NOUVELLE REVUE THÉOLOGIQUE

147 Nº 4 Octubre-Diciembre 2025

Reavivar los Sentidos: una cuestión fundamental

Nicolas ROUSSELOT (s.j.)

p. 628 - 643

https://www.nrt.be/es/articulos/reavivar-los-sentidos-una-cuestion-fundamental-3996

Tous droits réservés. © Nouvelle revue théologique 2026

NRT 147 (2025) 628-643
N. Rousselot s.j.

Raviver les sens : un enjeu primordial

Au milieu d'une société saturée d'images, de sons, de stimuli et de sollicitations sensorielles, la tradition chrétienne peut-elle encore proposer une voie spirituelle intégrant pleinement le corps et les sens ? N'est-il pas urgent de redécouvrir, à l'heure des neurosciences et des sensibilités écologiques, une anthropologie unifiée dans laquelle l'expérience sensorielle devient voie de connaissance de Dieu ? Cet article explore la manière dont les cinq sens corporels peuvent s'ouvrir à une expérience spirituelle authentique, enracinée dans l'histoire chrétienne et animée par l'Esprit du Ressuscité.

En effet, l'ouïe, la vue, le goût, le toucher et l'odorat, nos cinq sens, sont les premiers moyens de notre relation au monde, nos premiers agents de contact avec la réalité. Ils sont les premiers vecteurs, non seulement de notre communication, mais aussi de notre communion ou, s'il y a malaise, de notre distanciation.

Mais alors, de quelle manière nos cinq sens peuvent-ils entrer – ou pas – dans notre relation à Dieu ? Cette relation vivante qu'est la prière est en effet tout intérieure, elle suppose un recueillement, et donc forcément un dégagement, une mise à l'écart du monde, du sensible. L'appellation « sens spirituel » est un oxymore, le « spirituel » transcende le « sensible ». Comment préciser le rôle de nos cinq sens dans la prière, plus largement dans l'expérience spirituelle ? Cette question peut sembler périphérique. En fait, elle embrasse une interrogation majeure : en quoi les voies du sensible peuvent-elles constituer un chemin spirituel fiable ?

Ce questionnement conduit à un discernement théologique et spirituel que nous proposons de parcourir en plusieurs étapes. Dans un premier temps, nous examinerons comment les Écritures, et plus particulièrement le Nouveau Testament, font droit aux sens dans la rencontre du Christ, notamment dans les récits de Résurrection. Nous verrons ensuite comment les premières liturgies chrétiennes ont intégré une dimension sensorielle forte, assumant le corps comme lieu de grâce. Une troisième étape nous conduira à Origène, qui a théorisé, le premier, la notion de « sens spirituels », en posant les jalons d'une anthropologie du discernement intérieur. Puis nous présenterons la manière dont saint Bonaventure et

saint Ignace de Loyola, en des styles très différents, ont développé une pédagogie du sensible au service de l'union à Dieu. Enfin, en dialogue avec deux auteurs contemporains, Catherine Aubin, dominicaine auteure de *Prier avec son corps* (2005), et Amedeo Cencini, canossien spécialiste en psychologie religieuse, nous proposerons deux pistes de relecture pastorale : comment éduquer nos sens pour qu'ils deviennent des lieux d'écoute, de prière et de discernement ? Comment la discipline spirituelle peut-elle favoriser cette intégration unifiée de la sensibilité dans la foi ?

À travers ce parcours, il s'agira de montrer que la spiritualité chrétienne, loin d'être une fuite hors du corps, appelle à une transfiguration du sensible, à la lumière du mystère pascal et de la Résurrection de la chair.

I. — Les sens corporels dans l'expérience biblique du salut

Avant d'examiner les élaborations doctrinales et spirituelles ultérieures, il convient de revenir à la source : les évangiles et le témoignage des premiers disciples. Ceux-ci attestent avec force que la révélation du Christ passe par une rencontre sensible, où la vue, l'ouïe et le toucher jouent un rôle déterminant. Loin de mépriser les sens, le récit évangélique les implique au cœur de la relation au Ressuscité. C'est donc dans la chair même de l'expérience pascale que s'esquisse une théologie implicite des sens : non pas comme simples récepteurs d'informations, mais comme lieux de transformation intérieure et de reconnaissance spirituelle.

Si on regarde de près les miracles de Jésus, on s'aperçoit que dans leur grande majorité, ces miracles concernent les sens : guérison de sourds, de muets, d'aveugles, de paralysés. Ces miracles sont des signes, mais pas uniquement pour les malades, les premiers intéressés. Ils sont un signe, des paraboles vivantes pour les témoins de la guérison, à commencer par les pharisiens ou même les disciples. Le véritable aveugle est celui qui croit voir, le véritable sourd est celui qui pense entendre, le vrai paralytique, celui qui a un cœur dur. Le salut s'accomplit dans une vie humaine lorsque la personne est habitée par ses facultés sensorielles en leur intégralité : non seulement celles qui sont tournées vers le monde extérieur, mais aussi celles orientées vers l'intérieur de l'âme. Ces « sens intérieurs », appelés aussi spirituels, désignent ces capacités de perception et de discernement qui, au-delà des organes corporels, permettent d'accueillir la vie du Royaume et de s'ouvrir à l'action de l'Esprit. Sans cet éveil intérieur, une vie peut demeurer à la surface des choses, dans une illusion de vérité. Ainsi c'est à cette forme d'aveuglement que Jésus confronte les pharisiens, au terme du récit de la guérison de l'aveugle-né : « Si vous

étiez aveugles, vous n'auriez pas de péché ; mais du moment que vous dites : "Nous voyons", votre péché demeure » (Jn 9,41). Et, plus haut dans l'évangile de Jean, il avait déjà précisé le sens de son action : « Je suis venu en ce monde pour un discernement (*krisis*), afin que ceux qui ne voient pas voient, et que ceux qui voient deviennent aveugles » (Jn 9,39). Cette *krisis* n'est pas une condamnation automatique, mais une révélation : elle manifeste la nécessité d'un regard intérieur ouvert pour entrer dans le Royaume.

Le grand moment d'unification entre les sens externes et les sens intérieurs se joue au matin de Pâques, lors des apparitions du Ressuscité, en particulier dans l'évangile selon saint Jean, auprès de Marie Madeleine (Jn 20,11-18) et de Thomas (Jn 20,24-29). Chez Marie Madeleine, le récit montre successivement l'éveil de la vue, puis celui de l'ouïe. Dans son agitation intérieure, elle cherche à voir, à toucher le corps de Jésus ; mais elle ne reconnaît pas le Ressuscité. Elle a besoin d'un autre regard. De même, elle n'identifie pas d'emblée sa voix, pourtant si familière. Ce n'est qu'au moment où Jésus prononce son nom, « Marie », qu'elle tressaille : comme les brebis qui reconnaissent la voix du bon pasteur (cf. Jn 10,3-4), comme la bien-aimée qui entend l'appel de son bien-aimé dans le Cantique (cf. Ct 2,8). C'est alors qu'un sens spirituel de l'ouïe se déploie, ouvrant paradoxalement à la vraie vision. Le toucher, quant à lui, occupe une place centrale dans la scène. Marie semble s'être saisie des pieds de Jésus, à tel point que celui-ci doit lui dire : « Cesse de me retenir » (Jn 20,17). Ce geste d'attachement amoureux, chargé d'émotion, est converti par le Ressuscité en un autre mode de relation : la relation fraternelle. « Va trouver mes frères… » : désormais, c'est dans la médiation de la foi et dans la communion avec les frères que le Christ se laisse « toucher ».

Avec Thomas, le mouvement semble inversé par rapport à l'expérience de Marie Madeleine. Jésus l'invite explicitement à mobiliser ses sens : « Avance ton doigt ici et vois mes mains ; avance ta main et mets-la dans mon côté ; cesse d'être incrédule, sois croyant » (Jn 20,27). Pourtant, le texte ne rapporte aucun geste. Le disciple ne touche pas. Dans une fulgurance intérieure, il dépasse le registre du sensible pour confesser, le premier, que Jésus, qui est de la même race humaine, est aussi Dieu : « Mon Seigneur et mon Dieu » (Jn 20,28). La réponse de Jésus clôt, à bien des égards, l'ensemble de l'évangile (Jn 21 constituant un épilogue) : « Heureux ceux qui croient sans avoir vu » (Jn 20,29). Cette parole, formulée sous forme de béatitude, marque un tournant. Elle oriente vers une nouvelle modalité de relation au Ressuscité, où la foi est première, et non plus les sens corporels. Il ne s'agit plus de voir pour croire, mais

de croire sans voir, comme le disciple bien-aimé entrant dans le tombeau vide, « il vit et il crut » (Jn 20,8). La foi devient l'organe de la rencontre.

Désormais, l'accès au Christ passe par une perception intérieure, une ouverture de l'âme capable d'accueillir la Présence sans médiation sensible immédiate. Les sens externes, relégués à l'arrière-plan, peuvent encore saisir des signes, mais ceux-ci ne valent que comme indices : ils renvoient à une réalité spirituelle qui ne se livre qu'à la foi.

Entre-temps, saint Jean semble avoir cheminé. En témoigne l'ouverture de sa première épître, où affleure une émotion encore vive :

> Ce qui était depuis le commencement, ce que nous avons entendu, ce que nous avons vu de nos yeux, ce que nous avons contemplé et que nos mains ont touché du Verbe de vie, nous vous l'annonçons. Oui, la vie s'est manifestée, nous l'avons vue, et nous rendons témoignage : nous vous annonçons la vie éternelle qui était auprès du Père et qui s'est manifestée à nous. Ce que nous avons vu et entendu, nous vous l'annonçons à vous aussi, pour que vous aussi soyez en communion avec nous (1 Jn 1,1-3).

Plusieurs décennies après les événements pascals, Jean demeure saisi par la rencontre fondatrice avec Celui qui était « au commencement ». On perçoit encore dans ses mots le bouleversement intérieur de celui qui a véritablement fait l'expérience du Verbe de vie. Il ne rappelle pas un souvenir isolé ni une maxime du Maître ; il revient, avec insistance, au langage des sens : entendre, voir, contempler, toucher. Ce registre sensoriel ne renvoie pas seulement à la présence du Christ « aux jours de sa chair » (cf. He 5,7), mais aussi et surtout à l'expérience du Ressuscité. La Parole s'est faite audible, visible, tangible : c'est à travers les sens que la vie s'est communiquée.

L'insistance sur le toucher, en particulier, atteste une réalité bien physique : il ne s'agit pas d'un fantôme, mais du Vivant. En filigrane, on devine aussi la trace d'une intimité singulière, celle du disciple qui reposa sur la poitrine de Jésus le soir du Jeudi saint (cf. Jn 13,25). Le témoignage apostolique s'enracine dans cette expérience sensible et personnelle, et c'est à partir d'elle qu'il s'adresse à ses destinataires.

Une question demeure : Jean insiste-t-il sur cette expérience pour en affirmer l'irréfutabilité – comme un privilège réservé à ceux qui ont connu Jésus de visu –, ou bien ouvre-t-il une voie pour ceux qui, animés par l'Esprit, peuvent encore aujourd'hui accéder à cette communion sensorielle ?

Il est difficile de trancher. On notera toutefois que le verbe « écouter » revient à quatorze reprises dans cette première lettre. Comme si, après le passage terrestre du Verbe, seule l'écoute demeurait voie d'accès à la foi.

Le croyant est ainsi reconduit à la condition d'Israël : « Écoute, Israël » (Dt 6,4), et à la parole de Paul : « La foi naît de ce qu'on entend » (Rm 10,17).

Les sens externes – vue, toucher, goût ou odorat – seraient-ils désormais relégués au second plan ? Il semble, du moins, que Jean rappelle avec force l'enracinement charnel de la Révélation pour contrer les premières formes de gnose ou de docétisme qui menaçaient de dissocier le Fils de Dieu de sa venue dans la chair. L'apostolicité du témoignage passe par l'attestation sensorielle, mais elle demeure ouverte à une foi qui, aujourd'hui encore, s'exerce dans l'écoute et dans l'Esprit.

Pourtant à sa manière, la Première lettre de saint Jean pose aussi la question qui nous retient : pour chacun de nous, est-il envisageable d'intégrer la dimension sensorielle dans l'expérience de foi au Christ ressuscité ? Si oui, de quelle manière ? En théorisant un peu, on pourrait se demander quel type de lien le régime de la Résurrection induit entre les sens externes et les sens internes. Ce sera au long des siècles, la question d'un certain nombre de pères de l'Église, d'Origène à saint Bernard et saint Bonaventure, de Diadoque de Photicée aux mystiques rhénans, en passant par saint Jean de la Croix et saint Ignace.

II. — Une liturgie des sens dans les Églises primitives

Mais avant d'aborder l'âge patristique, tournons-nous d'abord vers la liturgie dans les premières communautés chrétiennes. Pour beaucoup de chrétiens, par exemple, la célébration d'entrée en catéchuménat est désormais familière. Nous savons que son origine est très ancienne. Pourquoi les anciens ont-ils choisi de célébrer la signation du front et des sens comme rite principal d'accueil : l'ouïe (les oreilles), la vue (les yeux) ; le goût (la parole) le cœur (l'organe central), puis les épaules, signe de vigueur spirituelle ? La réponse est donnée par l'oraison du célébrant : « Qu'ils parviennent à l'illumination de la nouvelle naissance ». L'illumination intérieure vient par le biais des sens externes. Comme si le signe du salut, la croix, exprimait un désir d'ouverture de ces lieux du corps, ouvrant les accès plus ou moins obturés, conduisant au lieu nodal qu'est le cœur, où résidera pour les catéchumènes, la présence de l'Esprit de Jésus ressuscité.

Dès le début de l'Église, les sens sont à l'œuvre dans la liturgie. L'huile parfumée est utilisée comme saint-chrême ; très vite l'encens, réservé pourtant aux dieux païens, est aussi employé. Le pain eucharistique est celui employé aujourd'hui dans l'office byzantin. Reçu par intinction,

notons qu'il est nettement plus goûteux que le nôtre (en rite latin, l'emploi des hosties azymes sera généralisé beaucoup plus tard, au IXe siècle). Les images peintes ou en mosaïque apparaîtront très vite dans une sorte de foisonnement, et ce, dès le temps des catacombes romaines ; de même le chant, la musique, les instruments. Le toucher sera présent, à commencer par celui, massif, de l'immersion baptismale. La liturgie chrétienne, comme la tradition juive, mais plus encore du fait des images, atteste donc que les sens font partie intégrante de l'expérience confessante, de l'expérience priante. Si le Verbe nous a rencontrés à travers ses sens et a parlé aux premiers témoins par leurs sens et leur intelligence, il fait de même aujourd'hui dans le nouveau régime de la résurrection. Le langage symbolique au sens fort, sacramentel, suppose une expérience des sens la plus affinée possible, pour qu'il y ait véritable conversion et adhésion durable. Il y va en effet de la signification de la sacramentalité elle-même où la grâce – celle qu'on associe trop au pur spirituel – ne se substitue pas à la nature – celle qu'on croit être simplement matérielle, mais lui offre de s'accomplir en la perfectionnant.

Ainsi à sa manière, selon l'adage, *lex orandi lex credendi*, la liturgie ancienne répond à notre question en laissant entendre que les croyants sont doués de sens internes et externes, qui ne vont pas l'un sans l'autre. Ils rencontrent Dieu dans la prière communautaire en regardant, en écoutant, en humant, en touchant, en mangeant.

III. — Origène et la naissance des « sens spirituels »

Au IIIe siècle, le grand Origène d'Alexandrie théorise le premier la doctrine des sens spirituels. À côté des sens corporels, Origène affirme qu'il y a bien des sens ordonnés à la compréhension du monde divin, immatériel. Il emploie le mot *aisthesis* qu'on peut traduire comme « perception immédiate », d'un autre ordre que le raisonnement ; forme d'expérience de Dieu qui éclaire le regard intérieur, qui donne à goûter sa douceur, à sentir sa présence, à reconnaître le son de sa voix, mais qui cependant n'est pas donnée par le biais des sens corporels. Le sens est métaphorique. « La connaissance de Dieu ne dépend pas de l'œil du corps, mais de l'esprit. Celui-ci voit ce qui est à l'image du Créateur, et il a reçu de la providence de Dieu, le pouvoir de connaître Dieu. Et ce qui voit Dieu, c'est le cœur pur[1]. » (en référence à la béatitude « Bienheureux les cœurs purs car ils verront Dieu »). Il conclut : « le sens spirituel est un sens supérieur, non corporel ».

1. Origène, *Contre Celse* VII, 33, *SC* 150 p. 88.

Selon Michel Fédou, un de ses spécialistes actuels, Origène est pris en tension entre d'une part son anthropologie platonicienne dualiste, spiritualisante, qui n'aime pas beaucoup la dimension corporelle, et d'autre part, ses commentaires allégoriques, par exemple celui du Cantique des Cantiques où les sens corporels sont plus que magnifiés[2]. Pour lui, lire la Parole, pour y entrer vraiment, et donc rencontrer le Christ, la médiation des sens est nécessaire.

La doctrine d'Origène aura donc une longue postérité. Au fil des siècles, plus d'une nuance existera entre les doctrines, ce qui n'est pas étonnant car des courants anthropologiques accueilleront plus favorablement la dimension corporelle dans l'expérience spirituelle que d'autres. Ils intégreront la sensibilité dans la relation croyante, dans la prière. Sans doute faudrait-il dresser le panorama de ces nuances avec le Pseudo-Macaire, Diadoque, Grégoire de Nysse, saint Bernard, saint Bonaventure, saint Jean de la Croix et saint Ignace. Je mentionne seulement ici la position de saint Bonaventure, qui intègre cette doctrine des sens spirituels dans une vision globale de sa théologie mystique, où la connaissance de Dieu passe par une purification intérieure des sens et une union progressive de toutes les facultés. Pour lui, les sens spirituels sont une capacité donnée par grâce, permettant au croyant de voir la lumière divine, entendre la parole vivante de Dieu, goûter la douceur spirituelle, sentir le parfum de la sainteté et toucher la présence divine. Ces expériences ne sont pas seulement intellectuelles (au sens noble), mais profondément affectives.

IV. — Une théologie affective : Bonaventure et Ignace de Loyola

1. *L'unité progressive des sens chez saint Bonaventure*

Saint Bonaventure est de ceux qui marquent davantage la continuité entre sens corporels et sens spirituels. Dans son *Itinerarium mentis in Deum*, il décrit un processus de montée vers Dieu fondé sur une « échelle mystique », intégrant progressivement les sens externes, les puissances intérieures de l'âme, et l'esprit lui-même. Cette ascension, structurée en trois étapes – *purificatio, illuminatio, perfectio* –, suppose cependant une purification rigoureuse, jusqu'à une certaine « nuit des sens », préalable

2. Cf. M. Fédou, « Sens corporels et sens spirituels : l'héritage patristique », *Gregorianum* 99/4 (2018), p. 847-866 ; « Manger chaque jour les chairs de l'Agneau », *RSPT* 97/2 (2013), p. 163-182.

nécessaire à une vraie perception spirituelle. Il écrit ainsi : « Comme tous les sens corporels sont subordonnés à la vue, de même, dans l'ordre spirituel, toutes les puissances doivent être ordonnées à la contemplation ». Et plus loin : « L'âme doit se purifier et se détacher de toute sensation corporelle si elle veut parvenir à la lumière divine[3]. » Emmanuel Falque met en valeur le lien bonaventurien entre la chair et l'esprit : « Il n'est pas contradictoire de parler de "chair du monde" y compris chez Bonaventure pour qui le "livre du monde" précède le "livre de l'Écriture"[4] ». Le cheminement ascensionnel montre clairement que, chez Bonaventure, l'ouverture aux réalités spirituelles passe par une coordination et un dépassement des sens corporels, plutôt que leur simple mise à l'écart. La distance, voire la rupture, entre sens corporels et sens spirituels est dépassée, alors qu'on la retrouvera encore chez saint Bernard, par exemple lorsqu'il affirme que les sens spirituels entrent en activité lorsque les sens corporels se sont endormis[5]. La question aura une dimension eschatologique. Faisant référence à « l'homme nouveau » (Ep 4,24) ou à « l'homme intérieur » (2 Co 4,16, Ep 3,16, Rm 7,22-23) déjà ressuscité en germe, saint Bernard s'interroge : les sens spirituels sont-ils les sens externes transfigurés, et donc homogènes à ceux-ci ? Ces sens spirituels constituent-ils un sens intérieur nouveau, donné par grâce, radicalement hétérogène vis-à-vis du physique ? Mais je voudrais faire un bond jusque vers les XV^e^-XVI^e^ siècles pour parler maintenant de saint Ignace et de la façon dont il comprend la place des sens dans la vie spirituelle.

2. *Saint Ignace de Loyola et « l'application des sens »*

En effet, dans les *Exercices Spirituels*, saint Ignace propose au retraitant de faire une « application des sens », comme dernier des cinq exercices[6] de la journée. Cette proposition a lieu quasiment chaque soir des quatre semaines des *Exercices*. Il invite le retraitant à se laisser toucher, à travers sa sensibilité, jusque dans son corps, de faire quasiment ce qui est mentionné au début de la 1^re^ lettre de Jean évoquée plus haut. Comme si le

3. St Bonaventure, *Itinerarium mentis in Deum* I, 3 ; VII, 1.

4. E. Falque, *Dieu, la chair et l'autre. D'Irénée à Duns Scot*, coll. Épiméthée, Paris, PUF, 2008, p. 300.

5. St Bernard, *Sermon sur le Cantique des Cantiques* 74, 6, *PL* 183, c. 1100 : « C'est alors que l'âme commence à voir, lorsque ces sens (corporels) se taisent ; alors elle commence à goûter les réalités spirituelles, lorsqu'elle dédaigne les choses charnelles. Si donc il arrive que l'âme soit un jour élevée au-dessus du sens de la chair, qu'elle sache avec certitude que le Seigneur s'approche. » Cf. J. Leclercq, *Saint Bernard mystique*, Paris, Vrin, 1948, p. 118-140 (« Les sens spirituels ») ; É. Palazzo, *L'invention chrétienne des cinq sens dans la liturgie et l'art au Moyen Âge*, Paris, Cerf, 2016.

6. Un exercice est une oraison d'une heure.

Verbe, grâce aux quatre exercices précédents, pouvait lors de cette cinquième heure, se rendre visible, audible, palpable aux sens. Comme si s'accomplissait ce que dit Paul en 2 Co 3,18 : « Nous tous qui, le visage découvert, réfléchissons comme en un miroir la gloire du Seigneur, nous sommes transformés en cette même image ». Cette « application des sens » peut s'éprouver de façon très discrète, ou beaucoup plus manifeste. Elle peut conduire à une union profonde avec le Seigneur, conduisant à un apaisement, une unification, voire une guérison des sens corporels, même si, encore une fois, elle peut se vivre aussi comme un désert, une nuit.

Avant de décrire le déroulé d'une journée-type des *Exercices*, remarquons d'abord que saint Ignace ne parle pas de sens « spirituels ». Il connaît le débat dont nous venons de parler et reste très prudent[7]. Il ne veut surtout pas entrer dans une théorisation de la connaissance expérimentale de Dieu. Ce qu'il souhaite, c'est proposer sa propre expérience pour aider les autres, en donnant toute la place à l'affectivité et à la sensibilité, sans pour autant laisser de côté la raison. Souvent, il emploiera l'expression « sentir et reconnaître » les motions (*ES* 313) : « sentir » (activité de l'affectivité spirituelle, *ES* 2 ; 65) et « reconnaître » (l'activité de la raison priante en relecture, *ES* 89 ; 109 ; 130). En outre, il promeut trois sortes de prières : la considération, la méditation et la contemplation. La considération est une attention soutenue de l'intelligence aimante, en lisant par exemple un passage de l'Écriture à voix basse. La méditation est la convocation des « trois puissances de l'âme » : la mémoire, l'intelligence et la volonté (la volonté au XVI^e^ siècle étant la capacité à se laisser affecter, et non pas la détermination volontaire, ce sens actuel n'apparaissant qu'au XVII^e^ siècle). Enfin, la contemplation, où ces trois facultés sont toujours présentes mais comme en soutien, comme en présence passive, accueillant les réalités sensibles des récits évangéliques. Dans la contemplation, il s'agira de « voir » les personnes, puis « d'entendre ce qu'elles disent », de « regarder, faire attention à ce qu'elles font ». Le but de ces trois formes de prière (considération, méditation, contemplation) est de « sentir et reconnaître » (*ES* 313) la présence de Dieu pour que les choses, les réalités divines demeurent en nous. Parmi ces trois, la contemplation, grâce à l'application des sens que nous allons voir maintenant, fera croître ce qu'on peut appeler une mémoire affective pour mieux être disciple : la grâce de la deuxième semaine étant de « demander une connaissance intérieure du Seigneur qui pour moi s'est fait homme, afin que je l'aime et le suive davantage » (*ES* 103).

---

7. Sur cette question, cf. notamment R. Lafontaine, *L'originalité des* Exercices *d'Ignace de Loyola*, Bruxelles, Lessius, 2016.

Décrivons à présent le processus de l'application des sens. Une journée ordinaire du parcours des *Exercices spirituels* comprend tout d'abord deux temps (c'est-à-dire deux exercices), de contemplation de récits évangéliques, puis deux exercices de répétition de ces contemplations, où sont repris les endroits des deux récits précédents où on aura perçu plus de goût ou au contraire plus de résistance, pour arriver en fin de soirée, au cinquième exercice de l'application des sens, qui se vit alors comme un aboutissement de cette journée de prière. Déjà, on avait pris soin de composer par l'imagination un lieu où se déroule la scène évangélique. Déjà, les deux contemplations et les répétitions se sont faites à partir de la vue et de l'écoute. À cette dernière étape, on invite le retraitant à prier, en plus de la vue et de l'écoute, avec l'odorat, le goût et le toucher. Cette palette des sens donne à la volonté et à l'intelligence une plus grande passivité. Cette forme de contemplation très affective a pour but vraiment audacieux de nous faire entrer plus avant dans l'humanité du Seigneur, une expérience immersive dirions-nous aujourd'hui, comme si s'anticipait la transfiguration de notre chair vulnérable.

Ainsi, l'application des sens peut se comprendre comme le pic d'une forme de connaissance qui embrasse non seulement les sens corporels, mais les affects, les sentiments et donc la connaissance intérieure : mémoire, imagination (avec la réalité de l'inconscient), intelligence, volonté. Dès le début du livre des *Exercices* dans les conseils de guidance, la deuxième annotation donnait le ton : « Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et de goûter les choses intérieurement » (*ES* 2). Selon Javier Melloni, ces deux verbes « sentir » et « goûter » convoquent les sens à « rendre tangible le plan intangible de l'Esprit[8] ». Le concept d'« intelligence sentante », proposé par Xavier Zubiri[9], exprime cette forme de compréhension qui capte par les sens, organise et intériorise la perception de la réalité.

« Sentir [*exercer une intelligence sentante*] et goûter les choses intérieurement ». On peut se demander pourquoi le verbe « goûter » est ajouté au verbe « sentir » ? Pourquoi mettre le goût à part, comme s'il résumait tous les sens ? De fait, contrairement à la vue et à l'écoute qui eux se réfèrent à une réalité provenant du dehors,

> le goût se situe juste à la transition entre l'extérieur et l'intérieur, à ce seuil où se déploient notre attention et notre capacité à percevoir ce qui se donne. Le goût est le sens de la résonance. On perçoit les effets que le goût dégage, en termes d'agrément ou de désagrément, de plaisir ou de déplaisir,

8. J. Melloni, « Sentir et goûter intérieurement », *Christus* 231 (2011), p. 282.
9. Cf. X. Zubiri, *L'intelligence sentante. Intelligence et réalité*, Paris, L'Harmattan, 2005.

pour suivre la route vers les plus profondes régions de la personne, mais à partir de son expérience concrète[10].

Cette connaissance par un « sentir » permet ainsi d'accroître chez le retraitant l'union au Christ, l'accueil plus profond du salut baptismal. Mais Ignace promeut cette intelligence sentante car elle est pour lui indispensable au discernement des esprits. Elle aide à « sentir et reconnaître » les motions intérieures de consolation et de désolation, « les bonnes pour les accueillir et les mauvaises afin de les rejeter » (*ES* 211), ce qui permet de dégager la route, d'acquérir une liberté intérieure pour « se vaincre soi-même et ordonner sa vie sans se décider par quelque attachement qui serait désordonné », « chercher et trouver la volonté divine » en toutes choses, (en toutes réalités), et surtout trouver Dieu, « dans la disposition de sa vie » (*ES* 1), la fameuse élection.

Ceci nous amène à la dernière partie de notre exposé. Comment user des sens dans notre relation à Dieu ? En leur faisant une confiance aveugle, sûrs qu'ils nous mènent au divin ? Nous avons en mémoire la fameuse phrase toujours valable de Descartes : « Les sens nous trompent ». La question de leur conversion, de leur évangélisation sera le dernier point de notre réflexion : comment évangéliser nos sens corporels pour qu'ils soient les meilleurs vecteurs possibles entre l'extérieur et notre intérieur ?

V. — La discipline des sens : évangéliser la sensibilité

Dans la tradition spirituelle, on connaît au moins trois sortes de « garde » : la garde des pensées, la garde du cœur et la garde des sens. La posture des trois gardes peut se résumer par l'histoire bien connue d'Évagre le Pontique. Celui-ci raconte que nous sommes comme des meuniers accueillant les paysans et leur chargement de grains, à la porte de notre moulin. Le meunier fait très attention à ce que le bon grain ne soit mêlé à la mauvaise ivraie ou à du mauvais grain. Il interroge chacun : es-tu de mes amis ou de mes ennemis ? Ainsi, chacun doit se tenir à la porte de son cœur et examiner avec soin les mouvements nés des pensées qui viennent frapper à la porte. « Sois le portier de ton cœur et ne laisse aucune pensée y entrer sans l'interroger[11] » !

L'art d'être disciple demande une discipline, une purification progressive des sens, en faisant son possible pour ne pas capituler devant la

10. J. Melloni, « Sentir et goûter intérieurement » (cité n. 8), p. 283.
11. Évagre le Pontique, *Lettre* 11, 3, *SC* 652, Paris, Cerf, 2025, p. 327.

facilité ou la sensualité, allant plutôt vers une écologie des images, une sobriété de la nourriture, vers une saine détente et non vers une procrastination où peut survenir une boulimie des sens, qui mènera finalement à une atrophie de ceux-ci. Pour cette évangélisation des sens, je fais appel à deux voix contemporaines, celles de sœur Catherine Aubin et du père Amedeo Cencini.

1. *Catherine Aubin : aimer et prier avec ses cinq sens*

Sœur Catherine Aubin, dominicaine, a écrit en 2010 *Les fenêtres de l'âme : aimer et prier avec ses cinq sens*[12]. Elle se demande comment ouvrir les sens, comme des fenêtres de l'âme, afin d'élever la vie sensible à l'expérience spirituelle et de les voir s'affiner l'une par l'autre. Prenons chaque sens l'un après l'autre.

L'ouïe : nous sommes témoins de la dimension ascétique que revêt l'art de bien écouter la parole de Dieu ou de bien écouter la parole de nos frères, de les écouter jusqu'au bout. Or, quel bonheur lorsque nous sommes exercés à cette écoute, pour eux et pour nous. On dit que l'écoute est le sens le plus vulnérable, mais le plus décisif. « Prenez garde à la manière dont vous écoutez » dit Jésus (Lc 8,18). Le bonheur du monde est de ce côté.

La vue est le sens qui touche le plus la mémoire. Là aussi, le combat spirituel peut être sérieux, spécialement dans cette culture de consommation qui prend appui sur la stimulation des émotions et du regard pour vendre.

Plus que les deux autres, le goût nous met sans doute davantage face au choix, de goûter ou de dévorer. Il a cette force d'être au seuil, entre l'extérieur et l'intérieur. C'est lui qui propose un « arrêt sur image ».

Le toucher quant à lui correspond davantage à la vérité ou non du lien fraternel, du lien social (bien que tous les quatre autres sens y contribuent aussi), lorsque, par exemple, je console quelqu'un avec la vérité du tact, posant juste le geste qu'il faut.

L'odorat invite au discernement, dans une atmosphère souvent confuse pour les autres sens, entre la bonne et la mauvaise odeur. Avoir du flair, sentir les situations, avoir du bon sens, le *sensus fidei* : ces expressions suggèrent ce que son accroissement peut apporter.

---

12. C. Aubin, *Les fenêtres de l'âme : aimer et prier avec ses cinq sens*, Paris, Cerf, 2010.

Pour ma part, j'ajoute au développement de Catherine Aubin, que les sens sont « fenêtres de l'âme pour aimer et prier » grâce à l'ouverture des quatre livres de nos vies que sont : celui de la parole de Dieu et des sacrements ; celui de notre histoire sainte, ce que nous avons créé ou non avec les autres ; celui de la nature, de la création ; enfin, celui de l'art, de la création des hommes. Lorsque ces quatre livres sont ouverts par les sens, la communication, voire la communion avec Dieu, la prière peut s'opérer. Finalement à propos de nos sens, nous sommes comme des enfants qui, en école de musique, au fur et à mesure de leurs classes de solfège, acquièrent plus ou moins l'oreille musicale. Ou comme l'artiste qui, pour peindre, passe des heures à contempler les paysages ou les chefs-d'œuvre au Louvre. L'évangélisation des sens passe par leur accroissement.

2. *Amedeo Cencini : évangéliser notre sensibilité*

Le père Amedeo Cencini, canossien, professeur à l'Université Salésienne de Rome a écrit en 2019, *Évangéliser notre sensibilité pour apprendre à discerner*[13]. Il décrit la sensibilité comme l'énergie précieuse qui nous fait vibrer face à la vie, mais qui est fondamentalement ambivalente. Elle peut nous conduire vers le bien, comme vers son contraire ; elle peut renforcer en nous la tendance, soit auto-référentielle, soit résolument ouverte à l'autre. Il redit cette chose ancienne et fondamentale qu'il est possible et même nécessaire d'intervenir sur les sensations, de les éduquer, surtout si elles dérangent notre croissance spirituelle. Le but est surtout d'apprendre à accueillir et à promouvoir les sensations qui sont conformes à notre identité profonde. Cette éducation suppose de convertir ou évangéliser non seulement les sens, mais ce vers quoi ils conduisent : les sentiments, les émotions et les affections, afin que cette éducation longue et patiente atteigne vraiment le lieu du désir, le cœur, au sens biblique du terme.

Dans sa démonstration, gardons surtout ce lien entre les sens et le cœur. Pour parler du cœur, depuis plusieurs années, j'ai en mémoire l'excellente définition de l'encyclique *Lumen fidei* qui, à mon regret, n'a pas été reprise comme telle dans *Dilexit nos* :

> Le cœur dans la Bible est le centre de l'homme, le lieu où s'entrecroisent toutes ses dimensions : le corps et l'esprit ; l'intériorité de la personne et son ouverture au monde et aux autres, l'intellect, le vouloir, l'affectivité. Eh bien, si le cœur est capable d'unir ces trois dimensions, c'est parce qu'il est le lieu où

13. A. Cencini, *Évangéliser notre sensibilité pour apprendre à discerner*, Nouan-le-Fuzelier, éd. des Béatitudes, 2019.

> nous nous ouvrons à la vérité et à l'amour, et où nous nous laissons toucher et transformer par eux[14].

On pourrait ajouter aussi que le cœur est le lieu de l'inhabitation de l'Esprit Saint. L'enjeu de l'éducation de nos cinq sens est bien de conduire au cœur. Voici comment Cencini, en résumé, décrit le lien entre les sens et le cœur : l'éducation de la sensibilité commence par les sens, car ils sont notre premier contact avec la réalité, les informations qu'ils recueillent sont la matière première d'où part toute la chaîne qui commence donc par les sensations, puis les émotions qui expriment notre réponse à ces sensations. Puis les émotions donnent naissance aux sentiments, ceux-ci donnent une orientation aux émotions, ce qui permet une forme de stabilité au niveau intérieur. Ici, peut se concentrer l'éducation de notre intériorité car les sentiments donnent une certaine orientation au monde intérieur. Les sentiments donnent ensuite naissance aux affections qui, elles, sont des liens profonds et stables. Les sensations, les émotions et en partie les sentiments expriment la sensibilité dans sa phase réactive, alors que les sentiments et les affections manifestent la sensibilité comme une force proactive qui discerne et décide le chemin à prendre. Ils se rapprochent de ce chemin tellement mystérieux qui est chemin du désir, et du cœur. Cette force proactive est une sorte de fleuve souterrain. Parfois, il affleure au niveau de la pleine conscience, mais le plus souvent, il se déplace incognito. Et pourtant, il est à éduquer.

Dans cette chaîne incroyable qui mène au cœur, que représentent les sens ? Ils ressemblent à un pont-levis : ils sont externes et internes. Ils sont une pièce maîtresse du dispositif car tout ce qui se trouve à l'arrivée, dans le cœur, est passé d'abord par le pont-levis des sens. Ce qui signifie en retour que, comme le cœur, à leur manière, nos sens sont calibrés sur la vérité, la beauté et la bonté, qu'ils tendent spontanément vers ce qui est vrai, beau et bon, malgré leur ambivalence. Nous comprenons donc mieux pourquoi dans cette chaîne que nous venons de décrire ils ont plus que jamais leur place dans l'activité priante.

Conclusion : « Embrase nos sens de ta clarté »

En guise de conclusion, regardons deux versets tirés de chants auxquels nous ne faisons peut-être plus très attention.

Tout d'abord, le *Veni Creator*. Dans cet hymne, nous chantons « *Accende lumen sensibus* », « Embrase nos sens de ta clarté ». Cette demande, nous

14. Pape François, *Lumen fidei* 26.

pouvons l'interpréter comme la vocation de notre corps, de notre âme et de notre esprit, à accueillir l'Esprit de Jésus ressuscité. Ce verset redit à sa manière ce que notre parcours tend à affirmer : il n'y a pas d'un côté nos sens corporels et de l'autre nos sens spirituels. Parler de « sens spirituels » n'est pas exprimer une simple métaphore de langage, une simple manière de parler. Nous pouvons, je le crois, oser une vraie analogie entre les sens spirituels et nos agents de perception sensorielle externe. De même que notre intelligence, notre volonté, notre imagination, nos affections, nos émotions ont besoin d'être canalisées, stimulées, éduquées, évangélisées, de même nos sens, en tant que « rivages du cœur », « pont-levis de l'âme », pour être pleinement intégrés dans l'expérience spirituelle, avant d'être un jour pleinement embrasés dans la clarté de la résurrection. Embrase-nous de ta clarté !

Le deuxième chant est un hymne de Didier Rimaud, *Jésus qui m'a brûlé le cœur* où on chante : « Tourne mes sens à l'intérieur, force mes pas à l'aventure ». La poésie des chants de Didier Rimaud est parfois un peu compliquée. Mais il vaut la peine de regarder de près ce verset. En effet, Rimaud fait parler un des deux disciples d'Emmaüs. Ce disciple a fait à l'improviste l'expérience du Ressuscité. Sans que sa raison le sache, sur la route, il a écouté, le cœur brûlant, l'homme du matin de Pâques. Il l'a humé, l'a sans doute touché ; à l'auberge, il l'a vu le temps d'un éclair. Plus tard, il se rappelle ce qu'on pourrait appeler l'expérience inoubliable des sens. Longtemps après, il fait cette prière : « Christ ressuscité, tourne mes sens à l'intérieur ». Ce que j'ai expérimenté un jour, à travers mes sens externes, est comme emmagasiné dans ma mémoire affective, donne-moi ainsi, par cette mémoire brûlante, la grâce de « forcer mes pas à l'aventure », c'est-à-dire d'engager, grâce à ce sentir intérieur, ma liberté sur tes chemins, pour discerner, choisir selon Dieu. Comme j'ai couru le soir de Pâques vers mes frères, fais que je coure, comme la bien-aimée du Cantique, à l'odeur de tes parfums. Ce verset résume à lui seul le rôle des sens dans la vie spirituelle, selon Ignace de Loyola.

Certes, bien d'autres voies resteraient à explorer. Le don des larmes, que certains considèrent comme un sixième sens spirituel, manifeste cette sortie de soi où l'intériorité déborde en un signe tangible, uni à la compassion divine. Il illustre à sa manière la profondeur des mouvements de l'âme sous l'action de l'Esprit. Il en va de même pour la théologie de la tendresse, si chère au pape François, qui mérite d'être pleinement intégrée à cette réflexion : elle touche à ce que les sens spirituels ont de plus incarné, de plus relationnel, de plus humain. Car, selon les mots mêmes du pape, elle est « la beauté de nous sentir aimés par Dieu et la beauté

de sentir que nous aimons au nom de Dieu[15] ». Ainsi, en redonnant leur juste place aux sens dans la vie spirituelle, non pour les absolutiser mais pour les transfigurer, nous réapprenons à accueillir Dieu non seulement dans la raison, dans la pensée, mais dans la chair vivante de notre être, là où il nous rejoint et nous transforme.

Nicolas Rousselot s.j.
Église Saint-Ignace
Fr – 75006 Paris
35bis rue de Sèvres
nicolarousselot@gmail.com

Résumé. — Dans un monde saturé de *stimuli* sensoriels, la question du rôle des sens corporels dans la vie spirituelle devient centrale. Cet article explore l'ancrage biblique, liturgique et doctrinal de ce que la tradition appelle les « sens spirituels ». Il montre comment, de Jean à Ignace de Loyola, en passant par Origène et Bonaventure, les sens deviennent non pas obstacles, mais médiateurs d'une véritable expérience spirituelle incarnée. À l'écoute de voix contemporaines, il propose des pistes pour une évangélisation de la sensibilité, en intégrant les affects dans le discernement spirituel.

Mots-clés. — Sens spirituels | Contemplation | Discernement | Spiritualité

N. Rousselot**, Rekindling the Senses: A crucial Challenge**

Summary. — In a world overflowing with sensory stimuli, the role of the body's senses in spiritual life becomes crucial. This article investigates the biblical, liturgical and doctrinal foundations of what the tradition calls "spiritual senses." From John to Ignatius of Loyola, via Origen and Bonaventure, the senses are revealed not as obstacles, but as mediators of a genuine embodied spiritual experience. Drawing on contemporary voices, it offers perspectives for evangelizing sensitivity and integrating affectivity in spiritual discernment.

Keywords. — Spiritual senses | Contemplation | Discernment | Spirituality

15. Pape François, Discours aux participants au congrès national sur le thème « La théologie de la tendresse chez le pape François », 13 sept. 2018.