

---

**PRATIQUE ABRÉGÉE DE PERFECTION,**

Tirée des Maximes de sainte Thérèse.

Toute la perfection consiste à mettre deux choses en pratique : « Le détachement des créatures, et l'union avec » Dieu ; » c'est ce qui est entièrement contenu dans le grand enseignement que Jésus-Christ nous a laissé. (Cap. XVI. Matth.) « Si quis vult post me venire, abneget semet- » ipsum, et tollat crucem suam, et sequatur me. »

Et d'abord, touchant « le détachement des créatures, » S. Jean dit. (Ep. 1. c. 2.) « Omne quod est in mundo, » concupiscentia carnis est, et concupiscentia oculorum, et » superbia vitæ. » Ainsi que toutes les imperfections prennent leur source dans trois sortes d'amours désordonnés : « L'amour des plaisirs, l'amour des richesses, et l'a- » mour de soi-même. » Sur quoi, voici la belle sentence de sainte Thérèse : « Il s'ensuit justement, que celui qui » court après les choses perdues se perd aussi lui-même. »

Quant à l'amour des « plaisirs et des propres satisfac- » tions, il faut le vaincre en s'en détachant, » et par la » mortification intérieure et extérieure. »

La *mortification intérieure* nous fait régler nos passions, et nous fait agir, non par amour-propre, par vanité, par humeur, ni par aucun motif humain ; mais uniquement pour plaire à Dieu, toutes les passions intérieures sont comprises dans ces deux principales sources, *l'irascible et le concupiscible*.

A l'égard de *l'irascible*, la colère en est le principal

effet, et on peut la vaincre par la vertu de *douceur*, qui s'exerce par les actes suivans : 1° Ne se mettre jamais en colère contre le prochain. 2° Parler à tout le monde avec une égale douceur. 3° Parler à voix basse, avec un air serein et en termes pleins de douceurs, surtout aux personnes colères et emportées. 4° Supporter en paix les défauts du prochain, les injures et les contradictions. 5° Ne point s'inquiéter ni perdre courage à la vue de ses propres défauts, mais s'en humilier et s'en relever promptement avec calme par un petit acte de respect, et sans y réfléchir davantage, continuer son chemin avec plus de ferveur et de confiance en Dieu : il faut faire la même chose chaque fois que l'on tombe. 6° Ne jamais parler ni agir quand le cœur est troublé. S. François de Sales disait : « J'ai fait un pacte avec ma langue, pour l'empêcher de » parler lorsque mon cœur est troublé. » En de telles occasions il est très-expédient de conférer avec son directeur, ou avec toute autre personne intérieure.

A l'égard du principe *concupiscible*, il faut ôter de son cœur l'amour désordonné envers toutes sortes de personnes, surtout envers les jeunes gens ou les personnes d'un autre sexe, en évitant leurs conversations, les paroles ou les lettres affectueuses, les dons, les badinages, et tout ce qui peut exciter l'affection. Sainte Thérèse dit : « Otez » aux yeux les occasions mauvaises, et l'ame se tourne » vers l'amour de Dieu. » S'il s'agit des parens tâchons toujours de contenter Dieu plutôt que ces personnes, parce que les parens préfèrent leurs intérêts à nos avantages. Il faut donc, 1° ne point quitter l'exercice des vertus qui nous sont nécessaires, pour nous prêter à leurs fantaisies ; 2° lorsque Dieu nous appelle à un état ou à une voie plus parfaite, il faut les quitter courageusement, et obéir plu-

tôt à Dieu qu'aux hommes ; 3° ne se point ingérer dans des affaires de famille qui nuisent à notre avancement personnel, sans une nécessité certaine de charité.

Il faut rapporter encore au principe *concupiscible* la nécessité de vaincre la propre volonté, que l'on surmonte par la vertu d'*obéissance*. L'obéissance, dit sainte Thérèse, est le plus court chemin de la perfection : Elle s'écrie : « O vertu de l'obéissance vous êtes toute puissante. » Sainte Catherine de Bologne disait également que l'obéissance est plus agréable à Dieu à elle seule, que toutes les autres bonnes œuvres. C'est pourquoi il faut dans la pratique, 1° se régler pour tout ce qui a rapport à l'ame par l'obéissance aux supérieurs, ou à ses propres règles, ou à son père spirituel, dont chacun doit être pourvu. « Le démon sait, dit sainte Thérèse, que là se » trouve le remède d'une ame, et c'est pour cela qu'il » travaille de toutes ses forces pour y mettre obstacle. » D'un autre côté elle dit : « Que Dieu ne veut autre chose d'une ame résolue à l'aimer que l'obéissance. » 2° Il faut obéir *promptement*, en quittant toute autre affaire, et cela, en tout ce qui ne renferme pas évidemment un péché. 3° Obéir *de bon cœur*, et non avec répugnance. Obéir *aveuglément*, sans demander les raisons, mais en conformant son sentiment à celui des supérieurs. 4° Enfin, dans les choses où nous ne voyons pas de commandement exprès, le plus sûr est de s'appliquer à ce qui est contraire à l'inclination propre.

La mortification *extérieure* renferme le détachement des plaisirs des sens, que l'on pratique en mortifiant 1° la vue, en ne regardant pas les objets illicites, ou dangereux, ou de simple curiosité : Il faut marcher les yeux baissés, observer la modestie sur soi-même en se

déshabillant, en s'habillant, [et dans toute autre action. 2° On mortifie l'*ouïe*, en évitant d'écouter des paroles de murmure, d'impureté, ou des nouvelles curieuses. 3° L'*odorat*, en se privant de sentir l'odeur des fleurs, des essences, des parfums, etc.

IV. Pour mortifier le *goût*, il faut faire attention à la *quantité* : 1° Ne pas manger ni boire seulement pour se satisfaire, ni jusqu'à satiété, mais seulement autant qu'il en est besoin. 2° Ne point manger hors de table. 3° Laisser toujours à table quelque moment pour l'amour de Jésus et de Marie. 4° Manger peu le soir et se priver même quelquefois de souper. 5° Faire quelque abstinence à certains jours de la semaine. 6° Jeûner au pain et à l'eau, le vendredi ou le samedi, ou au moins manger d'un seul plat. Touchant la *qualité* de la nourriture. 1° Ne point rechercher des mets délicats qui flattent le goût, ni des assaisonnemens ou accomodemens de haut goût, des sauces délicates, etc. 2° User quelquefois d'herbes amères. 3° Au moins ne pas se plaindre lorsque nos mets sont mal apprêtés, froids, ou sans assaisonnement.

V. Le *toucher* se mortifie : 1° En ne cherchant point trop de commodité dans le mode de se coucher, de se vêtir ou de s'asseoir. 2° En se privant de feu pendant l'hiver, de gants et d'éventail en été. 3° En pratiquant quelque mortification afflictive, telles que la discipline, les chaînes, les croix, etc, mais toujours avec la permission du directeur ; sans cela, dit S. Philippe de Néri, on perd le salut ou l'humilité. 4° Au moins ne pas se plaindre des infirmités, travaux, incommodités, angoisses intérieures ; mais en faire l'offrande continuelle à Jésus-Christ. Sainte Thérèse nous a laissé au sujet de la mortification extérieure ces belles maximes : « Penser que Dieu admette

» dans son amitié les gens qui vivent commodément,  
 » c'est une extravagance. Les plaisirs et la prière ne vont  
 » point ensemble. Les âmes qui aiment Dieu véritable-  
 » ment ne peuvent demander de repos. »

« L'effet de la *mortification extérieure* est aussi de mortifier la *langue* par la vertu du *silence*, qui consiste : 1° A parler peu et avec réflexion. 2° A ne point parler du tout à certaines heures du jour, si ce n'est par nécessité. 3° A parler souvent de Dieu, et à tâcher de faire entrer dans tous ses discours quelque pieux sentiment. Sainte Thérèse disait : « Jésus-Christ se trouve tous  
 » jours présent aux conversations des serviteurs de Dieu,  
 » et il aime beaucoup qu'on trouve son plaisir à s'occu-  
 » per de lui. »

Le second amour désordonné est celui *des biens*, on le surmonte par la vertu de *pauvreté*. 1° En retranchant tout superflu, et en se réservant le simple nécessaire, ou du moins détachant son affection des choses que l'on possède, 2° En choisissant les choses les plus viles. 3° En se réjouissant lorsque le nécessaire même vient à manquer. Sainte Thérèse disait : « La pauvreté est un  
 » bien qui comprend tous les biens du monde. » Et ailleurs : « Moins nous posséderons ici bas, et plus nous  
 » jouirons dans l'éternité. »

Le troisième amour désordonné est l'*estime propre*, que l'on surmonte par la vertu d'*humilité*; pour exercer cette vertu, il faut : 1° Donner à Dieu toute la gloire de tout ce que nous faisons de bien, et bannir de notre cœur toute vaine complaisance. Sainte Thérèse dit : « Lorsque nous prétendons plaire à Dieu seul, le Sei-  
 » gneur nous donne la force de vaincre toute vaine gloire. » 2° S'estimer le pire de tous, et croire que tous les autres

sont meilleurs que soi, considérant toujours les qualités d'autrui et ses propres défauts, surtout en réfléchissant aux grâces que l'on a reçues de Dieu. 5° Désirer d'être regardé et traité comme les autres. 4° Ne chercher ni honneurs, ni louanges, ni emplois honorables, et ne les accepter même que par obéissance aux supérieurs. 5° Ne se point excuser ni défendre, quoique inculpé à tort, à moins qu'on ne soit exposé à donner le scandale ou à empêcher la plus grande gloire de Dieu. Sainte Thérèse dit : « Une » ame profite plus en renonçant une seule fois à s'excuser, » qu'en écoutant dix sermons. » 6° Ne jamais parler avantageusement de ses talens, de sa naissance, de ses parens, ni de ses richesses, etc., à moins qu'il ne faille le faire pour un plus grand bien. 7° Supporter et se réjouir devant Dieu de se voir méprisé, repris, tourné en dérision, calomnié, persécuté. Sainte Thérèse disait : « Qui » est celui qui, voyant le Seigneur couvert de plaies, et » accablé de persécutions, ne l'embrasserait pas, et ne » désirerait pas de les partager avec lui? » Sur ce point, les saints ont eu l'habitude de demander à Dieu la grâce d'être méprisés pour son amour. Il est bon, au moins pendant l'oraison, de se préparer à supporter les mépris, en envisageant tous les accidens fâcheux qui pourraient se présenter. Sainte Thérèse dit : « Un acte d'humilité » vaut plus que toute la science du monde. »

L'autre moyen que nous avons indiqué au commencement, et qui est même le plus important pour arriver à la perfection, est l'*union avec Dieu*, qui s'acquiert par les moyens suivans.

I. En aimant Dieu d'un amour parfait : 1° Par-dessus toute chose, se gardant de tomber dans le moindre péché, ou défaut *délibéré*, plus que de perdre la vie : Sainte

Thérèse disait : « Que Dieu vous délivre de consentir avec » réflexion au péché, pour petit qu'il soit. » Elle ajoutait : « C'est par les petites choses que le démon fait des » ouvertures par où entrent les grandes choses. » Et elle remarque en un autre endroit que : « La vraie dévotion » consiste à ne point offenser Dieu, et à avoir la résolution de faire toute sorte de bien. » 2° Il faut l'aimer de tout son cœur, désirant courageusement attendre la plus grande perfection pour plaire à Dieu. Sur quoi sainte Thérèse fait cette remarque : « Dieu ne laisse pas sans » récompense, même en cette vie, tous nos bons désirs. » Elle ajoute que le Seigneur « n'accorde ordinairement » des faveurs signalées qu'à celui qui a beaucoup désiré son amour. » Mais il faut joindre l'action aux désirs, en surmontant avec courage dans les diverses occasions, le respect humain, les propres répugnances, les intérêts terrestres, etc. 3° Aimer Dieu continuellement, et dans toutes les occasions, diriger tout vers ce but, et lui offrir tout; même les actions indifférentes, comme la nourriture, les récréations pernicieuses, et généralement toutes les démarches et tous les soupirs, les unissant toujours aux actions que Jésus et Marie faisaient lorsqu'ils étaient sur la terre. En outre, souffrir avec joie pour l'amour de Dieu toutes les choses pénibles et fâcheuses, se conformant et même s'unissant à la volonté de Dieu, en tout ce qu'il veut faire de nous et en nous. Sur ce point, sainte Thérèse nous a laissé ces excellentes maximes : « Et que » pouvons-nous acquérir de plus avantageux qu'une certaine assurance intérieure de plaire à Dieu? » Et elle explique quelle est cette assurance, en disant : « Tant que » nous vivons, notre gain ne consiste pas à jouir davantage de Dieu, mais à faire sa volonté. » Elle ajoute ail-

leurs : « Ce don de notre volonté fait à Dieu, a une grande » force, parce qu'il l'excite à s'unir à notre bassesse. La » véritable union consiste à unir notre volonté à celle de » Dieu. »

Enfin, pour entretenir dans notre cœur la flamme de l'amour de Dieu, il faut faire souvent dans la journée des actes d'amour, mais surtout dans l'oraison et la communion, en lui disant : « Mon Dieu, mon très-aimable et » unique trésor, mon tout, je vous aime de tout mon » cœur : je me donne tout à vous sans réserve, et je vous » consacre toutes mes pensées, tous mes désirs, et toutes » mes affections. Je ne veux, je ne soupire, je ne de- » mande que vous seul qui êtes mon unique vie ; votre » bon plaisir est le mien, faites en moi et de moi tout ce » qu'il vous plaira. Mon Dieu, et mon unique bien, don- » nez-moi votre amour et rien de plus. » Et d'autres actes semblables.

II. Pour s'unir à Dieu, il faut s'appliquer à l'oraison mentale, dont le propre, dit S. Jean Climacque, est d'unir l'âme à Dieu par le moyen de l'amour qui s'enflamme en cette oraison. C'est pourquoi il est utile d'y consacrer autant de temps qu'on le peut, au moins une demi-heure le matin et autant le soir, en méditant les vérités éternelles, ou les bienfaits divins, et surtout la vie et la mort de Jésus-Christ.

Après la méditation, toutes les fois que l'âme n'est pas attirée extraordinairement par la grâce à la contemplation, il est bon de s'entretenir dans des affections et des aspirations dévotes, mais sans se faire violence, cherchant à les produire, non pas avec sensibilité, mais avec la simple volonté ; ou du moins, il est bon de rester en prière,



terminant toujours l'oraison par quelque résolution particulière d'avancement.

Remarquons les belles maximes que nous a laissées sa nte Thérèse touchant l'oraison : « Tout le temps que » nous passons sans faire oraison est un temps perdu. » L'ame qui abandonne l'oraison fait comme si elle se » jetait elle-même en enfer, sans avoir besoin des dé- » mons; les lettres sont d'un grand trésor pour l'oraison, » si elles sont accompagnées d'humilité. »

Touchant les aridités, oh ! quel courage nous inspire la sainte, lorsqu'elle nous dit : « Le Seigneur éprouve ses » amans par les aridités et par les tentations. Quand même » l'aridité durerait toute la vie, l'ame ne doit point quit- » ter l'oraison : il viendra un temps où tout lui sera bien » payé. » Et ailleurs : « L'amour de Dieu ne consiste pas dans » des tendresses, mais il consiste à servir Dieu avec force » et humilité. L'ame qui persévère dans l'oraison sera » certainement conduite par le Seigneur au port du salut, » malgré les péchés que lui opposera le démon. Le démon » sait que l'ame qui fait l'oraison avec persévérance est » une ame perdue pour lui. Celui qui ne s'arrête point » dans le chemin de l'oraison arrive toujours quoiqu'il » marche lentement. » Il faut remarquer ici qu'il y a trois choses qu'on peut appeler les gardiennes de l'oraison : le *recueillement*, le *silence* et le *détachement*. Il faut encore joindre à l'oraison la *lecture spirituelle*, au moins une demi-heure par jour; on pourra choisir pour cela Rodriguez, S. Jure, et d'autres auteurs semblables; mais par-dessus tout, aimons à lire les vies des saints que S. Philippe de Néri recommandait avec tant d'instances.

III. Il faut encore, le plus souvent que l'on peut, et d'après l'avis de son directeur, recevoir la *communion*,

qui est appelée sacrement d'union, et par laquelle l'ame s'unit entièrement à Jésus. Mais il faut tâcher de s'y disposer, faisant servir tous ses exercices spirituels de préparation à cette grande action. Il ne faut non plus jamais omettre l'action de grâces, que l'on fera en se tenant l'espace d'une heure, ou au moins une demi-heure en affections et en prières. Car, dit sainte Thérèse, notre Seigneur est alors dans l'ame, comme sur un trône de miséricorde, pour lui prodiguer ses grâces : « Après la » communion (ce sont les paroles de la sainte), ne per- » dons pas une si belle occasion de négocier. » Elle dit ailleurs : « Sa majesté n'est point habituée à payer mal l'hôte- » tellerie quand on lui fait bon accueil. » Pour la préparation et l'action de grâces, il est très-expédient de réfléchir à trois choses : 1° Quel est celui qui vient? 2° C'est Jésus; » Vers qui vient-il? C'est vers moi. 3° Pourquoi vient il? » C'est pour être aimé. » A ces trois considérations correspondent trois actes, *de foi, d'humilité, d'amour*. Ces trois grandes paroles, *je crois, j'espère, j'aime*, peuvent suffire à tout. Pour s'unir à Dieu, il est encore extrêmement utile de faire plusieurs *communions spirituelles* dans la journée. Sainte Thérèse faisait cette remarque : « La com- » munion spirituelle est d'un grand avantage; ne la né- » gligez pas, car le Seigneur verra par-là combien vous » l'aimez. » Faites encore de fréquentes visites au très-saint sacrement. « Que serait-ce de nous, disait la sainte, si » nous n'avions dans le monde le très-saint sacrement? » S. Denis l'aréopagite assure que les secours abondans que nous recevons pour la perfection, ne nous viennent point d'ailleurs que du très-saint sacrement. A la visite du très-saint sacrement, il faut joindre encore celle de la mère de

IV. Pour se conserver dans l'union avec Dieu, il est encore absolument nécessaire de vaquer à la prière, puisque l'Évangile nous apprend que Dieu ne donne ordinairement ses grâces qu'à celui qui les demande. C'est pourquoi, dès le matin, à notre lever, il faut nous recommander avec confiance à Jésus et à Marie, en les priant de nous secourir.

Il est bon encore de renouveler cette prière au commencement de toutes ses actions, en sortant de la maison, en se mettant à lire, en se couchant, etc., et de ne jamais omettre le soir *l'examen de conscience*, ni l'acte de contrition. Dans les tentations et les dangers de pécher, il est encore absolument nécessaire de recourir à Dieu, en disant au moins en forme d'invocation : « Jésus et Marie. » Sainte Thérèse disait : « Je ne conçois point » certaines terreurs avec lesquelles on dit : démon, démon ; » tandis que nous pourrions dire : Dieu, Dieu, et faire » trembler Satan. » Ainsi il faut encore demander souvent à Dieu la victoire sur notre passion dominante, la sainte persévérance, son amour, et une parfaite conformité à sa volonté. Sainte Thérèse fait cette remarque : « Ce n'est point alors le temps de traiter avec Dieu des » affaires de peu d'importance, comme serait la demande » des choses temporelles. »

V. Il est extrêmement utile de joindre à l'union avec Dieu, le souvenir continuel de sa *présence*, en se rappelant qu'en tout lieu il nous voit, nous entend, nous environne, et se trouve même au dedans de nous. Sainte Thérèse attribue toutes nos fautes au défaut de cette pratique : « Tout notre désavantage vient de ce que nous ne » pensons pas que Dieu est présent, et que nous pensons » qu'il est loin de nous. » Mais cela arrive parce que nous

l'aimons peu. Car la sainte dit : « Le vrai amant se sou- » vient sans cesse de l'objet aimé. » Pour pratiquer cet exercice de la présence de Dieu , il est très-utile d'en avoir quelque signe particulier sur sa personne , ou sur sa table , dans son appartement. Que ce souvenir soit toujours accompagné d'oraisons jaculatoires , d'actes d'amour , ou d'offrande de soi-même : « Mon Dieu , je vous aime , je ne » veux que vous et votre bon plaisir , je me donne tout à » vous, » et d'autres semblables.

VI. Pour parvenir au même but , il faut faire chaque année , pendant dix , ou au moins huit jours , les *exercices spirituels* ; à cet effet , on fait trêve à tout emploi et à toute conversation , pour traiter avec Dieu seul. Oh ! combien se sont sanctifiés par ce moyen ! il est encore bien utile de renouveler son ame par un *jour de retraite* chaque mois , et de faire avec une dévotion particulière durant l'année , les *neuvaines* de Noël , de la Pentecôte , des sept fêtes de Marie , durant lesquelles on pratiquera quelques exercices particuliers de dévotion en son honneur , comme la récitation du rosaire et la visite. Tous les samedis , on peut aussi dans la même intention jeûner au pain et à l'eau , ou au moins , la veille de chacune des sept fêtes , on s'y excitera en réfléchissant sur ce que dit sainte Thérèse : « Oh ! combien le Seigneur est satis- » fait des hommages que nous rendons à sa très-sainte » mère ! » On peut faire aussi la neuvaine de son saint patron , en montrant une dévotion particulière envers les saints apôtres , nos pères dans la foi.

A cet amour et à cette union avec Dieu , se rapporte enfin la *charité envers le prochain* ; pour ce qui regarde l'intérieur , cette charité consiste à désirer au prochain le bien que nous souhaitons pour nous-mêmes , à ne point

lui désirer le mal dont nous ne voudrions pas être victimes ; à nous réjouir en conséquence, dans le fond de notre volonté ; de ses avantages, et à nous affliger de ses maux, quoique nous y trouvions naturellement quelque répugnance. Quant à l'*extérieur*, il faut 1° ne point murmurer contre le prochain, ne pas se moquer de lui, ni railler sa conduite ; mais en dire toujours du bien, le défendre, l'excuser, au moins dans son intention. 2° Le consoler dans ses afflictions ; 3° le secourir dans ses nécessités spirituelles et corporelles, particulièrement dans les maladies ; 4° « condescendre au prochain, comme s'exprime » sainte Thérèse, en toutes les choses où il n'y a pas de » péché. » S. François de Sales remarque sur ce point, qu'il faut prendre le temps opportun pour soi et pour le prochain : et lorsqu'on a manqué au prochain pour vaquer à son propre recueillement, il faut épier l'occasion de satisfaire ses désirs. 5° Ne lui donner ni de mauvais conseils ni de mauvais exemples. 6° Il faut quelquefois le reprendre, mais avec douceur, et en temps convenable, non pas lorsqu'il est agité par la passion. Enfin, il faut surtout tâcher de faire du bien à celui qui nous fait du mal, il faut au moins parler de lui avantageusement, le traiter avec douceur, et le recommander à Dieu, en détournant la pensée des contre-temps, des amertumes, et des pertes dont nous croirons avoir à nous plaindre de sa part.

En terminant cette courte pratique, il faut remarquer, entr'autres, les maximes suivantes que sainte Thérèse nous a laissées sur la perfection dans différens endroits de ses écrits :

« Tous les efforts produisent peu de résultat, si nous » n'ôtons tout-à-fait la confiance en nous-mêmes, pour

» la placer en Dieu. Parce que nous ne finissons jamais  
» de donner intérieurement notre affection à Dieu, Dieu  
» ne nous donne pas non plus tout le trésor de son amour.  
» Que Dieu nous délivre d'une dévotion de parade. J'ai  
» souvent éprouvé qu'il n'y a rien qui éloigne davantage  
» les démons que l'eau bénite, tout ce que nous pou-  
» vons faire est de l'ordure, en comparaison d'une seule  
» goutte du sang que le Sauveur a répandu pour nous. Si  
» la faute ne vient pas de nous, ne craignons point que  
» Dieu soit en demeure de nous accorder le secours qui  
» nous est nécessaire pour nous sanctifier; ne craignons  
» point que Dieu laisse sans récompense le moindre coup-  
» d'œil accompagné de son souvenir. Le Seigneur ne  
» veut plus de nous qu'une résolution, pour faire en-  
» suite tout le reste de sa part; Dieu n'envoie jamais une  
» peine qu'il ne la paie de suite par quelque faveur. Si  
» l'ame ne s'éloigne pas des plaisirs du monde, elle se  
» ralentira bientôt dans la joie du Seigneur. Ne commu-  
» niquez pas vos tentations aux ames imparfaites, parce  
» que vous nuiriez à elles et à vous; communiquez-les  
» seulement aux parfaites. Que votre désir soit de voir  
» Dieu; votre crainte, de le perdre; votre joie, tout ce  
» qui peut vous conduire à lui. »

Vive Jésus, Marie, Joseph, et Thérèse, maintenant et  
dans tous les siècles. Amen. Ainsi soit-il.

---