

Amedeo Cencini

# Choisir la joie

*Sel de la vie*

EdB

# Introduction

## LE DOUTE

Il y a quelque temps, une religieuse m'a raconté une petite histoire. Rentrant d'une semaine d'exercices spirituels, elle se trouvait dans le train. Elle était toute contente car elle venait de vivre une semaine dans la prière et la méditation, dans un lieu agréable et reposant. Elle avait entendu de belles choses d'un prédicateur connu et s'était reposée, tant mentalement que physiquement. Cela lui avait permis de couper avec une vie et un travail – bien sûr apostolique – si trépidants qu'ils lui semblaient ne pas même respecter le rythme naturel entre le travail et le repos, entre le jour et la nuit. Elle avait surtout disposé d'un peu de temps libre et avait pu se libérer de l'esclavage de sa montre pour être avec son Seigneur et se retrouver, dans la joie, à l'écoute de sa Parole. Dans le fond, elle se sentait sereine, prête à replonger dans l'activité (en étant peut-être plus attentive désormais à ne pas se laisser engloutir ni dépasser par l'activisme). Bien évidemment, cette sérénité se voyait aussi sur son visage et à un moment donné, la dame assise en face d'elle dans le compartiment s'adressa à elle en ces termes : « Ma sœur, vous avez l'air si heureuse qu'on ne dirait même pas que vous êtes religieuse ! »

Quel beau compliment ! La religieuse ne sut pas si elle devait se réjouir de cet éloge personnel ou se désoler de la pointe lancée aux consacrées. En tout cas, cette dame venait de lui faire le dernier enseignement des exercices : le plus simple à retenir et le plus clair à comprendre, peut-être le plus vrai ou, en tout cas, le plus difficile à réfuter.

À partir de cet épisode, deux possibilités s'ouvrent à notre réflexion, comme deux perspectives. La première naît de l'observation empirique et voudrait répondre à la question de la réalité effective du témoignage de la joie. La seconde, de type plus analytique, voudrait en revanche préciser cette expression, le témoignage de la joie, pour se demander si c'est vraiment là le devoir spécifique du chrétien, ou s'il faut concevoir et formuler la chose autrement.

## **1. Collaborateurs de la joie ou fossoyeurs ?**

Il nous faut admettre que nous ne sommes pas de grands experts sur le thème de la joie ; je veux dire nous les croyants, prêtres, consacrés et/ou laïcs. Le problème n'est pas tant théorico-conceptuel que pratico-existential. En effet, sur un plan logique et rationnel, celui qui a la foi devrait de la sorte bien connaître la joie et les motifs de sa joie. La recherche scientifique elle-même dit que les personnes ayant de fortes convictions religieuses ou spirituelles montrent un niveau de bonheur bien plus élevé que les personnes privées de croyances religieuses<sup>1</sup>.

---

1. Cf. R.M. Briceño Reyna, S.E. Laguna Soto, *Felicidad y locus de control de jóvenes en la formación inicial religiosa*, in *Revista de Psicología*, Universidad Católica de Santa María, Arequipa-Perú, 4,

En pratique, ce n'est ni si manifeste ni si évident que ça, comme nous le rapporte le sympathique et inquiétant épisode vécu par la religieuse dans le train : bien souvent, nous ne donnons pas un témoignage de joie. Nerveux ou tendus, préoccupés ou surmenés, nous oublions que c'est là notre premier apostolat, finissant par paraître (ou être ?) plus concentrés et inutilement renfrognés que contents de servir Dieu dans la joie, ce Dieu qui « *laetificat juventutem meam*<sup>2</sup> » (mais aussi « *senilitatem meam*<sup>3</sup> ») ou risquant justement la déprime de celui qui se prend un peu trop au sérieux ou la dépression nerveuse de celui qui se sent trop important. Or, les ministres de l'Évangile ne sont-ils pas appelés par Paul les serviteurs ou « *collaborateurs de la joie*<sup>4</sup> » ? Comment un fossoyeur pourrait-il annoncer une « bonne nouvelle » ?!

La chose, ou la contradiction, est tellement évidente que nous sommes prêts à fournir un ensemble d'explications plutôt réalistes et qui devraient finir par être suffisamment convaincantes : trop de travail, les difficultés de l'apostolat, la culture actuelle qui nous isole et parfois nous ridiculise, un certain culte du « sérieux » religieux-spirituel (« *risus abundat in ore stultorum*<sup>5</sup> »), un regard un peu voilé sur la réalité de ce monde plongé « *in hac lacrimarum valle*<sup>6</sup> »... tout semble contribuer à diminuer en nous le niveau d'humour. Si en plus s'ajoutent à cette situation des faits et de

---

2007. NDT : *Bonheur et lieu de contrôle chez les jeunes en formation à la vie religieuse* in *Revue de psychologie*.

2. NDT : Ce Dieu qui remplit ma jeunesse de joie.

3. NDT : Ma vieillesse.

4. 2 Co 1, 24.

5. NDT : Le rire abonde dans la bouche des insensés.

6. NDT : Dans cette vallée de larmes.

graves malheurs internes à notre monde (transgressions, scandales, échecs...), alors notre « *clericalis (o religiosa) mes- titia*<sup>7</sup> » devient un tantinet plus compréhensible et motivé, et un peu moins étrange. Mais il a des effets déprimants sur notre Église aujourd'hui et sur la qualité et la force de conviction de l'Évangile qui est une belle et bonne nouvelle. Pour notre monde aujourd'hui aussi.

En effet, si nous jetons un coup d'œil à la société dans laquelle nous vivons aujourd'hui et que nous y cherchons la joie, la situation nous apparaît vraiment dans toute sa complexité et contradiction. D'un côté, comment l'Église peut-elle parler de bonheur avec toutes ses interdictions, ses pénitences et le symbole qu'elle s'est choisi, la croix, à une société du bien-être, des émotions extrêmes et du « Je m'éclate » ? De l'autre, ce n'est qu'en regardant attentivement le monde actuel que nous découvrons à quel point le bonheur aujourd'hui est devenu un stress<sup>8</sup>, une obligation continuellement rappelée par les médias et la publicité dans une société où l'optimisme sert à pousser à la consommation. Quelle profonde tristesse se cache derrière une joie superficielle et fausse, artificielle et passagère, où on ne sourit quasiment plus et où le rire est devenu – tout au plus – un rite télévisé collectif et répété, face aux blagues récurrentes, ennuyeuses et bêtes sur le sexe. En plus, toujours dans la culture actuelle, autrefois le bonheur était peut-être trop lointain, éventuellement renvoyé au paradis dans une culture qui avait quelque racine chrétienne ; aujourd'hui, on tente au contraire de faire croire qu'on peut y accéder, à bas prix et en peu de temps,

---

7. NDT : Malheur clérical (ou religieux).

8. Cf. l'intéressant petit livret du cardinal G. Danneels, *Le stress, incontournable ?*, Service de Presse Archevêché Malines, 2007.

dans des journées vécues à un rythme toujours plus frénétique. Sauf à se le voir échapper des mains pour un rien et à devoir sans cesse le reconquérir aussitôt.

Si telle est bien la situation, les chrétiens, hommes de la joie, du sourire et de la bonne humeur, doivent devenir les apôtres d'un nouvel apostolat humaniste, celui de l'optimisme *chrétien*, celui qui naît d'une espérance certaine<sup>9</sup>. L'Église, justement parce qu'elle est la « maison de la Parole<sup>10</sup> » évangélique, c'est-à-dire belle et source de joie, doit devenir à la fois maison et école de communion dans une joie véritable, tant humaine que divine.

En somme, la joie est une chose... sérieuse, bien plus que nous le pensons ; elle est un indicateur infaillible et un moyen de communication extrêmement efficace. Nous ne pouvons continuer à la considérer comme une simple *option* de la vie et du témoignage chrétien (si elle est là, c'est bien, sinon, tant pis), ni comme un don de la nature ou une question de tempérament (tous n'ont pas un caractère joyeux), et pas non plus comme un simple accessoire esthétique qui facilite l'approche et rend le porteur de l'annonce sympathique : la joie est une question de contenu, de maturité et de solidité intérieure, d'espérance et de sagesse de vie<sup>11</sup>. Nous ne parlons bien évidemment

---

9. C'est le message de fond de l'encyclique *Spe Salvi* (Benôit XVI, 2007), dans laquelle le thème de la joie est constamment présent comme composante ou conséquence de l'espérance.

10. C'est là une des images représentatives que le message de conclusion du Synode sur la Parole emploie pour présenter les dimensions de la vie et de la mission de l'Église (*Message au Peuple de Dieu*, troisième partie, n° 7-10, Rome 2008).

11. C'est peut-être la raison pour laquelle on voit aujourd'hui se multiplier les publications sur le sujet. Cf. Danneels, op.cit. ; voir aussi Z.J. Kijas, *12 vie per la felicità* (NDT : *12 chemins pour le*

pas ici des bécasses ni des sourires forcés, mais de celui qui a découvert la vraie source de la joie, comme cela devrait être le cas du chrétien.

Et c'est là que s'ouvre une autre perspective.

## **2. Témoigner de la joie ou en découvrir les motifs ?**

La joie chrétienne vient de l'intérieur, c'est-à-dire des raisons que nous avons de croire et de vivre en Dieu, et ce sont ces mêmes raisons qui lui donnent sa substance et en font, non plus simplement un geste extérieur, une expression purement comportementale, peut-être plus ou moins contrainte ou ressentie comme une obligation morale, comme une sorte d'uniforme qu'on devrait exhiber. Il y a à ce sujet celui qui met en doute le concept même du « témoignage de la joie », et à raison, si ce témoignage n'est compris que dans un sens moraliste et uniquement comportemental.

Ce n'est pas ça la joie, ce n'est pas une extériorisation vide et contradictoire ni quelque chose que l'on peut et que l'on doit toujours manifester à l'extérieur. Il y a un temps « *pour pleurer et un temps pour rire, un temps pour*

---

*bonheur*), Bologna, 2008 ; P. Fanelli, *Felicità con le ali. Le Beatitudini di Gesù* (NDT : *Le bonheur a des ailes. Les Béatitudes de Jésus*), Milano 2008 ; G. Bregantini, *Per una gioia piena* (NDT : *Pour une plénitude de joie*), Leumann 2008 ; A.M. Canopi, *Siate lieti nel Signore, « Lectio divina » sulla Lettera ai Filippesi* (NDT : *Réjouissez-vous dans le Seigneur, Lectio divina sur la Lettre aux Éphésiens*), Milano 2008.

*gémir et un temps pour danser*<sup>12</sup> », disait déjà la sagesse antique, sagesse dont chacun d'une certaine façon a déjà, plus ou moins, fait l'expérience dans son existence. Des facteurs externes et internes, les événements mêmes de la vie, quelques-uns effectivement tristes, mais aussi notre faiblesse personnelle, la présence et l'incidence parfois pesante des autres et de leurs limites dans notre vie, ainsi que l'effort de la croissance personnelle, les prévisions et imprévus variés... peuvent empêcher la joie de se manifester sur le visage, ou en rendre l'expression particulièrement difficile, sans cependant entamer cette paix intérieure, discrète et silencieuse, qui demeure dans le cœur et qui est une composante de la joie, de la vraie joie.

Peut-être alors, à strictement parler, plutôt que de demander encore et encore au chrétien de manifester la joie, devrait-on l'aider à découvrir qu'il y a des motifs de joie, des raisons d'être dans la joie. Des motifs... très sérieux, même quand cette joie ne peut se manifester à l'extérieur et demeure dans l'intimité du cœur, ou des motifs en tout cas plus grands que ce qui pourrait vouloir obscurcir sa joie ou la lui ôter et qui, plus ou moins tard, trouveront un moyen aussi de s'exprimer et de transmettre la joie.

C'est exactement ce que ce livre voudrait faire.

### 3. Quelle joie ?

Enfin, il nous reste une dernière chose à clarifier. De quelle joie parlons-nous ? Le titre et le sous-titre le

---

12. Qo 3, 4.

laissent entendre, mais cela vaut la peine de préciser et de spécifier que nous parlons de la joie *chrétienne*, de cette joie qui est la caractéristique essentielle de la vie du croyant en Jésus-Christ et qui donc a des motivations et des finalités non seulement humaines, mais révélées par l'Évangile, transcendantes. Disons cependant qu'en même temps, cette joie chrétienne est *tout à fait humaine*, non seulement parce qu'elle habite dans un cœur et un corps humains, ou parce qu'elle peut s'exprimer – souvent – par des paroles et attitudes de la personne, ou est manifeste sur un visage et par des traits bien visibles, mais parce qu'elle est une énergie et un élan vital qui font vivre pleinement l'être dans ce qu'il a de plus humain, qui lui permettent d'apprécier son existence terrestre et de porter à sa pleine maturation son humanité, qui lui permettent de communiquer cette joie de vivre, d'être « contamineur » de la joie pour que d'autres puissent aussi en jouir. C'est justement parce qu'elle est une joie chrétienne qu'elle est aussi une joie humaine, sans cependant se limiter à cette dernière.

Une autre précision, qui lui est intimement liée : la joie sur laquelle nous voulons nous pencher est essentiellement la joie du cœur et de l'esprit, pas seulement, ni d'abord, la satisfaction d'avoir eu un coup de chance ou une gratification de nos instincts ; elle est une joie, en somme, de *tout* l'être ou de l'être *spirituel*, dans le vrai et double sens du terme. Esprit comme *synthèse de l'humain*, avant tout : l'esprit est ce qui exprime l'être humain en profondeur et aussi dans sa globalité d'individu aimant-voulant-croyant, depuis les motivations qui le poussent à agir jusqu'à la sensibilité qui le rend attentif à la réalité et le pousse à se réjouir, justement. Et – en même temps – l'esprit est

*relation* : dans ce sens, la joie exprime certainement d'une façon stable quelque chose de profond et cependant caché, si vous voulez, mais aussi quelque chose qui peut être dit et communiqué. Peut-être le langage humain est-il plus clair et convaincant, même si les motivations et la réalité de la joie intérieure ne s'identifient pas nécessairement à un comportement festif à tout prix... Au fond, la joie est toujours liée à la nature relationnelle de l'homme, à sa relation à Dieu et aux autres, il doit découvrir la vérité, contempler et transmettre la beauté : celui qui se réjouit communique d'une façon ou d'une autre le motif profond de son bonheur intérieur, pour que les autres en soient aussi bienheureux, comme je le disais plus haut. C'est pour cela que la joie peut aussi être humble et modeste, ni tapageuse ni envahissante, et qu'elle ne s'identifie pas non plus simplement au sourire à exhiber-exposer ni à l'attitude forcée de celui qui, d'une certaine façon, se l'impose à lui-même ou se la sent imposée.

La joie dont nous parlons n'est donc pas seulement psychique (ou psychologique), mais bien plutôt une joie spirituelle. Elle embrasse la *psyché* et les sens, tout en les dépassant, parce qu'elle touche au mystère de l'homme et l'exprime. Elle est quelque chose de stable et n'est pas liée à un événement. Une réflexion de R. Guardini<sup>13</sup> exprime très bien l'optique dans laquelle nous voulons placer cette analyse et c'est bien volontiers que je la cite au début de ce livre :

« Nous voulons veiller à ce que notre cœur devienne joyeux.  
Non pas gai, ce qui est quelque chose de tout à fait différent.

---

13. R. Guardini, *Lettere sulla autoformazione*, Morcelliana, Brescia 1971, p. 7. NDT : *Lettres sur l'autoformation*.

Être gai est un fait externe, bruyant, et qui se dissout rapidement. La joie au contraire vit dans l'intime, silencieuse, elle est profondément enracinée. Elle est la sœur du sérieux ; quand on trouve l'une, on trouve l'autre.

Nous devons parler ici de cette bonne joie vers laquelle on peut se frayer un chemin. Chacun peut la posséder, au même titre, quelle que soit sa nature. Elle doit également ne pas dépendre des heures bonnes ou mauvaises, des jours où on est en forme ou ceux où on se sent faiblards. Nous voulons réfléchir ici à la façon d'ouvrir cette voie. Elle ne vient pas de l'argent, d'une vie confortable ou du fait d'être respecté par les gens, même si elle peut être influencée par tout cela.

La vraie source de la joie s'enracine plus profondément, c'est-à-dire dans le cœur même, dans l'intimité la plus reculée. C'est là que Dieu habite et Dieu lui-même est la source de la vraie joie. »

Essayons de voir comment enraciner et retrouver cette joie qui fait partie intégrante de l'identité du croyant et en particulier du croyant appelé à annoncer la bonne (et joyeuse) nouvelle.

Nous chercherons plus particulièrement à préciser les sources, les conditions, les manifestations et les fruits de cette joie ; notre type de réflexion privilégiera l'analyse psychologique, mais repartira régulièrement de la Parole de Dieu. Et cette opération est tout à fait logique, puisque nous parlons de la joie chrétienne ou de la joie humaine qui caractérise la joie chrétienne.

PARTIE I

---

**Les composantes psychologiques  
de la joie : son contenu**

*De la joie de Dieu à la joie de l'homme*

Si l'on a une vue d'ensemble de la Parole de Dieu, un fait émerge clairement : la joie est un mot-clé du lexique chrétien. De l'Ancien Testament, avec la joie de Dieu et de l'homme dans la création, à l'Apocalypse, avec la promesse d'une joie sans ombre, un fleuve d'allégresse parcourt toute la Bible, à travers des moments de nuit et d'obscurité, mais avec la victoire finale qui réordonne tout, anticipant les raisons de l'espérance à tout instant. Tout est dit, dans les pages de la Bible, sur la joie de Dieu, à partir du bonheur du Créateur pour sa création, d'un Dieu qui s'en émerveille tant il la voit belle et bonne. Les rabbins racontent en effet que la pupille de Dieu, devant la beauté du monde et surtout de la créature humaine, s'est dilatée, jusqu'à verser une larme de joie extrême et de plaisir divin pour sa création.

La joie – semblent vouloir dire les Écritures dans leur ensemble – est une qualité divine et caractéristique du Dieu des chrétiens ; elle n'est pas quelque chose d'extérieur à Dieu, mais elle *fait partie de lui* ou, comme le dit une jeune sainte carmélite chilienne, Thérèse des Andes, « Dieu est joie infinie ». Non seulement Dieu est beauté, comme le répète de plus en plus souvent la théologie moderne, mais il est aussi joie.

Et non seulement cela, mais c'est le propre de Dieu que de *donner la joie*. L'Alliance est la manifestation explicite de cette volonté divine de partager la joie ; l'une est là

en vue de l'autre parce que Dieu ne peut se réjouir tout seul et qu'il ne supporte pas de voir sa créature triste. La joie est donc une façon d'être, une réalité intérieure et la manifestation extérieure de celui qui croit en ce Dieu. Avec mille raisons pour être heureux. Et mille invitations à vivre ainsi et à manifester cette façon d'être, et d'être en relation, des chrétiens, comme on le voit dans l'Ancien Testament comme dans le Nouveau.

Voyons quelques-unes de ces raisons et invitations<sup>14</sup>, dans un dialogue naturel et, nous l'espérons, fructueux, entre la Parole de Dieu et la réflexion anthropologique et psychologique. Nous sommes en effet convaincus que la Parole de Dieu peut, non seulement nous offrir la vérité ou son contenu, mais également nous inspirer la façon de l'atteindre ; de même que nous sommes convaincus que la réflexion humaine, dans ce cas surtout psychologique, peut lier à une certaine profondeur l'impact de cette proposition sur le cœur humain et définir de façon encore plus précise les chemins concrets pour vivre dans la joie, la vraie joie.

Nous allons ainsi suivre cette succession d'arguments : nous exposerons dans ce chapitre le *contenu de vérité*, ce qu'est la joie, alors que dans le suivant, nous chercherons à comprendre *sa dynamique*, naturellement sans séparations rigides, pour qu'il en sorte une réflexion qui relie le plus possible l'inspiration théorique à la pédagogie pratique, l'énoncé évangélique à la parabole humaine.

Sans prétendre aucunement étendre l'approche habituelle pour traiter la question, prenons en considération

---

14. Je suivrai sur ce point la position de P. Auvray, X. Léon-Dufour, sur *La joie* in X. Léon Dufour, *Vocabulaire de Théologie Biblique*, Cerf, Paris 1962.

seulement ces points : la condition et la fonction psychologique de la joie, c'est-à-dire sa source, le motif qui la détermine et donc le « lieu » ou contexte qui la fait grandir, ce qui la distingue de la fausse joie et lui donne son authenticité. Nous terminerons par les fruits de la joie.

## **1. « Car où est ton trésor, là aussi sera ton cœur<sup>15</sup> » : condition et fonction psychologique de la joie**

Avant tout, la joie n'est pas un sentiment vide, une pure sensation d'euphorie, abstraite et sans contenu ; au contraire, le bonheur, bien que seulement au plan humain, est la réponse à une recherche de sens. On est content parce que quelque chose s'est passé pour soi, parce qu'un certain désir a été comblé et aussi parce que ce quelque chose n'était pas complètement prévu. Certes, on peut se réjouir simplement et donc parce que... « qui se contente se réjouit », ou parce qu'on a fait une bonne digestion, ou qu'on a donné libre cours à son instinct, ou parce qu'on n'a pas de soucis, ou qu'on a gagné le gros lot. Mais la joie dont nous parlons, la joie chrétienne, est toujours aussi inédite, en tout cas liée à quelque chose de très précis qui est arrivé et que la personne cherchait ou qu'elle ressent comme significatif pour sa vie personnelle.

De là, quelques conséquences importantes.

---

15. Mt 6, 21.

***a. La joie est « fruit de l'Esprit », on ne la recherche pas pour elle-même***

La première conséquence est relative à la *condition psychologique* (humaine) permettant d'être dans la joie, la vraie, stable et profonde (comme la joie chrétienne). Et nous pourrions formuler les choses ainsi : *la joie n'est pas quelque chose à rechercher en soi, pour le simple goût de jouir, mais elle est liée à quelque chose qui la motive, qui la fait se répandre et exploser dans la personne*. Quelque chose qui est important pour la personne, comme le trésor ou la perle précieuse de Matthieu<sup>16</sup> que nous verrons, mais qui, en même temps, est le fruit de quelque chose d'autre, « *un fruit de l'Esprit* », dirait Paul<sup>17</sup>. Trésor et fruit : deux symboles centraux permettant de comprendre que la joie se dévoile là où tu as mis le *trésor* de ta vie, mais tu l'expérimentes seulement comme un *fruit* de la découverte du trésor ou comme une conséquence de la même tension de recherche.

Donc, se donner comme objectif, dans la vie ou dans ce que l'on fait, la joie ou la sensation de la joie, est un non-sens du point de vue psychologique, en plus d'être quelque chose que le sujet ne pourra jamais complètement atteindre : en somme, c'est une erreur sur le plan du mérite et de la méthode. On ne cherche pas la joie en elle-même, mais on la trouve comme un don inattendu, comme une conséquence gratuite de quelque chose d'important pour le sujet (le « trésor » de sa vie), d'un certain chemin parcouru par la personne, d'une tension de sa vie vers un objectif explicitement cherché. Et qui, une fois

---

16. Mt 13, 44.

17. Ga 5, 22.