

# 10 textes et vidéo de saint Josémaria sur la bonne humeur

Textes du fondateur de l'Opus Dei sur la joie et la bonne humeur propres aux enfants de Dieu.

11/05/2025

- Tu passes par une grande tribulation ? — Tu es en proie à des contradictions ? Très lentement, comme en la savourant, dis cette prière vigoureuse et virile :

« Que la juste, que l'aimable  
volonté de Dieu soit faite,  
accomplie, louée et  
éternellement exaltée par-  
dessus toutes choses. — Amen.  
— Amen. »

Je t'assure que tu trouveras la  
paix. Chemin, 691

- Où que tu sois, tu dois t'efforcer  
de répandre autour de toi cette  
« bonne humeur » — cette joie  
— qui est le fruit de la vie  
intérieure.

Forge, 151

- Dieu va jusqu'à s'intéresser aux  
plus petits détails concernant  
ses créatures — vos affaires et  
les miennes — et il nous appelle  
un par un, par notre nom. Cette  
certitude que nous donne la foi  
nous fait contempler ce qui  
nous entoure sous un jour  
nouveau et, bien que tout

demeure pareil, nous avons la sensation que tout est différent, parce que tout est expression de l'amour de Dieu.

Notre vie devient alors une prière continuelle, dans une bonne humeur et une paix qui jamais ne s'épuisent, en un mouvement d'action de grâces s'égrenant au fil des heures. Mon âme exalte le Seigneur, s'exclame Marie, et mon esprit tressaille de joie en Dieu mon Sauveur, parce qu'il a jeté les yeux sur son humble servante. Oui, désormais toutes les générations me diront bienheureuse, car le Tout-Puissant a fait pour moi de grandes choses. Saint est son nom.

Quand le Christ passe, n°144

---

*Plus de textes sur la bonne humeur  
sur le site [escriva.org](http://escriva.org)*

- 
- « Content ? » — Cette question m'a laissé songeur. — On n'a pas encore inventé les mots pour exprimer tout ce que l'on ressent, dans son cœur et dans sa volonté, lorsqu'on se sait enfant de Dieu. Sillon, 61
  - Nous n'atteindrons jamais la joie authentique, surnaturelle et humaine, la « véritable » bonne humeur, si nous n'imitons pas véritablement Jésus, si nous ne sommes pas humbles comme lui. Forge, 590
  - N'oublie pas qu'il est parfois nécessaire d'avoir des visages souriants à ses côtés.

- Texte appartenant au point 57 du livre Link: Sillon, 57
- La joie d'un homme de Dieu, d'une femme de Dieu, doit être débordante : sereine, contagieuse, attirante... Bref, elle doit être si surnaturelle, si communicative et si naturelle qu'elle en entraîne d'autres sur les chemins du christianisme. Sillon, 60
- Mine allongée..., manières brusques..., allure ridicule..., aspect antipathique..., est-ce ainsi que tu espères encourager les autres à suivre le Christ ? Chemin, 661
- La pénitence, c'est traiter toujours les autres avec la plus grande charité, en commençant par ton entourage. C'est apporter la plus grande délicatesse à t'occuper de ceux qui souffrent, des malades, de

ceux qui traversent une épreuve. C'est répondre avec patience aux raseurs et aux importuns. C'est interrompre ou modifier nos plans lorsque les circonstances, les intérêts bons et justes des autres surtout, le requièrent.

La pénitence consiste à supporter avec bonne humeur les mille petites contrariétés de la journée ; à ne pas abandonner ton occupation même si tu perds momentanément l'enthousiasme des débuts avec lequel tu l'avais entreprise ; à manger avec reconnaissance ce qu'on te sert, sans importuner par des caprices. Amis de Dieu, 138

video-de-saint-josemaria-sur-la-bonne-  
humeur/ (01/02/2026)