

# UN TEMPS POUR L'HYGIÈNE DE L'ÂME

Par Beat Altenbach sj (pour Jésuites en Suisse – Juillet 2024)



Enfin les vacances ! Enfin un temps pour se reposer, se détendre et laisser – au moins pendant quelques semaines – les soucis du quotidien derrière nous. Mais est-ce que c'est vraiment possible ? Notre fatigue est-elle seulement due aux défis et au stress de notre travail et de la routine de notre vie ordinaire ? Suffit-il vraiment de faire nos bagages et de changer de lieu pour échapper à toutes les dimensions qui épuisent nos forces et alourdissent notre vie ?

Le monde autour de nous ne fait pas de vacances. Les guerres se poursuivent, tout comme la crise climatique et les bouleversements politiques et sociaux. Le flot d'informations dramatiques et inquiétantes ne cesse d'inonder nos médias et nos réseaux sociaux qui nous accompagnent dans tous les coins du monde grâce aux smartphones, nos petits cerveaux digitaux, dont nous ne pouvons évidemment pas nous passer, ne serait-ce que pour montrer au monde entier combien nous sommes heureux en ce moment.

Les sciences du cerveau et la neurobiologie ont démontré que le cerveau humain est biologiquement prédisposé à chercher et repérer spontanément les informations négatives. Et la psychologie des médias en a tiré les conséquences : *Bad news are good news (les mauvaises nouvelles sont de bonnes nouvelles)*. Notre fascination pour les problèmes, le danger, la crise, l'échec et le scandale est plus qu'évidente. Ça demande donc un véritable effort de se tourner consciemment vers le positif, un effort qui dépasse souvent nos forces dans les exigences du quotidien.

Ce temps de vacances pourrait-il être une opportunité pour nous questionner sur notre manière de consommer les informations ? Il ne s'agit bien sûr pas de se fermer à la réalité du monde en évitant toute information qui pourrait perturber notre âme. La négation des dimensions douloureuses de la réalité n'est pas une attitude spirituelle. Mais la réalité est bien plus vaste que ce que les nouvelles des médias et les timelines de nos réseaux sociaux nous présentent. Ça vaut donc la peine d'investir un peu de temps et d'énergie dans l'hygiène de notre âme. D'un côté, il s'agit de la protéger de l'inondation et la pollution sans fin d'informations futiles et inutiles, de l'autre, il faudrait la nourrir avec des expériences et des impressions positives.

Comment s'y prendre ? Nous pouvons déjà commencer par réduire nos temps d'écrans et à tourner notre regard vers le monde réel, vers la beauté de la nature, de l'art et de la culture, et vers le regard des hommes autour de nous. Et, pourquoi pas, prendre un peu de temps pour Dieu, regarder et méditer la vie de Jésus, la Bonne Nouvelle par excellence ?

Jésus nous apprend qui est Dieu et qui nous sommes pour Dieu. C'est lui qui nous donne son esprit pour voir le monde avec les yeux de Dieu. Et c'est avec ce regard bienveillant de Dieu, que Saint Ignace de Loyola nous invite - par la « prière d'alliance » - à prendre chaque soir un petit moment pour relire notre journée, non pas pour reconnaître nos fautes, mais pour nous mettre à la recherche des moments positifs. Ce n'est pas grand-chose, cette prière d'alliance, seulement 10-15 minutes par jour, mais quelle école d'émerveillement et d'action de grâce ! Et quand, sinon pendant les vacances, pourrais-je commencer ?