

Enseignement n° 12

LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE

Introduction

Nous avons mis en évidence dès le début du parcours le fait que l'amour véritable recherche l'union. Après avoir vu le chemin de purification et de guérison de l'amour humain que le Christ nous ouvre par l'adoration et la pénitence, nous allons traiter la question de la communication pour mieux comprendre quel chemin l'amour doit parcourir pour parvenir à l'union. La communication, en effet, est **un moyen privilégié d'ouverture à l'autre en vue de la communion**. Pour vivre concrètement la communion, nous avons besoin de nous « entendre » dans tous les sens du terme. La communication est vitale parce qu'elle nous permet de nous comprendre en vérité, de nous connaître davantage mutuellement et d'approfondir ainsi la relation. Elle est aussi un service, comme nous le verrons, que nous nous rendons pour grandir, pour nous édifier les uns les autres¹ au sens où saint Paul dit : « Disant la vérité dans l'amour, nous grandirons en tout vers Celui qui est la Tête... » (Ép 4, 15).

Actuellement de nombreux livres, stages proposent des concepts, des repères, des outils, des méthodes pour apprendre à communiquer. Néanmoins, même si les moyens de communication se multiplient, c'est un fait évident que l'homme moderne a de plus en plus de mal à communiquer en vérité. On croit communiquer, mais **on reste à la surface** sans s'exprimer vraiment soi-même, ni pouvoir parler au cœur de l'autre. On a du mal à le rejoindre, à s'adapter vraiment à lui. Nous allons d'abord jeter un premier regard sur l'importance et la difficulté de la communication, et ensuite nous verrons **comment le Christ nous ouvre le chemin de la communication « véritable »**, celle qui va de mon cœur au cœur de l'autre. Nous dégagerons **quelques règles de sagesse évangélique**.

En cherchant à montrer la grandeur et la profondeur de la communication à laquelle les époux sont appelés et à mettre en évidence quelques grandes lois fondamentales, nous poserons les bases d'une compréhension évangélique de la communication sans entrer dans les détails quant à la manière concrète de surmonter les difficultés que les couples peuvent rencontrer. Nous aurons, en effet, l'occasion d'en parler d'une manière plus précise dans l'enseignement que nous donnerons sur la manière de surmonter les conflits. L'essentiel est de **comprendre la profondeur du combat spirituel** que nous sommes appelés à mener sur le terrain de la communication. On risque sinon de mettre sa confiance dans des « techniques » de communication en oubliant que le secret d'une communication fructueuse se situe à un autre

¹ L'amour recherche aussi le bien de l'autre et nous pouvons travailler à ce bien aussi à travers la communication.

niveau. Nous n'approfondirons pas non plus la différence homme-femme parce que nous le verrons dans la deuxième année de ce parcours, qui sera consacrée à la famille comme petite église. Nous ne traiterons pas non plus de tous les langages de l'amour. Il va de soi que l'on ne parle pas qu'avec les mots et que le langage du corps et du regard a une grande place dans la vie du couple comme aussi celui des services rendus, des cadeaux. Néanmoins **nous insisterons essentiellement sur la parole** en considérant que là est l'exercice concret le plus important², le plus délicat et le plus révélateur comme le Christ nous en avertit : « Or je vous le dis : de toute parole sans fondement que les hommes auront proférée, ils rendront compte au Jour du Jugement. Car c'est d'après tes paroles que tu seras justifié et c'est d'après tes paroles que tu seras condamné. » (Mt 12, 37).

1. Premier regard sur l'importance de la communication

Au début, l'amour, c'est tout nouveau, tout beau. Chacun idéalise l'autre et ne lui voit aucun défaut. Cette phase de lune de miel prend toujours fin et c'est alors que la véritable histoire d'amour commence. Avec le temps, les habitudes, le stress, apparaissent les conflits. S'ils sont vécus avec intelligence et amour, ils peuvent être une chance pour le couple. **C'est ici que la communication est importante, même vitale.** Si l'on ne communique pas, on prend le risque de prendre des chemins différents, de tomber dans des relations aliénantes et oppressives et de ne plus pouvoir gérer au moment où l'on s'en rendra compte.

Comme nous l'avons souligné dès le début, derrière la communication, il y a la relation. C'est la relation qui fait vivre, c'est elle que nous recherchons consciemment ou non. La relation est vivante et nourrissante dans la mesure où il y a **mouvement, circulation, échange d'amour** à travers lequel les personnes ne cessent d'aller au-devant l'une de l'autre pour s'unir l'une à l'autre d'une manière toujours nouvelle. La communication est échange. Comme on le dit : « Communiquer, c'est mettre en commun nos différences, nos ressemblances. S'exprimer n'est pas communiquer, c'est un aller simple. La communication est un aller-retour. Dans une communication, il y a dire, se dire, ne pas dire, écouter, entendre, s'entendre être dit ». Elle s'inscrit à l'intérieur de cet échange d'amour dans la mesure où elle est expression réelle de la personne : au-delà de ce que je dis, je me dis, je m'exprime moi-même parce que je parle avec mon cœur.

À vrai dire, que nous en ayons conscience ou non, que nous le voulions ou non, nous sommes comme naturellement en « relation » ou disons plus précisément en interaction les uns avec les autres, dépendants les uns des autres au sens où Benoît XVI dit : « La vie des autres entre dans ma vie : en ce que je pense, dis, fais, réalise. Et vice-versa, **ma vie entre dans celle des autres : dans le mal comme dans le bien.** »³. Nos pensées, même les plus cachées, ont un retentissement sur l'autre. Le non-dit peut être très pesant. L'Écriture nous avertit ainsi que même « un mot furtif ne demeure pas sans effet » (Sg 1, 11). De même les psychologues

² Au sens où le Siracide dit : « Mon fils, n'assaisonne pas de blâme tes bienfaits, ni tous tes cadeaux de paroles chagrines. La rosée ne calme-t-elle pas la chaleur ? ainsi la parole vaut mieux que le cadeau. Certes, une parole ne vaut-elle pas mieux qu'un riche présent ? Mais l'homme charitable unit les deux. » (Si 18, 15-17).

³ *Spe salvi*, 48.

aiment dire que « les inconscients se parlent ». Ce que nous vivons se dégage de nous-mêmes et rayonne sur l'autre bien plus que nous ne pouvons le penser de prime abord.

Cependant, même si nous pouvons ressentir beaucoup de choses de ce que l'autre vit ou pense, si nous voulons grandir dans une vraie communion des personnes, nous sommes appelés à vivre et à cultiver la relation d'une manière libre et consciente. **Dans la communication, ce sont deux libertés qui s'exercent pour se rencontrer l'une l'autre**, pour favoriser un véritable échange de personne à personne en surmontant les tensions et les mal-être liés souvent à des non-dits lourds d'incompréhension et de jugement sur l'autre. Le Père et le Fils, eux, n'ont pas besoin de mots pour communiquer. Ils se parlent dans un silence éternel. Mais nous les humains, qui sommes des esprits incarnés, **nous avons besoin de ces signes que sont les mots**, pour nous connaître et nous comprendre. De plus **la parole a un poids, une force propre** pour toucher autrui et agir sur lui comme l'Écriture nous en avertit : « La langue est un membre minuscule et elle peut se glorifier de grandes choses » (Jc 3, 5). Elle a la capacité comme un **glaive** ou une **flèche** de transpercer les cœurs⁴, d'allumer le feu des passions chez l'autre comme une **torche**, un **feu**⁵, d'être gardé comme une **semence** qui germe, croît dans la terre intérieure de notre cœur pour fructifier (cf. Lc 8, 15).

2. Premier regard sur la difficulté de la communication

La communication est objectivement difficile à **cause de nos différences**, liées à notre éducation, notre culture, à notre histoire, à nos blessures, à notre tempérament, comme aussi à la différence sexuelle qui fait que les attentes et la manière de s'exprimer ne sont pas les mêmes. En effet, du fait de cette différence, **nous risquons de ne pas parler le même langage**, de ne pas donner aux mots le même sens. Et de ce fait nous risquons facilement d'être comme **des « îlots de pensées et de sentiments qui ne se rencontrent pas »**⁶. Chacun est dans son univers et interprète spontanément ce que l'autre dit en fonction de sa sensibilité et de ses catégories : tout est passé **au filtre de ma subjectivité**. En réalité, nos différences humaines ne sont pas un obstacle insurmontable⁷, mais plutôt un défi qui nous appelle à aller plus loin dans la communication comme nous le verrons par la suite. Le véritable obstacle n'est pas là, mais dans notre enfermement sur nous-mêmes. Dans l'Évangile, nous voyons le Christ guérir un sourd-bègue en disant : « Effata ! » c'est-à-dire « **Ouvre-toi !** » (cf. Mc 7, 34). Une des conséquences principales du péché originel réside, en effet, dans notre égocentrisme foncier.

Ainsi nous avons du mal à nous ouvrir à ce que l'autre veut nous dire dans sa perception différente des choses parce que **nous ramenons les choses à nous c'est-à-dire aussi à ce que nous savons** à travers notamment le jeu des associations d'idées en intellectualisant ce que l'autre dit. Nous avons du mal à **sortir du cercle du connu** parce que nous avons du mal à lâcher nos certitudes humaines, ce que nous croyons pouvoir posséder de la vérité. À cet

⁴ Cf. Hb 4, 12 ; Si 28, 18, Si 19, 12.

⁵ Cf. Si 48, 1 ; Jc 3, 6.

⁶ Pour reprendre l'expression de Benoît XVI précédemment citée.

⁷ Dieu nous a créés différents et il nous appelle à accueillir positivement la différence de l'autre, à la reconnaître et à l'aimer. **Le premier pas est évidemment d'entrer dans la tolérance** qui permet à chacun d'admettre que l'autre puisse penser différemment.

esprit de possession intellectuel qui nous rend suffisants, incapables de nous laisser éclairer par l'autre s'ajoute l'esprit de domination. Je cherche secrètement à exercer un pouvoir sur l'autre en menant subtilement ou non la conversation : **je donne des conseils, des explications, je rassure l'autre avant même d'avoir pris le temps de l'écouter.** Je sais ce qu'il veut dire avant qu'il ait pu l'exprimer entièrement si bien que je ne crains pas de l'interrompre. Tout ça reste au niveau de la tête sans qu'il y ait de vraie rencontre de personne à personne. Nous nous blessons ainsi quotidiennement les uns les autres sans nous en rendre compte le plus souvent. Il va de soi qu'en se laissant aller à la volonté de puissance, au « vouloir changer l'autre », on peut en arriver à le blesser profondément comme l'Écriture nous en avertit : « Un coup de fouet laisse une marque, mais **un coup de langue brise les os** » (Si 28, 17). **D'où un sentiment d'insécurité, de peur** : peur de nous heurter à la non-écoute, à l'incompréhension de l'autre, au non-respect. **D'où tous ces murs, toutes ces barricades que nous construisons entre nous.** La peur nous paralyse dans notre expression : on n'ose plus dire les choses. On risque de se résigner à une communication superficielle, à penser qu'il n'y a plus vraiment d'échange en profondeur possible. On se réfugie dans une communication fonctionnelle, dans des échanges d'idées, de réflexions intellectuelles ou pratiques dans lesquelles on ne s'exprime pas vraiment soi-même. On fait comme si.

Une communication qui n'est pas allée en profondeur, qui s'est dégradée pour peu à peu laisser place à la fermeture sur soi, est à l'origine de la plupart des échecs et des ruptures dans la vie des couples. Si les conjoints ne savent pas partager en vérité, même quand c'est douloureux ou complexe, ils s'éloignent fatalement l'un de l'autre. **La communication est nécessaire et elle est en même temps le lieu d'un combat permanent** : elle ne va jamais de soi en raison du péché originel, mais elle requiert une vigilance de tous les instants. Autrement dit nous ne pouvons jamais nous laisser aller dans nos paroles, parler à la légère : « Souvent on glisse sans mauvaise intention. Qui n'a jamais péché en parole ? » (Si 19, 16). Et ce combat se situe d'abord, comme nous le verrons, dans notre cœur, là où le Christ nous appelle à nous convertir et à le suivre.

3. Dialogue entre nous et dialogue avec Dieu

Pour bien comprendre la manière dont nous pouvons aller plus en profondeur dans la communication, il est nécessaire de nous rappeler que **notre vie sur terre est et doit être d'abord un dialogue avec Dieu.** Dieu a parlé à l'humanité et il ne cesse de parler à chacun de nous. Il nous parle pour se faire connaître et pour nous faire connaître sa volonté de telle manière que nous puissions l'aimer et entrer dans la vie éternelle en suivant ses chemins. Au fond Dieu communique avec nous pour se donner à nous. Nous pouvons ne pas être conscients de cette communication divine, négliger d'écouter Dieu, mais il n'en demeure pas moins que **Dieu est Lumière et qu'il ne cesse d'éclairer tout homme** au fond de son cœur et de sa conscience pour qu'il puisse être sauvé. La réussite de notre vie dépend de l'accueil de cette lumière comme nous le montre la parabole du semeur (cf. Mt 13, 18-23).

Nous sommes faits pour marcher ensemble sur le chemin de la vie éternelle. Et pour cela nous sommes appelés à nous rendre les uns aux autres le service de la vérité comme le plus grand service. Dieu l'a voulu ainsi : **nous avons besoin les uns des autres pour accueillir sa**

lumière, pour mieux comprendre ce qu'il veut nous dire. D'une manière particulière, l'homme et la femme sont appelés dans le mariage à vivre leur relation comme un moyen d'union à Dieu, à vivre leur dialogue à l'intérieur et au service du dialogue avec Dieu⁸. Ils peuvent alors s'accueillir l'un l'autre d'une manière nouvelle dans l'humilité et la liberté⁹.

La communication entre les époux trouve sa plénitude quand ils se retrouvent ensemble devant Dieu pour s'ouvrir à sa lumière divine l'un par l'autre. Ainsi **la prière peut précéder le dialogue** en aidant chacun à se mettre d'abord à l'écoute de Dieu. Néanmoins même là où ils ne remettent pas consciemment devant Dieu, le fait de rechercher sincèrement ensemble la vérité suffit pour qu'ils se laissent enseigner par lui. Il y a comme **une vertu divine du dialogue** au sens où « à travers le dialogue, nous faisons en sorte que Dieu soit présent parmi nous ; car tandis que nous nous ouvrons l'un à l'autre dans le dialogue, nous nous ouvrons également à Dieu »¹⁰ En étant réunis au nom de la vérité¹¹, ils sont « réunis au nom du Christ » et celui-ci se rend alors présent pour les éclairer l'un par l'autre selon sa promesse : « **Que deux ou trois, en effet, soient réunis en mon nom, je suis là au milieu d'eux** » (Mt 18, 20)¹².

Ainsi, puisque Dieu nous parle à travers les événements de notre vie, quand les époux prennent **le temps de partager ce qu'ils ont vécu dans la journée**, non pour se décharger mais pour faire la lumière, ils sont comme les pèlerins d'Emmaüs : le Christ est là au milieu d'eux pour leur montrer le vrai sens des choses.

Pour mieux comprendre comment se réalise ce service de la vérité, nous allons mettre en évidence la distinction entre la vérité et l'expression, la communication de la vérité.

4. « Dire la vérité de son cœur... »

« Seigneur qui séjournera sous ta tente ? Qui habitera ta sainte demeure ? Celui qui se conduit parfaitement, qui agit avec justice et dit la vérité de son cœur sans laisser courir sa langue. » (Ps 14 (15), 1-2). On peut communiquer sur beaucoup de chose en partageant des connaissances, mais la communication « véritable » est celle de la vérité de notre cœur c'est-

⁸ On perçoit ici qu'aimer l'autre, ce n'est pas chercher à lui plaire, mais lui rendre ce service de la vérité en demeurant fidèle à ce que Dieu met dans mon cœur.

⁹ En regardant l'autre comme un instrument dont Dieu peut se servir pour m'éclairer, je peux accueillir ce qu'il me dit sans m'arrêter à son humanité, à ses maladresses ou ses incompréhensions. En demeurant ouvert à ce que Dieu veut me dire à travers lui, **je peux me laisser instruire par lui en demeurant libre intérieurement, conscient de n'avoir qu'un seul maître le Christ**. Je peux l'écouter humblement sans me laisser « influencer ». Je laisse l'Esprit Saint faire le tri dans la prière.

¹⁰ Jean-Paul II, Discours aux membres des autres religions, Madras, 5 février 1986.

¹¹ En lieu de chercher d'abord à se rapprocher l'un de l'autre en se connaissant mieux l'un l'autre, ils cherchent ainsi d'abord le Royaume de Dieu, ils se retrouvent unis l'un à l'autre plus profondément dans cette commune recherche de la sagesse et de la volonté de Dieu.

¹² Comme l'explique saint Jean de la Croix : « L'âme humble a cela de propre qu'elle n'entreprend point de traiter avec Dieu par elle seule, et qu'elle ne peut se satisfaire sans la conduite et le conseil humain. Et Dieu le veut ainsi, parce qu'il est avec ceux qui s'assemblent pour savoir la vérité, afin de l'éclaircir et confirmer en eux... C'est pourquoi il dit aussi dans l'Évangile : Là où deux ou trois seront assemblés – pour délibérer sur ce qui est le plus à l'honneur et à la gloire de mon nom – je suis là au milieu d'eux. C'est à savoir éclaircissant et établissant en leurs cœurs les vérités divines. » (*La Montée du Mont Carmel*, Liv. II, chap. 22).

à-dire de ce qu'il nous est donné de voir avec l'intelligence du cœur¹³ éclairée par Dieu. Je suis dans la vérité quand mon intelligence perçoit les choses dans leur réalité profonde. **La vraie communication est l'expression de cette vision intérieure qu'est la vérité**¹⁴. En disant la vérité de mon cœur, je peux parler au cœur de l'autre, le rejoindre là où il est éclairé par Dieu dans le secret¹⁵. Mes paroles laissent passer la vérité perçue intérieurement, l'autre la recevant selon ses capacités, là où il en est dans son chemin de vérité.

Nos paroles sont vivantes et vivifiantes¹⁶ si elles découlent d'une vision intérieure au lieu d'être des paroles apprises et répétées¹⁷. Elles sont « esprit et vie » (cf. Jn 6, 63). Quand nous exprimons purement et simplement la vérité de notre cœur, notre parole a la force de parler au cœur de l'autre. Il y a **une lumière qui passe au-delà des raisonnements humains**¹⁸ : « La bouche des sages, c'est leur cœur » (Si 21, 26). Ce ne sont pas les explications rationnelles, la logique de nos raisonnements qui peuvent « convaincre » l'autre en profondeur, mais c'est la force intérieure de notre parole. **C'est par ce langage du cœur que nous pouvons arriver à dépasser les différences de langage, les incompréhensions entre nous**. Nous nous retrouvons au niveau d'une intelligence plus profonde, celle du cœur. C'est la même lumière divine qui peut briller dans nos cœurs et nous unir en profondeur, même si chacun la comprend et l'exprime d'une manière différente, en fonction de sa sensibilité, de sa culture... On peut ainsi parvenir à **une véritable unité de l'esprit** dans la diversité des pensées.

5. « ... sans laisser courir sa langue ».

Dire la vérité de son cœur sans laisser courir sa langue, c'est **ne pas en dire plus que ce que je vois**¹⁹. « Mets une garde à mes lèvres, Seigneur, veille au seuil de ma bouche. » (Ps 140, 3). On est souvent tenté d'en rajouter pour faire « plus beau » ou de se lancer dans toutes sortes d'explications faute de faire assez confiance à la force propre de la vérité. Soyons bien convaincu que l'on peut « dire beaucoup en peu de mot » (Si 32, 8). L'important est d'être

¹³ Notre intelligence est un œil. Elle est faite pour voir, pour toucher le réel, atteindre le tréfonds de la réalité. Et comme l'œil de notre corps, elle a besoin de lumière pour voir les choses en vérité, en goûter la vraie valeur, le vrai sens. Cette lumière est donnée par l'Esprit d'Amour. Dieu la met dans notre cœur. L'intelligence qui voit, c'est l'intelligence du cœur.

¹⁴ Distinguons bien l'expression de la vérité et la communication d'un savoir.

¹⁵ Remarquons que nous sommes faits non seulement pour dire la vérité que Dieu met dans notre cœur, mais aussi pour la « faire » (cf. Jn 3, 20). Toute action devrait découler d'un cœur qui voit ce qu'il faut faire et non pas simplement d'une idée. Nous sommes faits « marcher dans la lumière » (cf. 1Jn 1, 7) en demeurant à l'écoute de notre cœur. Nous ne parlons pas seulement par des mots, mais aussi par nos actes. C'est toute notre manière d'être et d'agir, qui peut être lumineuse (cf. Mt 6, 22). Ainsi **les époux peuvent être « lumière »** (cf. Mt 5, 14) **l'un pour l'autre**. Ils peuvent s'édifier l'un l'autre, jour après jour, le plus souvent à leur insu.

¹⁶ Une parole est vivifiante dans la mesure où elle nous aide à percevoir la vérité des choses. En effet, c'est la vision intérieure qui est nourrissante pour notre esprit naturellement assoiffé de vérité.

¹⁷ Répéter ce que nous avons entendu ou lu, ce n'est pas vraiment communiquer. L'Écriture nous met en garde : « **Les lèvres des bavards répètent les paroles d'autrui**, les paroles des sages sont soigneusement pesées » (Si 21, 25). « As-tu entendu quelque chose ? sois un tombeau. Courage ! tu n'en éclateras pas ! **Une parole entendue, et voilà le sot en travail** comme une femme en mal d'enfant. Une flèche plantée dans la cuisse, telle est la parole dans le ventre du sot. » (Si 19, 10-12).

¹⁸ Donner des explications et donner la lumière, c'est deux choses différentes. On peut être « toujours à s'instruire sans jamais parvenir à la connaissance de la vérité » (2Tm 3, 7).

¹⁹ Il y a un abîme entre savoir et voir. Quand on parle avec la tête, on risque de parler sans fin.

présent à ce que nous disons²⁰. D'où l'importance de **la simplicité** : « Que votre langage soit : "Oui ? oui", "Non, non" : ce qu'on dit de plus vient du Mauvais. » (Mt 5, 37)²¹. Les sous-entendus, les insinuations, tout cela ne vient pas de l'Esprit Saint. Communiquer, ce n'est pas chercher à convaincre, mais se faire humble serviteur de la vérité que Dieu nous donne de voir et qu'il fera voir à l'autre si nous la transmettons fidèlement en toute pureté, sans nous appuyer sur nos connaissances ou la logique de nos raisonnements. La manière dont nos paroles rejoignent l'autre, nous dépasse. Ce n'est pas notre affaire, mais celle de Dieu qui seul connaît le chemin intérieur de chacun vers la lumière²².

Être authentique, rester soi-même²³ dans le dialogue avec autrui signifie demeurer à l'écoute de son cœur **sans arrière-pensée, sans calcul** en fonction de ce que l'on croit prévoir de l'effet de nos paroles. On s'imagine facilement qu'en disant cela, l'autre va comprendre telle ou telle chose, et on en arrive à dire des choses que l'on ne pense pas vraiment ou du moins qui ne correspondent pas avec ce qui nous est donné *hic et nunc* de voir²⁴. Certes être simple ne signifie pas manquer de prudence : il ne suffit pas d'être fidèle à la vérité de son cœur, il nous faut aussi parler de manière à pouvoir rejoindre effectivement le cœur de l'autre c'est-à-dire s'exprimer d'une manière adaptée et au moment voulu au sens où il est dit : « **Le sage sait se taire jusqu'au bon moment**, mais le bavard et l'insensé manquent l'occasion » (Si 20, 7).

Mais cette adaptation à l'autre doit être vécue elle-même dans la docilité à l'Esprit Saint et non dans le calcul. Nous verrons la prochaine fois comment nous pouvons et devons pour cela être d'abord « prompt à écouter » (cf. Jc 1, 19).

²⁰ Ne cherchons pas à en dire plus que ce que nous avons vraiment compris dans notre cœur, vraiment assimilé intérieurement. Comme le dit Benoît XVI : « Saint Bernard de Clairvaux a dit à son disciple le pape Eugène, dans son livre de considérations : considère que tu bois à ta propre source, c'est-à-dire à ta propre humanité. **Si tu es sincère avec toi-même et que tu commences à voir à partir de toi** ce qu'est la foi, par ton expérience humaine, **buvant à ton propre puits**, comme dit saint Bernard, **tu peux aussi dire aux autres ce qu'il faut dire.** » (Rencontre du clergé du diocèse de Rome, le 26 février 2009, O.R.L.F. N. 10)

²¹ Comme l'a dit Benoît XVI à propos des douze apôtres qui étaient des pêcheurs, « sans connaissance du grand monde grec et latin » : « Et pourtant, ils sont allés dans tout l'Empire et même en dehors, jusqu'en Inde, et ils ont annoncé le Christ avec simplicité et **avec la force de la simplicité de ce qui est vrai.** Et il me semble que cela aussi est important : **ne perdons pas la simplicité de la vérité.** » (*Ibid.*)

²² Il faut nous convaincre que ce qui importe, ce n'est pas ce que je voudrais dire à l'autre, mais ce que Dieu veut lui dire à travers mes paroles au-delà de tout ce que je peux imaginer.

²³ En réalité, **seule la personne qui dit ce qu'elle voit s'exprime vraiment elle-même.** En ce sens aussi, **on ne peut pas se contenter d'exprimer ses émotions, son ressenti.** Il nous faut être nous-mêmes en descendant plus profond, dans ce lieu caché du cœur.

²⁴ Au sens où saint Paul dit : « Nous nous sommes comportés... avec la simplicité et la pureté qui viennent de Dieu... En effet, il n'y a rien dans nos lettres que ce que vous y lisez et comprenez. » (2Co 1, 12-13).