

Carême 2026 – Quand Dieu rencontre nos émotions

La tristesse

Jérémie 31, 3 ; 9 ; 13

Jean 11, 32-36

Prédication

Sœurs et frères,

La tristesse est une émotion que nous n'invitons jamais... qui n'est pas agréable à vivre, mais qui vient quand même parce qu'elle fait partie de la vie...

Un jour, Mme Tristesse est entrée chez moi. Sans frapper, sans prévenir. Elle s'est assise à ma gauche. Et là, elle a simplement pris sa place... Comme ce matin...

Parfois, elle arrive à cause d'un grand chagrin... Parfois à cause d'un deuil... Parfois, à cause d'une fatigue qui dure... Parfois, sans que l'on sache vraiment pourquoi.

Et très souvent, on ne sait pas très bien quoi faire avec elle. Parce que la tristesse est parfois considérée comme une faiblesse, parce qu'elle dérange, parce qu'elle rend inconfortable, parce qu'elle montre une certaine vulnérabilité aux yeux des autres.

Aujourd'hui, avec les réseaux sociaux, cette pression est encore plus forte : on montre notre bonheur au monde entier et on masque nos peines. On nous apprend à aller bien, à rester forts, à sourire...

Alors, quand la tristesse s'installe, il est normal de se sentir démunis, comme si nous n'avions pas les codes pour l'accueillir...

Pourtant, la tristesse fait partie de la vie. Elle nous rappelle que notre cœur est ouvert, capable d'aimer et de souffrir, et que Dieu marche avec nous dans ces moments.

PAUSE

La tristesse vient quand quelque chose a compté... Quand quelqu'un a compté... La tristesse est le signe que nous avons ouvert notre cœur à la vie et aux autres.

PAUSE

Mme Tristesse a aussi rendu visite à des personnages bibliques, et à Jésus.

Dans l'Évangile selon Jean que nous avons lu tout à l'heure, nous voyons Marie qui pleure son frère. Elle ne sait plus quoi dire... Elle ne sait plus quoi faire... Elle pleure, ses larmes l'empêchent d'en dire plus... mais en fait, les larmes nous parlent quand même.

PAUSE

Devant les larmes de Marie, Jésus est troublé, on le sent dépassé par son émotion.

PAUSE

Jésus fait preuve de compassion, il rejoint Marie dans sa tristesse. Il est troublé par la peine des humains et ça nous rappelle que Dieu est avec nous quand nous sommes tristes.

Puis, au verset 35, il est écrit simplement : « **Jésus pleura.** »

Le verset 35 est un des versets les plus courts de la Bible, trois mots en grec. Jésus a connu toutes les émotions de notre humanité. L'évangile de Jean est l'évangile qui évoque le plus les émotions du Christ.

Dans la tradition mystique, les sages considèrent que pleurer peut être un don : c'est la capacité de laisser nos larmes dire ce que les mots ne peuvent plus exprimer. Les larmes ne s'expliquent pas, elles se constatent.

Dans une légende rabbinique, lorsque Adam et Ève ont été expulsés du jardin d'Eden, ils sont allés voir Dieu et lui ont dit :

« Tu ne peux pas nous laisser seuls dans un monde si grand et si dangereux. Qu'allons-nous devenir ? »

Dieu a eu compassion d'eux et leur a dit : « Je sais que des jours rudes vont venir sur vous, mais sachez que rien ne vous manquera. C'est pourquoi je

vais sortir pour vous de mon Trésor une perle. La voici : c'est une goutte d'eau. Quand vous rencontrerez une catastrophe et quand vous vivrez une grande émotion, cette goutte sortira de vos yeux et coulera sur votre joue. Vous saurez alors que je suis avec vous et vous serez consolés, vous serez réchauffés, vous serez apaisés. »

Adam et Ève ont laissé en héritage à leurs enfants jusqu'à la fin des temps le pouvoir de verser des larmes.

PAUSE

Charles Dickens écrivait : « Dieu sait que nous n'avons jamais à rougir de nos larmes, car elles sont comme une pluie sur la poussière aveuglante de la terre qui recouvre nos cœurs endurcis. »

Oui, pleurer peut-être une capacité précieuse : laisser nos larmes exprimer ce que les mots ne peuvent pas dire, accueillir nos émotions, et ouvrir notre cœur à la consolation de Dieu.

Oui, accueillir sa tristesse peut être un chemin... La vie passe aussi par des blessures et des pertes. Dans ces moments, rappelons-nous que Dieu est là, assis dans notre peine.

Il ne nous juge pas. Il est simplement présent.

PAUSE

La tristesse nous fait entrer en nous-mêmes, observer ce qui se passe au fond de notre cœur. Et c'est précisément là, au cœur de cette fragilité, que quelque chose de vrai peut se dire.

Combien de fois une larme a ouvert une conversation,

Combien de fois un cœur a été rapproché d'un autre,

Combien de fois une main tendue a fait descendre l'isolement ?

La tristesse nous rappelle que nous avons besoin les uns des autres, et surtout, que nous avons besoin de Dieu.

PAUSE

Lorsque nous sentons la lourdeur de la tristesse, il n'est, bien sûr, pas question de se forcer à sourire. Il s'agit de poser notre cœur devant Dieu et de dire simplement : « Seigneur, je suis triste. Je n'ai pas de mots. Je ne sais pas comment avancer. Et même si je reste un moment dans cette tristesse, je peux le faire en confiance. »

Et là, le miracle de la Bonne Nouvelle se produit. La tristesse cesse d'être un fardeau solitaire. Elle devient un pont, un chemin vers la consolation, sur lequel Dieu marche avec nous.

PAUSE

Parce que Mme Tristesse, voyez-vous, est un visiteur silencieux qui nous invite à nous asseoir, à respirer, à ralentir. Elle nous dit :

« Arrête-toi... Écoute... Sens. »

Et quand nous prenons le temps, parfois juste quelques secondes, parfois des heures, parfois des jours, nous réalisons que la tristesse n'est pas seulement un poids. Elle est un passage... Un passage qui peut nous faire grandir, qui peut nous faire changer notre regard, et qui nous pousse à tendre la main.

PAUSE

Dans le Livre de Jérémie, Dieu dit : « Je changerai leur tristesse en allégresse. Je les consolerais. » Il ne promet pas de faire disparaître la tristesse, mais de nous accompagner au cœur de notre peine. Et Jésus lui-même promet dans les Béatitudes : « Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés. »

PAUSE

La consolation n'efface pas tout, c'est vrai... Mais elle fait passer la lumière dans la fissure. Quand nous déposons nos souffrances au pied de la croix, quelque chose change. La tristesse ne nous enferme plus. Elle devient confiée.

Chacun vit sa peine à son rythme, et Dieu est avec nous, même dans les silences et les larmes qui semblent interminables. Pour certains, le manteau

de tristesse reste longtemps sur les épaules, pour d'autre, il sera enlevé rapidement : chacun avance sur son chemin à son rythme.

PAUSE

Alors, quand Mme Tristesse vient nous rendre visite, ne la refoulons pas à tout prix, elle peut nous être nécessaire pour faire le vide, pour évacuer. Et puis, ayons à l'esprit que la tristesse n'est pas une finalité dans laquelle nous resterons indéfiniment enfermés.

PAUSE

Sœurs et frères, je crois que je peux à présent enlever mon manteau de tristesse, parce que j'ai l'assurance que Dieu porte les moments de tristesse avec moi, et que je ne suis plus seule dans ma peine.

La tristesse n'est pas le mot final ; elle ouvre un chemin vers la consolation. Dans ce chemin, la lumière de Dieu peut entrer dans nos cœurs et dans nos vies.

Alors, quand nous déposons nos peines et nos larmes devant Lui, la lumière perce la fissure. La consolation arrive, et avec elle la promesse de la joie qui ne s'efface pas, même Mme Tristesse repasse parfois.

Ce matin, vous voyez que j'ai installé trois chaises...

Celle du milieu, la mienne ; celle à votre droite, pour Mme Tristesse, et celle à votre gauche qui semble vide...

Mais elle ne l'est pas réellement...

Parce que si Mme Tristesse s'assoit à notre gauche, n'oublions jamais que Dieu est assis de l'autre côté.

Amen.