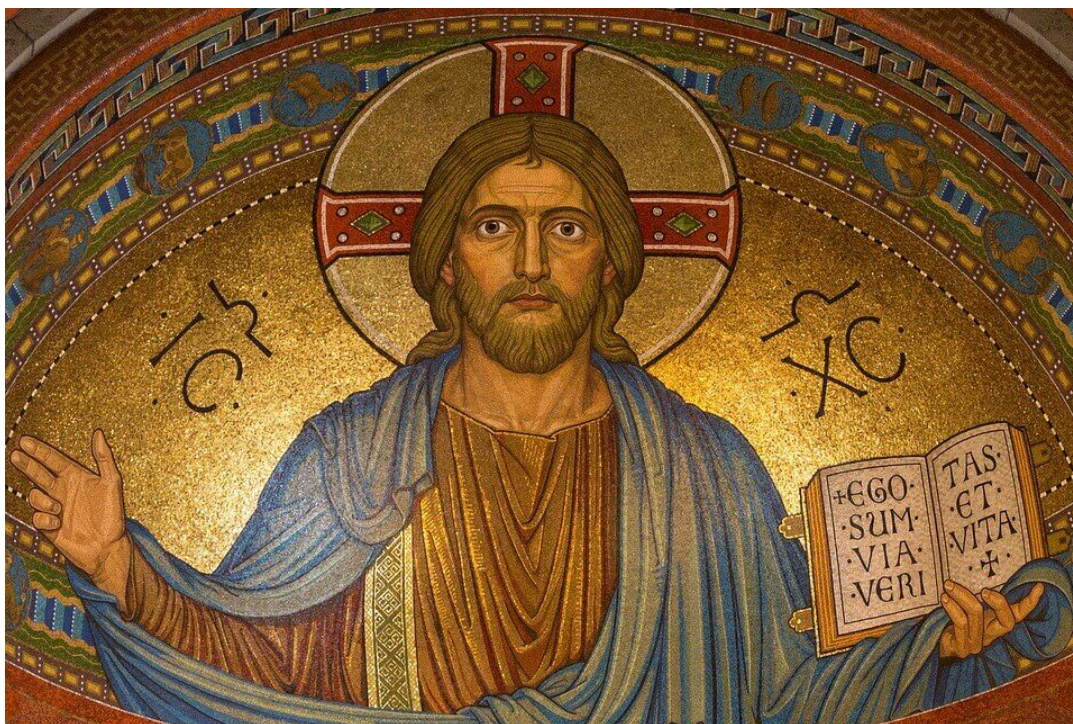


Ni illusion, ni dispersion : comment faire pour vivre de la présence de Dieu

Publié le 4 février 2026 · Abbé François Delmotte · 11 min de lecture



Vivre dans le moment présent, c'est ce que le Bon Dieu demande à ses enfants, parce que c'est le moyen privilégié de communier à l'éternelle présence de Dieu.

Une disposition fondamentale : recevoir

Le moment présent est un moment du temps. Or le temps nous est donné, non pas en gros, d'une seule fois, mais au compte-goutte, à chaque instant. Comment alors vivre le moment présent en pensant à Dieu ?

D'abord et avant tout, en le recevant comme un don de Dieu. Il nous faut donc le recueillir, le recevoir, comme un don et vouloir avec sérénité l'action qui y est attachée, sans être passif, sans subir notre vie. Notre âme peut alors plus facilement offrir à Dieu les actions posées, par un acte volontaire de charité. Elle doit d'abord être réceptive, avant que de se lancer dans de multiples

activités. Si notre esprit est préoccupé par quantités d'autres choses, des jugements, des ruminations, des manières de penser plus ou moins déficientes, etc. il ne peut pas être dans l'attitude de celui qui reçoit, qui accueille. Les retours continuels sur le passé, le fait de ne pas abandonner certaines choses, les projections sans fin sur l'avenir, la peur de ce qui peut arriver dans le futur, tout cela épuise l'homme. Le Bon Dieu nous donne la vie au présent, et ce n'est pas pour nous épuiser. Il nous faut donc savoir accueillir ce moment présent, avec humilité et gratitude.



On remarquera avec justesse que c'est le sens de la prière de l'Évangile et de l'Église. Dans la prière du Pater, Notre-Seigneur nous apprend à demander « notre pain quotidien. » Et de son côté, l'Église nous enseigne à prier la Vierge Marie « maintenant », car tel est bien le terme utilisé dans la prière de l'Ave Maria. Notre âme s'élève vers elle, « nunc », c'est-à-dire à chacun des instants qui composent notre vie. De plus, la liturgie démontre à l'envie cette attention au moment présent. C'est ce qui explique le grand nombre de fois où l'Église écrit « *hodie* » dans ses prières. Et c'est aussi la raison pour laquelle elle célèbre tous les jours la sainte messe de la même manière, sans être atténuée par la routine ou la monotonie.



Il convient également de se rappeler que le péché originel a dispersé notre âme, il en a désordonné les facultés. Elle est alors désunifiée et il lui faut du temps pour se réordonner vers Dieu. Cela, elle ne peut le faire sans la grâce de Dieu, obtenue par le baptême et les autres sacrements. Et sans la prière. On peut donc multiplier dans la journée de simples et ferventes invocations. Elles sont le moyen concret de vivre sous le regard de Dieu. Elles nous aident à penser à

lui et à garder cette disposition de recueillir le temps qu'il nous donne et de nous en servir pour accomplir sa sainte volonté. Ces courtes prières sont comme des traits d'amour lancés vers le Ciel. Elles n'interrompent pas notre travail, mais elles transforment l'intention de celui-ci. Elles permettent de combler l'intervalle entre une tâche et une autre, entre un mot et un silence.

On peut les choisir et les varier selon l'attitude spirituelle que l'on souhaite entretenir : l'amour, l'adoration, la confiance. Pour s'unir à la volonté de Dieu à chaque instant, on peut répéter : « Jésus, je t'aime ! » (invocation favorite de sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus), ou « Mon Dieu et mon Tout ! » (saint François d'Assise). En face d'une inquiétude, d'une peur ou d'un imprévu : « Jésus, j'ai confiance en vous ! » ou « Seigneur, que votre volonté soit faite. » Pour sanctifier le travail ou une action qui débute, on peut dire : « Tout pour la plus grande gloire de Dieu ! » (saint Ignace de Loyola), ou plus simplement : « Pour Vous, Jésus. ». Il est facile d'insérer ces invocations dans les moments de transition ou d'effort. Au début d'une tâche, ou avant de prendre le téléphone, de commencer un rapport, ou de faire la vaisselle, on offre ce travail à Dieu notre Père : « Pour l'amour de vous. » Dans les moments d'agitation ou de tentation, ou face à une contrariété ou à une pensée mauvaise, on se confie à la miséricorde Dieu : « Mon Jésus, miséricorde ! » En multipliant ainsi ces simples et ferventes invocations, nous réalisons concrètement l'attention à Dieu et nous faisons de toute notre vie un acte d'adoration, transformant le temps reçu en un don rendu à Dieu.



Le Pater Noster, James Tissot, entre 1886 et 1894.

Éloigner les obstacles

Il nous faut également éloigner ce qui nous empêche de vivre dans l'instant présent. Car, si notre esprit est encombré, il ne peut être dans l'attitude de celui qui reçoit. Les obstacles sont nombreux. Ce sont toutes nos préoccupations, nos peurs. Mais aussi les distractions incessantes, nos faux raisonnements, nos jugements incessants, nos mauvaises tendances et habitudes, nos schémas mentaux faux qui nous empêchent de voir le présent tel qu'il est, ou encore le fait de penser à plusieurs choses à la fois, nos planifications compulsives ou nos tendances à nous évader dans l'imaginaire, etc. Cela peut être enfin nos manières d'agir, parfois purement passives, faites uniquement d'habitudes, d'instincts, d'impulsivités, voire de lassitudes. Tout cela disperse notre attention et épuise notre corps et notre âme. Il est donc important de ne pas vivre sans arrêt dans le passé, nous souvenant de ce qui a pu nous faire tort.



Le Paradis, Jan Bruegel Le Jeune, 1620.

Les écrans qui font écran

Il convient également de gagner en simplicité et de ne pas vivre sous le regard des autres. Y porter trop d'importance empêche, en effet, d'avoir l'attention requise pour bien faire ce que nous avons à faire. La paix de l'âme est ôtée si elle n'agit plus que pour le regard des autres, quémendant sans cesse une approbation ou cherchant à se rassurer par l'approbation de tous.

Il est également urgent de restreindre ou de couper les moyens audiovisuels qui nous sollicitent plus que de raison. Remarquons qu'ils s'adressent uniquement à deux de nos sens, la vue et l'ouïe. Ce faisant, ils appauvrissent le reste de notre être et déséquilibrent nos facultés de connaissance. Voir, ressentir ou s'informer de toutes choses à travers le prisme d'un écran ne peut pas nous aider à recevoir la vraie réalité des êtres autour de nous, ni à en juger sainement.

Les écrans, et ce qui s'y dit, nous coupent plus que nous le pensons de la réalité et ôtent la paix de notre âme.

Le danger spirituel des écrans réside donc surtout dans cette succession rapide qui nous enferme dans l'anecdotique. Ils créent ainsi comme une présence simulée. L'écran nous donne l'illusion d'être là tout en nous maintenant ailleurs. En morcelant notre attention, il nous arrache au silence nécessaire pour entendre Dieu et nous coupe d'une véritable présence à nous-mêmes et aux autres. Notre attention est saturée sans cesse par ces stimulations brèves et constantes. Cela nous rend fondamentalement indisponibles à Dieu, à notre propre vie spirituelle et à l'appel du prochain.



Il est frappant de constater que notre esprit imite désormais cette technologie : nous vivons souvent dans un « scrolling intérieur », laissant nos pensées défiler comme des images sur un écran, sans jamais nous fixer. Cette instabilité, qu'elle soit numérique ou mentale, cache en fait une fuite ou l'évitement du réel. Pour retrouver la vie spirituelle, il nous faut cesser de fuir l'instant présent et accepter de s'arrêter, car c'est dans la stabilité de l'instant présent que nous pouvons recevoir la grâce de Dieu.

Sachons donc nous accorder des moments de pause, et surtout numériques. Comme pour toute autre activité humaine, il est prudent de nous fixer des règles pour l'usage du numérique et du téléphone. C'est ainsi que nous ne le portons pas sur nous continuellement, que nous avons défini les moments où l'on regarde nos messages, et que nous déterminons ce que nous avons à faire avec cet instrument pour ne pas nous retrouver à faire défiler l'écran sans fin, en même temps que défilent les heures devenues vaines de notre vie.

Être à ce que l'on fait

En parallèle de ce nécessaire détachement, il faut apprendre à notre âme à accepter la réalité telle qu'elle est autour de nous et en nous. Qu'elle se fasse attentive à la manière dont elle reçoit ce moment présent et à la manière dont elle vit chacun des événements qui constituent sa journée.



Le Christ chez Marthe et Marie, Jan Bruegel et Rubens, 1628.

Avant d'être toute à ce qu'elle fait, l'âme doit apprendre à être toute à ce qu'elle reçoit. On ne peut pas faire deux choses à la fois. Notre corps et notre esprit ne peuvent à la fois recevoir les informations qui viennent du monde qui nous entoure et à la fois agir en tous sens. La sagesse des Anciens l'avait dit de manière lapidaire : « Age quod agis. » Être tout entier, corps, âme, esprit, imagination, là où on doit être ; et faire ce que l'on doit faire avec attention, mais sans tension.

En effet, se concentrer est une décision de la volonté qui unifie les forces de l'esprit sur un seul point. Cette unification n'est pas fatigante, au contraire de la dispersion qu'elle évite. La concentration est plutôt un recueillement de toutes nos facultés sur un seul acte. Elle se fait avec la souplesse de l'esprit et des sens, et non avec raideur et contraction. On le sait bien dans les sports de combat : un corps souple et entraîné reçoit mieux les coups et en ressent moins de mal. A l'inverse, un corps raidi encaisse très mal les coups et se blesse facilement.



Saint Benoît, peinture murale au monastère de Subiaco.

Il existe en nous une faculté pour vivre le moment présent : nos sens. Il nous faut donc les exercer. Ce qui ne peut se faire qu'avec une certaine lenteur et sans émettre la moindre pensée, car il nous faut sentir leur action. Que les yeux s'efforcent de voir, de discerner les différentes couleurs et non pas seulement les formes des objets. Que les oreilles s'efforcent de percevoir et de distinguer plusieurs sons. Il en va de même pour le goût et l'odorat.

Mais c'est surtout le sens du toucher qui importe ici. Il est celui qui nous situe dans l'espace et dans le temps. C'est aussi par excellence le sens de l'équilibre. Comment bien s'en servir, si nous ne le sentons pas, si nous ne l'utilisons pas selon ses propres lois ?

Comment peut-on s'exercer à cela ? La réponse se trouve dans le ralentissement de nos actions. Il faut prendre le temps de faire les choses lentement, sans précipitation. Cela rejoint quelque peu la tradition bénédictine de l'*Ora* et *Labora* (prière et travail). La règle de saint Benoît enseigne à accomplir chaque tâche quotidienne – qu'elle soit la prière, mais aussi la cuisine, le jardinage ou l'étude – avec pleine attention au geste et à la pensée. Ne rien faire à la hâte, mais tout accomplir comme si l'on était en présence du Christ. « Veiller à toute heure sur les actes de sa vie. En tout lieu se savoir avec certitude sous le regard de Dieu. » (Règle, chap. 4, n° 48- 49).

Ainsi, exercer nos sens dans la lenteur, c'est refuser la dispersion et nous permettre de sanctifier l'instant présent. Une simple promenade, faite au calme dans la nature, devient alors doublement bienfaisante : elle fait revenir au réel et apaise l'âme, et, en nous ancrant dans le présent, elle nous rend disponibles pour la prière. En définitive, vivre dans le moment présent, c'est ce que le Bon Dieu demande à ses enfants, parce que c'est le moyen privilégié de communier à l'éternelle présence de Dieu. Le salut de notre âme se fait dans cet instant présent : « Au temps favorable, je t'ai exaucé ; c'est maintenant le jour favorable, c'est aujourd'hui le jour du salut. » (2 Cor VI, 2).

Que les yeux de notre âme soient toujours fixés sur Dieu, sur le Christ-Jésus et sur Marie, Notre-Dame. Cette simplicité du regard sur Dieu procure le recueillement habituel de notre cœur et lui permet de vivre dans la paix et la sérénité, celles qui viennent non de l'absence de difficultés,

mais de la divine charité.

source : Le Seignadou, février 2026

Source : laportelatine.org/formation/doctrine/ni-illusion-ni-dispersion-comment-faire-pour-vivre-de-la-presence-de-dieu

© La Porte Latine — Fraternité Saint-Pie X, District de France