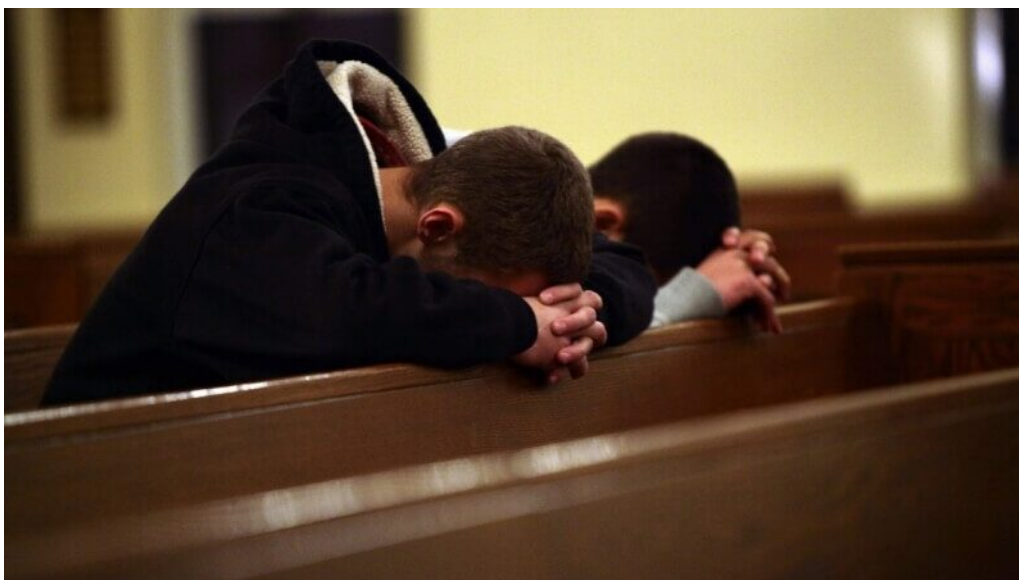


Les quatre piliers d'une vraie vie chrétienne

Celui qui s'oppose à moi, quand je veux faire le bien, c'est... moi-même !

Publié le 6 novembre 2025 · Abbé Jacques Mérel · 9 min de lecture



Pour toute âme, quel que soit son degré d'intimité avec Dieu, une vraie vie chrétienne suppose quatre éléments essentiels : une relation fréquente avec Dieu par la prière ; une grande fidélité à rapporter à Dieu toutes ses actions ; une grande constance à écarter tous les obstacles qui empêcheraient de Le servir ; enfin une union intime avec Dieu par les sacrements.

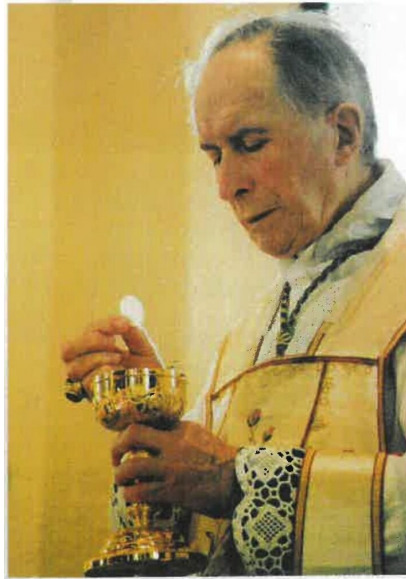
La prière

Il nous faut prier, et bien prier ; les deux maîtres-mots sont la régularité et l'attention respectueuse. Contre la régularité se dresse communément la lassitude, le manque d'envie. La « règle » N°1 est de nous y mettre coûte que coûte, par des efforts généreux, quels que soient les « états d'âme ». Il s'agit avant tout de prier, et de prier encore, malgré les difficultés qu'on éprouve à cela, le peu d'attrait, voire la répugnance.

Nous devons nous appliquer à nos prières avec recueillement. Si ce n'est pas toujours le manque d'envie qui abîme notre vie de prière, c'est parfois aussi la précipitation, l'envie d'en finir

au plus vite parce qu'on a autre chose en tête ; c'est parfois aussi la routine ou l'inattention : on prie parce que... mais oui, pourquoi, au fait ?

Il ne faut pas se lasser de se mettre en présence de Dieu, le temps nécessaire. Une prière qui consiste principalement à cela est bonne. C'est exercer notre foi sur la grandeur et la bonté de Celui à qui nous nous adressons et sur le besoin extrême que nous avons de son secours. Ne nous lançons pas dans la prière sans cela.



Agir pour Dieu

Il convient dans notre prière en début de journée d'offrir nos actions et souffrances ou ennuis, et de renouveler dans le courant de la journée cette intention d'agir en tout pour Dieu. Deux moyens principaux aideront à cela.

- Le recueillement. La vie actuelle va plus que jamais à cent à l'heure, il s'agit donc de s'arrêter de temps en temps, de se recueillir pour se recommander à Dieu, Lui demander son secours et Lui offrir nos travaux. Certaines personnes pratiquent l'offrande de l'heure. Les sonneries d'horloges ou de clochers peuvent favoriser cela. On peut aussi s'arrêter un peu en changeant d'activité, en commençant une action qui va durer un certain temps. Pensons aussi à offrir à Dieu nos moments de détente. Veillons à réprimer la tendance à la précipitation qui nous agite parfois, surtout quand on est pressé. Offrir nos actions bien régulièrement au bon Dieu devrait aussi nous habituer à ne pas céder à des longues séances de temps perdu, notamment devant les écrans.

- Un certain règlement de vie. C'est un moyen efficace pour nous préserver de la dissipation si naturelle au cœur humain. Ce règlement sera plus ou moins minutieux selon notre avancement dans la piété. En tous cas, il convient de bien fixer quand et comment on va prier (cela inclut parfois de réfléchir à cela à deux, pour les personnes mariées) : l'heure des prières, la dévotion à la sainte Vierge, la nourriture de la prière par une lecture spirituelle, l'examen de conscience, la sainte Messe et la réception des sacrements. Un autre élément à regarder attentivement est le

devoir d'état, ainsi que les occupations ordinaires. Il ne s'agit pas là d'actions liées à nos initiatives parfois non réglées par la volonté de Dieu ; au contraire, ce sont des actions clairement demandées par Dieu, il s'agit donc de bien les soigner, pour que la manière de les réaliser appartienne aussi vraiment à Dieu. Enfin, dans notre règlement de vie, on pourra utilement noter les principales vertus que nous désirons pratiquer. Un enfant peut ainsi chercher à pratiquer la vertu d'obéissance envers tous ses supérieurs ; les adolescents peuvent se concentrer sur la vertu de pureté. Tous peuvent et doivent s'exercer à telle ou telle mortification d'un mauvais penchant, d'une passion non maîtrisée.

Écarter les obstacles

Celui qui s'oppose à moi, quand je veux faire le bien, c'est... moi-même. Chacun doit mener une lutte contre soi-même dès le début de la vie spirituelle ; donc dès l'âge le plus tendre. Sans ce renoncement, on ne fera rien de solide ni de durable.

Les âmes qui ont à lutter contre des habitudes vicieuses graves doivent utiliser des moyens de prière proportionnés (neuvaines, messes) et aussi demander des prières pour elles. Les événements comme un pèlerinage, une fête religieuse, une retraite sont des moyens privilégiés pour demander des grâces pour sortir du péché mortel.

Les âmes qui n'ont pas ou plus à lutter contre le péché mortel doivent veiller soigneusement à ne pas s'habituer au péché véniel, dont on a tendance parfois à se préoccuper trop peu. Il s'agit ni plus ni moins de prendre ses défauts l'un après l'autre et de leur faire une guerre impitoyable. La pratique quotidienne de l'examen de conscience sera pour cela bien utile, surtout si on ajoute un examen en milieu de journée. Le but est de s'exciter à une sincère contrition, et de renouveler ses résolutions. Ces examens doivent se faire sous le regard de Dieu, méthodiquement et avec une humilité sincère. Il est très conseillé de commencer dans ces examens par le « positif » et donc par l'action de grâces.



Voici une méthode pour l'examen de conscience. Commencer par demander à Dieu la grâce de connaître ses fautes et de les détester. S'adresser aussi à Marie, sans laquelle nous ne devons

rien faire, lui disant bien simplement : Bonne Mère, obtenez-moi de bien voir mes misères et de m'en humilier. Puis, passer en revue les différents actes de la journée, dans l'ordre suivant : Comment s'est-on acquitté :

I. De nos devoirs envers Dieu : 1° prières ; 2° exercices de piété.

II. De nos devoirs envers notre prochain : 1° douceur ; 2° charité ; 3° obéissance ; 4° vérité.

III. De nos devoirs envers nous-mêmes : 1° patience ; 2° humilité ; 3° tempérance ; 4° pureté ; 5° devoirs d'état, c'est-à-dire sanctification de votre travail.

Terminez en demandant bien pardon à Dieu ; et lui promettant de mieux faire à l'avenir.

Dans l'abnégation il faut apporter un élément d'offensive. « La meilleure défense, c'est l'attaque. » Il s'agit de la mortification et du sacrifice. Pour progresser, il y a un retranchement nécessaire à opérer dans certaines choses ou activités inutiles qui captivent le cœur.

Un autre travail de renoncement est la recherche de notre défaut dominant. Pour ce vaste sujet, voici simplement quelques pistes pour le découvrir : examiner soigneusement, et à diverses reprises, à quoi se portent nos préoccupations les plus ordinaires ; quel est le matin au réveil le sujet le plus fréquent de nos pensées ; quand on est seul et qu'on se laisse aller à quelque rêverie, quel en est l'objet ; quelle est la source la plus habituelle de nos joies intimes comme de nos ennuis ; quelle est la cause de nos tristesses ; quelle est l'intention qu'on se propose le plus souvent, le motif qui nous fait agir et qui inspire habituellement notre conduite, quelle est la source de ses fautes, le pourquoi de nos péchés ; quand surtout il y a, non pas faute accidentelle, mais toute une série de fautes, un état de résistance à la grâce, de manquement aux exercices de piété qui aura duré plusieurs jours, quelle en est l'origine et quel est le motif qui aura empêché de revenir au bien. On distingue encore le défaut dominant aux attaques du tentateur, qui nous connaît souvent mieux que nous-mêmes et qui dirige ses coups du côté où il nous sait plus faciles à vaincre. On le reconnaît aussi aux inspirations de l'Esprit-Saint qui, dans les moments de ferveur, quand son opération est plus sensible, nous fait comprendre, par les sacrifices qu'il nous demande, par les attraites qu'il nous fait éprouver, par les résolutions qu'il suggère, quelle est la voie qui nous mènera à la perfection et quel est le vice contre lequel nous devons plus résolument lutter. On le reconnaît encore à la difficulté que l'on a pour le combattre ; c'est vraiment le péché mignon, celui dont le sacrifice coûte davantage.

Quoi qu'il en soit de notre défaut dominant, deux défauts de fond sont toujours à combattre : l'orgueil et l'amour de nos aises. Pour l'orgueil, la plupart de nos contrariétés viennent de là ; et beaucoup de péchés, d'épreuves mal supportées, de bonnes occasions négligées, de résistances à la grâce viennent aussi de là. Il faut noter aussi qu'une des formes d'orgueil qu'il faut réprimer énergiquement est le respect humain.

Les sacrements

Les trois premiers éléments d'une vraie vie chrétienne correspondent à ce que nous devons faire. Dans ce quatrième point, la particularité à noter est que celui qui agit principalement est Notre-Seigneur ! Nous devons toujours nous rappeler de cela pour faire de bonnes communions, pour bien nous confesser, pour bien assister à la sainte Messe.

N'oublions pas non plus que la communion fréquente est une condition pour progresser dans la piété. Une communion le dimanche de temps en temps pourrait « suffire » pour des personnes qui n'ont pas de grandes luttes à soutenir. Mais cela suffit rarement pour combattre un défaut quelque peu enraciné.

Notons que la communion se prépare non seulement juste avant mais aussi de façon plus éloignée, selon les trois points précédents. Il importe aussi grandement de ne pas négliger le temps d'action de grâce après la sainte Messe et la sainte communion.

source : [Le Bachais](#) – n°83

Source : laportelatine.org/spiritualite/les-quatre-piliers-dune-vraie-vie-chretienne

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