



LE DISCERNEMENT SPIRITUEL PERSONNEL

Comment m'accomplir selon Dieu ? Voilà ce que je cherche par le discernement spirituel.

Discerner suppose pour moi de connaître et d'aimer le Christ, de faire l'expérience que je suis aimé de Lui et que ma vie a de l'importance pour lui... Et qu'en réponse, je désire le suivre et le servir.

En discernant, je cherche non seulement ce qui est juste et bon moralement, mais surtout la reconnaissance du désir de Dieu pour moi. (Dieu qui m'aime inconditionnellement veut le meilleur pour moi).

La voie proposée par Ignace pour reconnaître le désir de Dieu dans ma vie consiste à prêter attention à mes aspirations profondes, et aux mouvements intérieurs qu'elles suscitent.

POUR QUOI DISCERNER SPIRITUELLEMENT ?

Pour approfondir ma relation au Christ

Pour mettre davantage ma vie sous le regard du Seigneur

Pour mieux donner sens à ma vie

Pour être heureux !

*« Que nous désirions et choissions uniquement ce qui nous conduit davantage à la fin pour laquelle nous sommes créés »
Exercices Spirituels n°23*

QUAND DISCERNER ?

Au quotidien, dans l'ordinaire des jours, je cherche à ordonner ma vie en vue de servir et aimer Dieu en étant attentif aux mouvements spirituels (Voir page 2).

...Et puis lorsqu'un événement ou un appel, modeste ou pas, me conduit à poser un choix particulier sur le chemin de la suite du Christ (voir page 3).

AVEC QUI DISCERNER ?

Je choisis ma vie et je compte sur Dieu et sur les autres pour éclairer mon discernement.

*« Discerner veut dire que l'on va chercher dans son expérience la plus intime des indications afin de savoir ce qu'il faut faire ou ce qu'il vaut mieux ne pas faire. Plus précisément, le discernement demande que l'on prête attention à ce qui se passe dans les couches les plus profondes de notre être. Les chrétiens croient qu'une lecture attentive des mouvements affectifs les plus profonds peut nous renseigner sur ce que Dieu nous invite à faire. La Bible aussi peut nous fournir de précieuses indications à cet égard. Mais le langage que Dieu parle aujourd'hui est celui de l'expérience de l'homme. »
Nikolaas Sintobin, Apprendre à discerner, Ed Fidélité, 2020, p.15*

1- DISCERNER DANS MA VIE QUOTIDIENNE

« Ecouter son cœur est une chose que l'on peut apprendre (...) On ne peut écouter son cœur que s'il y a suffisamment de silence et que si on prend le temps d'écouter. Discerner demande une discipline spirituelle (...) Relire signifie que l'on prête attention à ce qui a provoqué des sentiments tels que la joie, la paix, la confiance, etc... ou à l'inverse ce qui a rendu triste, agité, contrarié, etc... »

Plus on le fait souvent, plus on devient apte à détecter de petits mouvements dans le cœur : une étincelle d'espoir ou un court moment de tristesse. Ces mouvements subtils sont souvent plus importants que les mouvements spectaculaires. Ces derniers ne se produisent que très rarement alors que les légères fluctuations se produisent en permanence. C'est pourquoi ces sentiments à peine perceptibles, même s'ils semblent sans importance, ont tous ensemble beaucoup de poids et de sens. » Nikolaas Sintobin, Apprendre à discerner, Ed Fidélité, 2020, p. 37-38

- **La relecture quotidienne / prière d'alliance**

C'est le moment par excellence pour reconnaître la présence et l'action de Dieu dans ma vie. En me replaçant dans l'Alliance entre Dieu et son peuple, chaque journée est perçue comme une histoire d'amour où Dieu se fait présent, en moi, à travers les autres, au gré des événements du quotidien. Mettre la journée écoulée dans sa lumière, la regarder comme Lui la regarde, c'est-à-dire avec amour, permet de reconnaître petit à petit la manière particulière dont Dieu s'adresse à moi. Rendre grâce pour les dons reçus, demander pardon pour les ratés, confier la journée du lendemain, c'est placer ma vie au regard de son désir pour moi, et petit à petit reconnaître la façon dont Il me conduit par son Esprit.

- **La relecture partagée en Communauté Locale (CL)**

Par la vie en CL, et tout particulièrement par le partage de leur relecture, les compagnons se soutiennent mutuellement pour s'ouvrir à l'action de Dieu, chercher et trouver Dieu en toutes choses et répondre à son appel.

C'est grâce à une écoute en profondeur que les compagnons et l'accompagnateur peuvent aider à sentir et reconnaître les motions spirituelles, les mouvements présents en chacun des membres et dans la CL. L'écoute ne concerne pas seulement le contenu de ce qui est partagé, mais COMMENT cette parole est partagée et ce qu'elle produit. Elle permet de repérer les effets de la grâce agissante de Dieu.

Au cours du premier tour de la réunion de CL, chacun partage la relecture d'un aspect de sa vie, il nomme les questions, les souffrances, les combats, les joies... En écoutant « jusqu'au bout », les compagnons vont entendre la présence de Dieu ou son refus, dans la vie de celui qui parle : foi, espérance, amour, ou doute, désespoir, enfermement. Par leur parole de compagnonnage, ils éclairent le compagnon sur les mouvements qui le traversent et qu'il n'avait peut-être pas repérés tout seul : une grâce reçue, une résistance, un appel. La démarche mise en œuvre à la CVX constitue en elle-même une pratique du discernement des esprits.

Le fruit d'une réunion ou plus certainement d'un ensemble de réunions peut aider le compagnon à recevoir sa vie d'une manière nouvelle, à entrer dans un discernement à partir de l'accueil de son vécu. A l'occasion d'un choix à faire, d'un pas de plus à envisager, la CL peut aider le compagnon dans son discernement, puis l'envoyer. Elle met ainsi en œuvre le DESE et tend à devenir corps apostolique.

*« Grâce à la parole fraternelle qui aide au **Discernement**, le membre reconnaît ce qu'il a reçu et peut croire dans le désir de le redonner de façon ajustée. (...) La communauté locale dans son ensemble développe une attitude d'accompagnement spirituel mutuel. » (Dynamique de croissance, 7c)*

2- DISCERNER POUR PRENDRE UNE DECISION, FAIRE UN CHOIX

A l'origine et à l'horizon : le désir de DIEU

Nommer l'évènement, l'appel, la situation nouvelle

Je demande à Dieu la grâce d'être disponible à son action en moi
Je précise la question qui se pose à moi
Je me rends attentif à l'état intérieur dans lequel cette question me met

Formuler la question que je pose au Seigneur

Je formule une alternative avec deux voies possibles, toutes deux bonnes et désirables, toutes deux au service de ma relation au Christ
Je soumetts à Dieu le choix à faire, je lui demande sa lumière
Je scrute les différents mouvements intérieurs qui m'habitent

Me placer dans une attitude de liberté intérieure

Je cherche à me placer au milieu, comme « l'aiguille d'une balance », désirant ce qui me conduit davantage à la suite du Christ.
Je relis le livre de ma vie, ma relation au monde, ma manière de vivre avec les autres, ma vie spirituelle, mon désir profond.
Si besoin, je reprends et j'affine la question que je pose au Seigneur.

Ecouter les mouvements de l'Esprit

Où est-ce que je ressens plus de vie, quelque chose qui me conduit au large ?
Où est-ce que j'éprouve de la tension, la peur, un sentiment d'étroitesse ?

Quel est le fil rouge de ma vie ? Comment ma décision pourra-t-elle être cohérente avec ce fil rouge ?

A chaque étape du travail, je repère l'alternance des motions, des doutes, de l'agitation, j'en prends note.



Faire le travail de l'intelligence et de la raison

J'« informe » mon discernement en m'entourant de personnes avec qui cheminer : Dieu, sa Parole (que je médite), des figures bibliques, des saints... des proches, des collègues et amis, des compagnons de CVX (demande d'aide au discernement à la CL), mon accompagnateur spirituel.

Je considère tous les aspects pour chacune des options : matériel, relationnel, conséquences pour les autres. Eventuellement, je fais 2 colonnes pour chaque option : « avantages et profits, désavantages et dangers ».

Trouble et flou :
temps du combat spirituel.
Attendre le retour de la paix,
pas de décision sans paix.

Je prends ma décision

Je l'offre à Dieu.
Si la paix ne demeure pas, je reprends le discernement, enrichi de cette première expérience.

Mettre en œuvre la décision prise

J'attends de Dieu la confirmation : par la réalité, par les motions intérieures (la joie, la paix), par les autres. Si j'ai demandé une aide au discernement à ma CL, je lui fais part de ma décision et je lui demande de m'« envoyer ».

3- LE DISCERNEMENT EN CVX

« Notre communauté se compose de chrétiens (...) qui ont reconnu en la Communauté de Vie Chrétienne leur vocation particulière dans l'Eglise. (...) Pour mieux préparer nos membres au témoignage et au service apostoliques, spécialement dans notre milieu de vie, nous réunissons, dans des communautés, des personnes qui ressentent un besoin plus urgent de faire l'unité de leur vie humaine en toutes ses dimensions et de leur foi chrétienne dans sa plénitude, selon notre charisme. » (PG 4)

« Notre vocation nous appelle à vivre cette spiritualité, qui nous ouvre et nous rend disponibles à tout ce que Dieu attend de nous dans chaque situation de notre vie quotidienne. » (PG5)

L'horizon de la CVX, c'est de devenir Corps apostolique laïc, un ensemble d'hommes et de femmes insérés dans le monde, et qui choisissent de « suivre le Christ » dans les engagements de la vie ordinaire par l'exercice du discernement apostolique au quotidien, en particulier par la mise en œuvre de la démarche Discerner, Envoyer, Soutenir, Evaluer en communauté locale.

Le compagnon soumet sa vie au sens fort du terme, c'est dire qu'il acquiesce à un détachement en exposant la trame de son existence au regard et à l'avis des autres. En conséquence, il met à distance sa volonté propre et consent à croire que l'Esprit Saint lui parle par chacun de ses compagnons de CL. La communauté locale grandit alors comme un corps au service de la mission, et toute la CVX tend à devenir Corps apostolique.

Chaque compagnon, tout au long de son cheminement en CVX, est invité à approfondir sa pratique du discernement. Le texte Dynamique de croissance met des mots sur ce cheminement :

Dès la période découverte une introduction à la prière d'alliance est proposée : [La prière d'Alliance](#)

La période d'enracinement est la période d'apprentissage du discernement. Le jardin, qui est l'outil de la période d'enracinement, introduit le discernement suivant les axes disciple, compagnon, serviteur.

- Autour du discernement (dans le jardin)
 - Quelques éléments introductifs au discernement : [Apprenons à discerner](#)
 - Aide au discernement en communauté locale : [Vivre une aide au discernement en CL](#)
- Autour de l'écoute
 - M'exercer à l'écoute : [L'écoute jusqu'au bout](#)

Dans la période du discernement de la vocation, les compagnons mettent en œuvre la pratique du DESE pour aider chacun à accueillir sa vocation particulière, sa manière singulière de suivre le Christ et d'en être témoin. [La Communauté de CVX : un corps apostolique](#)

RESSOURCES

2 vidéos d'introduction

- [Le discernement spirituel-Entretien avec Sylvie Robert](#) – Religieuse auxiliaire, enseignante au Centre Sèvres (vidéo 8mn)
- [Le discernement ou comment faire les bons choix](#) - Site web : Prie en chemin (vidéo 7mn)

14 courtes catéchèses du Pape François : [Catéchèses-du-pape-francois-sur-le-discernement](#)

Article : [Le discernement des esprits. Quelques billes d'Ignace](#) (Page web du site Prie en chemin)

Article : [Spiritualité ignacienne pour temps de crise](#) de Nikolaas Sintobin , Echos jésuites, 2020, 2 pages

Livres : « Discerner – Que se passe-t-il en nous ? », Monique Lorrain, Editions Vie Chrétienne n°480, 2014

« Relire sa vie pour y lire Dieu », Editions Vie Chrétienne n°354, 2010

Pour aller plus loin : [Discerner pour s'affirmer dans la liberté](#) de Patrick Goujon, sj (revue Etudes, 12 pages)