

FSL – FACTEUR SAUT DU LIT : Lam. 3. 18-25 ; Héb. 6. 18-19

« ¹⁹ Je suis dans le malheur et je ne sais pas où je vais. Penser à mon malheur est pour moi comme un poison amer. ²⁰ J'y pense sans arrêt, je ne peux pas oublier, et je suis abattu. ²¹ Mais voici la pensée qui me vient à l'esprit, voici pourquoi j'espère : ²² La bonté du SEIGNEUR n'est pas épuisée, il n'a pas fini de montrer son amour. ³ Chaque matin, sa bonté et son amour sont tout neufs. Oui, ta fidélité est immense ! ²⁴ Je me dis : « Le SEIGNEUR est mon trésor. » C'est pourquoi je compte sur lui. ²⁵ Le SEIGNEUR est bon pour celui qui met sa confiance en lui, pour celui qui le cherche. » Lam. 3. 18-25

« Dans sa promesse et dans son serment, Dieu ne peut donc absolument pas mentir, et cela nous encourage beaucoup. Ainsi nous avons tout laissé pour saisir l'espérance qui nous est offerte. ¹⁹ Pour notre vie, cette espérance est comme une ancre. » Héb. 6. 18-19

C'est un petit livre de poche que j'ai lu cette semaine, qui a inspiré le message de ce matin, « **Le secret de l'optimiste** ». L'auteur, Laurence Shorter, un londonien d'une trentaine d'année, a longtemps souffert du « syndrome de saut du lit »

La raison de cette léthargie était simple : à peine a-t-on allumé la radio ou ouvert un journal, les nouvelles apocalyptiques s'accumulent : la crise économique s'aggrave, la calotte glaciaire fond. Une écologiste expliquait qu'elle était par endroits si mince qu'on aurait pu l'utiliser comme papier calque. Les inondations nous menacent, incendies et tremblements de terre se multiplient, les anomalies météorologiques, les émissions de gaz carbonique, la mort thermique de l'univers, bientôt nous serons à court de tout, la prolifération des armes de destruction massive aux mains des terroristes ou des Etats voyous... Pour Laurence, au chômage depuis 5 ans et vivant encore chez son père, le monde court à sa perte et ce sera la fin, avant qu'il n'ait pu s'acheter une voiture, se marier, avoir des enfants ; tout ce qu'on voudrait bien avoir fait avant la fin du monde. Pas étonnant que personne n'ait envie de se lever. Autant rester bien calfeutré au fond de son lit.

Et puis, un matin, Laurence Shorter se réveille avec une certitude : Assez ! Il doit exister de bonnes raisons pour retrouver son optimisme. Il se croit même investi d'une mission : la plupart des gens étaient pessimistes, la dépression aigüe était en Occident 10 fois plus répandue qu'il y a 50 ans, parce que les gens avaient adopté ces postulats négatifs que tout va mal. Ces gens sont mes frères d'humanité, écrit-il et ma mission est de les secourir. Ce sont des gens innocents dont le pessimisme gâche l'existence. Il s'agit donc pour lui de sauver le monde, en donnant aux gens de vraies raisons d'espérer, de bonnes raisons de se lever le matin, en leur communiquant le FSL (Facteur Saut du Lit).

Avant de vous parler de la quête de Laurence Shorter, faisons une petite parenthèse : Comment sait-on si on est un pessimiste ou pas ?

Le pessimisme répond à 3 critères : Lorsque quelque chose de négatif vous arrive, vous considérez qu'il s'agit d'une remise en question personnelle ; vous vous attendez à ce que la situation s'éternise, et vous laissez cela vous affecter dans tous les domaines de votre vie.

Laurence est donc parti à la rencontre des plus grands optimistes de ce monde, de Desmond Tutu à Mick Jagger, en passant par Bill Clinton, pour avoir leur point. Leur secret : le lâcher prise, ne pas avoir peur de l'échec, oser avancer et ne jamais renoncer.

J'ai trouvé ce livre drôle et plein de sagesse, mais il manque un élément au Facteur Saut du Lit de Laurence Shorter, cet élément, c'est la foi.

Avec la pléthore de mauvaises nouvelles dont ils nous assaillent, les médias déversent de l'anxiété directement dans nos foyers. Mais un jour Shorter tombe sur un article enfoui dans une sous-rubrique du site web de la BBC. Voilà ce que dit cet article : **« Dans le monde, les guerres sont à la fois moins fréquentes et moins mortelles depuis la fin de la guerre froide. Le rapport de la commission sur la sécurité humaine fait état d'une diminution de toutes les formes de violences politiques, à l'exception du terrorisme... Le nombre de conflits armés a chuté de plus de 40 % au cours des 13 dernières années, tandis que le nombre de guerres très mortelles a chuté de 80 %. Le nombre de génocides et de politicides a fortement décliné après la fin de la Guerre froide. On note une tendance similaire pour les conflits civils de haute intensité. »**

Si nous restons sceptiques face à un tel article, c'est parce que nous avons appris notre cerveau à prévoir le pire. Prévoir le pire peut être un atout crucial, mais aussi un handicap. Et puis pour les médias, c'est quand même plus intéressant de parler de ce qui ne va pas. Alors que les bonnes nouvelles n'intéressent personne ou ne sont pas crues.

En tout cas, pour Shorter cet article était une bonne nouvelle qui n'était pas assez diffusée. Voilà un rapport et des statistiques dont on n'a pas parlé sur les chaînes de télé et qui pourtant aurait le mérite de nourrir l'espoir des gens.

Je connais une autre bonne nouvelle qui elle aussi n'est pas assez diffusée. Une bonne nouvelle qui concerne l'avenir du monde et dont Shorter ne parle pas. Cette bonne nouvelle la voici :

« La création entière attend avec impatience le moment où Dieu révélera ses enfants... la création elle-même sera libérée un jour du pouvoir destructeur qui la tient en esclavage et elle aura part à la glorieuse liberté des enfants de Dieu... » Rom. 8. 18-22

« Dieu a promis un ciel nouveau et une terre nouvelle où la justice habitera. Oui, c'est ce que nous attendons. » 2 Pie. 3. 13

Les ressources diminuent, des espèces disparaissent, des anomalies météorologiques sont de plus en plus fréquentes. La Bible ne prétend pas que la planète se porte bien. Elle dit que la création gémit

et soupire, mais elle affirme aussi clairement qu'elle est promise à la rédemption. Voilà une bonne nouvelle concernant l'avenir du monde qui doit constituer un bon Facteur Saut du Lit.

Une des personnes interviewées par Shorter, lui disait aussi : **« Le sort de l'humanité s'est considérablement amélioré sur plusieurs plans. Certes le monde souffre encore de la pauvreté et de toutes sortes de problèmes épouvantables, mais lorsqu'on y réfléchit bien, il vaut mieux et de loin vivre dans ce siècle que dans n'importe quel autre. »** Et le moteur de tout cela, c'est l'homme. L'homme qui a cru que les choses pouvaient être améliorées. Aussi il n'y a aucun problème que nous ne puissions résoudre.

Voilà encore une bonne raison d'espérer, n'est-ce pas, une bonne raison de se lever le matin. Mais là encore, il manque un ingrédient à ce FSL, car il ne tient compte que de l'action de l'homme. Tandis que la Bible nous promet que notre action sera soutenue par l'action d'un plus grand que nous ; Dieu qui agit en nous par sa puissance et qui est capable de faire au-delà de tout ce que nous pouvons demander, espérer et imaginer.

« Éternel, tu nous donnes la paix; car tout ce que nous faisons, c'est toi qui l'accomplis pour nous. » Ésaïe 26. 12

« Aucune épreuve ne vous est survenue qui n'ait été humaine ; or Dieu est digne de confiance : il ne permettra pas que vous soyez mis à l'épreuve au-delà de vos forces ; avec l'épreuve il ménagera aussi une issue, pour que vous puissiez la supporter. » 1 Cor. 10. 13

Puis, un célèbre psychologue américain, du nom de Martin Seligman, adepte de la pensée positive disait à Shorter : Ce n'est pas les problèmes qui empêchent les gens d'être optimistes, mais c'est leur façon de penser, notamment la façon de penser les causes de ce qui se produit dans leur vie. Si les pensées négatives disent vraies affirme-t-il, elles ont rarement utiles. Il ne s'agit pas de ne pas penser à certaines choses, mêmes si elles sont vraies, ou prétendre qu'elles n'existent pas. Mais il nous faut apprendre à penser autrement. Il propose pour cela plusieurs exercices, dont celle dites des trois bénédictions : Cela consiste pendant une semaine, avant de s'endormir à noter 3 choses qui se sont bien passées pour vous dans la journée. Il a été prouvé que les gens à qui j'ai demandé de faire cet exercice affirme le psychologue se sentent plus heureux et sont plus heureux pendant au moins 6 mois. La gratitude poursuit-il est l'une des voies les plus efficaces du bonheur. Ce qu'il ne dit pas par contre, c'est à qui, il faut dire merci. C'est là également que la foi manque à son Facteur Saut du Lit. En effet la foi nous enseigne à rendre continuellement grâce à Dieu pour ses bienfaits. Cf. Col. 3. 15 ; 1 Thess. 5.

Prenons le Psaume 100, qui est un Psaume de remerciement. Dans ces 5 v. se trouvent concentrées toutes les raisons de remercier Dieu.

1 Psaume de reconnaissance, littéralement « Chantez merci ». Poussez vers l'Éternel des cris de joie, vous tous, habitants de la terre ! 2 Servez l'Éternel, avec joie, venez avec allégresse en

sa présence ! 3 Sachez que l'Éternel est Dieu ! C'est lui qui nous a faits, et nous lui appartenons. Nous sommes son peuple, et le troupeau de son pâturage. 4 Entrez dans ses portes avec des louanges, dans ses parvis avec des cantiques ! Célébrez-le, bénissez son nom ! 5 Car l'Éternel est bon; sa bonté dure toujours, et sa fidélité de génération en génération.

Il y en a qui disent aussi merci, mais c'est un merci vide, qui n'a même pas conscience de la valeur du don. Avec ce Psaume 100, nous découvrons que le merci ne sera pas seulement un mot de cinq lettres mais il éclate en de multiples sentiments positifs : chanter, pousser des cries de joie. Et le motif essentiel de tout ce remerciement, nous est donné au v. 5 : « **Car l'Éternel est bon ; sa bonté dure toujours, et sa fidélité de génération en génération.** » Le remerciement passe par la nécessité de connaître l'Éternel et savoir qu'il est Dieu. « **Sachez que l'Éternel est Dieu** ». Et quand on sait qui il est, on sait aussi qui nous sommes : Nous sommes à lui, et il s'occupe de nous comme un berger s'occupe de son troupeau. Voilà ce qui manque au Facteur Saut du Lit de Martin Seligman. Et quand lui, il propose de noter 3 choses qui se sont bien passées dans la journée, le judaïsme lui, préconise de répéter 100 bénédictions journalières. Dans ce chiffre 100, il y a une valeur symbolique, il y a l'idée de la plénitude, plénitude des 100 bénédictions que Dieu a chaque jour pour le croyant, de telle sorte qu'il aura ce sentiment et même cette conviction qu'il ne manque rien à sa journée. Tout ce qui reste à faire c'est dire merci.

Selon Martin Seligman, il existe une équation du bonheur :

Satisfaction de vie = Emotion positive + Engagement + Sens

Il donne une liste de choses pour parvenir à l'émotion positive : drogue, sexualité, shopping... Il reconnaît que ce sont des raccourcis et qu'aucun ne permet de parvenir à l'Engagement, Engagement qui donne du Sens, un but à l'existence. Et il a raison. Pourquoi ? Parce qu'il lui manque le facteur foi.

Nous avons déjà vu avec le Ps. 100 que le fait d'être reconnaissant envers Dieu, procurait des émotions positives. David dans le Ps. 16. 11, nous dit aussi : « **La joie abonde devant ta face. Il y a des délices éternels à droite.** » ou encore le Ps. 94. 19 : « **Quand les pensées s'agitent en foule au dedans de moi, tes consolations réjouissent mon cœur** ». Il y a aussi le Ps. 73. 25, où c'est Asaph qui s'exprime ainsi : « **Qui d'autre ai-je au ciel ? En dehors de toi, je n'ai aucun plaisir sur la terre.** ». Prenons encore l'apôtre Paul, qui nous parle d'expérimenter, « **la largeur, la longueur, la profondeur et la hauteur, de connaître l'amour du Christ qui surpasse (toute) connaissance, et d'être remplis jusqu'à toute la plénitude de Dieu.** » Eph. 3. 18-19

Tout ceux qui ont fait l'expérience de ces émotions positives auprès de Dieu, se sont aussi engagés pour la cause de Dieu et ont ainsi trouvé ce qui donne sens à leur vie : « **J'accomplirai mes vœux envers le Seigneur** », dira David (Ps. 116. 14). Et Asaph, termine le Ps. 73 en prenant l'engagement suivant : « **Je raconterai toutes tes œuvres, tout ce que tu as fait.** » Quant à Paul, qui a fait l'expérience des dimensions infinies de l'amour de Dieu, il résumera l'engagement de sa vie envers Dieu en cette phrase : « **maintenant comme toujours, le Christ sera magnifié dans mon corps,**

soit par ma vie, soit par ma mort. Car, pour moi, la vie, c'est le Christ, et la mort est un gain. »

Phil. 1. 20-21

Dans sa quête Laurence Shorter, s'est aussi adressé au célèbre bouddhiste et philosophe français, Matthieu Ricard. Selon le psychologue Martin Seligman, Matthieu Ricard est l'homme le plus heureux du monde. Un célèbre neurologue du nom de Richie Davidson aurait identifié les zones du cortex préfrontal qui s'activent quand on est heureux. Et parmi tous les sujets qui ont passé les tests, un seul avait un écart quatre fois supérieur à celui de tous les autres sujets, c'est Matthieu Ricard, qui selon la loi de probabilité est l'homme le plus heureux au monde.

Son secret, il l'a révélé à Laurence Shorter : Le non-attachement aux biens matériels. ***« Les situations extérieures ne peuvent en aucun cas rendre heureux, car elles ne sont jamais permanentes. Si le bonheur dépend des choses extérieures, une relation amoureuse, par exemple... On sera forcément malheureux, parce que tôt ou tard, elle finira par s'étioler. »***

L'une des 4 vérités du bouddhisme, est que ***« la cessation de la souffrance advient lorsqu'on se libère de tous les désirs »*** (même des désirs saints, comme l'amour). La réaction de Shorter m'a beaucoup amusé. Je vous la livre telle qu'il l'a rédigé dans son livre : ***« Matthieu était décidé à nous convertir à la voie du Néant. Alors que je n'étais même pas encore parvenu à être. »***

Car c'est bien là ce que propose le bouddhisme, le non-attachement aux choses extérieures et matérielles, pour ne s'attacher à rien, au néant. D'ailleurs au risque de se tromper, on peut se demander si M. Ricard est très conséquent avec lui-même. Lorsqu'il a reçu Laurence Shorter à Paris, la 1^e remarque de ce dernier a été : ***« C'est normal pour un moine d'habiter un aussi bel appartement ? »***. ***« Il appartient à l'un de mes amis »***, lui a répondu Matthieu Ricard, en poursuivant : ***« Un jour, j'étais à Tahiti, dans la maison de Gauguin, assis à côté de la piscine. Imaginez : le coucher du soleil, les palmiers. Je me suis demandé : et si cet endroit m'appartenait ?... En quoi cela pourrait-il me rendre heureux ? »***

Bon d'accord, tous ces beaux appartements que ces amis mettent à sa disposition, ces beaux endroits où il part se reposer, ne lui appartiennent pas. Mais en quoi cela prouve qu'il n'y est pas attaché ? En quoi cela prouve qu'ils ne contribuent pas à le rendre heureux ?

Le non-attachement aux choses matérielles qui ne peuvent pas rendre heureux de façon ultime, que propose le bouddhisme, cela ressemble à ce que préconise la Bible, quand elle dit, ***« Cherchez les choses d'en-haut où Christ est assis à la droite de Dieu. Attachez-vous aux choses d'en-haut et non à celles qui sont sur la terre... »*** Col. 3. 1-2 ou encore dans 2 Cor. 4. 18 : ***« nous regardons, non point aux choses visibles, mais à celles qui sont invisibles; car les choses visibles sont passagères, et les invisibles sont éternelles. »***

La différence avec la pensée bouddhiste, c'est que la foi ne propose pas de se détacher des choses matérielles pour s'attacher à rien, mais pour s'attacher aux choses d'en-haut, qui si elles sont invisibles, ne sont pas moins vraies. Au contraire, elles sont mêmes éternelles, tandis que ce qui est

visible et matériel est passager. La foi, comme Facteur Saut du Lit, nous invite à nous attacher au Christ lui-même. Pour dire avec Asaph toujours dans le Ps. 73, « **mon patrimoine, c'est le Seigneur** ». Ce n'est pas un bel appartement dans les quartiers chics de Paris, mais c'est le Seigneur. Ou encore avec David dans le Ps. 16 : « **Je dis au Seigneur : Tu es le Seigneur, tu es mon bien, il n'y a rien au-dessus de toi ! Le Seigneur est mon partage et ma coupe ; c'est toi qui assures mon lot ; la part qui me revient est un lieu de délices ; c'est un patrimoine magnifique pour moi.** »

Même si j'ai voulu montrer la faiblesse et ce qui manque aux solutions que préconisent tous les optimistes rencontrés par Laurence Martin, je dois reconnaître, qu'ils ont tous trouver pour eux-mêmes un Facteur Saut du Lit, une bonne raison de se lever le matin.

Pour un optimiste, perdre espoir n'a aucun sens. On peut toujours faire mieux (au lieu de succomber au découragement, à la résignation ou au dégoût), limiter les dégâts (au lieu de tout laisser aller à vau-l'eau), trouver une solution alternative (au lieu de se vautrer pitoyablement dans l'échec), reconstruire ce qui a été détruit (au lieu de se dire « tout est fini ! », prendre la situation actuelle comme un point de départ (au lieu de perdre son temps à pleurer sur le passé et à se lamenter sur le présent), repartir de rien (au lieu de laisser tomber), comprendre qu'il faut faire un effort soutenu dans la meilleure direction apparente (au lieu de se laisser paralyser par l'indécision et le fatalisme), et utiliser le moment présent, apprécier, agir et savourer la paix intérieure (au lieu de perdre son temps à ruminer le passé et à redouter l'avenir).

Voilà les principaux arguments des optimistes, qui pourtant ne prévoient pas la foi en Dieu dans leur équation.

Pour nous qui sommes croyants, quel est notre Facteur Saut du Lit ? Quelles raisons trouverons-nous pour sortir du lit au cours de la nouvelle semaine qui commence ?

Nous devrions reprendre les arguments des optimistes et nous dire :

Pour un croyant, pour celui place sa confiance en Dieu, perdre espoir n'a aucun sens. On peut toujours faire mieux (au lieu de succomber au découragement, à la résignation ou au dégoût), limiter les dégâts (au lieu de tout laisser aller à vau-l'eau), trouver une solution alternative (au lieu de se vautrer pitoyablement dans l'échec), reconstruire ce qui a été détruit (au lieu de se dire « tout est fini ! », prendre la situation actuelle comme un point de départ (au lieu de perdre son temps à pleurer sur le passé et à se lamenter sur le présent), repartir de rien (au lieu de laisser tomber), comprendre qu'il faut faire un effort soutenu dans la meilleure direction apparente (au lieu de se laisser paralyser par l'indécision et le fatalisme), et utiliser le moment présent, apprécier, agir et savourer la paix intérieure (au lieu de perdre son temps à ruminer le passé et à redouter l'avenir). Et je rajouterai, ***tout ceci en sachant bien que le Dieu en qui nous***

croyons et qui agit en nous par sa puissance peut faire infiniment au-delà de tout ce que nous demandons ou pensons.

Voilà mes chers amis, notre Facteur Saut du Lit, ce qui fait que nous pouvons chaque matin, nous lever, non pas sans épreuves, mais le cœur vide de toute inquiétude. Amen !