

# 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

### **Comment cultiver la joie de vivre ?**

## La parole

Que ma joie soit en vous  
et que votre joie soit complète.  
*La Bible, Évangile de Jean, chapitre 15, verset 11*

## Chemins de réflexion

### Un bienfaiteur généreux

Aïe ! Je viens de perdre ma joie, qu'est-ce que je peux faire ? La joie se (re)trouve-t-elle si on la cherche ? Est-ce que vous pouvez m'aider ? S'il vous plaît, épargnez-moi les conseils du type : « Avec le temps ça ira mieux... Tout dépend de ta manière de vivre les événements... » Je sais tout ça, il m'est même arrivé de l'écrire dans *La Boussole* !

Si la joie se cultive, comme le suppose la question du jour, alors moi, pauvre plante desséchée qui pousse dans une terre désespérément aride, j'ai besoin des bons soins du jardinier.

« Que ma joie soit en vous » dit le Maître jardinier. Ma joie dépend donc de lui, de ce que je reçois de lui, à l'image des végétaux qui absorbent la lumière continue du soleil à travers les nuages. Est-ce que la plante déprimée que je suis doit faire un effort pour « récolter » la rosée du matin ? Non, il lui suffit seulement d'accueillir ce qui se produit naturellement.

La joie se cultive-t-elle ? Si j'étais un thérapeute comportementaliste, je dirais oui : agissez pour changer ! Mais je suis un accompagnant spirituel et je crois que la joie est un don, et pas seulement une émotion. Cette manière d'être au monde, cet état d'esprit, se reçoit d'un bienfaiteur spirituel incroyablement généreux qui donne au-delà de toutes nos espérances.

Alors cultivons la joie du Maître jardinier en nous. Cultivons sa joie !

**Charles-Édouard Doublier, animateur de l'accompagnement spirituel, Armée du Salut**



Dimanche après-midi,  
Pim

## Le verre à moitié plein

La joie ? Le cœur humain y aspire, la recherche, l'imagine, en rêve ! Mais, hélas, la vie ne fait pas toujours de cadeaux. Parfois on peine, on se traîne. On survit.

Pourtant, je crois que la joie se construit dans le cœur, à l'intérieur de nous-mêmes. Elle n'est pas d'abord déterminée par les circonstances extérieures de la vie, bien qu'elles puissent peser lourd, je le sais bien. Mais je peux être riche et privilégié, et malheureux. Et vivre très modestement et être heureux.

Voir la beauté des choses et des êtres, me sentir à ma place, utile aux autres, me remplit d'allégresse ! Si j'aime ce que je fais, la joie n'est jamais loin ! La danse, la musique, l'art, la lecture, la cuisine, une promenade dans la nature me réjouissent aussi. À chacun de trouver ce qui l'égaie.

La vie est faite de tempêtes et de ciel bleu, de temps d'affliction et de moments de joie intense. Mais quand j'ouvre les yeux sur les fleurs et les fruits de la vie, sur ce qui est bon et beau autour de moi, en moi, la joie est au rendez-vous !

La joie se cultive comme on s'occupe d'un jardin : avec patience, persévérance, bon sens et émerveillement, au fil des saisons.

Je peux voir le verre à moitié vide (et m'enfermer dans la plainte) ou à moitié plein (et rester dans la gratitude). Ce changement de regard, nous en sommes tous capables.

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

## Le sourire de la boulangère

Avec la mode du développement personnel, les stages, les blogs, les magazines donnent des recettes : vivre l'instant présent, habiter son corps, pratiquer la gratitude, entretenir l'amitié, adopter des pensées positives, s'adonner à des activités créatives... L'expérience des autres peut être source d'inspiration mais elle ne suffit pas. Le chemin reste personnel.

La joie se cultiverait-elle comme on cultive son jardin ? Quand on sème des graines, elles germent et c'est magique de les voir croître et produire des feuilles, des fleurs, des fruits ; mais parfois, les plantes se dessèchent et meurent. Pourquoi ? On ne sait pas toujours, pas assez de soleil, pas assez arrosées, pas semées au bon moment ? Mystère. Le travail est à recommencer.

Alors avec la joie, comment faut-il faire ? La joie c'est comme le vivant, elle est source d'énergie, se renouvelle, donne une impulsion ; elle a sa dynamique propre mais ne se décrète pas.

En trouvant du sens à ce que l'on fait, en appréciant l'instant, on fait un pas sur sa route.

Une part de son secret serait-elle dans « le sourire de la boulangère » ? Le matin, quand mon bonjour rencontre son sourire, je le garde au creux de moi, je le sens vivre, je le transmets.

La joie est contagieuse, alors partageons-la avec celles et ceux que nous côtoyons, accueillons, accompagnons !

*Marylise Avenas, bénévole, Les amis de Chante matin, Mens (38)*

”

## Des mots pour prier

Dieu vivant, ami des hommes,  
apprends-moi à trouver ma joie  
dans la rencontre et les visages des autres.

Fais-moi connaître la joie d'un cœur paisible, malgré le poids du jour.  
Ouvre ma vie à la joie qui se trouve dans un cœur généreux.  
Fais-moi la grâce joyeuse de me sentir à ma place dans ma vie professionnelle.  
Accorde-moi de savourer la joie des choses quotidiennes qui rendent la vie agréable.

Ne retire pas de moi la paix heureuse de me savoir entre tes mains,  
parce que « auprès de toi, il y a la source de la vie ».

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

Retrouvez toutes les Boussoles sur le site de la FEP :  
[www.fep.asso.fr](http://www.fep.asso.fr)

ou écrivez-nous sur [information@fep.asso.fr](mailto:information@fep.asso.fr)