

40 jours de bonheur ! ... et +

Voyant ce nouveau temps de Carême approcher, je me suis demandé comment je pourrais en faire, à la fois pour vous et pour moi, non pas un temps de tristesse et de privation “pour” de la privation parce que “c’est Carême”, mais en faire véritablement un temps qui nous soit bénéfique. Parce que c’est chaque année la même chose, et peut-être encore plus que d’habitude cette année, après ces quelques semaines de “Temps ordinaire” où nous pensions que l’hiver était parti et toutes les grisailles qui vont avec. Et voilà que le Carême pointe le bout de son nez avec ses privations et tout le reste ! Or quelqu’un a eue la bonne idée de m’offrir le dernier livre du Dr Christophe André : *“Et n’oublie pas d’être heureux”* et j’ai trouvé la solution ! Faire de ce Carême un temps pour frayer un passage au bonheur !

Car le bonheur c’est ce que Dieu veut pour l’homme ! J’en veux pour preuve le leitmotiv qui revient dans le livre de la Genèse lors du récit de la création : *« Et Dieu vit que cela était bon ! »* Toute création voulue par Dieu est faite pour le bonheur de l’homme. Et le même leitmotiv est repris par Jésus dans l’Évangile : *« Heureux les doux... Heureux ceux qui ont faim et soif de justice... Heureux les miséricordieux... »* Par neuf fois Jésus nous invite au bonheur. Faire de ce Carême un chemin d’apprentissage au bonheur ne peut donc que réjouir le cœur de Dieu.

D’ailleurs, nous ne serons pas loin de nos efforts habituels de Carême ! Car pour trouver le bonheur il ne suffit pas de le vouloir, il faut s’y entraîner ! Comme il faut s’efforcer de faire de la course à pied, de la musculation, du yoga ou de la gymnastique régulièrement, de même il faut entraîner notre esprit à chercher le bonheur selon la formule : *« Pas de sueur, pas de bonheur ! »* Car, si certain bonheur nous sont offerts par la vie comme des chances inespérées et imméritées, en tout cas, sans efforts, nous savons bien que c’est rarement le cas. De plus, nous pouvons ne même pas être conscient de notre bonheur si notre esprit est trop préoccupé par tant et tant d’autres choses.

Ainsi pour faire de ces 40 jours de Carême un entraînement au bonheur je vous propose d’en faire un temps pour cultiver notre capacité à nous réjouir, à extraire le positif du négatif ! Et pour cela, comme Jésus qui, dans l’Évangile, parle du jeûne, de la prière et du partage, eh bien je vous propose de vivre ce Carême avec trois mots qui ne leur sont pas si éloigné que cela : **Admirer - Dé-penser - Altruisme.**

Admirer : admirer nous ouvre au bonheur par le plaisir de découvrir ou de contempler quelque chose ou quelqu’un dont les qualités nous dépassent et nous réjouissent. On peut admirer une personne ou un de ses comportements, une œuvre d’art, un paysage, un animal ou une plante. Lorsqu’on admire on se sent heureux de découvrir quelque chose de beau ou de bon. Profitons donc de ces 40 jours de Carême pour, chaque jour, s’entraîner à admirer. Pour ça, il faudra s’arrêter un instant, observer, prendre le temps de comprendre ce que nous admirons et de ressentir le plaisir de contempler et rendre grâce au Seigneur pour cette beauté ou cette bonté. Jeûnons d’images sans intérêts pour mieux apprendre à admirer ce qui en vaut la peine !

Dé-penser : là je vous sens un peu plus dubitatif. D’habitude, en Carême, on parle davantage de partage, de jeûne... Or, là, “dépenser” ? Non ! “Dé - penser” ! Combien de fois, pour se rendre plus heureux ou un peu moins malheureux, pour ne pas trop “penser” à ce qui est compliqué dans nos existences, pour accéder à un monde que l’on sait factice, mais que l’on espère facile et confortable, pour ne pas “penser” au malheur ou au vide de notre vie, nous laissons-nous aller à “dépenser”. Consommer ne rend pas plus heureux. Pourtant, acheter est devenu l’acte le plus simple dans nos sociétés de consommation. Sur internet on peut acheter “d’un clic”, c’est la formule !

Face à toute cette simplicité factice, le bonheur réside à réfléchir, à “penser” avant d’acheter : « *En ai-je vraiment besoin ou suis-je juste en train de chercher une consolation facile à je ne sais quel manque obscur en moi ?* » Tel pourrait être notre second effort de Carême dans notre apprentissage au bonheur. Et, ce que nous ne “dé-penserons” pas, nous pourrions très bien le partager...

Enfin, **altruisme**. L’altruisme c’est avoir le souci du bonheur d’autrui, de s’intéresser et se dévouer pour son prochain sans attendre de reconnaissance ni de contrepartie : s’arrêter pour laisser passer des piétons à un passage clouté sans feu et leur faire un sourire... Faire un petit geste de la main à l’automobiliste qui s’arrête pour nous laisser passer... Le fait même d’avoir fait plaisir, **rend le monde un peu meilleur ou un peu moins mauvais**. On a l’impression d’avoir semé une petite graine de douceur, d’avoir peut-être motivé l’autre personne à être elle-même un peu plus gentille, tout cela augmente tout doucement notre propre bonheur d’être et de faire.

Admirer - Dé-penser - Altruisme. Trois petits mots pour faire de ce temps de Carême 40 jours de bonheur qui pourraient bien en provoquer beaucoup plus !

“Bon” Carême à tous !

Amen.

Homélie très largement inspirée du livre du Dr Christophe André - “*Et n’oublie pas d’être heureux*” - Éd. Odile Jacob - Janvier 2014 - dont la lecture pourra être un merveilleux complément à vos exercices de Carême...
Abbé Laurent Picca