

# Cinq remèdes contre la tristesse

Les saints, spécialement amis de Jésus-Christ, ont aussi connu la tristesse. Aussi, avons-nous tout intérêt à savoir comment ils y ont remédié afin de récupérer au plus vite la joie propre au chrétien.

26/01/2024

Nous connaissons tous des jours tristes, des jours où nous n'arrivons pas à faire face à une certaine pesanteur intérieure qui pollue notre esprit et rend difficiles nos rapports

avec les autres. Comment surmonter la mauvaise humeur et retrouver le sourire ?

Saint Thomas d'Aquin nous propose cinq remèdes d'une étonnante efficacité contre la tristesse.

**• Le premier remède consiste à s'accorder un petit plaisir.**

On dirait que ce grand théologien a réalisé, il y a déjà sept siècles, que le chocolat est un antidépresseur.

Cela peut sembler terre à terre, mais il est évident qu'une journée pleine de contrariétés mérite bien que l'on s'accorde un petit réconfort.

Et il serait difficile de s'appuyer sur l'Évangile pour prouver le contraire : nous savons bien que le Seigneur prenait plaisir à partager des banquets, des fêtes et qu'il a su profiter des belles choses de la vie, avant comme après sa Résurrection.

Le psaume ne dit-il pas d'ailleurs que  
« *le vin réjouit le cœur de l'homme* »  
(même si la Bible condamne  
explicitement tout excès en ce  
domaine).

## **2. Le deuxième remède consiste à pleurer**

Lorsque nous ne trouvons pas de moyen d'évacuer la tristesse, nous courons le risque de laisser la mélancolie nous envahir au point de nous empêcher d'accomplir même la plus petite des tâches. Pleurer est un langage, une façon de s'exprimer et de défaire les nœuds d'une souffrance parfois étouffante.

Jésus a pleuré lui aussi, et le pape François qui confirme que « certaines réalités de la vie ne sont perceptibles que par des yeux lavés par les larmes », invite chacun à se demander : « Ai-je appris à pleurer ? »

## • **Le troisième remède consiste à partager avec ses amis**

Dans le livre célèbre intitulé « *Les fiancés* », l'ami de Renzo, seul dans une grande demeure que la peste a vidée de ses habitants, ressasse tous les malheurs qu'a connus sa famille. « *Nous avons connu des événements horribles dont je n'aurais jamais imaginé l'existence, des moments qui à eux seuls suffisent à enlever la joie de vivre. Mais en parlant avec des amis, il est possible de trouver un profond réconfort* ».

Ce réconfort, il faut en avoir fait l'expérience pour le comprendre. Quand on est triste, on a en effet tendance à tout voir en noir. Ouvrir son cœur à un ami est alors très efficace. Il suffit parfois d'un message, d'un coup de fil pour que l'horizon s'éclaire à nouveau.

## **4. Le quatrième remède contre la tristesse consiste à contempler la**

**vérité**, ce "*fulgor veritatis*" (la splendeur de la vérité) dont parle saint Augustin. Contempler la splendeur de la nature ou d'une œuvre d'art, écouter de la musique, se laisser surprendre par la beauté d'un paysage, sont autant de baumes contre la tristesse.

Après la mort d'un ami très cher, un critique littéraire qui devait traiter le sujet de l'aventure chez Tolkien fit en début d'exposé cette introduction: « *Parler de belles choses à des personnes intéressées est pour moi une véritable consolation* ».

**5. Le cinquième remède que nous propose saint Thomas** est tout à fait inattendu de la part d'un maître du Moyen-âge.

Ce grand théologien explique que **dormir et prendre un bon bain** constitue un remède fantastique contre la tristesse. L'efficacité de ce conseil est imparable. Il est en effet

profondément chrétien de comprendre que pour parer à un mal spirituel il faut parfois avoir recours à un soulagement corporel. Car à partir du moment où Dieu s'est fait Homme et a assumé un corps, le monde matériel a dépassé la séparation de la matière et de l'esprit.

Débarrassons-nous donc d'un préjugé très répandu qui consiste à croire que la vision chrétienne de l'homme s'appuie sur l'opposition de l'âme et du corps et à penser que celui-ci n'est qu'un fardeau pour la vie spirituelle. En réalité, l'humanisme chrétien considère que la personne (âme et corps) est complètement « spiritualisée » dès qu'elle recherche l'union avec Dieu. Saint Paul parle ainsi d'un corps animal et d'un corps spirituel. Il nous dit que nous ne mourrons pas mais que nous serons transformés puisqu'il est nécessaire que ce corps

corruptible soit revêtu  
d'incorruptibilité, que ce corps  
mortel soit revêtu d'immortalité.

*Saint Thomas d'Aquin propose cinq  
remèdes à la tristesse et à la mauvaise  
humeur.*

**•S'accorder un petit plaisir**

**•Pleurer pour défaire le nœud  
d'une souffrance**

**•Partager avec ses amis**

**•Contempler la splendeur de la  
vérité**

**•Dormir et prendre un bon bain**

« Que personne ne rejette le conseil  
d'un médecin du corps pour soigner  
une maladie spirituelle » nous dit  
saint Thomas More qui réaffirme  
ainsi la pensée de son homonyme  
médiéval : « *Le corps et l'âme sont si  
étroitement unis qu'à eux deux ils ne  
forment qu'une seule personne. Aussi*

*le mal-être de l'un des deux engendrant parfois le mal-être des deux, je me permettrais de vous conseiller de vous confesser pour toute maladie du corps et de chercher un bon médecin spirituel pour la santé de l'âme. De même, je vous conseillerais de chercher le conseil d'un médecin du corps, en plus de celui du médecin spirituel, pour certaines maladies de l'âme ».*

*« Vous serez tristes, mais votre tristesse se changera en joie ». C'est grâce à ces cinq remèdes que se réalise la promesse divine et humaine de Jésus.*

*Conférence de Carlo de Marchi, vicaire de l'Opus Dei pour la région Italie Centre-Sud, lors d'un Congrès ecclésial à Florence, en Italie.*

---



pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cm/article/cinq-remedes-  
contre-la-tristesse/](https://opusdei.org/fr-cm/article/cinq-remedes-contre-la-tristesse/) (24/02/2026)