

Carême 2026 – Quand Dieu rencontre nos émotions

La tristesse

Accueil avec intro madame Tristesse

Ces derniers temps, quelqu'un est venu me rendre visite. Elle s'appelle Mme Tristesse. Et ce matin, elle est là, assise sur cette chaise.

Mme Tristesse arrive souvent sans prévenir. Parfois dans les tempêtes, parfois même quand tout semble aller bien. Elle peut être lourde, pesante, dérangeante. On préférerait parfois qu'elle reparte tout de suite... mais elle est là.

Elle n'est pas mauvaise. Elle nous rappelle simplement que nos cœurs peuvent souffrir.

Vous voyez ce manteau bleu sur la chaise ? Le bleu est souvent associé à la tristesse, la profondeur de ce que nous ressentons.

Ces derniers temps, Mme Tristesse est venue me rendre visite... et voyez comme elle peut être pesante : elle m'enveloppe.

Mettre le manteau. Court silence.

Vous voyez comme la tristesse peut envelopper...

Mais nous ne sommes pas obligés de la porter seuls.

Avec le premier chant qui se trouve sur vos feuilles, nous allons dire à Dieu : Je remets tout entre tes mains.

Chant 621, 1+3 J'ai tout remis entre tes mains (changer en je remets tout entre tes mains)

Introduction (Mme Tristesse)

Nous venons de chanter que nous pouvons tout remettre entre les mains de Dieu. Ce chant nous rappelle que même quand nos cœurs sont lourds, nous pouvons confier nos fatigues, nos peines et nos inquiétudes à Celui qui nous soutient. Il ne nous juge pas, il nous accompagne.

Introduction au Psaume

Le psaume est un poème, un chant, pour dire ce que nous vivons. Bien souvent on se retrouve dans des textes ou dans des chants pour exprimer nos sentiments, nos convictions, nos émotions.

Et dans le psaume que nous allons entendre, l'auteur ose dire à Dieu la fatigue, le chagrin... et pourtant il continue de lui parler avec confiance et espérance.

Psaume 13 antiphoné (extraits)

Répons 406, Du fond de ma détresse

Déposer nos tristesses

Maintenant, nous allons vivre un petit temps très concret. Chacun va recevoir un morceau de papier – bleu, la couleur de la tristesse, pour nous accompagner dans ce moment.

Sur ce papier, vous êtes invités à mettre par écrit une tristesse que vous portez en ce moment, quelque chose qui pèse sur votre cœur.

Vous n'êtes pas obligé d'écrire des phrases longues ou jolies, juste ce qui vient. Ensuite, vous serez invités à venir déposer ce papier au pied de la croix. Nous ne lirons pas ces mots à haute voix. Ce temps est pour vous, pour Dieu, et pour votre cœur.

Prière

Seigneur, nous venons de déposer nos tristesses au pied de la croix.

Nous les avons mises entre tes mains, certaines lourdes, d'autres plus discrètes, mais toutes réelles. Nous te les confions maintenant, en silence, sachant que tu les connais déjà.

Nous savons que nous ne sommes pas seuls, que tu es là, à nos côtés.

Accueille nos cœurs, reconforte nos vies, et rends-nous capables de marcher plus légers.

Merci de nous rappeler que même dans la tristesse, ta présence nous accompagne.

Amen.

Mme Tristesse

Je ne sais pas pour vous, mais confier nos tristesses à Dieu peut faire du bien. On se sent moins seuls... un peu plus légers.

Quand nous remettons nos fardeaux à Dieu, la tristesse ne disparaît pas forcément, mais petit à petit, elle nous laisse un peu de liberté.

Voyez... la tristesse peut s'ouvrir un peu, et nous laisser percevoir la lumière de Dieu au cœur de nos vies.

Ouvrir doucement le manteau. Court silence.

Sœurs et frères, nous le savons : nous ne sommes pas seuls. Dieu est présent, et nous affirmons sa présence en chantant...

Chant 614, Tu es là au cœur de nos vies

Prière d'illumination

Seigneur notre Dieu, nous allons entendre maintenant ta Parole. Ouvre nos cœurs, même là où ils sont encore fragiles ou marqués par la tristesse. Que ta voix rejoigne nos vies telles qu'elles sont aujourd'hui. Donne-nous d'y découvrir ta présence, et une espérance qui relève.

Amen.

Jérémie 31, 3 ; 9 ; 13

Jean 11, 32-36

Sœurs et frères, après avoir entendu ces paroles, nous pouvons nous tourner vers Dieu en affirmant notre confiance en sa fidélité, même au cœur des tempêtes. Chantons ensemble :

Répons 167, Quand les montagnes

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, 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, rend inconfortable, 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 démuni, 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.

La tristesse vient quand quelque chose a compté. Quand quelqu'un a compté. Elle montre 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 elles parlent quand même.

Devant les larmes de Marie, Jésus est troublé, on le sent dépassé par son émotion. Jésus fait preuve de compassion, il rejoint Marie dans sa tristesse. Jésus 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 le plus court de la Bible, trois mots en grec. Jean nous dit dans son prologue que la Parole a été faite chair. Jésus a connu toutes les émotions de notre humanité. L'évangile de Jean est celui dans lequel est affirmée le plus nettement la divinité de Jésus, et c'est aussi celui qui évoque le plus ses émotions.

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.

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.

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, un cœur a été rapproché d'un autre, 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.

Lorsque nous sentons la lourdeur de la tristesse, il n'est 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.

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.

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. »

La consolation n'efface pas tout. Elle ne supprime pas le vide. 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.

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. Ayons l'assurance que la tristesse n'est pas le mot final ; elle ouvre un chemin vers la consolation, et dans ce chemin, la lumière de Dieu pénètre doucement nos cœurs et nos vies.

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.

Enlever le manteau et le poser sur la chaise.

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.

Interlude

Chant Mon ancre et ma voile (JEM)

Annonces

Offrande

Prière d'intercession

Seigneur, nous te confions toutes les personnes qui traversent aujourd'hui des moments de tristesse, de solitude ou de découragement. Que Ton Esprit vienne les reconforter, les entourer de Ton amour et les aider à sentir qu'elles ne sont jamais seules.

Seigneur, nous Te confions les malades, les blessés, ceux qui vivent la perte d'un être cher, ceux qui pleurent dans le silence. Que Ton regard de compassion les atteigne, et que la lumière de Ton réconfort éclaire leur cœur.

Seigneur, nous Te confions nos familles, nos amis, nos communautés. Donne-nous la force de partager la lumière de Ton amour, de tendre la main à ceux qui sont dans la peine, de leur offrir un peu de consolation par nos paroles, nos gestes, et nos prières.

Seigneur, nous Te confions aussi notre monde. Que la lumière de Ton Esprit fasse naître la paix là où il y a la guerre, la confiance là où règnent la peur et l'injustice, et l'espérance là où s'installe le désespoir.

Seigneur, reçois toutes nos prières, même celles que nous ne savons pas exprimer, et transforme notre tristesse en chemin de lumière et de consolation. Que Ton amour nous accompagne chaque jour, jusqu'à ce que nous voyions briller la joie dans nos vies et dans celles de ceux que nous aimons.

Nous Te le demandons par Jésus-Christ, qui pleure avec nous et qui nous console toujours, et qui nous a appris à te dire.

Notre Père

Chant 42/09 (Alléluia) 1+4+5+6 Merci pour ce matin de vie

Geste de la lumière

Sœurs et frères, nous venons de chanter un chant qui nous a rappelé la fidélité de Dieu, même quand Mme Tristesse nous visite, et la lumière qu'il fait briller dans nos vies.

À la sortie du culte, chacun, chacune va recevoir une bougie, symbole de cette lumière de Dieu qui nous console.

Durant ce temps de culte, nous avez cheminé de la tristesse à la consolation. Ne gardons pas ce que nous avons reçu pour nous seuls, faisons rayonner ce message autour de nous.

Je vous invite à offrir cette bougie à quelqu'un qui vit la visite de Mme Tristesse, pour lui rappeler que Dieu est là, qu'il marche avec lui, et qu'il ne laisse jamais nos cœurs dans l'ombre.

Allumez la bougie chez cette personne comme un signe de lumière partagée, de consolation donnée et de présence aimante.

Que ce geste simple devienne un rappel que la lumière de Dieu ne s'éteint jamais, même dans les moments de tristesse.

Envoi

Allez en paix, porteurs de vos tristesses et de vos joies.

N'oubliez jamais que Mme Tristesse peut frapper à votre porte, mais que Dieu est toujours à vos côtés, vous tenant par la main.

Que votre cœur reste ouvert à sa consolation et à sa lumière.

Bénédiction

Le Dieu qui recueille les larmes garde nos cœurs.

Le Christ qui a pleuré avec ses amis marche avec nous.

L'Esprit nous enveloppe de consolation.

Amen.

Postlude