

DEBORAH SMITH PEGUES

30 JOURS POUR DOMPTER SA LANGUE

PRÉFACE DE PAUL DOLLIÉ

TRADUIT DE L'ANGLAIS (ÉTATS-UNIS)
PAR CÉCILE LOGEART

Ed|B

PRÉFACE

Le célèbre ouvrage de Deborah Smith Pegues, traduit maintenant en sept langues, est un petit cadeau pour la sanctification de nos relations. L'unique objet traité dans ce livre est la manière dont nous provoquons la mort ou la vie par notre langue, c'est-à-dire nos paroles. Celles-ci reflètent notre cœur, elles sont malgré nous une photographie ou, mieux que cela, une radiographie des intentions de notre cœur : « *Ce que dit la bouche, c'est ce qui déborde du cœur*¹ » (Luc 6, 45).

Ce travail sur notre langue est-il à ce point essentiel à notre sanctification ? En regardant de près l'Épître de Jacques, qui est la grande épître sur la relation à l'autre², nous apprenons que la qualité et le contenu de nos paroles symbolisent la maturité de notre vie chrétienne : « *Si quelqu'un ne commet pas d'écart quand il parle, c'est un homme*

1. Les citations bibliques citées dans la préface sont extraites de la traduction AELF.

2. Cf. Paul DOLLIE, *Vivre nos relations dans la paix*, Éditions des Béatitudes, 2026, p. 16.

parfait, capable de maîtriser son corps tout entier » (Jacques 3, 2). C'est ce même constat qu'énonce saint Benoît dans sa Règle qui a façonné de nombreuses communautés : « Est-ce que tu veux la vraie vie, la vie avec Dieu pour toujours ? Alors, *empêche ta langue de dire des paroles méchantes, interdis à ta bouche de mentir*. Tourne le dos au mal et fais le bien. Cherche la paix et poursuis-la toujours³. » Ainsi, avoir une parole saine est un signe de sainteté et être un saint implique une qualité de paroles.

Les 3 points forts de l'ouvrage de Deborah Smith Pegues que je retiens sont : l'usage de l'Écriture, le témoignage de l'auteur et l'apprentissage progressif.

En lisant *30 jours pour dompter sa langue*, vous allez revisiter votre histoire sainte, la Bible ! Le meilleur outil pour notre vie humaine et spirituelle demeure l'Écriture Sainte dont les ressources sont immenses. Chaque étape est motivée par un verset biblique ou une histoire tirée de l'Écriture qui nous montre que la Parole de Dieu est puissante pour mettre en lumière nos maladies cachées et nous donner la force d'entrer dans un comportement nouveau. Cette utilisation de la Parole de Dieu à chaque pas a l'avantage de nous sortir d'injonctions

3. Règle de saint Benoît, Prologue, § 16.

moralisantes, en nous proposant de profiter d'une sagesse dont l'autorité est reconnue de tous.

L'ouvrage de Deborah Smith Pegues tient aussi sa force du témoignage de l'auteur. Par petites touches, nous entrons dans l'univers de son bureau, de sa famille ou de son Église. La foi authentique est toujours une foi pratiquée : « *Mettez la Parole en pratique, ne vous contentez pas de l'écouter : ce serait vous faire illusion* » (Jacques 1, 22). Un témoignage est source d'espérance pour soi, puisque je comprends que ce qui est vécu par l'un peut être vécu par tous. Espérons que nous deviendrons nous aussi, grâce à ce livre, des témoins pour les autres.

Enfin la forme du livre nous entraîne dans un apprentissage progressif. En écrivant un parcours sur 30 chapitres qui sont en réalité 30 jours, Deborah Smith Pegues nous invite à mâcher quotidiennement une parole de Dieu et à pratiquer une nouvelle habitude sur un temps long, afin que la surveillance de nos paroles devienne une vertu, une habitude qui ne devrait plus nous demander d'effort. La sainteté réside principalement dans des actes acquis par répétition. C'est la répétition de petites habitudes qui nous introduit dans une disposition stable et joyeuse à faire le bien.

Je fais le vœu que ce livre nous conduira à taire les nombreuses paroles qui n'édifient pas nos

relations ; et à oser les paroles de gratitude qui permettent à l'autre de prendre conscience du bien qu'il est capable d'offrir.

Paul Dollié

nous engager sur la mauvaise voie verbale. Si vous vous trouvez constamment en guerre contre votre langue, je vous invite à mettre fin à vos propos nuisibles. Je vous garantis qu'à la fin de ce jeûne, vous serez spirituellement fortifié tout en faisant de votre langue une source de vie.

JOUR 1

LA LANGUE MENTEUSE

*« L'Éternel déteste les lèvres mensongères,
mais il se réjouit des hommes sincères. »*

Proverbes 12, 22

Tout ce que nous faisons et disons doit être fondé sur la vérité ; le mensonge fragilise la base de toute relation. Le mensonge se présente sous quatre formes principales : la tromperie, les demi-vérités, les exagérations et la flatterie. Nous aborderons la flatterie dans un chapitre distinct.

La tromperie

Lorsque, en ouvrant ma boîte aux lettres, j'ai vu le courrier des impôts, mon cœur n'a pas fait un bond comme par le passé. Avant, je redoutais ces contrôles fiscaux ! Comme je verse régulièrement

la dîme depuis l'âge de dix-huit ans, j'ai appris au fil des ans à bien consigner mes dons caritatifs, car ils entraînent généralement un contrôle⁵. Cependant, j'avais tendance à faire preuve d'une certaine créativité dans l'interprétation de la législation fiscale pour d'autres rubriques de la déclaration. Alors que je me tenais là, à tripoter l'enveloppe, je savais que, quelle que soit la nature de l'enquête, tout irait bien, car j'avais des justificatifs pour toutes les déductions demandées. Je ne pouvais m'empêcher de me souvenir de l'un de ces contrôles, il y a plusieurs années, au cours duquel j'avais feint l'ignorance de la législation fiscale pour justifier ma demande de déduction de frais de scolarité non déductibles. Assise face au contrôleur en prenant l'air le plus innocent possible, je n'arrêtais pas de penser : « Dieu va me foudroyer pour avoir menti ! » Toute ma vie, mes professeurs de catéchisme m'avaient enseigné que Dieu ne tolérerait pas les menteurs. Néanmoins, j'avais succombé à la tentation d'un remboursement d'impôt plus important. Je me tenais donc là, me livrant à la forme la plus flagrante de mensonge : la tromperie pure et simple. J'ai alors décidé que la vie était trop courte pour supporter l'angoisse et

5. En raison des déductions fiscales auxquelles ces dons ouvrent droit (N.d.T.).

le remords d'avoir menti pour quelques dollars de plus. Pierre nous met en garde : « *Si quelqu'un, en effet, veut aimer la vie et voir des jours heureux, qu'il préserve sa langue du mal et ses lèvres des paroles trompeuses* » (1 Pierre 3, 10).

Pourquoi certaines personnes recourent-elles à la tromperie ? Beaucoup le font pour un gain financier, pour un bénéfice social, pour cacher des actes immoraux ou pour obtenir d'autres « avantages ». Jacob, dont le nom signifiait « le rusé », a comploté avec sa mère et trompé son père pour qu'il lui donne la bénédiction du droit d'aînesse qui revenait à son frère Ésaü⁶. Quand Ésaü découvrit la supercherie, il menaça de le tuer. Jacob fut contraint de quitter la ville et d'aller vivre chez son oncle Laban. Malgré tout, il dut récolter les fruits de la tromperie qu'il avait semée : par ruse, Laban lui fit épouser sa fille Léa, que Jacob n'aimait pas. Il le trompa à nouveau en modifiant à plusieurs reprises les termes de son contrat de travail. Jacob fut contraint de travailler pendant quatorze ans pour pouvoir épouser Rachel, qu'il aimait vraiment. Finalement, parce que Jacob abandonna ses manières trompeuses et commença à payer de sa personne, Dieu le bénit au-delà de ses rêves les plus fous. Il rentra chez lui après de

6. Cf. Genèse 27.

nombreuses années avec une belle famille, une abondance de biens et un nouveau nom : Israël.

Se livrer à la tromperie est un affront à Dieu et a des conséquences désastreuses. Lorsque nous choisissons de ne pas lui faire confiance pour gérer une situation, nous considérons, en substance, qu'il est un menteur et qu'il reniera sa promesse de pourvoir à tous nos besoins. Nous nous mettons alors en tête de tracer notre propre chemin par tous les moyens nécessaires – même en recourant à la tromperie. Ce faisant, nous renonçons à la bonne vie que Dieu avait prévue pour nous.

Les demi-vérités

Joan Smith s'absenta de son travail lundi. Elle revint au travail mardi et expliqua à son patron qu'elle s'était absentée parce que sa mère âgée avait été hospitalisée. En réalité, Joan n'avait passé que deux heures à l'hôpital et six heures à faire du shopping ! L'objectif de Joan était de faire croire à son patron qu'elle avait passé toute la journée au chevet de sa mère. Elle a dit une demi-vérité.

J'étais autrefois la reine des demi-vérités, et je m'étais persuadée moi-même que j'agissais toujours avec intégrité. L'une de mes demi-vérités préférées consistait à mettre en avant la perte de

mes clés pour justifier mon retard à un rendez-vous. J'avais une propension à égarer sans arrêt mes clés ; cependant, je parvenais généralement à les retrouver en quelques minutes à l'un des nombreux endroits où je savais qu'il fallait chercher. La véritable raison de mon retard était généralement une mauvaise gestion de mon temps. Lorsque je donnais mon excuse, j'endormais ma conscience en rationalisant : je me disais que ce que j'avais expliqué était vrai – j'avais bel et bien cherché mes clés. Mais je refusais de voir le fait que les informations non divulguées, comme les minutes supplémentaires que j'avais passées au lit ou ma décision d'accomplir à ce moment-là quelque menue tâche, auraient amené mon interlocuteur à tirer une conclusion différente à mon sujet. Mon mari m'a finalement pleinement fait comprendre cette douloureuse réalité : toute intention de tromper est un mensonge, point final.

Je trouve intéressant que le mot « intégrité » désigne « l'état de ce qui est entier⁷ » ; « entier » est un terme mathématique. Un entier est un nombre qui désigne une quantité dans son intégrité, par opposition à une fraction. Lorsque nous marchons dans l'intégrité, nous disons toute la vérité et pas

7. Cf. Dictionnaire de l'Académie française (N.d.T.).

seulement une fraction ou une partie de celle-ci. Il connaissait bien les nombreuses façons de mentir, celui qui a décidé que les serments lors de procès obligent une personne à dire « la vérité, toute la vérité et rien que la vérité ».

L'exagération

Vous arrive-t-il d'embellir une histoire pour attirer davantage l'attention de votre interlocuteur ? L'exagération peut sembler inoffensive, mais c'est une autre forme de mensonge. Le danger de l'exagération réside dans le fait que ceux qui savent que telle personne a tendance à déformer la vérité cesseront de prendre pour argent comptant tout ce qu'elle dit. C'est tout le paradoxe de l'exagération : une personne déforme la vérité pour rendre l'histoire plus crédible, mais elle perd ensuite sa crédibilité parce qu'elle exagère. Je connais plusieurs personnes qui déforment la vérité. Parmi leurs mots préférés, on trouve des superlatifs comme « tout le monde », « personne » et « toujours ». Leurs amis avertissent leurs auditeurs en plaisantant : « Tu sais bien qu'il ne faut croire qu'à moitié ce qu'elle dit. » Quelle stigmatisation ! Est-ce ainsi que vous aimeriez être perçu ?