



4/5 – LA SOBRIÉTÉ HEUREUSE

21 mars 2024

La richesse provoque l'insomnie qui épuise le corps ; elle cause des soucis qui font perdre le sommeil. Les soucis de l'existence empêchent de fermer l'œil, comme une maladie grave éloigne le sommeil. (...) L'or est un piège pour ceux qui en font une idole ; l'insensé s'y fera prendre. (...) Es-tu assis à une table somptueuse ? N'en reste pas la bouche ouverte et ne dis pas : « Eh bien, que de choses ! » Souviens-toi que c'est mal d'avoir l'œil avide : y a-t-il créature plus avide que l'œil ? Voilà pourquoi il pleure à tout propos. N'étends pas la main vers tout ce qu'il convoite, ne te jette pas aussi vite que lui sur le plat. **Sir 31,1...14**

Ne vous faites donc pas tant de souci ; ne dites pas : “Qu'allons-nous manger ?” ou bien : “Qu'allons-nous boire ?” ou encore : “Avec quoi nous habiller ?” Tout cela, les païens le recherchent. Mais votre Père céleste sait que vous en avez besoin. Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît. Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine. **Mt 6,31-34**

On demanda un jour à une servante « de quelle façon elle pouvait tenir ferme sans rencontrer personne et en luttant de surcroît contre l'acédie » ; elle répondit : « Depuis le point du jour jusqu'à la neuvième heure, je prie heure par heure tout en filant le lin. Durant les heures qui restent, en esprit, je me mets en présence des saints patriarches, prophètes, apôtres et martyrs. Je mange alors mon pain et, pendant les autres heures, je persévère dans une attente patiente, prête à accueillir la fin de ma vie, animée d'une heureuse espérance. » **Apophtegme des Pères du désert** (D'après Pallade, *Histoire lausiaque*, 5, 3)

(...) [La grenouille] s'enfla si bien qu'elle creva.

Le monde est plein de gens qui ne sont pas plus sages :

Tout Bourgeois veut bâtir comme les grands Seigneurs,

Tout petit Prince a des Ambassadeurs,

Tout Marquis veut avoir des Pages.

Jean de La Fontaine, *La Grenouille qui se veut faire aussi grosse que le bœuf*

La morale chrétienne ne s'est jamais identifiée avec le stoïcisme. Au contraire, si nous considérons toute la richesse des affections et des émotivités que tout homme connaît (...), nous devons reconnaître que l'homme ne peut parvenir à une spontanéité bien mûrie que par un travail sur lui-même et une vigilance particulière sur tout son comportement. C'est en effet en cela que consiste la vertu de « tempérance », de « sobriété ». **Jean-Paul II, Audience du 22 novembre 1978**

La sobriété, qui est vécue avec liberté et de manière consciente, est libératrice. Ce n'est pas moins de vie, ce n'est pas une basse intensité de vie mais tout le contraire ; car, en réalité ceux qui jouissent plus et vivent mieux chaque moment, sont ceux qui cessent de picorer ici et là en cherchant toujours ce qu'ils n'ont pas, et qui font l'expérience de ce qu'est valoriser chaque personne et chaque chose, en apprenant à entrer en contact et en sachant jouir des choses les plus simples. Ils ont ainsi moins de besoins insatisfaits, et sont moins fatigués et moins tourmentés. On peut vivre intensément avec peu, surtout quand on est capable d'apprécier d'autres plaisirs et qu'on trouve satisfaction dans les rencontres fraternelles, dans le service, dans le déploiement de ses charismes, dans la musique et l'art, dans le contact avec la nature, dans la prière. **Pape François, *Laudato si'*, n°223**

Il faut inciter les jeunes couples à créer leur propre routine, qui offre une saine sensation de stabilité et de protection, et qui se construit par une série de rites quotidiens partagés. C'est bon de se donner toujours un baiser le matin, se bénir toutes les nuits, attendre l'autre et le recevoir lorsqu'il arrive, faire des sorties ensemble, partager les tâches domestiques. Mais en même temps, il est bon d'interrompre la routine par la fête, de ne pas perdre la capacité de célébrer en famille, de se réjouir et de fêter les belles expériences. Ils ont besoin de se faire réciproquement des surprises par les dons de Dieu et d'alimenter ensemble la joie de vivre. (...) Lorsqu'on sait célébrer, cette capacité renouvelle l'énergie de l'amour, le libère de la monotonie et remplit la routine quotidienne de couleurs ainsi que d'espérance. **Pape François, *Amoris laetitia*, n°226**

-
1. Ascèse, acédie, sobriété, tempérance, routine, ... : quelles différences faites-vous ?
 2. Avez-vous déjà combattu pour grandir en tempérance ?
 3. De la société de consommation à la consommation des siècles, en quoi la sobriété heureuse est-elle une annonce du Royaume des cieux ?