** Lutte intérieure** FICHE FORMATION

A. De quoi s’agit-il ?

• Le processus d’amélioration de soi-même passe par une **lutte contre ses défauts et ses insuffisances :** un combat intérieur, connu de toutes les religions et philosophies.

• Chemin, 707 : «Ne te trouble pas si, réfléchissant aux merveilles du monde surnaturel, tu entends une autre voix, familière, insinuante, qui est celle du **vieil homme.** C'est le "corps de mort" qui réclame ses droits perdus... La grâce te suffit ; sois fidèle et tu vaincras. »

• Col 3, 9 et Eph 4, 22 : « Vous avez dépouillé le vieil homme avec ses œuvres, et revêtu **l’homme nouveau**. » Cf. aussi le **combat de Jacob et de l’Ange** (Gn 32, 25-33).

B. Se connaître

• **L’esprit d’examen** est la voie d’accès essentielle : se connaître à la lumière de la Parole de Dieu.

• **Quel est mon principal défaut :** paresse, orgueil, mensonge, envie, avarice, peur, intempérance, colère ? Sur l’autre versant de ces vices : perfectionnisme, pusillanimité, candeur, manque d’ambition, prodigalité, irréflexion, irrésolution, indifférence ?

• Quelles sont, au sommet, **mes qualités humaines**, qui pourront me servir de levier : travail, humilité, sincérité, détachement, courage, tempérance, justice, calme, prudence ?

C. Connaître Dieu

• La lutte ne se fera **pas sans l’aide de Dieu.** « Je ne fais pas le bien que je veux, je fais le mal que je ne veux pas. » (Rom 7, 19)

• **Se former :** lire l’Evangile et les écrits des saints, ainsi que leurs vies.

• **Une formation régulière :** chaque semaine, chaque mois, entretenir sa formation.

• **Fréquenter les sacrements :** Confession et Eucharistie, pour s’abreuver aux sources de la grâce.

• **Demander l’aide** de la Vierge et des saints.

• Chemin, 721 : « Si ton édifice spirituel chancelle, si tout te semble "en l'air"..., appuie-toi sur la **confiance filiale en Jésus et en Marie**, roc inébranlable sur lequel tu aurais dû bâtir dès le début. »

D. Se relever

• Ne pas s’étonner s’il y a des chutes. La lutte n’est pas une trajectoire linéaire, mais bien une succession de péripéties qui aboutissent à la victoire finale.

• Chemin, 711 : « **Une autre chute... et quelle chute !...** Te désespérer ? Non : t'humilier et recourir par Marie, ta Mère, à l'Amour miséricordieux de Jésus. - Un miserere et - élève ton cœur ! - Puis repars ! »

• Une chute, si profonde soit-elle, n’est jamais une perte de temps : on acquiert **de l’expérience, et surtout de l’humilité**.

• Chemin, 712 : «Tu es tombé très bas ! - Eh bien, pose les fondations à cette profondeur. - **Sois humble**. - Cor contritum et humiliatum, Deus, non despicies - Dieu ne méprisera pas un cœur contrit et humilié. »

• **Judas et saint Pierre :** l’un trahit, puis se pend ; l’autre trahit aussi, mais il se repent !

• Chemin, 719 : « **Ne désespère jamais**. Lazare était mort et décomposé : jam foetet, quatriduanus est enim - il sent déjà, c'est le quatrième jour, dit Marthe à Jésus. Si tu entends l'inspiration de Dieu et que tu la suives - Lazare, veni foras ! Lazare, viens ici. Dehors ! - tu renaîtras à la Vie. »

E. Les armes pour la lutte

• **EXAMEN DE CONSCIENCE :** chaque soir, faire le point sur les victoires et les défaites du jour, en demandant l’aide de **l’Esprit-Saint**. Aller aux **racines** du mal. **Noter** les points importants. Après un **acte de contrition**, prendre des **résolutions** positives et précises pour le lendemain.

• **CONFESSION :** se confesser régulièrement, avec une réelle intention de changer de vie.

• **EUCHARISTIE :** le dimanche et si possible en semaine, assister à la Messe et se nourrir du Corps du Christ.

• **FORMATION :** lecture spirituelle, lecture quotidienne de l’Evangile, et assistance à un moyen de formation régulier.

• **PRIERE :** prier chaque jour.

F. Rêver aux fruits de cette lutte

• **La lutte s’alimentera aussi de rêve :** penser à la moisson, aux conversions, aux fruits de sainteté qui sortiront de ce difficile travail.

• **Faire des plans très concrets :** dans cinq ans, dans dix ans, ce qui aura changé dans ce monde, autour de moi.

• **Faire rêver :** parler à mes amis de mes projets, les embarquer dans ma lutte pour la sainteté. Un rêve qui rayonne, c’est déjà un début de réalité. C’est ainsi que procédait saint Josémaria.