

Cinq étapes de la croissance spirituelle



Ici nous envisageons la croissance spirituelle d'un adulte, d'une personne qui a découvert Jésus-Christ dans une relation personnelle ¹:

1° Étape fusionnelle : le réveil

Cette première période se caractérise par une foi dynamique, alimentée par la soif de connaître et d'apprendre. « Dans un premier temps, parallèlement à un enfant entre deux et quatre ans, quelqu'un qui est nouveau dans la foi a tendance à adhérer totalement. C'est une étape fusionnelle »

On a une forte conscience de la présence de Dieu. La vie prend un sens, on se sent aimé et protégé, un peu comme un enfant qui découvre *l'existence avec émerveillement*.

Le *piège* de cette phase : voir *Dieu* comme un *magicien* qui fait tout alors qu'on reste passif. C'est un peu une « foi-recette » : si je fais ci, Dieu fera ça. Si les circonstances extérieures deviennent difficiles, il peut en résulter un sentiment d'échec spirituel.

2° Foi qui questionne : l'apprentissage

Puis vient l'étape de la foi qui questionne, comme un enfant de quatre à six ans qui demande sans cesse « pourquoi ? », toujours selon le thérapeute. Le croyant aspire à obtenir des réponses aux questions que suscitent la Bible ou la foi, avec l'espoir d'obtenir des réponses à toutes les « zones d'ombre ».

On en apprend davantage sur *la Parole de Dieu*, on la lit régulièrement, on l'écoute à la messe, on reçoit *les sacrements* ; on suit des cours et des formations. Des personnes plus avancées dans la foi deviennent des *modèles*, qu'on *idéalis*e un peu. On a besoin de *structure*, de certitudes sécurisantes. On pense que si l'on ne comprend pas encore tout, quelqu'un quelque part a la réponse. On *grandit dans la foi* et on se sent appartenir à un groupe. On est convaincu de sa manière de voir et de faire.

Le piège: la *rigidité*, dans le sens de penser que les chrétiens devraient tous croire comme soi. Développer un *esprit de jugement*. Confondre croissance et confort.

¹ S'inspirant de l'ouvrage : Les étapes de la foi (Stages of faith) du théologien James W. Fowler, Bernard Bally, thérapeute chrétien, compare le développement de la maturité chrétienne à celui de l'être humain, de la petite enfance à l'âge adulte.

3° Âge de raison = conformation à une autorité extérieure et action (vers les autres)

Le palier suivant est celui de l'âge de raison, comme l'enfant qui croit ce que ses parents croient. Ainsi, à ce stade, le croyant se *conforme à une autorité extérieure* en ce qui concerne sa foi ; il ne fait pas preuve d'un esprit critique par rapport à ses convictions.

On a acquis des notions et un début d'expérience, que l'on désire transmettre. On a pris conscience des dons reçus par Dieu et on *s'engage dans un service*. On se sent à sa place. On acquiert de la *maturité spirituelle* et on vit un *approfondissement intérieur*.

Le piège de cette phase : *l'épuisement*. Avoir le sentiment de *donner plus qu'on ne reçoit*. Si son service est apprécié, on peut avoir un sentiment d'euphorie. S'il est mal reconnu, l'amertume guette. Dans l'action, on a du mal à vivre une vraie dépendance vis-à-vis de Dieu. Le risque est aussi de se conformer à l'image liée à son service, de *jouer un rôle et de perdre en authenticité*.

Dans nos paroisses nous engageons beaucoup de bénévoles pour des services concrets et matériels et nous oublions de les nourrir en profondeur. Ils s'engagent un temps puis lassé ou épuisé ils quittent, particulièrement lorsque leurs enfants grandissent.

4° Adolescence de la foi = contestation : le mur (appel vers l'intérieur de soi)

Puis vient la période « adolescente », celle de la contestation, qui pousse le croyant à se demander : « Pourquoi est-ce que je crois ? ». Dans cette phase, la personne sort peu à peu de sa dépendance de l'autorité extérieure pour développer ses convictions propres. Ses interrogations peuvent heurter les convictions des autres membres de la communauté, d'autant plus que le croyant ne se posera pas seulement des questions liées à la Bible, mais aux autres religions également. Ainsi, la question « pourquoi est-ce que je crois ? » suggère nécessairement l'interrogation : « pourquoi est-ce que je ne crois pas à autre chose ? »

Cette étape comporte évidemment le risque de se distancier des convictions religieuses de la communauté et de s'identifier avec la culture séculière ambiante.

Dès lors cette phase est une invitation à un *voyage à l'intérieur de soi*, alors que jusqu'à présent on était orienté vers l'extérieur. On ne cherche pas des réponses, mais une direction à sa vie. On peut avoir un sentiment d'isolement, de la difficulté à partager ce qu'on vit avec les autres et en même temps, *une soif de profondeur*. On entre dans cette phase par *la lassitude d'une routine, le sentiment d'ennui*. On a besoin de *plus de silence* avec Dieu, de *mieux se connaître* à son regard. Ou par un burn-out : on est lassé de faire le bien. On éprouve un *épuisement physique*, surtout généré par ses efforts à répondre à des attentes parfois démesurées. L'épuisement est aussi souvent émotionnel.

On ressemble à ces « tourneurs d'assiettes » qui arrivent à faire tourner toutes les assiettes de leur vie sans faire de casse. Puis brusquement, une nouvelle assiette arrive et tout *l'équilibre est rompu*. Face à l'urgence, on rattrape

La croissance spirituelle : 5 étapes

certaines assiettes et on laisse tomber les autres. Cette capacité de jongler diminue du reste avec l'âge.

La rencontre d'un « mur » sur notre chemin nous arrête net. C'est un choc, on est sonné. Dans les autres phases, on a rencontré de petits murs, qu'on a enjambés sans s'arrêter, voire que l'on a contournés ; mais celui-ci ne peut être ni évité ni contourné. Il faut le renverser « brique par brique ». Ce mur qui nous déstabilise peut conduire à *une crise existentielle*. Le *sentiment de toute-puissance* propre à la phase de l'action vole en éclats. Comme l'apôtre Pierre, suite à son reniement, on *expérimente la fragilité* de plein fouet.

Les réactions à cette phase *diffèrent*. Ceux qui se sentent forts essaieront de cogner le mur et de le forcer, les intellectuels de le percer par la pensée pour espérer le maîtriser. D'autres invoqueront la puissance spirituelle pour le déplacer. La caractéristique de cette phase est la *remise en question de son être*, de sa manière de voir et de faire. On a tout à coup moins de certitudes et plus de questions. On voyage sans GPS ni carte routière. On *découvre* aussi sa *face cachée* (ombres), certaines parties de son caractère qui font soudain surface. Le sentiment de tout contrôler doit être abandonné. On *revoit* aussi ses *motivations* : jouer au héros, ne pas décevoir, se donner un sentiment d'importance. On peut également ressentir la honte ou la culpabilité de ne pas trouver son chemin.

Le piège de cette phase : tomber dans *la résignation ou la révolte*. Les deux sont sans issue. La solution est dans *l'acceptation*, dans le fait de « *choisir ce qu'on n'a pas choisi* » *la vraie liberté = choisir librement ce que l'on ne peut pas choisir* (les circonstances de la vie : souffrance, maladie, échec, ...). Pour traverser le mur, il faut accepter sa condition humaine ; faire face à ses zones d'ombre et les *remettre à Dieu*, lui faire confiance davantage qu'à sa vision des choses. Cette phase n'est pas stérile. Elle est au contraire très féconde, car elle nous fait entrer dans une nouvelle relation à Dieu (abandon – liberté – volonté), aux autres (don et service gratuit), au monde (acceptation des événements que nous ne pouvons pas choisir, qui ne dépendent pas directement de nous).

A cette phase la lectio divina² peut nous aider grandement à entrer dans la juste relation avec Dieu, donc avec soi, les autres et le monde.

5° Foi adulte = libre et la consolidation (vers l'extérieur)

Enfin, une dernière étape correspond à la foi adulte. Elle peut être décrite comme personnelle, individuelle, apaisée, capable de gérer la confrontation sereinement.

La vie est plus tournée *vers l'extérieur*, mais différemment de la phase de l'action, car on a changé. À l'issue du voyage à l'intérieur de soi, on a une vision plus réaliste de soi-même. On *accueille* plus facilement *ses faiblesses* et on est plus *dépendant de Dieu*. La condition de pécheur n'écrase plus. La phase du mur a permis de découvrir *Dieu autrement* et on saisit mieux *sa grâce*. La confiance en lui est renouvelée. On n'a pas toutes les réponses, mais on se repose dans les mystères de Dieu. On vit mieux l'existence des paradoxes de la vie chrétienne. L'attitude de vie et de cœur ont changé. La *prière est plus contemplative*.

² La lectio divina : 1° Lectio – 2° Meditatio – 3° Oratio – 4° Contemplatio

La croissance spirituelle : 5 étapes

***Prie comme si tout dépendait de toi et rien de Dieu,
puis agit comme si tout dépendait de Dieu et rien de toi !³***

On court moins pour prouver quelque chose.

Le piège de cette phase : croire qu'on est arrivé ! L'important est de continuer à progresser⁴.

Les à-coups normaux

Tous les croyants ne passent pas d'une étape à l'autre de manière linéaire, sans heurts ni à-coups. « 99% des chrétiens ne connaissent pas une vie lisse », déclare Bernard Bally. « Le développement spirituel du chrétien se fait de manière progressive et ce, en dépit des aléas de la vie. »

Certains facteurs font que nous évoluerons, stagnerons ou régresserons dans notre marche spirituelle. L'élément déclencheur de ces différentes situations peut être « une crise, un "mur", une souffrance ».

La maturité spirituelle liée au reste de la personne⁵

Quoi qu'il en soit, Bernard Bally et Dany Hameau⁶ tiennent à souligner que l'on ne peut se développer spirituellement sans maturité émotionnelle. Le thérapeute du centre de relation d'aide⁷ accentue le fait que chrétiens et prêtres devraient plus « prendre en compte l'aspect émotionnel ». Car : « L'émotionnel touche tous les domaines, notamment la maîtrise de soi : gestion de son temps, de son budget, de ses émotions, etc. Il ne faut pas dissocier la dimension spirituelle de la dimension émotionnelle. Afin d'être équilibré, l'homme doit être considéré dans sa globalité. »

Finalement, est-il besoin de préciser que la responsabilité nous incombe de travailler de manière plus approfondie les moments de remises en question qui nous ont permis d'avancer dans notre périple spirituel ?

³ Cette maxime synthétise admirablement la spiritualité et la théologie ignatienne : Crois en Dieu comme si tout le cours des choses dépendait de toi, en rien de Dieu. Cependant mets tout en œuvre en elles, comme si rien ne devait être fait par toi, et tout de Dieu seul.

Gábor Hevenesi (Vásárosmiske/Hongrie 1656 – Vienne 1715), jésuite hongrois, est à l'origine de cette très belle maxime dans ses "Scintillae Ignatianae" (1705), recueil de propos qu'on attribua à Ignace de Loyola lui-même. Voir : <https://www.jesuites.com/hevenesi/>
Attribué à St Ignace de Loyola. C'est le renversement de la contemplation. Mettre toute son action dans la prière (prendre le temps, se donner les moyens adéquats, ...) puis attendre les fruits de celle-ci dans l'action concrète, qui ne sera plus notre œuvre mais celle de Dieu lui-même par son Esprit en nous et par nous. C'est tout le sens profond de la doxologie finale de la prière eucharistique : devenir soi-même eucharistie : Par Lui (Jésus), avec Lui et en Lui (tout par, en et avec Jésus) à la Gloire de Dieu le Père.

⁴ Tiré d'une conférence et adaptée par Sandrine Roulet :

<https://www.christianismeaujourd'hui.info/2015/03/11/les-5-etapes-de-la-vie-spirituelle/>

⁵ Voir aussi www.thalentheo.org

⁶ <https://www.christianismeaujourd'hui.info/2007/04/23/les-differentes-etapes-de-la-croissance-spirituelle/>

⁷ Horizon 9 : <http://www.horizon9.ch>

La croissance spirituelle : 5 étapes

L'importance de l'entourage

Pour évoluer, nous avons besoin de motivation, d'avoir « faim et soif de Dieu ». Il poursuit : « Certaines personnes peuvent être un exemple pour nous, elles peuvent nous donner envie d'aller plus loin, elles ont un effet stimulant ». Le pasteur Dany Hameau mentionne également l'encouragement qui peut être prodigué par la communauté spirituelle.

Pratique

Quelques conseils pour gérer les situations où l'on prend conscience que l'on est « déphasé » spirituellement ou « en rade » :

- Rester connecté à Dieu au travers de la prière, de la Parole de Dieu, des sacrements.
- La vie chrétienne se veut dynamique et non statique. Méditer les exhortations de Paul, notamment celle qui invite à ne pas s'appesantir sur le passé mais à marcher.
- Méditer les grandes figures de la Bible (Abraham, Joseph, Moïse, Esther, Ruth, ...)
- Les moments de remise en question peuvent être bons, dans la mesure où on trouve un moyen de les résoudre.
- Ne surtout pas s'isoler et tout garder pour soi. Chercher de l'aide : frères et sœurs pour la prière, aîné dans la foi, prêtre, accompagnateur/trice spirituel.
- Lorsque l'environnement spirituel est toxique, changer d'environnement.

Quelques moyens privilégiés pour favoriser la croissance spirituelle

- **La lecture de la Parole** de Dieu : voir plus haut⁸ (Jean 5,39 ; 1Tm 4,13 ; 2Tm 3,16 ; 1P 2,2)
- **Les sacrements** : en particulier l'eucharistie dominicale et en semaine, le sacrement de la réconciliation et du pardon, à l'intérieur ou en complément de l'accompagnement spirituel.
- La prière, **l'oraison personnelle** quotidienne ou du moins régulière
- La **prière des heures** (laudes, milieu du jour, vêpres, ...), selon son état de vie, ses engagements et disponibilités.
- **L'adoration** eucharistique : qui nous fait entrer dans la gratuité de l'amour. Être simplement présent avec Jésus eucharistie et se laisse bronzer (remplir d'amour). Elle nous transforme et nous fait refléter la Gloire de Dieu (2Co 3,18), la connaissance de Dieu (Col 1,10).
- La **vie dans et par l'Esprit-Saint** : se laisser guider et surprendre par l'Esprit dans le quotidien, en se laissant inspirer dans nos actes (rendre visite, téléphoner, écrire un message : simplement inspiré par l'Esprit)⁹.
- Avec **Marie et les saints** : compter sur leur intercession, leur encouragement par leur exemple et leur présence.
- La prière en groupe : assemblée de prière, prière des frères, ...

⁸ Grandir avec la Parole, pp. 22-35.

⁹ L'esprit-Saint est souvent oublié dans notre prière et nos invocations, pourtant il est celui qui est appelé à nous conduire concrètement dans le quotidien. Invoquer ou chanter l'Esprit-Saint et réaliser ce qui nous vient dans le cœur !

La croissance spirituelle : 5 étapes

- Le partage de la Parole et de la vie en groupe (Évangile à la maison¹⁰, école de la Parole¹¹, ...)
- Le service et la solidarité (1Tm 2,13 ; 1 Tm 4,12-16 ; Ac 9,20.22)
- La vie d'Église (Ep 4,11-13; Hb 10,25)
- La vie fraternelle

Après avoir explicité ce que nous entendons par vie spirituelle et par croissance de celle-ci, nous pouvons maintenant aborder l'accompagnement spirituel, qui favorise, dynamise, encourage et stimule cette croissance spirituelle.

¹⁰ <https://www.upsaintjoseph.ch/vivre-sa-foi/evangile-a-la-maison.html>
<http://vendee.catholique.fr/vie-spirituelle/les-propositions-de-la-vie-spirituelle/vie-spirituelle/2390-les-maisons-d-evangile.html>

¹¹ <https://www.la-bible.ch/prestations/ecole-de-la-parole-ch/> <https://www.diocese-annecy.fr/diocese/leveque/les-collaborateurs-de-leveque/lecole-de-la-parole>