



*L'ascèse est un entraînement qui permet de maîtriser son corps, ses affects, ses pulsions. Il est une dimension du combat spirituel, explique le P. Dominique Salin, jésuite. Publié le 7 février 2017.*

*Sophie de Villeneuve : Comment vivre le Carême ? L'Eglise nous propose quarante jours de conversion au cours desquels il nous est demandé de vivre, par le jeûne, une certaine ascèse. Que recouvre ce mot vieillot, qui fait un peur ?*

D. S. : En effet, c'est un mot rébarbatif, qui évoque des efforts que l'on s'impose, des renoncements, des pénitences, des flagellations, des jeûnes... Quand j'étais jeune, l'ascèse avait plutôt mauvaise presse. Mais nos jeunes contemporains ont des exigences de discipline et de maîtrise du corps qui préparent assez bien à comprendre ce qu'est l'ascèse. Le goût pour le sport, avec l'effort qu'il demande, les régimes alimentaires que l'on s'impose assez volontiers, les techniques de contrôle des pulsions et de la vie du corps, qui relèvent de ce que Michel Foucault appelait le souci de soi, nos contemporains sont tout à fait prêts à l'admettre.

*C'est une forme d'ascèse ?*

D. S. : L'ascèse est un mot grec, askêsis, qui signifie l'entraînement, l'exercice du gymnaste. Il fait partie du vocabulaire sportif et, dès l'antiquité païenne, il a été appliqué à la sagesse. L'ascèse, ce n'est pas seulement maîtriser son corps, c'est aussi maîtriser ses pulsions et ses affects. Chez les pythagoriciens, les askêtai sont les sages, les parfaits. Les premiers chrétiens, les premiers moines, les premiers spirituels ont repris cette problématique de l'entraînement. Les Pères du désert allaient dans la solitude affronter les démons extérieurs, mais surtout intérieurs, et s'entraîner à une forme de pugilat spirituel avec ces forces obscures qui nous veulent du mal.

*Saint Paul lui aussi se compare à un coureur...*

D. S. : Il se compare en effet à un coureur qui court vers le prix qui lui est proposé. C'est une image intéressante, car elle nous montre que l'ascèse n'est pas une fin en soi. On ne jeûne pas pour jeûner, on ne se prive pas pour le plaisir de se priver. Car alors on tombe dans un travers fondamental, qui a d'ailleurs été reproché au christianisme, une forme de masochisme, consistant à s'imposer des souffrances et des privations, comme si Dieu jouissait des souffrances qui nous surviennent, ou que nous nous infligeons pour lui faire plaisir.

*C'est un travers dans lequel on peut facilement tomber ?*

D. S. : Le christianisme du XIXe siècle y est tombé, croyant que plus nous souffrons, plus Dieu est content, et que la Passion du Christ est une fin en soi, et non un moment qui débouche sur la Résurrection.

*L'ascèse, c'est autre chose ?*

D. S. : L'ascèse, c'est quelque chose qui vise sa propre disparition. À quoi s'entraîne-t-on ? À ne plus avoir besoin d'entraînement. J'ai vu récemment une photo qui montrait deux championnes de course de haie, au moment où elles franchissent l'obstacle. Leur corps était totalement tendu, leur regard fixé sur leur but, presque vide, leur geste était magnifique. A force d'un entraînement lourd, pataud,

maladroit, elles étaient parvenues à une légèreté de gazelle, naturelle, apparemment sans contrainte. L'ascèse, c'est cet entraînement qui permet d'atteindre la spontanéité magnifique du sportif qui lance le javelot ou saute à la perche avec une grâce extraordinaire. A l'effort de l'homme répond la grâce de Dieu.

*D'accord pour le sportif, mais pour le chrétien ?*

D. S. : Nous sommes tous des sportifs ! Dieu nous appelle à une forme de maîtrise de soi, qui nous libère de l'esclavage de nos pulsions et de nos caprices. Il faut cependant se garder de l'illusion que nous pourrions parvenir à une maîtrise totale de nous-mêmes. Nous ne le pouvons pas. On a même condamné cette illusion, dans les premiers temps de l'Eglise, comme une hérésie appelée l'encratisme, qui consistait à croire que l'homme pouvait aboutir à la sainteté et à la perfection par ses propres forces. L'Eglise a réagi en refusant cette illusion et en affirmant que dans l'aventure nous ne sommes pas seuls, que Dieu est avec nous. L'ascèse, c'est parvenir à une maîtrise de soi qui laisse le contrôle de soi à un autre en soi, à la présence de Dieu en soi, à l'Esprit saint. Méditer, c'est s'ouvrir à la Parole de Dieu, au Seigneur qui frappe à la porte et demande à entrer chez nous.

*Quels conseils donneriez-vous à ceux qui se décideraient à pratiquer une ascèse pendant le Carême ?*

D. S. : Il ne faut pas prendre de trop grandes résolutions qu'on ne parvient jamais à tenir et qui mènent au découragement. Il faut se donner un point sur lequel on pourrait parvenir à une plus grande maîtrise de soi : le discours que je tiens sur mes collègues, mes relations avec ma belle-mère, mon rapport à la nourriture...

*Il s'agit de faire attention ?*

D. S. : Faire attention est une belle expression, elle figure dans l'Évangile : "ora te kai prosekete", ouvrez l'œil et faites attention. Soyez des veilleurs, dit Jésus, ne vous endormez pas, restez lucides. La maîtrise de soi consiste justement à conserver sa lucidité mentale, psychologique et spirituelle.

*Donc on peut faire attention à un point de notre vie...*

D. S. : Oui, pour se rappeler à soi-même qu'il faut être vigilant. L'Évangile est plein d'histoire de gens qui s'endorment alors qu'ils devraient rester éveillés.

*Finalement, l'ascèse, ce n'est pas si difficile...*

D. S. : L'ascèse ne demande pas des efforts extraordinaires, comme ces yogis de la tradition indienne qui restent debout pendant des années ! Dans quel but ? On a mieux à faire que de pratiquer l'ascèse pour épater Dieu !

*L'ascèse porte des fruits ? On se sent mieux après quarante jours d'ascèse ?*

D. S. : Bien sûr. On ressent de la joie. Tous ceux qui pratiquent le jeûne vous diront que l'on ressent un état d'euphorie, un sentiment de bien-être, mais qui n'est pas une fin en soi. Le principal, c'est la relation avec le Seigneur et avec les autres. L'ascèse n'enferme pas sur soi, elle ouvre sur les autres, elle me rend plus sensible à leurs besoins, elle me rend plus délicat et plus attentionné. L'ascèse est un moyen au service de la charité, de l'attention aux autres, de la disponibilité à Dieu et aux autres.