Commentaire biblique

Matthieu 11.28-30

Christel Zogning Meli

Dans le cadre de l'offrande des enfants 2025-2026 en faveur des enfants du Nigéria.

Point KT
Plate-forme de catéchèse protestante francophone

Texte biblique : Matthieu 11.28-30 (version Français courant)

28 Venez à moi vous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai le repos.
29 Prenez sur vous mon joug et laissez-moi vous instruire, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour tout votre être.
30 Le joug que je vous invite à prendre est facile à porter et le fardeau que je vous propose est léger.

Contexte du texte

De l'avis de la plupart des spécialistes du Nouveau Testament, « l'Évangile selon Matthieu » a probablement été écrit à la fin du premier siècle. Le texte aurait été rédigé dix ou vingt ans après la destruction de Jérusalem par les Romains en 70 après J.-C. (entre 80 et 90). Le terme « selon » n'indique pas de manière absolue que l'apôtre Matthieu fut l'auteur du livre portant son nom. Les spécialistes avancent l'hypothèse selon laquelle l'Évangile de Matthieu dans sa forme actuelle n'a pas pu être rédigé par l'apôtre en personne. Aussi dirions-nous que l'auteur de cet Évangile « était peut-être un Rabbi juif converti à la foi nouvelle, ce qui expliquerait la précision de son travail rédactionnel, l'originalité de son usage de l'Ancien Testament et l'insistance douloureuse de sa discussion avec le rabbinat juif » (Bonnard 2002 : 10)[1].

Après le chapitre 10 consacré à l'envoi des douze disciples et aux discours missionnaires de Jésus, l'articulation narrative surprend par le caractère composite de certains versets, formés d'éléments variés et assez hétérogènes. Le chapitre 11 s'avère être une césure dans la ligne narrative du récit matthéen. En effet, le lecteur s'attendrait au départ effectif des douze en mission. Or, selon l'auteur, c'est Jésus qui s'en va pour enseigner et prêcher dans leurs villes (Mt 11.1). La question de Jean-Baptiste et la réponse de Jésus (v.2-6) s'imbriquent bien avec le type rétrospectif de la suite focalisée sur Jésus qui fait l'éloge des œuvres et de la vocation de Jean-Baptiste emprisonné (v.7-15). Cette trame du récit est entrecoupée d'une part, par la parole énigmatique du v.12 sur le royaume des cieux dont seuls les violents s'en emparent, et qui étonne par la place que lui donne l'auteur, et d'autre part, par le v.13 dont il est difficile d'imaginer le lien direct avec ce qui se passe en amont et en aval du verset.

Les versets qui abordent le témoignage de Jésus sur Jean-Baptiste se concluent sur une construction comparative de deux figures inestimables : Jean-Baptiste dont la mission tend à son terme et Jésus qui s'inscrit dans sa continuité avec une reprise d'initiative inaugurant le règne de la grâce (v.18-19), tous les deux étant « ensemble, sur le chemin de la mort, de la croix » (*Ibid.* : 161). Les souffrances et les persécutions à venir annoncées aux disciples par Jésus (Mt 10.16-23) sont aussi le partage des deux figures dans l'ensemble du récit matthéen. L'éloge de Jean-Baptiste devient l'occasion d'un premier bilan de l'activité de Jésus, qui comme celle du Baptiste a enduré une opposition violente (Mello 1999 : 200)[1]. Matthieu 11.28-30 est encadré directement avant et après par des illustrations claires de ce rejet et des débuts de violence à l'encontre de Jésus. C'est ainsi que rejeté par les villes de Chorazin, de Bethsaïda et de Capharnaüm, dans lesquelles il accomplit des miracles mais où il trouve peu de foi (v.20-24), rejeté par les pharisiens, les scribes, les personnes sages et intelligentes, Jésus se tourne vers les « enfants », « les tout-petits » qui portent le joug oppressant de la Torah (v.25-27).

L'invitation de Jésus de rendre léger le joug de ces tout-petits (v.28-30) est directement suivi au chapitre 12 par une série de péricopes qui confirment des tensions croissantes relatives à l'obligation de respecter scrupuleusement les traditions religieuses (Mt 12.1-8. 9-14). L'interprétation subversive de la loi juive par Jésus dans ces deux récits provoque la colère des pharisiens et donne lieu au v.14 à des pourparlers visant à le faire disparaître. C'est donc un homme oppressé par la violence humaine, qui invite les « enfants » disposés à se laisser instruire, à accepter d'être déchargés de leurs propres poids socioreligieux et de trouver le repos dans le joug facile et le fardeau léger qu'il leur donnerait.

Commentaire de Matthieu 11.28-30

Dans ce texte biblique adressé aux personnes fatiguées, l'auteur emploie quelques termes qui mériteraient d'être étudiés afin de saisir le sens et l'intérêt de cette invitation de Jésus. C'est dans cette perspective que neuf mots grecs, parmi lesquels trois – identiques ou issus de la même famille et mentionnés deux fois – serviront de porte d'entrée de compréhension du texte. La traduction en français de ces termes donnent lieu au v28 à « fatigués », « porter un lourd fardeau », « donner le repos » ; au v29 à « joug », « repos » ; et au v30 à « joug », « fardeau », « facile » et « léger ».

Dans le verset 28, Jésus déclare : « Venez à moi, vous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau, et je vous donnerai le repos. » L'usage de « venez à moi » dès le début du verset est une invitation directe et une offre inclusive de réconfort. En effet, toutes les personnes qui souffrent sont encouragées à se rapprocher de lui sans hésitation. Cela implique une notion de courage en soi et de confiance en lui. Courage de laisser tomber auprès de la croix le masque social ou religieux que ces personnes porteraient afin de dissimuler la souffrance et de présenter une version de soi souvent fantasmée ou idéalisée. Courage d'admettre que l'on ne peut pas tout porter seul et que la vulnérabilité n'est pas un signe de faiblesse. S'admettre « à bout » ou « au bout du rouleau » constitue dès lors une étape dans la démarche de foi. En s'approchant de Jésus, les personnes qui sont accablées par les épreuves reconnaissent leurs limites humaines et la nécessité d'une secours externe.

Jésus se positionne dans cette invitation comme un refuge, comme une solution. Son invitation à « venir » a pour objectif de bâtir un lien personnel, une proximité ou une communion avec des êtres « fatigués de porter un lourd fardeau ».

Cette expression peut signifier littéralement les personnes lassées et peinées, celles qui travaillent dur tant physiquement que mentalement, celles qui sont lourdement chargées ». Les personnes à qui Jésus s'adresse peuvent donc être celles qui souffrent, marquées et traversées par la fatigue physique, la lassitude spirituelle ou émotionnelle, celles qui sont opprimées ou qui portent le poids des attentes sociales, culturelles et religieuses de leurs contextes de vie. L'invitation dépasse son contexte historique immédiat pour aborder la condition humaine à chaque époque. Elle s'appliquerait également à l'humanité aujourd'hui, accablée par les pressions de la vie, sans oublier les enfants. Il est intéressant de constater qu'au verset 25 du chapitre 11, Jésus mentionne le terme « enfants ». Le mot grec peut signifier littéralement : nourrisson, petit enfant, puéril, immature, nourrisson. Le même mot est utilisé dans Matthieu 21:16 par Jésus, qui en rétorquant aux principaux sacrificateurs et aux scribes indignés de ce que les enfants louent le fils de David, les interrogent en disant : « N'avez-vous jamais lu : *De la bouche des petits enfants et des nourrissons tu t'es préparé une louange ?* ». Jésus révèle aussi sa sagesse et ses instructions aux enfants, et il les invitent par la même occasion à se décharger si nécessaire. Alors que les sages et les intelligents rejettent la sagesse, Jésus se tournent vers les « enfants », les « nourrissons spirituels » ou les « pauvres en esprit », pour lesquels « les pharisiens n'avaient que mépris, eux dont l'idéal devint de plus en plus la connaissance matérielle et intellectuelle aussi parfaite que possible de la Torah et des traditions rabbiniques » (Bonnard 2002 : 167-168). Le repos intérieur est aussi une urgence spirituelle pour les enfants, surtout dans le contexte actuel. En effet, même s'ils n'ont pas les mêmes responsabilités et obligations que les adultes, ils peuvent ressentir de la fatigue et du stress. La société, l'école et la famille pouvant être des lieux où ils font face à des pressions qui les submergeraient physiquement et psychologiquement (moqueries, harcèlement, racisme, rejet, manque d'amour, etc.).

Les enfants sont souvent les récepteurs des fardeaux émotionnels et psychologiques de leurs parents. Les traumatismes non résolus des parents peuvent être transmis aux enfants, créant un environnement où ces derniers se sentent obligés de porter un poids qui ne leur appartient pas. Dans une récente interview, la psychologue Caroline Thompson signale qu'en thérapie familiale, « c'est très intéressant de voir comment les angoisses et les différents affects « passent » d'une génération à l'autre. Nous recevons des parents qui viennent consulter pour des troubles de l'enfant et nous nous rendons compte que les symptômes de l'enfant sont souvent l'expression d'émotions et d'angoisses qui circulent dans la famille. » (Fresnel 2025) [1] . Dans certains cas, les enfants issus de familles avec peu de capitaux économiques, culturels ou sociaux peuvent ressentir un manque d'opportunités les amenant à se sentir impuissants et désespérés face à l'avenir. La pauvreté peut être perçue comme un joug lourd à porter.

Le « repos » pour tous et toutes (adultes et enfants au sens figuré et au sens propre) est au cœur de l'invitation de Jésus, il en constitue même la finalité. Ainsi, l'invitation à le rejoindre alors que le corps dans toutes ses dimensions ploie sous un lourd fardeau, trouve son sens dans la promesse de « faire reposer » que ce dernier offre une fois que la démarche de cheminement vers lui se matérialise. Il y a là non seulement une rencontre entre appelant et appelé.e, mais aussi un accompagnement aimant du premier en faveur du second. Ce sont deux actes précédés d'un double consentement, d'une réciprocité spirituelle qui s'établit entre l'individu et le divin, mettant en exergue une dynamique où l'engagement personnel se conjugue à la grâce divine. Jésus reconnaît et appelle ; les « fatigué.e.s » acquiescent et se tournent vers lui ; ils avancent vers lui ; Jésus les accueille dans son repos. De quel repos s'agit-il ? Mieux, quel est le type de repos que Jésus donne ?

Le repos ne s'inscrit pas seulement dans le sens d'une accalmie, d'une absence d'activités laborieuses ou d'un soulagement parce que les problèmes sont résolus et les désirs comblés. Il ne s'agit pas non plus d'un affranchissement radical de diverses sources de fatigues et d'oppressions socioreligieuses. Sa connotation la plus essentielle se manifeste dans une paix intérieure tandis que les circonstances sont défavorables, une tranquillité vécue au sein même de l'expérience troublée, transcendant ainsi certaines acceptions du « repos » des sociétés contemporaines. Tout ceci est rendu possible parce que Jésus donne du repos en s'offrant lui-même et que ce repos offert puise son essence et son fondement en lui. Par conséquent, le repos devient pour toute personne qui s'attache à Jésus, une nouvelle manière d'être, une posture de vie qui concoure à un renouveau du corps, de la pensée, de l'être et de l'esprit. L'emploi du futur au v28b « je vous donnerai le repos » fait référence « au repos qu'éprouveront immédiatement les personnes qui suivront le Christ, et non à un repos dans un au-delà plus ou moins lointain » (Bonnard 2002 : 170).

Le verset 29 reformule et intensifie l'invitation liée à l'accessibilité au repos. Celui-ci ne se donne pas seulement (v28b), il se trouve, il s'obtient (v29d). Ce repos serait-il finalement conditionné ? Faudrait-il le chercher pour le trouver ? Et si c'est le cas, comment procéder ?

Selon le texte, pour trouver le repos, il faut déjà prendre sur soi le joug de Jésus et se laisser instruire (29a.b). La quête du repos n'est pas passive, mais coactive. Le repos « est une réalité que l'on obtient grâce à l'acquisition de la sagesse. Il y a certainement un 'joug' de la sagesse et un poids bien à elle, mais ils ne sont pas pénibles, ils sont reposants » (Mello 1999 : 216). Jésus utilise d'ailleurs la métaphore d'un joug, une image familière dans les sociétés agricoles. En effet, il fait référence à une barre de bois placée sur le cou d'une paire d'animaux pour qu'ils puissent tirer des charges lourdes ensemble. En d'autres termes, cet outil agricole symbolise le fait que deux personnes s'unissent pour travailler ensemble comme une seule personne. Historiquement, « prendre le joug » était une expression courante chez les rabbis qui formulaient des concepts tels que : le « joug du règne », le « joug de la Torah », le « joug du royaume des cieux », ou encore le « joug des préceptes ». Ces expressions étaient associées aux obligations religieuses légalistes que subissaient les croyants et signifiait alors une totale « obéissance, comme un esclave dans son travail » (Bonnard 2002 : 170). Jésus procède à une déconstruction de cette partie de la conceptualisation de la tradition juive et lui donne un sens nouveau qui s'incarne cette fois dans la connexion, la relation et non plus la coercition. Ici encore l'image du joug est très intéressante. Le joug rattache deux sujets agissants qui marchent au même rythme : Jésus et l'humain, lesquels tirent désormais les fardeaux liés aux défis existentiels et spirituels de

la personne et en portent le poids ensemble. Cette logique donne accès à une autre manière d'habiter le monde et la spiritualité, en apprenant à marcher avec Jésus, à son rythme et à aligner ses pas sur les siens. Elle permet de s'engager et de cheminer dans une relation aussi exigeante que la religion de son temps qui imposait une dure discipline aux croyants. Toutefois, en se présentant comme « doux et humble de cœur », Jésus montre qu'à l'opposé des rabbis, son modèle d'apprentissage ou de « discipulat » qui illustre le fait de suivre Jésus et de s'attacher à ses enseignements et principes, est basé sur une relation d'amour, de douceur et d'accompagnement bienveillant.

C'est dans cette perspective que Jésus conclut son invitation au verset 30 en démontrant sa prévenance et sa douceur envers ces « petits-enfants » fatigués et chargés : « Le joug que je vous invite à prendre est facile à porter et le fardeau que je vous propose est léger. » Il convoque une seconde fois les termes « joug » et « fardeau » qu'il caractérise pour le premier de « facile, doux, gentil » et pour le second de « léger ». Cela ne signifie pas que le suivre est toujours simple ou exempt de difficultés. En revanche, Jésus apporte la force et la grâce étonnante nécessaires pour tenir ferme face aux tourments du siècle présent. Y a-t-il une autre personne mieux placée que lui pour comprendre la condition humaine, ses faiblesses, ses fardeaux, ses oppressions et ses aspirations profondes ?

Pour conclure, l'invitation de Jésus dans Matthieu 11, 28-30 est ancrée dans un contexte de lutte et de souffrance, tant sur le plan religieux, spirituel que social. En offrant le repos aux personnes fatiguées et en leur proposant un joug facile, Jésus se positionne comme un libérateur face aux fardeaux écrasants que la société et la religion imposaient à ses contemporains.

Ce message continue d'avoir une pertinence aujourd'hui, puisqu'il permet d'aborder des thèmes universels et de (re)penser les modèles d'accueil, de voisinage, d'empathie et de solidarité mis en place pour les individus qui se sentent accablés par leurs propres fardeaux (pauvreté, persécution, angoisse, discriminations, racisme, disqualification, etc.). En ce sens, l'invitation de Jésus devient aussi celle de l'Église universelle, qui est le reflet sur Terre de son accueil, si tant est qu'elle se donne les moyens matériels et spirituels pour demeurer dans sa vocation d'aimer son prochain comme elle-même et comme Christ l'aime. Le paradigme en boucle du « donner, recevoir, donner » peut constituer l'un des leviers de compréhension de cette vocation qui peut tout aussi bien s'inscrire dans la dimension sociétale.

Christel Zogning Meli

Bibliographie

Bonard Pierre, 2002. *L'évangile selon saint Matthieu*, Genève Labor et Fides.

Fresnel Hélène (18 mai 2025), « Portez-vous les traumatismes de vos parents sans le savoir ? », *Psychologies*, consulté le 11 juin 2025 sur Ces traumas de l'enfance qui se transmettent d'une génération à l'autre

Mello Alberto, 1999. *Évangile selon saint Matthieu. Commentaire Midrashique et narratif*, (Lectio Divina 179), Paris, Cerf.

Crédits photos

vecteezy.com
pinterest.fr
istockphoto.com
https://fsj.boutique/produit/joug-facile-fardeau-leger/