

**Carême 2021 - Jour 21 : L'humilité**

Luc 9,36 : « Quand la voix se fit entendre, Jésus se trouva seul. Les disciples gardèrent le silence, et ils ne racontèrent à personne de ce qu'ils avaient vu. »

« Jadis je pensais que Je Seigneur faisait des miracles en répondant aux prières des saints, mais je comprends maintenant que Je Seigneur accomplit aussi des miracles pour le pécheur, au moment où son âme s'humilie ; car, quand l'homme apprend l'humilité, le Seigneur entend ses prières. » Silouane l'Athonite

L'humilité est la connaissance de sa propre vérité et se mettre « à nu » devant le miroir qu'est Dieu. L'humilité est le fondement de toutes les vertus humaines et chrétiennes, et la clé qui ouvre les trésors de la grâce.

Le Seigneur « a regardé l'humilité de sa servante » en Marie, parce que « qui s'exalte sera humilié et qui s'humilie sera exalté », et il continue aujourd'hui à « regarder » les cœurs dociles et humbles. La conversion consiste à transformer le « je suis » en « Dieu est ».

Dans beaucoup de couvents, il y avait dans le passé cet écriteau : « Se taire sur soi-même est humilité. Se taire sur les défauts des autres, c'est charité. Taire les mots inutiles est pénitence. Se taire en temps et lieu est prudence. Se taire dans les crois est héroïsme ».

Essayons de penser combien de « bruit » nous faisons avec nos nombreuses paroles, avec nos diplômes, nos titres civils et ecclésiastiques. Tant de personnes s'identifient avec le rôle qu'elles ont et l'estime que les autres leur manifestent ; et quand le rôle cesse, comme à l'âge de la retraite, que faire ? Un ancien proverbe dit : « Attention au riche qui d'un coup devient pauvre » ; il lui est difficile de s'adapter et d'accepter sa nouvelle condition de pauvreté. François dit à Dieu : « Tu es l'humilité », et il demande devant le crucifix de Saint Damien « une humilité profonde ». L'humilité est ce que l'on est en vérité (saint François dit : « L'homme n'est ni plus ni moins que ce qu'il est devant Dieu »). L'humilité consiste à « montrer » sans masques ni fictions ce que l'on est devant Dieu et les autres.

Il est difficile et inconfortable de choisir la dernière place, mais il est facile et gratifiant d'être « la première femme ou le premier homme », même dans les églises. La tentation du paon qui est en nous doit être traitée en fermant les plumes de la vanité et en ouvrant le cœur aux ailes de la « grâce sanctifiante » qui coule de la Croix à travers l'Eucharistie. Si nous regardons et méditons sur l'humilité de l'Incarnation de Jésus-Christ et la charité de sa Passion, cela nous « désintoxique » des illusions de grandeur, du carriérisme, du succès, de la « fumée » de l'orgueil et de l'envie qui rend aveugle les autres et réduit notre monde à tourner sur lui-même.

L'humilité est la « terre » où on peut mettre les fleurs de joie et conserver les fruits de la paix et du pardon. L'humilité n'est ni la honte ni l'hypocrisie mais c'est « se refléter » en Dieu « nus » comme nous le sommes réellement, pas virtuellement. L'humilité ne signifie pas « se sentir petit » mais « devenir petit ». Tu peux faire mille prières, mille pénitences, mille bonnes œuvres, mais sans l'humilité, tout est en vain.

Les deux ennemis de l'humilité sont la vanité et l'orgueil. La vanité (ou la tentation du paon qui est en nous) est le désir tenace d'être estimé et de recevoir les applaudissements des autres ; l'orgueil est, au contraire, « l'amour vertueux de soi » qui nous conduit à nous élever au-dessus des autres et nous fait nous sentir « bons, justes, bons, saints et beaux ». Au lieu de cela, nous devons rechercher, dans tout ce que nous faisons, les applaudissements de Dieu et nous sentir comme des serviteurs inutiles et en même temps remplis du Saint-Esprit. L'humilité est le « pilier antisismique » de la maison de notre cœur et le « terrain » où la Grâce de Dieu féconde et germe, portant des fruits de salut pour nous-mêmes et pour les autres.

Il existe quatre formes d'humilité :

1. L'humilité de l'esprit. Saint Paul écrit : « Ne vous surestimez pas » (Rm 12,16). Je crois que dans la vie, au lieu de rechercher l'estime de soi (importante pour la croissance de la personne) ou l'estime des autres, nous devons rechercher l'« estime de Dieu » qui « compense » tout manque d'estime de soi et des autres. Saint Dominique Savio conseillait : « Ne cherche pas ce qui est trop difficile pour toi et ne scrute pas ce qui dépasse tes forces » L'humilité d'esprit signifie ne pas étaler sa propre culture, enorgueillissant l'esprit avec des idées de surestimation de soi et de ses propres talents. Toujours sentir le besoin d'apprendre.

2. L'humilité du cœur. Le Cœur de Jésus nous invite à le considérer comme « doux et humble de cœur » (cf. Mt 11,29). L'humilité du cœur signifie rechercher, dans l'ombre, la gloire de Dieu et non la nôtre. L'attitude du cœur est toujours fondamentale : « mettre son cœur dans tout ce que nous faisons », mais pas « y laisser le cœur » ; vivre ce saint détachement qui nous permet « d'être saints et immaculés dans l'amour » (Ép 1,4).

3. L'humilité dans les paroles. Les paroles peuvent être des « épées » ou des « baumes » pour les autres. L'humilité dans les mots signifie ne pas interrompre une personne qui parle, ne pas « bombarder » de mots ceux qui nous écoutent, ne pas utiliser de mots blasphématoires envers Dieu, Notre Dame et les saints, ni de paroles violentes et mortifiantes pour les autres.

4. L'humilité dans les gestes. Tout ce que tu fais, pourquoi le fais-tu et pour qui ? Les motifs de nos actions sont importants. Les gestes humbles sont grands. L'humilité dans les gestes n'est pas de dire : « J'ai fait ceci, j'ai fait cela, et comme je suis bon ! » ou de faire peser le geste de charité sur un autre. Nous devons avoir « les yeux des enfants » et « les mains des pauvres » pour faire des actes de charité.

Selon saint François, l'humilité est la sœur jumelle de la pauvreté : « Dame sainte Pauvreté, que le Seigneur te sauve avec ta sœur, sainte Humilité » (Sources franciscaines 256).

**POUR PRIER : les litanies de l'humilité (cliquer pour déployer)**

ô Jésus, doux et humble de cœur, exauce-moi Du désir d'être estimé, délivre-moi Jésus,  
Du désir d'être aimé, délivre-moi Jésus,  
Du désir d'être exalté, délivre-moi Jésus,  
Du désir d'être honoré, délivre-moi Jésus,  
Du désir d'être loué, délivre-moi Jésus,  
Du désir d'être préféré aux autres, délivre-moi Jésus, Du désir d'être consulté, délivre-moi Jésus,  
Du désir d'être approuvé, délivre-moi Jésus,  
Du désir d'être compris, délivre-moi Jésus,  
Du désir d'être visité, délivre-moi Jésus,  
De la crainte d'être humilié, délivre-moi Jésus,  
De la crainte d'être méprisé, délivre-moi Jésus,  
De la crainte d'être rebuté, délivre-moi Jésus,  
De la crainte d'être calomnié, délivre-moi Jésus,  
De la crainte d'être oublié, délivre-moi Jésus,  
De la crainte d'être raillé, délivre-moi Jésus,  
De la crainte d'être soupçonné, délivre-moi Jésus,  
De la crainte d'être injurié, délivre-moi Jésus,  
De la crainte d'être abandonné, délivre-moi Jésus,  
De la crainte d'être refusé, délivre-moi Jésus,  
Que d'autres soient plus aimés que moi, Jésus, fais-moi la grâce de le désirer,  
Que d'autres soient plus estimés que moi, Jésus, fais-moi la grâce de le désirer,  
Que d'autres grandissent dans l'opinion et que je diminue, Jésus, fais-moi la grâce de le désirer,  
Que d'autres soient loués et que je sois oublié, Jésus, fais-moi la grâce de le désirer,  
Que d'autres soient employés et que je sois mis de côté, Jésus, fais-moi la grâce de le désirer,  
Que d'autres soient préférés en tout,  
Jésus, fais-moi la grâce de le désirer,  
Que d'autres soient plus saints que moi, pourvu que je le sois autant que je puis l'être,  
Jésus, fais-moi la grâce de le désirer. Ainsi soit-il.

### 1. Cal Robert Sarah\* - La force du silence (cliquer pour déployer)

100 - L'amour silencieux ne peut grandir que dans l'humilité. Il y a un lien fondamental entre l'humilité et l'amour silencieux. Cet accord est prégnant et visible en Dieu. Le Père en qui nous croyons est infiniment humble, silencieux, dépouillé de tout souci de prestige. Saint Paul n'écrit-il pas aux Philippiens : « Ayez entre vous les mêmes sentiments qui sont dans le Christ Jésus : lui qui était dans la condition de Dieu, il n'a pas jugé bon de revendiquer son droit d'être traité à l'égal de Dieu ; mais au contraire il se dépouilla lui-même en prenant la condition de serviteur. Devenu semblable aux hommes et reconnu comme un homme à son comportement, il s'est humilié lui-même en devenant obéissant jusqu'à la mort, et la mort sur une croix » (Ph 2, 5-8) ? Sur la Croix, Dieu était « comme un agneau muet devant celui qui le tond, ainsi il n'ouvre pas la bouche » (Is 53, 7). L'Amour est toujours humble, silencieux, contemplatif et à genoux devant l'être aimé. Jésus illustre cette réalité lorsque nous le voyons, le soir du jeudi saint, à genoux, lavant les pieds de ses apôtres. Le lavement des pieds est une révélation, un dévoilement de ce qu'est Dieu. Il est Amour : Amour humble, sacerdotal et sacrificiel ; et l'humilité de Dieu est la profondeur même de Dieu.

23 - Que deviendra notre monde s'il ne recherche pas des espaces de silence ? Le repos intérieur et l'harmonie ne peuvent découler que du silence. Sans lui, la vie n'existe pas. Les plus grands mystères du monde naissent et se déploient dans le silence. Comment la nature se développe-t-elle ? Dans le plus grand silence. Un arbre pousse dans le silence, et les sources d'eau coulent d'abord dans le silence de la terre. Le soleil qui se lève sur la terre nous réchauffe, étincelant et grandiose, dans le silence. L'extraordinaire est toujours silencieux. Dans le ventre de sa mère, l'enfant grandit en silence. Quand un nourrisson dore dans son berceau, ses parents aiment à le couvrir du regard en silence, pour ne pas le réveiller ; ce spectacle ne peut se contempler qu'en silence, dans l'émerveillement du mystère de l'homme en sa pureté originelle.

Résolution : Aujourd'hui, je vais me rendre dans une église pour adorer en toute humilité. Si le Saint Sacrement n'est pas exposé, je te tiendrai compagnie en priant devant le tabernacle. Je dépose au Seigneur, en scrutant en silence, dans le fond de mon cœur, tout ce qui m'éloigne de l'humilité.


[Retour au programme du carême](#)  
[Retour à l'inscription pour le carême](#)  
[Vos témoignages sur le silence](#)  
[Je donne mon témoignage sur le silence](#)

#### Prière à notre-Dame du silence

O Marie silencieuse, Toi qui as tout imaginé sans parler, au-delà de toute vision humaine, aide-moi à entrer dans le mystère du Christ doucement et en profondeur, comme un pèlerin brûlant de soif qui entre dans une grotte sombre au fond de laquelle il entend couler de l'eau paisiblement. Fais que, tout d'abord, je m'agenouille pour adorer. Et qu'ensuite, je touche le rocher avec confiance, pour entrer en toute sérénité dans le mystère. Enfin, fais que j'apaise ma soif dans l'eau de la Parole en silence comme Toi. Alors, ô Marie, le secret de ton Fils Crucifié me sera peut-être révélé dans son immensité infinie, et les images et les mots tomberont pour laisser la place uniquement à l'Infini.

Amen

\*Sources utilisées pour le carême 2021



La force du silence, contre la  
dictature du bruit  
du cardinal Robert Sarah, éditions  
Fayard

□  
Le chemin du silence, manuel pour ceux qui cherchent  
le bonheur  
de frère Emiliano Antenucci, recteur du sanctuaire de  
Notre-Dame du silence en Italie. Editions du Carmel