Que sont les Exercices spirituels de Saint Ignace ?

Publié le 16 novembre 2021
6 minutes

Intéressons-nous à ces Exercices, puissants fortifiants pour nos âmes.

Les Exercices Spirituels sont à l'âme ce que les exercices physiques sont au corps. Comme dans un gymnase ou un centre de réhabilitation cardiaque, les participants s'entrainent à divers exercices pour développer endurance et performance sous la direction d'un entraineur et suivant des méthodes éprouvées, ainsi dans une retraite, les participants s'entrainent avec méthode et l'aide de prêtres à atteindre Dieu pour échanger avec Lui.

Brève histoire des Exercices

Les Exercices ont commencé en 1521, au château familial d'Ignace, à Loyola, au Pays Basque espagnol, pendant la convalescence et la conversion d'Ignace, après le siège de Pampelune. Saint Ignace les a continués au sanctuaire de Notre-Dame de Montserrat, en Catalogne et dans une grotte à Manrèse, en 1522, au nord de Barcelone où Notre Dame apparait à Saint Ignace et lui révèle les thèmes à méditer et l'ordre à suivre.
Saint Ignace a ensuite perfectionné son texte à Paris en 1535 et à Rome jusqu'en 1548. Les Exercices sont devenus la méthode utilisée par la Compagnie de Jésus pendant des siècles pour convertir et garder l'âme au service de Dieu dans les circonstances les plus diverses et difficiles.

De Trente à Cinq

Prêchés inlassablement à tous les membres de la Compagnie, ils duraient généralement trente jours et s'adressaient exclusivement aux hommes. Le Père Vallet condensa les « Trente Jours » en « Cinq Jours » dans un ensemble génial qui mit les « Exercices de Saint Ignace » à la portée de tous. Ils sont aujourd'hui comme hier un instrument extraordinaire de conversion et de conquête.

Cinq jours pour prendre soin de son âme

Plusieurs fois par jour, les prêtres donnent des conférences d'une heure sur divers thèmes. Chaque conférence est suivie d'une méditation individuelle, chaque retraitant dans sa chambre. La méditation est composée de trois étapes : 1) se souvenir de ce qui a été dit ; 2) appliquer les enseignements à soi-même ; 3) prendre des résolutions.
Chaque jour, les thèmes de conférences changent.

Thèmes des conférences

Tout d'abord le but de la vie et les fins dernières sont placés devant les yeux du retraitant : la sainteté. Une jolie histoire de la petite Thérèse raconte que se trouvant dans un jardin et y en contemplant les fleurs, la sainte a réalisé qu'une violette n'aurait jamais l'idée de vouloir être une rose, qu'une rose n'aurait jamais l'idée de vouloir devenir une autre fleur, et qu'il en est de même pour le chrétien qui, par son baptême, est appelé à la sainteté et ne peut être vraiment lui-même qu'en s'approchant de cet état.

L'enfer, le paradis, et l'éternité : Pour prendre conscience qu'après notre mort ce sera pour « toujours, toujours, jamais, jamais. » Toujours dans le même lieu, le Paradis ou l'enfer. Jamais de fin ou de changement de lieu.

Direction Spirituelle

La retraite, c'est l'occasion d'une direction spirituelle avancée. Certains points sont expliqués en groupe, d'autres sont abordés seul à seul avec le prêtre. Le défaut dominant : dispense d'une méthode pour trouver quel est notre défaut dominant, celui qui cause le plus grand nombre de nos péchés. Cela permet de déterrer le mal à sa racine.
Le discernement des esprits : comment faire face à une situation de désolation spirituelle ? Comment savoir si l'idée que l'on a derrière la tête vient du Saint-Esprit ou du démon ?
L'élection : apprendre à faire des choix.
La confession générale : confession de tous les péchés commis au cours de notre vie. Plusieurs méthodes sont données par les prêtres pour s'atteler à l'écriture de cette liste généralement longue : selon les périodes de notre vie, les dix commandements, les cinq sens…

Le Modèle, c'est Jésus

Les contemplations sur la vie de Jésus sont le but des exercices précédents. Quand l'âme est purifié, elle peut contempler et suivre le divin Modèle. On reconnait là l'inspiratrice de la méthode ignacienne. La vie de Jésus est l'objet de la contemplation comme dans le rosaire.
Une contemplation particulièrement puissante et connue (car évoquée dans les écrits de plusieurs saints), est celle des deux étendards. « D'un côté Jésus-Christ qui appelle tous les hommes et veut les réunir sous son étendard ; de l'autre Lucifer qui les appelle sous le sien. (…) On se représente une vaste plaine près de Jérusalem, au milieu de laquelle se trouve Notre-Seigneur Jésus Christ, chef souverain de tous les hommes vertueux, et une autre plaine près de Babylone, où est Lucifer, le chef des ennemis ». Sous quel étendard se positionne-t-on en faisant tel ou tel choix, telle ou telle action ?

Prédicateurs conduisent l'âme au Saint-Esprit

Les conférences sont toujours empreintes d'un humour et d'une simplicité toute chrétienne. Un prêtre faisant une conférence sur la descente de Jésus aux limbes évoquait Adam et Ève tout honteux dans leur coin qui n'osaient venir le voir. D'autres réveillent davantage la conscience : « Jésus est présenté à la foule : *Ecce Homo*. Imaginons nous au milieu de la foule, face à Jésus tel un agneau qui a été flagellé jusqu'à épuisement des bourreaux, et qui semble nous dire : « Comprendras-tu la laideur de tes péchés ? Voudras-tu mettre ma mort à profit ? Voudras-tu réparer avec moi ? Voudras-tu me donner tes péchés ? ».
Les prêtres qui prêchent les Exercices ont chacun leurs talents, mais le vrai Directeur de la retraite, c'est le Saint-Esprit. C'est vers Lui que le prêtre guide les âmes.
Les repas pris en commun sont l'occasion d'écouter des lectures. Dans les moments libres, on peut se reposer, mettre en ordre ses notes, visiter un prêtre ou se détendre. Le temps passe vite, les contacts avec Dieu sont puissants.
Source : District du Canada – FSSPX
Vous êtes intéressé pour participer à ces Exercices de saint Ignace ? Consultez le calendrier 2021–2022.