

# En silence devant Dieu

## Examen de conscience

par le frère Marie-Michel Philipon O.P.

Le père Marie-Michel Philipon (1898-1972), dominicain de la province de Toulouse, a laissé plusieurs études de spiritualité, notamment sur sœur Élisabeth de la Trinité, carmélite de Dijon morte en odeur de sainteté en 1906, Conchita Cabrera de Armida (1862-1937), mère de famille mexicaine, et sainte Thérèse de l'Enfant Jésus. Le texte reproduit ci-dessous a été publié en 1954 sous le titre *En silence devant Dieu*. Destiné à une religieuse, il donne de précieux conseils qui valent pour toutes les âmes, quel que soit leur état.

*Le Sel de la terre.*

## Examen de conscience

*Sa nécessité :*

Tous les maîtres spirituels recommandent l'examen de conscience. On connaît la maxime de la sagesse antique : « Connais-toi toi-même ». Négliger l'examen de conscience c'est refuser de se connaître soi-même. La sainteté chrétienne nous apprend à mesurer nos possibilités et nos limites pour mieux rejoindre Dieu.

*Sa nature :*

L'examen de conscience est un regard sur soi dans la lumière de Dieu. C'est un regard de vérité qui reconnaît loyalement les grâces de Dieu pour l'en remercier, qui avoue simplement ses déficiences, puis repart vers l'idéal.

*Ses formes :*

L'âme religieuse examinera :

Chaque jour :

- a) Le matin : son idéal personnel et son défaut dominant.
- b) Le soir : le bilan de sa journée.

Chaque semaine :

Ses défaillances dans la pratique des vertus chrétiennes et religieuses.

Chaque mois :

Ses progrès dans sa marche vers la perfection.

Chaque année :

Sa marche vers la sainteté.

*Son utilité :*

On connaît le cri de saint Augustin : *Noverim te, noverim me.* « Que je vous connaisse, ô mon Dieu, et que je me connaisse moi-même », vous pour vous aimer et vous glorifier, « moi » pour m'humilier et m'oublier. L'examen de conscience doit être ce regard libérateur sur notre misère qui nous rejette en Dieu dans la confiance et le pur amour.

## Examen du matin

Sur notre idéal personnel et notre défaut dominant

*Notre vocation à la sainteté :* « Soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait <sup>1</sup>. » Cet appel de Jésus à la sainteté s'adresse à tous. A chacun de le réaliser à sa manière. Il faut pour cela bien connaître son idéal personnel et son défaut dominant.

*Idéal personnel :* Dans les desseins de Dieu chacun fait l'objet d'une prédestination toute spéciale. « Le bon pasteur appelle ses brebis « chacune par son nom <sup>2</sup> », et saint Paul nous affirme qu'« une étoile diffère d'une autre étoile en splendeur <sup>3</sup>. » Il est capital de connaître son idéal personnel. Une vie se mesure à la grandeur de son idéal.

Quel fut le rêve de sainteté de Dieu sur moi ? Devenir une véritable sainte selon ma règle et mes constitutions, expression pour moi du plus pur Évangile. Quelle splendeur que cet idéal de sainteté religieuse : vocation contemplative ou vocation apostolique et missionnaire, vocation de prière ou d'action.

---

1 — Mt 5, 48.

2 — Jn 10, 3.

3 — 1 Co 15, 41.

Que de grâces m'y ont préparée : éducation chrétienne, première communion, grâces de préservation, de conversion, sollicitude constante de notre Père du ciel, protection de Marie...

En réponse à cet appel d'amour, je veux réaliser cette vocation sublime à l'imitation du Christ, à travers mon labeur quotidien. Je veux être sainte sur place, sans phrases, clouée à mon devoir, avec le maximum d'amour.

*Défaut dominant* : Mais, j'ai un défaut dominant, qui constitue mon principal obstacle à la sainteté : orgueil — amour-propre — vanité — paresse — esprit critique — jalousie — gourmandise — manque de délicatesse dans la charité — manque de soumission filiale envers l'autorité — dissipation et manque de recueillement — bavardage et paroles inutiles — pardessus tout : gros défaut de caractère que moi seule j'ignore, — sensibilité excessive — bouderie — susceptibilité — esprit de colère et tempérament dominateur — esprit de médisance et de calomnie — portée à tout juger en noir — mensonge et tendance à biaiser — lassitude et découragement, etc.

*Résolution* : Et pourtant, c'est avec ce tempérament, et ces défauts de caractère que je dois devenir une sainte. La perfection est faite de retouches. Je veux me convertir. Je prendrai courageusement telle ou telle résolution selon mon défaut dominant.

Je veux, coûte que coûte, devenir une sainte, avec la grâce de Dieu et le secours de Marie, pour le bien de l'Église et pour la plus grande gloire de la Trinité.

## Examen du soir

Sur le bilan de la journée

Cet examen portera avec simplicité et sans minutie, sur les occupations de la journée, avec une grande reconnaissance envers Dieu pour toutes les grâces reçues, mais aussi examen loyal de toutes mes déficiences.

*Action de grâces* : Dieu aime qu'on le remercie. Ne soyons pas d'éternels mendiants.

Mon Dieu, merci pour toutes les grâces reçues aujourd'hui : grâces de lumière et de force, grâces de fidélité, grâces de toutes sortes. Mon Dieu, merci pour toutes les joies, pour l'entraide et pour tout le secours que j'ai trouvés dans ma famille religieuse. Merci surtout pour toutes ces petites peines et ces croix obscures, connues de vous seul, qui m'ont configurée au Christ. Je veux toujours vous dire merci, à travers toutes choses, en union avec la Vierge du *Magnificat*.

*Examen des défauts* : Seigneur, éclairez de votre lumière l'ensemble de cette journée.

*Au lever* : Est-ce qu'à mon réveil, mon premier mouvement a été un acte d'amour ? Me suis-je levée sans retard, sans grimace, avec promptitude et vaillance pour une nouvelle journée apostolique ?

*Oraison* : C'est la prière qui élève nos âmes vers Dieu. Me suis-je traînée à la méditation, somnolente et assoupie, sans effort personnel, au lieu de me ressaisir avec ardeur pour me tenir éveillée dans ma foi et remplie d'amour en face de Dieu. Je veux choisir un beau livre qui me donne un grand élan surnaturel pour tout le reste de la journée. « Par-dessus tout, c'est l'Évangile qui m'entretient dans mes oraisons », affirmait sainte Thérèse de Lisieux. Moi aussi, je préférerai l'Évangile à tous les autres livres. Je méditerai les livres saints, spécialement les *Épîtres de Saint Paul*, *l'Imitation de Jésus-Christ*, les écrits des maîtres spirituels et d'autres ouvrages parmi les meilleurs auteurs de notre temps.

*Messe et communion* : La messe doit être le centre de ma vie, où l'âme s'immole, en union avec Jésus à tous ses sentiments de prêtre et hostie, pour la gloire du Père.

Primauté du sacrifice sur la communion. Je dois, avant tout, m'unir à l'oblation d'amour du cœur de Jésus, à son adoration, à son action de grâces, à sa prière rédemptrice.

L'ai-je toujours fait ? Est-ce que la prière de demande pour mes besoins personnels ne passe pas trop souvent avant la prière de pure louange et d'adoration ? Ma vie de piété n'est-elle pas trop anthropocentrique, trop repliée sur mon pauvre « moi » humain, au lieu d'être résolument théocentrique et glorificatrice de la Trinité ? Est-ce que ma messe est un *Suscipe sancta Trinitas* ?

Et ma communion eucharistique, est-elle avant tout une communion au Christ crucifié, adorateur du Père et sauveur des âmes ? Ce moment de la communion est-il vraiment l'instant de ma transformation totale dans le Christ, selon la parole de saint Paul : « Ce n'est plus moi, mais le Christ qui vit en moi <sup>1</sup>. »

*Travail* : Au soir de la chute, Dieu nous en a fait le commandement : « Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front. » Je dois travailler par esprit de pauvreté ; je dois, par mon labeur quotidien, expier les fautes du monde entier et travailler au service de tout le corps mystique du Christ.

Si je suis lâche au travail, si j'y manque d'application et de constance, l'Église n'aura pas en moi un apôtre fidèle. Je dois être très vigilante sur ce point, le regard fixé sur l'atelier de Nazareth. Je ne gaspillerai jamais mon temps, je ne lambinerai pas, je ne perdrai jamais une minute. Aux heures de

---

1 — Ga 2, 20.

« coup de feu », ni lenteur, ni précipitation, ni bousculade, ni agacement, mais plus la besogne urgera, plus je garderai la paix, le calme, le silence et le sourire. Mon travail sera merveilleusement fini, sans bavures, sans négligence, à l'exemple du Christ-ouvrier, qui « a tout fait à la perfection <sup>1</sup> ».

Je veux, dans la ligne de mon emploi et de mes occupations, être la première ouvrière du monde.

*Exercices de piété* : « Dieu premier servi. » Cette parole de sainte Jeanne d'Arc sera ma consigne constante. Je serai la première à l'office, à l'oraison, au rosaire, à toutes les formes du service de Dieu. En entrant à la chapelle, je laisserai tous mes soucis personnels dans le bénitier.

Que de distractions volontaires ! Que de nonchalances acceptées ! Que de manque de respect en présence de Dieu !

Seigneur, aidez-moi à l'heure de la prière à ne penser qu'à vous, vous chanter avec la voix de l'Église votre épouse, à me perdre dans votre louange de Verbe incarné.

*Repas* : Ni trop, ni trop peu ! Ne pas me précipiter avidement sur la nourriture. Ne jamais quitter la table sans avoir fait un petit sacrifice. Selon le conseil de saint Vincent Ferrier, me nourrir des péchés du monde, et, pendant la lecture de table, me nourrir du Verbe de Dieu.

*Récréations* : Être la joie des autres. Un saint triste est un triste saint. Rire et me recréer joyeusement à l'unisson de mes sœurs dans une grande charité fraternelle, ne formant qu'« un seul cœur et une seule âme <sup>2</sup> » avec la Communauté. Ici surtout mon examen de conscience portera sur ce point : m'oublier toujours.

*Repos* : Le sommeil est le meilleur principe d'équilibre du système nerveux. Jésus lui-même a dormi.

Sur ce point, d'où dépend ma santé, suis-je toujours dans la ligne de l'obéissance ?

*En général* : Un climat de silence et de recueillement. J'habite dans la maison de Dieu Ma vie est consacrée. Toute mon existence doit se dérouler dans un climat de silence et de recueillement.

Silence intérieur surtout. Silence de l'âme en présence de Dieu.

---

1 — Mc 7, 37.

2 — Ac 1, 14.

## Examen hebdomadaire

Sur la pratique des vertus chrétiennes et la fidélité à l'Esprit-Saint

L'Église me prescrit la confession hebdomadaire. Cette purification de mon âme dans le sang du Christ devrait m'obtenir le pardon de toutes mes fautes passées, la remise de toutes les peines dues à mes péchés, un nouvel élan vers la sainteté et un remède assuré contre les défaillances de l'avenir. Confession = conversion. La grâce de ce sacrement m'est donnée pour mourir au péché et faire progresser en moi toutes les vertus chrétiennes et religieuses.

*Foi* : Croire, c'est voir toutes choses dans la lumière de Dieu, avec les yeux du Christ. C'est l'esprit de foi qui donne à une vie religieuse son sens surnaturel.

Ne suis-je pas trop humaine, trop naturelle dans mes jugements sur les personnes et les choses ? Je devrais vivre en Dieu et je me traîne dans la médiocrité. Je m'arrête toujours aux causes secondes au lieu de plonger mon regard dans l'invisible. Si ma foi était vive, je verrais à travers toutes choses la volonté de Dieu, je découvrirais dans mes supérieures, dans mes sœurs et dans mon prochain le visage du Christ. Au lieu de vivre éveillée dans ma foi et de juger toutes choses dans la lumière de Dieu je manque de sens du divin. Ma vie n'est-elle pas trop pénétrée de naturalisme et de laïcisme ? Que de fautes contre cette vertu de foi ! Ne me suis-je pas arrêtée à des doutes, à des tentations contre la foi ? N'ai-je pas manqué de docilité aux directives de l'Église ? Je n'ai pas accepté les ordres de l'obéissance comme une expression de la volonté de Dieu.

Seigneur, délivrez-moi de cet obscurcissement de l'esprit qui me voile les choses divines. Je ne veux plus m'arrêter aux valeurs de la chair et du sang, je veux passer sur la terre, le regard fixé vers le ciel.

*Résolution* : Pour développer en moi l'esprit de foi, je serai fidèle à l'esprit de prière, au détachement de ce monde visible, et au lieu de m'attarder à des lectures profanes, je nourrirai ma foi par des études religieuses jusqu'à la fin de ma vie. J'aurai comme livre de chevet l'Évangile, la bible, le livre de Dieu.

*Espérance* : En route vers le ciel, pour atteindre cette destinée sublime, l'âme chrétienne s'appuie non sur ses ressources personnelles mais sur les mérites de Jésus-Christ, sur la bonté toute-puissante et secourable de Dieu. Il ne s'agit pas d'optimiser ou de pessimisme, sentiments humains, nous sommes en climat théologique, nous allons vers Dieu en nous appuyant sur Dieu. Même quand nous échappent tous les secours de la terre, il nous reste Dieu.

Deux grands défauts menacent l'espérance chrétienne : la présomption et le désespoir. Que de fois j'ai été présomptueuse, visant à la sainteté en me contentant de belles formules mystiques, sans effort personnel, sans prendre les moyens pratiques pour y parvenir. On ne va pas en Paradis les bras croisés. « Aides-toi et le ciel t'aidera. »

Mais le grand obstacle à l'espérance chrétienne, c'est le désespoir ou plutôt le découragement. Lors même que j'aurais commis tous les crimes de la terre, je ne devrais jamais désespérer de la miséricorde de Dieu. Pierre, Madeleine, Augustin et tant d'autres pauvres pécheurs, après être tombés très bas, sont devenus de grands saints. Pour combien d'âmes se renouvelle l'histoire de l'enfant prodigue !

Devant certaines épreuves, n'ai-je pas douté de la miséricorde de Dieu ? Je pense trop à mes misères sans considérer l'infinité des mérites du Christ. Ne suis-je pas de ces âmes qui reviennent toujours sur le passé ? N'ai-je pas manqué de confiance en la bonté de notre Père du ciel ? Je vis trop repliée sur moi-même, sur mes défaillances, sur mes déficiences, sur les lacunes inévitables de toute vie humaine. Il faudrait tout jeter en Dieu et aller de l'avant.

Seigneur, donnez-moi la confiance filiale et sans limite d'une Thérèse de Lisieux. Les heures désespérées sont les heures de Dieu. Je veux vivre d'espérance et de pur abandon.

*Charité* : La charité est la reine des vertus. Aimer Dieu et les âmes, voilà la perfection chrétienne. La sainteté, c'est l'amour. Mais le véritable amour exige le don total.

*Amour de Dieu* : Nous touchons ici au commandement suprême rappelé par Jésus dans l'Évangile : « Écoute, Israël, tu aimeras Dieu avec toute ton intelligence, avec tout ton cœur, de toutes tes forces <sup>1</sup>. » A plus forte raison, la vie religieuse est-elle une vie d'amour. Est-ce que je préfère Dieu à tout le reste de l'univers ? A mon père, à ma mère, à ma famille, à tous mes amis et surtout à moi-même ? Mais l'amour ne consiste pas dans une vague sentimentalité. Aimer, c'est vouloir ; aimer Dieu, c'est vouloir Dieu. Est-ce que j'essaie toujours de me conformer à la volonté divine, d'adhérer à tous les desseins de Dieu sur moi ?

Mon Dieu, mon amour pour vous n'est pas assez pur, mais trop mêlé d'amour-propre, de préoccupation de moi. Mon intention n'est pas assez droite. Je devrais ne vivre que pour votre gloire et pour votre plaisir. Un subtil amour-propre se glisse dans toutes mes actions qui vous dérobe une parcelle de gloire. Je ne veux plus penser à moi, mais à vous.

Transformez toutes mes actions en actes de pur amour.

---

<sup>1</sup> — Mc 12, 29.

*Amour du prochain* : Enfant de Dieu et fille de l'Église, l'amour sera la loi de ma vie et la charité le code de ma perfection religieuse. Jésus a résumé tout l'Évangile dans ce précepte suprême de l'amour. Plus on aime Dieu et son prochain, plus on est chrétien. « Aimez-vous les uns les autres, comme moi-même je vous ai aimés. A ce signe on reconnaîtra que vous êtes mes disciples. »

Écho des enseignements de son maître, saint Paul nous a laissé comme programme de vie le 13<sup>e</sup> chapitre de l'Épître aux Corinthiens : son hymne à la charité. Sur cette page sublime, au soir de notre vie, nous serons tous jugés.

« La charité est bienveillante. » Ceci est à la racine de tout. Vouloir du bien à toutes mes sœurs, à toutes les âmes, à tous les hommes du monde entier. Est-ce que j'aime tous ces frères et sœurs dans le Christ, connus ou inconnus, avec la tendresse du cœur de Dieu ? Ne sont-ils pas comme moi de la famille de la Trinité ? Un même Dieu d'amour n'est-il pas mort pour chacun de nous ? Si j'avais souffert pour ces âmes comme Jésus a souffert, je les jugerais toujours avec sympathie. Désormais, tous mes jugements sur mon prochain seront empreints de bonté et de charité. Même dans les actions, en apparence mauvaises, je m'abstiendrai de porter un jugement sévère.

« La charité ne pense pas le mal. » Je ne serai pas envieuse, ni irritée, ni indignée, encore moins révoltée en présence de procédés qui me paraîtront injustes et peu charitables. Je rendrai toujours le bien pour le mal.

« La charité n'est point ambitieuse, elle ne recherche point ses propres intérêts, elle ne se réjouit point de l'iniquité, mais elle met sa joie dans la vérité. »

J'aimerai mes sœurs, toutes mes sœurs, sans exception. Les témoignages de mon affection iront de préférence aux natures les plus ingrates, aux caractères les plus déshérités. J'éviterai les moindres froissements qui peuvent blesser une âme. Je serai triste avec ceux qui pleurent et joyeuse avec ceux qui sont dans la joie. J'éviterai avec soin toute discussion inutile, toute occasion de dispute ou de froideur. Malheur aux séditeux, à tous ceux qui, par leurs paroles ou leurs exemples, déchirent l'unité d'une famille religieuse. Plutôt mourir que d'être cause de division dans ma Communauté.

*Résolution* : Je prends la ferme résolution de ne jamais dire un mot blessant à personne, mais d'avoir toujours des paroles de bienveillance et de douceur, de rendre service au maximum et toujours avec le sourire. Une famille religieuse où chacune multiplie les marques de délicatesse d'une authentique amitié est déjà un vrai paradis sur la terre. Une communauté fraternellement unie, épanouit les âmes et réjouit le cœur de Dieu. La vraie sainteté ne consiste pas à se faire souffrir, même dans un couvent, mais à s'entraider pour monter ensemble et dans la joie vers la Trinité. Ne suis-je pas disciple du Christ dans la mesure où j'aime mes frères et mes sœurs ?

Je veux donc passer sur la terre comme un ange de charité. Au soir de la vie tout passe. Seul, l'amour est éternel.

*Prudence* : Le christianisme, c'est la folie de la croix, mais avec sagesse et pondération. La prudence chrétienne fait passer les plus hautes lumières de la foi et les plus ardentes aspirations de l'amour dans le plus humble travail quotidien. La sainteté consiste à accomplir les actions les plus ordinaires avec le maximum d'amour. L'esprit de conseil manifeste toujours à une âme fidèle le vrai chemin de la sainteté, le raccourci vers Dieu.

Mais suis-je docile à toutes les inspirations de la grâce, à toutes les exigences de l'amour ? La prudence exclut toute précipitation, toute inconstance, toute négligence ; elle va droit au but vers Dieu, sans astuce, sans combinaison frauduleuse, sans sollicitude excessive, sans les mille complaisances avouées ou non de la prudence charnelle. Ne m'arrive-t-il pas de tomber dans l'un ou l'autre de ces défauts ? Sans parler de mes étourderies, de mes affolements, de mes oublis, de tous mes manques de réflexion et de sérieux dans l'action.

*Résolution* : J'accomplirai attentivement, sans minutie mais sans négligence, avec une fidélité absolue et souriante aux moindres exigences de mon devoir d'État, toute ma tâche quotidienne. Ainsi, ayant assuré à la perfection tout mon emploi, je pourrai aller tout droit, très vite et très haut vers Dieu.

*Justice* : La justice rend à chacun ce qui lui est dû : à Dieu et aux hommes.

*Justice envers Dieu d'abord* : « Dieu premier servi », par un culte d'adoration et de louange, par la prière et un recours incessant à sa puissance dans tous nos besoins.

L'Église nous prescrit spécialement la sanctification du dimanche. Elle nous invite à le passer « dans la contemplation de Dieu ». Ai-je fait du dimanche le jour du Seigneur ? Je consacrerai le dimanche au silence, au recueillement, à la lecture de l'Évangile, afin de faire provision de forces spirituelles pour passer la semaine sous le regard de Dieu.

*Justice aussi envers les hommes* : Notre consécration à Dieu par la vie religieuse ne nous dispense pas de la justice envers les hommes, pas plus que les vertus théologiques ne suppriment les prescriptions de l'honnêteté naturelle. Je dois être juste avec tout le monde : envers notre personnel salarié, envers tous les ouvriers qui collaborent avec nous à l'œuvre de Dieu. La justice sociale crée des obligations impérieuses. Une vraie religieuse doit se montrer en tout un modèle de justice sociale et de charité chrétienne.

Si j'ai une part de responsabilité et d'autorité, je serai juste envers mes subordonnés, en tenant compte de la diversité des caractères et des aptitudes, de l'éducation première et des grâces reçues, de la complexité des emplois, des surcharges de circonstance, de l'âge et des services rendus. La

justice, comme la charité exige qu'on se fasse tout à tous. La moindre parcelle d'autorité est une charge dont je suis responsable devant Dieu et qui doit me pousser, non à commander impérieusement et à ma fantaisie, mais à me mettre généreusement, de jour et de nuit, au service des autres pour les acheminer vers Dieu.

Si je suis une simple petite sœur, avec joie je choisirai la dernière place, attentive aux besoins des autres, prête à leur rendre service et à fournir autant qu'il est en moi le maximum de collaboration.

*Résolution* : Quelle que soit ma place, jamais de critique, jamais de médisance, encore moins de calomnie, ni de faux témoignage, ni d'accusation injuste, ni de colportage cancanier. Si j'ai causé une injustice à ma Congrégation, à mes sœurs ou à mon prochain, je la réparerai sans retard et sans arrière-pensée. Je rendrai la justice avec le sourire de la charité, consciente que nous sommes les enfants d'un même Père qui nous attend tous dans les cieux.

*Force* : Dans tout chrétien il devrait y avoir une âme de martyr. La force est la vertu qui nous inspire l'audace des grandes entreprises, et avec une constance invincible, persévère jusqu'au bout dans l'accomplissement des œuvres de Dieu. La sainteté est réservée aux violents qui sacrifient tout pour le royaume de Dieu.

La force chrétienne se manifeste dans une double ligne : l'audace dans les grands desseins au service de Dieu, la magnanimité, la magnificence ; et, en second lieu, la fermeté dans l'exécution, un courage et une persévérance inébranlables, s'il le faut, jusqu'à la mort.

Ne suis-je pas trop souvent une pusillanime, une peureuse, une femelle, une âme mesquine aux horizons étroits et ratatinés, toujours en marchandage avec Dieu ? Ou, avec de belles formules mystiques, ne suis-je pas une velléitaire, en paresseuse, arrêtée par les moindres difficultés ? Je suis une hésitante, une aboulique. Je rêve de martyre et le moindre coup d'épingle me fait sursauter.

*Résolution* : Plus de mollesse, plus de crainte, plus de vues humaines, mesquines, mais en avant, sous les grands horizons de Dieu.

*Tempérance* : La tempérance est modératrice du boire et du manger ; elle garde la sensibilité dans la ligne de Dieu.

*Sobriété* : Nous ne devons pas oublier que nous avons un corps. Dieu veut, qu'autant qu'il dépend de nous, nous veillions sur notre santé afin de mieux servir. Selon la fine remarque de saint François de Sales, l'excès de mortification au début entraîne toute une vie de ménagements. Il faut s'en tenir avec simplicité aux préceptes de la tempérance pour tout ce qui concerne la nourriture et l'hygiène du corps. La sainteté n'exclut pas la propreté, condition d'équilibre et de bonne humeur.

Mais la tempérance chrétienne exclut la recherche de ses aises, la gourmandise, la préoccupation indiscreète des gourmets. Le soin exagéré de son corps et de sa toilette développe la mollesse et prive l'âme de vigueur. Le corps doit être au service de l'âme, appelée elle-même à vivre de Dieu.

*Pureté* : La profession religieuse a consacré tout mon être au Christ. Je veux rester pure dans mes pensées, dans mes désirs, dans mes actions. Corps et âme, je veux être toute au Christ. Je dois veiller à la pureté de mes sens, surtout à la pureté de mes regards et à la garde du cœur. Vierge pour le Christ, vierge pour la Trinité. Aucune pensée adultère, aucun regret sentimental, aucun souvenir malsain, aucun désir trouble et dangereux. La pureté du lys. Le père Lacordaire disait : « Depuis que j'ai rencontré le Christ, je n'ai rien désiré avec concupiscence. » Et saint Paul écrivait aux vierges chrétiennes : « Je vous ai fiancées au Christ dans l'unité <sup>1</sup>. »

*Humilité* : Les maîtres spirituels ont insisté sur l'importance de l'humilité, fondement de tout l'édifice de la perfection et gardienne de toutes les vertus. Elle s'oppose radicalement au plus grand obstacle à notre sainteté : l'orgueil sous toutes ses formes. On la rattache à la tempérance parce qu'elle est modératrice de l'appétit déréglé de notre propre excellence.

Est-ce qu'un amour-propre subtil n'empoisonne pas tous mes actes ? Je devrais poser chacun de mes actes avec une intention droite, pour la seule gloire de Dieu ! Ne lui ai-je pas trop souvent dérobé une parcelle de cette gloire ? Des vues trop personnelles, trop intéressées, trop avides de gloire ne se mêlent-elles pas aux meilleures de mes actions ? Et je pousse la malice jusqu'à me le cacher à moi-même. Je ramène toujours tout à moi. Je fais de mon « moi » le centre du monde. Prenons garde à cet avertissement de l'Évangile que nous rappelle la Vierge du *Magnificat* : « Dieu ne discute pas avec les orgueilleux, il les brise. »

*Résolution* : Puisque l'humilité jaillit de la considération de notre néant en face de Dieu, j'entrerai sans réserve dans ces sentiments exprimés par un grand saint : « Je ne suis rien, je ne puis rien, je ne vauds rien, je vous sers toujours mal et je suis en toutes choses un serviteur inutile » (saint Vincent Ferrier). Et par là, je deviendrai le disciple authentique du maître « doux et humble de cœur ».

### Les résistances à l'Esprit-Saint

Une âme religieuse doit s'examiner non seulement sur la pratique des vertus, mais encore sur ses résistances à la grâce et son manque de docilité à l'Esprit de Dieu. Nous piétinons dans le chemin de la perfection parce que nous ne nous laissons pas emporter au souffle de l'Esprit. Et pourtant

---

1 — 2 Co 11, 2.

la sainteté est toujours dans une âme le chef-d'œuvre de l'Esprit de Dieu. Cet examen de conscience sur les dons du Saint-Esprit nous découvrira les derniers obstacles à la plus haute perfection religieuse.

*Esprit de sagesse* : Le don de sagesse savoure le *tout* de Dieu et le « néant » de la créature. L'âme ne s'arrête plus aux causes secondes, elle juge de tout à la lumière de la Trinité.

Au lieu de vivre, face à Dieu, éveillée en ma foi, toute livrée à l'amour, je me traîne dans la médiocrité. Je vois toujours les choses d'en bas, au lieu de les contempler dans la pure lumière de Dieu. Alors que je devrais vivre sur les sommets du pur amour, en vraie fille de Dieu, je reste une âme banale.

Que rien désormais ne m'arrête dans mon ascension vers la Trinité. Je ne veux plus que de l'éternel et du divin.

*Esprit d'intelligence* : Le don d'intelligence nous fait pénétrer en profondeur dans tous les mystères de Dieu, mais cette simplicité du regard ne jaillit que des cœurs purs. Mon intelligence, épaissie par les passions charnelles et les préoccupations du « moi », s'arrête à la surface des choses.

Pourquoi toujours me laisser impressionner par les apparences ? Pourquoi me laisser aller sans contrôle à mes premières réactions, souvent si superficielles et si trompeuses ? Combien je jugerais différemment les personnes et les choses si je portais sur elles le regard même de Dieu.

Esprit de vérité et de charité, je ne veux plus rien voir qu'à votre lumière.

*Esprit de science* : Le don de science nous fait expérimenter à la fois la fragilité du monde créé et son rôle de vestige de Dieu.

Que de fois, au contraire, me suis-je laissée ensorceler par la bagatelle. On s'appuie sur un être qui passe et ne laisse dans l'âme qu'amertume et chagrin.

Suis-je détachée de tout ? Absolument de tout ? Mon regard sur les créatures sait-il toujours découvrir en elles un reflet de la splendeur de Dieu ?

Esprit créateur et sanctificateur, que tout dans l'univers soit pour moi un message de Dieu.

*Esprit de conseil* : Le don de conseil nous aide à réaliser, en chacune de nos vies, le plan de Dieu. C'est lui qui, à travers les mille contingences de notre vie quotidienne, fait passer la lumière d'en haut.

Ai-je toujours considéré chaque événement comme une expression authentique de la volonté de Dieu ? Au lieu de me laisser guider par son Esprit, que de temps perdu en projets personnels, en calculs inutiles !

Seule la docilité à l'Esprit-Saint nous donne la certitude infaillible d'avancer toujours dans le sentier de Dieu.

*Esprit de piété* : Le don de piété nous tient en adoration devant l'infinie grandeur de Dieu et nous fait chanter, à travers toutes choses, les splendeurs de la Trinité. Cet Esprit filial nous fait considérer Dieu comme un Père, Marie

comme une Mère, les anges et les saints comme nos frères, membres avec nous de la famille de Dieu. Son cri suprême est la prière de Jésus : *Abba, Pater*, qui nous fait dire nous-même : « Notre Père qui êtes aux cieux. »

Cet esprit de louange et de filiale tendresse est-il l'âme de ma prière ? Ma vie d'oraison n'est-elle pas trop ramassée sur moi ? Je gémiss sur mes misères au lieu de prier pour le monde, pour le triomphe de l'Église et de la cause de Dieu.

*Esprit de force* : Le don de force nous fait triompher de toute difficulté et nous garde immuables, à l'image de Dieu. Rien ne devrait arrêter une âme qui s'appuie sur la force du Très-Haut.

Combien de fois ai-je reculé par égoïsme, par lâcheté, refusant le don total, ou, après un élan éphémère, combien de découragements ! Je n'ai pas compris toute la valeur rédemptrice du sacrifice obscur. Je n'ai pas accueilli avec assez d'amour la souffrance purificatrice et divinisatrice.

A l'avenir, sur les pas du crucifié et de la reine des martyrs, j'irai de l'avant, appuyée sur la force même de Dieu, dans la voie royale de la croix.

*Esprit de crainte* : C'est le don de crainte qui explique la délicatesse d'âme des saints. Pour rien au monde ils ne voudraient faire de la peine à leur Père du ciel. Ils se gardent purs de toute faute, et leur propre faiblesse, au lieu de les décourager, les rejette invinciblement vers la toute-puissance de Dieu.

Y a-t-il dans mon âme cette haine ardente du péché qui me ferait plutôt mourir que de commettre volontairement la moindre faute vénielle ? Que de fois par faiblesse ou sensualité, par malice peut-être, ai-je pactisé avec le mal !

Désormais, c'est fini, je ne veux plus contrister l'Esprit-Saint.

Vierge de la Pentecôte, obtenez au monde l'effusion de cet Esprit de lumière et d'amour qui a formé les premiers apôtres du Christ.

Que ma vie, comme la vôtre, fidèle au moindre souffle de l'Esprit, soit un chef-d'œuvre de sainteté pour la plus grande gloire de Dieu.

## Examen mensuel

Sur la tendance à la perfection et le progrès spirituel

La vie religieuse est une école de perfection où l'on tend vers la plus haute sainteté par les moyens les plus rapides et les plus décisifs. La vie religieuse est un raccourci vers Dieu. Mais il faut laisser les bagages : richesses, joies du foyer et surtout le « moi ». La sainteté religieuse consiste dans la perfection de l'amour par la perfection du sacrifice. Plus l'âme se

détache des biens extérieurs, de sa sensibilité, de son propre « moi », plus elle est libre pour aimer.

*Perfection du sacrifice* : « Si tu veux être parfait, quitte tout et suis-moi <sup>1</sup>. » Selon l'enseignement de Jésus, la perfection évangélique exige le détachement total. Plus rien ne doit arrêter l'âme dans son élan vers Dieu. Les vœux religieux ont pour but de faire sauter tous les obstacles à l'exercice continu de l'amour. L'âme religieuse qui garde encore la moindre attache aux richesses de ce monde, aux affections du cœur, aux préoccupations de son propre « moi », n'est pas totalement libre pour aimer.

*Pauvreté* : A ma profession religieuse j'ai promis la pauvreté absolue. Je dois renoncer au superflu et parfois accepter d'être privée du nécessaire. Être pauvre et nu comme Jésus sur la croix. L'argent de ma communauté n'est pas à moi. Ai-je évité toute dépense inutile ? Je dois me rappeler que l'une des formes de la pauvreté est la loi du travail, je veux gagner mon pain à la sueur de mon front.

Suis-je vraiment détachée de tout, des richesses matérielles et des biens de l'esprit, voire des dons de la grâce et des consolations divines ? On peut abuser de tout, il y a en chacune de nous une tendance à nous approprier même les biens de Dieu.

*Chasteté* : La pureté du cœur est la disposition prochaine à la contemplation de Dieu. Plus un être est vierge, plus il est capable d'amour. La chasteté religieuse garde dans une âme toutes ses forces intactes pour aimer.

N'ai-je pas gaspillé les richesses de ma sensibilité ? J'ai succombé si souvent à une affectivité excessive dans mes regards, dans les affections de mon cœur, dans mes témoignages de sympathie, dans mes lectures, peut-être dans mes relations d'apostolat ? Ai-je approché des âmes avec une affection toute divine et pour Dieu seul ? Que de glissements humains dans mes rapports avec les êtres que j'aime ? Je devrais être toute divine. Je ne veux plus aimer qu'avec le cœur du Christ.

*Obéissance* : Le vœu d'obéissance, c'est le « oui » plénier à la volonté de Dieu. Il opère dans l'âme la libération suprême et la livre toute à Dieu. L'obéissance engage tout dans une vie. *Ecce venio* : « Me voici, ô Père, pour accomplir ta volonté. »

A l'imitation de Jésus, ai-je apporté à Dieu une obéissance sans réserve, sans retard, sans reprise, fidèle jusqu'au moindre *iota*, mais toujours par amour ? L'obéissance est la clef de la vie religieuse.

J'obéirai sans biaiser, sans discuter, sans marchander, selon la formule de ma profession religieuse : « Obéir jusqu'à la mort », c'est-à-dire, s'il le faut, jusqu'à en mourir.

---

1 — Mt 19, 21.

*Perfection de l'amour* : La sainteté religieuse ne consiste ni dans l'austérité, ni dans la fidélité extérieure aux observances de règle, ni dans telle ou telle pratique de dévotion, mais dans l'acceptation joyeuse de la volonté de Dieu, par amour, et avec le sourire. Nous compliquons tout ; en réalité rien n'est obstacle à l'amour. L'âme religieuse, libre de tout ce qui n'est pas Dieu, peut consacrer toutes ses forces vives à aimer. La loi évangélique de l'amour est l'âme de la vie religieuse. La petite Thérèse de Lisieux l'avait parfaitement compris, elle qui avait choisi pour devise : « Ma vocation, c'est l'amour. »

J'ai grâce d'État pour transformer chacune de mes actions en acte de pur amour. Combien de fois y ai-je manqué ? Le pur amour, c'est l'adhésion totale à la volonté divine, manifestée à chaque instant par les ordres de l'obéissance et les événements de la vie. Chaque minute qui passe devrait m'emporter plus avant dans cette vie d'amour.

*Tendance à la perfection* : La loi la plus fondamentale de la perfection religieuse est : l'ascension des sommets. La devise de toute âme religieuse devrait être : « Vers les cimes », *Excelsior* ! toujours plus haut, comme les alpinistes. Que de fois me suis-je traînée dans la médiocrité ! Que de fois suis-je restée enfermée dans la banalité de mes horizons mesquins ! Je veux désormais transfigurer mes actions les plus banales en actes de pur amour. Je veux faire de ma vie religieuse un hymne d'amour à la gloire de la Trinité.

## Examen annuel

### Sur les étapes de la sainteté

Les maîtres spirituels distinguent habituellement trois étapes vers la sainteté : celle des commençants, des progressants et des parfaits.

Chacune de ces périodes est caractérisée par une attitude dominante. L'effort principal des débutants consiste dans la lutte contre le péché et les défauts : c'est la voie purgative. Les progressants tendent de toutes leurs forces à la pratique de la vertu : c'est la voie illuminative. Chez les parfaits, Dieu est tout : c'est la voie unitive.

*Les commençants* : Dès le début, ne pas viser trop tôt à la mystique et aux extases, mais réformer son caractère, corriger ses défauts, éviter de se rendre insupportable, se convertir. L'ascèse est à la base de la mystique et doit l'accompagner toujours. Beaucoup d'âmes restent imparfaites jusqu'à la fin de leur vie parce qu'il leur a manqué, au départ, une sérieuse formation du caractère et une lutte impitoyable contre toutes leurs tendances au mal.

Où en suis-je de cette œuvre de ma conversion ? N'ai-je pas trop souvent négligé de lutter contre mes défauts de caractère et d'arracher en moi jusqu'aux moindres racines du mal ? Voilà pourquoi, après tant d'années de vie religieuse, je dois constater encore beaucoup de défaillances qu'on ne trouve que chez les débutants : une vanité grossière et ridicule qui me rend d'une insupportable susceptibilité, tendant à la dissipation et aux bavardages inutiles, manque d'énergie devant le devoir, caprices et découragement, entêtement à mes idées et amour-propre subtil qui paralysent en moi l'œuvre nécessaire des purifications divines.

A l'occasion de cette retraite annuelle, si je veux être loyale, je dois reconnaître que j'ai gaspillé une grande partie de ma vie religieuse. Je veux me convertir ; aujourd'hui je repars.

*Les progressants* : Beaucoup d'âmes religieuses tendent généreusement à la poursuite de la perfection. Elles s'exercent avec fidélité à la pratique de toutes les vertus, mais combien d'imperfections encore chez les âmes ferventes : saillies de caractère, rapides mais regrettables, manque de réactions surnaturelles dans les occasions qui les contrarient, manque de constance et de persévérance dans l'effort, peur du sacrifice, accaparement à son profit des œuvres d'apostolat, perpétuelles recherches d'amour-propre et de sensibilité, manque d'oubli de soi, et l'on pourrait multiplier la liste à l'infini. Il y a un tel abîme entre la ferveur des progressants et la vraie sainteté ! Saint Jean de la Croix en fait la douloureuse remarque : très rares sont les âmes qui s'élèvent jusqu'au sommet de la perfection car trop peu nombreuses sont celles qui acceptent résolument de suivre le Christ « jusqu'au bout » sur la croix. Je veux être de ce nombre. Dieu tout, moi rien. *Amen.*

*Les parfaits* : Une seule âme consommée dans l'union divine donne à la Trinité incomparablement plus de gloire qu'une multitude d'âmes imparfaites. Pourtant Dieu appelle toutes les âmes religieuses à la plus haute perfection. Si nous ne parvenons pas au sommet de la sainteté, c'est de notre faute. Dieu nous prodigue des grâces capables de nous transformer rapidement à l'image de son Fils. Reconnaissons-le avec loyauté, nous avons laissé gaspiller une multitude de ces grâces divines. Après tant d'années de vie religieuse au lieu de nous traîner encore dans la vie purgative et illuminative, nous devrions être depuis longtemps consommées dans la vie d'union, toutes livrées à l'amour, n'ayant plus de souci que pour le triomphe de l'Église et la gloire du Père.

Cette retraite annuelle est un suprême appel à la vie d'union, ne tardons plus : plus tard, trop tard.

Je sais que l'amour peut grandir à l'infini dans une âme, puisqu'il est une participation à la flamme de l'Esprit-Saint, qu'il jaillit en nous sous l'action toute puissante de l'amour éternel, et que nos actes d'amour de plus en plus fervents créent en notre âme de nouvelles capacités d'aimer.

*Résolution suprême* : Fidèle à la grâce de mon baptême et de ma profession religieuse, je veux désormais tendre à la plus haute perfection de l'amour par la perfection du sacrifice et disparaître pour laisser toute place à Dieu.

Je veux faire mien, ce beau programme de saint Paul : « Ce n'est plus moi, mais le Christ qui vit en moi <sup>1</sup>. » Ainsi je réaliserai ma vocation éternelle, commencée dès ici-bas, de louange de gloire à la Trinité.



## Annexe

### Saint Jean Chrysostome

Homélie XLII sur saint Matthieu, § 3 & 4.

**Q**UE SI vous avez tant d'envie de juger, jugez-vous vous-même. Ce jugement ne vous exposera à aucun blâme et vous sera même très avantageux. Élevez ce tribunal au milieu de vous et représentez-vous tous les dérèglements de votre vie. Redemandez-vous un compte exact de toutes vos actions. Dites à votre âme : pourquoi avez-vous eu la hardiesse de faire telle ou telle action ? Que si elle ne prend pas de plaisir à se juger ainsi elle-même et qu'elle aime mieux examiner les fautes des autres, dites-lui encore : ce n'est pas sur les actions des autres que je vous juge, ce n'est pas de celles-là que vous avez à vous justifier. Que vous importe qu'untel vive mal ? Pourquoi vous-même osez-vous faire une telle faute ? Prenez votre propre défense et n'accusez pas les autres. Examinez-vous vous-même et n'examinez point votre frère.

Intimidez aussi votre âme. Tenez-la dans la crainte et dans la frayeur. Si elle n'a rien à répondre et qu'elle tâche d'échapper à ce tribunal, contrai-

---

<sup>1</sup> — Ga 2, 20.

gnez-la d'y comparâître, traitez-la comme une criminelle, frappez-la de verges comme une esclave orgueilleuse qui s'est laissée corrompre. Ne laissez passer aucun jour sans la juger de la sorte. Représentez-lui ce fleuve de feu, ce ver qui la rongera sans cesse et tous ces supplices si effroyables de l'enfer.

Ne lui permettez point à l'avenir de se laisser souiller par le démon. Ne souffrez plus qu'elle se serve de ces vaines excuses : c'est le démon qui vient me chercher, c'est lui qui me tend des pièges, c'est lui qui m'assiège et qui me tente. Répondez-lui que si elle ne voulait point consentir, il ne lui ferait aucun mal et que tous ses artifices seraient inutiles à son égard.

Que si elle se défend d'une autre manière et qu'elle dise : je suis liée avec mon corps, je suis environnée d'une chair faible, je demeure parmi des hommes et je suis encore sur la terre, répondez-lui que ce ne sont là que des prétextes pour entretenir ses désordres. Que tels et tels sont, aussi bien qu'elle, environnés d'une chair, qu'ils demeurent en ce monde et qu'ils sont encore sur la terre. Que néanmoins ils vivent dans une vertu admirable et que quand elle aura pris une ferme résolution de bien vivre, la chair ne l'en empêchera plus.

Que si ce discours l'afflige, ne cessez point de la blesser. Ces blessures salutaires que vous lui ferez, ne la tueront pas, mais la sauveront. Si elle répond encore : qu'un tel homme l'a irritée et l'a mise en colère, répondez-lui qu'il était en sa puissance de ne s'y pas mettre et que souvent elle s'en était abstenue. Si elle dit : la beauté de cette personne m'a surprise, répondez-lui qu'il était encore en son pouvoir d'étouffer cette passion. Rappelez-lui l'exemple de beaucoup d'autres personnes qui l'ont éteinte et faites-la souvenir des paroles de la première femme : « le serpent m'a trompée » (Gn 3), à qui néanmoins cette excuse ne servit de rien.

Lorsque vous jugerez ainsi votre âme, que personne ne soit présent et que personne ne vous trouble. Imitiez les juges qui font tirer les rideaux pour être plus en repos et pour mieux former leurs jugements. Cherchez de même, au lieu de rideaux, un temps et un lieu de solitude et de paix. Quand vous avez soupé et que vous êtes près de vous mettre au lit, jugez-vous alors et examinez vos fautes. Tout y est très favorable, le temps, le lieu, le lit, le repos. David l'a marqué, lorsqu'il a dit : « Dites dans vos cœurs ce que vous dites, et soyez touchés de componction, lorsque vous êtes sur vos lits. » (Ps 4, 5.) Punissez avec sévérité les moindres fautes, afin que vous soyez d'autant plus éloigné de tomber jamais dans les grandes.

Si vous êtes exact à faire cela tous les jours, vous paraîtrez avec confiance devant ce tribunal terrible qui fera trembler tout le monde. C'est ainsi que saint Paul s'est élevé à un si haut point de pureté et d'innocence, et c'est ce qui lui a fait dire : « Si nous nous jugions nous-mêmes, nous ne serions point jugés de Dieu » (1 Co 2, 31). C'est ainsi que Job a purifié ses

enfants, puisqu'il est bien croyable qu'offrant à Dieu des sacrifices pour leurs fautes secrètes, il les punissait sévèrement de celles qui paraissaient.

Pour nous autres nous sommes bien éloignés de cette vertu, et nous faisons le contraire de ces grands saints. Aussitôt que nous nous sommes mis au lit, nous repassons dans notre esprit nos affaires domestiques. Il y en a même qui s'entretiennent alors de choses qui blessent l'honnêteté. D'autres pensent à leurs biens et à leurs usures, et s'embarrassent dans mille sortes de soins. Si vous aviez une fille unique, vous veilleriez avec soin pour la conserver chaste et pure ; et vous souffrez que votre âme qui vous devrait être plus précieuse que votre fille, s'abandonne à des fornications spirituelles, et vous lui suscitez vous-même une infinité de pensées mauvaises.

Si l'amour de l'argent, si le désir du gain, si un objet dangereux, si la haine ou la colère, ou quelque autre passion se présente à la porte de notre âme, nous la lui ouvrons aussitôt, nous l'invitons à entrer, nous l'attirons, et nous lui permettons sans rougir de la déshonorer et de la corrompre. Y a-t-il rien de plus cruel que cette mortelle négligence ? Nous n'avons qu'une âme qui nous doit être plus chère que toutes choses ; et nous la prostituons à ces pensées malheureuses et à ces fantômes, comme à des adultères qui ne la quittent qu'après lui avoir fait perdre la pureté, et lorsqu'ils en sont bannis par le sommeil ; ou plutôt ces fantômes ne s'en retirent pas même alors. Les songes de la nuit lui représentent encore les images dont elle s'était remplie durant le jour. Elle se trouve encore occupée alors par ces représentations de la nuit, qui l'expose souvent à des chutes et à des crimes véritables.

Nous ne pouvons souffrir que la moindre poussière ou la moindre paille entre dans notre œil ; et nous négligeons notre âme, lorsqu'elle est accablée de tant de maux. Quand la purgerons-nous de toutes ces impuretés dont nous la souillons chaque jour ? Quand couperons-nous toutes ces ronces et ces épines ? Quand y répandrons-nous la semence des vertus ?

Ne savez-vous pas que le temps de la moisson approche ? et cependant nous n'avons pas encore commencé à défricher la terre qui nous a été commise. Que si le maître du champ nous surprend dans cette paresse, que lui dirons-nous, que lui pourrons-nous répondre ?



# LE SEL DE LA TERRE

*Donner le goût de la sagesse chrétienne*

*Revue trimestrielle  
de formation catholique*



Maintenir et conserver la saveur du sel de la doctrine quand tout autour devient insipide par la suite de l'abandon de Dieu, c'est le défi que la revue s'impose par son nom même. Le *Sel de la terre* vous offre tous les trois mois des articles simples, diversifiés, adaptés et d'une sûreté doctrinale éprouvée afin de nourrir votre vie spirituelle.

- **Simple**, le *Sel de la terre* ne requiert de ses lecteurs **aucun niveau spécial de connaissance** ; il s'adresse à tout catholique qui veut approfondir sa foi.
- **Diversifié**, le *Sel de la terre* propose à tous une **formation catholique vraiment complète** : études doctrinales et apologétiques, spiritualité et Écriture sainte, histoire et arts de la civilisation chrétienne viennent tour à tour nourrir votre intelligence.
- **Adapté**, le *Sel de la terre* présente les vérités religieuses **les plus utiles** à notre temps et dénonce les erreurs qui menacent aujourd'hui les intelligences.
- **Traditionnel**, le *Sel de la terre* est publié sous la responsabilité d'une communauté dominicaine qui se place **sous le patronage de saint Thomas d'Aquin**, pour la sûreté de la doctrine et la clarté de l'expression.

---

**Cet article vous a plu ?**

**Vous pouvez :**

[Vous  
abonner](#)

[Découvrir  
notre site](#)

[Faire  
un don](#)

**Trouvez plus de 1000 articles en accès libre !**