

LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...



La question de la semaine

Peut-on être heureux sans raison ?

La parole

Vous aussi, soyez heureux et réjouissez-vous avec moi !

La Bible, Philippiens chapitre 2, verset 18

Chemins de réflexion

Le bien-être ne se décrète pas

Je crois qu'on peut être heureux. Point. Sans raison.

D'ailleurs, de la même manière, on peut être triste. Point. Sans raison non plus.

Lorsque je suis déprimée, ou euphorique, c'est souvent indépendant de ma volonté. Et quiconque a déjà essayé de faire sortir quelqu'un d'un état d'abattement en lui disant : « Regarde, il fait beau, c'est le printemps, bouge-toi ! », sait que cela ne fonctionne pas. Il en est de même pour l'état de bien-être. Il ne se décrète pas. Il peut être subi.

Ce que l'on vit, mange, nos succès, nos amours, nos loisirs, ce que nous possédons, les circonstances extérieures, ne sont pas gages de bonheur ou de malheur, n'en déplaise à notre société de consommation.

L'apôtre Paul, lorsqu'il écrit cette lettre aux Philippiens, est en prison, dans une situation objectivement dramatique. Et pourtant, il se réjouit, parce qu'il vit quelque chose de profondément intérieur qui le rend heureux, difficilement explicable : l'espérance en Christ.

Je crois que, parfois, nous partageons la joie de Paul, une joie qui se développe dans la relation, fondée sur quelque chose de plus grand que nous. Là réside le mystère de la foi. Sans raison.

Élisabeth Walbaum, déléguée à la réflexion et l'animation spirituelles à la FEP



Rêve (détail),
Jean-Claude Schaal

Il en faut peu pour être heureux

Baloo, l'ami-ours de Mowgli, enfant de la jungle, chante gaiement dans sa forêt : « Il en faut peu pour être heureux » ! Oui, on peut être heureux avec peu !

Il y a toujours une raison à notre bien-être. Ce sont souvent nos sens qui suscitent le bonheur en nous, parfois de façon subtile : une atmosphère, une odeur, une lumière, un oiseau qui chante, le café du matin... avec des réactions physiologiques.

Mais le cœur peut connaître une joie qui vient de l'intérieur (c'est peut-être le propre de l'homme). En prison, Nelson Mandela écrivait : « Je suis le capitaine de mon âme ». Malgré les privations, les humiliations, le travail forcé pendant plus de vingt ans, il a gardé sa dignité et sa joie de vivre. Etty Hillesum, jeune femme juive disparue à Auschwitz, a écrit dans les baraquas du camp de concentration de Westerbork : « Quand je regarde le ciel bleu, je sais que la vie est belle, malgré tout ». Elle a puisé en elle sa dignité et en Dieu sa joie de vivre, comme le relate son journal *Une vie bouleversée*.

Nous ne sommes ni Nelson Mandela, ni Etty Hillesum, deux êtres exceptionnels. Mais nous pouvons tous chercher, trouver, expérimenter une joie intérieure qui est libre des circonstances extérieures.

À chacun de découvrir le chemin vers sa source intérieure qui peut l'inonder de joie. C'est là, le mystère de l'Esprit en nous. C'est là, où Dieu habite en nous.

Andreas Lof, aumônier d'hôpital, Fondation Les diaconesses de Reuilly

La vie est un cadeau

Quand je dis à mon entourage que je suis heureux, je ne peux m'empêcher d'ajouter merci.

Merci pour ce cadeau qu'est la vie. Merci pour ce cadeau magnifique qui prend toutes les couleurs de l'existence.

La beauté de l'univers, la joie de la rencontre ou l'émotion des sentiments ravivent chaque jour cette sensation qui m'est donnée, à moi. En effet, être heureux est bien un sentiment personnel que nul ne peut copier à l'identique.

Aussi, lorsque je côtoie des personnes tristes, déprimées ou désabusées, je cherche à réveiller en elles des souvenirs agréables ou joyeux : nous en avons tous, quels qu'aient été les vicissitudes, les accidents ou les drames de nos parcours.

Il suffit probablement d'avoir goûté au bonheur un seul jour et de s'en souvenir pour lui ouvrir la porte à nouveau.

Le cadeau, c'est peut-être ça : jouir des sourires de la vie, permettre à la lumière qu'ils apportent de scintiller, se les rappeler pour avoir la force de résister dans les jours sombres.

Et regarder la beauté de la création, dont nous sommes appelés à prendre soin.

Je sais que Dieu me tiendra la main jusqu'à la fin, j'entends le Christ m'appeler à être heureux, à clamer ma joie pour glorifier la vie dont il est le gardien.

Chaque matin et chaque soir, je suis vivant : quelle chance !

Jean Fontanieu, bénévole, The Shift Project

Des mots pour prier



Seigneur, Créateur de vie,
dans une société qui nous séduit de mille manières
et nous incite à avoir pour être heureux,
donne-moi d'être pour être heureux.

Donne-moi de savoir être heureux avec peu,
avec ce que la vie me donne gratuitement,
un ciel bleu au printemps, des fleurs ravissantes,
mon café le matin et le chat qui joue.

Donne-moi d'accueillir la beauté du monde
et d'y voir l'expression de ton cœur,
débordant de beauté et de bonté,
pour que mon cœur aussi soit rempli
d'un bonheur communicatif.

Parution du Livre II de *La Boussole*



Cliquez ici pour vous abonner à
LA BOUSSOLE
pour nourrir le sens de notre action

À découvrir ICI