

## LA GOURMANDISE

La gourmandise est-elle vraiment un monstre ? N'y a-t-il pas bien pire dans le catalogue des passions destructrices ? Si c'est l'orgueil qui a entraîné l'humanité dans la chute, la gourmandise lui passe le plat : « *la femme vit que l'arbre était bon à manger* » (Gn 3,6).

### Qu'est-ce que la gourmandise ?

La gourmandise n'est pas le plaisir et les jouissances de la table mais le plaisir immodéré qu'on en a : lorsque nous prenons de la nourriture avec excès, plus qu'il n'en faut.

On peut aussi pécher par défaut, à savoir ne pas se nourrir suffisamment, ne pas savoir honorer un plat, avaler son repas en quelques minutes, sont aussi des fautes contre le bon usage de la nourriture. De même qu'on peut pécher par défaut d'humilité (la modestie), on peut pécher par excès de sobriété.

### Quelles sont les différentes espèces de gourmandise ?

1. **Les gourmandises matérielles :**
  - lorsqu'on dépasse la mesure (quantités)
  - lorsqu'on ne recherche que la qualité, les mets exquis
  - selon la manière de manger : sans souci de convenance, de politesse (en se servant en premier, en commençant sans attendre son convive, en engloutissant, en choisissant la meilleure part...)
2. **la gourmandise spirituelle :** ce gourmand recherche les délices spirituels pour eux-mêmes, préfère la consolation que le Consolateur, la sensation de bien-être dans la prière à l'exercice de celle-ci. Le signe ? Si Dieu ôte sa présence sensible sans ôter sa présence spirituelle qui n'a rien de perceptible, l'âme est toute désorientée.

### En quoi est-ce un péché capital ?

1. elle nous rend lourds au propre comme au figuré: elle provoque une hébétude de l'intelligence, un affaiblissement de la capacité à saisir les vérités spirituelles
2. elle aliène notre liberté
3. nourriture rime avec luxure : le manque de maîtrise des plaisirs de la nourriture conduit à celui de la sexualité. L'excès commence à table et finit au lit.
4. elle dispose à certaines « attitudes extérieures » : tendance au bavardage, à la multiplication des paroles inutiles (médiance et calomnie nous guettent), un manque de maîtrise dans les gestes, négligence physique qui affecte la dignité et blesse la politesse

### Comment se dissimule-t-elle ?

Elle est difficile à déceler pour deux raisons :

1. raisons sociologiques : nous sommes dans une société de « toute-jouissance », qui propose la consommation comme « un art de vivre ». Fuyons le déplaisir, toujours plus de consentement, toujours moins de contraintes.
2. Raisons psychologiques : l'aliment est notre toute première expérience de plaisir. Autour des délectations orales se rejouent tous les contentements de la petite enfance. Les bonheurs, mais aussi les frustrations. La moindre privation de nourriture réveille les manques profonds de consolation. Ainsi un certain nombre de dysfonctionnements dans le manger et le boire relèvent plus de la blessure que du péché.

### Comment y remédier ?

La gourmandise, comme la luxure et l'avarice, est fondée sur un désir démesuré.

On va y remédier en intégrant le désir mais en renonçant à ses excès.

1. **Revisiter ses motivations :**
  - On se nourrit d'abord pour se sustenter « qu'on prenne la nourriture selon le besoin de la santé et non selon son désir. »
  - un repas est un acte social, une occasion de rencontrer les autres.  
« *si tu veux savoir quelle intimité un homme entretient avec Dieu, regarde-le à table* »

2. **retrouver dans l'alimentation un don de Dieu** : bénédicité et grâces
3. **Savoir renoncer** : réguler notre plaisir provoque un minimum de renoncement
4. **Pratiquer le renoncement**, 3 conseils :
  - prendre d'un plat que l'on n'aime pas, ou moins
  - renoncer à se resservir
  - renoncer à prendre un aliment qu'on apprécie
5. **poser des actes** repérant dans nos vies nos différentes espèces de gourmandises
6. **mesurer la parole** : il peut y avoir de la démesure à trop se rappeler du plaisir culinaire, inversement se plaindre de la nourriture manque de réserve
7. **traiter la cause** : le plaisir est souvent une compensation. On peut s'aider à moins manger en se faisant plaisir autrement. Par exemple, la fatigue attriste ; et si l'on s'offrait plutôt un moment de détente, un coup de téléphone, un bon livre... ?
8. **Patienter**
9. **Imaginer le Christ à table** : « ce n'est pas seulement pour se sustenter que Jésus passe à table. Manger, c'est être ensemble. Etre ensemble, c'est partager. Partager, c'est aimer. Aimer, c'est Jésus. »

### ***Méditer sur la Croix***

« *J'ai soif* » dit Jésus sur la Croix. En éprouvant cette torture, pour nous, en ne prenant aucune nourriture pendant sa Passion, le Sauveur crucifié avec lui nos convoitises orales.  
Lever les yeux vers le Crucifié, c'est Lui demander quelle doit être la véritable mesure de nos satisfactions et de nos renoncements.