

<http://www.sanctunotredametouteaide.catholique.fr/Homelie-du-sixieme-dimanche>



# Homélie du sixième dimanche ordinaire

- Actualité

-



Date de mise en ligne : mardi 19 février 2019

---

Copyright © Sanctuaire Notre-Dame de Toute Aide - Tous droits réservés

---

## « Homélie du sixième dimanche ordinaire »

Préparant cette homélie conjuguant bonheur et malheur, mon attention a été attirée par un échange fortuit autour des molécules du bonheur. Pardonnez- moi ma curiosité mais j'ai eu envie d'en savoir un peu plus. Pas par souci d'originalité, seulement pour le désir de rejoindre, un tant soit peu, la culture de ce temps !

Dopamine, ocytocine, sérotonine, endorphine... ces 4 substances chimiques endogènes (produites par l'organisme) jouent un rôle clé dans nos ressentis positifs, notre sensation de bonheur. Chacune d'elles est sécrétée dans des situations spécifiques. En s'intéressant à ces hormones, on peut donc en tirer des enseignements sur les comportements ou situations favorables à leur sécrétion et, en conséquence, sur les attitudes à développer au quotidien...

### **Endorphine : bien-être**

Cette hormone est bien connue de tous les sportifs (et des rieurs également !) car elle provoque un sentiment de calme, de bien-être voire d'euphorie, tout en réduisant le stress et l'anxiété. Elle a également un effet antalgique important. L'endorphine est produite lors d'un effort significatif : par exemple pour le footing. Ce temps est plus court lorsque l'on utilise le rire pour produire cette hormone : quelques minutes suffisent pour en sentir les bienfaits. L'endorphine est très intéressante pour limiter les effets néfastes d'un niveau de stress trop prolongé.

### **Dopamine : plaisir et action**

La sécrétion de dopamine est provoquée par des situations évaluées comme agréables par notre cerveau et génère un sentiment de plaisir (ce que l'on ressent lorsqu'on partage un bon repas ou qu'on gagne à un jeu, par exemple). Le plaisir alors ressenti devient un formidable encouragement à l'action pour atteindre nos objectifs et créer à nouveau cette sensation (d'où un risque de dépendance à la dopamine). La dopamine nous donne alors envie de faire, d'expérimenter et de relever des défis.

### **Sérotonine : régulateur de notre humeur**

Elle est produite lorsque nous nous sentons reconnus à notre juste valeur, lorsque notre estime de nous même est bonne. Elle nous fait ressentir sérénité et optimisme alors qu'un manque de sérotonine favorise irritabilité et impulsivité. Comme l'endorphine, la sécrétion de sérotonine est facilitée par l'activité physique. Elle nous aide à apprécier vos réussites à leur juste valeur.

### **Ocytocine : l'hormone sociale**

L'ocytocine joue un rôle clé dans nos relations sociales. En effet, elle est produite lors de relations sociales positives

(gestes d'affection, compliments reçus ou donnés, lorsque nous faisons ou recevons un cadeau...). Elle crée en nous un sentiment d'intimité et de confiance qui facilite en retour les relations sociales et les comportements de type altruiste ou coopératifs.

Ce petit détour biologique et scientifique a quelque chose de curieux mais que nous pouvons prendre au sérieux au coeur de cette eucharistie. Nous ne sommes pas de purs esprits. Nous sommes aussi notre corps. Et a fortiori ce corps a de l'importance quand on se reconnaît chrétiens. « *Le Verbe s'est fait chair et il a habité parmi nous* » (Jean 1,14). Ce n'est pas pour rien que nous parlons d'incarnation.

Le bonheur est avec le malheur le coeur de l'Évangile que l'Église nous donne à lire et à méditer ce dimanche. Jésus parle du bonheur et du malheur. Ces béatitudes chez saint Luc sont suivies de ce qu'on appelle des malédictions qu'il ne faut pas traduire : Malheur à vous mais malheureux êtes-vous. Jésus ne souhaite jamais le malheur. Il prend acte qu'il y a des malheureux.

Ces béatitudes de saint Luc sont différentes de celles de saint Matthieu que nous entendons à la Toussaint par au moins deux traits.

- Ces béatitudes ne sont pas adressées au tout-venant. Quand Jésus dit vous c'est à des chrétiens qu'il s'adresse, des chrétiens qui sont pauvres, misérables, persécutés.
- Quatre fois Jésus utilise l'adverbe maintenant. Il faut comprendre l'existence présente difficile des chrétiens par opposition à ce qui adviendra après leur mort. *Maintenant vous êtes pauvres, affamés, persécutés mais un jour viendra où vous serez consolés*. Le maintenant est celui de l'épreuve, l'après parle de consolation de la vie éternelle. Mais de quelle épreuve s'agit-il ? Et bien il s'agit de tout ce qui rend la vie chrétienne difficile : le mal, les injustices qui nous font douter de la bonté de Dieu, les persécutions et les moqueries, l'usure du temps, les tentations. C'est la vie quotidienne, le chaque jour de la vie chrétienne à vivre avec fidélité, courage, patience... Le maintenant est celui de l'épreuve de la foi.

Les deux premières lectures de ce dimanche, Jérémie et Paul aux Corinthiens nous encouragent à tenir bon dans ces épreuves. Tenir bon c'est entretenir une relation avec le Seigneur. Avant vous étiez dans l'épreuve mais maintenant Jésus est là : « Voici arrivé le moment de votre consolation ».

- *Béni soit l'homme qui met sa confiance dans le Seigneur, dont le Seigneur est l'espoir* (Jérémie).
- *Le Christ est ressuscité d'entre les morts, pour être parmi les morts le premier ressuscité* (Paul).

Cette page d'Évangile nous invite à situer à sa juste place ce que nous disions en commençant des quatre molécules du bonheur.

- Pour nous chrétiens le bonheur c'est d'avoir rencontré le Christ et être avec lui. Le bonheur c'est quelqu'un.
- Pour nous le bonheur a la saveur de la vie éternelle. Il enjambe la mort parce qu'un grand amour nous y attend.
- Pour nous le bonheur a de la profondeur, celle qui nous fait regarder et contempler toute notre vie, heureuse ou malheureuse, avec l'assurance d'y trouver la présence du Seigneur.

Relativisons donc cette invitation au bonheur par les molécules. Mais ne la rejetons pas complètement. Ces molécules, c'est-à-dire notre corps en vie, nous indiquent des chemins, des pistes à ne pas négliger pour chercher le bonheur, pour nous et pour les autres.

- Prêtons intérêt à l'effort et à la joie qui détendent et réduisent les effets du stress.
- Mettons en valeur des situations évaluées comme agréables et qui génèrent un sentiment de plaisir nous donnant envie de faire, d'expérimenter et de relever des défis.
- Apprécions de nous sentir reconnu à notre juste valeur, d'avoir une juste estime de nous même, de goûter nos réussites à leur juste valeur.
- Cultivons des relations sociales positives, de celles qui créent entre nous un sentiment d'intimité et de

## Homélie du sixième dimanche ordinaire

---

confiance favorisant en retour les relations sociales.

Tout ce qui est véritablement humain est chrétien. Comment notre corps ne participerait-il pas à notre bonheur ou à notre malheur ? La foi et la science médicale ne peuvent se contredire puisque Dieu est à l'origine de l'une et de l'autre. Soyons humains, véritablement humains. Le Dieu fait homme nous le demande.

*Abbé Gérard Nicole +*