** Mai 6e : JOIE **



Dessin de COOLUS

**A. Quelle joie ?**

● Il y a **deux sortes** de joie, la volontaire et l’involontaire.

● La joie ***involontaire*** est le résultat de **coïncidences** : avoir bien mangé, recevoir un compliment, etc. Elle ne saurait être le résultat d’un **effort**: elle ne nous intéresse donc pas.

● La joie ***volontaire***, celle qui nous intéresse, est le résultat d’un **« travail »** personnel : voir le côté **positif**, garder **l’espoir**, être en **éveil**.

● *« Ta joie ne doit pas être une joie que nous pourrions dire* ***physiologique****, une joie d’animal bien portant, mais bien* ***une joie surnaturelle*** *qui procède de* ***l’abandon*** *de tout et de toi-même dans les bras aimants de Dieu, notre Père. »*

(St Josémaria, *Chemin*, 659)

**B. Pourquoi être joyeux ?**

● Je suis content **d’exister**. « Tant qu’il y a de la vie, il y a de l’espoir. »

● J’ai un **corps** : deux yeux, deux mains, deux oreilles, la **santé**.

● J’ai une **âme** : intelligence, volonté, qualités.

● J’ai une **famille,** des **amis** qui m’aiment. Ils m’entourent en cas de coup dur.

● Avec la foi, je me sais aimé de **Dieu**, des **saints**. Dieu m’a **créé**, m’a **racheté**, et me **soutient**.

● Il est prouvé scientifiquement que la bonne humeur contribue à la **bonne santé**.

● Ma bonne humeur **soutient les autres**.

● Mes **défauts** font ressortir mes qualités, et me permettent de rester **humble**.

● Les événements négatifs n’existent que par **référence** à ce qui est positif : si quelqu’un ne connaissait que l’obscurité, il n’en souffrirait pas, ignorant ce qu’est la lumière.

● Le **temps** m’est donné comme une chance : chaque jour est une occasion d’être heureux.

**C. Comment être joyeux ?**

***1) J’entretiens des pensées positives***

● Je pense souvent à toutes ces **chances** que je viens de mentionner, et surtout d’être une créature **unique** et un **enfant de Dieu**.

● **J’estime** **tout ce que j’ai de bon :** santé physique, équilibre moral, affection de mes proches.

● Je **m’estime moi-même** : j’ai de la valeur, je suis capable, intelligent et courageux.

● Je **mets en pratique** tout ce que je dis de moi-même : j’agis intelligemment, je me propose des objectifs pour vaincre les obstacles…

● *« Veux-tu vraiment être* ***saint****? — Remplis le petit devoir de chaque instant****: fais ce que tu dois et sois à ce que tu fais. »***(St Josémaria, *Chemin*, 815)

● Je m’entretiens par le **repos** nécessaire : la fatigue ferait ressortir mes mauvais côtés.

● J’assume aussi mes **défauts**, mes faiblesses, mes déficiences : je sais qu’ils existent, et je **m’exerce** à diminuer leur puissance d’impact.

● J’ai un **grand idéal**, qui canalise le meilleur de mes énergies : être saint, ou être un grand homme.

● Ma vie ne s’arrête pas à la matière et au temps, elle appartient à l’esprit et à **l’éternité**.

● Je crois au **triomphe définitif du Bien**, envers et contre tout et à très long terme.

● Dans mon travail scolaire, je m’efforce de voir les **bons côtés.**

● Je cherche le **côté positif** des personnes et de leurs œuvres.

● J’entretiens des sentiments de **reconnaissance** envers Dieu et mon entourage.

● Dans l’amitié, je m’attache davantage à **aimer** qu’à être aimé.

● Je **souris** aux autres pour leur alléger le poids de la journée.

● Je m’efforce de **rendre heureux** les autres.

***2) Je repousse les pensées négatives***

● J’évite de **regretter** les occasions perdues : peut-être qu’au moment même où je me lamente, le dernier train passe devant ma maison, ou le soleil s’est mis à briller, ou une personne frappe à ma porte.

● Quand j’ai commis une **faute**, j’évite le **désespoir** de Judas, qui n’ouvre aucune porte ; je lui préfère le **repentir** de Pierre, qui le tourne vers l’avenir.

● Dans l’adversité et la faiblesse, j’utilise ma **mémoire** pour retrouver des forces et de l’énergie.

● Je **n’accumule** pas les rancunes, ce qui ne me servirait qu’à exploser à contre-temps.

● Quand quelque chose ne va pas, je le dis posément, en **distinguant l’action de la personne** (cette action ne lui « ressemble pas »).

● *« Ne fais pas de critique négative :* ***quand tu ne peux louer, tais-toi.******»*** (St Josémaria, *Chemin*, 443)

● Je ne **jalouse** pas les autres pour leurs succès : ils atteignent leurs objectifs, j’atteindrai les miens.

● Je **pardonne** et **j’oublie** les offenses.

● Je ne mets pas l’« âge d’or » dans le passé : **la meilleure époque, c’est la mienne**.

***3) J’ai une dynamique de progrès***

● Je me fixe des **objectifs d’avenir** à moyen et long terme : je suis ainsi ancré dans l’espérance.

● Je fais des **examens de conscience** par période (jour, semaine, mois, année) pour contrôler mes objectifs de vie et éviter de me laisser captiver par une passion : argent, plaisir…

● Pour mon examen de conscience, je fais un raisonnement **« plus-moins-plus »** :

« Aujourd’hui, qu’ai-je fait de bien? Qu’ai-je fait de mal ? Demain, que pourrais-je faire de mieux ? »

● Plutôt que de me lamenter, je me **mets au travail :** c’est ma réponse aux grands problèmes.

● Je m’efforce de **bien travailler**, parce que c’est là que je peux agir sur le monde.

● **Je mets au travail les autres :** mes camarades, ceux qui font équipe avec moi.

● **Je crois en l’éducation :** je dis à chacun, seul à seul, ce qu’il devrait faire pour s’améliorer.