

## Bonne humeur

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.

16 jan. 2009

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, dans 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, 144*

Où que tu sois, fais en sorte qu'il y ait autour de toi cette "bonne humeur" — cette joie — qui est le fruit de la vie intérieure.

*Forge, 151*

N'oublie pas qu'il est parfois nécessaire d'avoir des visages souriants à ses côtés.

*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 expansive et si naturelle qu'elle 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 grâce de Dieu et la bonne humeur.  
Telle est le leitmotiv que j'essaie de  
ne pas perdre de vue.

*Lettre* à ses fils du Conseil général,  
dans EF- 470709-2 (cf. A. Vazquez de  
Prada, Le fondateur de l'Opus Dei,  
Vol. III )

« Content ? » Cette question m'a fait  
réfléchir.

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.

Côté humain, je voudrais que mon  
héritage fût l'amour de la liberté et la  
bonne humeur.

*Lettre* du 31 mai 1954, 22 (cf.  
A.Vazquez de Prada, Le fondateur de  
l'Opus Dei, vol. III )

Nous n'atteindrons jamais à la joie authentique, surnaturelle et humaine, à la "véritable" bonne humeur, si nous n'imitons pas vraiment Jésus, si nous ne sommes pas humbles comme Lui.

*Forge, 590.*

La pénitence, c'est traiter toujours les autres avec la plus grande charité, à commencer par les tiens. 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, dans la 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.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-fr/article/bonne-humeur/](https://opusdei.org/fr-fr/article/bonne-humeur/)  
(4 avr. 2025)