



## FOIRE AUX QUESTIONS :

«*Que faire pour être vraiment libre malgré les idées et les sentiments qui apparemment déterminent nos actes ?* » 2<sup>ème</sup> partie de la réponse

### **Deuxième loi : Nos actes influencent nos idées et nos sentiments.**

*Conclusion pratique : si je peux saisir la chaîne par le bout que constituent mes actes, je parviendrai à avoir prise sur mes idées et mes sentiments.*

Il est question de se gouverner en utilisant nos actes. Je prends trois exemples : l'audace est souvent de la timidité vaincue ; à faire l'idiot, on risque fort de le devenir, on est pris au piège ; lorsqu'on s'amuse à se donner des allures frivoles, à dire mille superficialités à ses amis, on finit par tuer toute profondeur. L'illustration de ce principe peut être faite aussi en parlant du vêtement : on dit que l'habit ne fait pas le moine, et c'est vrai. Mais reconnaissons que le costume exerce une influence sur notre âme : des habits sales, indécents, provoquant ne poussent-ils pas aux attitudes d'âmes correspondantes ? L'attitude avachie et molle ne provoque-t-elle pas les idées légères ? Le fait de se mettre à genoux ne suggère-t-il pas à notre âme le sentiment de l'humilité et de la prière ?

Le fait de s'efforcer volontairement à prendre telle ou telle attitude crée en nous les sentiments dont elles sont normalement la traduction.

*Règle pratique* : pour nourrir en nous les idées et les sentiments que nous voulons avoir, la règle est de faire comme si nous avions déjà en nous ces idées, comme si nous étions déjà soutenus par ces sentiments. Pour affaiblir, au contraire, les idées que nous voulons repousser, pour détruire en nous les sentiments que nous voulons tuer, voici les règles à suivre :

- Méthode d'inanition : faire comme si nous n'avions pas ces idées et ces sentiments que nous voulons combattre. Ne pas les manifester.
- Méthode d'extinction : faire comme si nous avions les sentiments contraires.
- Méthode de substitution : faire comme si une grande idée, une grande et bonne passion, un grand idéal occupait déjà tout votre esprit et votre cœur.

*R. Riche, docteur en philosophie et en théologie, directeur d'œuvres de jeunesse.  
« Vous connaître, vous conquérir, vous donner » - Editions Spes 1946*