

**S'enraciner dans la joie : un chemin vers l'autre.**  
Université Laval  
21 octobre 2011

Conférenciers  
Alexandre Jollien, écrivain et philosophe.  
Serge Daneault, médecin en soins palliatifs  
Yvon Joseph Moreau, évêque de Sainte-Anne

**Notes prises lors des conférences du 21 octobre et notes de lectures**  
**Par Gilles Lévesque**

---

Quelles sont les principales causes de la souffrance :

- Être l'objet de violence
- Être submergé par la maladie et être privé d'avenir
- Avoir peur.

Cette souffrance écrase t-elle la vie? On peut se demander s'il y a une vie avant la mort si la peur écrase la vie. D'où l'importance de chercher l'assurance ou de donner l'assurance à l'autre par notre propre sentiment de sécurité, notre propre joie.

Le lien le plus utile que l'on puisse établir dans notre relation avec une personne souffrante sera de lui offrir un visage serein qui laisse voir la joie dans nos yeux. La relation à l'autre est presque toujours une source joie, pour soi et pour l'autre. « *Aller vers l'autre pour faire émerger ce qui est vrai en l'autre.* » (Socrate). « *Que serais-je sans toi qui vins à ma rencontre ?* (Aragon).

Que peut-on faire pour alimenter cette joie qui me nourrit et qui rejaillira sur l'autre?

- chercher ce qui me nourrit
- accepter que rien ne soit acquis
- introduire des moments gratuits de détente
- identifier ses faiblesses et chercher des ressources pour se libérer
- se laisser accueillir avec ses faiblesses avouées
- se laisser habiter par ses questions.

Les sources de joie nous entourent au quotidien. :la musique, la réalisation d'un travail fait avec conscience d'être utile, la fête, se savoir aimé de Dieu malgré ses faiblesses. Jésus était joyeux malgré la crainte de la mort. Le simple fait de réaliser que nous avons cheminé et progressé dans notre vie est une grande source de joie. « *La joie annonce que la vie a cheminé.* » (Bergson). (voir référence à Unipaz plus bas). « *La joie est une façon d'habiter la vie.* » (Éric Smith).

L'abandon est aussi source de joie. On peut s'en remettre à Dieu. On ne voit pas au delà de son action immédiate mais on sait que Dieu voit. Ce lien donne sens à la vie. Dieu regarde ce que tu veux devenir et non pas ce que tu es ni ce que tu étais.

En espagnol, on traduit                   el salud : le salut  
  la salud : la santé

La joie naît de la relation. On peut même mettre cette relation à l'épreuve. La joie est imprenable au fond de soi. « *Votre joie, nul ne pourra vous la ravir" Jn 16, 22*

Et la joie conduit au renoncement et non l'inverse. « La joie, c'est comme les enfants, ça court quand on la libère ! » (Michèle Geoffroy)

La joie n'est jamais acquise, elle naît et meurt chaque jour. Le philosophe Alexandre Jollien dit : « *la joie n'est pas la joie; voilà pourquoi je l'appelle la joie.* » Elle n'aura jamais la même apparence, celle de demain ne sera pas la même que celle d'aujourd'hui.

Cette joie est déjà au fond de soi. Il faut la laisser émerger et l'accepter. Elle demande une adhésion réelle. Pour la voir, il faut se simplifier.

Jollien éprouve de la difficulté à se défaire de sa vocation de perfection.

« *Bien faire et se tenir en joie.* » (Spinoza)

« Je peine à quitter une vocation à la perfection. Voilà un fardeau que je pourrais déposer. Je souffre du complexe du saint et me crois en devoir d'être parfait. Ce complexe me prive de l'amour de mon être. Je souhaite plutôt revenir à cette source pour y puiser la force, la tendresse et la bienveillance envers moi et mes semblables. » (Alexandre Jollien. La construction de soi, Ed. du Seuil.)

Cherchons la plénitude plutôt que la perfection.

« *Le voyageur qui franchit sa montagne dans la direction d'une étoile, s'il se laisse trop absorber par ses problèmes d'escalade, risque d'oublier quelle étoile le guide. S'il n'agit plus que pour agir, il n'ira nul part.* » (Lettre à un otage, St-Exupéry)

---

---

### À dame philosophie. Être à soi et se tenir en joie.

Lorsque tu t'es approchée de moi, tu m'avais sobrement demandé comment je concevais une existence heureuse. Je t'avais simplement rétorqué : *sortir d'ici!* Alors, tu as courtoisement distingué la vie bonne de la vie réussie. La première tout intérieure et la deuxième pas forcément accessible. Ce fut ma première conversion, ne plus consacrer tous mes efforts à ce que je veux devenir, mais habiter vraiment ce que je suis.

Tu m'as dégagé de la résignation par ignorance. Puis, tu m'as insufflé le désir de connaître, de construire un état d'esprit capable de jubiler devant l'existence. Au fond, j'ai deviné que je pouvais user de la raison pour accéder au plaisir d'être. » p. 43 à 45

Si je ne suis pas en mesure de supporter la totalité du mal qui vient, je peux me borner au présent pour assumer, un instant après l'autre, la peine. Lorsque la mort de mon père s'est annoncée, je me suis exercé à vivre la douleur sans me charger du chagrin que promettait l'avenir. Je crois bien avoir ainsi, minute après minute, puisé dans les ressources ténues du moment, la simplicité de demeurer à ses côtés. Contre toute attente, nous avons partagé une joie insoupçonnée que le souci du lendemain aurait anéantie. « *Nul n'est malheureux à cause du présent.* » (Sénèque). P. 56.

(Alexandre Jollien. La construction de soi, Ed. du Seuil.)

---

---

### Bulletin d'information de la vie d'Unipaz La joie thème de nos Rencontres d'été 2011

Dans son livre sonore : *La philosophie de la joie*, Alexandre Jollien nous dit : « Il y a une phrase de Bergson qui m'a beaucoup parlée qui dit : «*la joie annonce toujours que la vie a*

*réussi, qu'elle a gagné du terrain, qu'elle a remporté une victoire : toute grande joie a un accent triomphal.»* C'est une phrase qui m'a bouleversée car finalement la joie est liée à l'action, à la création, et je ne comprenais pas qu'elle soit possible chez des êtres qui ne créent rien.

Et en réfléchissant, j'ai pensé que la joie accompagne la création de soi et se créer soi-même c'est devenir léger. Cela vient d'un dépouillement de chaque instant, se mettre à nu c'est-à-dire refuser de jouer un rôle. C'est tellement difficile.

« Accepter ou plutôt assumer la vie telle qu'elle se propose, en se munissant d'outils, en forgeant ces outils plutôt que des armes. Cela engendre une joie, la joie de savourer un petit progrès comme une fête. Il n'y a pas besoin d'un événement avec mille éclats pour être heureux ! Il ne faut jamais conditionner le bonheur à des événements mais plutôt être dans la joie ». [http://www.unipazfrance.org/IMG/pdf/Vie\\_d\\_unipaz\\_juin\\_2011.pdf](http://www.unipazfrance.org/IMG/pdf/Vie_d_unipaz_juin_2011.pdf) (article non signé).

#### **Sommes-nous égaux devant le bonheur?**

« La souffrance est un passage obligé pour atteindre le bonheur. »

La vie est une conquête perpétuelle, jamais fixée d'avance. Ni nos gênes ni notre milieu d'origine ne nous interdisent d'évoluer. Tout reste possible

**Globalement, les croyants se sentent mieux que les athées parce qu'ils maintiennent au fond d'eux-mêmes une base de sécurité. Le fait de rencontrer régulièrement des gens qui partagent la même croyance structure leur enveloppe affective. La simple évocation de Dieu diminue les marqueurs biologiques du stress.»** (Boris Cyrulnik, neuropsychiatre.)

*« Je dormais et je rêvais que la vie n'était que joie.*

*Je m'éveillai et je vis que la vie n'est que service.*

*Je servis et je compris que le service est joie. »* (R. Tagore)

#### **Sagesse 6, 12-16**

La Sagesse est resplendissante, elle est inaltérable.

Elle se laisse aisément contempler par ceux qui l'aiment,

elle se laisse trouver par ceux qui la cherchent.

Elle devance leurs désirs en se montrant à eux la première.

Elle va et vient pour rechercher ceux qui sont dignes d'elle ;

au détour des sentiers, elle leur apparaît avec un visage souriant ;

chaque fois qu'ils pensent à elle, elle vient à leur rencontre.