

Introduction : Les 7 péchés capitaux¹

Paroisse de Montluel - **Carême 2026** - Les 7 péchés capitaux

Au cours de ce temps de Carême, nous avons tous le désir de mettre à profit ce temps liturgique pour nous rapprocher toujours plus du Seigneur. Nous vous proposons donc une série de petits enseignements sur les 7 péchés capitaux, leurs caractéristiques, et surtout les moyens de les combattre. Nous nous servirons pour cela de l'ouvrage du Père Pascal IDE intitulé « les sept péchés capitaux » (*Ed Mame Edifa*).

Après avoir abordé la notion de péché, nous parlerons des 7 péchés capitaux que sont la **gourmandise**, la **luxure**, l'**avarice**, la **jalousie**, la **colère**, et la paresse (**acédie**) et enfin l'**orgueil**.

Commençons par la notion de péché.

En hébreu, le verbe « pécher » signifie : manquer son but, se tromper de cible. Notre cible, notre but dans la vie, c'est d'être heureux. Pécher, c'est donc se tromper de bonheur. Le péché n'est pas une infraction à un code de la route divin, c'est un détournement volontaire d'itinéraire qui nous fait manquer le vrai bonheur. Or notre véritable bonheur, c'est Dieu lui-même. L'homme est fait pour l'infini, et seul Dieu est le Bien infini qui peut le combler complètement. Voilà pourquoi le péché est une offense faite à Dieu.

Qu'est-ce qu'un péché capital ?

Très souvent, on le confond avec le péché grave (ou péché dit « mortel »). Capital n'a pas ici le sens de grave. La gourmandise par exemple est un péché capital, mais plutôt vénial par nature. Capital vient de « caput », qui signifie « tête » en latin. Une faute capitale est à la tête, à la source d'autres fautes. Un péché capital est un péché qui est à l'origine d'une série d'autres péchés.

Pourquoi sept péchés capitaux ?

On doit à un moine du désert d'Egypte, au IV^{ème} siècle, la première liste des péchés capitaux, fruit d'une longue expérience d'accompagnement spirituel de ces moines du désert. Saint Thomas d'Aquin au XIII^{ème} siècle décrira très clairement ces sept péchés, en les classant en deux catégories :
- d'un côté, les péchés qui désirent un bien : l'avarice, la gourmandise, la luxure et l'orgueil;
- et de l'autre les péchés qui fuiant un bien considéré comme un mal : la paresse (acédie), la jalousie et la colère.

Les six raisons qui expliquent notre difficulté à les reconnaître

- 1-** Les péchés capitaux sont souvent justifiés ou excusés ou tolérés par notre entourage ou la société. Monter par exemple, dans le train sans ticket, est-ce vraiment voler, avec tous les impôts qu'on paie déjà ?
- 2-** Certains péchés capitaux sont très intérieurs, comme la jalousie ou la paresse, et sont donc moins repérables que d'autres.
- 3-** Ces péchés sont des vices. Un vice, c'est au mauvais pli. « Nous sommes ce que nous répétons chaque jour » disait Aristote. Le bien comme le mal, à force de répétition, deviennent des habitudes. Et tout ce qui est habituel devient comme une seconde nature et se dissimule au fond de nous au point qu'on n'y fait plus attention.

¹ Extraits du livre de Pascal IDE, « les 7 péchés capitaux », Ed. Mame Edifa

4- Certains péchés capitaux comportent une dimension importante d'affectif, comme la colère ou la gourmandise. Cette dimension affective nous fait oublier notre part de collaboration volontaire à ce péché.

5- Les péchés capitaux se développent plus facilement dans des âmes qui ont été blessées, meurtries, fragilisées par différentes épreuves. La tendance est alors de vouloir tout excuser par la blessure psychologique.

6- Ces péchés sont au cœur du combat spirituel. Mais savons-nous que nous avons un combat à mener contre l'action du démon, et contre ces péchés ? Le démon a tout intérêt à nous faire ignorer notre péché, et, si nous le connaissons, à nous faire désespérer d'en être pardonné.

Nous devons donc lutter contre ces péchés capitaux, et contre le découragement. Mais comment ?

Comment lutter contre le péché capital ?

Pour commencer il faut reconnaître son péché, c'est-à-dire faire vraiment un travail de vérité intérieure, de lucidité sur soi-même, sur ses désirs les plus profonds. Pour reconnaître et nommer avec précision un péché capital, il faut que nous en analysions les trois composantes :

- 1- **la profondeur** : un vice est d'autant plus profond qu'il est plus habituel et donc plus difficilement déracinable. Quelle en est la fréquence ? Nous est-il difficile d'y résister ? Sommes-nous dépendants ?
- 2- **L'extension** : de quelles autres fautes ce péché capital est-il la source dans notre vie ? quels secteurs de notre existence touche-t-il ? Quelles personnes de mon entourage affecte-t-il ?
- 3- **L'ancienneté** : depuis combien de temps sommes-nous habités par ce vice ? Quelles blessures ont favorisé sa mise en place ?

Cet inventaire est d'autant plus humiliant et douloureux qu'il est lucide et courageux. Et si nous avons l'impression accablante de collectionner tous les péchés capitaux, pas de panique ! C'est normal, puisque les péchés se fondent sur des inclinations naturelles. Cependant,

il est probable que l'un d'eux a poussé en nous des racines plus profondes, plus étendues et plus anciennes que les autres.

Après cette reconnaissance de son péché, il est nécessaire de prendre conscience de la faute que nous avons commise devant Dieu, d'accepter qu'il existe réellement un vice au fond de nous, une fragilité spirituelle dans tel ou tel domaine. On peut être alors tenté de se décourager ! C'est justement ce qu'il faut éviter de faire. Ce serait comme si nous disions à Dieu : « tu ne peux plus m'aimer après ce que j'ai fait, ou après ce que j'ai fait depuis tant d'années ! ». Ce serait empêcher Dieu d'être Dieu, Lui qui ne sait rien faire d'autre qu'aimer, et pardonner ! (cf 1 Jn 4, 8.16)

Alors vient naturellement le moment de s'ouvrir à la Miséricorde divine. Le péché ferme le cœur. Nous devons donc résister à cette tentation de nous replier sur nous-mêmes : ouvrons-nous au contraire à Jésus, tournons notre cœur vers son Cœur de miséricorde et offrons-nous à Lui, tels que nous sommes, avec notre misère.

Lorsqu'elle était maîtresse des novices, sainte Thérèse de l'Enfant Jésus était vigilante à ce que les sœurs ne perdent pas de temps à se lamenter sur leur faiblesse et leur péché, mais au contraire elle les poussait à poser à nouveau un acte d'amour confiant en Jésus.

Enfin, dans cette lutte contre le péché capital, il convient de prendre une résolution, si minime soit-elle. S'offrir à Dieu, c'est bien ; mais le lui montrer par des actes concrets, c'est beaucoup plus efficace pour faire des progrès spirituels ! Nous verrons par la suite comment lutter concrètement contre chaque type de péché capital, à commencer en mettant en pratique sa vertu contraire qui est en quelque sorte son antidote.
