



Journée diocésaine – 21 mai 2026

Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre



### Une promenade biblique

#### Le commandement du : Prendre soin de soi !

Jésus nous dit que toute la Loi consiste en ce triple commandement : Tu aimeras ton Dieu de tout ton cœur, de toute tes forces et ton prochain comme toi-même. S'aimer soi-même, ce n'est pas s'idolâtrer, mais se reconnaître comme créature, enfant de Dieu, aimé et sauvé par Dieu ! Et à ce titre-là, nous devons prendre soin de nous, pour pouvoir continuer d'aimer, de servir et de prendre soin des autres.

#### Regardons ce que la Bible nous dit : Dieu créateur, modèle de soin :

La Sainte Écriture présente Dieu non seulement comme créateur mais aussi comme celui qui prend soin de ses créatures, en particulier d'Adam, d'Ève et de leurs enfants. Le même Caïn, bien que retombe sur lui la malédiction en raison du crime qu'il a commis, reçoit en don du Créateur un *signe de protection* pour que sa vie soit sauvée (cf. Gn 4, 15).

Ce fait, en même temps qu'il confirme la *dignité inviolable* de la personne créée à l'image et à la ressemblance de Dieu, manifeste le plan divin pour préserver l'harmonie de la création parce que « la paix et la violence ne peuvent pas habiter dans la même demeure ».

Le soin de la création est justement à la base de l'institution du *Shabbat* qui visait, outre le fait de réguler le culte divin, à rétablir l'ordre social et l'attention aux pauvres (cf. Gn 1, 1-3 ; Lv 25, 4). La célébration du Jubilé à l'occasion de la septième année sabbatique accordait un répit à la guerre, aux esclaves et aux personnes endettées. En cette année de grâce, on prenait soin des plus fragiles en leur offrant une nouvelle perspective de vie de sorte qu'il n'y ait aucun nécessiteux dans le peuple (cf. Dt 15, 4).

Notable est aussi la tradition prophétique selon laquelle le sommet de la compréhension biblique de la justice se manifeste dans la manière dont une communauté traite les plus faibles en son sein. C'est pourquoi Amos (2, 6-8 ; 8) et Isaïe (58), en particulier, élèvent continuellement leur voix en faveur de la justice envers les pauvres qui, par leur vulnérabilité et leur manque de pouvoir, sont écoutés de Dieu seul qui prend soin d'eux (cf. Ps 34, 7 ; 113, 7-8).

#### Le soin dans le ministère de Jésus :

La vie et le ministère de Jésus incarnent le sommet de la révélation de l'amour du Père pour l'humanité (cf. Jn 3, 16). Dans la synagogue de Nazareth, Jésus se manifeste comme celui que le Seigneur a consacré et « a envoyé porter la Bonne Nouvelle aux pauvres, annoncer aux captifs leur libération, et aux aveugles qu'ils retrouveront la vue, remettre en liberté les opprimés » (Lc 4, 18). Ces actions messianiques, typiques des jubilés, constituent le témoignage le plus éloquent de la mission que le Père lui a confiée. Dans sa compassion, le Christ s'approche des malades par le corps et par l'esprit et il les guérit. Il pardonne aux pécheurs et leur donne une vie nouvelle. Jésus est le Bon Pasteur qui prend soin des brebis (cf. Jn 10, 11-18 ; Ez 34, 1-31). Il est le Bon Samaritain qui se penche sur l'homme blessé, soigne ses plaies et prend soin de lui (cf. Lc 10, 30-37).

Au sommet de sa mission, Jésus scelle le soin qu'il a pour nous en s'offrant sur la croix et en nous libérant ainsi de la servitude du péché et de la mort. Par le don de sa vie et son sacrifice, il nous a ouvert la voie de l'amour et il dit à chacun de nous : "Suis-moi. Fais de même" (cf. Lc 10, 37).

### ***La culture du soin dans la vie des disciples de Jésus :***

Les œuvres de miséricorde spirituelles et corporelles constituent le cœur du service de la charité de l'Église primitive. Les chrétiens de la première génération pratiquaient le partage pour qu'aucun d'entre eux ne se trouve dans le besoin (cf. Ac 4, 34-35) et ils s'efforçaient de faire de la communauté une maison accueillante, ouverte à toute situation humaine, prête à prendre en charge les plus fragiles.

Il devint ainsi habituel de faire des offrandes pour nourrir les pauvres, ensevelir les morts et nourrir les orphelins, les personnes âgées et les victimes de catastrophes, comme les naufrages. Et lorsque, dans les temps qui ont suivi, la générosité des chrétiens perdit un peu de son élan, certains Pères de l'Église insistèrent sur le fait que la propriété est conçue par Dieu pour le bien commun. Ambroise soutenait que « la nature a répandu toutes les choses pour les hommes et pour un usage commun.

Par conséquent, la nature a produit un droit commun pour tous, mais l'avidité en a fait un droit pour un petit nombre ». Une fois passées les persécutions des premiers siècles, l'Église a profité de la liberté pour inspirer la société et sa culture. « Les besoins du temps exigeaient de nouveaux engagements au service de la charité chrétienne. Les chroniques historiques rapportent d'innombrables exemples d'œuvres de miséricorde. De ces efforts concertés, de nombreuses institutions pour le soulagement de tous les besoins humains sont apparues : hôpitaux, logements pour les pauvres, orphelinats, accueil pour les enfants, refuges pour les gens de passage, et ainsi de suite ».

### ***6. Les principes de la doctrine sociale de l'Église comme base de la culture du soin :***

La *diakonia* des origines, enrichie par la réflexion des Pères et animée au cours des siècles par la charité agissante de si nombreux témoins lumineux de la foi, est devenue le cœur battant de la doctrine sociale de l'Église qui s'offre à toutes les personnes de bonne volonté comme un précieux patrimoine de principes, critères et indications desquels tirer la "grammaire" du soin : la promotion de la dignité de toute personne humaine, la solidarité avec les pauvres et les sans défense, la sollicitude pour le bien commun, la sauvegarde de la création.

#### **Le soin comme promotion de la dignité et des droits de la personne.**

« Le concept même de personne, né et mûri dans le christianisme, aide à poursuivre un développement pleinement humain. Toute personne humaine est une fin en soi, jamais un simple instrument à évaluer seulement en fonction de son utilité. Elle est créée pour vivre ensemble dans la famille, dans la communauté, dans la société où tous les membres sont égaux en dignité. C'est de cette dignité que dérivent les droits humains, et aussi les devoirs, qui rappellent, par exemple, la responsabilité d'accueillir et de soutenir les pauvres, les malades, les marginaux, chacun étant notre « prochain, proche ou éloigné dans l'espace et dans le temps ».

#### **Le soin au moyen de la solidarité.**

La solidarité exprime concrètement l'amour pour l'autre, non pas comme un vague sentiment mais comme « la détermination ferme et persévérante de travailler pour le bien commun, c'est-à-dire pour le bien de tous et de chacun parce que tous nous sommes vraiment responsables de tous ». La solidarité nous aide à regarder l'autre – que ce soit comme personne ou que ce soit, au sens large, comme peuple ou comme nation – non pas comme une donnée statistique ou un moyen à exploiter et ensuite à écarter lorsqu'il n'est plus utile, mais comme notre prochain, compagnon de route, appelé à participer comme nous au banquet de la vie auquel tous sont également invités par Dieu.

## **L'importance de prendre soin de soi**

Dans cette période où tout semble complètement hors de contrôle et où notre sécurité est remise en question, beaucoup d'entre nous cherchent des zones de stabilité. Y a-t-il quelque chose que nous puissions maîtriser ? Absolument ! Un thérapeute, m'a dit, en formation, que nous avons de garder le contrôle sur notre propre **ESPM**. Ces lettres représentent notre bien-être **Émotionnel, Spirituel, Physique et Mental**. Pourquoi ces quatre éléments ? Parce que Dieu explique qu'ils sont extrêmement importants à ses yeux :

*« Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force et de toute ta pensée, et ton prochain comme toi-même. » (Luc 10.27)*

Ces quatre aspects de notre être sont représentés dans ce passage. Apprendre à aimer Dieu émotionnellement, spirituellement, physiquement et mentalement signifie lui donner intentionnellement autorité sur tous les aspects de notre vie et nous associer à lui pour prendre soin de nous dans ces quatre domaines.

### **Donner l'autorité à Dieu**

Ainsi, la première étape est de donner à Dieu autorité sur chacun de ces domaines. En nous remettant complètement à lui et à ses plans, nous apprenons à vivre avec plus de liberté et d'authenticité. Il a promis qu'il ne nous délaissera pas et qu'il ne nous abandonnera pas (Deutéronome 31.6). Cela ne signifie pas que nous ne serons jamais malades, confrontés à des épreuves, à des luttes ou même à la souffrance et à la mort. Cela signifie que nous lui appartenons et qu'il sera à nos côtés quoique nous traversions. Lorsque notre priorité devient d'aimer et de connaître Dieu, nous sommes remplis d'une telle paix. Relâcher le contrôle sur notre bien-être est réellement libérateur. Nous ne sommes pas les maîtres de notre propre vie, Dieu l'est.

*« Du reste, nous savons que tout contribue au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés conformément à son plan. » (Romains 8.28)*

Le *bien* dont parle ce verset consiste à devenir davantage comme Jésus. Voilà notre but ultime. En devenant comme Jésus, nous participons à son héritage et à sa gloire. Rien ne peut éloigner les croyants de l'amour parfait de Dieu, même pas les impacts physiques, émotionnels et financiers d'une pandémie mondiale (Romains 8.38-39).

Plus nous croyons et vivons ces vérités sur la terre, plus nous accumulons au ciel des trésors qui ne peuvent être ni détruits ni volés (Matthieu 6 20). N'oubliez jamais ceci : la vie éternelle nous attend. Dieu balayera à ce moment-là toutes nos souffrances, nos peurs et nos larmes. Plus extraordinaire encore, nous pourrions enfin vivre pleinement la profondeur de l'amour de Dieu pour nous !

### **Prendre soin de soi-même**

Dans un deuxième temps, si nous voulons aimer Dieu avec toutes les facettes de notre vie, nous devons prendre certaines choses en main. Il ne s'agit pas simplement de nous asseoir et d'attendre que Dieu prenne soin de nous. Les enfants comptent sur leurs parents pour prendre soin d'eux, mais en tant qu'adultes, Dieu s'attend à ce que nous participions à la tâche. Au fur et à mesure que nous grandissons, la responsabilité nous est peu à peu transférée jusqu'à ce qu'à la fin de l'adolescence, nous devenions complètement responsables de nous-mêmes, pour rester vrai jusqu'à la fin de notre vie.

Cette responsabilité ne passe pas non plus à notre conjoint le jour du mariage, ce qui est une très bonne nouvelle ! Si cette responsabilité revenait à nos époux, nous serions à nouveau privés de tout contrôle sur notre bien-être. Heureusement, ce n'est pas ainsi que Dieu a prévu les choses. Au contraire, notre capacité à gérer notre propre santé ESPM est un déterminant important de la manière dont nous gérerons notre vie de couple. La santé de notre mariage est une responsabilité partagée. Elle dépend de la manière dont chacun des époux prend soin de soi-même et se présente dans les interactions de couple avec une version de lui-même en « bonne santé ».

« Quant à nous, nous aimons parce qu'il nous a aimés le premier. » (1 Jean 4.19)

Quand nous prenons correctement soin de nous-mêmes et que nous nous rappelons régulièrement que Dieu nous aime et qu'il voit tout ce que nous traversons, nous sommes en mesure de mieux aimer ceux qui nous entourent, avec une plus grande liberté.

Vous vous dites peut-être : « Très bien, mais comment appliquer ce principe de manière concrète à ces quatre aspects de notre vie ? »

**Voici quelques idées :**

- **Émotionnellement**

Il s'agit d'abord de reconnaître que nos émotions sont un don de Dieu et qu'elles nous fournissent des informations importantes. Ce sont des fenêtres sur notre cœur. Elles nous aident à voir ce qui compte pour nous.

La première étape est donc d'accepter toute émotion comme étant moralement neutre. Bien que certaines émotions soient inconfortables, cela ne signifie pas qu'elles soient mauvaises. L'expression des émotions peut parfois être destructrice, mais les émotions en elles-mêmes ne le sont pas.

Prendre soin de soi sur le plan émotionnel signifie accepter et chercher à comprendre nos émotions et parfois à les apaiser.

Attention cependant à ne pas passer trop vite à la phase d'apaisement. Prenez le temps de vous montrer curieux au sujet de vos émotions.

Donnez-leur la permission d'être là et cherchez à mieux comprendre d'où elles viennent. Ensuite, apprenez à vous dire la vérité à vous-même avec douceur et bonté.

- **Spirituellement**

Aimer le Seigneur et prendre soin de nous-mêmes spirituellement revient d'abord à comprendre combien Dieu nous aime, à en apprendre plus sur qui il est vraiment et sur qui nous sommes à ses yeux. Dieu est bon, il ne peut pas ne pas être bon.

Bien que nous ne comprenions pas toujours pourquoi Dieu permet la souffrance et les épreuves que subit le monde, notre bien-être spirituel dépend de notre choix de croire ce que dit la Parole concernant l'identité de Dieu. Nous n'avons pas besoin de comprendre pour croire. Dieu est bien plus grand que ce que nous pouvons imaginer.

Deuxièmement, il s'agit de croire ce que Dieu dit sur nous. Même quand nous ne le ressentons pas, notre identité est ancrée dans ce qu'il dit et non pas dans ce que disent les autres (ou nous-mêmes) à notre sujet. Enfin, prendre soin de notre bien-être spirituel signifie construire une relation personnelle profonde avec ce Dieu qui fait preuve d'une véritable passion pour nous. Cela se fait à travers la pratique des disciplines spirituelles telles que la lecture de la Bible, la prière, la méditation, la pratique du silence, du jeûne, etc.

- **Physiquement**

Nous n'avons pas un contrôle complet sur notre santé physique, mais nous pouvons nous associer à Dieu pour prendre soin de son temple (1 Corinthiens 6.19). Cela passe par le fait de bien manger, faire de l'exercice et nous éloigner de ce que les Écritures considèrent comme mauvais pour notre corps.

Lorsque frappe la maladie, nous prions, nous faisons en sorte de prendre soin de notre corps en suivant les instructions du corps médical et nous laissons Dieu décider du reste. Il est le seul à connaître le nombre de nos jours. Rappelons-nous qu'aux yeux de Dieu (dont l'opinion est bien plus vraie que la nôtre), ses enfants Dieu ne meurent pas, ils rentrent simplement à la maison et ce, grâce à ce que Jésus a accompli en mourant sur la croix et en ressuscitant des morts.

- **Mentalement**

Prendre soin de notre bien-être mental consiste à régulièrement engager notre esprit dans une variété d'activités nouvelles. Il peut s'agir d'apprendre de nouvelles choses, de résoudre des problèmes, de faire travailler sa mémoire ou d'échanger des idées avec les autres. Il s'agit en fait surtout d'avoir une attitude curieuse et ouverte, nous permettant de voir les choses sous un autre angle. La rigidité et le jugement sont l'antithèse de la prise de soin de notre bien-être mental.

### **En quoi est-ce pertinent aujourd'hui ?**

Comment tout cela peut-il nous aider au beau milieu de cette société traversée par la violence, qui menace à tant de niveaux notre besoin d'avoir le dessus et notre désir de stabilité ?

Plutôt que de passer tout votre temps devant les informations, ce qui ne fait qu'augmenter votre niveau d'angoisse, mettez la priorité sur votre santé. Vous pouvez bien sûr regarder les informations de temps en temps si besoin, mais ensuite, tournez votre regard vers ce que vous pouvez contrôler et donnez le reste à Dieu.

#### **En résumé :**

1. Prenez intentionnellement du temps pour écouter et comprendre vos émotions. Faites preuve de compassion et de douceur envers vous-même.
2. Reconnectez avec Dieu et explorez sa bonté et son amour pour vous.
3. Faites attention à ce que vous mangez. Bougez et gardez vos distances physiques avec les autres tout en trouvant d'autres manières de préserver vos relations. Confiez votre santé à Dieu et rappelez-vous qu'il est le maître de votre vie.
4. Gardez un esprit actif et curieux. Explorez des domaines qui sont pour vous des sources de joie et d'épanouissement.

Rappelez-vous ceci : Dieu règne encore et il est capable de nous garder à travers tout cela. Laissez-le gérer cette crise.

### **Il n'y a pas de paix sans la culture du soin :**

#### **Le pape François écrivait ceci :**

La *culture du soin*, cet engagement commun, solidaire et participatif pour protéger et promouvoir la dignité et le bien de tous, cette disposition à s'intéresser, à prêter attention, à la compassion, à la réconciliation et à la guérison, au respect mutuel et à l'accueil réciproque, constitue une voie privilégiée pour la construction de la paix.

« En bien des endroits dans le monde, des parcours de paix qui conduisent à la cicatrisation des blessures sont nécessaires. Il faut des artisans de paix disposés à élaborer, avec intelligence et audace, des processus pour guérir et pour se retrouver ».

En ce temps où la barque de l'humanité, secouée par la tempête de la crise, avance péniblement à la recherche d'un horizon plus calme et serein, le gouvernail de la dignité de la personne humaine et la "boussole" des principes sociaux fondamentaux peuvent nous permettre de naviguer avec un cap sûr et commun.

Comme chrétiens, nous tenons le regard tourné vers la Vierge Marie, Étoile de la mer et Mère de l'espérance.

Tous ensemble, collaborons pour avancer vers un nouvel horizon d'amour et de paix, de fraternité et de solidarité, de soutien mutuel et d'accueil réciproque.

Ne cédon pas à la tentation de nous désintéresser des autres, spécialement des plus faibles, ne nous habituons pas à détourner le regard, mais engageons-nous chaque jour concrètement pour « former une communauté composée de frères qui s'accueillent réciproquement, en prenant soin les uns des autres ».