 ► Janvier 4e : HUMILITÉ ◄ FICHES FORMATION

A. Qu’est-ce que l’humilité ?

**1) Définition**

• L’humilité est une vertu qui nous **éclaire** sur ce que nous sommes, et nous porte à nous **traiter** comme nous le méritons.

• « Vertu qui **affermit** l’esprit et l’empêche de **s’élever** de manière déraisonnable. »

(St Thomas d’Aquin)

• **« L’humilité, c’est la vérité. »**

(Ste Thérèse d’Avila)

**2) Explications**

• **Lumière dans l’intelligence,** elle nous montre ce que nous sommes et nous donne la règle à suivre. **Force dans la volonté,** elle nous incite à agir conformément à cette règle.

• L’humilité n’est **pas contraire à l’estime de soi :** se connaître, c’est connaître ses défauts, mais aussi ses qualités.

• Une juste estime de soi nous met en **perspective** **:** j’ai pu grimper sur cette montagne, mais elle est plus grande que moi.

**3) Les vices opposés**

• **L’orgueil**, estime déréglée de soi-même. Il vient souvent d’une **fierté excessive.** C’est **le pire des péchés :** l’orgueilleux se juge meilleur que les autres, ou que Dieu.

• **La vanité** consiste à rechercher sans cesse compliments et remerciements. Chez les jeunes, on l’appelle la **« frime ».** Ô miroir, peigne, vêtements et chaussures…

• L’humilité **feinte**est de **l’hypocrisie.**

• L’humilité **excessive**est un **manque de confiance en soi.** Contre ce dernier, la **connaissance de soi** est le meilleur remède.

• La **présomption** consiste à me croire déjà saint ; le **désespoir,** à me croire damné.

B. Pourquoi être humble ?

**1) J’apprends à me connaître**

• Un **examen de conscience** honnête me fait découvrir mes défauts et mes faiblesses.

• ***« Toi... orgueilleux ? — De quoi ? »***

(St Josémaria, *Chemin*, 600)

**2) Je ne suis rien**

• J’aurais pu ne pas exister, et après ma mort, **on m’oubliera.** Et face à une montagne, à une galaxie, quel est mon poids ?

• ***« L’homme n’est qu'un roseau, le plus faible de la nature ; mais c’est un roseau pensant. »*** (Blaise Pascal, *Pensées*)

**3) Je n’ai rien**

• ***« Qu’as-tu que tu n’aies reçu ? Et si tu l’as reçu, pourquoi t’enorgueillis-tu comme si tu ne l’avais pas reçu ? »*** (I Cor 5, 7)

**4) Je ne vaux rien**

• J’ai **peu de vertus**, et elles ne sont pas solides ; et j’ai **beaucoup de défauts**.

• Ma fragilité ne doit pas me surprendre : elle vient du **péché originel,** et de mes péchés **personnels**.

**5) Dieu m’aidera si je suis humble**

• ***« Dieu résiste aux orgueilleux, mais donne sa grâce aux humbles. »*** (I P 5, 5)

C. Comment être humble ?

**1) Demander l’humilité**

• Le fait de **prier** me rappelle que je ne suis pas la source de mes biens.

• **L’examen de conscience**, les actes de **contrition**, la **confession** fréquente m’aident à devenir humble.

**2) Accepter les humiliations**

• S’humilier face aux autres n’est pas très efficace : c’est souvent un **appel indirect** à la louange. **Recevoir des humiliations** sans protester est beaucoup plus formateur.

• ***« Humilie-toi ; ne sais-tu pas que tu n’es que la poubelle ? »*** (*Chemin*, 592)

• ***« Tu n'es pas humble lorsque tu t'humilies, mais bien lorsqu'on t'humilie et que tu le supportes pour le Christ. »*** (594)

**3) Rendre généreusement service**

• ***« Se donner sincèrement aux autres est d’une telle efficacité que Dieu le récompense par une humilité pleine de joie. »*** (St Josémaria, *Forge*, 591)

• Aux vertus éclatantes, préférer les **petites** **vertus**, celles qui naissent au pied de la Croix.

**4) Parler peu de soi**

• Il faut parfois parler de soi, se défendre ; mais il faut trouver **la bonne mesure.**

• ***« Parler de soi est non moins difficile que de marcher sur une corde. »***

(St François de Sales)

**5) Apprendre de Jésus et de Marie**

• ***« Apprenez de moi que je suis doux et humble de cœur. »*** (Mt 5, 29)

• L’Eucharistie : Dieu humilié, Dieu caché.

• Marie : ***« Il a jeté les yeux sur son humble servante… »*** (Luc 1, 46)