

**« Un cœur joyeux est un excellent remède,
et un esprit abattu dessèche les os. »**
(Proverbes 17:22)

Dans la campagne, un grand panneau bleu avec de grosses lettres jaunes portant ces mots « *un cœur joyeux est un excellent remède* » signé « *la Bible* ». Cela me fait réfléchir. La Bible est excellente pour cela, et cela fait du bien.

« *Un cœur joyeux est un excellent remède* » : c'est certainement vrai pour notre corps, mais aussi pour notre moral, pour nos relations et aussi pour notre foi.

Vous allez me dire : on fait ce qu'on peut. D'autant plus que, quand on a besoin de remède, c'est que nous ne sommes pas très en forme, et dans ce cas : on a tendance à ne pas avoir le cœur tellement joyeux. Le sage qui a affuté cet aphorisme l'a fait pour que nous nous creusions la tête et le cœur : comment sortir de ce cercle vicieux ?

Pourrait-on avoir un cœur un peu plus joyeux alors même que nous avons des problèmes ? Je pense que oui, en tout cas très souvent. Car en réalité, la joie de notre cœur est le résultat d'un calcul tout simple : elle est égale à la quantité de raisons de nous réjouir, à laquelle on retranche notre quantité d'ennuis objectifs, et à laquelle on retranche aussi notre quantité de désirs inassouvis et de peurs. Or l'humain a une imagination si féconde que les peurs et désirs que nous nous donnons ont tendance à remplir tout l'espace disponible dans notre cœur. Du coup, notre quantité effective de « cœur joyeux » a tendance à toujours flirter avec zéro, et à plonger dans le rouge dès qu'un ennui supplémentaire nous arrive. Comment faire ? Lisons la suite du verset :

Un esprit abattu assèche nos os, c'est vrai aussi, mais cela nous donne une piste : travailler notre esprit, notre philosophie, notre prière et notre foi ; voir alors notre esprit se relever et renforcer la colonne vertébrale de notre existence. Examiner alors lucidement lesquels de nos désirs et peurs valent le plus la peine que nous nous en soucions, arriver de cette façon à ce que notre capital de « cœur joyeux » ne soit pas dans le rouge, mais bien dodu. C'est alors que nous tenons en main, grâce à Dieu, un excellent remède pour ce qui ne va pas trop bien... Et de la joie dans le cœur.