

# Les motions intérieures

● ● ● **Bruno Fuglistaller s.j.**, Villars-sur-Glâne  
Accompagnateur des Exercices spirituels,  
Notre-Dame de la Route

Une amie me demandait un jour de lui résumer l'essentiel de la pratique des Exercices spirituels d'Ignace de Loyola en quelques mots... Je me suis trouvé un peu perplexe. J'étais tiraillé entre l'enthousiasme que déclenchait l'intérêt pour cette partie importante de mon ministère et une sorte de vertige face à la difficulté de la tâche. Comment résumer quelque chose qui vous est très précieux, sans le dénaturer et sans endormir votre interlocutrice... Finalement, j'ai décidé de me concentrer sur un aspect qui me paraît fondamental : les *motions intérieures*.

Généralement les accompagnateurs des Exercices spirituels évitent d'utiliser directement ce terme, parce qu'il ne signifie pas grand-chose pour nos contemporains. Ils parlent plutôt de *sentiments*, d'*émotions*, des mots qui nous sont plus familiers mais qui ne couvrent pas tout à fait les mêmes réalités que celles évoquées par l'idée de *motion*.

Le mot apparaît à différents moments-clés des Exercices, ainsi dans les *annotations* du début du livret et tout particulièrement dans les *règles du discernement* de la fin. On le retrouve aussi dans le processus de prise de décision que l'on appelle traditionnellement l'*élection*, c'est-à-dire le moment durant lequel la personne qui fait une retraite prend une décision. Cette présence aux

moments importants de la dynamique des Exercices révèle la valeur de cette notion dans l'esprit d'Ignace.

Une *motion*, c'est un mouvement, quelque chose qui bouge et conduit vers quelque chose d'autre. De façon un peu schématique, on peut dire qu'elle se compose de trois éléments : elle a toujours un « contenu », cela peut être une image, une pensée, une envie, une peur, etc. ; elle a un « déclencheur », c'est parfois nous-même, parfois le bon esprit, parfois le mauvais ; et enfin, la motion a une « conséquence », elle suscite une réaction d'ouverture à l'autre (élan, confiance, etc.) ou au contraire de repli sur soi (peur, inquiétude, crispation, etc.).

## Le contenu

Une *motion* se manifeste par une réflexion, une image née d'une lecture d'une situation qui fait « écho » en nous. Ainsi, à la lecture de ces lignes, les mots employés, les situations décrites font « bouger » quelque chose dans l'esprit du lecteur ou de la lectrice. Il ou elle est d'accord ou pas, comprend ou s'interroge, éprouve de la satisfaction ou de l'inquiétude. La palette est quasi infinie.

spiritualité

*Un des mots les plus importants dans la tradition qui s'inspire des Exercices spirituels d'Ignace de Loyola est celui de « motions », ces mouvements intérieurs qu'il s'agit de reconnaître, de distinguer, pour mieux conduire sa vie spirituelle et développer une relation au monde plus féconde. Explications.*

De même, durant un temps de prière, mais aussi dans la vie de tous les jours, les situations vécues font monter à la conscience des pensées et des images. Ce phénomène est tout à fait naturel et permanent. Par ces images, ces réflexions, nous sommes perpétuellement en « dialogue » avec notre environnement.

Un des défis auxquels nous soumet la vie, et tout particulièrement la vie spirituelle, est de prendre conscience de ces mouvements et de les nommer. Souvent nous en sommes submergés et agissons directement sous leur influence, sans nous poser davantage de questions. Or tout progrès passe par la capacité de distinguer ces mouvements. Comment faire ? Un premier pas est de s'arrêter pour « interroger notre cœur » ; nous demander ce qui se passe en nous. Il s'agit de tenter de nommer les mouvements qui nous animent. L'exercice n'est pas compliqué, mais paraît inutile parfois parce que nous pensons que « ce n'est rien ». Erreur ! Nous agissons la plupart du temps sous l'action de ces mouvements intérieurs. Et leur influence est d'autant plus grande lorsque nous en n'avons pas conscience.

Qui n'a pas déjà pris des décisions qui se sont révélées ensuite hâtives ou fait des remarques sous le coup de l'émotion et les avoir amèrement regrettées par la suite ? Il n'existe pas de recette miracle pour favoriser cette prise de conscience mais certaines habitudes peuvent peut-être nous aider. Il s'agit de tenter d'instaurer une brève pause au moment où nous sentons monter un sentiment fort (colère, envie, mais aussi joie, élan, etc.) et d'essayer de mettre des mots sur ce qui se passe. Ceci pour mieux en prendre conscience mais aussi pour établir une légère distance, pour ne pas être submergé par ces mouvements.

## L'inspiration

Sont-ils bons ou mauvais ? Nous en venons à ce que j'ai appelé les « déclencheurs », le *bon esprit* et le *mauvais esprit*. De quoi s'agit-il ? Cette notion d'*esprit* permet d'expliquer l'expérience que nous faisons, tantôt en bien, tantôt en mal. Aujourd'hui, nous parlerions plutôt d'*inspiration* : c'est à la fois nous et plus que nous.

Ainsi il nous arrive de vouloir faire le bien, mais en fait de mal agir (« ...je ne fais pas le bien que je veux et commets le mal que je ne veux pas » Rm 7,19). Nous sommes capables de liberté et en même temps conduits par une force intérieure à quelque chose que nous ne désirons pas. C'est toujours nous, et en même temps plus tout à fait. Quelque chose nous traverse, qui agit par nous, un peu comme si un autre nous menait mais qui ne procéderait que par nous. Cette « personnalité » temporairement plus vigoureuse s'efface toujours en nous laissant l'initiative et la responsabilité des gestes qu'elle nous fait poser.<sup>1</sup>

Cette inspiration peut être bonne lorsqu'elle nous conduit vers les autres, vers Dieu, ou mauvaise quand elle nous incite à nous recroqueviller ou à nous isoler.

Ces mouvements d'ouverture ou de repli portent des fruits. Ce qu'ils ont fait bouger nous laisse dans un certain état d'esprit, dans une ambiance. C'est ce qu'Ignace appelle les *consolations* et les *désolations spirituelles*.

Ignace les décrit dans les règles du discernement : « J'appelle consolation spirituelle, tout accroissement d'espérance, de foi et de charité, et toute allégresse intérieure qui appelle et attire

1 • Cf. *Dictionnaire de spiritualité*, t. III, art. « Discernement des Esprits », p. 1223, Beauchesne, Paris.

aux choses célestes et au salut propre de l'âme, l'apaisant et la pacifiant en son Créateur et Seigneur » ; « j'appelle désolation tout le contraire (...) comme par exemple, obscurité de l'âme, trouble intérieur, *motion* vers les choses basses et terrestres, absence de paix venant de diverses agitations et tentations qui poussent à un manque de confiance, sans espérance, sans amour, l'âme se trouvant toute paresseuse, tiède et triste et comme séparée de son Créateur et Seigneur. »<sup>2</sup>

## La conséquence

Ignace parle de consolation ou de désolation spirituelle. Cet adjectif met en évidence une distinction entre « spirituel » et « non-spirituel ». Il peut y avoir des consolations ou des désolations qui ne sont pas spirituelles mais psychologiques ou morales ; elles concernent le rapport à soi, aux autres, mais pas directement notre rapport à Dieu, à notre vie de foi, ce qui fait la spécificité de la consolation spirituelle. Cette distinction est fondamentale dans le processus du discernement.<sup>3</sup>

Il est évident que le ravissement que nous éprouvons face à la nature, la joie que nous procurent les rencontres avec des amis, l'élan que nous donne, par exemple, la musique sont des consolations. Elles sont bonnes et voulues par Dieu pour nous. Mais elles ne sont pas

spirituelles au sens où l'entend Ignace. Elles ne sont pas directement et immédiatement liées à notre vie de foi et à notre relation à Dieu. Par contre, elles peuvent y conduire et en sont même fréquemment un chemin.<sup>4</sup>

Un exemple peut nous aider à le comprendre. Au cours d'une promenade en forêt, pendant l'hiver, je me rappelle avoir été surpris par la présence de bourgeons. Ils étaient parfaitement protégés du froid, mais déjà prêts pour le printemps encore lointain. Cette banale observation m'a conduit à réfléchir sur les difficultés que nous, humains, avons à traverser. Nous connaissons aussi des hivers, mais il y a aussi en nous des « bourgeons » qui n'attendent que leur moment pour éclore. Ma réflexion s'est poursuivie au sujet de Dieu qui, malgré les « froids » de la vie, nous donne la force de traverser les hivers. Ainsi des situations tout à fait ordinaires procurent une consolation qui peut elle-même devenir spirituelle si elle éclaire nos expériences de foi.

Que dire de la désolation ? Ignace n'en donne pas véritablement une définition mais cite plutôt une série d'exemples qui illustrent le contraire de la consolation. La désolation spirituelle implique un impact sur la vie de foi et la relation à Dieu. On en vient à douter de la présence de Dieu, de la prière. Tout ce qui concerne Dieu semble flou, une illusion. De telles expériences sont véritablement des désolations spirituelles.

Elles trouvent souvent leur origine dans des désolations qui ne sont pas spirituelles. Si, par exemple, nous allons au-delà de nos limites physiques, que nous ne respectons pas suffisamment notre corps, nos forces vont évidemment s'épuiser et une lourdeur face à l'existence peut s'installer. Nous sommes alors confrontés à une désolation qui n'est pas spirituelle.

2 • **Ignace de Loyola**, *Exercices spirituels*, traduction du texte autographe par Edouard Gueydan s.j. en collaboration, Desclée de Brouwer & Bellarmin, col. Christus Texte, n° 61, Paris 1986, § 316s, p. 184s.

3 • Cf. **Timothy M. Gallagher**, *The Discernment of Spirits. An Ignatian Guide for Everyday Living*, Crossroad Publishing Company, New York 2005, p. 48.

4 • Op. cit, p. 49.

Ceci montre que les désolations non-spirituelles, observées d'un point de vue spirituel, sont bien plus que les cris de notre nature humaine. Elles constituent le terreau idéal à la désolation spirituelle. Moins nous prenons au sérieux les fatigues physiques, les lourdeurs du cœur, plus nous serons susceptibles de connaître la désolation spirituelle. Lorsque nous sommes affaiblis physiquement, psychologiquement, le pas vers le découragement spirituel - le doute de Dieu, la négligence dans la vie de prière - est vite franchi. D'un point de vue spirituel, il est impératif d'être respectueux de la vie que Dieu nous a donnée.<sup>5</sup>

## Le discernement

Reconnaître les *motions* qui nous animent est déjà une chose, mais cela ne présente véritablement de l'intérêt que dans la mesure où cette connaissance nous permet de conduire notre vie, de décider. Pour ce faire, la conscience des *motions* doit s'inscrire dans une durée. C'est ce que l'on appelle *discerner*. Discerner, c'est distinguer, mettre de l'ordre. Pour mieux comprendre de quoi il s'agit, il peut être utile de revenir à l'expérience faite par Ignace.

Après avoir été blessé durant le siège de Pampelune qu'il défendait, Ignace a été conduit dans le château familial. Sur son lit de convalescence, il lisait des vies de saints et la vie du Christ par Ludolphe le Chartreux, à défaut de livres de chevalerie. Au fil de ses lectures et rêveries, Ignace prit progressivement conscience de différentes situations. Quand il rêvait de servir une noble dame, il était animé de joie, d'élan mais pour un temps assez court. Par contre, lorsqu'il rêvait d'imiter des saints et d'aller à pied à Jérusalem, il ressentait un élan qui durait beaucoup

plus longtemps. Le constat de cette différence fut le premier pas de l'expérience du discernement pour Ignace. Il parvint à faire la différence entre plusieurs états intérieurs, puis à reconnaître de quel côté était le projet le plus *vivifiant* pour lui, c'est-à-dire la volonté de Dieu.

Cette prise de conscience va conduire Ignace à toujours davantage centrer sa vie sur le Christ et le service des autres. Ainsi discerner consiste à reconnaître le chemin qui nous conduit à travers les méandres de la vie à une existence plus vivante, plus féconde, avec Dieu et au service des autres.

Ce chemin n'est pas donné une fois pour toute, il implique des choix qui en appelleront d'autres. Ce chemin est toujours à créer au fil des événements de notre existence. Discerner est un acte « créateur ».

La distinction que Dieu fait dans le récit de la création entre la nuit et le jour, le ciel et la terre, la terre et les eaux, constatant jour après jour que « cela est bon », cette distinction est la tâche qui nous incombe également. Quotidiennement nous sommes appelés à faire des choix à travers lesquels, parfois de façon très banale, se trace le chemin de nos vies. La reconnaissance des *motions* qui nous animent est un des chemins pour parvenir à trouver le bonheur auquel Dieu nous appelle.

**Br. F.**

5 • Op. cit., p. 60ss.