commencer une action que des gestes ordinaires deviennent extrêmement difficiles, et ce serait alors une injustice de traiter chaque incapacité comme une mauvaise volonté ou une faute, puisque notre liberté agit toujours à travers un corps et des forces qui peuvent être gravement diminués, mais même lorsqu'elle ne peut presque plus agir, une personne ne perd ni sa valeur ni son droit d'être accompagnée, et

accepter un rendez-vous, un traitement, une hospitalisation ou simplement la présence d'un proche peut devenir pendant un temps l'acte le plus important qu'elle soit encore capable d'accomplir.

Le sens de la vie ne peut donc pas être réservé aux personnes fortes, en bonne santé, très actives ou porteuses de grands projets, car si notre droit de vivre dépendait de notre puissance, de notre réussite ou de notre capacité à produire, les personnes les plus fragiles auraient moins de valeur que les autres, ce que nous refusons spontanément lorsque nous regardons un enfant, un malade, une personne handicapée ou un vieillard, et cette réaction montre déjà que la vulnérabilité n'est pas la preuve d'une inutilité, mais qu'elle appelle au contraire les autres à reconnaître une valeur qui existe avant toute performance.

Chapitre VII - Votre corps et votre vie intérieure ne sont pas séparés

On parle parfois du vide intérieur comme s'il s'agissait seulement d'un problème de pensée auquel une bonne idée suffirait, mais l'être humain ne pense jamais comme un esprit séparé de son corps, car il découvre le monde avec un corps reposé ou épuisé, avec un système nerveux qui se sent en sécurité ou en danger, avec une mémoire nourrie par la confiance ou marquée par la peur, et avec des relations qui ouvrent ou ferment l'avenir, de sorte qu'une vérité peut être comprise avec la tête sans réussir encore à devenir quelque chose que l'on arrive réellement à vivre.

Les écrits anciens que nous rencontrerons peu à peu parlent du souffle, du cœur, de la chair, du corps et de l'esprit, mais ils ne présentent pas l'être humain comme un assemblage de morceaux dont certains seraient bons et d'autres méprisables, car le corps fait partie de la personne, notre vie intérieure passe par lui, la fatigue peut rendre le jugement plus sombre, une présence ou un contact sûr peut apaiser, une parole peut changer la respiration, et même l'espérance a besoin de gestes, de rythmes, de sommeil, de nourriture et de relations pour entrer réellement dans la vie de tous les jours.

Prendre soin de son sommeil, de sa nourriture, de son mouvement, de la lumière du jour et de son suivi médical ne détourne donc pas de la recherche du sens, car celui qui cherche ce qui est vrai doit aussi prendre soin du corps vivant par lequel il pense, ressent, agit et rencontre les autres, et il serait aussi faux de croire qu'une personne très profonde doit négliger son corps que de prétendre résoudre toutes les questions de la vie par le sport, l'alimentation ou le repos, puisque l'être humain est une seule personne et que ses dimensions physiques, affectives, relationnelles et spirituelles se répondent continuellement.

Le corps nous rappelle aussi une vérité que notre époque aime parfois oublier, à savoir que nous ne sommes pas tout-puissants et que nous dépendons de beaucoup de choses que nous ne maîtrisons pas, puisque nous devons dormir, recevoir une nourriture que nous n'avons pas créée, habiter quelque part, être portés et soignés au début de la vie et souvent de nouveau à sa fin, et cette dépendance peut sembler humiliante si l'on croit que la dignité consiste à n'avoir besoin de personne, alors qu'elle montre au contraire que notre existence est reçue, entretenue et transmise dans des relations.

Lorsque vous ne pouvez faire qu'une petite chose, comme vous lever pour ouvrir les rideaux, boire un verre d'eau, répondre à un message provenant d'une personne sûre ou vous rendre à un rendez-vous, ne mesurez pas ce geste à ce que vous faisiez autrefois ni à ce que vous imaginez que les autres sont capables de faire, car sa valeur dépend de ce qui est réellement possible dans votre état présent, et un acte très modeste peut porter une décision immense lorsqu'il signifie simplement : « Je ne ressens peut-être pas encore le goût de vivre, mais j'accepte aujourd'hui de protéger la vie qui m'a été donnée. »

Une vie qui a du sens ne se construit donc ni en méprisant le corps ni en faisant du corps la chose la plus importante de tout, mais en reconnaissant qu'il est le lieu concret où nous sommes présents aux autres, où nous travaillons, parlons, recevons des soins et pouvons nous donner, tandis que notre vie intérieure apprend de son côté à ne pas prendre chacune de nos sensations pour une vérité définitive, car ce que vous ne sentez plus aujourd'hui peut continuer d'exister, et ce que vous n'avez plus la force de porter seul peut être porté avec vous par d'autres.

Chapitre VIII - Votre valeur ne dépend pas de ce que vous réussissez

Si la valeur d'une vie dépendait uniquement de ce qu'une personne produit, comprend, possède, réussit ou fait admirer, alors la maladie, le chômage, l'échec, le grand âge et le handicap feraient automatiquement perdre de la valeur à l'être humain, et une personne dépressive, déjà privée d'une partie de ses forces, devrait encore croire qu'elle mérite moins d'être aimée, mais quelque chose en nous refuse cette conclusion, parce que nous savons au fond qu'une personne a de la valeur avant d'être utile et qu'elle reste digne même lorsqu'elle ne parvient plus elle-même à le ressentir.

Dire que la personne a une valeur qui ne dépend pas de ses réussites ne signifie pas que toutes ses actions sont bonnes, que la responsabilité n'existe plus ou qu'il faudrait excuser le mal qu'elle a pu faire, mais cela permet justement de regarder la vérité sans détruire la personne, car si un être humain n'était rien d'autre que la somme de ses fautes il n'aurait plus aucune raison de changer, tandis que s'il garde une valeur qu'il peut blesser sans réussir à la faire disparaître, il peut reconnaître le mal, demander pardon et recommencer sans devoir d'abord fabriquer son propre droit d'exister.

La comparaison avec les autres fait tellement souffrir parce qu'elle transforme des différences réelles de beauté, de santé, de talent, d'argent, de reconnaissance ou de réussite en un grand classement imaginaire où chacun devrait prouver qu'il mérite sa place, mais il y aura toujours quelqu'un de plus riche, de plus beau, de plus admiré ou de plus doué selon le critère choisi, de sorte qu'aucune paix n'est possible tant que notre valeur la plus profonde dépend de ce classement, et il faut donc chercher une source de dignité qui permette de reconnaître nos différences sans transformer l'existence en compétition permanente.

Recevoir sa valeur au lieu de prétendre la fabriquer conduit normalement vers la relation plutôt que vers l'orgueil, car ce que je n'ai pas créé tout seul en moi ne me donne aucune raison de mépriser les autres, et cela conduit aussi vers la responsabilité plutôt que vers la passivité, parce que ce qui m'est confié mérite d'être développé, protégé et donné, de sorte que la vie peut être comprise non comme un concours où quelques gagnants auraient davantage le droit d'être heureux, mais comme un appel personnel où chacun reçoit quelque chose qu'il peut apprendre à mettre au service d'un bien plus grand que lui.

Pour la personne que le vide pousse à se croire inutile ou de trop, cette idée doit parfois être répétée longtemps avant de pouvoir être ressentie, car le fait de ne plus voir sa propre valeur n'est pas la preuve que l'on se voit enfin avec une lucidité supérieure, et cette voix intérieure qui dit que vous prenez trop de place, que vous fatiguez les autres ou que tout le monde irait mieux sans vous peut venir de la dépression, de blessures anciennes ou de relations qui vous ont appris à vous mépriser, sans devenir pour autant la vérité sur ce que vous êtes.

Le sens commencera à revenir lorsque cette valeur ne restera pas seulement une belle idée, mais deviendra quelque chose de concret dans votre manière de vous traiter et de traiter les autres, lorsque vous cesserez de vous regarder comme un objet défectueux, lorsque vous accepterez l'aide que vous ne pouvez pas vous donner seul, lorsque vous prendrez soin d'une autre personne sans calculer ce que cela rapporte, et lorsque vous commencerez à chercher d'où peut venir cette conviction étonnante que chaque être humain possède une valeur que ni son désespoir, ni son échec, ni le jugement du monde ne peuvent entièrement lui retirer.

Troisième partie - Recommencer quand on ne ressent plus d'élan

Chapitre IX - Voir la vérité sans se détruire

Une vie retrouve rarement sa direction tant que toute la souffrance reste enfermée dans des mots vagues comme « je vais mal », « tout est foutu » ou « ma vie est nulle », car lorsque le mal n'a pas de nom il finit par prendre toute la place, tandis que le fait de décrire plus précisément ce que l'on traverse commence à lui donner des limites, non parce que la douleur devient moins réelle, mais parce qu'elle cesse d'être confondue avec toute votre personne, et vous pouvez alors dire que vous traversez une dépression, une solitude, un deuil ou une crise du sens sans dire que vous êtes vous-même cette dépression, cette solitude, ce deuil ou cette crise.

Dire la vérité sur soi ne signifie ni se brutaliser ni répéter sans fin tout ce qui va mal, car on peut parfois prendre la dureté pour du courage alors qu'elle ne fait que répéter en nous la voix de quelqu'un qui nous a autrefois méprisés, tandis qu'une vérité plus complète regarde en même temps la blessure, les responsabilités réelles, les circonstances qui ont diminué notre liberté, ce qui demeure bon dans notre vie et ce qui reste encore possible même si nous ne le voyons pas, et elle refuse à la fois l'excuse qui nierait le mal et l'accusation qui réduirait toute la personne à ce mal.

Il peut être très utile de commencer par distinguer ce qui s'est réellement passé, ce que nous imaginons à partir de ce fait et la conclusion générale que notre souffrance en tire, car « cette personne n'a pas répondu à mon message » est un fait limité, « elle ne veut plus de moi » est une interprétation qui doit encore être vérifiée, et « personne ne pourra jamais m'aimer » est une condamnation portée sur toute la vie à partir d'un seul événement, alors que le fait de départ ne contient pas cette conclusion et que c'est souvent l'angoisse qui la présente comme certaine afin de fermer l'avenir avant qu'il puisse apporter autre chose.

Faire cette différence ne veut pas dire interdire les émotions ni prétendre qu'un raisonnement suffit à calmer une peur, car on peut comprendre que l'on ne sait pas pourquoi quelqu'un n'a pas répondu tout en ressentant encore très fortement la peur d'être abandonné, mais cette distinction ouvre un petit espace entre la douleur et le jugement définitif, et dans cet espace un proche peut répondre, un professionnel peut aider à regarder l'événement autrement, et votre esprit peut apprendre peu à peu qu'il n'est pas obligé d'accepter comme une vérité chaque condamnation produite par l'angoisse.

Dire la vérité demande aussi de reconnaître les moyens par lesquels nous essayons parfois de calmer le vide sans le guérir, qu'il s'agisse de l'alcool, des achats, de la pornographie, de la recherche continue d'attention, de l'isolement ou du travail sans repos, mais le simple fait de condamner ces conduites ne suffit pas toujours, car elles ont souvent commencé comme une mauvaise réponse à un besoin réel, par exemple le besoin d'être rassuré, aimé, apaisé ou reconnu, et il devient beaucoup plus difficile de quitter un faux refuge tant qu'aucun refuge plus vrai n'a commencé à être construit.

Le but n'est donc pas de tout comprendre sur vous-même avant d'avancer, mais de voir assez clair pour faire le prochain pas, en nommant ce qui met votre vie en danger, ce qui demande un soin médical ou psychologique, ce qui appelle un pardon à demander ou à recevoir, ce qu'il faut quitter pour vous protéger et ce qu'il faut au contraire garder et nourrir, car la vérité n'est pas seulement une idée correcte que l'on comprend avec l'esprit, elle devient un chemin lorsque l'on commence à poser un acte possible en accord avec elle.

Chapitre X - Mettre de l'ordre dans ses désirs sans les étouffer

Une vie peut être très remplie de désirs et pourtant rester profondément dispersée, parce que nous pouvons vouloir en même temps être très proches de quelqu'un et ne jamais risquer d'être blessés, être totalement libres et toujours approuvés par tout le monde, vivre en paix et être supérieurs aux autres, pardonner et conserver malgré tout chaque reproche afin de pouvoir le ressortir plus tard, de sorte que l'épuisement ne vient pas toujours d'un manque de volonté, mais parfois d'une guerre intérieure où plusieurs désirs tirent la personne dans des directions contraires sans qu'aucun bien assez solide ne mette de l'ordre entre eux.

Mettre de l'ordre dans ses désirs ne signifie pas vivre dans un monde triste où certaines choses seraient autorisées sans être aimées et d'autres interdites tout en restant secrètement désirées, mais apprendre que les biens n'ont pas tous la même place, de sorte que le plaisir peut accompagner la vie sans commander la conscience, que l'argent peut servir nos responsabilités sans décider de notre valeur, que le travail peut servir une œuvre et une communauté sans avaler toute notre identité, et qu'une relation peut être profondément belle lorsqu'elle repose sur le don mutuel plutôt que sur le besoin de posséder l'autre.

Pour savoir quelle place donner à un désir, il est utile de regarder ce qu'il produit après quelques heures, quelques semaines ou quelques années, de se demander s'il nous oblige à mentir ou nous aide au contraire à vivre davantage dans la vérité, s'il nous ouvre réellement aux autres ou les transforme en objets utiles à notre satisfaction, puis de regarder quel type de personne nous devenons en lui obéissant, car une envie peut promettre la liberté tout en nous rendant de plus en plus dépendants, tandis qu'une fidélité difficile peut d'abord paraître contraignante et devenir peu à peu le lieu où notre vie cesse de se disperser.

Ce changement demande souvent de traverser une sorte de désert intérieur, parce que les anciennes habitudes qui servaient à calmer rapidement l'angoisse perdent leur pouvoir avant que les joies plus profondes aient eu le temps de devenir sensibles, et cette période peut donner l'impression que l'on allait mieux avant ou que le changement a augmenté le vide, alors qu'elle montre parfois simplement combien le bruit, les achats, les relations désordonnées, l'alcool, les écrans ou d'autres compensations empêchaient jusque-là d'entendre le silence, de même qu'une pièce paraît presque trop silencieuse lorsqu'on vient d'éteindre un bruit auquel on s'était habitué.

Il faut donc avancer avec une patience qui ne confonde pas la lenteur avec l'abandon, en choisissant des changements adaptés à ses forces, en demandant de l'aide lorsqu'une habitude est devenue une véritable dépendance, en essayant de remplacer une conduite destructrice par une relation, un rythme, un soin ou une activité qui réponde mieux au besoin caché derrière elle, puis en acceptant qu'une

rechute ne fasse pas disparaître toute la direction prise si elle est reconnue sans mensonge et suivie d'un nouveau commencement.

Lorsque le désir trouve peu à peu sa juste place, il ne devient pas plus petit mais plus libre et plus vaste, car il cesse d'utiliser les personnes et les choses uniquement pour calmer une identité inquiète, il apprend à se réjouir de leur bien propre, il découvre que recevoir n'est pas la même chose que posséder, et il commence à pressentir que la joie la plus stable ne se trouve peut-être pas dans l'augmentation sans fin de ce qui entre dans notre vie, mais dans le mouvement par lequel une vie reçue peut à son tour devenir une vie donnée.

Chapitre XI - Vivre le jour présent sans subir tout l'avenir

Le vide peut transformer le temps en une longue suite de journées presque identiques, parce que l'avenir paraît être seulement une version plus longue du présent, que le passé revient surtout sous la forme du regret et que l'instant lui-même semble ne mener nulle part, mais notre expérience du temps ne se réduit pas à des heures qui s'écoulent les unes après les autres, car il existe aussi des moments où quelque chose peut commencer, où une rencontre change une direction, où une décision devient possible ou où une chose longtemps incompréhensible commence lentement à mûrir.

Les anciens savaient déjà distinguer le temps que l'on mesure avec les heures, les jours et les saisons du moment particulier où quelque chose doit être fait ou reçu, et cette différence peut aider une personne dépressive parce qu'elle ne lui demande pas de résoudre toute sa vie aujourd'hui, mais seulement de reconnaître ce que le présent rend possible, comme dire une parole importante, aller au rendez-vous prévu, accepter de se reposer, appeler quelqu'un ou demander de l'aide avant que l'esprit n'exige une réponse impossible à toutes les questions concernant les mois ou les années à venir.

Accueillir le jour ne signifie pas prétendre qu'il sera beau ni demander à une personne de se sentir mieux qu'elle ne se sent réellement, car certaines heures resteront très lourdes et certains efforts n'apporteront pas de soulagement immédiat, mais cela signifie refuser de laisser l'émotion d'aujourd'hui raconter à l'avance toute l'histoire de demain, puis remplacer l'image écrasante de tout l'avenir par une fidélité beaucoup plus petite, assez simple pour être accomplie aujourd'hui et assez réelle pour contredire un peu la passivité imposée par le désespoir.

Un rythme très simple peut alors redonner une forme à la journée, lorsque le lever, les soins du corps, une tâche précise, un contact avec une personne, un moment de silence et le repos du soir cessent d'être considérés comme des détails sans importance et deviennent des repères qui empêchent les heures de se mélanger complètement, et cette structure doit toujours être adaptée à l'état de santé, car elle n'a pas pour but d'exiger une performance, mais d'aider la liberté au moment où la motivation n'a plus assez de force pour la porter seule.

La mémoire a elle aussi besoin d'être protégée lorsque la souffrance devient très forte, car l'esprit peut alors retenir surtout les événements qui semblent confirmer l'abandon et oublier les moments où quelqu'un a aidé, où une épreuve a déjà été traversée ou où une personne est restée fidèle, de sorte qu'écrire certains faits simples peut être utile non pour se forcer à être reconnaissant ni pour fabriquer une vision artificiellement positive, mais pour empêcher l'émotion présente de réécrire toute l'histoire comme si rien de bon n'avait jamais existé.

L'avenir devient un peu plus habitable lorsque l'espérance n'est plus confondue avec l'idée que tout ira forcément comme nous le voulons, car espérer ne signifie pas prédire que chaque projet réussira, mais garder ouverte la possibilité que du bien puisse encore arriver ou être choisi, que notre liberté puisse encore répondre à quelque chose, que des relations puissent encore se construire, et que la valeur finale de notre vie ne soit pas calculée selon le nombre de projets qui se seront déroulés exactement comme nous l'avions prévu.

Chapitre XII - Le travail, le service et ce que personne ne voit

Le travail peut donner des repères, des relations et la joie de participer à quelque chose d'utile, mais il devient une source de grand vide lorsqu'on lui demande d'être le seul endroit où nous trouvons notre identité, car une baisse de performance, une critique, une comparaison avec un collègue ou la perte d'un emploi ne touche alors plus seulement notre activité professionnelle mais semble attaquer directement notre droit d'avoir de la valeur, et l'on s'épuise à essayer de gagner chaque jour par son travail une dignité qu'aucun contrat ni aucun salaire ne peut donner définitivement.

Pour retrouver une place plus juste, le travail doit être compris dans un sens plus large que l'emploi payé, car toute action par laquelle nous cultivons, réparons, rangeons, enseignons, protégeons, soignons ou transmettons quelque chose peut devenir une œuvre, qu'il s'agisse de tenir une maison, de prendre soin d'un proche, d'écouter patiemment quelqu'un, de créer discrètement ou d'accomplir un service que personne ne remarquera, et la valeur de ce que nous faisons ne se réduit donc ni au salaire reçu ni au nombre de personnes qui le voient.

Une personne qui ne peut pas travailler pendant un temps à cause de sa santé ne devient pas pour autant complètement inutile, car elle peut encore accepter avec confiance le soin qui lui est donné, permettre à d'autres d'exercer leur fidélité, accomplir un geste adapté à ses forces, prier si elle en est capable ou simplement protéger en elle une vie dont elle ne voit pas encore le fruit, et le fait de recevoir n'est pas une honte ni une absence totale de participation, puisque aucune famille et aucune société ne pourrait vivre si chacun refusait d'être un jour celui qui a besoin des autres.

Servir les autres peut libérer peu à peu de l'obsession de soi lorsque ce service reste juste et adapté, mais il peut aussi devenir une fuite si l'on s'y jette pour ne jamais regarder ce qui se passe en soi, pour acheter l'affection des autres ou pour devenir tellement indispensable que personne ne puisse nous quitter, de sorte qu'un geste apparemment généreux demande parfois de regarder deux choses à la fois, le besoin réel de l'autre et ce que nous cherchons secrètement pour nous-mêmes, afin que le don ne se transforme ni en manière de contrôler l'autre ni en sacrifice qui nous détruit.

Le but d'une vie n'a donc pas besoin de ressembler à une mission extraordinaire qui impressionnerait beaucoup de monde, car il peut se trouver dans une direction stable vers ce qui est vrai et bon, direction qui donne une unité à des activités très différentes, rend précieuse une tâche minuscule et permet de changer de métier ou de rôle sans perdre toute son identité, puisque celui qui comprend pourquoi il veut servir peut voir la forme de son service changer sans conclure pour autant que sa vie n'a plus de sens.

Nous ne voyons d'ailleurs presque jamais tout le fruit de ce que nous faisons, car nous ignorons jusqu'où peut aller une parole juste, une présence maintenue dans une période difficile, un pardon accordé ou une souffrance que nous avons aidé quelqu'un à éviter, et cette ignorance ne rend pas nos actes inutiles, elle peut au contraire nous libérer de l'idée que nous devons contrôler tous leurs résultats, en nous apprenant à faire le bien réellement possible sans demander que le succès visible soit la condition nécessaire pour que ce bien ait de la valeur.

Chapitre XIII - Sortir de la solitude sans devenir dépendant des autres

Le vide intérieur peut isoler même une personne qui continue à voir du monde, car il lui fait croire que personne ne peut réellement comprendre ce qu'elle vit, que parler fatiguerait forcément les autres, que ceux qui restent le font seulement par devoir ou qu'ils seraient plus heureux si elle disparaissait, et lorsque la honte s'ajoute à ces pensées elle pousse souvent la personne à couper justement les liens qui pourraient contredire cette idée et lui montrer, par une présence réelle, qu'elle compte encore pour quelqu'un.

Il est difficile de sortir entièrement seul d'une solitude qui a déjà changé notre manière de lire toutes les relations, parce qu'un silence peut alors être pris pour un rejet, une maladresse pour une preuve d'indifférence et une aide pour une dette impossible à rendre, mais une relation sûre, régulière et patiente peut peu à peu redonner de la nuance au réel, en permettant que l'autre redevienne une personne entière plutôt qu'un juge qui nous condamne, un sauveur dont nous dépendons totalement ou une menace dont il faudrait se protéger.

Chercher une relation sûre ne signifie pas choisir simplement la personne qui donne le plus d'affection dans l'instant, car une relation vraiment aidante se reconnaît plutôt au fait qu'elle sait écouter sans utiliser ce qui lui est confié, respecter les limites, encourager les soins nécessaires, dire une vérité sans humilier et rester relativement stable dans le temps, tandis qu'une relation très intense mais faite d'alternances entre fusion, retrait brutal, grandes promesses et culpabilisation peut rendre une personne déjà fragile encore plus dépendante et plus inquiète.

Il n'est pas nécessaire de raconter toute son histoire à tout le monde, et une parole intime peut être donnée progressivement à des personnes choisies, mais il est important qu'au moins une personne sache clairement si votre vie est en danger, connaisse les signes qui montrent que votre état s'aggrave et puisse vous aider à contacter un professionnel, car lorsque les pensées suicidaires restent enfermées dans un secret total elles peuvent grandir sans rencontrer la présence concrète de quelqu'un qui les contredit et protège la personne au moment où elle n'y arrive plus seule.

Une relation devient plus humaine lorsque chacun peut donner et recevoir à des moments différents sans mesurer chaque jour si les échanges sont parfaitement équilibrés, car la maladie peut obliger une personne à recevoir beaucoup pendant une longue période et une véritable amitié ne tient pas une comptabilité immédiate, mais cette générosité n'oblige pas un proche à devenir l'unique soutien d'une souffrance trop lourde, et il est juste qu'il puisse partager la responsabilité avec des soignants, d'autres proches ou des services adaptés afin que l'aide demeure solide et ne s'écroule pas elle-même.

Le sens de la vie apparaît ici d'une manière très concrète, car il ne s'agit plus seulement de trouver une idée qui rendrait notre existence logique dans notre tête, mais de découvrir que l'être humain devient pleinement lui-même dans des relations où il peut être connu, appelé, pardonné, aidé et rendu capable de donner à son tour, de sorte que l'isolement total n'est pas une forme supérieure de liberté, mais la perte d'un bien essentiel sans lequel personne ne peut réellement construire toute son identité.

Chapitre XIV - Une règle de vie simple pour les jours sans force

Lorsque toute envie d'agir a disparu, attendre de ressentir la motivation avant de faire quoi que ce soit peut laisser la journée entière dépendre d'un état intérieur que nous ne commandons pas, tandis qu'une règle de vie très simple peut protéger quelques choses essentielles jusqu'au retour de forces plus grandes, à condition de ne pas en faire un programme de perfection qui donnerait encore une raison de se condamner, mais seulement une forme extérieure très légère destinée à soutenir ce qui est bon lorsque le sentiment n'a plus assez de force pour le porter.

Le matin peut commencer non par l'examen de tous les problèmes à résoudre, mais par quelques gestes très simples qui marquent l'entrée dans la journée, comme ouvrir les rideaux, poser les pieds au sol, respirer calmement, boire de l'eau, manger quelque chose si cela est possible et se rappeler par une phrase vraie que la souffrance ressentie ne représente pas toute la réalité, car le corps et l'esprit ont parfois besoin de ce petit passage pour ne pas recevoir dès le réveil la journée entière comme une masse énorme et impossible à porter.

Il peut ensuite suffire de choisir une chose nécessaire à faire, une relation à ne pas couper et un petit geste qui n'est pas uniquement utile ou productif, afin que la journée contienne à la fois une responsabilité, un lien avec quelqu'un et un peu de beauté, de repos ou de gratuité, puis cette mesure doit être encore réduite si l'état de santé l'exige, car une règle de vie n'est bonne que si elle sert la personne réelle qui souffre et non une image idéale de ce qu'elle devrait être.

Un moment de silence peut également être gardé même lorsque l'on n'arrive presque plus à se concentrer, sans chercher des expériences extraordinaires ni obliger son esprit à produire de grandes pensées, mais simplement en laissant apparaître ce qui l'habite, en revenant doucement à une parole que l'on sait vraie et en acceptant d'être présent devant une réalité que les chapitres suivants nommeront plus clairement, car le sens de la vie ne vient pas seulement de ce que nous réussissons à construire nous-mêmes, il suppose aussi que nous apprenions à recevoir ce que nous ne pouvons pas fabriquer.

Le soir ne devrait pas devenir un tribunal où l'on rassemble toutes les choses que l'on n'a pas réussies afin de se condamner avant de dormir, mais un moment plus calme où l'on regarde ce qui a fait mal, ce qui a été reçu, ce qui devra être réparé si cela est possible et ce qui peut simplement être laissé pour le lendemain sans solution immédiate, afin que la nuit ne soit pas chargée de l'idée impossible qu'il faudrait tout contrôler et que le jour suivant ne commence pas sous le poids d'un procès intérieur qui n'aurait jamais de fin.

Cette règle très simple ne guérira pas à elle seule une dépression et ne supprimera pas cette traversée du désert où l'on ne ressent presque plus ni direction ni consolation, mais elle peut empêcher que le désert devienne une marche sans aucun repère, puis garder ouvert en vous un espace où une parole plus ancienne que votre souffrance et plus stable que vos émotions pourra peu à peu être entendue, non comme une formule religieuse posée de force sur votre douleur, mais comme une explication plus profonde de la valeur, du désir, de la relation et de l'espérance que nous avons déjà commencé à découvrir.

Quatrième partie - La source de ce chemin apparaît

Chapitre XV - Des textes très anciens qui connaissent nos questions

Les idées qui ont guidé les premières parties de ce livre ne viennent pas d'une méthode récente de développement personnel, car elles ont été puisées dans un très ancien ensemble de textes grecs où l'être humain est présenté comme un être qui reçoit la vie mais qui est aussi blessé, capable de connaître la vérité mais capable également de se tromper, habité par le désir d'un bien qui dure tout en cherchant souvent ce bien dans des choses qui passent, fait pour la relation tout en se repliant facilement sur lui-même, traversé par la souffrance sans être abandonné à elle, et appelé enfin à une vie dont la mort ne peut pas être le dernier accomplissement.

Ces textes anciens ne cachent presque aucune forme de détresse humaine, car on y trouve un homme juste qui maudit le jour de sa naissance, un prophète épuisé qui demande à mourir, un autre homme qui se plaint d'avoir été trompé et d'être devenu la risée de tous, des priants qui demandent à leur propre âme pourquoi elle est si abattue, un homme qui dit être oublié comme s'il était déjà mort, et un sage qui regarde la répétition du travail, l'injustice, le passage des générations et la fragilité de toutes les choses que l'on croyait pouvoir retenir.

On ne peut donc pas présenter la foi de ces textes comme l'incapacité à connaître l'angoisse ou la nuit intérieure, puisque plusieurs de leurs figures les plus fidèles traversent le désir de mourir, l'impression d'être abandonnées, le silence de toute consolation et une détresse très profonde, mais leur parole ne s'arrête pas à décrire la douleur, car elles osent adresser leur plainte, transformer le cri en relation, se souvenir au milieu de l'obscurité d'une fidélité reçue autrefois, puis attendre une réponse qui ne soit pas simplement inventée par leur propre esprit au moment où celui-ci est blessé.

Le premier ensemble de textes est la Bible grecque que l'on appelle habituellement la Septante, dans laquelle l'Ancien Testament a été lu par de nombreuses communautés juives de langue grecque puis par les premiers chrétiens, tandis que le second ensemble est le Nouveau Testament dans sa langue grecque, et ces deux collections sont liées non seulement parce que le Nouveau Testament cite souvent les écrits plus anciens, mais aussi parce qu'elles partagent de nombreux mots et de nombreuses images pour parler de la création, du cœur, de la justice, de l'alliance, de l'espérance, du salut, de la vie et de l'amour.

Maintenant que cette source est enfin nommée, le lecteur n'est pas invité à cesser de poser des questions ni à croire sans examiner, car ces textes eux-mêmes discutent, protestent, pleurent et interrogent, mais il est invité à regarder honnêtement si cette manière de comprendre l'être humain correspond à ce que nous observons réellement en nous et autour de nous, si elle peut tenir ensemble la valeur de la personne et sa responsabilité, le corps et la vie intérieure, le désir et les limites, la justice

et le pardon, puis si l'événement vers lequel ces écrits conduisent répond réellement à la grande soif que les chapitres précédents ont essayé de mettre au jour.

La suite ne change donc pas brusquement de sujet comme si une réflexion sur la vie humaine était soudain remplacée par un cours de religion, car elle va simplement nommer la source qui travaillait déjà derrière chaque étape, en montrant que le vide intérieur n'était pas traité comme un simple manque de distraction, que le désir n'était pas présenté comme un défaut de fabrication de l'être humain, que notre valeur ne reposait pas seulement sur l'opinion de la société, et que l'espérance dont il était question depuis le début avait déjà la forme d'une promesse reçue plutôt que d'une consolation inventée.

Chapitre XVI - L'image de Dieu, le souffle de vie et l'appel

Dans le premier récit de la Genèse selon la Septante, l'être humain est dit créé « selon l'image » de Dieu, κατ' εἰκόνα θεοῦ, puis dans le second récit il reçoit un « souffle de vie », πνοὴν ζωῆς, et devient une « âme vivante », ψυχὴν ζῶσαν, et ces expressions disent ensemble que l'homme n'est ni seulement une machine biologique ni un esprit qui devrait mépriser son corps, mais un être vivant fait de la terre, qui reçoit la vie et qui est appelé à connaître, choisir, aimer, entrer en relation et refléter dans le monde quelque chose de la sagesse et de la bonté de sa source.

Être créé « selon l'image » n'est pas une récompense réservée aux personnes intelligentes, fortes, utiles ou moralement exemplaires, car cette parole concerne l'être humain avant ses réussites personnelles, ce qui signifie que l'enfant, le malade, la personne très handicapée, le vieillard et même celui qui a gravement abîmé sa vie par ses choix ne cessent pas d'être des êtres humains porteurs de cette dignité, tandis que l'appel à grandir, à agir justement et à vivre en relation montre que cette valeur reçue n'enlève pas la responsabilité, mais lui donne au contraire sa base.

Le souffle reçu signifie aussi que personne ne se donne à lui-même son propre commencement et que la vie n'est pas un objet que nous aurions fabriqué puis possédé entièrement, car avant de transformer le monde nous le recevons, avant de choisir notre nom nous le recevons des autres, avant de savoir aimer nous avons besoin d'être aimés, et bien avant de devenir indépendants nous dépendons de ceux qui nous nourrissent et nous protègent, de sorte que notre besoin des autres n'est pas seulement une faiblesse honteuse mais appartient dès le début à la vérité d'un être fait pour la relation.

Le mot grec ψυχή, que l'on traduit souvent par « âme », ne désigne pas ici un petit être invisible enfermé dans un corps comme dans une prison, car il peut parler de la vie même de la personne, de la personne vivante qui désire, qui a peur, qui bénit, qui s'abat et qui espère, tandis que le mot σὰρξ, traduit par « chair », peut parler de la fragilité du corps et, dans certains passages plus tardifs, de l'homme lorsqu'il veut vivre fermé à sa source et seulement par ses propres forces, sans que le corps ni la matière soient pour autant déclarés mauvais.

Cette manière de comprendre l'être humain éclaire le vide intérieur, car si nous sommes faits pour recevoir la vie, connaître la vérité, aimer et répondre librement à un appel, il devient compréhensible que nous souffrions lorsque nous essayons de trouver tout notre accomplissement dans le fait de nous fabriquer nous-mêmes, de dominer les autres ou de consommer toujours davantage, et cette souffrance ne prouve pas automatiquement que la foi est vraie, mais elle devient plus facile à comprendre si nos choix nous éloignent réellement de ce pour quoi nous avons été faits.

Votre valeur ne dépend donc pas de votre capacité à devenir aujourd'hui la version parfaite de vous-même, mais elle commence dans un appel qui existe avant vos réussites et auquel vous pouvez répondre petit à petit, ce qui signifie que votre vie peut avoir un sens même lorsque vous n'arrivez pas encore à le sentir, que votre corps blessé mérite toujours d'être soigné, et que votre première tâche n'est peut-être pas de vous inventer entièrement à partir de rien, mais d'apprendre à recevoir votre existence comme une vie appelée par une source qui vous connaît mieux que votre souffrance ne vous définit.

Chapitre XVII - La rupture et la promesse d'un cœur nouveau

La Bible grecque ne dit pas que chaque souffrance est la punition directe d'une faute précise, et le livre de Job combat justement l'idée simpliste selon laquelle tout malheur prouverait que la personne a forcément commis un mal correspondant, mais ces écrits affirment qu'une rupture profonde traverse l'histoire humaine et touche nos désirs, la relation entre l'homme et la femme, le travail, l'usage du pouvoir, la fraternité et notre rapport à la mort, de sorte que le mal n'est ni une petite erreur que quelques bonnes informations suffiraient à corriger ni la preuve que la création elle-même serait mauvaise.

Le récit de la chute commence par une perte de confiance avant de raconter un acte de désobéissance, car l'être humain commence par soupçonner que la limite reçue cache peut-être la jalousie de Dieu, puis il cherche à prendre par lui-même ce qui devait être reçu dans une relation de confiance, et le même mouvement peut se répéter lorsque nous croyons que le bien consiste simplement à faire tout ce que nous voulons, que nous refusons toute limite qui ne vient pas de nous et que nous transformons le monde, les autres ou même notre propre personne en choses que nous voulons posséder et utiliser.

Après cette rupture, la honte pousse l'homme à se cacher, l'accusation de l'autre remplace la reconnaissance de sa propre responsabilité, la peur change son regard sur Dieu, puis très vite le frère devient un rival dont la présence semble diminuer notre propre place, et cela rejoint de manière frappante plusieurs blessures déjà observées dans la vie moderne, comme la comparaison continue, le besoin de retenir l'autre pour être sûr d'être aimé, l'obsession du regard des autres et le refus d'avoir besoin de quelqu'un, qui peuvent tous être compris comme les formes différentes d'un cœur qui cherche encore à être comblé tout en fuyant la relation capable de l'ouvrir réellement.

Les prophètes n'annoncent donc pas seulement que l'être humain devrait faire davantage d'efforts, car Ézéchiél parle d'un « cœur nouveau », καρδίαν καινήν, et d'un « esprit nouveau », πνεῦμα καινόν, tandis que le « cœur de pierre » doit devenir un « cœur de chair », et cette image ne signifie pas qu'il faudrait être constamment ému ou sensible, mais qu'une personne devenue intérieurement dure peut recevoir de nouveau une vie capable d'écouter, de répondre, d'aimer et de marcher vers le bien autrement que sous une simple contrainte extérieure.

Jérémie parle d'une loi écrite dans le cœur, les psaumes demandent un cœur pur et un esprit droit, puis Isaïe appelle celui qui a soif à venir gratuitement vers l'eau et celui qui dépense ses forces pour ce qui ne rassasie pas à écouter afin que son âme vive, de sorte que la réponse biblique au vide ne consiste

pas à condamner l'existence même du désir, mais à montrer qu'il peut se tromper d'objet, à promettre que le cœur peut être transformé et à rouvrir une relation qui avait été brisée.

Cette promesse évite deux formes de désespoir contraires, car elle empêche d'abord de prétendre que tout le mal vient toujours des autres et que nous n'avons jamais rien à reconnaître en nous, puis elle empêche aussi de croire que nous sommes seulement la somme de ce que nous avons mal fait et qu'aucun avenir n'est possible, puisque le cœur blessé doit regarder sa propre part de refus sans prétendre se recréer lui-même, tandis que le pardon annoncé ne fait pas comme si le mal n'avait pas existé, mais permet de regarder la vérité sans être écrasé parce qu'une miséricorde plus ancienne que notre faute ouvre encore la possibilité d'un cœur renouvelé.

Chapitre XVIII - La Parole vient jusque dans notre nuit

Le Nouveau Testament reprend beaucoup de mots déjà présents dans la Septante, mais il les rassemble autour d'un événement et d'une Personne, lorsque l'Évangile selon saint Jean dit qu'au commencement était le Logos, ὁ λόγος, que toute chose a reçu l'existence par lui, qu'en lui était la vie, ζωή, et que cette vie était la lumière des hommes, puis que la lumière brille dans les ténèbres sans être vaincue par elles, ce qui place la question du sens non devant une simple idée inventée par l'homme, mais devant une Parole vivante par laquelle l'homme et le monde eux-mêmes auraient été faits.

Le mot λόγος peut vouloir dire parole, raison ou expression, mais saint Jean ne parle pas d'une force vague ni d'un principe sans visage, puisqu'il affirme que le Logos « s'est fait chair », σὰρξ ἐγένετο, qu'il a habité parmi nous et qu'il a manifesté une gloire pleine de grâce et de vérité, ce qui signifie que la réponse de Dieu à la fragilité humaine n'est pas de nous demander de fuir notre corps ou notre vie terrestre, mais d'entrer lui-même dans cette condition et de connaître la fatigue, la faim, les larmes, l'amitié, le rejet, la souffrance et la mort.

Cela change profondément la manière de chercher le sens, car la vérité dernière ne reste plus à distance de la personne qui souffre en lui envoyant seulement une explication depuis un lieu inaccessible, mais elle entre dans le temps, touche des corps, s'assoit à table, pleure un ami et va vers ceux que la maladie, la honte ou le jugement des autres avaient mis à l'écart, de sorte que la réponse chrétienne au vide ne commence pas seulement par des idées sur Dieu mais par l'annonce que Dieu vient réellement à la rencontre de l'homme dans sa vie concrète.

Les guérisons racontées dans les Évangiles ne permettent pas de promettre que chaque malade sera guéri immédiatement au moment et de la manière qu'il souhaite, mais elles montrent un mouvement de restauration de la personne tout entière, où le corps est soigné, où celui qui était exclu peut retrouver une place parmi les autres, où celui qui a péché peut recevoir le pardon, où la vérité est dite sans écraser, et où le malade cesse d'être réduit au nom de sa maladie, tandis que le mot grec employé pour la compassion décrit une émotion profonde qui ne reste pas spectatrice mais devient une action en faveur de celui qui souffre.

Le Christ ne demande pas non plus de faire comme si le désert intérieur n'existait pas, puisqu'il est lui-même conduit au désert, qu'il connaît à Gethsémani une angoisse si forte que les Évangiles la décrivent avec des paroles extrêmes, qu'il demande à ses amis de rester éveillés auprès de lui et qu'il reprend sur la croix le cri d'un psaume d'abandon, mais il traverse cette nuit dans un amour fidèle qui ne

transforme pas sa souffrance en bien et qui refuse pourtant de laisser le désespoir, la haine ou la fuite décider de sa réponse.

À ce moment du livre, le nom qui était préparé depuis le commencement peut enfin être prononcé clairement, car la source du sens recherchée ici n'est pas seulement une sagesse cachée dans des textes anciens, elle est Jésus-Christ, en qui la création retrouve son unité, la dignité humaine reçoit un visage, le cœur blessé rencontre un médecin, la faute rencontre le pardon, la souffrance rencontre une présence qui ne l'abandonne pas et la mort apparaît non comme le dernier maître de l'existence, mais comme un ennemi que Dieu promet de vaincre.

Cinquième partie - Une vie que la mort ne peut pas détruire

Chapitre XIX - Le Chemin, la Vérité et la Vie

Lorsque Jésus dit qu'il est « le Chemin, la Vérité et la Vie », ἡ ὁδὸς καὶ ἡ ἀλήθεια καὶ ἡ ζωή, il ne réunit pas simplement trois beaux mots, car il répond directement à la dispersion humaine en affirmant que la direction, ce qui est vrai et l'accomplissement de la vie se rencontrent dans sa propre Personne, puisque suivre un chemin sans savoir s'il conduit vers la vérité pourrait nous mener n'importe où, connaître une vérité sans pouvoir marcher vers elle la laisserait hors de notre vie, et posséder seulement une vie biologique ne suffirait pas si la mort devait finalement en effacer tout le sens.

Le mot ζωή, très important dans l'Évangile selon saint Jean, parle de la vie reçue du Christ et va plus loin que la simple durée des jours, tandis que le mot βίος peut plus souvent désigner les moyens de vivre ou le cours de l'existence terrestre, et la « vie éternelle » n'est donc pas présentée seulement comme une existence qui continuerait indéfiniment après la mort, mais comme une relation avec Dieu qui commence déjà maintenant et qui peut grandir, relation que la mort ne peut pas finalement détruire.

Chercher le sens de sa vie devient alors chercher une relation vraie avec le Christ, non parce qu'il donnerait tout de suite une explication détaillée à chaque douleur et à chaque question, mais parce qu'en lui la personne découvre d'où elle vient, quelle forme d'humanité elle est appelée à recevoir et vers quoi elle avance, de sorte que les actes dispersés de sa vie peuvent retrouver une direction commune, tandis que l'obéissance à Dieu n'apparaît plus comme l'écrasement sous une volonté étrangère mais comme l'apprentissage progressif d'un accord avec le bien qui donne la vie.

Ce chemin doit forcément entrer dans le quotidien, car Jésus ne demande pas seulement qu'on admire ses paroles mais qu'on le suive, et suivre quelqu'un suppose d'avancer, de renoncer parfois à ce qui nous détourne, d'apprendre, de tomber, de se relever et de continuer, de sorte que la foi ne peut pas être réduite à une émotion religieuse agréable ni à l'acceptation de quelques idées, mais cherche à devenir une fidélité concrète dans le pardon, la justice, la pureté du cœur, le service, la vérité et la prière.

Pour une personne dépressive, cette relation avec le Christ ne doit surtout pas devenir une nouvelle manière de se mesurer et de se condamner, comme si ne plus ressentir de consolation signifiait ne plus avoir de foi ou comme si une prière sincère devait obligatoirement produire une guérison psychique immédiate, car les Évangiles ne confondent pas toutes les maladies avec une faute, Jésus accueille des disciples faibles et ne brise pas ce qui est déjà meurtri, tandis qu'une communauté chrétienne digne de ce nom doit accompagner les soins nécessaires au lieu de remplacer la médecine par des accusations.

La question « Pourquoi vivre ? » reçoit alors une réponse qui ne tient pas dans une seule phrase, car vivre signifie apprendre à recevoir et à refléter la vie du Christ, connaître la vérité qui rend libre, aimer Dieu et le prochain, devenir peu à peu par grâce ce que l'image de Dieu portait déjà comme promesse, entrer dans une communion, c'est-à-dire dans une relation profonde et vivante avec Dieu et avec les autres, plus forte que l'isolement, et avancer vers une résurrection où la personne tout entière, loin d'être effacée ou dissoute, est promise à une vie pleinement accomplie.

Chapitre XX - La croix ne dit pas que souffrir est bon

La croix peut être très mal comprise si l'on s'en sert pour justifier toute souffrance, pour demander à une victime de rester sous la violence ou pour faire croire qu'un chrétien devrait rechercher la destruction de lui-même, alors que les Évangiles montrent Jésus guérissant les malades, délivrant les personnes accablées, dénonçant ceux qui écrasent les faibles, s'éloignant parfois de ceux qui veulent le tuer et demandant à ses disciples un amour qui protège la vie, de sorte que sa Passion ne transforme jamais le mal en bien mais montre un amour capable de traverser le mal sans devenir semblable à lui.

Jésus n'aime ni la trahison, ni l'injustice de son procès, ni les coups, ni l'abandon, ni la mort en elles-mêmes, mais il continue d'aimer le Père et les hommes au milieu de tout ce qui lui est infligé, puis il refuse de laisser la violence lui dicter une réponse faite de haine et de mensonge, de sorte que le sens de la croix ne se trouve pas dans la quantité de douleur subie comme si souffrir davantage rendait meilleur, mais dans la qualité d'un amour qui reste fidèle au bien lorsque tout pousse à la vengeance, au mensonge ou au désespoir.

Cette différence est essentielle pour protéger une personne vulnérable, car « porter sa croix » ne signifie pas refuser un traitement, cacher un abus, rester dans une relation dangereuse ou mépriser les limites de son corps, mais accepter avec fidélité la part de difficulté que l'on ne peut pas éviter sans trahir un bien véritable, tout en combattant ce qui peut et doit être combattu et en demandant du secours lorsque le poids devient trop lourd pour les forces disponibles.

Au jardin de Gethsémani, le Christ ne fait pas semblant de ne rien ressentir, puisqu'il dit que son âme est triste jusqu'à la mort, cherche la présence de ses amis et demande dans sa prière que la coupe s'éloigne avant de remettre sa volonté au Père, et cela montre à la personne accablée qu'elle peut elle aussi demander la délivrance sans honte, dire sa peur sans conclure qu'elle n'a plus la foi et accepter de ne pas savoir encore comment le chemin pourra s'ouvrir.

Sur la croix, Jésus reprend le cri « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? », qui ouvre un psaume où l'expérience de l'abandon est dite avec une grande force avant que la prière ne s'ouvre à nouveau, et cette parole ne rend pas l'angoisse moins réelle, mais elle montre qu'au moment où nos propres mots et nos propres forces ne suffisent plus nous pouvons encore recevoir des mots plus anciens pour crier vers Dieu, de sorte que la prière peut continuer sous la forme d'un appel même lorsque la présence de Dieu n'est plus ressentie.

La croix répond donc au vide non par une théorie qui expliquerait toutes les raisons de chaque souffrance, mais par une présence qui descend jusqu'au lieu où l'homme pense être définitivement perdu, prend sur elle les conséquences du péché sans commettre le péché, offre le pardon au milieu

même de la violence et prépare, dans une obscurité où toute issue semble fermée, l'action de Dieu que le matin de Pâques va manifester.

Chapitre XXI - La résurrection ouvre un avenir

Si la mort possède réellement le dernier mot, tout sens que nous construisons reste finalement menacé d'effacement, car nous pouvons aimer, créer et transmettre pendant quelques années mais la disparition de la personne demeure alors la limite que rien ne dépasse, tandis que le Nouveau Testament place au centre de son annonce non pas l'idée vague que quelqu'un continue à vivre dans nos souvenirs ou dans son influence, mais la résurrection réelle de Jésus comme commencement d'une création renouvelée.

Le mot grec ἀνάστασις signifie littéralement un relèvement, et les récits de Pâques insistent à la fois sur le fait qu'il s'agit bien de Jésus crucifié, reconnaissable à sa voix et à ses plaies, et sur le fait qu'il vit désormais d'une manière nouvelle où la mort n'a plus de pouvoir, de sorte que l'espérance chrétienne ne demande ni de mépriser le corps ni de rêver que notre personne se dissolve dans une sorte de grand tout anonyme, mais annonce le relèvement de la personne et de la création dans une communion transformée.

Saint Paul dit même que si le Christ n'est pas ressuscité la foi chrétienne est vaine, puis il présente Jésus ressuscité comme le commencement de ce qui arrivera à ceux qui sont morts, ce qui empêche de réduire Pâques à un symbole psychologique qui dirait seulement qu'après une période difficile on peut recommencer, même si cette espérance rend aussi les recommencements possibles, car le christianisme affirme que Dieu a réellement agi dans l'histoire et que des témoins ont dit avoir rencontré vivant celui qu'ils avaient vu mourir.

Cette espérance n'interdit pas le deuil ni les larmes, puisque Jésus lui-même pleure devant le tombeau de Lazare et que le Nouveau Testament ne demande jamais de devenir insensible, mais elle refuse que la tristesse soit enfermée dans un horizon où l'être aimé aurait simplement disparu pour toujours et où toute fidélité serait finalement absurde, puis elle permet de croire que les relations purifiées par l'amour ne sont pas seulement de petits accidents provisoires de quelques années, mais appartiennent à une humanité appelée à être rassemblée.

Pour celui qui n'arrive pas encore à croire, la résurrection peut au moins être reçue comme une question qu'il vaut la peine d'examiner sérieusement, car si elle n'est qu'une consolation inventée alors le christianisme perd le fondement qu'il revendique lui-même, tandis que si Jésus a réellement été relevé d'entre les morts tout l'horizon change, parce que la mort ne peut plus servir de mesure finale, que la justice qui n'a pas été accomplie durant cette vie peut encore être attendue et qu'un bien caché peut avoir une valeur que l'histoire visible n'est pas capable de mesurer.

Vivre dans cette espérance signifie alors refuser de transformer automatiquement la situation présente en destin définitif, non pas parce qu'il faudrait être naturellement optimiste, mais parce que le Dieu qui relève les morts peut ouvrir un avenir là où les forces humaines ne voient qu'une pierre fermée, et cette foi ne remplace jamais les moyens concrets du soin, de la médecine et de l'action, mais elle donne une raison supplémentaire de protéger aujourd'hui une vie dont la personne ne voit peut-être encore ni la beauté ni le fruit.

Chapitre XXII - Aimer sans posséder l'autre

Le Nouveau Testament emploie souvent le mot ἀγάπη pour parler de l'amour qui vient de Dieu et qui reçoit en Jésus-Christ sa forme la plus complète, et il ne faut pas imaginer que ce mot grec aurait par lui-même un sens magique toujours saint, mais dans les textes chrétiens il désigne de plus en plus clairement un amour qui cherche le bien réel de l'autre, demeure fidèle dans l'épreuve et refuse de réduire la personne aimée au plaisir, à la sécurité ou au sentiment de valeur qu'elle peut nous apporter.

Saint Paul décrit cet amour comme patient et bienveillant, sans jalousie, sans vantardise et sans recherche continuelle de son propre intérêt, puis il précise qu'il se réjouit avec la vérité, ce qui veut dire qu'aimer n'est ni posséder l'autre ni lui mentir pour éviter un conflit, car aimer vraiment ne consiste pas à retenir quelqu'un pour calmer notre peur ni à approuver ce qui le détruit, mais à vouloir son bien même lorsque ce bien ne nous place pas au centre de son existence.

L'amour qui cherche surtout à prendre demande sans cesse, parfois même sous des paroles très généreuses : « Qu'est-ce que tu m'apportes ? », tandis que la charité apprend plutôt à demander : « Quel bien pouvons-nous recevoir et servir ensemble ? », puis elle reconnaît que l'autre ne m'appartient pas et que sa vie possède un appel qui ne se réduit pas au rôle qu'il joue dans ma propre histoire, ce qui rend possibles la gratitude, le respect des limites, le pardon et, lorsque la justice l'exige, une séparation qui refuse la haine sans continuer l'emprise.

Cet amour n'est pas produit par une personne qui serait déjà parfaite et n'aurait besoin de personne, car le commandement de Jésus repose sur un amour qui a d'abord été reçu, « comme je vous ai aimés », et cet ordre est important, puisque l'être blessé ne peut pas donner sans fin ce qu'il refuse totalement de recevoir, tandis que la grâce l'aide peu à peu à ne plus devoir fabriquer sa propre valeur et à aimer les autres sans faire de chaque réponse, de chaque silence ou de chaque départ humain le jugement définitif sur son existence.

Le sens de la vie prend alors une forme très simple à dire mais impossible à épuiser, qui consiste à recevoir l'amour de Dieu, à lui répondre puis à laisser cet amour rejoindre le prochain dans la vérité, et cette direction peut traverser presque toutes les situations, toutes les professions et beaucoup de limitations, puisque même une personne dont les forces sont très réduites peut encore accepter d'être aimée, offrir une attention, demander ou donner un pardon, porter quelqu'un dans sa prière ou unir sa faiblesse à une communion plus grande qu'elle.

Saint Paul affirme que la charité ne passera pas, tandis que les connaissances partielles et les signes provisoires auront un jour fini leur rôle, et cette permanence répond directement au problème

rencontré au début du livre, celui des plaisirs qui s'usent avec l'habitude, car il ne s'agit plus d'une sensation limitée que l'on finirait par épuiser, mais d'une participation toujours plus profonde à un Bien infini, où connaître davantage ne conduit pas à l'ennui puisque la Personne aimée ne peut jamais être entièrement épuisée par notre connaissance.

Chapitre XXIII - Ne pas porter l'espérance tout seul

La foi biblique ne présente pas le salut comme une aventure privée entre une personne isolée et Dieu, car elle rassemble un peuple, donne une alliance et une parole à une communauté, puis le Nouveau Testament parle de l'Église, ἐκκλησία, comme d'un corps composé de membres différents qui reçoivent chacun des dons pour le bien de tous, ce qui contredit l'idée moderne selon laquelle chacun devrait fabriquer seul sa conviction, assurer seul sa guérison et porter seul sa fidélité sans jamais dépendre des autres.

Cette communauté reste faite de personnes fragiles et peut elle-même faire du mal lorsqu'elle confond l'autorité avec le pouvoir de dominer, la certitude avec la dureté ou l'encouragement avec la culpabilisation, mais ces fautes ne changent pas ce qu'elle devrait être, à savoir un lieu où la parole est gardée, où la présence du Christ est célébrée, où les membres souffrants sont accompagnés, où l'on corrige sans humilier, où les biens sont partagés, où les malades sont visités et où une communion devient visible d'une manière que l'individualisme ne peut pas produire tout seul.

Le baptême signifie l'entrée dans la mort et la résurrection du Christ, la sortie d'une identité enfermée dans le passé et la réception d'une vie nouvelle qui fait de la personne un membre du corps, tandis que l'Eucharistie, annoncée dans l'Évangile par le pain de vie et reçue dès les premières communautés chrétiennes, unit la réception du Christ à l'unité entre les frères, de sorte qu'il devient contradictoire de prétendre recevoir le don de Dieu tout en méprisant la personne fragile assise à côté de nous.

Pour une personne dépressive, une communauté croyante devrait donc être un lieu où sa valeur ne dépend pas de son enthousiasme, où un traitement n'est pas présenté comme un manque de foi et où la prière ne devient pas un examen que l'on pourrait « réussir » ou « rater », mais un lieu capable aussi d'aider concrètement pour un rendez-vous, un repas, une démarche, une présence silencieuse ou un retour progressif à la vie commune, tout en sachant appeler les secours lorsque la situation devient dangereuse.

Entrer ou revenir dans une communauté demande pourtant de rester prudent, car un groupe qui coupe une personne de sa famille sans raison juste, exige une obéissance personnelle sans limite, promet toujours la guérison, culpabilise ceux qui suivent des soins, réclame de l'argent sous pression ou place son responsable au-dessus de toute vérification contredit profondément l'esprit du service apostolique, qui renvoie toujours au Christ, respecte la vérité et reconnaît que personne ne reçoit à lui seul tous les rôles ni tous les pouvoirs.

L'espérance peut devenir plus solide lorsqu'elle est portée par plusieurs personnes, par la prière de celui qui croit lorsque vous n'arrivez plus vous-même à prier, par la mémoire de celui qui se souvient des jours meilleurs lorsque votre passé vous paraît entièrement sombre, par le pain partagé lorsque l'envie de vivre et même l'appétit diminuent, et par la fidélité de ceux qui vous montrent avant que vous puissiez le ressentir que votre place parmi eux ne dépend pas de ce que vous êtes actuellement capable de produire.

Chapitre XXIV - Le but qui donne un sens au chemin

Le mot grec τέλος signifie la fin, mais pas seulement au sens du moment où tout s'arrête, car il peut aussi parler du but, du terme auquel quelque chose arrive et de son accomplissement, et la question du sens demande justement un tel but, puisque notre vie ne reçoit pas toute son unité du simple fait que les journées se suivent, mais de ce vers quoi nous les orientons, de la même façon qu'un chemin prend son sens lorsqu'on comprend vers quelle destination il conduit.

Le Nouveau Testament présente cette fin comme la communion avec la vie de Dieu, la ressemblance accomplie avec le Christ, la résurrection du corps, la justice enfin restaurée, la création libérée de ce qui la détruit et une rencontre où ce que nous connaissons aujourd'hui seulement en partie devient une connaissance « face à face », de sorte que le bonheur promis n'est ni une distraction agréable répétée pour toujours ni la disparition de la personne dans quelque chose de plus grand qu'elle, mais l'accomplissement de son intelligence, de son amour, de son corps et de ses relations.

Un tel bonheur ne peut pas s'user comme les plaisirs limités dont nous avons parlé au début, parce que nous nous habituons à un objet fini lorsque nous avons fini par le connaître, le posséder et l'intégrer à notre vie, tandis qu'un Bien infini peut être réellement reçu sans jamais être entièrement épuisé, donnant un repos qui ne devient pas ennui, une nouveauté qui ne dépend pas d'une agitation permanente et une communion qui ne menace pas de disparaître, ce que les images bibliques du festin, de la ville, de la lumière, du fleuve et de la vision cherchent à faire entrevoir sans prétendre enfermer ce mystère dans nos mots.

Cette fin future ne rend pas la vie présente moins importante, car la résurrection affirme au contraire que la création, le corps, la justice et nos relations ont une valeur devant Dieu, mais elle retire aux biens de ce monde la mission impossible de devenir notre paradis définitif, ce qui permet de les recevoir avec gratitude, de les servir avec sérieux et même de les perdre dans la douleur sans que toute espérance doive disparaître avec eux.

Le but de la vie peut alors être formulé d'une manière qui laisse pourtant à chaque personne son chemin particulier, puisqu'il s'agit de connaître, aimer et servir Dieu dans le Christ, de recevoir de lui une humanité renouvelée, d'aimer le prochain dans la vérité et d'avancer vers la communion éternelle, tandis que le métier, la famille, l'état de vie, les œuvres, les rencontres et les circonstances deviennent les lieux concrets où cette grande direction prend chaque jour une forme particulière.

Si vous ne pouvez aujourd'hui faire qu'un seul pas dans cette direction, ce pas peut déjà avoir un sens beaucoup plus grand que son apparence, qu'il s'agisse simplement de protéger votre vie, de dire la vérité à un proche, d'accepter un rendez-vous médical, de prononcer le nom de Jésus sans ressentir de

consolation, de demander pardon, de manger un repas ou de rester jusqu'au lendemain, car le véritable but de la vie n'écrase pas les petits commencements mais peut au contraire leur donner une valeur que l'on ne perçoit pas encore.

Conclusion - À vous qui ne voyez pas encore la lumière

Peut-être avez-vous lu ces pages sans que votre souffrance ait beaucoup diminué, peut-être comprenez-vous certaines choses avec votre intelligence sans réussir encore à les recevoir intérieurement, ou peut-être le fait de découvrir maintenant que la source du livre est chrétienne a réveillé en vous une résistance, une ancienne blessure ou le souvenir de paroles religieuses utilisées autrefois contre vous, mais vous n'avez pas besoin de faire semblant de croire ce que vous ne croyez pas encore, et il vous est seulement proposé de ne pas fermer la recherche avant d'avoir regardé sérieusement la Personne qui dit être venue pour que les hommes aient la vie en abondance.

Votre vie ne devient pas digne seulement le jour où vous réussissez à l'aimer, car elle peut être aimée avant même que vous retrouviez cette capacité, elle ne devient pas utile uniquement lorsque vous voyez clairement ce qu'elle produit, car un bien caché peut porter beaucoup plus loin que notre regard, et elle ne perd pas son appel lorsque la maladie réduit vos forces, puisque la possibilité fondamentale de recevoir l'amour et d'apprendre à le donner demeure plus profonde que tous les métiers, toutes les performances et tous les rôles que nous pouvons perdre.

Ne prenez donc pas de décision irréversible sous l'autorité d'un état intérieur qui vous affirme que rien ne pourra jamais changer, mais dites clairement votre danger à une personne réelle, acceptez les soins qui correspondent à votre situation, laissez d'autres porter pour un temps l'espérance que vous ne réussissez plus à porter vous-même, puis cherchez seulement la fidélité possible aujourd'hui, car le désir de mourir exprime souvent le désir que cesse une souffrance devenue intolérable, et cette souffrance peut être soignée, entourée et traversée sans que votre personne doive disparaître avec elle.

Si vous pouvez prier, même sans émotion et même avec beaucoup de difficulté, vous pouvez dire simplement au Christ que vous ne voyez plus le chemin et lui demander de vous garder jusqu'à ce que la lumière revienne, puis donner à cette prière une forme concrète en appelant un proche, un médecin, un prêtre prudent ou un service d'urgence selon la situation, car la grâce de Dieu ne méprise pas les moyens humains par lesquels une personne est secourue, et elle peut au contraire s'en servir pour protéger la vie qu'elle a appelée.

Le sens que vous cherchiez n'est donc finalement ni une réussite supplémentaire à ajouter à votre histoire personnelle ni une explication qui supprimerait toutes les questions, mais une direction et une

relation, dans lesquelles votre existence reçue répond à son Créateur, votre liberté blessée reçoit la possibilité d'être relevée, votre travail devient service, votre souffrance rencontre une présence, votre amour apprend peu à peu à ne plus posséder l'autre, et votre mort elle-même se trouve placée sous la promesse d'une résurrection.

Vous n'avez pas besoin de connaître aujourd'hui chaque étape de la route, puisque le chemin se donne sous la forme d'une Personne que l'on peut suivre pas à pas, la vérité sous la forme d'une parole qui libère sans flatter et la vie sous la forme d'un don qui commence dans la grâce avant de trouver son accomplissement, de sorte que le dernier mot adressé à votre nuit n'est ni l'inutilité, ni l'échec, ni la disparition, mais cet appel très ancien et toujours actuel à choisir la vie afin de vivre.

Annexe I - Comment les textes grecs ont été étudiés

Des textes différents qui racontent une même histoire

La Septante n'a pas été traduite d'un seul coup par une seule personne avec exactement la même manière d'écrire partout, car elle rassemble des livres traduits ou parfois composés en grec à des époques différentes, par des hommes qui n'emploient pas toujours les mots de la même façon et qui travaillaient à partir de textes hébreux dont la forme ne correspond pas toujours exactement au texte hébreu qui deviendra plus tard le texte massorétique, de sorte qu'un mot grec doit toujours être compris dans la phrase et le livre où il se trouve, même si l'on peut malgré tout suivre certains grands mots et certaines grandes images d'un livre à l'autre puis voir comment le Nouveau Testament les reprend et les rassemble autour du Christ.

Pour travailler sur la Septante, ce livre s'est appuyé principalement sur l'édition critique Rahlfs-Hanhart, avec attention aux travaux plus détaillés de l'édition de Göttingen lorsque l'histoire du texte d'un livre demandait davantage de prudence, tandis que le Nouveau Testament grec a été lu surtout dans l'édition SBLGNT de Michael W. Holmes et vérifié lorsque cela était utile avec le texte Nestle-Aland, et aucune différence de lecture importante rencontrée dans ces vérifications ne change les grandes conclusions suivies dans cet ouvrage concernant l'être humain, son désir, sa blessure, son espérance et sa destinée.

Le travail n'a pas consisté à prendre un mot grec, à regarder seulement son origine puis à lui donner partout la même définition, car un mot reçoit son sens de la phrase, du livre et de la situation dans lesquels il est employé, de sorte que $\psi\upsilon\chi\acute{\eta}$ peut selon les passages parler de la vie, de la personne ou de sa vie intérieure, que $\sigma\acute{\alpha}\rho\chi$ peut simplement désigner la chair sans jugement négatif ou parler de l'humanité lorsqu'elle vit fermée à Dieu, et que $\zeta\omega\acute{\eta}$ reçoit dans l'Évangile selon saint Jean une richesse particulière que l'on ne peut pas comprendre en recopiant seulement une ligne de dictionnaire.

Les grands thèmes ont ensuite été rapprochés sans faire comme s'ils étaient tous identiques, en suivant notamment l'être humain créé selon l'image de Dieu, le souffle de vie reçu, la rupture et la honte, les plaintes de ceux qui souffrent, la soif, le caractère passager des biens de ce monde, la

promesse d'un cœur nouveau, la sagesse, le Logos qui se fait chair, l'appel à suivre le Christ, la croix, la résurrection, la charité, l'Église et la création renouvelée, car la Bible ne donne pas le sens de la vie dans une seule phrase détachée de tout le reste, mais dans une grande histoire qui va du don de l'existence jusqu'à son accomplissement dans la communion avec Dieu.

Cette manière de lire explique enfin pourquoi le livre n'a pas essayé de transformer la Bible en manuel de médecine ou de psychologie, car les Écritures ne remplacent ni un diagnostic ni un traitement, mais elles proposent une manière de comprendre l'être humain, le mal, le but de la vie et l'espérance qui peut donner une direction au soin sans le mépriser, puis elles donnent à la personne qui souffre des mots pour se plaindre, appeler, espérer et recevoir une promesse, afin que la nuit puisse être dite avec vérité sans devenir la définition finale de toute la réalité.

Annexe II - Les mots grecs importants, expliqués simplement

Εἰκών, l'image

Le mot εἰκών signifie « image » et il est employé dans la Genèse lorsque l'être humain est dit créé selon l'image de Dieu, puis il est repris dans le Nouveau Testament pour parler du Christ comme image parfaite du Dieu invisible, ce qui permet de comprendre que la dignité humaine ne vient pas d'un classement entre les personnes mais d'une relation avec leur origine, tandis que le Christ montre pleinement ce vers quoi cette image blessée est appelée à être renouvelée.

Πνοή et πνεῦμα, le souffle et l'esprit

Le mot πνοή évoque le souffle de vie donné à l'homme dans la Genèse, tandis que πνεῦμα est un mot plus large qui peut parler du souffle, de l'esprit humain ou de l'Esprit de Dieu selon le passage, et cette différence permet aux textes bibliques de parler à la fois d'une vie que nous recevons, de notre vie intérieure et de l'action de Dieu sans confondre ces réalités, puis d'annoncer que le renouvellement de l'homme ne vient pas seulement d'un effort qu'il produirait entièrement par lui-même.

Ψυχή, la vie personnelle

Le mot ψυχή, souvent traduit par « âme », ne doit pas être compris trop vite comme s'il désignait toujours une partie invisible de l'homme séparée du corps, car il peut parler de la vie que l'on risque de perdre ou que l'on cherche à sauver, de la personne entière, de son désir, de sa tristesse ou de sa vie intérieure qui bénit et espère, de sorte que lorsque Jésus parle de celui qui veut sauver sa ψυχή et finit par la perdre, il ne demande pas de mépriser la vie mais de ne pas vouloir la conserver égoïstement contre l'appel au don.

Καρδιά, le centre unifié de la personne

Le mot καρδιά, traduit par « cœur », ne parle pas seulement de ce que l'on ressent, car dans la Bible il peut désigner le centre où se rencontrent la pensée, les projets, la mémoire, la décision, le désir et la fidélité, ce qui aide à comprendre les

expressions « cœur pur », « cœur endurci » ou « cœur nouveau », et permet aussi de voir qu'une crise du sens n'est pas seulement une baisse de bonnes émotions mais peut être une perte de direction du centre même de la personne.

Σάρξ et σῶμα, la chair et le corps

Le mot σῶμα désigne habituellement le corps comme unité vivante et saint Paul l'emploie aussi pour parler du corps de la personne et du corps qu'est l'Église, tandis que σάρξ signifie la chair, peut évoquer les liens de parenté et la fragilité humaine, puis peut parfois parler de l'homme lorsqu'il vit fermé à l'Esprit de Dieu, mais l'incarnation du Christ, les guérisons et l'annonce de la résurrection du corps empêchent de conclure que la matière ou le corps seraient mauvais en eux-mêmes.

Ματαιότης, la vapeur et la condition soumise à l'inconsistance

Le mot ματαιότης correspond au terme célèbre de Qohélet souvent traduit par « vanité » et il porte l'idée de ce qui passe, échappe à la main, déçoit l'attente ou ne donne pas le résultat définitif que l'on espérait, puis saint Paul reprend ce même mot dans l'épître aux Romains lorsqu'il parle d'une création soumise à cette fragilité mais encore placée sous l'espérance d'une libération, de sorte que constater que les choses passent ne conduit pas forcément à dire que rien n'a de valeur.

Ἐπιθυμία et πόθος, le désir sous discernement

Le mot ἐπιθυμία peut désigner une envie mauvaise ou désordonnée, mais selon le contexte il peut aussi simplement parler d'un désir très fort, tandis que πόθος et les mots de la même famille expriment souvent le désir ardent de retrouver une personne ou une présence, ce qui montre que la Bible ne considère pas tout désir comme mauvais par nature et demande plutôt de regarder vers quoi il se tourne, de quelle manière il agit et ce qu'il produit dans la vie.

Ἀμαρτία et μετάνοια, le péché et le retournement

Le mot ἀμαρτία désigne le péché, c'est-à-dire le mal choisi et la rupture qu'il produit ou dans laquelle il nous enferme, tandis que μετάνοια, souvent traduit par « conversion » ou « repentir », ne signifie pas seulement se sentir coupable ou triste de ce que l'on a fait, mais changer sa manière de voir, de juger et de marcher, de sorte que la vérité sur le mal n'a pas pour but d'écraser la personne mais de rendre possible un véritable retour vers la vie avec l'aide d'une grâce qui la précède et la soutient.

Ἀλήθεια, la vérité qui dévoile et rend libre

Le mot ἀλήθεια signifie « vérité » et peut parler de ce qui correspond réellement aux choses, de la fidélité ou de ce qui est mis au jour selon le contexte, puis dans l'Évangile selon saint Jean ce mot reçoit une profondeur nouvelle lorsque le Logos est dit plein de grâce et de vérité et lorsque Jésus dit lui-même être la Vérité, ce qui signifie que sortir du mensonge ne consiste pas seulement à corriger quelques idées fausses mais à entrer dans une relation où la vie peut redevenir vraie et habitable.

Ὁδός, le chemin vécu

Le mot ὁδός signifie d'abord une route ou un chemin concret, puis il devient naturellement une image pour parler d'une manière de vivre, d'une direction ou d'un choix de conduite, depuis les deux chemins présentés par la sagesse biblique jusqu'à la parole de Jésus « Je suis le Chemin » et au nom « la Voie » donné aux premiers chrétiens dans les Actes, ce qui montre que le sens biblique n'est pas seulement une explication à comprendre mais une route à suivre.

Ζωή et βίος, la vie reçue et son cours terrestre

Le mot ζωή désigne la vie et, surtout chez saint Jean, la vie reçue dans la communion avec le Christ, tandis que βίος peut davantage parler des moyens de vivre, des biens ou du cours de la vie terrestre, même si ces mots ne sont pas toujours opposés de manière stricte, et cette différence aide à comprendre pourquoi la « vie en abondance » promise dans l'Évangile ne signifie pas d'abord avoir plus d'argent, plus d'objets ou plus d'expériences, mais recevoir une participation à la vie de Dieu.

Σωτηρία, le salut comme délivrance et accomplissement

Le mot σωτηρία et le verbe σώζειν peuvent selon le passage parler du salut, d'une délivrance, d'une guérison ou du fait d'être préservé d'un danger, et cette richesse permet aux Évangiles de rapprocher parfois la guérison du corps, la foi et le salut sans dire pour autant que ces choses sont toujours exactement identiques, tandis que la mort et la résurrection du Christ donnent à cette délivrance son sens le plus large en l'étendant jusqu'au péché et à la mort.

Θεραπεύω et ἰάομαι, servir, soigner et guérir

Le verbe θεραπεύω peut signifier servir ou prendre soin de quelqu'un avant de désigner aussi l'action de guérir, tandis que ἰάομαι insiste plus directement sur la

guérison, et le fait que les Évangiles utilisent si souvent ces verbes montre que l'annonce du Royaume de Dieu rejoint les personnes dans leur corps et leur fragilité réelle, sans que cela autorise pourtant à promettre à chaque malade qu'il sera forcément guéri immédiatement pendant cette vie.

Σπλαγχνίζομαι, la compassion qui devient mouvement

Le verbe σπλαγχνίζομαι vient d'un mot qui désigne les entrailles et exprime donc une compassion qui saisit quelqu'un très profondément au lieu de rester une simple politesse, comme lorsque Jésus voit les foules, un lépreux, une veuve ou des personnes qui ont faim, et ce mot aide à comprendre que l'amour biblique n'est pas une bonté distante qui observe la souffrance, mais un mouvement intérieur qui pousse à agir pour celui qui est dans le besoin.

Χάρις, le don qui précède

Le mot χάρις signifie notamment la grâce, la faveur et le don, puis il devient dans la prédication des Apôtres un mot central pour dire que Dieu prend l'initiative de sauver sans que ce salut puisse être acheté par nos performances, tout en rendant ensuite la personne capable de faire réellement le bien, ce qui libère à la fois de l'orgueil qui prétend se sauver tout seul et de la passivité qui dirait que, puisque tout est donné, aucune réponse personnelle n'est nécessaire.

Πίστις, la foi comme confiance fidèle

Le mot πίστις peut selon le passage être traduit par foi, confiance ou fidélité, ce qui rappelle que croire ne consiste pas seulement à penser qu'une affirmation est probablement vraie, mais aussi à se fier à une parole et à engager sa vie dans une relation, tandis que le fait de ne rien ressentir, d'être épuisé ou de ne recevoir aucune consolation ne suffit pas à prouver que cette confiance a entièrement disparu.

Ἐλπίς, l'espérance orientée vers une promesse

Le mot ἐλπίς signifie l'attente et l'espérance, mais dans le Nouveau Testament l'espérance chrétienne s'appuie surtout sur ce que Dieu a fait et sur ce qu'il promet, en particulier la résurrection et la vie à venir, de sorte qu'elle n'est pas la même chose qu'un optimisme qui pense que les événements visibles vont probablement bien tourner, car elle peut continuer à exister justement lorsque les probabilités humaines paraissent très mauvaises.

Ὑπομονή, la persévérance sous le poids

Le mot ὑπομονή exprime l'endurance, la constance et la capacité de rester fidèle au bien au milieu d'une épreuve, mais il ne signifie jamais qu'il faudrait rester passivement sous une violence que l'on peut justement éviter, car la valeur de cette persévérance dépend toujours du bien qu'elle sert, et le Nouveau Testament la relie à l'espérance, à la patience dans l'épreuve et au soutien que les croyants peuvent se donner les uns aux autres.

Παράκλησις, la consolation qui se tient auprès

Le mot παράκλησις peut désigner l'encouragement, la consolation ou une parole qui vient se tenir auprès de quelqu'un pour l'aider, puis saint Paul parle de Dieu comme de la source de toute consolation afin que ceux qui ont été eux-mêmes soutenus puissent ensuite soutenir d'autres personnes, ce qui présente l'aide non comme la supériorité d'un fort devant un faible mais comme un bien reçu qui circule de personne en personne.

Εἰρήνη, la paix comme ordre réconcilié

Le mot εἰρήνη signifie « paix », mais la paix biblique est plus large que le simple fait de se sentir calme, car elle désigne une forme de vie réconciliée avec Dieu, avec soi-même, avec les autres et finalement avec la création, puis le Nouveau Testament la présente comme un fruit de l'Esprit et un don du Christ ressuscité qui peut demeurer au milieu d'une épreuve sans obliger pour autant à accepter l'injustice.

Χαρά, la joie qui peut coexister avec les larmes

Le mot χαρά signifie « joie », mais le Nouveau Testament relie cette joie à la présence du Christ, à l'Esprit, au retour vers Dieu et à l'espérance, de sorte qu'elle ne doit pas être confondue avec une humeur toujours élevée ou avec l'obligation de sourire en permanence, car elle peut exister en même temps que les larmes et parfois demeurer d'abord comme une direction profonde du cœur avant de redevenir une émotion sensible.

Ἀγάπη, l'amour reçu et donné

Le mot ἀγάπη ne signifie pas automatiquement « amour parfait » simplement parce qu'il est grec, car son sens doit être compris dans les phrases où il est employé, mais les écrits chrétiens lui donnent une place majeure en montrant l'amour de Dieu dans le Christ et la charité qui cherche le bien, se réjouit avec la

vérité, pardonne, supporte et se donne, tout en refusant de posséder l'autre, d'approuver le mal ou d'utiliser le langage du sacrifice pour maintenir une domination.

Κοινωνία, la communion et la participation

Le mot κοινωνία signifie communion, partage ou participation et peut parler de la communion avec le Christ, avec l'Esprit, avec les autres croyants, avec certaines souffrances ou avec des biens partagés, et ce mot empêche de réduire le salut à une affaire complètement individuelle, car il montre que la personne devient pleinement elle-même dans une relation où ce qu'elle reçoit peut circuler vers les autres sans que sa propre identité soit supprimée.

Ἐκκλησία et σῶμα, l'assemblée et le corps

Le mot ἐκκλησία désigne l'assemblée appelée ou rassemblée, tandis que saint Paul emploie l'image du σῶμα, le corps, pour montrer l'unité de personnes différentes qui ont besoin les unes des autres, et cette image fonde une communauté où un membre faible n'est pas déclaré inutile mais reçoit au contraire davantage de soin, tandis que la valeur de chacun ne dépend pas du fait d'avoir un rôle visible ou impressionnant.

Δικαιοσύνη, la justice qui ajuste la relation

Le mot δικαιοσύνη signifie la justice et ce qui est droit devant Dieu, avec des nuances différentes selon les livres, mais il rappelle partout que le sens de la vie ne peut pas être séparé de ce qui est réellement bon, de la défense du faible et de relations remises dans un ordre juste, tandis que la miséricorde ne signifie pas fermer les yeux sur l'injustice mais chercher une restauration qui prenne aussi la vérité au sérieux.

Κλῆσις, l'appel

Le mot κλῆσις signifie l'appel, que l'on peut aussi appeler la vocation, et les Apôtres l'emploient pour parler d'une initiative de Dieu qui vient avant notre réponse, ce qui aide à comprendre qu'une vie singulière n'est pas seulement une histoire que le moi inventerait entièrement par lui-même, mais une réponse personnelle à un bien reçu à travers des circonstances, des dons, des relations et des services concrets.

Τέλος, la fin comme accomplissement

Le mot τέλος peut signifier la fin, le but, le résultat ou l'accomplissement, et le Nouveau Testament l'utilise dans des passages où la destination éclaire déjà la marche présente, tandis que l'affirmation selon laquelle le Christ est l'accomplissement de la loi signifie que le but de la vie biblique ne consiste pas à accumuler des règles sans unité, mais à laisser toutes ces règles conduire vers une communion vivante avec Dieu et vers un amour vrai.

Ἀνάστασις, le relèvement

Le mot ἀνάστασις signifie l'action de se relever et devient le grand mot de la résurrection, non pas comme une simple image facultative pour dire que le souvenir d'une personne continue à vivre, mais comme l'action de Dieu accomplie en Jésus et promise à l'être humain, donnant ainsi au corps, à la justice et à l'amour une destinée que la mort ne peut pas simplement réduire à rien.

Annexe III - Repères bibliques pour chaque chapitre

Les chapitres I à IV

Les quatre premiers chapitres s'appuient surtout sur Qohélet, où les choses que l'on croyait pouvoir retenir sont comparées à une vapeur, sur les psaumes où l'homme se demande ce qui peut réellement demeurer, sur certains passages de la Sagesse et du Siracide concernant le désir et les biens de cette vie, puis sur les paroles de Jésus qui mettent en garde contre l'accumulation et contre l'idée de faire dépendre sa vie de ce que l'on possède, tandis que les lettres apostoliques développent la différence entre les biens qui passent et la vie reçue en Dieu.

Le premier chapitre peut notamment être lu avec Qohélet 1 à 3, le psaume 38 selon la numérotation de la Septante, Sagesse 2 et Luc 12, 13-34, tandis que le deuxième et le troisième se rapprochent des passages sur la soif, le désir et les biens qui ne rassasient pas, comme le psaume 41, Isaïe 55, Siracide 24, Jean 4 et Jean 6, puis le quatrième reprend plus directement le vocabulaire de ματαιότης dans Qohélet et en Romains 8, où la fragilité de la création est encore entourée par une espérance.

Les chapitres V à VIII

Les chapitres V à VIII reprennent les textes où le désir, le cœur, le corps et la dignité humaine sont mis en relation, notamment Genèse 1 et 2, plusieurs psaumes, le livre de la Sagesse, le Siracide et les prophètes, puis les paroles de Jésus sur le cœur, le corps, la valeur de la personne et les besoins concrets de la vie, ainsi que les lettres de saint Paul qui montrent un être humain à la fois blessé, responsable, dépendant de la grâce et appelé à vivre dans un corps qui possède une vraie dignité.

Le cinquième chapitre reçoit particulièrement sa direction des textes sur la soif de Dieu et sur le désir d'un bien qui dépasse les choses visibles, le sixième de la division intérieure décrite dans les psaumes, les prophètes et Romains 7 à 8, le septième de la vision biblique de l'homme comme être corporel et spirituel, tandis que le huitième s'appuie sur la création selon l'image de Dieu et sur les passages où Jésus et les Apôtres refusent de mesurer la valeur d'une personne à sa richesse, à sa puissance ou à la place qu'elle occupe aux yeux du monde.

Les chapitres IX à XIV

Le neuvième chapitre est éclairé par Genèse 3, où le mensonge conduit à se cacher et à accuser, par le psaume 31 selon la Septante, où le fait d'avouer ce qui est vrai rompt un silence destructeur, par Proverbes 18, 17, qui rappelle qu'il faut entendre plus d'un côté avant de juger, puis par Jean 8, 31-36 et 1 Jean 1, 5-10, tandis que le dixième reprend le grand choix entre deux chemins présent dans Deutéronome 30, les psaumes 1 et 118, Proverbes 4, Matthieu 6, Galates 5 et Philippiens 1, où l'amour lui-même doit apprendre à reconnaître ce qui compte vraiment.

Le onzième chapitre suit notamment Qohélet 3 sur les temps de la vie, le psaume 89 sur le fait de compter nos jours, les appels des prophètes à se souvenir, Matthieu 6, 25-34, Éphésiens 5, 15-17 et Jacques 4, 13-16, tandis que le douzième relit le travail à partir de la création dans Genèse 1 et 2, de l'exploitation du travail en Exode 1, de Qohélet 3, de Siracide 38, du service enseigné par Jésus, du lavement des pieds en Jean 13 et des lettres apostoliques qui replacent le travail dans une vie de service et de fidélité.

Le treizième chapitre s'enracine dans la parole de Genèse 2, 18 selon laquelle il n'est pas bon que l'homme soit seul, dans la fraternité des écrits anciens, dans Qohélet 4, 9-12 et dans les rencontres de Jésus avec ceux qui étaient mis à l'écart, puis dans les textes apostoliques sur l'entraide, tandis que le quatorzième reprend l'image de la manne donnée pour chaque jour en Exode 16, les prières du matin et du soir dans les psaumes, le pain quotidien de Matthieu 6 et les appels du Nouveau Testament à vivre le jour présent avec sobriété, prière et action de grâce sans se laisser dévorer par l'inquiétude du lendemain.

Les chapitres XV à XVIII

Le quinzième chapitre renvoie directement aux grandes paroles de détresse de Job, d'Élie dans 3 Règles 19, de Jonas, de Jérémie, des psaumes 21, 41, 42, 76 et 87 selon la Septante, de Qohélet et des Lamentations, puis il reçoit une direction d'espérance de Luc 24 et de 2 Corinthiens 1, où celui qui a été consolé devient capable de consoler à son tour, tandis que le seizième repose surtout sur Genèse 1 et 2, Sagesse 2, Siracide 17, Colossiens 1 et 3 puis 1 Corinthiens 15 pour relier l'image de Dieu, la vie reçue et son accomplissement dans le Christ.

Le dix-septième chapitre lit la rupture à partir de Genèse 3 et 4, refuse l'idée que chaque souffrance soit une punition directe en s'appuyant notamment sur Job et Jean 9, puis suit la promesse d'un cœur renouvelé dans Deutéronome 30, le psaume 50, Jérémie 31 et Ézéchiël 36 avant de retrouver cette promesse dans Romains 5 à 8 et 2 Corinthiens 3, tandis que le dix-huitième rassemble surtout Jean 1, les tentations au désert, les guérisons et actes de compassion de Jésus, les récits de l'agonie et enfin le cri du psaume 21 repris sur la croix.

Les chapitres XIX à XXIV

Le dix-neuvième chapitre repose principalement sur les paroles de Jésus dans Jean 10 et Jean 14, sur Jean 17, sur les appels à suivre le Christ dans les Évangiles et sur les Actes, où les premiers chrétiens peuvent être appelés « la Voie », puis sur Éphésiens 4 concernant la vie nouvelle, tandis que le vingtième relit la Passion à partir des quatre Évangiles, du psaume 21, d'Isaïe 52-53 selon la Septante, de Philippiens 2 et de l'épître aux Hébreux, en prenant soin de ne jamais transformer le mal subi en chose à rechercher pour elle-même.

Le vingt et unième chapitre suit les récits de la résurrection dans Luc 24, Jean 20 et 21, la prédication des Actes, 1 Corinthiens 15, Romains 6 et 8, Philippiens 3, 1 Thessaloniciens 4 et Apocalypse 21, tandis que le vingt-deuxième reçoit son grand critère de l'amour de Dieu et du prochain dans Deutéronome 6 et Lévitique 19, puis des paroles de Jésus, de Romains 5, de 1 Corinthiens 13, de Galates 5 et de 1 Jean 4, où l'amour se reconnaît à la fois au don, à la vérité et à la fidélité.

Le vingt-troisième chapitre s'enracine dans l'assemblée d'Israël et dans les premières communautés des Actes, puis dans Romains 12, 1 Corinthiens 10 à 12, Éphésiens 2 et 4 et Jacques 2 pour montrer une communauté où les membres différents prennent soin les uns des autres, tandis que le vingt-quatrième rassemble Sagesse 3, les Béatitudes, Jean 17, Romains 8, 1 Corinthiens 13 et 15, Éphésiens 1, Philippiens 3, 1 Jean 3 puis Apocalypse 21 et 22 afin de montrer l'accomplissement de la vie humaine dans la communion, la résurrection et la création renouvelée.

Annexe IV - Six explications pour éviter les malentendus

Qohélet ne dit pas que rien n'a de valeur

La célèbre formule *ματαιότης ματαιοτήτων*, souvent rendue en français par « vanité des vanités », ne doit pas être séparée des nombreux passages où Qohélet invite encore à recevoir la nourriture, le travail et les jours comme des dons, ni de sa conclusion qui remet l'existence devant le jugement de Dieu, car ce livre détruit surtout l'illusion selon laquelle l'homme pourrait retenir définitivement le résultat de sa vie « sous le soleil », mais il ne dit pas que la création n'est rien ni que tout amour est inutile, et saint Paul reprend d'ailleurs le même mot en Romains 8 dans un passage où la fragilité de la création demeure entourée par l'espérance.

La Bible ne condamne pas moralement la personne dépressive

Élie demande à mourir après une épreuve extrême, Job maudit le jour de sa naissance sans que le livre autorise ses amis à expliquer toute sa douleur par une faute cachée, Jérémie prononce des plaintes très dures, Jonas désire lui aussi mourir mais dans une situation dont le récit corrige certains aspects, et plusieurs psaumes restent longtemps dans l'obscurité, ce qui oblige à regarder les causes avec prudence et interdit d'utiliser une seule explication morale ou spirituelle pour toutes les personnes qui connaissent la détresse ou la dépression.

Dans la Bible, le cœur ne signifie pas seulement l'émotion

Lorsque la Bible parle du cœur, elle ne demande pas que l'émotion religieuse soit toujours forte et agréable, car le cœur désigne aussi la pensée, la décision et la fidélité, de sorte qu'une personne peut traverser une période où elle ne ressent presque rien tout en restant réellement tournée vers le bien, tandis qu'une émotion très intense peut au contraire exister en même temps qu'un choix qui éloigne profondément de ce qui est juste.

Dans le Nouveau Testament, « la chair » ne veut pas dire que le corps est mauvais

Lorsque saint Paul oppose parfois « la chair » et « l'Esprit », il ne dit pas que le corps est mauvais et que l'âme devrait s'en débarrasser, puisque le Fils de Dieu prend une vraie chair, que le corps peut être

appelé temple, que les membres du corps sont appelés à servir la justice et que la résurrection du corps appartient au centre de l'espérance chrétienne, mais il oppose l'homme qui veut vivre fermé à Dieu et par ses seules forces à la vie nouvelle reçue de l'Esprit.

Aimer ne signifie pas nier la vérité ni les limites

L'amour décrit en 1 Corinthiens 13 se réjouit avec la vérité et ne peut donc jamais servir d'excuse au mensonge, à la domination, à la manipulation ou au maintien d'une victime sous la violence, tandis que le pardon chrétien demande de renoncer à la vengeance mais ne supprime ni la justice, ni la prudence, ni la protection des personnes faibles, ni les conséquences parfois nécessaires des actes commis.

L'espérance chrétienne ne remplace pas les soins

Les Évangiles ne confondent pas automatiquement le péché et la maladie, saint Paul lui-même connaît des faiblesses qui persistent, les premières communautés chrétiennes ont des responsabilités très concrètes envers leurs membres, et la grâce de Dieu n'est pas enfermée dans des moyens extraordinaires, de sorte qu'un traitement, une psychothérapie, une hospitalisation ou un appel aux secours peuvent être précisément les moyens immédiats par lesquels une vie est protégée et remise en état de recevoir progressivement de nouveau du sens.

Sources utilisées

Textes grecs

Pour la Septante, l'ouvrage a utilisé l'édition Septuaginta, id est Vetus Testamentum graece iuxta LXX interpretes, préparée par Alfred Rahlfs et révisée par Robert Hanhart, publiée à Stuttgart par la Deutsche Bibelgesellschaft en 2006, tout en consultant lorsque cela était utile les éditions plus détaillées du Vetus Testamentum Graecum de Göttingen, tandis que le Nouveau Testament a été lu dans The Greek New Testament: SBL Edition de Michael W. Holmes, publié en 2010, avec des vérifications ponctuelles dans le Novum Testamentum Graece, 28e édition.

Dictionnaires et outils pour comprendre le grec

Pour vérifier le sens des mots grecs, plusieurs dictionnaires spécialisés ont été utilisés, notamment A Greek-English Lexicon of the Septuagint de Johan Lust, Erik Eynikel et Katrin Hauspie, le grand Greek-English Lexicon de Liddell, Scott et Jones, ainsi que le Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature dans l'édition révisée par Frederick William Danker, mais les explications données dans ce livre restent volontairement simples et liées aux passages étudiés, car aucun petit lexique ne peut remplacer l'examen attentif d'un mot dans tous ses contextes.

Quelques indications pour lire les références

Les références aux psaumes suivent d'abord leur numérotation dans la Septante, qui peut être décalée d'un numéro par rapport à de nombreuses bibles modernes, tandis que les courtes traductions françaises présentes dans l'ouvrage ont été faites pour rester aussi proches que possible du mouvement du grec tout en demeurant lisibles, et le lecteur qui veut approfondir gagnera toujours à reprendre chaque référence dans son chapitre et son livre complets, parce qu'aucune synthèse sur un thème ne peut remplacer la lecture du texte dans son contexte.

Le texte critique SBLGNT peut être consulté sur le site officiel qui lui est consacré, tandis que les informations à jour concernant le 3114, numéro national français de prévention du suicide, se trouvent sur le site officiel du service, ces indications permettant au lecteur qui le souhaite de vérifier à la fois le texte grec utilisé pour le Nouveau Testament et la ressource d'urgence mentionnée dans l'avertissement du livre.

Pour terminer

Ce livre a commencé là où vivre ne semblait plus aller de soi, puis il a suivi le vide intérieur jusqu'au désir, le désir jusqu'à la valeur de la personne, cette valeur jusqu'à l'appel qui lui donne une direction, cet appel jusqu'à la Parole faite chair, puis la croix jusqu'à la résurrection, afin que la personne qui souffre ne reçoive ni l'ordre brutal d'aller bien ni une explication prétendant effacer sa nuit, mais une direction assez vraie pour pouvoir être suivie même sans consolation, une présence assez humble pour rejoindre la souffrance très profondément et une espérance assez forte pour donner dès aujourd'hui une raison de protéger la vie appelée à ne pas passer.