

**la  
vie**

Jusqu'à Noël, retrouvez notre  
chronique de l'Avent.

28 NOVEMBRE 2019 • N° 3874

# Les essentiels



**JEAN-GUILHEM XERRI**

**L'homme  
intérieur**



# Jean-Guilhem Xerri

Ancien président de l'association Aux Captifs la libération, ce laïc quinquagénaire est un passionné de la spiritualité des Pères du désert. À l'école de leurs préceptes, le psychanalyste et thérapeute vient de commettre un nouveau livre, *(Re)vivez de l'intérieur*. À méditer.

**Le soin de la vie intérieure est le fil rouge de ma vie.** « *Guérir parfois, soulager souvent, écouter toujours* » : la devise de Louis Pasteur, mon maître en biologie, pourrait être la mienne. Ancien interne des hôpitaux et biologiste médical de formation, je suis devenu thérapeute pour essayer de soulager parfois et écouter toujours. L'écoute est la première façon de soigner. Pour écouter, il faut se rendre disponible et se laisser bousculer. La vie peut y aider.

**J'ai grandi dans une culture familiale imprégnée par le sens du service.** Pour mon père, médecin, le patient était le cœur de sa pratique. Quant à ma mère, les visites aux malades et personnes isolées l'auront occupée toute sa vie. Jeune, j'organisais le *Jeu des 1000 francs* pour les personnes âgées dans une maison de retraite ; je passais des heures en bibliothèque à leur préparer des questions qui leur rappelleraient leur époque.

**Deux événements m'ont structuré lors de la préadolescence.** Vers l'âge de 13 ans, je regarde un divertissement à la télévision, un dimanche après-midi, lorsque mon père me lance : « *Viens, on va voir ton grand-père à l'hôpital.* » L'adolescent que je suis, affalé comme une larve devant l'écran, commence à râler... Mon père interrompt le grognement d'une voix douce et ferme qui ne supporte pas la contestation : « *Quand une personne souffre, on va la visiter.* » Il n'y a pas à tergiverser. J'ai à peu près le même âge lorsque mes parents et des amis de

notre paroisse du Val-de-Marne accueillent une famille de boat people rescapée du génocide de Pol Pot. Nous avons reçu chez nous un jeune Cambodgien. J'ai été chargé de lui apprendre le français et de l'accompagner dans son initiation, comme s'il était mon frère jumeau. Lui apprendre à lire, compter, parler, s'habiller... Or il ne comprenait rien ! J'ai même passé mon CAP de boulanger pour l'aider ! Ça me « gavait », bien sûr, mais je n'avais pas à discuter : je savais, par mes parents, que la charité est un engagement, pas un sentiment. On aide l'autre non pas quand on en a envie, mais quand il en a besoin. Il ne faut pas confondre gentillesse et bonté : →

## Les étapes de sa vie

**1968** Naissance à Perpignan.

**1981** Arrivée de son « frère adoptif » cambodgien.

**1990** Membre de SOS Chrétiens à l'écoute.

**1995** Engagement à Aux Captifs la libération dont il sera président (de 2005 à 2012).

**1999** Biologiste médical des hôpitaux.

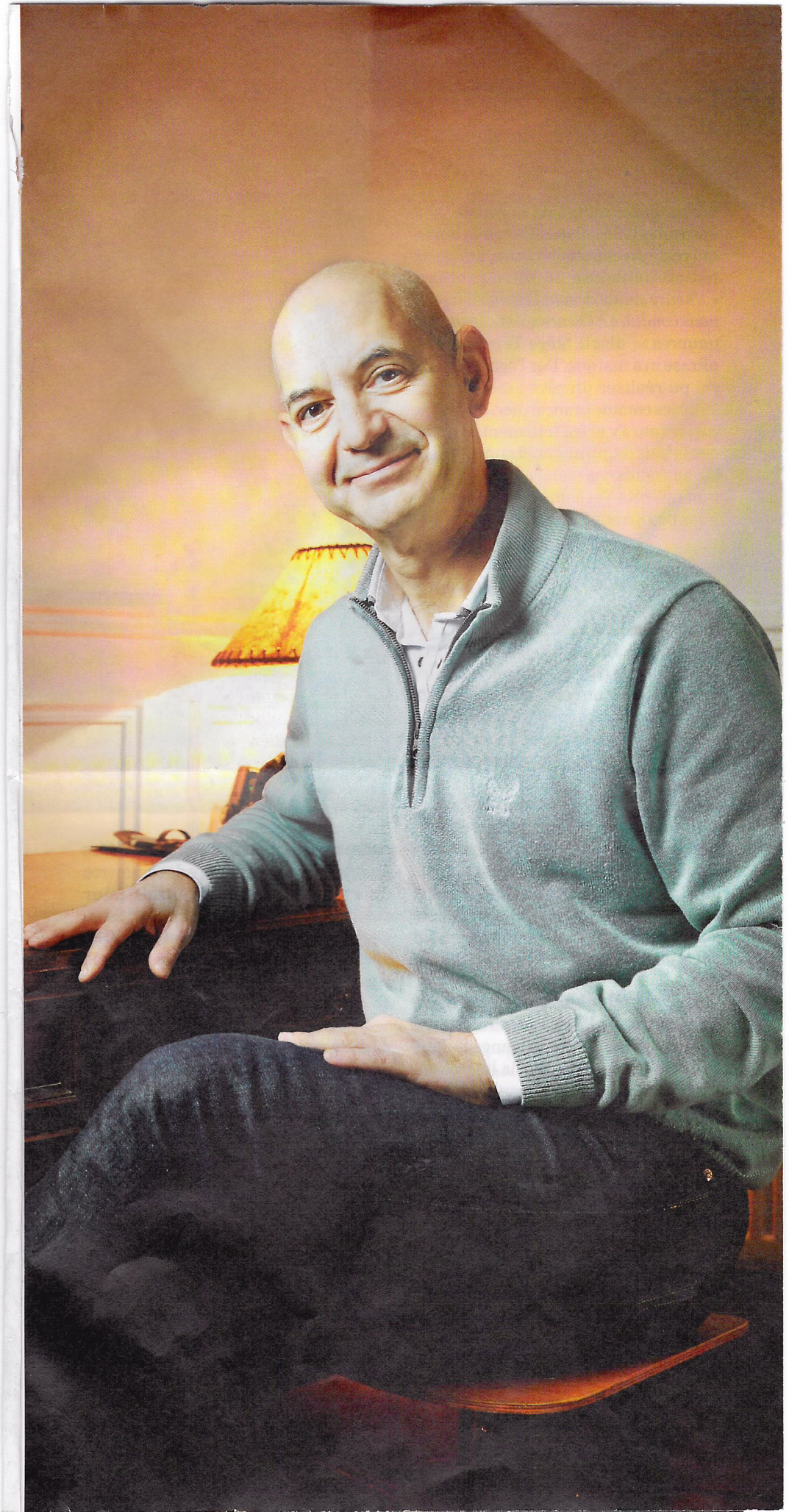
**2003** Psychanalyste.

**2014** Publie *À quoi sert un chrétien ?* (Cerf, Prix de l'humanisme chrétien).

**2018** Publie *Prenez soin de votre âme* (Cerf, Prix de la littérature religieuse).

**2019** *(Re)vivez de l'intérieur*, Cerf.







## LE TÉMOIN

*L'homme intérieur*

la gentillesse est moins exigeante, plus « sentimentale » et volatile, que la bonté, qui reste un choix volontaire, une inclination délibérée de l'être profond. « *L'heure sainte devant l'eucharistie doit nous conduire à l'heure sainte devant les pauvres* », disait Mère Teresa. Cette phrase m'a marqué. Dès l'âge de 18 ans, j'ai pu réaliser un rêve : me rendre à Lourdes comme brancardier. Ce fut une révélation. J'y ai été tellement heureux que j'y suis retourné des dizaines de fois. Là, aux côtés des malades, dans l'attention discrète, j'ai compris que leur premier besoin était l'écoute.

**Je me suis alors engagé comme bénévole à SOS Chrétiens à l'écoute.** J'y suis resté six ans. Une nuit de permanence, je reçois l'appel d'un jeune homme. Il me dit : « *J'ai 23 ans, je me prostitue depuis l'âge de 17 ans. Cette nuit, j'ai trouvé un bouquin sur une poubelle. Il parle d'un Dieu qui est Père et Amour. Ça me fait trop mal : moi, mon père m'a battu et violé ; et l'amour, c'est 100 balles ! Alors, de deux choses l'une : ou bien ce livre raconte des bobards, et vous les chrétiens êtes des enfoirés de vouloir le faire croire ! Ou bien c'est vrai, et vous êtes encore plus des enfoirés car personne n'est venu me le dire !* » Ce coup de fil m'a bouleversé. J'ai songé : « *Moi, je sais que c'est vrai. Alors je vais essayer d'aller le dire à ceux qui en ont le plus besoin dans la rue.* »

**L'appel téléphonique de ce jeune prostitué, je l'ai reçu comme un appel... de vie.** Je me suis engagé dans l'association Aux Captifs, la libération. J'y ai fait sept ans de maraude, notamment dans le bois de Boulogne. Dieu se révèle dans le service des pauvres : ce n'est pas une phrase en l'air, je l'ai éprouvé. Mais ce n'est pas parce que le pauvre est saint que Dieu se révèle – Il ne l'utilise pas ! –, c'est parce que je me fais serviteur. La suite des événements allait confirmer cette conviction.

En 2002, le cardinal Jean-Marie Lustiger, archevêque de Paris, me demande, au débotté, de prendre la relève de Patrick Giros, prêtre, fondateur d'Aux Captifs la libération, qui venait de mourir. J'accepte sans trop savoir où



UNE STATUETTE DE SAINT BENOÎT, dont la règle commence ainsi « *Écoute, mon fils, l'invitation du maître, et incline l'oreille de ton cœur* »...

cette nouvelle aventure me mènera. Mes études à l'École supérieure de commerce de Paris m'auront été utiles pour structurer professionnellement l'association tout en lui préservant son ADN : aller à la rencontre des personnes de la rue les mains nues, au nom du Christ.

**J'ai écrit un premier livre, que j'ai dédié à ce jeune prostitué, sur cette expérience.** J'y interpelle l'Église : qui se soucie de l'âme des exclus ? Se sentent-ils mieux accueillis par nos paroisses que par la société ? Derrière toutes les injustices sociales visibles, il en reste une encore plus profonde, et elle est spirituelle : ces personnes ont-elles droit à l'annonce de Dieu ? En sommes-nous vraiment convaincus ? Pour l'Église, il s'agit d'un enjeu missionnaire capital. À quand une pastorale de la rue ?

**La souffrance spirituelle et psychologique,** je ne la ressentais pas seulement chez les personnes du « bas de la rue », je la croisais, je la recueillais





**« Dieu se révèle dans le service des pauvres :  
je l'ai éprouvé. Mais ce n'est pas parce que  
le pauvre est saint que Dieu se révèle,  
c'est parce que je me fais serviteur. »**

aussi chez des personnes du « haut de la rue », des gens ayant pignon sur rue, selon l'expression, et dont le masque social était sans fêlure apparente. En effet, la crise actuelle n'est pas tant économique, sociale, morale que spirituelle. Nous sommes malades spirituellement : souffrance psychique, solitude, sentiment de perte de sens, addictions, suicide, etc. Or nous cherchons des solutions extérieures à nous-mêmes.

Pour faire face, notre société s'appuie sur la pharmacologie, la technologie et le consumérisme. Mais aussi sur une vague sans précédent de maîtres et de gourous du développement personnel qui surfent sur la tendance *feel good*. Le « marché » est aujourd'hui majoritairement occupé par des bouddhistes et des

athées. Or les chrétiens ont des trésors d'expérience et de sagesse – 2000 ans d'accompagnement spirituel et de connaissance de notre intériorité ! – pour traiter les maux de notre temps. S'ils ne se sentent pas concernés par l'âme de leurs contemporains, qui le sera ?

**Nourri de la spiritualité carmélitaine, j'ai découvert l'enseignement des Pères du désert (IV<sup>e</sup> siècle) qui la sous-tend. J'ai tiré sur le fil, et la pelote s'est dévidée sous mon regard ébahi... Quel trésor ! Mais quel trésor caché, ignoré, méconnu ! Pourquoi ne m'avait-on jamais parlé de cela ? Le regard que portaient ces « thérapeutes » sur l'âme humaine m'est apparu si pertinent, et leur pédagogie si actuelle, que je me suis →**



## LE TÉMOIN

*L'homme intérieur*

senti appelé à le traduire pour notre époque survoltée, dépressive, « éparpillée façon puzzle », dirait Audiard.

Les Pères ont révolutionné les connaissances sur la vie de l'âme. Ils offrent une conception dynamique de la vie intérieure et des modalités de sa croissance. Dans la spiritualité orientale chrétienne, cette médecine de l'âme est considérée comme « l'art des arts et la science des sciences ». Ils ont été à la fois des thérapeutes, des sages et des guides spirituels. J'ai tenté de me mettre à leur école. Avec une conviction : pour notre santé et plus largement notre vie, il y a au fond bien peu de choses sur lesquelles nous pouvons agir. Il y a notre alimentation, notre activité physique et notre vie intérieure. Or c'est elle que nous négligeons le plus souvent.

**Aujourd'hui, je mène une double vie :** le jour, je travaille dans l'administration hospitalière ; le soir, je suis thérapeute psychanalyste. Je suis aussi invité à donner des conférences et des sessions. Qui suis-je pour cela ? Cette question reste sans réponse, mais me tarabuste, surtout quand je suis sollicité pour donner des retraites à des prêtres, des diacres et des communautés religieuses. Jamais je n'aurais osé l'envisager. Je ne suis pas non plus un écrivain, même si j'ai rédigé quelques livres qui ont trouvé leurs lecteurs. « *Mais, enfin, d'où tu tiens ça ?*, me demande souvent ma mère. *Personne dans la famille n'a jamais écrit un livre !* » Je suis seulement un homme

**« Les Pères ont révolutionné les connaissances sur la vie de l'âme. Ils offrent une conception dynamique de la vie intérieure et des modalités de sa croissance. »**

d'action qui tente de réfléchir sur ses expériences, puis de rédiger afin de les « métaboliser » et de les partager. J'écris sur un manque : j'ai reçu une éducation chrétienne top de chez top, mais on ne m'a jamais appris à prier ni à prendre soin de ma vie intérieure. Et quand l'écriture est achevée, je comprends mieux le manque qui m'habitait. Certains lecteurs m'ont rapporté la même expérience à l'issue de leur lecture.

**Chez moi, l'action précède la réflexion ; l'engagement féconde la parole.** Comme Antoine de Padoue, mon saint patron d'adoption, que François d'Assise envoya prêcher alors qu'il n'en avait aucune pratique. Il deviendra l'un des plus grands prédicateurs et thérapeutes de son temps. Il y a deux façons, en effet, d'annoncer le Royaume : par la parole et par le service. J'essaie de pratiquer les deux, le service engendrant la parole. ♡

TEXTE INÈS DE WARREN

PHOTO LÉA CRESPI POUR LA VIE

### ***Vous reprendrez bien un dernier Xerri pour la route***



***(Re)vivez de l'intérieur*, de Jean-Guilhem Xerri, Cerf, 16 €.**

Après le succès de *Prenez soin de votre âme* (Cerf), Jean-Guilhem Xerri publie *(Re)vivez de l'intérieur*. Un *Guide pratique de sagesse contemporaine* où l'auteur adapte les conseils de vie des Pères du désert (IV<sup>e</sup> siècle) à notre XXI<sup>e</sup> siècle. Leur médecine de l'âme n'a pas pris une ride. À la lumière de cette conviction, au travers de 10 chapitres synthétiques, l'auteur développe une analyse de chacun des déterminants de l'équilibre intérieur : fonctionnement, entretien, pièges, maladies, médications. Avec sept méditations en audioguide. Un cadeau de Noël à s'offrir en début d'Avent.





COMMENT...

## se « dépolluer » durant l'Avent

### 1 POSER LES QUESTIONS QUI FÂCHENT

Ma vie intérieure est-elle menacée ? En voie d'extinction ? Rien de plus fragile que ce qui nous est essentiel. Notre vie intérieure est si discrète qu'elle peut être oubliée, négligée, au point, si je ne fais rien, de disparaître progressivement de mon existence. Un peu comme ces espèces animales ou végétales en voie d'extinction. C'est pourquoi une stratégie de protection de notre intériorité s'impose.

### 2 IDENTIFIER VOS AGENTS POLLUEURS

À l'instar des perturbateurs endocriniens qui modifient notre équilibre biologique, il existe des PDI (pour « perturbateurs de l'intériorité »). Au XXI<sup>e</sup> siècle, nos PDI, ce sont le bruit, les images, la publicité, le marketing, la surabondance matérielle, l'érotisation massive des relations, la survalorisation de l'activisme, le renforcement du narcissisme, la démesure financière, les appels et les SMS incessants, la dictature de la disponibilité permanente, la dispersion numérique...

### 3 POSER VOTRE AUTODIAGNOSTIC EN MATIÈRE DE PDI

Considérez vos PDI par catégories : ceux liés à l'hyperconsommation matérielle ou numérique, d'autres liés à l'hyperactivité de projets et l'hypermobilité ; ou encore liés à votre « cinéma » intérieur : avoir l'air plus ceci, plus cela, ambitionner de devenir ainsi (même pour la « bonne cause »). Et élaborez votre plan d'action pour vous mettre moins sous leur influence.

### 4 CHERCHER LA SOBRIÉTÉ POUR COMMENCER

La première étape conseillée par les anciens est de chercher le nécessaire, en s'allégeant du superflu. Hésychius de Batos insiste : « *Il est bon que vous sachiez que nous avons des ennemis incorporels, invisibles, malveillants. Et nous, nous ne pouvons pas les vaincre, si ce n'est par la sobriété.* » Celle-ci vise à dépolluer notre désir en connaissant nos justes besoins. Noël, c'est accueillir l'Enfant Dieu en soi : encore faut-il qu'il y ait de la place pour lui. L'Avent n'est-il pas le temps idéal pour faire le ménage dans notre intérieur ?





ARON BURDEN

## La lectio divina

L'Avent est une période favorable pour la méditation de la Bible, une invitation à suivre l'exemple du peuple d'Israël et de la Vierge Marie. Quelques conseils pour le faire avec la *lectio divina* des moines.

**T**ous les jours, Marie, 35 ans, obéit au même rituel. Au petit matin, cette mère de famille rejoint avec empressement son coin de prière pour s'adonner à la lecture des Écritures. « *Grégoire le Grand parle de la Bible comme d'une "lettre envoyée par Dieu à sa créature". Je crois que ce livre est écrit pour moi. C'est comme si, chaque matin, Dieu m'envoyait une lettre d'amour. Désireuse de rencontrer le Seigneur qui me parle et me communique sa vie, je vais à ma lectio divina comme à un rendez-vous amoureux.* »

### LE FESTIN DE LA PAROLE

La *lectio divina* désigne une lecture lente et savoureuse de la Bible. Par une rumination intérieure, il s'agit d'extraire le suc des textes pour qu'il nourrisse la vie du lecteur. À la suite de

Guigues le Chartreux (XII<sup>e</sup> siècle), qui a donné à cet art né dans les monastères ses lettres de noblesse, cette lecture est présentée comme une échelle conduisant le moine de la lecture à la contemplation, selon quatre étapes : *lectio, meditatio, oratio et contemplatio*. « *La lecture, écrit Guigues, offre à la bouche une nourriture substantielle, la méditation la mâche et la broie, la prière la goûte, la contemplation est la douceur même qui réjouit.* » Cette image de la manducation (l'acte de manger) revient souvent : la Bible étant « *comme la chair de Jésus-Christ* » (Ignace d'Antioche), il s'agit de la digérer pour l'assimiler totalement à sa vie. « *Mange la Parole. Qu'elle soit entraînée dans les entrailles de ton âme, écrit saint Bernard. Qu'elle passe dans l'élan de ton désir, dans ta manière de vivre.* »