

EOP_2025-2026 : 8_La vertu d'humilité
--

Sainte Thérèse de Jésus, *Livre des miséricordes XV* : En présence de la Sagesse infinie, on peut m'en croire, mieux vaut étudier un peu l'humilité et en produire un seul acte, que de posséder toute la science du monde.

Partie 1 : Qu'est ce que l'humilité ?

1°) L'importance de l'humilité

a. Dieu se révèle aux petits

- **Mt 11,25-26** : *Père, Seigneur du ciel et de la terre, je proclame ta louange, ce que tu as caché aux sages et aux savants, tu l'as révélé aux tout-petits. Oui Père, tu l'as voulu ainsi dans ta bienveillance.*
- **Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, *Manuscrit B, 5v°*** : O Jésus ! Que ne puis-je dire à toutes les petites âmes combien ta condescendance est ineffable.... Je sens que si par impossible tu trouvais une âme plus faible, plus petite que la mienne, tu te plairais à la combler de faveurs plus grandes encore.
- **Collecte du 1^{er} octobre** : Seigneur Dieu, tu ouvres ton Royaume aux humbles et aux petits ; donne-nous de marcher avec confiance sur la voie tracée par Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus, afin que, par son intercession, ta gloire éternelle nous soit révélée.

b. L'humilité : condition du progrès spirituel

- **Sainte Thérèse de Jésus, *Chemin de perfection XIII*** : Si l'on veut avancer en ces troisièmes Demeures, il faut avoir une humilité profonde, comme vous l'avez compris ; et c'est là, à mon avis le point défectueux pour les âmes qui ne pénètrent pas plus avant dans ces Demeures.
- **Idem, *Les Demeures, IV, 2*** : Lorsque vous vous serez conformées à ce que j'ai marqué pour ceux qui habitent les Demeures précédentes, pratiquez l'humilité et encore l'humilité : c'est par elle que le Seigneur se laisse vaincre et nous accorde tout ce que nous pouvons lui demander.
- **Mt 23,12** : *Qui s'élèvera sera abaissé, qui s'abaissera sera élevé.*

2°) Les degrés d'humilité

- **Sainte Thérèse de Jésus, *Les Demeures*, VI, 10** : Je me demandais un jour pour quelle raison Notre-Seigneur était si ami de la vertu d'humilité. Et à un moment où je n'y pensais plus ce me semble, il me vint tout-à-coup la suivante : c'est parce que Dieu est la suprême Vérité et que l'humilité consiste à marcher selon la vérité. Or c'est une très haute vérité, que de nous-mêmes nous n'avons rien de bon, mais plutôt la misère et le néant. Quiconque ne le comprend pas marche dans le mensonge ; mais plus on le comprend, plus on se rend agréable à la souveraine Vérité, parce que l'on marche dans ses sentiers.

a. L'humilité acquise (raisonnable)

b. L'humilité infuse (fervente)

- **Sainte Thérèse de Jésus, *Livre des miséricordes*, XV** : Quand l'esprit de Dieu agit en nous, il n'est pas nécessaire de rechercher péniblement des considérations pour nous exciter à l'humilité et à la confusion de nous-mêmes. Le Seigneur met en nous une humilité bien différente de celle que nous pouvons nous procurer par nos faibles pensées. La nôtre [l'humilité acquise] en effet n'est rien en comparaison de cette humilité vraie et éclairée [l'humilité infuse] que notre Seigneur enseigne alors et qui produit en nous une confusion capable de nous anéantir... Plus ses faveurs sont élevées, plus cette connaissance est profonde.

3°) Les formes d'humilité

Partie 2 : Les moyens pour développer l'humilité

1°) La prière

- **Mt 7,7-8** : *Demandez, on vous donnera ; cherchez, vous trouverez ; frappez, on vous ouvrira. En effet, quiconque demande reçoit ; qui cherche trouve ; à qui frappe on ouvrira.*
- **Rm 12,1-2** : *Je vous exhorte donc, frères, par la tendresse de Dieu à lui présenter votre corps – votre personne tout entière –, en sacrifice vivant, saint capable de plaire à Dieu : c'est là, pour vous, la juste manière de lui rendre un culte. Ne prenez pas pour modèle le monde présent, mais transformez-vous en renouvelant votre façon de penser pour discerner la volonté de Dieu : ce qui est bon, ce qui est capable de lui plaire, ce qui est parfait.*

- **Sainte Thérèse de Jésus, *Chemin de perfection*, XXII** : Pour vous comporter comme il faut quand vous parlez à un si grand Seigneur, il est bon de considérer à qui vous parlez et qui vous êtes, pour parler au moins en personne bien élevée. [...] Qui peut dire que nous avons tort, au début des Heures ou du Rosaire, de commencer par nous demander à qui nous allons parler, et qui lui parle ? [...] Je vous dis que si vous accordez à ces deux points toute leur importance avant de commencer votre prière vocale, vous consacrerez déjà un fort long moment à l'oraison mentale.
- **Sainte Thérèse de Jésus, *Les Demeures*, I, 1 §7** : La prière où l'on ne considère ni à qui on parle, ni ce qu'on dit, ni la nature de celui qui prie ou celle de celui à qui on s'adresse, je ne saurais l'appeler oraison, alors même que l'on remuerait beaucoup les lèvres.

2°) Poser des actes d'amour

- **Saint Jean de la Croix, *Vive Flamme*, str. 1, vers 6** : C'est une affaire de grande importance pour l'âme d'exercer en cette vie des actes d'amour, afin que, se consommant en peu de temps, elle ne s'arrête longtemps, ici-bas ou là-haut, sans voir Dieu.
- **Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus, *Manuscrit B*, 4r-4v** : Je n'ai d'autres moyens de te prouver mon amour, que de jeter des fleurs, c'est-à-dire de ne laisser échapper aucun petit sacrifice, aucun regard, aucune parole, de profiter de toutes les plus petites choses et de les faire par amour...
- **Idem, *Manuscrit B*, 1r** : Je comprends si bien qu'il n'y a que l'amour qui puisse nous rendre agréables au Bon Dieu que cet amour est le seul bien que j'ambitionne.
- **Idem, *Prière 6 (Offrande de moi-même comme victime d'holocauste à l'Amour miséricordieux du Bon Dieu)*** : Afin de vivre dans un acte de parfait Amour, je m'offre comme victime d'holocauste à votre Amour miséricordieux, vous suppliant de me consumer sans cesse, laissant déborder en mon âme les flots de tendresse infinie qui sont renfermés en vous et qu'ainsi je devienne Martyre de votre Amour, ô mon Dieu !...

3°) Accepter les humiliations

- **Bienheureux Père Marie-Eugène de l'Enfant-Jésus, *Je veux voir Dieu*, III, 4** : Les accepter est un devoir ; remercier Dieu indique qu'on en a compris la valeur ; les demander avec Saint Jean de la Croix, c'est déjà être avancé dans les profondeurs de la sagesse divine.

- **1 P 2, 19-20** : *C'est une grâce de supporter, par motif de conscience devant Dieu, des peines que l'on souffre injustement. En effet, si vous supportez des coups pour avoir commis une faute, quel honneur en attendre ? Mais si vous supportez la souffrance pour avoir fait le bien, c'est une grâce aux yeux de Dieu.*

Partie 3 : Des exemples d'humilité

1°) L'humilité du Christ

- **Mt 11, 28-30** : *Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi je vous procurerai le repos. Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme. Oui mon joug est facile à porter, et mon fardeau, léger.*
- **Lc 22, 42** : *Père si tu le veux, éloigne de moi cette coupe ; cependant, que soit faite non pas ma volonté, mais la tienne.*
- **He 12, 3** : *Méditez l'exemple de celui qui a enduré de la part des pécheurs une telle hostilité, et vous ne serez pas accablés par le découragement.*
- **1 P 2, 21-24** : *C'est pour vous que le Christ, lui aussi, a souffert ; il vous a laissé un modèle afin que vous suiviez ses traces. Lui qui n'a pas commis de péché ; dans sa bouche, on n'a pas trouvé de mensonge. Insulté, il ne rendait pas l'insulte, dans la souffrance, il ne menaçait pas, mais il s'abandonnait à Celui qui juge avec justice. Lui-même a porté nos péchés, dans son corps, sur le bois, afin que morts à nos péchés, nous vivions pour la justice. Par ses blessures, nous sommes guéris.*

2°) L'humilité du publicain – Lc 18, 9-14.

3°) L'humilité de la Vierge Marie

Questions pour le partage :

1. Dans les Saintes Ecritures, quel exemple d'humilité nourrit ma prière ?
2. Chez les saints du Carmel, quel exemple d'humilité inspire mon quotidien ?

Pour aller plus loin :

- Ps 102 (hymne à la miséricorde) ; Ps 130 ; Lc 7, 36-50 (la pécheresse pardonnée) ; Lc 15 (les trois paraboles de la Miséricorde) ; Jn 8, 2-11 (la femme adultère).
- Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, *Manuscrit B*, Lettre n°197 à sœur Marie du Sacré-Cœur & *Poésie n°34* (Jeter des Fleurs).