



COMMENT PUIS-JE ÊTRE DANS LA JOIE ?!!

Les soirées de partage à Très d'Union, qu'est-ce que c'est ?

Une fois par mois, le plus souvent le premier mardi du mois, l'association organise des soirées de partage. Ces rendez-vous gratuits et ouverts à tous (bénévoles, adhérents, amis de l'association ou personnes désireuses de mieux nous connaître...) sont là pour permettre à tous d'échanger sur un thème donné : la charité pour soi et pour les autres ; la joie ; comment puis-je encore faire confiance ? ; pourquoi être en vérité ? ; etc. Les participants sont installés en cercle et chacun est libre de prendre ou non la parole quand il le souhaite. Une seule règle : la bienveillance et l'écoute de l'autre. Les soirées se terminent par un temps de gospel et un buffet partagé de ce que chacun a apporté. Les inscriptions se font au 06 18 07 00 76 ou à contact@tresdunion.fr.

Ce thème est posé comme une question, avec non seulement un point d'interrogation mais aussi avec deux points d'exclamation. Cela fait tout d'abord penser à un élan de joie. C'est un thème léger qui semble pourtant très ambitieux pour certains. Le thème de la joie est au cœur des préoccupations actuelles de beaucoup et plus particulièrement de certaines associations qui tentent de faire redécouvrir le goût du bonheur aux gens par exemple par des événementiels dans la rue. L'entreprise peut sembler certes ambitieuse mais avec de toutes petites choses, les gens retrouvent le goût de reconnecter la joie simple de l'enfance même lorsque l'on est dans la difficulté.

Pourquoi cette ponctuation ?

Les points d'exclamation peuvent faire penser à une sorte de provocation ou de colère face aux drames dans sa vie et dans le monde ; mais cela ressemble aussi à une injonction qui traduit une urgence d'être dans la joie ou plutôt de reconnecter cette joie. Mais pourquoi cette injonction ?

Être dans la joie, notre nature profonde

Les enfants ont cette facilité à être dans la joie. Par exemple, un enfant maltraité peut très vite rebasculer dans la joie car il reste encore proche de sa nature profonde qu'est la joie innée. L'enfant naît avec de la joie et une tendance à l'émerveillement qu'il perd en général en grandissant. Devenu adulte, il essaie alors de reconstruire cette joie qui, dans un premier temps, n'est pas encore la joie profonde ou la joie de l'innocence innée mais qui s'en rapproche.

Deux types de joie

Il ne faut pas confondre l'enthousiasme et la joie. On peut être enthousiaste sans être forcément dans la joie. L'enthousiasme est plus en surface.

La définition du bonheur est propre à chacun et dépend de la façon de le ressentir et de le manifester. Il existe la joie *visible* manifestée par exemple par un sourire et la joie *intérieure*, profonde.

La joie est indissociable de la vie. La question n'est pas comment puis-je « avoir » de la joie mais comment puis-je « être » dans la joie. Il s'agit bien ici de la joie incarnée. La joie, c'est sentir ce « je suis » intérieur.

La joie c'est « être » mais c'est à la fois difficile parce que l'on a été fragmenté et facile parce que cela fait partie de notre nature profonde. La société matérialiste dans laquelle nous évoluons participe à cette fragmentation et nous sépare de notre nature profonde.



Une perception de la joie souvent pervertie

On s'interdit parfois d'être joyeux. Aujourd'hui, les codes sont inversés. En milieu professionnel, pour réussir, il ne faut pas sourire. Ce sont souvent les personnes les plus cassantes qui gravissent plus facilement les échelons de la hiérarchie.

Le sourire peut aussi être associé à la niaiserie. D'autres peuvent le considérer comme de l'irrespect, de la légèreté mal placée ou de la provocation. Certains se sentent agressés lorsqu'ils reçoivent un sourire car ils se sentent obligés d'y répondre. C'est un peu comme recevoir un cadeau. Certains ne savent pas recevoir un cadeau car ils ont l'impression d'être redevables.

Le lien, comme solution pour être dans la joie

Comment rester dans la joie lorsque l'autre le refuse ? On peut par exemple créer du lien avec cette personne qui ne veut pas être dans la joie.

Les bébés sourient aux autres en général dès l'âge de 15 jours. Une ancienne étude avait été faite auprès de nourrissons répartis en deux groupes, l'un recevant des sourires, l'autre non. Il en est ressorti que les nourrissons recevant des sourires pleuraient moins et se nourrissaient mieux. Cela montre que très tôt le lien peut être cassé et que l'enfant se tarit de l'intérieur si on ne lui parle pas ou ne lui sourit pas.

De même, les personnes tristes ont tendance à s'isoler alors qu'il faut recréer du lien. Lorsqu'on se coupe des autres, c'est de ses émotions que l'on se coupe, et donc de soi. On peut être dans la joie en étant en lien avec soi-même. La vraie joie qui nourrit peut être déclenchée par des facteurs extérieurs mais ne doit pas en dépendre. Pour être profonde, elle doit venir de l'intérieur.

Conclusion : Avec la paix intérieure, la joie est l'un des deux repères qui permettent de savoir si l'on est à sa place et si notre action a du sens. D'où l'invitation à recontacter cette joie. Pour cela, il s'agit de se remettre en lien avec soi-même et avec les autres. Mais ce n'est pas une mince affaire lorsque ce lien a été coupé. Ce lien peut être recréé au quotidien avec de petites choses et quand on a recontacté cette joie profonde, il faut s'en souvenir et s'y accrocher pour la raviver ou la retrouver dans les moments difficiles.