



Les 5 remèdes à la tristesse

Un extrait d'une conférence de Don Carlo de Marchi, paru dans *Aleteia* il y a quelques mois a fait sensation. Il s'intitule « les 5 remèdes à la tristesse selon saint Thomas d'Aquin ». Nous connaissons tous des jours tristes, des jours où nous n'arrivons pas à faire face à une certaine pesanteur intérieure qui pollue notre esprit et rend difficiles nos rapports avec les autres. Comment surmonter la mauvaise humeur et retrouver le sourire? Je vous présente ici ces cinq remèdes à ma façon.

Le premier remède réside dans le plaisir.

Quels plaisirs? Cela peut paraître un peu matérialiste, mais à l'instar du journaliste Don Carlo, on peut prendre la comparaison du chocolat noir, dont on reconnaît de nos jours l'effet antidépresseur. Même chose pour une bonne bière qui peut faire oublier une journée d'amertume. On dit que Thomas d'Aquin était obèse et aimait bien boire et manger. Rien d'incompatible

avec l'esprit chrétien. Un psaume n'affirme-t-il pas que le bon vin réjouit le cœur de l'homme?

Le deuxième remède consiste à pleurer.

Pleurer est parfois le meilleur moyen de s'exprimer et de se libérer d'une douleur devenue suffocante. Pour surmonter la mélancolie, il faut un exutoire, sinon l'amertume s'accumule. Jésus a pleuré sur le sort de ses amis. 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 pape rejoint ici la sagesse biblique: « *Ceux qui sèment dans les larmes moissonneront dans l'allégresse* ».

Le troisième remède est la compassion de nos amis.

Parler de sa peine, de sa douleur à des amis en qui on a confiance entraîne un soulagement. Savoir engager une conversation



avec une personne accueillante, capable de recevoir nos confidences fait bénéficier de la compassion des autres. Pour cela, il ne faut pas céder à la tentation du repli sur soi. Beaucoup de personnes ont peur de se confier, prétextant qu'elles ne veulent pas déranger. Mais il faut savoir que la compassion est un sentiment naturel. Quel bel exemple n'avons-nous pas dans l'Évangile avec le bon Samaritain! On trouve toujours un bon Samaritain prêt à soulager notre détresse.

Le quatrième remède est la contemplation la vérité.

Thomas d'Aquin entend par là que la contemplation de la splendeur des choses, celle de la nature, de la beauté d'un paysage, d'une œuvre d'art, écouter de la

musique peuvent être des baumes particulièrement efficaces contre la tristesse. Et j'en sais quelque chose. J'ai le bonheur d'habiter l'une des régions les plus belles de la planète, le majestueux Fjord marin du Saguenay. Combien de fois, dans ma vie, j'ai bénéficié de la compassion du Fjord. Lorsque mes plans se décoloraient ou que la vie me donnait peu de gratification, je suis souvent 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. Le théologien 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, voici un fait. Il y a quelques années un slogan publicitaire a fait la fortune d'un propriétaire d'une chaîne de salons de coiffure. Il clamait : « Recoiffe-moi le moral ». Avoir une « nouvelle tête », bien s'habiller, c'est bon pour le moral. Concluons avec la sagesse biblique qui dit : « Et votre tristesse se changera en joie. »

La tristesse, sentiment automnal, si je peux l'appeler ainsi, ne date pas d'aujourd'hui. Toute la poésie, du Moyen-Âge à nos jours, l'a exprimée de diverses façons. Au dix-neuvième siècle, par exemple, ce sentiment a occupé une grande place chez les auteurs romantiques. Cette forme de

tristesse s'appelait le « spleen », sentiment permanent de cafard, voire de « dégoût de la vie », qui envahit l'âme et la laisse dans un état voisin de la déprime. Aujourd'hui, cela s'appelle le « mal de vivre » (ou le « mal-être ») qui prend les formes de la névrose de sens, du burnout, de la dépression, de l'angoisse. Ces états d'âme occupent aujourd'hui une place importante dans la conscience des gens. Plusieurs appellent cela le « vide existentiel ». *Dans La joie de l'Évangile*, le pape François y fait allusion. Je présente plus loin, dans ma chronique sur l'Église, la pensée du pape à ce sujet. Je vous invite à la lire.

Bienvenue sur mon site
de croissance humaine et spirituelle
jeanpaulsimard.com

