

Paroisse Saint Joseph

1^{er} Carême - 09/03/25



Carême : perdre un peu, c'est gagner beaucoup !

Quelle médecine est sûre, efficace, gratuite et ne nécessite qu'un subtil changement de perspective ? Nous vous invitons à une exploration du lien négligé entre la vertu et la santé : la « médecine des vertus ».

Dans un laboratoire de l'université de Colombie-Britannique, à la lueur des lampes fluorescentes, un enfant en bas âge – encore trop jeune pour faire une phrase complète – était assis devant un petit bol de biscuits et une marionnette en peluche nommée « Monkey ».

Lorsqu'on lui a demandé de partager un biscuit, l'enfant a fait quelque chose qui pourrait surprendre ceux qui croient que les jeunes enfants sont intrinsèquement égocentriques. Au lieu de garder la friandise, elle a tendu sa petite main et a donné un biscuit à Monkey, ce qui a provoqué un « MIAM ! » amical.

Chaque fois que la petite fille a donné à Monkey l'un de ses biscuits, son visage s'est illuminé d'un grand plaisir. Cette explosion de bonheur donne un aperçu d'un phénomène que la science a commencé à documenter avec de plus en plus de preuves : donner aux autres – la générosité – peut susciter une joie profonde et conduire à un bien-être mesurable à tout âge.

Comme prévu, les enfants ont exprimé leur joie lorsqu'ils ont rencontré l'animal en peluche pour la première fois ou lorsqu'on leur a donné un jouet. Les chercheurs ont documenté le bonheur des enfants par l'observation de leur comportement et l'analyse de leur visage.

Le bonheur est monté en flèche, se manifestant par une « lueur chaleureuse », lorsque les enfants se sont engagés dans un « don coûteux » – sacrifiant leur propre friandise et la partageant avec la marionnette plutôt que de donner la friandise « trouvée » fournie par le chercheur.

Une étude menée auprès de 200.000 personnes interrogées dans 136 pays, allant de pays riches comme le Canada à des nations moins riches comme l'Ouganda, a montré que donner de l'argent à une personne dans le besoin rendait systématiquement les gens plus heureux. Cette tendance se vérifie dans toutes les circonstances et dans toutes les communautés, et ne se limite pas à l'argent liquide.

La générosité va au-delà du bien-être subjectif ; il s'avère qu'elle est également bénéfique pour le cœur.

Dans une étude publiée dans la revue *Health Psychology*, des chercheurs ont demandé à des personnes âgées souffrant d'hypertension artérielle de dépenser de l'argent pour d'autres personnes pendant trois semaines. Les résultats ont été impressionnants : selon les auteurs de l'étude, la tension artérielle des participants a baissé dans des proportions comparables à celles observées lorsqu'ils commencent à prendre un nouveau médicament, font de l'exercice régulièrement ou modifient radicalement leur régime alimentaire.

Pourquoi le don réduit-il la pression sur le cœur ? Les scientifiques suggèrent que les actes de générosité déclenchent une cascade d'hormones calmantes et « bienfaisantes », telles que l'ocytocine, qui réduisent le stress et la pression sur les artères et les veines.

La générosité découle souvent de l'altruisme – une motivation désintéressée pour le bien-être d'autrui – et reflète une capacité humaine plus profonde à agir pour le bien d'autrui sans rien attendre en retour. Abigail Marsh, neuroscientifique et spécialiste de l'altruisme, souligne que les personnes altruistes sont moins sensibles aux émotions négatives et ont une « réactivité réduite à la colère, ce qui est utile car une sensibilité excessive à la colère peut conduire à l'hostilité et à l'agression », a-t-elle déclaré.

La sélectivité émotionnelle des altruistes pourrait expliquer pourquoi la générosité réduit le stress, reflétant leur résistance aux stimuli négatifs.

Une autre étude a appliqué cet effet naturel de soulagement de la douleur à des patients atteints de cancer en leur demandant de s'entraîner à aider les autres pendant trois semaines. Il s'agissait notamment de préparer des repas pour d'autres patients et de nettoyer les espaces publics de l'hôpital. Le résultat ? Les patients atteints de cancer ont fait état d'une réduction cliniquement significative de leurs niveaux de douleur chronique, les améliorations étant observées sur plusieurs semaines.

Les auteurs concluent que ces résultats montrent que le fait d'engager des frais personnels pour aider les autres peut compléter les thérapies actuelles contre la douleur et promouvoir le bien-être des personnes souffrant de douleur chronique.

Abigail Marsh a expliqué que des régions du cerveau telles que le striatum ventral et l'aire tegmentale ventrale sont très actives lorsque les gens font preuve de générosité. Ces régions sont les mêmes que celles qui s'allument lors d'expériences agréables comme manger ou atteindre un objectif, ce qui suggère que la générosité est intrinsèquement gratifiante au niveau neurologique. « En d'autres termes, ils aident les autres parce qu'ils accordent une valeur intrinsèque à leur bien-être ! », a déclaré Abigail.

Ces résultats mettent en lumière une vérité sur la générosité : il ne s'agit pas toujours d'obtenir quelque chose en retour ; il ne s'agit pas toujours de rendre la pareille à quelqu'un d'autre. Pour beaucoup, elle repose sur leurs valeurs, leur empathie et la joie qu'ils éprouvent à aider quelqu'un ou à partager. En effet, par rapport aux animaux, les êtres humains se distinguent par leur capacité à se soucier profondément d'un large éventail d'individus, y compris des étrangers. Il semble que nous soyons les seuls à trouver ces actes d'attention intrinsèquement gratifiants.

C'est ainsi que des tout-petits aux adultes, la science montre qu'il existe une corrélation fiable entre la générosité et l'amélioration de la santé et du bonheur !

Makai Allbert

***R/ Jésus, doux et humble de cœur
Fais-nous boire au flot de ta miséricorde,
Jésus, doux et humble de cœur
Donne nous l'esprit d'amour !***

*1. Miséricorde qui ouvre les yeux des aveugles,
J'ai confiance en toi.
Miséricorde qui fait entendre les sourds,
J'ai confiance en toi.
Miséricorde, source vive du salut !*

*2. Miséricorde qui éclaire nos doutes,
J'ai confiance en toi.
Miséricorde qui chasse les ténèbres,
J'ai confiance en toi.
Miséricorde, plénitude de la vie !*

*3. Miséricorde qui guérit les cœurs brisés,
J'ai confiance en toi.
Miséricorde qui console les affligés,
J'ai confiance en toi.
Miséricorde, notre joie et notre paix !*

Kyrie :

Jésus, Berger de toute humanité, Tu es venu chercher ceux qui étaient perdus.

Prends pitié de nous, fais-nous revenir, Fais-nous revenir à toi ! Prends pitié de nous !

Jésus, Berger de toute humanité, Tu es venu guérir ceux qui étaient malades.

Prends pitié de nous, fais-nous revenir, Fais-nous revenir à toi ! Prends pitié de nous

Jésus, Berger de toute humanité, Tu es venu sauver ceux qui étaient pécheurs. Seigneur, élevé dans la gloire,

Prends pitié de nous, fais-nous revenir, Fais-nous revenir à toi ! Prends pitié de nous

***Ps 90 : R/ Sois avec moi, Seigneur,
dans mon épreuve !***

*Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut
et repose à l'ombre du Puissant,
je dis au Seigneur : « Mon refuge,
mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »*

*Le malheur ne pourra te toucher,
ni le danger, approcher de ta demeure :
il donne mission à ses anges
de te garder sur tous tes chemins ! R/*

*Ils te porteront sur leurs mains
pour que ton pied ne heurte les pierres ;
tu marcheras sur la vipère et le scorpion,
tu écraseras le lion et le Dragon !*

*« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;
je le défends, car il connaît mon nom.
Il m'appelle, et moi, je lui réponds ;
je suis avec lui dans son épreuve ! » R/*

Acclamation de l'Évangile :

***Dieu ta Parole, source où tout commence,
Dieu, ton regard, notre renaissance
Dieu, ton Esprit, audace qui avance
Dieu notre Dieu, Lumière d'espérance !***

<i>PU :</i> (pas de refrain) <i>silence</i>
--

***Sanctus, Sanctus, Dominus,
Sanctus, Sanctus Dominus, Deus sabaoth ! (bis)
1- Pleni sunt coeli et terra gloria tua !
Hosanna, hosanna, in excelsis ! (bis)
2- Benedictus qui venit in nomine Domini !
Hosanna, hosanna, in excelsis ! (bis)***

<p><i>Anamnèse : Proclamons le mystère de la foi ! Gloire à Toi qui étais mort! Gloire à Toi qui es vivant! notre Sauveur et notre Dieu, viens, Seigneur Jésus !</i></p>

***1-2 Agnus Dei qui tollis peccata mundi
Miserere nobis, miserere nobis !***

***3- Agnus Dei qui tollis peccata mundi
Dona nobis pacem, dona nobis pacem.***

Communion :

***R. Laissez-vous consumer
Par le feu de l'amour de mon Cœur
Depuis l'aube des temps,
Je veux habiter au creux de vos vies...***

- 1) *Je suis venu allumer un feu sur terre
Comme je voudrais qu'il soit déjà allumé
Laissez-vous brûler par ma Charité!*
- 2) *Voyez mon cœur qui a tant aime les hommes
Et qui en retour n'a reçu que du mépris
Laissez-vous aimer par mon cœur aimant!*
- 3) *Prenez mon corps et buvez a ce calice
Depuis si longtemps, j'ai désire ce moment
Laissez-vous venir demeurer en mon amour!*
- 4) *La Croix dressée est un signe pour le monde
Voici l'étendard qui conduit vers le salut
Laissez-vous guider vers la sainteté!*

Envoi :

***R/Réveille les sources de l'eau vive qui dorment dans nos
cœurs,
Toi, Jésus qui nous délivres, Toi, le don de Dieu !***

*1-Au passant sur la route, Tu demandes un verre d'eau,
Toi, la source de la vie (bis)*

*3. Au passant sur la route, Tu demandes une lumière,
Toi, soleil de vérité (bis)*

<p>Accueil paroissial mercredis 9h-11h30, 111 rue N. Blanc, Faverges, 0450445209 quêtes pour la paroisse.</p>
--

Samedi 8 mars, 18h Faverges : Luigi Boscardin ; Odette Losserand-Madoux ; **Pierre Chappis** ; Hélène Vallet ; pour la paix.

Dimanche 9 mars, 10h Doussard : Annick Brachet et le Père Brachet ; Roland Dubassat et tous les défunts de sa famille ; Odile Brionne ; Daniele Panisset ; François Chatelain Cadet ; Elsa Bertholio ; Claude Guénod-Briandon et ses parents ; André et Henri Terrier ; Marcel Corboz ; Emma Périnet et les défunts des familles Paget, Suscillon et Périnet ; **Lucien Vullierme** ; François Hilser et défunts des familles Hilser.Goret ; Jacqueline et Charles-Albert de Chevron Villette ; Jean Reygagne ; Jean Métral ; Jean-Luc Paulet ; Gilles et Henri Sallaz et défunts de leur famille ; Paul, Michel , Jean-Paul Petit ; Julien et Hélène Pergod, leurs gendres et leur petit fils Jean-Luc.

Mercredi 12 mars, 9h Faverges : Ariane et Gérard Falcy et parents défunts. //

- 12h15 à 13h **Adoration** église de Faverges + 13h15-14h « **Les 10 commandements aujourd'hui** » Maison paroissiale
- 15h-16h15, « lecture partagée » de la 2^{ème} lettre de Mgr Le Saux à Saint Ferréol (salle paroissiale)

Vendredi 14 mars, 10h Faverges : P. Constant Gratel ; Salvatore.
+ 12h15 : **Chemin de Croix médité**, église Faverges

.....



Ernest Renan :

« Qu'est-ce qu'une nation ? »

Né à Tréguier (Bretagne), le 27 février 1823. Mort le 2 octobre 1892.

Philologue très versé dans les langues sémitiques, après avoir abandonné l'état ecclésiastique, il fut deux fois lauréat de l'Institut ; professeur d'hébreu au Collège de France en 1862, il fit paraître en 1863 *la Vie de Jésus*, qui est son œuvre capitale, et qui souleva d'extraordinaires polémiques ; des quantités incroyables d'attaques ou de défenses de cette

œuvre parurent en France et à l'étranger ; le pape l'appela *le blasphémateur européen*, des manifestations hostiles se produisirent au Collège de France, qui amenèrent la suspension de son cours. Le gouvernement impérial lui offrit comme compensation l'administration de la Bibliothèque nationale qu'il refusa. Son nom fut prononcé pour un fauteuil à l'Académie, mais l'évêque Dupanloup associa le nom d'**Ernest Renan** et de **Taine** à celui de **Littre** qu'il combattait avec passion. Après la guerre de 1870, les idées du monde gouvernemental s'étaient modifiées, Ernest Renan fut réintégré dans sa chaire en 1870 et nommé par l'élection administrateur du Collège de France en 1883 où il fut réélu tous les trois ans. Membre de l'Académie des Inscriptions depuis 1856, il fut élu à l'Académie française le 13 juin 1878 en remplacement de **Claude Bernard**, et reçu le 3 avril 1879 par Alfred Mézières.

Son discours de réception produisit en Allemagne une vive émotion qu'Ernest Renan dut calmer en publiant une lettre soi-disant adressée à un ami d'Allemagne. La haine du parti religieux contre Renan n'a jamais désarmé ; le maréchal de **Mac-Mahon** refusa de le nommer officier de la Légion d'honneur ; Renan obtint ce grade seulement en 1880, il est mort Grand-officier de la Légion d'honneur, au Collège de France, le 2 octobre 1892 ; ses funérailles eurent lieu aux frais de l'État. Onze ans après sa mort, on lui éleva une statue à Tréguier, son pays natal ; l'inauguration donna lieu à de telles manifestations que le gouvernement qui les avait prévues, dut prendre de grandes mesures de police pour éviter des émeutes (13 septembre 1903).

Ernest Renan a laissé *l'Histoire des origines du Christianisme*, 8 volumes, *l'Histoire du peuple d'Israël*, 5 volumes, des *Études d'Histoire religieuse*, des *Drames philosophiques*, des traductions et divers autres ouvrages. *L'Histoire comparée des langues sémitiques*. Il reçut Claretie et fit partie de la Commission du Dictionnaire. Trois *Nouveaux Lundis* dont un pour *la Vie de Jésus*.

Le **11 mars 1882**, à la Sorbonne, l'historien Ernest Renan, au faite de sa gloire, prononce une conférence appelée à un grand retentissement : « *Qu'est-ce qu'une nation ?* ». Prenant le contrepied des romantiques allemands, devenus les ennemis de la France par la guerre franco-prussienne de 1870, il rejette toute définition culturelle ou raciale de la nation. À ses yeux, celle-ci naît de l'héritage historique et de la volonté de vivre ensemble. (Académie Française)



12 mars 1939 : Élection du pape Pie XII

Le 12 mars 1939, **Eugenio Pacelli** (63 ans) succède à Pie XI sous le nom de Pie XII. Le nouveau pape est intronisé à l'un des moments les plus dramatiques de l'Histoire européenne. Confronté aux pires atrocités qui soient, la guerre totale et le génocide, il va devoir choisir entre agir avec éclat ou privilégier l'action clandestine... Issu d'une famille d'avocats attachés au Saint-Siège, le futur pape a été remarqué dès l'âge de 25 ans. Il est devenu *nonce* (ambassadeur du pape) en **Bavière** puis à **Berlin** en 1920, enfin Secrétaire d'État en 1930. Dans les années 1920, il prépare un Concordat entre le Vatican et l'Allemagne. Le texte n'est signé que le 20 juillet 1933, six mois après l'arrivée de Hitler à la chancellerie ! Dès 1934, le pape Pie XI dénonce la fierté raciale et, dans une lettre à la jeunesse catholique allemande, il s'en prend à « *cette nouvelle conception de vie s'éloignant du Christ et ramenant au paganisme* ». En 1937, il dénonce l'idéologie de la race et le nazisme dans l'encyclique ***Mit brennender Sorge*** (*Avec un souci brûlant*), écrite en collaboration avec son Secrétaire d'État Eugenio Pacelli. Ce dernier est élu pape quelques mois avant la Seconde Guerre mondiale. Il met très vite une sourdine à la condamnation de l'idéologie hitlérienne dans la crainte que les nazis ne ripostent en persécutant les fidèles et le clergé allemands. Au plus fort de la guerre, quand arrivent des informations sur l'extermination des Juifs, le pape, pas davantage que quiconque, n'est disposé à y croire. Certains responsables le pressent néanmoins de parler. L'appel vient enfin dans l'homélie de **Noël 1942**. Mais par un excès de prudence, Pie XII évite de nommer les Juifs et les nazis. Pie XII a joui pendant son pontificat comme après sa mort (1958) d'une immense ferveur populaire. Chacun lui a été reconnaissant d'avoir porté le message de l'Église pendant le conflit et les représentants juifs n'étaient pas en reste, comme Mme **Golda Meir** qui, à la mort de Pie XII, en 1958, déclara : « Quand le martyr le plus épouvantable a frappé notre peuple, durant les dix années de terreur du nazisme, la voix du souverain pontife s'est élevée en faveur des victimes ». Nous pleurons la perte d'un grand serviteur de la paix. »

La prière est la lumière de l'âme.

Le bien suprême, c'est la prière, l'entretien familier avec Dieu. Elle est communication avec Dieu et union avec lui. De même que les yeux du corps sont éclairés quand ils voient la lumière, ainsi l'âme tendue vers Dieu est illuminée par son inexprimable lumière. La prière n'est donc pas l'effet d'une attitude extérieure, mais elle vient du cœur. Elle ne se limite pas à des heures ou à des moments déterminés, mais elle déploie son activité sans relâche, nuit et jour.

En effet, il ne convient pas seulement que la pensée se porte rapidement vers Dieu lorsqu'elle s'applique à la prière ; il faut aussi, même lorsqu'elle est absorbée par d'autres occupations — comme le soin des pauvres ou d'autres soucis de bienfaisance —, y mêler le désir et le souvenir de Dieu, afin que tout demeure comme une nourriture très savoureuse, assaisonnée par l'amour de Dieu, à offrir au Seigneur de l'univers. Et nous pouvons en retirer un grand avantage, tout au long de notre vie, si nous y consacrons une bonne part de notre temps.

La prière est la lumière de l'âme, la vraie connaissance de Dieu, la médiatrice entre Dieu et les hommes.

Par elle, l'âme s'élève vers le ciel, et embrasse Dieu dans une étreinte inexprimable ; assoiffée du lait divin, comme un nourrisson, elle crie avec larmes vers sa mère. Elle exprime ses volontés profondes et elle reçoit des présents qui dépassent toute la nature visible.

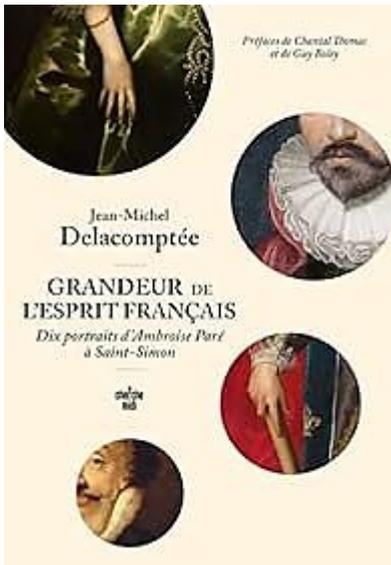
Car la prière se présente comme une puissante ambassadrice, elle réjouit, elle apaise l'âme.

Lorsque je parle de prière, ne t'imagines pas qu'il s'agisse de paroles. Elle est un élan vers Dieu, un amour indicible qui ne vient pas des hommes et dont l'Apôtre parle ainsi : *Nous ne savons pas prier comme il faut, mais l'Esprit lui-même intervient pour nous par des cris inexprimables.*

Une telle prière, si Dieu en fait la grâce à quelqu'un, est pour lui une richesse inaliénable, un aliment céleste qui rassasie l'âme. Celui qui l'a goûté est saisi pour le Seigneur d'un désir éternel, comme d'un feu dévorant qui embrase son cœur.

Lorsque tu la pratiques dans sa pureté originelle, orne ta maison de douceur et d'humilité, illumine-la par la justice ; orne-la de bonnes actions comme d'un revêtement précieux ; décore ta maison, au lieu de pierres de taille et de mosaïques, par la foi et la patience. Au-

dessus de tout cela, place la prière au sommet de l'édifice pour porter ta maison à son achèvement. Ainsi tu te prépareras pour le Seigneur comme une demeure parfaite. Tu pourras l'y accueillir comme dans un palais royal et resplendissant, toi qui, par la grâce, le possède déjà dans le temple de ton âme.



Jean-Michel Delacomptée « **Grandeur de l'Esprit Français** »

Pour la première fois, l'essentiel des tableaux vivants de Jean-Michel Delacomptée sont ici rassemblés. Ceux d'auteurs emblématiques de la littérature classique : **Montaigne, Racine, Bossuet, La Bruyère, La Fontaine, Saint-Simon**. Et ceux de personnages remarquables des XVIe et XVIIe siècles : **Ambroise Paré**, père de la chirurgie moderne, **François II**, fils aîné d'Henri II, **Henriette**

d'Angleterre, dite " Madame ", belle-sœur et cousine de Louis XIV. L'auteur cultive l'art du portrait. Il ressuscite ces figures et, à travers elles, l'esprit et la chair du temps. Il restitue les corps, les lieux, les odeurs, les bruits, les costumes, les objets. Au long des trois siècles qu'il parcourt, il dépeint les jeux de pouvoir, les passions, les mœurs, les rôles selon les sexes, les règles de la Cour, l'omniprésence de la guerre, de la mort, de **Dieu**. Il illustre l'éclat de notre langue que les milieux lettrés pratiquaient avec une rigueur et une élégance magistrales.

De l'intime à l'universel, de l'Ancien Régime à aujourd'hui, Grandeur de l'esprit français nous élève, ouvre notre imaginaire, tout en rappelant à la fois ce qui évolue profondément dans le cours de l'histoire et ce qui, chez l'homme, ne change jamais – ses bassesses comme ses vertus. Ces portraits célèbrent enfin ce que notre patrimoine littéraire possède de plus précieux, à conserver et à chérir.