

Paroisse Saint Joseph

4^{ème} carême C - 30/03/25



L'émerveillement : un besoin fondamental !

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

« L'émerveillement est le sentiment d'être en présence de quelque chose d'immense qui transcende notre compréhension actuelle du monde », écrit **Dacher Keltner** dans son livre : « *L'émerveillement : la nouvelle science de l'émerveillement au quotidien et comment il peut transformer votre vie* ».

Ce sentiment est généralement associé à l'observation du sublime dans la nature : grandes montagnes, arbres, vastes dunes ou horizon océanique.

Cependant, la nature n'est pas la seule source d'émerveillement, ni la plus courante. En outre, il va bien au-delà d'un sentiment momentané d'émerveillement ou d'inspiration, puisqu'il influence notre santé d'au moins cinq façons.

Une source d'émerveillement surprenante

On peut être émerveillé par des idées philosophiques, des découvertes scientifiques, de la musique, des créations visuelles, la spiritualité et la religion, des prises de conscience personnelles, des exploits impressionnants et des épiphanies. Même le simple fait d'apprendre à connaître d'autres personnes intéressantes stimule l'émerveillement. Des recherches suggèrent que lorsque des participants regardent des vidéos de personnes inspirantes telles que **Mère Teresa**, cela peut à son tour déclencher l'émerveillement.

Pour déterminer la source d'émerveillement la plus courante, Dacher Keltner a mené une expérience en demandant à des participants du monde entier d'écrire des histoires qui les avaient émerveillés. Sur les 2600 récits recueillis, la source d'émerveillement la plus répandue dans le monde est la beauté morale : une vertu et un caractère exceptionnels marqués par la pureté et la bonté de l'intention et de l'action. Il s'agit notamment d'être témoin du courage, de la bonté, de la force ou de la capacité à surmonter les difficultés d'autrui – par exemple, des histoires de personnes risquant leur vie pour sauver des étrangers ou des actes de bonté lors de catastrophes.

La beauté morale comprend également la façon dont les gens se sentent impressionnés par le début – ou la fin – de la vie. De nombreuses mères font remarquer que l'accouchement est la source d'émerveillement la plus importante. Dans son livre, Dacher Keltner parle d'une mère japonaise : *« J'ai été profondément émue par la prise de conscience et la responsabilité de devenir parent, ainsi que par le caractère précieux de la vie. À partir de [ce moment], j'ai senti que je vivrais désespérément pour protéger cette vie. »*

Une mère russe a déclaré qu'elle voulait « êtreindre le monde entier » après l'accouchement. Les pères ressentent également de l'admiration. Un Indonésien a écrit : *« Je n'arrivais pas à croire que Dieu avait fait un si beau et si merveilleux cadeau à ma femme, et je n'arrêtais pas de sourire, d'être émerveillé et reconnaissant à Dieu de nous avoir donné un fils. »*

Selon Dacher Keltner, l'argent et les biens ne contribuent pas à l'émerveillement. Dans l'étude, qui fait actuellement l'objet d'un examen par les pairs, personne n'a mentionné son ordinateur portable, son Facebook ou son smartphone. Personne n'a non plus mentionné ses nouvelles chaussures Nike, sa Tesla ou son sac Gucci. Dacher Keltner écrit : « *L'émerveillement se produit dans un domaine distinct du monde banal du matérialisme, de l'argent, de l'acquisition et de la signalisation du statut – un domaine au-delà du profane que beaucoup appellent le sacré.* »

Une langue parlée par tous

Un article publié dans *Nature* a montré que dans 12 régions du monde, l'émerveillement stimule une réaction faciale unique, semblable à des expressions universelles telles que l'amusement, le contentement et la douleur.

D'une culture à l'autre, lorsque l'émerveillement s'empare d'une personne, par exemple à la vue d'un feu d'artifice ou d'une étoile filante, son visage se transforme et réagit par la même expression faciale : les sourcils s'arquent, les yeux s'écarquillent comme pour essayer d'absorber chaque détail de ce spectacle magnifique. La mâchoire se relâche, la bouche est légèrement ouverte, figée dans un moment d'émerveillement sans voix. Un léger sourire se dessine à la commissure des lèvres et la tête se penche légèrement en arrière, comme si elle était tirée par un fil invisible.

Une étude a testé les éclats de voix pour 16 émotions, dont l'émerveillement, la colère, la peur et la tristesse, dans 10 cultures et même dans un village reculé du Bhoutan. Les sons d'émerveillement tels que « **Waouh** » et « **Ouah** » ont été reconnus avec une précision d'environ 90 %, ce qui fait de l'émerveillement l'une des émotions les plus universellement reconnues !

Comment l'émerveillement affecte-t-il la santé ?

L'émerveillement stimule le bien-être de cinq manières.

La première consiste à modifier le système immunitaire.

Les cytokines sont des messagers chimiques qui incitent le système immunitaire à redoubler d'efforts. Elles jouent un rôle important dans la réponse pro-inflammatoire visant à tuer les agents pathogènes et à guérir les blessures. Pourtant, une réponse cytokinique hyperactive est associée à une mauvaise santé et à des

troubles tels que l'arthrite, la maladie d'Alzheimer et la dépression clinique. Plus particulièrement, ces dernières années, le terme « tempête de cytokines » dans le Covid-19 a été synonyme de maladie grave et de résultats médiocres.

De nouvelles recherches commencent à reconnaître le rôle des émotions positives dans notre santé physique. Une étude publiée en 2015 dans la revue *Emotion* a démontré que plusieurs émotions positives, telles que **la joie** et **l'amour**, réduisaient les niveaux de cytokine interleukine-6 (IL-6), un indicateur des niveaux d'inflammation. Toutefois, c'est le sentiment d'émerveillement qui a le plus contribué à réduire les niveaux de cytokines, jusqu'à trois fois plus que la joie.

Une étude longitudinale de 22 jours publiée dans *Scientific Reports* a observé des adultes et des professionnels de la santé pendant la pandémie de Covid-19 et a constaté que plus les gens étaient émerveillés au quotidien, moins ils étaient stressés et moins ils présentaient de symptômes somatiques (par exemple, des maux de tête et des troubles du sommeil).

Ces études suggèrent que l'émerveillement peut être bénéfique aux personnes souffrant d'inflammation et pendant les périodes de stress aigu et chronique, comme la pandémie de Covid-19.

L'émerveillement peut également avoir un effet sur la santé en renforçant l'intégration sociale, la prosocialité, en augmentant le sens de la vie et en diminuant le sentiment de soi.

Un « moi » plus petit

Le professeur **Yang Bai**, de l'université de Californie-Berkeley, et son équipe ont mené une étude dans le parc national de **Yosemite**.

Pendant quelques jours, ils ont approché plus de 1100 voyageurs de 42 pays. Tout en regardant la vue étendue de la vallée de Yosemite, les participants ont été invités à se dessiner sur une feuille de papier et à écrire « moi » à côté de leur dessin.

Dans la condition de contrôle, les participants ont été invités à faire la même chose à Fisherman's Wharf à **San Francisco**, une destination touristique populaire.

Ceux de Yosemite se sont dessinés jusqu'à 33 % plus petits, et le « moi » était également plus petit. Selon les chercheurs, la taille de la

personne dessinée et la taille du « moi » sont d'assez bons indicateurs du degré d'égoïsme de l'individu.

Cette modification de la perception de soi a des conséquences sociales importantes. Lors d'une expérience, les participants qui avaient passé une minute à regarder de grands arbres étaient plus enclins à aider quelqu'un qui avait fait tomber des stylos qu'un groupe témoin qui avait passé une minute à regarder un bâtiment scientifique moderne. Ceux qui ont fait l'expérience de l'émerveillement ont également accepté moins d'argent pour participer à l'étude et, selon leurs déclarations, se sentaient moins comme des personnes à qui l'on devait quelque chose et moins narcissiques, ce qui suggère que l'émerveillement peut accroître le comportement prosocial, réduire l'égoïsme et diminuer l'attention portée au gain personnel.

Anousheh Ansari, une touriste de l'espace, a fait part de ses sentiments à propos de l'immense admiration qu'elle a ressentie dans l'espace extra-atmosphérique : *« L'expérience réelle dépasse toutes les attentes et c'est quelque chose qu'il est difficile d'exprimer par des mots [...] Cela réduit les choses à une taille telle que vous pensez que tout est gérable [...] Toutes ces choses qui peuvent sembler grandes et impossibles [...] Nous pouvons le faire. La paix sur Terre — Pas de problème. Cela donne aux gens ce type d'énergie, [...] ce type de pouvoir, et j'en ai fait l'expérience. »*

Il n'est donc pas surprenant que l'émerveillement nous incite à être plus spirituels.

Dans une étude réalisée en 2013, des chercheurs ont constaté que les participants qui avaient vu quelque chose d'impressionnant obtenaient un score spirituel plus élevé que ceux qui ne l'avaient pas vu.

Les chercheurs ont conclu que les expériences d'émerveillement augmentent notre motivation à donner un sens au monde, ce qui peut déclencher la foi dans le surnaturel. Cette stimulation spirituelle améliore encore la santé mentale et physique.

« Notre corps réagit à des doses saines de nature impressionnante comme il réagit à un repas délicieux et nutritif, à un bon sommeil, à une boisson désaltérante ou à une réunion édifiante avec des amis ou la famille : nous nous sentons nourris, renforcés, autonomes et vivants », écrit **D. Keltner**. Elle réduit également le risque de maladies cardiovasculaires, de maladies auto-immunes, de diabète,

de dépression, de stress post-traumatique (SSPT) et d'anxiété, ainsi que les douleurs et les maux de tous les jours.

« *L'émerveillement au quotidien est un besoin humain fondamental* », note D. Keltner. Nous pouvons retrouver ce sentiment d'émerveillement en abordant la vie avec curiosité, en recherchant les merveilles de la nature qui passent souvent inaperçues et les manifestations touchantes de la bonté humaine qui nous entourent.

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,

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

***Ps 22 : R/ Le Seigneur est mon berger :
rien ne saurait me manquer !***

*Le Seigneur est mon berger :
je ne manque de rien.*

*Sur des prés d'herbe fraîche,
il me fait reposer. **R/***

*Il me mène vers les eaux tranquilles
et me fait revivre ;
il me conduit par le juste chemin
pour l'honneur de son nom. **R/***

*Si je traverse les ravins de la mort,
je ne crains aucun mal,
car tu es avec moi :
ton bâton me guide et me rassure. **R/***

*Tu prépares la table pour moi
devant mes ennemis ;
tu répands le parfum sur ma tête,
ma coupe est débordante. **R/***

*Grâce et bonheur m'accompagnent
tous les jours de ma vie ;
j'habiterai la maison du Seigneur
pour la durée de mes jours. R/*

***Pour accompagner l'ultime préparation des catéchumènes
à leur baptême, la liturgie dominicale des 2 prochaines
semaines offre un parcours jalonné de trois grands récits
empruntés à l'évangile selon saint Jean.***

Acclamation de l'Évangile :

Jean 9, 1-41

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

« 2^{ème} 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 29 mars, 18h Faverges : Charles Neyret et parents défunts ; Bernadette Avettand-Fénoel ; Jeanette Falcy et parents défunts ; François Chatelain-Cadet ; Hélène Vallet ; Pierre Chappis ; Louise Brassat et les défunts de sa famille ; Simone Curt-Cavens ; Joséphine et Marcel Dussoliet-Gond ; Roger Critenat et défunts de sa famille.

Dimanche 30 mars, 10h Doussard : Gilbert Blanc-Garin, son fils Guy et sa petite fille Charlyne ; Georges Mallia ; Elsa Bertholio ; André et Henri Terrier ; Marcel Corboz ; François Angeli Tissot ; Lucien Vullierme ; les parents de Jean de Chevron-Villette ; Odile et Roger Brionne ; Henri Maniglier et parents défunts ; Pierre Romano ; Alfred Golliet-Mercier ; **Colette Suscillon.**

Mercredi 2 avril, 9h Faverges : P. Amédée Anthonioz
+ 12h15 adoration + 13h15 « les 10 Commandements aujourd'hui »

+ 15h00, **Célébration pénitentielle à Faverges avec
absolution individuelle**

Vendredi 4 avril, 10h Faverges + 12h15 Chemin de Croix médité

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.

– Accueillir sans condition, sortir de l'isolement réparer l'arrivée de l'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

La quête au profit de **l'Hospitalité de Lourdes** a rapporté 453 € :
un grand merci à tous pour votre générosité !



**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.
Covoiturage possible : rv 18h30 parking de la Soierie**

.....

Message du pape François pour le carême 2025

Faisons ce chemin ensemble dans l'espérance d'une promesse. Que l'*espérance qui ne déçoit pas*, le message central du **Jubilé**, soit pour nous l'horizon du chemin de Carême vers la victoire de Pâques.

Jésus, notre amour et notre espérance, est ressuscité, il vit et règne glorieusement. La mort a été transformée en victoire, et c'est là que réside la foi et la grande espérance des chrétiens : la résurrection du Christ !

Et voici le troisième appel à la conversion : celui de l'espérance, de la confiance en Dieu et en sa grande promesse, la vie éternelle. Nous devons nous demander : ai-je la conviction que Dieu pardonne mes péchés ? Ou bien est-ce que j'agis comme si je pouvais me sauver moi-même ? Est-ce que j'aspire au salut et est-ce que j'invoque l'aide de Dieu pour l'obtenir ? Est-ce que je vis concrètement l'espérance qui m'aide à lire les événements de l'histoire et qui me pousse à m'engager pour la justice, la fraternité, le soin de la maison commune, en veillant à ce que personne ne soit laissé pour compte ? Sœurs et frères, grâce à l'amour de Dieu en Jésus-Christ, nous sommes gardés dans l'espérance qui ne déçoit pas. L'espérance est "l'ancre de l'âme", sûre et indéfectible. « *Espère, ô mon âme, espère. Tu ignores le jour et l'heure. Veille soigneusement, tout passe avec rapidité quoique ton impatience rende douteux ce qui est certain, et long un temps très court* » Ste Thérèse de Lisieux.

.....

Horaires de la Semaine Sainte :

Jeudi saint : messe à 19h à Doussard
Vendredi saint : messe à 19h à Doussard
Veillée pascale : à 20h30 à Faverges
Jour de Pâques : 10h à Faverges

« Pour l'Église, Ce que le monde lui doit » Christophe Dickès, Éd. Perrin

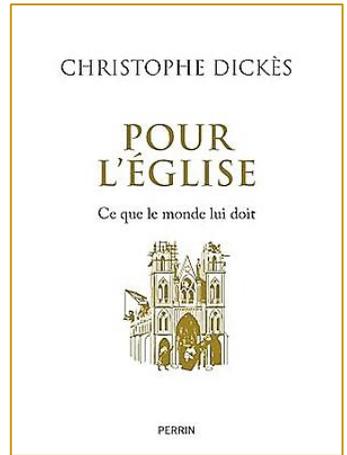
Pédocriminalité, abus sexuels, malversations financières... l'Église – c'est le moins que l'on puisse dire – n'a pas bonne presse. Critiquée et moquée, vilipendée voire méprisée, elle a par ailleurs le malheur d'évoluer dans un contexte de déchristianisation généralisée.

Et que dire de son histoire ? Accaparement des richesses, inquisition, croisades, guerres de Religion... tant et si bien que cette histoire nous apparaît elle-même comme une suite ininterrompue de tromperies et de mensonges, de peurs et de régressions.

Cette vision est naturellement biaisée. Victimes des critiques anticléricales depuis le XVI^e siècle, l'apport des hommes d'Église à notre civilisation est le plus souvent ignoré. Il est pourtant considérable, sans que nous le sachions vraiment.

Christophe Dickès a retenu dix thèmes forts afin de révéler ce que le monde lui doit : de la création des hôpitaux à celle des universités, en passant par l'organisation même du temps ou l'approche des sciences, l'Église a marqué durablement les sociétés jusqu'à nos jours. Son apport politique dans la naissance de l'État moderne est tout aussi essentiel, tout comme son rôle dans l'émergence de la conscience et de la liberté individuelles.

Un essai sans complexe, écrit avec vigueur et rédigé à la lumière des dernières recherches.



Extrait : « *La crise du religieux, relève le politologue Olivier Roy, est aussi une crise de la culture : si le monde profane a oublié ses racines religieuses, ce n'est pas tant par anticléricalisme ou posture antireligieuse, mais simplement par ignorance. Le plus étonnant est donc qu'aussi bien les hommes d'Église que les catholiques n'ont plus conscience de ce qu'ils doivent à leurs prédécesseurs. S'ils sont familiers de la Bible, ils ignorent la longue et riche histoire de l'Église.* »