

## Méditation guidée - Octobre 2026

**Prions pour que la pastorale de la santé mentale se développe dans toute l'Église et aide à surmonter la stigmatisation et la discrimination à l'égard des personnes atteintes de maladies mentales.**

Jésus descendit à Capharnaüm, ville de Galilée, et il y enseignait, le jour du sabbat. On était frappé par son enseignement car sa parole était pleine d'autorité. Or, il y avait dans la synagogue un homme possédé par l'esprit d'un démon impur, qui se mit à crier d'une voix forte : « Ah ! que nous veux-tu, Jésus de Nazareth ? Es-tu venu pour nous perdre ? Je sais qui tu es : tu es le Saint de Dieu. » Jésus le menaça : « Silence ! Sors de cet homme. » Alors le démon projeta l'homme en plein milieu et sortit de lui sans lui faire aucun mal. Tous furent saisis d'effroi et ils se disaient entre eux : « Quelle est cette parole ? Il commande avec autorité et puissance aux esprits impurs, et ils sortent ! » Et la réputation de Jésus se propageait dans toute la région.

### Lc 4, 31-37

Je me mets en présence du Seigneur avec un geste, une parole.  
Avec mon imagination, je vois la synagogue de Capharnaüm : est-elle grande ou petite ? Je me mets au milieu de la foule.  
Je demande la grâce de me laisser toucher par la compassion de Jésus face à cet homme atteint de maladie mentale.

### Regarder

Dans un premier temps je porte mon regard sur Jésus :  
Il enseigne dans la synagogue... je le vois s'adresser à la foule  
Il est interrompu par les cris d'un homme qui n'a plus la pleine possession de ses moyens et qui le provoque.  
Jésus s'adresse alors personnellement et avec autorité à ce possédé, et sa parole est efficace.  
Je vois cet homme « projeté en plein milieu », nous dit le texte, pour un face à face avec Jésus.  
Qu'est-ce que je ressens ?

### Écouter

Maintenant je tends l'oreille pour percevoir ce qui est en jeu :  
d'un côté une mise en cause méfiante et mensongère, une parole accusatrice : « *Que nous veux-tu, Jésus de Nazareth ? Es-tu venu pour nous perdre ?* »  
de l'autre, une parole d'enseignement pleine d'autorité et de vérité : « *Silence ! Sors de cet homme.* »  
Nous sommes en présence de deux forces qui s'opposent, celle qui enchaîne et celle qui libère...  
Comment est-ce que j'accueille ces différentes paroles échangées ?

### Considérer

Enfin, avec la foule qui assiste à la scène, je considère ce qui se passe et je peux me réjouir de la victoire des forces de vie sur celles des forces de mort.  
Je pense à telle ou telle personne de ma connaissance qui souffre de maladie mentale et je l'amène à Jésus : peut-être m'invite-t-il à poser un geste ou à lui dire une parole qui l'aide à vivre ?  
Je le laisse m'enseigner.

### Coeur à coeur

C'est maintenant le moment de parler au Seigneur, comme un ami parle à son ami. Je lui dis ce qui m'a touché, ou ce qui résiste ou me pose question. Il est la Vie et fait de moi, et de l'Église, des ambassadeurs auprès de ceux qui souffrent de maladie mentale.