

JOËL PRALONG

APPRIVOISER SON CARACTÈRE

*Tu n'es pas responsable de la tête que tu as,
mais de la tête que tu fais*



Éditions des Béatitudes

OUVERTURE

Tu n'es pas responsable de la tête que tu as...

Pour peindre ses tableaux, Léonard de Vinci choisissait les modèles les mieux adaptés à ses personnages. Une anecdote raconte que lorsqu'il peignit la Sainte Cène, il eut du mal à trouver un modèle représentatif du traître Judas.

Il s'en alla chercher dans les tavernes un visage qui, par sa laideur, lui permettrait de peindre la figure du renégat.

Après des mois de recherches infructueuses, un jour enfin, le peintre crut avoir trouvé. Là-bas, dans un coin, au fond d'une taverne mal famée, il repère un visage portant les stigmates du vice. Léonard s'approche de l'homme et lui demande s'il accepterait de venir dans son atelier afin de servir de modèle pour Judas.

L'homme, silencieux, regarde fixement Léonard. Puis il prend une lanterne, l'approche de son visage et dit : *Monsieur Léonard, tu ne me reconnais pas ? C'est moi qui ai posé pour toi lorsque tu peignais le visage de Jésus.*

Que s'est-il passé ? Était-ce le modèle qui avait changé à ce point de visage, ou Léonard, embrumé par un regard vitreux qui l'empêchait de voir clair ? Que sont ces brumes qui déforment facilement la parole, la pensée, l'attitude, le visage de quelqu'un ? Les grands amis d'un jour deviennent facilement les ennemis de demain à cause d'une parole qui a froissé, d'une sensibilité à fleur de peau, d'un choix différent. Et tous ces personnages que l'on suit et choisit selon l'humeur du moment, les mettant sur un piédestal pour les diaboliser plus tard.

Si effectivement tu n'es pas responsable de la tête que tu as, je suis tout de même, moi, un peu responsable de la tête que je te taille avec les ciseaux de mes émotions et humeurs changeantes. Finalement, la tête que tu as n'est que le simple reflet, ou la projection, de la tête que moi je pousse !

... Mais de la tête que tu fais

Ne sommes-nous pas le jouet de nos impulsivités et de nos instincts incontrôlables, de nos peurs et angoisses, de nos traits de caractère qui déforment la réalité ? Suis-je réellement, d'après ce qu'on dit, *une tête de mule, un bilieux, une langue de vipère, un écorché vif, un aveugle, une bombe à retardement, un courant d'air*; etc. ? Tous ces coups d'épingles qui mettent à nu nos fragilités et nos blessures, provoquant toutes sortes de réactions sensibles de retrait ou d'attaque.

Si tu n'es responsable ni de la tête que tu as ni de celle que tu fais, cela veut dire que tu es figé dans tes humeurs, dépendant de ta bile, conduit par tes impulsivités, réduit quasiment à l'état d'animal.

La tête que tu as, c'est-à-dire ton donné de départ physique et psychologique, il te faut l'accepter et l'aimer, mais tu n'es pas un être préfabriqué et statique, prisonnier de ton archéologie de départ, car tu as reçu plus : une capacité de te dépasser, de bâtir du neuf sur de l'ancien, de viser plus haut, de tendre vers le bonheur en partant de ce que, humblement, tu es. Avec ce potentiel qui est en toi, tu es capable de faire bonne figure contre mauvaise grâce.

Tu es bien plus que tu en as l'air...

T'as bonne mine, t'as mauvaise mine, me dis-tu souvent, et que fais-tu du porte-mine ? Écoute donc ce que je ne dis pas, regarde ce que je ne montre pas, devine le fond de mon cœur et ne te fie pas à ma mine ! L'être est plus que le paraître et le paraître peut tromper.

Mais de quoi sommes-nous faits, nous, les humains ? Et qu'avons-nous de plus que les autres mammifères conduits par leurs seuls instincts ?

Si l'homme descend du singe, ce qui est sûr, c'est qu'il ressemble plus à Dieu qu'au chimpanzé !

Tout l'homme, corps, affectivité, âme, porte l'empreinte de Dieu :

« Alors le Seigneur Dieu modela l'homme avec la glaise du sol, il insuffla dans ses narines une haleine de vie et l'homme devint un être vivant. » (Gn 2, 7)

Et encore : *« Dieu créa l'homme à son image, à l'image de Dieu il les créa, homme et femme il les créa. » (Gn 1, 27)*

Voilà cet être que Dieu a voulu, lui insufflant son haleine de vie, son souffle d'en haut, le dotant d'une âme spirituelle, faite d'intelligence et d'amour, enrichie des dons du Saint-

Esprit, pour continuer de recevoir le souffle divin, telle la voile d'un bateau gonflée par le vent. Viennent s'y ajouter des instruments de précision, pour donner à l'homme plus d'intelligence dans ses choix et plus de vigueur dans son agir, ce que l'on appelle les *vertus humaines et théologiques*, comme les rames du bateau, le gouvernail et un bon capitaine.

Par l'exercice des vertus et l'accueil des dons, l'homme acquiert la capacité d'améliorer son caractère, de dépasser ses humeurs et d'utiliser ses instincts comme des forces positives.

... Même si parfois tu peines à avancer

Car tu as bien conscience de tes blessures intérieures ainsi que de ces forces contraires qui s'affrontent en toi, te conduisant à faire le bien ou le mal, ce combat entre le vieil homme soumis à ses convoitises et l'homme nouveau, revêtu de l'esprit du Christ et maître de lui-même.

Bien que fragile et vulnérable, il faut que tu saches néanmoins qu'au plus profond de toi-même, au plus intime de ton intimité, se trouvent les appartements du Roi, ton âme spirituelle, ce diamant intouchable et inaltérable diffusant sa lumière à travers toutes les couches de ton être, se reflétant enfin sur ton visage.

À partir de cette présence, tout peut naître et renaître, se fortifier et s'illuminer.

Alors, courage, cher Ami Lecteur, va au-dedans et au-delà de toi-même, à la rencontre du Roi qui te révélera des secrets sur toi-même et sur Lui-même. Dis-lui tout et Il te donnera tout !

But, méthode et structure de cet ouvrage

Ce livre s'adresse à un large public, car j'ai voulu dire des choses compliquées avec des mots simples, dans le souci de transmettre un enseignement, sur le style de l'exhortation, pour encourager, éclairer et aider le croyant à se situer au sein d'un monde aux idées confuses et complexes concernant la nature de l'homme, son origine et sa destinée.

Il s'agit d'un exposé qui se veut clair, précis et pratique, pour des *chrétiens pressés* qui n'ont pas le temps de lire beaucoup.

La première partie abordera différentes visions de l'homme à travers la Bible, la philosophie, la théologie et la psychologie moderne.

Une large place sera, bien sûr, réservée à l'approche chrétienne avec son arsenal de vertus et de dons spirituels.

Dans cette partie, nous parlerons également de l'homme malade et pécheur appelé à la conversion et à la guérison.

En deuxième partie, la plus longue, je proposerai deux pistes pratiques pour avancer, dans le Seigneur, vers le dépassement de soi et l'exercice des vertus :

- comment entrer en dialogue avec le Seigneur et le laisser entrer dans toutes les couches de notre être, conscientes et inconscientes, connues et inconnues, ceci par la méditation de quelques psaumes bibliques où se confrontent les sentiments, les émotions et les passions qui nous habitent : colère, tristesse, angoisse, désir, amour, joie, etc. Dévoilées et exprimées dans un dialogue de confiance qui se noue entre l'homme et Dieu, nos passions s'humanisent et deviennent le levier ou le moteur de notre communication avec les autres ;

- comment intégrer et harmoniser nos passions dans l'activité humaine, d'abord par la prière et la maîtrise des

pensées, selon l'enseignement des Pères du désert, et, ensuite, par l'exercice des vertus cardinales : prudence, force, tempérance, justice. Bon nombre d'exemples pratiques seront puisés dans la vie des saints et dans l'expérience pastorale de l'auteur.

Ce livre n'est pas un traité compliqué d'anthropologie chrétienne, ni un exposé sur la guérison intérieure ou les thérapies psycho-spirituelles, mais tout simplement une méthode pratique et très imagée pour mieux se familiariser avec soi-même, se dépasser, améliorer quelque peu son caractère et trouver la paix intérieure.