



Cœur joyeux améliore la santé

« Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os. »

Proverbes 17.22

Un remède. J'aimerais vous parler d'un remède, d'un bon remède, d'un remède gratuit, d'un remède sans aucun effet secondaire négatif, d'un remède qui ne présente aucun danger, d'un remède très ancien, qui a fait ses preuves.

Quel est ce remède? La réponse est au verset 22 de Proverbes 17 : « Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os. »

Très clairement, nous voyons dans ce verset biblique un contraste. D'une part, il y a le cœur joyeux, et d'autre part il y a le contraire : un esprit abattu. Le cœur joyeux est un bon remède; l'esprit abattu dessèche les os.

« Un esprit abattu » signifie ici un esprit qui broie du noir et qui est déprimé; c'est un esprit qui voit seulement le côté sombre des choses. Le corps est affecté par cela : ça affaiblit le corps; ça vole notre force; ça mange notre vigueur. Ça dessèche comme une fleur sans eau en plein soleil au plus chaud de l'été. « Un esprit abattu dessèche les os. »

Et franchement, lorsque nous regardons notre monde déchu, il y a de quoi déprimer! Vue sous un certain angle, comme dit le titre d'une chanson, « *la vie est laide* ». Et comme le dit une autre chanson, « *la vie me tue* ». Et c'est facile de se laisser gagner par le découragement. Il y a le péché et ses conséquences qu'on voit partout; il y a la culpabilité; il y a la souffrance, les souffrances; il y a les soucis, les inquiétudes; il y a la maladie, les maladies; il y a la mort; il y a mille adversités qui peuvent nous donner un esprit abattu! Les sujets de tristesse et de détresse s'additionnent les uns aux autres. Un problème n'attend pas l'autre. Ne disons-nous pas que ce monde est une vallée de larmes?

La Bible ne cache pas du tout ces réalités. Mais elle nous présente une raison supérieure d'être remplis de joie et d'espérance. Plusieurs centaines de versets bibliques nous parlent de la joie. Comment est-ce possible?

Eh bien, cette vie que plusieurs qualifient de laide, Dieu ne l'a pas abandonnée à sa laideur, laideur dont nous seuls, les êtres humains, sommes responsables; mais Dieu a promis de la changer. Et ce changement passe nécessairement par Jésus, le Fils de Dieu.

Écoutez bien la proclamation angélique de la venue de Jésus sur la terre :

« Un ange dit : Soyez sans crainte, car je vous annonce la bonne nouvelle d'une grande joie qui sera pour tout le peuple : aujourd'hui, dans la ville de David, il vous est né un Sauveur, qui est le Christ, le Seigneur » (Lc 2.10-11).

La bonne nouvelle d'une grande joie! Certainement! Quelle joie immense de connaître Jésus, le Sauveur, le Seigneur! Jésus lui-même a dit :

« L'Esprit du Seigneur, l'Éternel, est sur moi, car l'Éternel m'a donné l'onction. Il m'a envoyé pour porter de bonnes nouvelles à ceux qui sont humiliés; pour panser ceux qui ont le cœur brisé, pour proclamer aux captifs la libération » (És 61.1).

En novembre 1654, Blaise Pascal s'est converti. Il a écrit sur un petit papier les mots suivants, qu'il a toujours portés sur lui par la suite : « Joie, joie, joie, pleurs de joie! »

Quand Jésus vient parler de pardon et d'amour à notre âme, il nous remplit de joie! Il rend notre cœur joyeux! Vraiment joyeux! Profondément joyeux.

Vous comprenez, la joie dont parle Proverbes 17.22 est beaucoup plus qu'un petit fou rire quelconque produite par une bonne blague. C'est plus que cela. On parle de plus en plus de nos jours de rigolothérapie. On nous parle du rire comme si c'est quasiment un remède miracle. « Rire, c'est la santé », nous dit-on. Le rire est devenu une industrie. On nous parle des bienfaits de l'humour sur la santé. On nous disait récemment ceci :

« La situation est dramatique. Le nombre de minutes que l'on s'accorde à rire chaque jour est en constante diminution. En 1939, les gens riaient en moyenne dix-neuf minutes par jour; en 1982, six minutes par jour; et en 2004, on estime que les gens rient à peine trois minutes par jour.¹ »

Je ne veux pas du tout nier que le fait de rire comporte des avantages. Mais pour être vraiment joyeux, notre cœur a besoin d'être en paix avec Dieu par Jésus. Vous vous dites peut-être : « Moi, je connais des personnes immorales et impies qui sont très joyeuses et qui en rigolent un bon coup! » Dans les bars, ça rigole et ça rit énormément! Allez au festival juste pour rire : ça rie! Ça rie, mais c'est tellement superficiel! Ces gens-là n'ont pas le cœur profondément heureux du fait qu'ils rient fort. C'est une façade. La réalité est toute autre. Ce sont des rires artificiels. Les gens qui courent de cette façon tous les lieux d'amusement et qui fuient toute solitude ne sont pas capables de s'endurer eux-mêmes et de faire face à la peine profonde qui les habite et aux tourments de leur conscience.

La vie n'est pas toujours ce qu'il y a de plus drôle. Les pressions sociales, les tensions au travail et à la maison ne favorisent pas nécessairement la gaieté et la bonne humeur. Le rire permet d'oublier un peu, mais après? La conscience est un tourmenteur. Si les gens ne sont pas en paix avec Dieu par Jésus, leur conscience remplie d'amertume étouffe rapidement toute joie. Proverbes 17.22 ne nous parle pas de la joie éphémère superficielle qui ne dure pas. Je pense ici à ce texte du prophète Osée : « Mon peuple se rend en Assyrie. Mais ce roi ne pourra ni vous guérir ni porter remède à votre plaie » (Os 5.13). Le

¹ Le Journal de Québec, 11 avril 2004, page 35.

peuple se détournait de Dieu, donc de la vraie joie; Dieu leur a dit : « Vous ne trouverez ni guérison ni remède là! »

Le cœur joyeux qui est un bon remède est un cœur libéré de la culpabilité qui autrefois l'écrasait. Aucun pécheur qui a enfreint les lois de Dieu ne peut être joyeux alors que sa culpabilité l'écrase. La culpabilité tue la joie. Il n'y a pas de bonne conscience sans l'intervention de notre seul Médiateur Jésus-Christ. Mais quand Jésus vient parler de pardon et d'amour à notre âme, la vraie joie nous remplit. Et c'est cette joie profonde qui est un bon remède. Si je suis un pécheur pardonné, un enfant de Dieu, mon cœur est joyeux.

Le Docteur Harold Koenig a examiné 4000 personnes et il a exposé le résultat de son enquête au congrès des Sciences naturelles. Sa conclusion était la suivante : Les gens qui vont régulièrement à l'Église vivent plus longtemps et sont moins sujets que les autres à de graves maladies. La foi chrétienne apporte une aide contre le cancer et les maladies du cœur. Les personnes âgées sont moins sujettes à la dépression. Deux raisons à cela : la pratique de la prière et la lecture de la Bible. Il a dit : « *Le style de vie développé par les chrétiens est plus favorable à un bon état de santé.*² » Très intéressant! Cela ne veut pas dire que les chrétiens ne sont jamais malades, non! Mais cela confirme qu'un cœur joyeux est un bon remède.

Il y a quelque temps, un article disait : « *De nombreuses études démontrent que ceux qui croient en Dieu sont en meilleure santé mentale et physique.*³ » Intéressant!

Il est écrit en Proverbes 3.5-8 :

« *Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ton intelligence; reconnais-le dans toutes tes voies, et c'est lui qui aplanira tes sentiers. Ne sois pas sage à tes propres yeux, crains l'Éternel, écarte-toi du mal : ce sera la santé pour ton corps et un rafraîchissement pour tes os.* »

« *Ce sera la santé pour ton corps et un rafraîchissement pour tes os.* » Un beau programme pour désengorger les hôpitaux! La joie de la foi, pour utiliser l'expression de Paul en Philippiens 1 (Ph 1.25), la joie de la foi a une influence guérissante, bénéfique, salutaire pour le corps.

Proverbes 17.22 nous enseigne qu'il y a une relation directe entre le cœur joyeux et une bonne santé physique. Une vision joyeuse de la vie a une valeur thérapeutique. L'apôtre Paul écrit aux Philippiens : « *Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur. Je le répète : réjouissez-vous* » (Ph 4.4).

Question : Comment garder un cœur joyeux dans le Seigneur? La réponse, c'est de veiller soigneusement sur notre relation avec le Seigneur. C'est en cultivant quotidiennement notre relation avec le Seigneur que le Seigneur va ensoleiller notre cœur de joie. Ceux qui se confient réellement en la bonté de Dieu ne peuvent pas s'empêcher d'être joyeux.

Si l'on fait moins fréquemment et puissamment monter la prière en haut, les réponses sont donc plus réduites et les secours de grâce joyeuse de cette source sont plus minuscules. Si vous enlevez les roues

2 *La Bonne Nouvelle*, mai-juin 1997, page 233.

3 *L'Actualité*, 1^{er} mai 2004, page 46.

de votre voiture, vous avancerez moins bien sur la route. De même, si nous négligeons la prière, notre vie chrétienne avance moins bien. Tout s'assombrit. Notre vie se dessèche. Nous péchons plus facilement. Le cœur devient moins joyeux. Et dans la repentance, comme David, au Psaume 51, nous devons dire : « *Seigneur, rends-moi la joie de ton salut!* » (Ps 51.14).

La méditation de la Bible nous met aussi en garde contre l'influence desséchante. N'oublions pas que le Malin se plaît dans la tristesse et la mélancolie parce qu'il est triste et mélancolique, et le sera éternellement. La mauvaise tristesse trouble l'âme, la met en inquiétude, donne des craintes déréglées, dégoûte de la prière, assoupit et accable le cerveau, prive l'âme de conseil, de résolution, de jugement, de courage, et abat les forces. Tout cela fait l'affaire du diable. Le diable veut toujours que nous nous enlisions et que nous restions vautrés dans le noir et l'abattement. En méditant quotidiennement la Bible, nous pourrions repousser ce programme diabolique et choisir la joie de Dieu. Sinon, nous allons dessécher.

La joie de Dieu, oui, même dans les temps difficiles. Dans toutes les afflictions du monde, un seul rayon de l'amour de Dieu peut écartier tous les nuages et nous remplir d'une joie indicible et glorieuse (1 Pi 1.7-8). C'est aussi merveilleux que ça! Écoutez bien l'apôtre Paul : « *Je déborde de joie au milieu de toute notre affliction...* » (2 Co 7.4). Vous souvenez-vous ce que Paul et Silas faisaient à minuit en prison après avoir été battus de verges et roués de coups? Le livre des Actes des apôtres dit ceci : « *Paul et Silas priaient et chantaient les louanges de Dieu* » (Ac 16.25). Ils avaient le cœur joyeux!

La joie reçue de Dieu dans la communion avec lui est une joie profonde, quelles que soient les circonstances. Toutes les joies de ce monde passent, mais celle du Seigneur demeure éternellement. Des martyrs sont morts le cœur joyeux. « *L'esprit de l'homme le soutient dans la maladie; mais l'esprit abattu, qui le relèvera?* » (Pr 18.14).

Un serviteur de Dieu a dit ceci :

« *Lorsque j'étais jeune, ma mère citait souvent Proverbes 17.22 : "Un cœur joyeux est un bon remède." Elle le faisait habituellement quand j'étais mécontent et qu'il fallait que je change d'attitude. Est-ce que j'allais laisser un esprit négatif empoisonner mes pensées, ou bien allais-je embrasser un esprit reconnaissant et la joie qui s'ensuit? Elle me disait : "Un cœur joyeux est un bon remède." C'était tout. Pas de sermon, pas de discours. Seulement ces sept mots sur la valeur phénoménale de la joie divine qui surgit des profondeurs du cœur.* »

Il y a beaucoup de gens qui pensent qu'être chrétien, c'est être triste et avoir une vie misérable. Quelle erreur! Qui peut être plus joyeux qu'un chrétien dans ce monde? Personne! Personne n'a de raisons plus solides que les chrétiens d'être profondément heureux. Foi chrétienne et joie font bon ménage! Deutéronome 28.47 dit que c'est un péché de ne pas servir l'Éternel, ton Dieu, « *avec joie et de bon cœur* ». Si nous sommes sans joie, nous enseignons aux hommes que notre Maître est un homme dur, comme il est écrit en Matthieu 23.24. C'est peut-être nous-mêmes qui avons donné aux incroyants l'impression que suivre le Seigneur était un fardeau lourd et sans joie. Si c'est notre cas, repentons-nous et réparons notre faute.

Un cœur joyeux dans la vallée de larmes? Oui! Grâce au Seigneur! Et la joie du Seigneur dans le cœur rend la santé florissante; alors que la tristesse du cœur dessèche les os. L'esprit joyeux en Dieu produit un bon soulagement. Nous nous portons bien, nous nous portons mieux. La tristesse produit l'effet tout contraire.

Laissés à nous-mêmes dans ce monde difficile, nous aurions beaucoup le goût de pleurer. Mais la joie guérissante du Seigneur est le meilleur antidote contre le mal de vivre. Elle libère les tensions et active le processus de guérison. Elle chasse la morosité. Il est prouvé que le système immunitaire s'affaiblit lorsque les gens sont stressés, déprimés ou se sentent solitaires. Si j'ai constamment l'humeur morose et si je vois toujours la vie du mauvais côté, et si je me nourris continuellement de mauvaises nouvelles et de plaintes, j'ouvre la porte à la tristesse, et la tristesse ouvre la porte à toutes sortes de maladies.

Mais un cœur joyeux est un bon remède. Il améliore la santé et la qualité de vie. La joie du Seigneur, contrairement à la cigarette, au café, au chocolat ou aux pilules ne coûte rien; elle n'a pas d'effets secondaires désagréables et elle n'est pas une béquille.

Personne ne peut nier les bienfaits physiques et psychologiques de la joie. Cultiver la joie du Seigneur a un effet positif sur la santé. Cela renforce le système immunitaire.

En conclusion : Dieu règne, Dieu est le Maître de toutes choses : quelle joie! Il nous a fait des promesses magnifiques en Jésus! Relâchons les épaules, desserrons les dents. Développons l'habitude de toujours regarder à la victoire du Seigneur; nous allons en être revitalisés, énergisés.

Tu es tombé dans le péché? N'oublie pas que la Bible dit que là où le péché a abondé, la grâce de Dieu a surabondé. Alors, repens-toi. Dieu est fidèle et juste pour nous pardonner nos péchés et nous purifier de toute injustice (1 Jn 1.9). Et vis dans la joie du pardon!

« Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os. »

Mario Veilleux, pasteur

L'auteur est pasteur de l'Église chrétienne réformée de Beauce, Québec, Canada.

www.ressourceschretiennes.com



2016. Utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))