

# 10 conseils de Saint Josémaria pour cultiver la joie

« Je voudrais que tu sois content car la joie est partie intégrante de ton chemin », disait Saint Josémaria. Dans le sillage du dimanche du 'Gaudete', quelques conseils du fondateur de l'Opus Dei pour méditer et mieux vivre cette joie chrétienne à laquelle l'Église nous invite.

17/12/2025

Au cœur de l'Avent, le Dimanche du Gaudete retentit comme une invitation de l'Église à la joie : « *Gaudete in Domino semper* » — « Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur ».

Saint Josémaria nous rappelle que la joie chrétienne trouve sa source dans la certitude que Dieu est Père, qu'Il nous aime et qu'Il marche avec nous. Elle ne s'apparente donc pas à l'absence de difficultés, mais bien à la lumière intérieure qui brille au centre même des épreuves.

## **1. Une joie enracinée dans la vertu**

Dès les premières lignes de *Chemin*, saint Josémaria rappelle que la sainteté ne rime pas avec une austérité fade ou froide :

*« La vraie vertu n'est pas triste et antipathique, mais aimablement joyeuse. »*

(Chemin, 657)

## **2. Une joie qui traverse aussi les épreuves**

La joie surnaturelle ne dépend pas des circonstances favorables ; elle grandit au cœur même de la Croix :

*« Si les choses marchent bien, réjouissons-nous et bénissons Dieu qui les fait prospérer. — Vont-elles mal ? — Réjouissons-nous et bénissons Dieu qui nous fait participer de sa douce Croix. »*

(Chemin, 658)

## **3. Une joie qui naît de la confiance filiale**

Pour saint Josémaria, la confiance dans l'amour du Père est la véritable source de la joie :

*« Ta joie ne doit pas être une joie que nous pourrions dire physiologique [...], mais une joie surnaturelle qui*

*procède de l'abandon de tout et de toi-même dans les bras aimants de Dieu, notre Père. »*

(Chemin, 659)

#### **4. Une joie missionnaire et communicative**

Le chrétien ne garde pas sa joie pour lui : il la répand comme un parfum.

*« Que personne ne lise ni tristesse ni douleur sur ton visage, lorsque tu répands de par le monde le parfum de ton sacrifice : les enfants de Dieu doivent toujours être des semeurs de paix et de joie. »*

(Sillon, 59)

#### **5. Une joie qui naît de la conscience d'être enfant de Dieu**

L'une des sources les plus profondes de joie chrétienne est la filiation divine :

*« “Content ?” [...]— On n’a pas encore inventé les mots pour exprimer tout ce que l’on ressent lorsqu’on se sait enfant de Dieu. »*

*(Sillon, 61)*

## **6. Une joie humble, qui reconnaît la propre faiblesse**

La joie est sœur de l’humilité : reconnaître sa fragilité, c’est ouvrir son cœur à la miséricorde.

*« Tout cela est nécessaire [...] pour atteindre le “gaudium cum pace” — la joie et la paix véritables — nous devons ajouter à la conviction de notre filiation divine, qui nous comble d’optimisme, la reconnaissance de notre propre faiblesse. »*

*(Sillon, 78)*

## **7. Une joie qui se renouvelle dans la prière**

Face à la tristesse, saint Josémaria propose une recette simple et directe :

*« Tristatur aliquis vestrum ? — Tu es triste, mon enfant ? Oret ! Prie ! — Essaie, pour voir. »*

(Chemin, 663)

## **8. Une joie qui se fait service et don**

La joie du chrétien n'est jamais égoïste : elle naît du don de soi.

*« La joie est une conséquence du don de soi. »*

(Sillon, 87)

## **9. Une joie qui manifeste la présence du Christ**

Quand le Christ entre dans une vie, il en illumine toutes les dimensions :

*« Aujourd'hui, depuis qu'Il s'est introduit dans ta vie — merci, mon*

*Dieu ! — tu ris et tu chantes, et tu apportes le sourire, l'Amour et le bonheur partout où tu vas. »*

(Sillon, 81)

## **10. Une joie mariale : celle de Jésus et de sa Mère**

En Marie, la joie chrétienne trouve son modèle : une joie humble, contemplative, tournée vers Dieu.

*« Quelle joie dans le regard joyeux de Jésus ! La même qui luit dans les yeux de sa Mère [...] Ô Mère ! que notre joie soit comme la vôtre : la joie d'être avec Lui et de L'avoir avec nous. »*

(Sillon, 95)

saint-josemaria-pour-cultiver-la-joie/  
(17/02/2026)