

## **Paroisse Saint Joseph**

3<sup>e</sup> carême C - 23/03/25



### ***Le pardon est un remède***

Dans le cadre d'une étude dirigée par Robert Enright, pionnier de la recherche sur le pardon et professeur de psychologie éducative à l'université du Wisconsin-Madison, 17 patients cardiaques de sexe masculin ont été observés afin de mesurer l'effet du ressentiment et du pardon sur leur cœur.

Robert Enright leur a demandé de se souvenir d'injustices passées qu'ils n'avaient pas pardonnées. Au fur et à mesure qu'ils racontaient leurs histoires, des moniteurs médicaux ont révélé que les artères transportant le sang vers leurs cœurs commençaient à se contracter, réduisant ainsi le flux sanguin. Cette réaction physique reflète la « fermeture » métaphorique qui se produit lorsque nous gardons de la rancune.

Ces résultats suggèrent que la réduction du ressentiment peut protéger le cœur, réduisant potentiellement les douleurs thoraciques et même la mort subite chez les patients cardiaques, a déclaré le professeur Enright.

Selon une méta-analyse publiée dans le *Journal of the American College of Cardiology*, même les personnes en bonne santé sujettes à la colère et à l'hostilité – caractéristiques du ressentiment – présentent un risque accru de 19 % de maladie coronarienne. Pour les personnes souffrant de troubles cardiaques préexistants, ce risque s'élève à 24 %. Une étude récente (2024) corrobore ces résultats en montrant qu'une colère prolongée entraîne un dysfonctionnement des vaisseaux sanguins.

### **L'effet persistant**

Contrairement à une explosion de colère qui s'enflamme et s'éteint, le ressentiment agit comme un poison lent.

Lorsque nous sommes traités injustement, nous levons instinctivement notre bouclier d'indignation, pensant que cela nous

protège contre d'autres préjugés. À court terme, cela peut nous donner l'impression d'être plus forts. C'est comme si nous nous disions : « On ne peut pas me traiter de cette façon », explique Robert Enright.

Mais le ressentiment, comme un invité qui décide de s'installer, devient ce qu'il appelle « un hôte malsain dans le cœur humain ».

L'origine du mot – du vieux français « **resentir** », qui signifie « sentir à nouveau » ou revivre un sentiment fort – illustre l'un des traits distinctifs du ressentiment : la rumination.

Les personnes qui éprouvent du ressentiment ont tendance à penser à l'événement injuste de manière répétée. La philosophe Amélie Rorty décrit le ressentiment comme suit : « Se nourrir du passé, mâcher des souvenirs douloureux d'humiliations, d'insultes et de blessures, les régurgiter jusqu'à ce que leur amertume même prenne un goût savoureux. »

La rumination imprègne notre corps et déclenche un état chronique de stress accru. Ce stress entraîne des niveaux élevés de cortisol et d'adrénaline qui affaiblissent le système immunitaire et nous rendent plus vulnérables aux maladies.

La rumination peut également conduire à la dépression, à l'intensification de la colère, à un comportement agressif et à des tendances suicidaires.

« Le ressentiment étant une émotion bloquée, il devient un aimant pour d'autres ressentiments au fur et à mesure qu'il grandit et s'envenime », écrit Kerry Howells dans son livre « *Comment puis-je être reconnaissant quand je me sens si rancunier ?* ».

Le fait de rester éveillé la nuit en ressassant une rancœur actuelle en amène souvent d'autres, sans rapport avec elle, à l'esprit.

Le Dr Ann Corson, médecin spécialiste de la médecine intégrative qui allie la guérison physique et émotionnelle, explique que les personnes qui éprouvent un profond ressentiment sont souvent insatisfaites de divers aspects de leur vie – leur travail, leurs relations et même leur propre corps, formant ainsi une boucle de rétroaction négative qui affecte leur santé.

Avec le temps, le ressentiment se transforme en une vision du monde. Il nous convainc de considérer les gens comme des adversaires et le monde comme fondamentalement injuste. Parfois, notre ressentiment n'est pas dirigé contre une personne, mais contre les circonstances. Nous nous demandons pourquoi certaines épreuves

nous ont été infligées et nous pouvons développer un profond sentiment d'injustice à l'égard de notre sort.

Ce sentiment devient partie intégrante de notre identité et il est difficile à discerner, même pour nous-mêmes, a déclaré Robert Enright.

Le ressentiment ne se limite pas à l'individu ; il peut se propager dans les familles et les communautés. « Le ressentiment a tendance à être hérité », explique Robert Enright. « Il se transmet de génération en génération si les parents l'expriment et en donnent l'exemple à leurs enfants. »

Alors, comment expulser cet invité malsain de nos cœurs ?

Selon Ryan Blackstock, professeur et psychologue clinicien spécialisé dans le traitement des addictions, pour travailler sur le ressentiment, il faut d'abord le comprendre. « D'où provient-il ? Quelle était la situation ? », a-t-il déclaré à *Epoch Times*, « et peut-être plus important encore, à quoi sert-elle aujourd'hui ? Toutes les rancœurs ont une raison d'être. »

Robert Enright présente un processus de pardon en quatre phases pour gérer le ressentiment : **la phase de révélation, la phase de décision, la phase de travail et la phase de découverte.**

Dans la phase de révélation, nous cherchons à comprendre nos sentiments, à reconnaître la blessure et à prendre conscience de la façon dont le ressentiment a imprégné notre vie.

Robert Enright a raconté l'histoire d'une femme qui avait été profondément blessée par son père. Elle s'est rendu compte que son ressentiment de longue date affectait tous les aspects de sa vie – entravant ses relations, érodant son estime de soi et jetant une ombre sur son avenir. En affrontant ces émotions, elle a commencé à voir comment l'amertume la retenait prisonnière.

Dans la phase de décision, elle a consciemment choisi de pardonner, non pas pour absoudre son père de ses actes, mais pour se libérer des chaînes de l'amertume. Elle a reconnu que le fait de s'accrocher à la colère ne faisait que prolonger sa souffrance.

Le pardon est un « remède » à la maladie du ressentiment, suggère Robert Enright. À l'opposé du ressentiment, le pardon est associé à une réduction des taux de cholestérol, facteurs prédictifs clés de la maladie coronarienne. En outre, les personnes qui pratiquent le

pardon ont une tension artérielle plus basse et une meilleure réponse cardiaque au stress.

Au-delà de la décision de pardonner, la phase de travail exige un changement de perspective. La femme a commencé à explorer le passé de son père, découvrant ses difficultés et ses traumatismes. Comprendre ses difficultés ne justifie pas ses actes, mais adoucit les limites de son ressentiment. Cette nouvelle empathie a permis à la compassion de grandir dans son cœur, ce qui lui a permis de « réduire le ressentiment », a expliqué Robert Enright.

Enfin, dans la phase de découverte, elle a commencé à trouver un sens à sa souffrance. Dans un acte de grâce, elle a choisi de s'occuper de son père mourant, le nourrissant même dans ses derniers jours. Une fois son père décédé, elle a déclaré : « Je suis très reconnaissante d'avoir fait cela car, après tout, c'est mon père ; si je ne lui avais pas pardonné, j'aurais du chagrin et de la haine dans mon cœur. Maintenant, c'est juste du deuil », a indiqué Robert Enright. Dans de nombreux cas comme celui-ci, « pardonner peut nous rendre notre vie », a-t-il déclaré.

Selon le Dr Corson, lorsque le ressentiment est résolu, l'esprit, le corps et l'âme peuvent commencer à guérir.

Si le pardon peut guérir le ressentiment, la gratitude est la prévention à long terme. Comme l'explique l'auteur Kerry Howells, chercheur en gratitude, « la gratitude et le ressentiment vivent et respirent dans les relations de notre vie ».

Nous avons souvent tendance à croire qu'il faut des conditions favorables pour être reconnaissant, mais Kerry Howells suggère que la gratitude ne dépend pas de circonstances parfaites.

Pour les domaines de notre vie entachés de ressentiment, Kerry Howells suggère de prendre du recul et de changer de perspective. « Si nous relâchons l'emprise du ressentiment, nous avons plus de chances de trouver de la gratitude dans des domaines auxquels nous n'avions pas accès auparavant », a-t-elle déclaré.

En développant la gratitude dans d'autres domaines de notre vie qui ne sont pas touchés par le ressentiment, nous pouvons cultiver la force et le courage de traiter le ressentiment de manière proactive, a déclaré Kerry Howells.

« Imaginons notre énergie émotionnelle et psychologique représentée dans un graphique circulaire », a déclaré M. Blackstock. « L'espace

est limité. Plus le nombre de ressentiments augmente, moins il y a de place pour quoi que ce soit d'autre », a-t-il poursuivi.

Cultiver la gratitude peut empêcher le ressentiment de prendre le dessus sur les émotions positives.

« La gratitude trouve son pouvoir dans l'action », a déclaré Kerry Howells. Elle préconise de faire de la gratitude une habitude quotidienne. « Trouver une ou deux choses pour lesquelles nous pouvons être facilement reconnaissants et les cultiver dans nos cœurs en les portant souvent à notre attention, en les écrivant, en disant merci, et en les ressentant dans nos cœurs. »

Choisir un héritage d'amour et non de rancune ; en effet, « *Si on a de la rancune, on ne peut jamais guérir* », a déclaré le Dr Corson.

Robert Enright encourage les gens à réfléchir à l'héritage qu'ils laisseront derrière eux.

Il explique qu'il y a deux choix possibles : soit on transmet sa colère, ce qui risque de créer un cycle de négativité pour les générations futures, soit on laisse en héritage le cadeau de l'amour, en instillant de la chaleur et de la gentillesse dans le cœur des membres de sa famille.

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

**Ps 102 : R/Le Seigneur est tendresse et pitié.**

*Bénis le Seigneur, ô mon âme,  
bénis son nom très saint, tout mon être !  
Bénis le Seigneur, ô mon âme,  
n'oublie aucun de ses bienfaits ! R/*

*Car il pardonne toutes tes offenses  
et te guérit de toute maladie ;  
il réclame ta vie à la tombe  
et te couronne d'amour et de tendresse. R/*

*Le Seigneur fait œuvre de justice,  
il défend le droit des opprimés.  
Il révèle ses desseins à Moïse,  
aux enfants d'Israël ses hauts faits. R/*

*Le Seigneur est tendresse et pitié,  
lent à la colère et plein d'amour ;  
Comme le ciel domine la terre,  
fort est son amour pour qui le craint. R/*

***Pour accompagner l'ultime préparation des catéchumènes  
à leur baptême, la liturgie dominicale des 3 prochaines  
semaines offre un parcours jalonné de trois grands récits  
empruntés à l'évangile selon saint Jean.***

*Acclamation de l'Évangile : **Jean 4, 5-42***

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

***« 1<sup>er</sup> scrutin pour les futurs baptisés : Naïa et Fabio »***

***PU : (pas de refrain) silence***

***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)***

***Anamnèse : (dite) Il est grand le mystère de la foi !  
nous annonçons ta mort, Seigneur Jésus,  
nous proclamons ta résurrection,  
nous attendons ta venue dans la gloire !***

**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 aimé 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 à ce calice  
Depuis si longtemps, j'ai désiré 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 !*

**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)*

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

**Samedi 22 mars, 18h Faverges :** Luigi Boscardin ; François Chatelain-Cadet ; familles Carrier André et leurs gendres ; Pierre Chappis ; Marcel Corboz ; défunts des familles Suscillon, Porret et les malades ; Françoise Taghon et sa famille ;

**Dimanche 23 mars, 10h Doussard :** Annick Brachet et le Père Brachet ; Roland Dubassat et les défunts des familles Chatelain-Cadet, Bondaz et Bredannaz ; Georges Mallia ; Françoise Vidoletti ; Elsa Bertholio ; Gilbert Josserand et parents défunts ; Lucien Vullierme ; les parents de Jean Chevron Villette ; Père Georges Babolat ; Odile et Roger Brionne ; Alice Favre et défunts des familles Brand, Perillat-Colomb ; Monique Vionnay et ses parents défunts ; Pierre Brisorgueil ; Ariane et Gérard Falcy et parents défunts

**Mercredi 26 mars, 9h Faverges :** P. Amédée Anthonioz

**Vendredi 28 mars, 10h Faverges :** Marie-Josèphe Vialle



La pièce de théâtre « **Pardon ?** » ose parler de la pédocriminalité et de ses conséquences. Laurent Martinez raconte son histoire avec sincérité et honnêteté. Ce sont ses douleurs, ses traumatismes qui sont racontés. Aucun esprit de vengeance mais l'urgence de montrer la vérité pour se reconstruire, libérer la parole, aider ceux qui ne peuvent s'exprimer, prévenir la pédocriminalité".

« **Pardon** » **jeudi 27 mars 20h** à Seynod, dans l'auditorium du lycée des Bressis, 85 route des Creuses, Annecy.

**Dimanche 30 mars :** « **100 ans du scoutisme en Haute-Savoie** » : grand rassemblement du jubilé à la Bénite Fontaine 9h00-16h00, piqûe-nique et messe à 14h présidée par Mgr Le Saux.



## 24 mars 1163 - Maurice de Sully et la première pierre de Notre-Dame de Paris

La cathédrale Notre-Dame de Paris, l'un des plus emblématiques monuments de la capitale, a huit siècles et demi d'existence. Les historiens supposent que son chantier a été inauguré par le pape **Alexandre III** à l'occasion de son passage à Paris le 24 mars 1163.

Sa construction, de 1163 à 1245 (et au-delà), intervient à un moment charnière de l'histoire de Paris et du royaume de France...

Avec la fin de l'anarchie féodale, une paix profite peu à peu au plus grand nombre. La capitale s'enrichit, les campagnes se repeuplent, la population s'accroît, les abbés défrichent... et les caisses de l'évêché se remplissent.

Au même moment, la renommée intellectuelle du chapitre de Notre-Dame dépasse les frontières de France.

La qualité de son enseignement attire rapidement une concentration de collègues sur la rive gauche de la Seine, concourant au rayonnement spirituel et intellectuel de la capitale.

En parallèle, le pouvoir royal s'affermir et se consolide, notamment avec l'avènement du souverain **Philippe Auguste** qui n'a de cesse de renforcer et développer sa capitale, en la rendant sûre et prospère, protégée par une enceinte massive.

Plus d'argent, plus de clercs, plus de fidèles et un roi entrepreneur et protecteur...

Il n'en faut pas plus pour lancer la plus incroyable des constructions : la plus grande cathédrale dans le style gothique.

Celui-ci, caractérisé par la croisée d'ogives, une nef de grande hauteur et de larges verrières, a été révélé une vingtaine d'années plus tôt, lors de la consécration de l'abbatiale de Saint-Denis.

Encore faut-il tomber sur un évêque assez visionnaire pour se lancer dans cette aventure : **Maurice de Sully** accède, en 1160, à la tête de l'un des plus puissants diocèses de France. Il y demeurera jusqu'à sa mort, en 1196.

Qui est-il vraiment ? Un homme de foi, sans aucun doute, à la parole claire et aux sermons évocateurs – il va même prêcher en Angleterre. D'origine très modeste (son père est paysan, sa mère bucheronne), il vient au monde près de **Sully-sur-Loire** et se trouve très tôt placé chez des moines bénédictins.

Il rejoint ensuite Paris pour poursuivre ses études, mendie son pain, fait le ménage chez ses condisciples, devient clerc et intègre le prestigieux chapitre de Notre-Dame qui finit par l'élire évêque.

L'homme est intelligent, humble et pragmatique, un habile administrateur doté sans aucun doute d'un caractère hors du commun.

Lorsqu'il prend les rênes de Paris, il existe déjà une cathédrale romane **Sainte-Marie** sur l'île de la Cité, qui vient sans doute d'être rénovée si l'on en croit les dernières études archéologiques, flanquée d'une autre église dédiée à Saint Étienne.

Pourquoi détruire ces édifices ? Sans doute parce qu'ils ne suffisent plus à accueillir à la fois un chapitre prestigieux et une foule de fidèles de plus en plus dense – Paris va bientôt compter cinquante mille habitants.

Un autre argument est d'ordre politique : l'évêque de Paris se doit d'afficher son pouvoir, non seulement face aux puissantes abbayes parisiennes de Saint-Victor, Sainte-Genève et surtout Saint-Germain-des-Prés, dont les possessions s'étendent en Anjou, en Berry et même en Suisse ; mais aussi pour tenir son rang devant les autres cités qui se lancent dans des constructions audacieuses comme **Saint-Denis, Sens, Noyon ou Senlis**. Paris doit prendre le train architectural en marche, si l'on peut dire. Et même le devancer !

De fait, le chantier démarre rapidement, sans doute dès 1162 pour les fondations, et l'évêque organise finement ses finances pour assurer des travaux continus. Ses remarquables talents de gestionnaire vont marquer les trente-six ans de son long épiscopat, durant lequel la nef sera quasiment construite aux trois-quarts.

Pour acheminer les matériaux, il perce une nouvelle voie, la rue **Neuve Notre-Dame**, large de six mètres, à travers un pâté de maisons situé face à la cathédrale.

Au printemps 1163, entre le 24 mars et le 25 avril très exactement, la tradition veut que le pape Alexandre III lui-même pose la première pierre de l'édifice.

L'événement n'est pas impossible puisque le pape a fui Rome et la fureur de l'empereur du Saint Empire qu'il vient d'excommunier. Il a trouvé refuge en France, entre Tours et Paris, et préside la dédicace du nouveau chœur gothique de l'église abbatiale de Saint-Germain en avril 1163.

En a-t-il profité pour faire un détour pour poser la première pierre de la nouvelle cathédrale ?

Marc Fourny

---

**Action de Carême au profit de :  
« Magnificat-accueillir la vie »**

L'association accueille les femmes enceintes en difficulté ; notre mission est de gérer des Maisons d'Accueil Maternel afin d'offrir un environnement chaleureux et sécurisé aux futures mamans qui en ont besoin.

**Nos engagements :**

– *Accueillir sans condition* : nous recevons toutes les femmes enceintes qui en font la demande, sans condition de revenu, qui respecte le parcours et les choix de chacune.

– *Sortir de l'isolement* : nos maisons offrent un lieu de vie collective, propice aux échanges et au soutien entre futures et jeunes mamans.

– *Préparer l'arrivée de l'enfant* : nous proposons un refuge où vous pouvez vous préparer à « naître mère » avant la naissance et pendant les premiers mois de votre enfant.

– *Accompagnement individuel et avenir serein* (projet de vie, formation, logement, place en crèche, emploi. Nos maisons restent une solution



temporaire.

**Adresse : 11 Av. des Martyrs 37240 LIGUEIL 02 47 59 63 07**

---



**AVEC LE CCFD-TERRE SOLIDAIRE  
"FACE A LA FAIM, UNISSONS NOS  
POUVOIRS"**

**SOIREE DE SOLIDARITE BOL DE RIZ MERCREDI 2  
AVRIL A PARTIR DE 19H.**

**SALLE COMMUNALE DE CONS STE COLOMBE  
PRESENCE D'INTERVENANTS LOCAUX**

**Entrée et participation libres. Apporter son couvert.**

---