



Écouter pour mieux discerner : A l'École d'Élie, de Marie et de Marthe

Dans un monde saturé de sons, de notifications et de sollicitations, l'écoute véritable devient un acte de résistance intérieure. Peut-on encore discerner dans ce vacarme ? Et comment entendre la voix de Dieu au cœur de nos journées agitées ?

Pour saint Ignace, discerner, c'est apprendre à reconnaître les mouvements de l'Esprit dans les replis de notre vie. Cela suppose une écoute fine, patiente, enracinée dans la prière et la relecture.

Dans le tumulte du monde et de nos vies, Dieu parle souvent dans le silence. Élie découvre que Dieu ne se manifeste ni dans le fracas ni dans le feu, mais dans « le murmure d'une brise légère » (1 Rois 19,12). Marie, assise aux pieds de Jésus, choisit « la meilleure part » (Luc 10,42), tandis que Marthe s'agite dans le service. Ces figures deviennent pour nous des compagnons de route, des visages qui nous enseignent comment nous tenir devant Dieu avec disponibilité, écoute et discernement.

Pour cette feuille de route d'octobre, nous allons nous appesantir sur l'écoute comme chemin de discernement. Nous parlerons, dans un premier temps, de l'écoute comme fondement du discernement, puis d'Élie, Marie et Marthe comme figures de disponibilité et d'écoute, et enfin de la manière de discerner les mouvements intérieurs (consolation/désolation) pour mieux répondre à l'appel de Dieu dans le quotidien.

1. L'écoute comme fondement du discernement

Dans la tradition ignatienne, le discernement n'est pas une technique, mais une **attitude spirituelle** : celle d'un cœur qui écoute, qui s'ouvre, qui se laisse toucher. L'écoute est ce qui permet de percevoir les mouvements intérieurs, les appels de Dieu, les résistances, les désirs profonds. Le Pape François n'a-t-il pas affirmé dans son Discours aux jeunes en 2018 que « *Le discernement ne se fait pas dans l'abstrait, mais dans l'écoute de la vie* ».

Dans un monde saturé de bruit, l'écoute devient un acte de foi. Elle nous invite à ralentir, à faire silence, à accueillir ce qui surgit en nous. Elle est le terreau sur lequel germe le discernement : Écouter **Dieu** dans la Parole et le silence ; S'écouter **soi-même** dans les

mouvements du cœur ; Écouter **les autres** comme des lieux de révélation.

Ignace nous apprend à « *sentir et goûter intérieurement* » (Ex.Sp 2), à reconnaître les signes de la présence de Dieu dans les replis de notre quotidien.

2. Élie, Marie et Marthe : figures de disponibilité et d'écoute

Ces trois figures bibliques nous enseignent **comment nous tenir devant Dieu** :

Élie-Le silence comme lieu de révélation

Élie cherche Dieu dans les manifestations spectaculaires, mais découvre que Dieu se révèle dans « le murmure d'une brise légère » (1 Rois 19,12). Il apprend à se tenir dans le dépouillement, l'écoute nue, sans agitation. « *Le Seigneur parle dans le silence. Il faut apprendre à se taire devant Dieu, à écouter son souffle* », nous enseigne le Pape François.

Marie – L'écoute qui précède l'action

Marie s'assoit aux pieds de Jésus, dans une posture d'accueil et de contemplation. Elle choisit « la meilleure part » (Luc 10,42), celle qui ne lui sera pas enlevée. Et le Pape François de dire au cours de l'Angélus du 17 juillet 2022 : « *Marie nous enseigne à nous arrêter, à nous asseoir, à écouter.* »

Marthe – L'action sans écoute devient agitation

Marthe s'affaire, se disperse, s'inquiète. Jésus ne condamne pas son service, mais l'invite à retrouver l'essentiel : une action qui naît de l'écoute.

Ces figures nous invitent à une posture intérieure de disponibilité. Le discernement commence par un cœur qui écoute, qui se laisse enseigner, qui ne précipite pas les choix.

3. Discerner les mouvements intérieurs pour répondre à l'appel de Dieu

Ignace nous donne des outils précieux pour reconnaître les **mouvements de l'Esprit** dans notre vie :

- **Consolation** : paix, joie, désir de Dieu, lumière intérieure.

- **Désolation** : vide, agitation, fermeture, perte de sens.

Ces mouvements ne sont pas à juger, mais à **accueillir et relire**. Ils nous indiquent où Dieu agit, où nous résistons, où nous sommes appelés à grandir. « *Le discernement est une*

grâce. Il demande écoute, prière, et accompagnement. » (Pape François, Christus Vivit n° 291)

La relecture quotidienne devient alors un lieu de dialogue avec Dieu : « *Seigneur, que veux-tu me dire à travers ce que j'ai vécu aujourd'hui ?* »

En définitive, dans un monde qui valorise la rapidité, l'efficacité et le bruit, choisir l'écoute est un acte de liberté intérieure. C'est refuser de se laisser emporter par le flot des distractions pour revenir à l'essentiel : **la présence de Dieu dans le quotidien.**

Écouter pour discerner, c'est entrer dans une posture humble et disponible, comme Élie dans le silence, comme Marie aux pieds du Christ, comme Ignace dans sa relecture. C'est reconnaître que Dieu parle encore aujourd'hui — non dans le spectaculaire, mais dans les murmures du cœur, les élans de paix, les appels à aimer.

Ce mois d'octobre nous invite à ralentir, à faire silence, à écouter. Non pour fuir le monde, mais pour y entrer avec plus de justesse, de paix et de profondeur. Car c'est dans l'écoute que naît le discernement, et dans le discernement que s'éveille la liberté.

Questions de réflexion : Ecouter pour discerner

Écouter pour discerner est un travail de chaque jour à faire, dans le silence et avec l'appui de l'Esprit Saint. Ces questions sont proposées pour aider le retraitant à cultiver le sens d'écoute et de silence pour discerner. Elles ne cherchent pas des réponses immédiates, mais ouvrent un espace de relecture, où l'Esprit Saint peut éclairer les mouvements du cœur et les appels de Dieu dans le quotidien.

Ai-je déjà expérimenté un moment où le silence m'a permis de percevoir la présence de Dieu ? Qu'est-ce que j'écoute le plus : mes peurs, mes envies, les autres, Dieu ? Quelle figure biblique m'aide le plus à cultiver une posture d'écoute intérieure ? Quel appel de Dieu ai-je perçu dans les derniers jours ou semaines ? Comment puis-je y répondre concrètement ? Qu'est-ce que je veux demander à Dieu ce mois-ci pour grandir dans l'écoute et le discernement ? Quelle décision ou quel choix ai-je besoin de poser en ce moment ? Comment l'écoute peut-elle m'aider à le discerner avec paix et liberté ?

Prochains rendez-vous CPR

**Le 12 octobre le
Pardon à Notre Dame de Fatima**

Prochaines retraites :

Pour Hommes

20 - 25 octobre

6 - 11 novembre

17 - 22 novembre

26 - 31 décembre...

Voir nos dates 2026 sur

<https://www.cpcrsoeurs.org/>