



| Cinq remèdes à la tristesse

Un article de don Carlo de Marchi dans *Aleteia* intitulé « Les cinq remèdes à la tristesse selon saint Thomas d'Aquin » m'a récemment beaucoup interpellé. Selon l'auteur, les cinq remèdes du célèbre philosophe et théologien du Moyen Âge (1224-1274) se révèlent d'une étonnante efficacité.

Le premier remède réside dans le plaisir. Quels plaisirs? Tous les plaisirs licites, bien sûr. À l'instar de Don Carlo, on peut prendre la comparaison du chocolat noir, dont on reconnaît l'effet antidépresseur. Même chose pour une bonne bière qui peut faire oublier une journée d'amertume. Rien d'incompatible en cela avec l'Évangile. Qui ne connaît pas la parole de Luc: « Le Fils de l'homme est venu, mangeant et buvant, et vous dites: c'est un mangeur et un buveur » (7,33)? Avant et après sa résurrection, Jésus n'a-t-il pas participé à des déjeuners et des banquets, et apprécié nombre de belles choses de la vie?

Le deuxième remède consiste à pleurer. Pleurer est parfois le meilleur moyen de s'exprimer et de se libérer d'une douleur devenue accablante. Pour surmonter la mélancolie, il faut un exutoire, une soupape, sinon l'amertume s'accumule et envahit toutes les plages de la vie. On se rappellera que Jésus a pleuré sur le sort de ses amis. Et le pape François observe que « certaines réalités de la vie ne sont visibles qu'une fois nos yeux lavés par les larmes. Je vous enjoins tous à vous demander: ai-je appris à pleurer? »

Le troisième remède est la compassion de nos amis. Parler à des amis en qui on a confiance de sa peine, de sa douleur entraîne un soulagement. Savoir engager une conversation avec une personne accueillante, capable de recevoir nos confidences fait bénéficier de la compassion des autres. Mais pour cela, il ne faut pas céder à la tentation du repli sur soi.

Le quatrième remède est la contemplation de la vérité. Thomas d'Aquin entend par là la contemplation de la splendeur des choses, celle de la nature, de la beauté d'un paysage, d'une œuvre d'art, celle de la musique. J'ai moi-même le bonheur d'habiter l'une des régions les plus belles de la planète. Une région qui possède une âme cosmique d'une telle magnificence que les mots défontent pour en traduire la beauté. Cette âme s'incarne dans le majestueux fjord marin du Saguenay. La nature a cette capacité de faire disparaître les angles morts de l'existence. Souvent, lorsque mes plans se décolorent ou que la vie me donnait peu de gratification, je suis allé me confier au fjord avec l'âme d'un enfant qui s'ouvre à sa mère.

Le cinquième remède, dormir et faire sa toilette. Conseil assez surprenant pour un maître du Moyen Âge. Thomas d'Aquin affirme que dormir et faire sa toilette sont d'excellents remèdes à la tristesse. Il conçoit qu'un soulagement corporel est utile pour remédier à un mal psychologique. Nous connaissons déjà les propriétés du sommeil. Quant à la toilette, effectivement, aller chez le coiffeur, avoir une « nouvelle tête », bien s'habiller, n'est-ce pas bon pour le moral?

Comment mieux conclure qu'en retournant encore une fois à la sagesse biblique qui dit: « Et votre tristesse se changera en joie. » ♦

Jean-Paul Simard est écrivain.

Bienvenue sur son site Internet:

www.jeanpaulsimard.com