

Amis de La Vie de Drôme-Ardèche (07-26) - Rencontre du 15 mars 2025

« L'audace de la joie »

LA JOIE : une histoire de « temps ».

- S'inscrit dans un **présent** intensément vécu (en pleine conscience ?).
- Ne dure pas, limitée dans le temps, pas linéaire ; moments de **plaisir simple** = autant de « briques » au quotidien pour construire un bonheur plus durable.
- C'est selon les périodes ; savoir l'accueillir.
- Nécessité de faire des « pauses » dans nos hyperactivités ; faire **silence** pour prendre du recul et aller à l'essentiel.

LA JOIE : une histoire de tempérament, de caractère, de personnalité...

LA JOIE : une histoire de **culture** : « Dans certains pays, le sourire, c'est dans la culture ! »

LA JOIE : une histoire d'**éducation**, d'effort.

- La joie est spontanée chez les enfants...
- ... mais quid de la frustration ? Des limites à leur imposer ?
- L'adulte, lui, doit un peu se forcer (cf. PREVERT : « Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple. »)
- ... car la joie est contagieuse !

LA JOIE : une histoire de **reconnaissance**, de dignité respectée (ex. quand je me sens utile) / une histoire de dépassement.

LA JOIE : une histoire d'entraînement à la **gratitude** (ex. devant la nature, une œuvre d'art, un cadeau reçu... / Pourquoi pas un « cahier de gratitudes » ?)

LA JOIE : une histoire de **partage**, d'amour (famille, amis...). Importance du sourire. Importance de l'humour !

LA JOIE : une histoire d'**épreuve** à traverser (de Cap Horn !), de difficulté à éprouver pleinement (cf. Violette DORANGE morte de trouille !)

LA JOIE : une histoire d'**engagement**, de combat : la joie dans l'action collective est une arme de combat, un carburant.

LA JOIE : une histoire de **réussite**, de victoire vécue et ressentie après l'épreuve (individuelle et collective) !

LA JOIE : un signe de la **grâce**. Joie des Béatitudes.