

# Eduquer l'affectivité

Ce qui est nécessaire pour atteindre le bonheur, ce n'est pas une vie facile, mais un cœur plein d'amour ; cela revient à éduquer l'affectivité.

8 avr. 2015

## Éduquer l'affectivité

L'histoire humaine atteste que, dès l'antiquité, certains sentiments ont été perçus comme mauvais, surtout ceux qui pourraient diminuer, voire annuler, la liberté. La maîtrise de l'affectivité a été l'une des

préoccupations des stoïciens grecs et romains, de la pensée orientale et d'un bon nombre de religions anciennes, qui pensaient pouvoir parvenir à la vérité sur l'homme — être vraiment soi-même, « sois celui que tu es » — en contrôlant ou en réprimant le monde de l'affectivité. De nombreuses et grandes traditions de sagesse suggèrent effectivement qu'il est important de se protéger des désirs immodérés et des sentiments qui s'opposent à la liberté. On dirait qu'elles ont vérifié, depuis les temps les plus anciens, qu'il y a dans le cœur de l'homme des forces opposées qui se combattent souvent violemment.

Toutes ces traditions évoquent l'agitation des passions ; toutes conseillent une conduite prudente et paisible, guidée par une raison qui contrôle les désirs ; toutes recherchent une liberté intérieure chez l'homme, conçue non comme

un point de départ mais comme une conquête. Chacun doit parvenir à la maîtrise de soi, en suivant la règle de sa raison, car tel est le chemin de ce que l'on commença, à l'époque, à appeler vertu, la joie et le bonheur n'étant que les fruits d'une vie conforme à la vertu.

## **La conversion du cœur**

Le cœur humain est capable d'une noblesse évidente, des plus hauts degrés d'héroïsme et de sainteté, mais aussi de profondes bassesses et d'instincts déshumanisés. Dans le Nouveau Testament, Jésus-Christ demande avec force la conversion intérieure du cœur et des désirs : l'homme bon tire le bien du trésor de son cœur qui est bon ; et l'homme mauvais tire le mal de son cœur qui est mauvais : car ce que dit la bouche, c'est ce qui déborde du cœur. , enseignait-il, tout en soulignant la nécessité radicale de la

pureté intérieure : Vous êtes de ceux qui se font passer pour justes aux yeux des gens, mais Dieu connaît vos cœurs.

La morale chrétienne ne se méfie pas des sentiments. Elle enseigne au contraire qu'il faut en prendre soin et bien les orienter car ils sont d'une grande importance pour une vie heureuse. Orienter et éduquer l'affectivité demande un vrai travail de purification, car le péché a introduit le désordre dans le cœur des hommes et il faut l'assainir. À la suite de cette vaste tradition, notre Fondateur a pu écrire : Je ne te demande pas, Seigneur de m'enlever mes capacités d'aimer, puisqu'elles peuvent m'aider à te servir, mais de les passer au creuset .

Il s'agit donc de construire en tenant compte des exigences de la dignité de l'homme et dans le respect de ce qui est propre et spécifique à sa nature.

Dans le domaine affectif, le meilleur style et le meilleur mode seront ceux qui rapprochent le plus de cette dignité singulière de l'être humain. Plus nous y parviendrons, plus notre bonheur et notre sainteté deviendront accessibles.

## **Sentiments et vertu**

On oublie souvent que les sentiments sont une réalité humaine puissante qui, pour le meilleur ou pour le pire, poussent à l'action ou l'entravent. Leur éducation a parfois été négligée, peut-être parce qu'ils étaient confusément perçus comme quelque chose d'obscur et de mystérieux, plus proches de la dimension corporelle que de la raison, presque incontrôlables ; ou peut-être parce que l'on a confondu le sentiment avec le sentimentalisme ou la sensiblerie ; ou encore parce que la formation de l'affectivité est une tâche ardue, qui demande

discernement et constance et que l'on a tendance à l'éluder presque sans s'en rendre compte.

Les sentiments apportent à la vie une grande partie de sa richesse : ils permettent de nuancer les jugements et de moduler la volonté, ajoutant un zeste de sensibilité à la raison, et ils se révèlent ainsi décisifs pour une vie réussie et bien remplie. Ce sont, selon le mot de Pascal, les raisons du cœur. Ce qui est nécessaire pour atteindre le bonheur, ce n'est pas une vie facile, mais un cœur plein d'amour ; cela revient à éduquer l'affectivité. À vrai dire, nous sommes tous convaincus que l'on peut assez bien contrôler ses sentiments, sans tomber dans la fatalité et penser que l'on ne peut ni les modifier ni les éduquer, que les gens sont irrémédiablement comme ceci ou comme cela, généreux ou jaloux, tristes ou joyeux, affectueux ou froids, optimistes ou pessimistes,

comme si cela répondait à un destin inexorable, impossible à modifier.

Il est certain que nos sentiments sont liés, presque de manière innée, à notre tempérament, dont la portée est difficile à préciser. Mais il faut aussi tenir compte de l'influence puissante de la famille, de l'école, de la culture environnante, de la foi. Et compter par-dessus tout, sur l'effort personnel pour améliorer son caractère et le rendre fort, avec l'aide de la grâce de Dieu. Ne dis pas : « C'est mon tempérament..., ce sont des manifestations de mon caractère. » Ce sont des manifestations de ton manque de caractère : sois homme, esto vir .

## **Exemple, exigence et bonne communication**

Dans l'apprentissage émotionnel, une place prépondérante revient à l'exemple. Il suffit de considérer comment se transmet de père en fils,

par exemple, la capacité de discerner la souffrance des autres, de les comprendre, ou de proposer de l'aide à celui qui en a besoin. Ce sont ces genres d'émotions que nous apprenons tous à ressentir spontanément, que nous enregistrons dans notre mémoire vitale sans presque nous en rendre compte, en observant simplement ceux qui nous entourent. Ces émotions entrent ensuite de façon naturelle dans notre caractère personnel, qui forge notre nature.

Tout n'est pas cependant dans le bon exemple : il y a des enfants égoïstes et insensibles dont les parents ont pourtant un grand cœur. Le modèle est important, mais il faut aussi apprendre à acquérir une sensibilité adaptée à chaque bien, aider à découvrir les besoins des autres, signaler la beauté d'une vie fondée sur la générosité ; et éduquer aussi dans un climat d'exigence

personnelle, sans laquelle la paresse et l'égoïsme risquent d'étouffer facilement tous les processus de maturation émotionnelle. Discipline et autorité sont des éléments décisifs dans la formation.

Tout aussi essentielle : une atmosphère calme et détendue où l'on communique bien. Il est en effet important de créer, dans la vie familiale, des moments d'intimité où les sentiments de chacun s'extérioriseront dans un climat de confiance, afin qu'ils soient partagés et orientés, sans trop de pudeur à l'heure de manifester ses émotions afin que l'on puisse facilement exprimer, avec loyauté et affection, ce qui nous a indisposé ou réjoui.

Si l'harmonie venait à manquer entre certains sentiments et la réalité, comme la miséricorde devant la souffrance d'autrui ou la joie devant le succès des autres, ou si certaines

réactions devaient être soit difficiles à exprimer soit raillées par les autres, l'intéressé aurait tendance à restreindre son univers affectif. La personne aurait de moins en moins de sentiments et sa capacité d'aimer finirait, en étant réprimée, par s'estomper. Elle perdrait ainsi un facteur important d'enrichissement personnel et de bonheur, et une aide inestimable pour sa vie quotidienne.

## **La force de l'éducation**

Le chemin est long du sentiment au comportement. L'on peut par exemple avoir peur et agir néanmoins avec courage, ressentir de la haine et pardonner. C'est dans ce « matelas » qui sépare les sentiments de l'action que se situe la liberté : la décision de la personne intervient entre le sentiment que l'on éprouve et son acceptation, puis entre son acceptation et l'action. Saint Thomas disait que, sur le plan

moral, la personne est causa sui, cause, origine d'elle-même, de ses décisions : elle parvient à être bonne si elle choisit le bien et le met en pratique, ce qui l'enrichit comme personne, la rend meilleure, et la stimule pour continuer à grandir ; mais elle peut tout aussi bien choisir le mal, peut-être pour éviter des problèmes ou des déconvenues...

L'expérience dit pourtant que l'envie d'obtenir un succès immédiat ou une compensation, un « plat de lentilles » pourrait-on dire, n'apporte pas le bonheur car on a manqué de la patience nécessaire — de force d'âme en somme — pour attendre et obtenir le vrai bien. Un des plus grands défauts de la culture occidentale consiste à vouloir tout, tout de suite, et sans effort.

La maturité d'une décision dépend, d'une part, de la vertu de prudence qui permet de décider du moment où on la prend et, d'autre part, du

processus préalable d'éducation et d'auto-éducation, dans lequel la force d'âme joue un rôle éminent. C'est donc tout au long de l'existence que l'on apprend à ressentir d'une certaine manière et, par conséquent, à agir. Reprenons l'exemple précédent : si quelqu'un de peureux a pris l'habitude de réagir en se laissant dominer par la peur provoquée chez lui par certaines situations, il y répondra habituellement sur le mode affectif, c'est-à-dire en prenant la fuite, ce qui finira par devenir un trait de son caractère. S'il arrive au contraire à surmonter sa peur, il finira, même si elle ne disparaît pas, par réagir avec courage, c'est-à-dire de façon vertueuse.

## **Sentiments et éducation morale**

L'éducation doit prêter une attention très particulière à l'expérience morale, et ne pas se limiter à des

questions telles que le développement intellectuel, la force de volonté ou la stabilité émotionnelle. Une bonne éducation sentimentale doit favoriser, entre autres choses, le plaisir de faire le bien et le malaise face au mal. Il s'agit donc de s'exercer à aimer ce qui mérite vraiment d'être aimé.

Il y a en nous des sentiments qui nous poussent à faire le bien et d'autres qui menacent notre vie morale : Je ne fais pas le bien que je voudrais, mais je commets le mal que je ne voudrais pas. . Nous devons moduler nos sentiments pour qu'ils nous stimulent à nous sentir bien lorsque nous faisons ce qui contribue à la construction d'une personnalité harmonieuse et accomplie ; et à nous sentir mal dans le cas contraire.

Pour les premiers chrétiens, la vision positive de l'affectivité humaine était connaturelle et immédiate, comme le

prouve ce conseil de saint Paul : Ayez en vous les dispositions qui sont dans le Christ Jésus . Le Catéchisme de l'Église Catholique explique quant à lui qu'il est important d'impliquer la vie affective dans la sainteté : « La perfection morale est que l'homme ne soit pas mû au bien par sa volonté seulement, mais aussi par son appétit sensible selon cette parole du Psaume : "Mon cœur et ma chair crient de joie vers le Dieu vivant" (Ps 84, 3). »

Il est vrai que la perspective de faire le bien peut parfois ne pas être attrayante. C'est précisément pour cela que les sentiments ne sont pas toujours un guide moral infaillible ou sûr. Il ne faut pas sous-estimer pour autant leur force et leur influence, et c'est pourquoi il convient de les orienter pour qu'ils nous aident à faire bien et à rechercher le bonheur. Si quelqu'un, par exemple, se sent mal quand il ment et heureux en

étant sincère, cela lui sera sans doute d'une grande utilité ; s'il est mal à l'aise quand il manque de loyauté ou quand il est égoïste, paresseux ou injuste, ce ressenti l'aidera, mieux que tout autre raisonnement, à éviter de tomber dans ces travers. En « éduquant » bien les sentiments, on peut mener une vie vertueuse et atteindre la sainteté avec moins d'effort. Il s'agit de gagner le bonheur du ciel en aimant passionnément cette vie : J'en suis de plus en plus persuadé : le bonheur du ciel est pour ceux qui savent vivre heureux sur la terre. Ce qui, évidemment, passe par l'acceptation – et l'amour – des petites croix qui nous contrarient.

## **La liberté intérieure**

Nous avons parfois tendance à identifier obligation et contrainte et nous percevons le devoir comme une perte de liberté, ce qui serait un

obstacle pour le développement émotionnel. Il est certain que le devoir est secondaire dans la vie morale. La première chose que l'on cherche est en effet le bien et c'est pourquoi, paradoxalement, nous choisissons parfois un mal, car nous désirons un bien qui en fin de compte se révèle précaire et misérable : il nous comble en apparence parce qu'il demande moins d'effort et nous procure un plaisir immédiat, mais en réalité il ne nous satisfait pas pleinement, et il laisse même notre conscience dans l'inquiétude et avec une sensation de vide. Le rôle du devoir est de rester comme en arrière-plan et de nous aider à choisir une réalité qui, tout en se révélant ardue, est plus riche et abondante. En ce sens, le devoir nous montre le chemin vers le bien et nous aide à ne pas y renoncer tant que nous ne l'avons pas atteint. Dire que nous faisons une chose parce que nous devons la faire signifie en

réalité que ce devoir est notre bien et, par conséquent, notre chemin vers le bonheur.

Accomplir notre devoir est donc une attitude qui nous perfectionne ; si nous l'acceptons comme venant d'une voix amie, nous finirons par l'assumer cordialement et avec plaisir. Nous découvrirons ainsi que le grand acquis de l'éducation affective consiste, pour une vie bonne et réussie, à unir autant que possible vouloir et devoir dans la poursuite du bien. De plus, on atteint ainsi un degré plus grand de liberté, car le bonheur ne consiste pas à faire ce que l'on veut — au sens de se laisser guider par ses désirs indépendamment des engagements pris — mais à vouloir ce que l'on doit faire. L'on pourrait appliquer ici ce que saint Josémaria affirmait de la vocation chrétienne : faire les choses, parce que ça me chante : si la liberté ne collabore pas avec le devoir — le

devoir d'être heureux et saint —, elle reste comme en suspens, à la merci de la moindre passion passagère, sans lien avec la réalité, en marge de la vérité sur nous-même et de la destinée finale à laquelle Dieu nous appelle.

Éduquer l'affectivité renforce le bon agir moral, car nous accomplirons alors notre devoir non pas contraints et forcés, mais parce que nous le percevrons comme un idéal qui nous conduit à notre plénitude, et que c'est là l'une des plus grandes conquêtes de la vraie liberté. La main dans la main avec la Vierge Marie, à l'écoute de son cœur, l'homme apprend à parler la seule langue des enfants de Dieu, la langue des âmes contemplatives. Une langue sans mots, mais qui possède mille motions de la volonté, qui a de la clarté dans l'intelligence, de l'affection dans le cœur, et est bien décidée à mener

une vie droite pour atteindre le bien,  
la lumière, et la paix.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
dev.opusdei.org/fr-be/article/eduquer-  
laffectivite/](https://dev.opusdei.org/fr-be/article/eduquer-laffectivite/) (5 août 2025)