

La litanie de l'humilité

Jonathan Roumie, l'acteur américain qui incarne le Christ dans la désormais célèbre série *The Chosen* a l'habitude de parler de sa foi et de sa routine spirituelle. Ainsi, en 2023, il avait confié avoir commencé à prier le chapelet de la Miséricorde Divine et le Rosaire. "Je ne l'avais jamais fait auparavant", avait-il déclaré. Plus récemment, le 13 mars 2025, trois mois avant de rencontrer le pape Léon XIV, le 25 juin, il a dévoilé sur son compte Twitter l'une de ses prières préférées : la litanie de l'humilité.



Rédigée par le cardinal Rafael Merry del Val (1865-1930), qui a été nonce et secrétaire d'État, cette prière comporte seize demandes d'être libéré de tentations — les honneurs, la préférence, l'estime ou encore la crainte de l'humiliation — et sept demandes en faveur des autres plutôt que de soi-même. Et pour Jonathan Roumie, elle est "profondément poignante, à n'importe quel stade ou étape de la vie."

V. ô Jésus, doux et humble de cœur,
R. : Rendez mon cœur semblable au Vôtre.
Du désir d'être estimé, délivrez-moi Seigneur,
Du désir d'être affectionné, délivrez-moi Seigneur,
Du désir d'être recherché, délivrez-moi Seigneur,
Du désir d'être honoré, délivrez-moi Seigneur,
Du désir d'être loué, délivrez-moi Seigneur,
Du désir d'être préféré, délivrez-moi Seigneur,
Du désir d'être consulté, délivrez-moi Seigneur,
Du désir d'être approuvé, délivrez-moi Seigneur,
Du désir d'être compris, délivrez-moi Seigneur,
Du désir d'être visité, délivrez-moi Seigneur,
De la crainte d'être humilié, délivrez-moi Seigneur,
De la crainte d'être méprisé, délivrez-moi Seigneur,
De la crainte d'être rebuté, délivrez-moi Seigneur,
De la crainte d'être calomnié, délivrez-moi Seigneur,
De la crainte d'être oublié, délivrez-moi Seigneur,
De la crainte d'être raillé, délivrez-moi Seigneur,
De la crainte d'être soupçonné, délivrez-moi Seigneur,
De la crainte d'être injurié, délivrez-moi Seigneur,

De la crainte d'être abandonné, délivrez-moi Seigneur,
De la crainte d'être refusé, délivrez-moi Seigneur,

Que d'autres soient plus aimés que moi, accordez-moi, Seigneur, de le
désirer,

Que d'autres soient plus estimés que moi, accordez-moi, Seigneur, de le
désirer,

Que d'autres grandissent dans l'opinion et que je diminue, accordez-moi,
Seigneur, de le désirer,

Que d'autres soient loués et que je sois oublié, accordez-moi, Seigneur, de le
désirer,

Que d'autres soient employés et que je sois mis de côté, accordez-moi,
Seigneur, de le désirer,

Que d'autres soient préférés en tout, accordez-moi, Seigneur, de le désirer,

Que d'autres soient plus saints que moi, pourvu que je le sois autant que je
puis l'être, accordez-moi, Seigneur, de le désirer.

Ainsi soit-il.