

# L'expérience de la douleur

Bien que la douleur soit une des expériences les plus communes de la vie, elle nous surprend toujours et sans cesse nous oblige à apprendre et à nous adapter aux nouvelles circonstances.

21 juil. 2020

Personne ne peut se considérer comme un « expert » dans la douleur ; elle a toujours une dimension de nouveauté : dans la forme où elle se présente, dans ses causes et dans les

diverses réactions qu'elle entraîne. Il arrive souvent que l'on souffre profondément pour des causes ou des raisons totalement inattendues.

Saint Jean Paul II a écrit : « La souffrance humaine suscite la compassion ; elle suscite aussi le respect et, à sa manière, elle intimide. Car elle porte en elle la grandeur d'un mystère spécifique [...] l'homme, dans sa souffrance, reste un mystère inaccessible<sup>[1]</sup>.

La principale caractéristique de la douleur humaine est qu'elle pose une question existentielle. « Au cœur de toute souffrance éprouvée par l'homme, et aussi à la base du monde entier des souffrances, apparaît inévitablement la question : pourquoi ? C'est une question sur la cause, la raison; c'est en même temps une question sur le but (pour quoi ?) et, en définitive, sur le sens »<sup>[2]</sup>.

En effet, quand on commence à rechercher le sens de la douleur, l'être humain s'interroge sur le sens de sa propre existence et essaie de clarifier la portée et la signification de sa propre liberté. « Puis-je rejeter la douleur ? Puis-je, éventuellement, mettre à distance la douleur, l'éliminer ? La douleur imprime à la vie son caractère éphémère »[3].

Cette expérience humaine nous amène à rechercher l'aide d'autres personnes et à proposer aussi notre assistance. L'expérience de la douleur nous apprend à faire plus attention aux autres[4]. Elle souligne la différence entre une personne mûre et équilibrée, qui est capable de faire face à des obstacles et à des situations difficiles, et une personne qui se laisse emporter et absorber par ses émotions et ses sensations.

**Interaction entre la douleur et l'amour**

« N'oublie pas que la douleur est la pierre de touche de l'Amour »[5]. Cette affirmation profonde et incisive de saint Josémaria correspond aux diverses réactions face à la douleur.

Il y a une relation entre la manière dont chaque personne vit la douleur et sa façon d'aimer, car on ne peut accepter la douleur que si l'on saisit que c'est l'amour qui lui donne un sens. Alors seulement peut-on affirmer : « Bénie soit la douleur. — Aimée soit la douleur. — Sanctifiée soit la douleur... Glorifiée soit la douleur ! »[6].

Dans les écrits de saint Josémaria, le mystère de la douleur est une pierre de touche permanente ; elle devient une occasion de rencontre face à face avec Dieu qui s'est fait homme pour nous apprendre à vivre comme des hommes.

En choisissant de s'incarner, Jésus Christ a voulu faire l'expérience de

toute souffrance humaine possible pour nous apprendre que l'amour peut surmonter toute forme de douleur. Dans un passage de *Chemin*, saint Josémaria nous dit : « C'est tout un programme que l'apôtre Paul nous trace pour apprendre avec profit la matière de la douleur : *spe gaudentes*, joyeux par l'espérance, *in tribulatione patientes*, endurants dans l'épreuve, *orationi instantes*, constants dans la prière »[7].

La douleur est un point de rencontre entre la joie de l'espérance et la nécessité de la prière. Les chrétiens acceptent la douleur avec l'espérance d'une joie à venir. Ils sont pleinement conscients de leurs limites et s'en remettent à l'aide qu'ils demandent à Dieu dans la prière.

Il ne s'agit là ni d'être convaincu de sa propre capacité à affronter les difficultés, ni d'adopter l'attitude

pessimiste de qui voit dans la souffrance la dernière et inévitable étape de la vie. « Si tu sais que ces souffrances — physiques ou morales — sont purification et mérite, bénis-les »[8].

La souffrance est un croisement de routes, un lieu de passage ; ce n'est jamais le point d'arrivée. Ainsi, la prière se révèle un moment important où la douleur trouve son sens et, avec la grâce de Dieu, peut se changer en joie[9].

L'effet cathartique de la prière se manifeste parce que, chaque fois que l'on prie, l'on fait l'expérience de la miséricorde divine, on partage avec Dieu ses soucis et ses problèmes et l'on reçoit en même temps un signe non équivoque de son Amour : « Mon Dieu, apprends-moi à aimer ! Mon Dieu, apprends-moi à prier »[10].

La relation entre douleur et amour est très forte. Ceux qui aiment et « se

forgent au feu de la douleur »  
trouvent la joie[11]. « L'amour est  
également la source la plus riche du  
sens de la souffrance »[12]. Saint  
Josémaria disait souvent : « Je te  
veux heureux sur terre. — Tu ne le  
seras pas, si tu ne te délivres pas de  
cette peur de la souffrance. Car, tant  
que nous “ cheminons ”, c'est  
précisément dans la souffrance que  
réside le bonheur »<sup>[13]</sup>.

Cependant il y a des moments où  
l'expérience de la douleur forge la  
vie d'un être. La question n'est plus  
d'accepter ou non la douleur, mais  
d'apprendre à considérer la  
souffrance comme faisant partie et  
de notre propre existence et du plan  
de Dieu pour chacun de nous.

« La souffrance est aussi un appel à  
manifester la grandeur morale de  
l'homme, sa maturité spirituelle  
»[14]. Grâce à sa liberté et sa  
rationalité, l'homme est

heureusement en mesure d'affronter victorieusement les événements douloureux.

Pour cela, il lui faut accéder à un niveau supérieur de maturité personnelle, but qui ne se peut atteindre dans la passivité ni ne peut être considéré comme définitivement acquis. Il est nécessaire d'avoir recours à tous les moyens spirituels et d'adopter la bonne attitude. Comme l'affirme Viktor Frankl, la capacité à souffrir fait partie de l'éducation ; c'est une phase importante de la croissance intérieure et aussi de l'"auto-organisation"[15].

De nos jours, l'incapacité à affronter la douleur et la souffrance, physique ou spirituelle, vient précisément de cette absence de « culture de la souffrance ». Au départ, ce sont les parents qui craignent d'exposer leurs enfants aux sacrifices. Il s'ensuit



qu'ils sont tentés de leur donner tout et tout de suite. Ils pensent qu'ils auront toujours le temps de souffrir par la suite ou se bercent de l'illusion que ces mauvais moments ne leur arriveront jamais[16].

On a du mal à comprendre comment une personne pourrait résister à la survenue inattendue d'une grande douleur sans qu'elle l'ait jamais expérimentée auparavant. De fait, ce sont ces personnes qui sont le plus sujettes aux crises nerveuses et aux dépressions.

Les épreuves subies par saint Josémaria dans sa propre famille ont été un moyen très concret pour acquérir la maturité que d'autres n'atteignent qu'au bout de nombreuses années. Sa biographie est exemplaire. Il fut gravement malade dans son enfance ; il fut confronté à la mort de trois de ses sœurs ; il a été témoin de la

souffrance de son père devant les conséquences d'une crise économique ; il a été obligé de déménager dans une autre ville avec le changement de mode de vie qui en résulta.

Ensuite, il eut à souffrir au séminaire et cette douleur, jointe à de nombreuses heures de prière devant le Saint Sacrement, lui permit de mûrir spirituellement. Les multiples épreuves intérieures et extérieures que le Seigneur lui envoya exigèrent de grandes preuves d'esprit de sacrifice, sans parler de la persécution dont il fut victime aux débuts de la fondation de l'Opus Dei. Enfin, il fut sujet au diabète, maladie qui l'épuisa pendant bien des années.

Pour ainsi dire, rien ne lui a été épargné. Saint Josémaria a toujours été en mesure de comprendre la souffrance et la douleur des autres grâce à sa propre expérience et non

pas seulement par une connaissance théorique. Il a fait face à la souffrance avec foi et courage, joints à une grande patience humaine et surnaturelle.

## **Les malades sont un trésor**

« Les témoins de la Croix et de la Résurrection du Christ ont transmis à l'Église et à l'humanité un Évangile spécifique de la souffrance. Le Rédempteur Lui-même a écrit cet Évangile avant tout par sa propre souffrance assumée par amour, afin que l'homme « ne périsse pas mais ait la vie éternelle ». Sa souffrance, avec la parole vivante de son enseignement, est devenue une source abondante pour tous les hommes qui ont pris part aux souffrances de Jésus dans la première génération de ceux qui ont été ses disciples et qui ont proclamé leur foi en Lui, puis dans les

générations qui se sont succédées au cours des siècles »[17].

Le saint pape Jean Paul II pense que ceux qui souffrent sont des protagonistes privilégiés de l'Évangile de la Douleur, dont les premiers chapitres ont été écrits par Jésus Lui-même avec ses propres souffrances. Toute personne qui souffre fait vivre cet Évangile avec sa propre douleur. C'est un Évangile vivant que nous n'achèverons jamais d'écrire et qui nous rend vraiment capables de reconnaître Dieu Lui-même chez chacun de ceux qui souffrent.

Dans sa prophétie du Jugement final, Notre Seigneur nous dit : « Alors le Roi dira à ceux qui seront à sa droite : “Venez, les bénis de mon Père, recevez en héritage le Royaume préparé pour vous depuis la fondation du monde. Car [...] j'étais malade, et vous m'avez visité [...]

“Seigneur, quand est-ce que nous t’avons vu... malade... Quand sommes-nous venus jusqu’à toi ?” Et le Roi leur répondra : “Amen, je vous le dis : chaque fois que vous l’avez fait à l’un de ces plus petits de mes frères, c’est à moi que vous l’avez fait »[18].

Conscient de cette identification entre le Christ et les malades, saint Josémaria s’est toujours efforcé de transmettre à ceux qui l’entouraient une affection toute spéciale pour les malades. Il redisait sans cesse qu’il aimait Dieu et son prochain avec le même cœur. Il savait comment aimer les autres à travers Dieu et eux, à leur tour, le rapprochaient de Dieu.

Les malades occupaient une place spéciale dans le cœur de saint Josémaria car il voyait en chacun d’eux l’image du Christ souffrant. A cause de cela, chacun le conduisait,

d'une façon mystérieuse et forte,  
vers la corédemption.

Dans ses prières, il s'imaginait  
comme un des Apôtres, animé du  
désir de réparer pour sa fuite au  
moment de la Croix. En réparation  
pour ces désertions qui avaient tant  
accru les souffrances de Jésus, il  
souhaitait que les malades soient  
aimés à la façon des mères qui  
aiment avec tendresse leur enfant et  
qu'on ne les laisse jamais seuls.

« Comme toujours, quand un de mes  
enfants tombe malade, je dis à ceux  
qui vivent à ses côtés qu'ils doivent le  
soigner d'une façon telle qu'il ne  
regrette pas les soins de sa mère qui  
est loin et que, dans ces moments,  
nous devons être pour lui comme  
une mère, en le soignant comme sa  
mère l'aurait fait ». « Bien que nous  
soyons pauvres, nous ne devons  
jamais rien épargner pour les soins à  
nos frères malades. S'il le fallait,

nous irions voler un petit morceau de Ciel pour eux et le Seigneur nous le pardonnerait »[19].

« Enfant. — Malade. — N'éprouvez-vous pas la tentation d'écrire ces mots avec des majuscules ? Pour une âme qui aime, les enfants, les malades, c'est Lui »[20]. Les malades sont un trésor, disait-il souvent, car en vivant un ascétisme souriant, tant apprécié de saint Josémaria, le malade peut transformer sa peine en prière.

Il devient aussi un trésor pour les autres car, en s'occupant de lui, ceux-ci pratiquent la vertu de la charité et s'enrichissent dans la mesure où les soins qu'ils apportent sont le meilleur de ce qu'ils peuvent offrir. La maladie est un trésor pour l'Église car chaque personne atteinte participe de la passion de Notre Seigneur sur la Croix[21].

Et quand son état s'aggrave, le malade qui approche du moment de sa rencontre personnelle avec Dieu, va vers cet instant d'une façon spéciale. Cette perspective lui apporte une purification profonde et en même temps la paix.

« "Cet homme se meurt. Il n'y a plus rien à faire...". C'était il y a bien des années, dans un hôpital de Madrid. Après s'être confessé, tandis que le prêtre lui donnait son crucifix à baiser, ce gitan s'exclamait à grands cris, sans qu'on parvînt à le faire taire : — Avec cette bouche pourrie, je ne peux pas embrasser le Seigneur ! — Mais puisque tu vas L'étreindre et L'embrasser très fort, tout de suite, au Ciel ! ... Connais-tu une manière plus belle, et terrible à la fois, de manifester sa contrition ? »[22].

Cet épisode de la vie du Fondateur résume de façon idéale son attitude face à la mort et à la douleur. La



valeur purificatrice de la souffrance du gitan acquiert une dimension sans limite et avec la grâce du sacrement de la Pénitence, le spectre effrayant de la mort disparaît. Celle-ci devient, au contraire, l'occasion qu'attend la foi de tout homme : celle de pouvoir contempler Dieu face à face, non comme un Juge, mais comme un Père aimant qui nous attend pour nous embrasser.

## **Professionnels de la santé en contact avec la douleur**

Il n'est pas facile d'être confronté à la situation de personnes souffrant sans cesse et de garder, en même temps, un vif intérêt pour leurs problèmes et leurs chagrins. Dans ces circonstances, le risque est de traiter la douleur de façon anonyme, en cherchant à alléger artificiellement l'atmosphère dans laquelle les professionnels de la santé doivent vivre quotidiennement.

On peut rencontrer des infirmières très compétentes que la douleur n'affecte plus en profondeur. Au lieu de considérer le malade comme un être humain, elles se focalisent sur les moyens qui correspondent aux besoins cliniques du patient.

Les médecins aussi courent souvent le risque de considérer les malades d'un point de vue purement pragmatique, en limitant leur attention au diagnostic et aux options thérapeutiques. En dehors du contact avec le patient pour les besoins du diagnostic et du protocole de soins, les médecins sont invisibles, absorbés par des tâches administratives, des cours, des entretiens avec leurs collègues et des conférences.

Les propos du Fondateur de l'Opus Dei avec un chirurgien orthopédique sont significatifs. Ce médecin lui avait demandé comment éviter la

routine dans sa profession : « Vis dans la présence de Dieu. Hier, j'ai rendu visite à un malade que j'aime de tout mon cœur de père, et je comprends la grande tâche sacerdotale à laquelle vous vous livrez, vous les médecins. Mais ne vas pas t'en enorgueillir, car tout le monde a une âme sacerdotale ! Il vous faut mettre en œuvre votre âme sacerdotale ! Quand tu te laves les mains, quand tu mets ta blouse blanche, quand tu enfiles tes gants, pense à Dieu et à son sacerdoce royal, celui auquel se réfère Saint Pierre. Tu feras du bien au corps, mais aussi à l'âme »[23].

Le travail des médecins et des infirmières réalise d'une façon permanente et manifeste ce que Notre Seigneur a mené à bien durant sa vie sur terre. Ses miracles le montrent : les aveugles pouvaient voir ; les sourds entendre ; les boiteux marcher. Il a guéri les

épileptiques et les lépreux ; Il a même ressuscité des morts.

Un médecin, à la lecture de l'Évangile, ne peut éviter de percevoir la profonde compassion de Jésus lorsqu'Il s'approchait des malades, prenant Lui-même l'initiative d'aller à leur devant et toujours à l'écoute de leurs supplications. Le Seigneur, néanmoins, posait certes une condition : la foi, une foi en Lui, humaine et surnaturelle.

Quand ce père dans l'Évangile demande pourquoi les Apôtres n'avaient pu guérir son fils, Jésus répond que c'est à cause de leur manque de foi[24]. Aujourd'hui les médecins oublient souvent la nécessité fondamentale d'établir une relation de confiance véritable avec leurs patients. Ceux-ci sont engagés à se fier aux médicaments plus qu'à la personne qui les leur prescrit. La

bureaucratisation de la pratique médicale peut effectivement détruire la relation médecin-patient et la réduire à un simple échange d'informations et de prescriptions, où les statistiques prennent la place de la communication interpersonnelle.

Saint Josémaria rappelait aux médecins la dimension unique que revêt leur relation personnelle avec leur patient et il leur recommandait de veiller à ne pas tomber dans la routine. Il les pressait de garder leur cœur à l'unisson avec le cœur de Dieu. Il n'était pas question de sentimentalisme, mais de la ferme conviction que la profession médicale ne peut s'exercer comme si c'était n'importe quelle autre profession, ni même animée par le simple amour de la science.

Une fois, des infirmières lui demandèrent comment s'améliorer

dans leur travail et il leur répondit : « Nous avons besoin de beaucoup d'infirmières chrétiennes. Votre travail est un sacerdoce, plus encore que celui d'un médecin. J'ai dit beaucoup plus car vous avez la délicatesse, la proximité d'être toujours auprès du patient. Je crois que pour être une infirmière il faut une véritable vocation chrétienne. Et pour perfectionner cette vocation, il faut être à la fois préparé de façon scientifique et avoir une grande délicatesse »[25].

Lors d'une autre occasion, il précisa ses propos : « Que Dieu vous bénisse ! Pensez que vous vous occupez de la Sainte Famille de Nazareth et que le malade est Jésus [...] Ou pensez que vous êtes leur Mère. Soignez-les avec amour, avec attention, avec délicatesse. Assurez-vous qu'ils ne manquent de rien, surtout de soutien spirituel [...] Je prie pour vous car je pense au bien ou au mal que vous

pouvez faire. Lorsqu'une personne est préparée sur le plan spirituel, on peut lui parler de son état en toute franchise. Mais si ce n'est pas le cas, vous devez profiter de toutes les occasions pour les aider à se confesser et recevoir la communion. Et un moment viendra où le malade voudra qu'on lui dise qu'il va aller au Ciel. Moi-même je connais quelques magnifiques exemples de cela »[26].

Bien des fois, saint Josémaria a insisté sur la dimension sacerdotale de ce métier : « Je suis impressionné quand on me rapporte ce que beaucoup d'entre vous savent déjà. Les médecins doivent faire ce que font les bons confesseurs, mais dans le domaine matériel. Ils doivent se soucier non seulement de l'état physique de leur patient, mais aussi de leur âme »[27].

**Le prestige professionnel, une façon de rendre gloire à Dieu**

Le fondateur de l'Opus Dei savait comment appliquer l'appel universel à la sainteté à la profession médicale. Pour rechercher la sainteté dans le travail, nous devons achever nos tâches à la perfection, avec toute la compétence d'un professionnel. « Celui qui peut être savant, nous ne lui pardonnons pas de ne pas le devenir »[28]. « La sainteté est faite d'héroïsme. — Par conséquent, dans le travail on nous demande l'héroïsme de bien "achever" les tâches qui nous reviennent, jour après jour, y compris lorsque ce sont les mêmes occupations qui se répètent. Sinon, c'est que nous ne voulons pas être saints ! »[29].

Saint Josémaria parlait souvent aussi de la nécessité pour un médecin d'avoir une âme sacerdotale. « Tu affirmes que tu comprends peu à peu ce qu'est l'"âme sacerdotale"... Ne te fâche pas si je te réponds que les faits démontrent que tu ne le comprends



qu'en théorie. — Il t'arrive chaque jour la même chose: à la tombée de la nuit, lors de ton examen de conscience, il n'y a que désirs et résolutions; le matin et l'après-midi, pendant ton travail, il n'y a qu'obstacles et excuses. Est-ce donc ainsi que tu vis le "sacerdoce saint, pour offrir des victimes spirituelles, agréables à Dieu par Jésus-Christ" ? »[30].

Il avait aussi compris le lien entre la sainteté et ce qui intéresse l'intellect. « Si tu dois servir Dieu par ton intelligence, étudier est pour toi une obligation grave »[31]. « À l'exercice habituel de ta profession, ajoute un motif surnaturel et tu auras sanctifié le travail »[32].

Et il disait encore, à l'adresse des médecins : « Imitez-Le ; ainsi vous serez chaque jour plus délicats, plus chrétiens ; pas seulement plus savants, même mieux qu'un expert,

mais surtout comme un disciple de Jésus Christ »[33].

Saint Josémaria invitait les infirmières et les médecins à comparer leur travail avec celui d'un prêtre. Il en parlait en le qualifiant de mission sacrée de par sa proximité avec les souffrants qui sont des images du Christ en Croix. Leur dévouement affectueux est un écho de l'amour plein de compassion de Jésus envers les malades durant son séjour terrestre.

C'est pourquoi saint Josémaria insistait sur la nécessité de vivre la vocation médicale avec une attitude vraiment professionnelle faite de compétence scientifique, avec toute l'attention aimante d'une mère et avec la vertu d'espérance, humaine et surnaturelle.

Il n'est pas facile de comprendre réellement ce qu'est la maladie si l'on n'a jamais éprouvé son poids, au

moins une fois dans sa vie, et si l'on n'a pas connu ces moments où vient la tentation de la colère ou du refus.

Si saint Josémaria pouvait parler de la souffrance et de la douleur avec tant de clarté et de charité, c'est qu'il en avait fait l'expérience dans sa propre vie. Il avait pu les supporter car il croyait en l'amour de Dieu. Sa confiance en Dieu était comme celle d'un petit enfant envers son père. Cette attitude apparaissait clairement dans sa prédication, et ses actions étaient aussi éloquentes que ses paroles. Quiconque ira lui confier sa douleur ou sa tristesse, apprendra de lui à mettre sa souffrance entre les mains de Dieu.

***P. Binetti***

.....

[1] Saint Jean Paul II, Lettre apostolique *Salvifici doloris*, 4.

[2] *Ibid.*, 9

[3] C.S. Lewis, *The problem of pain*

[4] Cf. Saint Josémaria, *Chemin*, 419

[5] Saint Josémaria, *Chemin*, 439

[6] *Ibid.*, 208

[7] *Ibid.*, 209

[8] *Ibid.*, 219

[9] Cf. *Salvifici doloris*, 18.

[10] *Forge*, 66

[11] Cf. *Forge*, 816

[12] *Salvifici doloris*, 13.

[13] *Chemin*, 217

[14] *Salvifici doloris*, 22

[15] Cf. V. Frankl, *Homo Patiens*

[16] Cf. A. Macintyre, *After virtue*

[17] *Salvifici doloris*, 25

[18] Mt 25, 34-40

[19] Cf. G. Herranz, *Sin miedo a la vida y sin miedo a la muerte. Palabras de Monseñor Josemaría Escrivá de Balaguer y Albás a médicos y enfermos*, en AA.VV., *En memoria de Mons. Josemaría Escrivá de Balaguer*, cit., p. 164.

[20] *Chemin*, 419

[21] Cf. P. Urbano, *El hombre de Villa Tevere*, Barcelona 1994, p. 235.

[22] Saint Josémaría, *Chemin de Croix*, III, 3.

[23] Cf. G. Herranz, *Sin miedo a la vida...* op.cit. p. 158-159

[24] Cf. Mt, 17, 14-20

[25] Cf. G. Herranz, *Sin miedo a la vida...* op.cit. p. 159

[26] Cf. *Ibid.* p. 161

[27] Cf. *Ibid.* p. 159

[28] *Chemin*, 332

[29] *Sillon*, 529

[30] *Sillon*, 499

[31] *Chemin*, 336

[32] *Ibid.*, 359

[33] Cf. G. Herranz, *Sin miedo a la vida...* op.cit. p. 160

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
dev.opusdei.org/fr-ch/article/  
lexperience-de-la-douleur/](https://dev.opusdei.org/fr-ch/article/lexperience-de-la-douleur/) (5 août 2025)