



VERITAS ET CARITAS

Revue mensuelle
Juin/Août 2025



Sommaire

- 3 - Convertissons nous !**
- 5 - Béatitudes, sagesse et humour**
- 6 - Citations**
- 7 - Comment trouver le vrai bonheur**

Couverture : Mosaique de Luc-Olivier Merson réalisée par l'Atelier Gilbert-Martin (1922), abside de la basilique du Sacré-Cœur de Montmartre.



Convertissons-nous !

De quelle conversion s'agit-il ?

Une conversion peut être un tournant dans une vie. Quelqu'un se forme pour changer de métier, « Je me suis reconverti dans le bâtiment ».

Une conversion peut être un changement total de vie suite à un appel de Dieu. Elle est souvent radicale et subite.

La conversion que demande Jésus à chaque baptisé est un engagement, un chemin, une ligne de conduite de toute la vie. C'est la condition même du chrétien. Nous nous tournons résolument vers le Christ qui nous appelle : »Convertissez-vous et croyez à l'évangile «. Nous mettons notre confiance en Lui. Nous le suivons. Nous nous conformons à l'évangile.

Comment ? Quoi faire ?

Voici quelques exemples :

Nous prenons du temps avec Dieu. Nous lisons chaque jour un passage de l'évangile ou un texte de méditation.

Nous allons à la messe une fois dans la semaine.

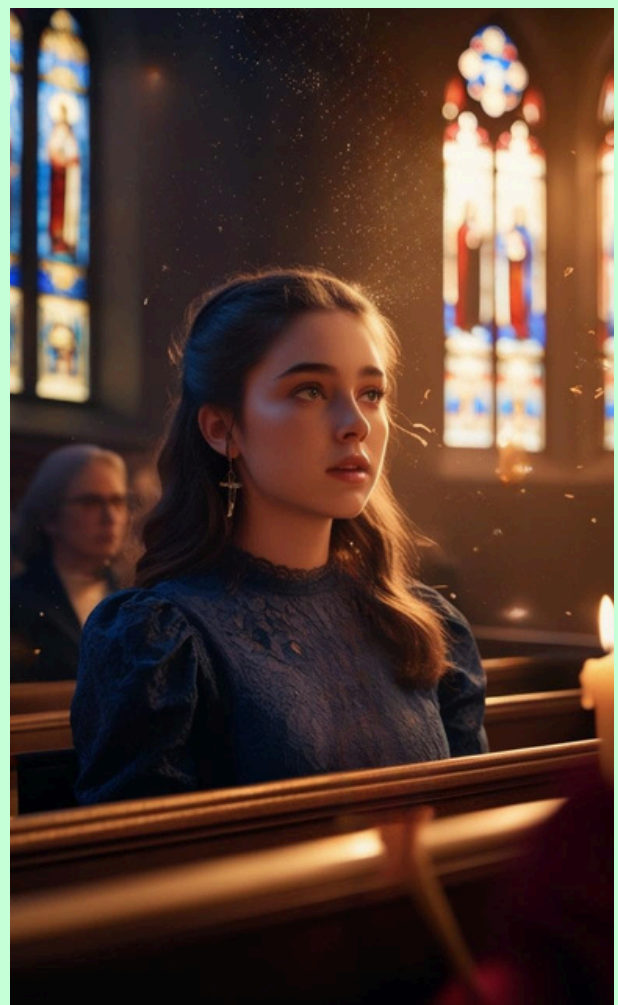
Nous arrivons à l'avance à la messe pour nous recueillir.

Nous améliorons notre relation avec les autres. Nous leur donnons du temps quand ils en ont besoin.

Au lieu de critiquer telle ou telle personne, nous apprécions ses qualités.

Nous sommes attentifs à ceux qui souffrent dans notre famille, chez nos voisins, parmi nos collègues de travail.

Nous partageons notre superflu avec ceux qui en ont besoin. Nous sommes attentifs à notre environnement et évitons le gaspillage et la surconsommation...etc



Nous devons faire fructifier nos talents

Tous les hommes ont reçu des talents. Encore faut-il savoir les discerner et les faire fructifier.

Un talent est un don, une aptitude, une disposition dans un domaine précis, comme par exemple : sens musical, don de paroles, mémoire d'éléphant, agilité de gazelle, doigts de fée, don de l'accueil, sens de l'équilibre...etc

Faisons la liste de nos talents. Pensons à nous servir de nos talents. Ne les laissons pas sommeiller au fond de nous.

Nous pouvons utiliser nos talents pour notre usage personnel mais il faut aussi les utiliser pour aider les autres qui ont peut-être reçu moins de talents que nous ou pas les mêmes talents.

Nous devons utiliser nos talents pour servir Dieu qui nous les a donnés et qui nous en demandera compte le jour de notre mort.

Nous devons faire fructifier nos talents et remercier Dieu pour tout ce qu'il nous a donné.

Nous devons prier

Pourquoi prier ? Parce que Dieu est Dieu. Nous devons passer du temps avec Dieu.



Donnons un peu de notre temps à Dieu. Dans l'évangile on voit sainte Marie Madeleine briser le flacon de parfum sur les pieds de Jésus alors qu'elle aurait pu en mettre seulement quelques gouttes. Nous aussi « brisons le flacon » pour Dieu. Donnons-Lui du temps. Au cours de notre vie nous pouvons préférer telle ou telle forme de prière pour nous recueillir et vivre notre relation personnelle avec Dieu.

L'oraison silencieuse nous tient à l'écoute de Dieu.

La prière vocale exprime notre foi, notre espérance, notre charité à voix haute. La prière mentale nous tourne vers Dieu en toutes circonstances, prières courtes et ferventes où nous pouvons reprendre des paroles de l'évangile : » Seigneur, Vous savez tout, Vous savez bien que je Vous aime ». saint Jean, chap 21, verset 17, ou « Seigneur, ayez pitié du pécheur que je suis ». Saint Luc, chap 18, verset 13.

La prière peut avoir d'autres formes. La prière est la respiration de notre vie chrétienne. La prière personnelle en est l'un des poumons, l'autre poumon est la prière communautaire comme par exemple la messe. Les deux vont de pair.



Béatitudes : sagesse et humour

Bienheureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes, ils n'ont pas fini de s'amuser.

Bienheureux ceux qui savent distinguer une montagne d'une taupinière, il leur sera épargné bien des tracas.

Bienheureux ceux qui sont capables de se reposer et de dormir sans chercher d'excuse, ils deviendront sages.

Bienheureux ceux qui savent se taire et écouter, ils apprendront des choses nouvelles.

Bienheureux ceux qui sont assez intelligents pour ne pas se prendre au sérieux, ils seront appréciés de leur entourage.

Heureux êtes-vous si vous savez regarder sérieusement les petites choses et paisiblement les choses sérieuses, vous irez loin dans la vie.

Heureux êtes-vous si vous êtes capables de toujours interpréter avec bienveillance l'attitude des autres même si les apparences sont contraires, vous passerez pour des naïfs mais la charité est à ce prix.

Bienheureux ceux qui pensent avant d'agir et qui prient avant de penser, ils éviteront bien des bêtises.

Heureux êtes-vous si vous savez vous taire et sourire quand on vous coupe la parole, lorsqu'on vous contredit ou que l'on vous marche sur les pieds, l'évangile commence à pénétrer votre cœur.

Bienheureux surtout si vous savez reconnaître le Seigneur en tout ce que vous rencontrez, vous avez trouvé la vraie lumière, vous avez trouvé la sagesse.

Ayons un peu de cette sagesse et de cet humour, tout notre entourage en profitera.



Citations



Ne désespère pas, un grand pécheur
peut devenir un grand saint.
Saint Augustin

Fais confiance au passé à la miséricorde
de Dieu, le présent à son Amour, l'avenir
à sa Providence.
Saint Augustin

Faites le bien partout afin que
quiconque vous rencontre s'éloigne en
louant Dieu.
Saint Padre Pio

Il n'y a pas de plus grand moyen
d'obtenir le pardon que de pardonner à
ceux qui nous ont offensés.
Saint Jean Chrysostome

Ce ne sont pas seulement les paroles de
la loi qu'il faut écouter mais il faut les
graver dans nos cœurs et les mettre en
pratique
Saint Jean Chrysostome

Comment trouver le vrai bonheur

1) *Goûter au vrai bonheur en Dieu*

Le bonheur terrestre est limité, temporaire, et souvent décevant puisqu'il repose sur des réalités fragiles et changeantes, mais le véritable bonheur, lui, ne peut se trouver qu'en Dieu. Saint Augustin exprime cette quête universelle de Dieu en disant : « Vous nous avez faits pour Vous, Seigneur, et notre cœur est sans repos tant qu'il ne demeure en Vous ».

L'homme est habité par une soif de bonheur que rien sur cette terre ne peut satisfaire pleinement, car il est créé pour l'éternité.

Seul Dieu peut remplir ce vide intérieur, seul Son amour peut nous apporter une paix véritable qui ne dépend ni des circonstances extérieures, ni des biens matériels, ni même de la réussite personnelle.

Ayons une démarche active pour cultiver cette relation avec Dieu à travers la prière, la lecture de la Parole de Dieu et les sacrements. La prière est notre dialogue intime avec le Seigneur, elle est le lieu où nous nous ouvrons à Sa présence et où Il vient habiter nos cœurs.

La lecture des Écritures nous nourrit et nous éclaire, car « l'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu » (Mt 4,4).

Quant aux sacrements, en particulier l'Eucharistie et la confession, ce sont des moyens concrets par lesquels Dieu vient nous rejoindre et nous fortifier dans notre marche vers le bonheur véritable.

Dans le monde actuel, il est facile de se laisser distraire par le bruit ambiant et de perdre de vue l'essentiel. Nous avons tendance à chercher la satisfaction immédiate, à fuir le silence et à nous remplir d'activités, oubliant que le bonheur véritable ne s'obtient pas par accumulation, mais par un recentrage sur l'essentiel : notre relation avec Dieu.

Le bonheur chrétien n'est pas une simple émotion passagère, mais une paix intérieure durable qui découle d'un abandon total à la volonté de Dieu.

C'est un bonheur qui subsiste même dans l'épreuve, car il repose sur une certitude profonde : nous sommes aimés infiniment par notre Créateur et rien ne peut nous séparer de cet amour (Rm 8,38-39).

Alors, mettons Dieu au centre de notre vie : nous ne serons plus ballottés par les aléas de l'existence, car nous aurons un ancrage solide.

Ne courons plus après une quête insatiable de plaisirs ou de réussite, car c'est Lui la source de tout bonheur authentique.

2) Accueillir les difficultés et faire confiance à Dieu

Ne nous y trompons pas, le bonheur ne signifie pas l'absence de souffrance. Trop souvent, nous avons tendance à associer le bonheur à une vie sans difficultés, sans douleurs ni imprévus. Pourtant, l'expérience montre que ce sont précisément les épreuves qui nous façonnent, qui forgent notre caractère et notre foi.

La souffrance fait partie du chemin de toute vie humaine, mais elle peut devenir une occasion de croissance, si nous l'accueillons avec confiance et patience.

Jésus Lui-même ne nous a pas promis une vie sans croix, mais Il nous a assurés de Sa présence dans chaque épreuve : « Dans le monde, vous aurez à souffrir. Mais prenez courage ! Moi, j'ai vaincu le monde » (Jean 16,33).

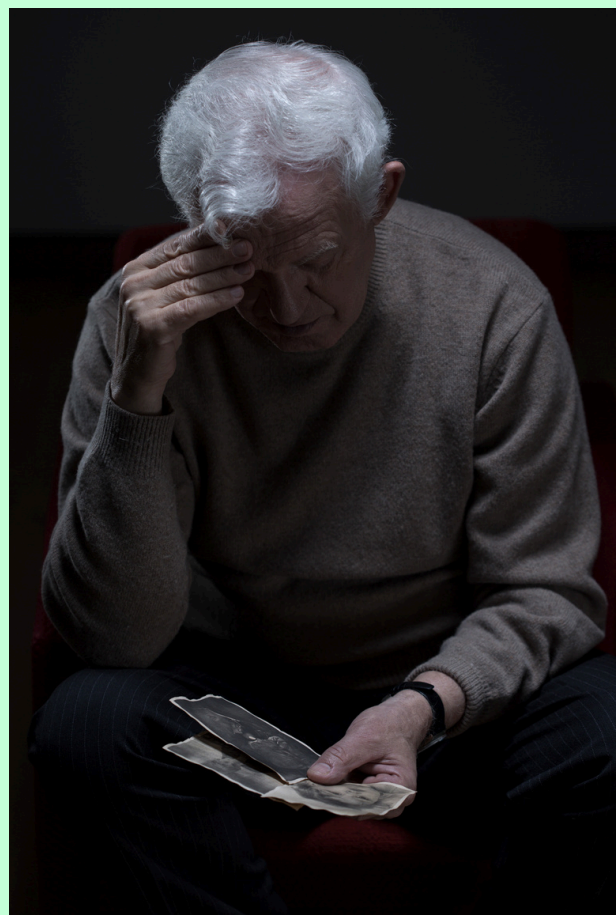
Lorsque nous sommes confrontés aux difficultés, notre premier réflexe est souvent de les fuir, de chercher à les contourner ou de nous révolter contre elles.

Mais ce n'est pas une solution. Il nous faut accueillir l'épreuve non pas comme une punition, mais comme une opportunité de transformation. Considérez le sportif : sans résistance et sans effort, les muscles ne se développent pas. De même, sans défis ni difficultés, notre âme reste fragile et immature.

Regardons aussi l'histoire des saints : beaucoup ont traversé des périodes d'épreuves intenses, de solitude, de doutes, voire de persécutions.

Pourtant, c'est précisément dans ces moments qu'ils ont trouvé leur véritable force, en s'appuyant totalement sur Dieu. Saint Paul en témoigne : « C'est lorsque je suis faible que je suis fort » (2 Co 12,10). La souffrance, lorsqu'elle est vécue avec foi, nous apprend la patience, la résilience et l'abandon.

Elle nous invite à lâcher prise sur ce que nous ne pouvons pas contrôler et à remettre nos vies entre les mains du Seigneur.



3) *Se détacher du superflu*

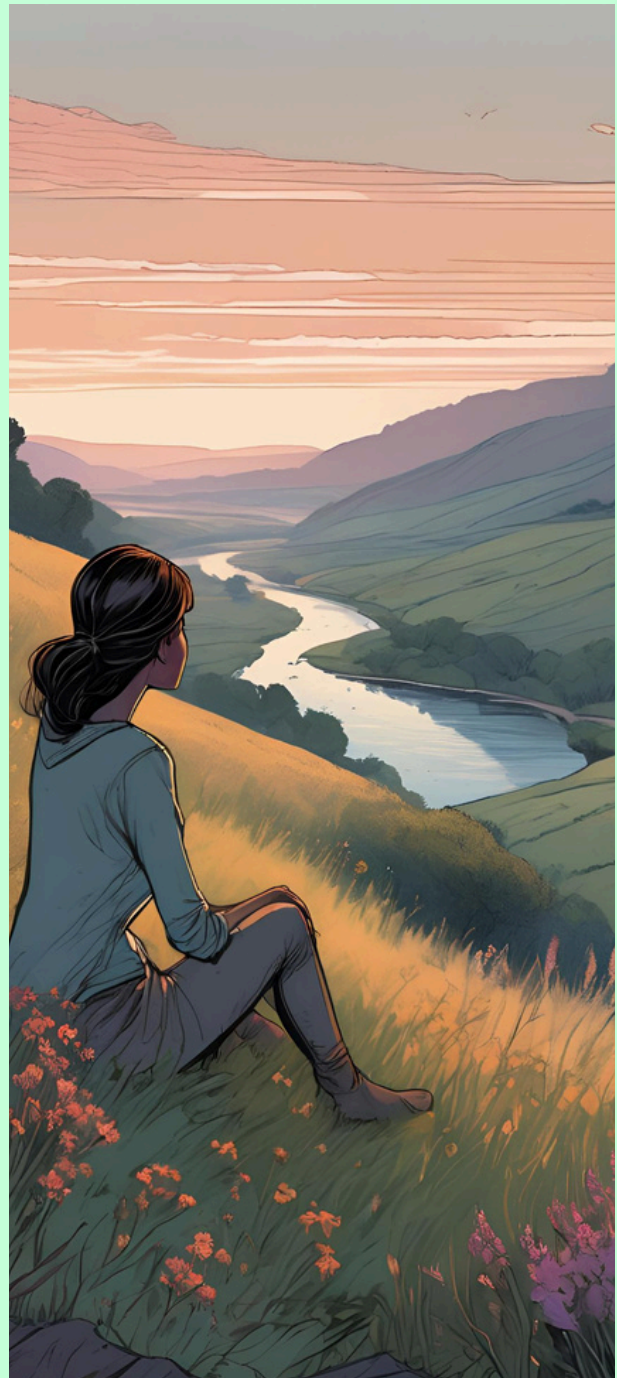
Notre quête du bonheur est souvent parasitée par notre attachement excessif aux biens matériels. La société de consommation dans laquelle nous évoluons ne cesse de nous pousser à posséder toujours plus, nous faisant croire que l'accumulation est la voie du bien-être.

Mais cette course effrénée ne satisfait jamais pleinement nos cœurs : plus nous avons, plus nous désirons encore. C'est une spirale sans fin qui, au lieu de nous combler, nous laisse insatisfaits et dépendants.

Le véritable bonheur ne réside pas dans la possession, mais dans la liberté intérieure. Et cette liberté passe par le détachement. Se détacher du superflu, ce n'est pas se priver de tout, mais faire de la place pour ce qui compte vraiment : notre relation à Dieu, la profondeur de nos liens avec les autres et notre équilibre intérieur.

Le détachement n'est pas un rejet des biens matériels – nous avons tous des besoins légitimes – mais une réorientation de nos priorités.

Le Christ lui-même nous y invite lorsqu'il dit : "Ne vous amassez pas des trésors sur la terre, où la mite et la rouille détruisent, où les voleurs percent et dérobent. Mais amassez-vous des trésors dans le ciel (...). Car là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur." (Matthieu 6,19-21)



En nous libérant de l'emprise du matériel, nous ouvrons notre cœur à une joie plus profonde, plus durable. Le détachement devient alors une porte d'entrée vers un bonheur plus authentique, centré non plus sur ce que nous possédons, mais sur ce que nous sommes et ce que nous partageons avec les autres.

4) Trouver la Joie dans les petites choses



Contrairement à ce que l'on veut nous faire croire, le bonheur ne réside pas forcément dans les événements exceptionnels ou dans les grandes réalisations.

Bien que ceux-ci aient leur place, le véritable bonheur se trouve souvent dans les petites choses de la vie. Il se cache dans le silence d'un matin paisible, dans la chaleur d'un rayon de soleil sur notre peau, dans un acte de gentillesse, une parole réconfortante, une activité simple faite avec amour. En somme, dans la beauté d'un instant fugace que l'on choisit d'accueillir pleinement.

En apprenant à nous émerveiller de la simplicité de la vie, nous découvrons que le bonheur ne dépend pas tant des circonstances extérieures que de la manière dont nous les vivons. Chaque journée devient alors une occasion d'aimer, de remercier, et de goûter la joie profonde.

Faisons le choix de voir la beauté dans chaque instant, dans chaque petit geste du quotidien. C'est ainsi que nous entrerons dans une joie durable, une joie qui ne repose pas sur l'exceptionnel, mais sur la richesse discrète de l'ordinaire.

Choisissons de cultiver une attitude de gratitude qui nourrit l'âme et nous rapproche de la joie authentique : celle qui vient de Dieu !

5) Vivre pleinement les relations humaines

Combien de fois avons-nous laissé nos relations s'effriter, soit par manque de temps, soit par négligence ?

Aujourd'hui, nous avons plus d'outils que jamais pour communiquer (téléphones, réseaux sociaux) et pourtant, jamais autant de personnes ne se sont senties aussi seules.

Pourquoi ?

Parce que nous avons remplacé la présence par l'instantanéité : un message rapide remplace une vraie conversation, un "like" tient lieu d'amitié... Mais ces contacts numériques ne comblent pas le vide du cœur !

Nous avons peur de la vraie rencontre car s'ouvrir aux autres, c'est prendre le risque d'être vulnérable. Nous avons peur d'être jugés, de ne pas être à la hauteur, alors nous nous protégeons en gardant nos distances.

Nous donnons la priorité à l'urgent, pas à l'important. Nos journées sont remplies d'obligations, de travail, d'écrans... et nous repoussons à plus tard ce qui nourrit vraiment notre âme : les relations profondes.

Alors comment renouer avec des relations authentiques ?

Une clé essentielle pour des relations épanouies : passer de l'attente à l'action, du "prendre" au "donner". Le véritable bonheur ne réside pas dans ce que nous recevons des autres, mais dans ce que nous choisissons d'offrir.

Un simple sourire, une parole bienveillante, une écoute attentive peuvent transformer une journée, réchauffer un cœur et renforcer un lien. Ces moments précieux naissent de notre engagement et de l'attention sincère que nous portons aux autres. Plutôt que d'attendre que l'affection, la reconnaissance ou le soutien viennent à nous, faisons le premier pas. Investissons-nous activement dans nos relations, semons des gestes d'amour et d'amitié, et nous récolterons bien plus que nous ne l'aurions imaginé.



6) Vivre selon ses valeurs et sa vocation

Vivre en accord avec ses valeurs demande du courage. Il est souvent plus facile de suivre le courant, de se conformer aux attentes des autres et de faire des compromis sur ce qui nous semble juste. La peur du regard des autres, l'envie de plaire ou la crainte du rejet sont des freins puissants qui nous empêchent d'être pleinement nous-mêmes.

Pourtant, Jésus nous appelle à être « sel de la terre et lumière du monde » (Mt 5,13-16).

Le sel donne du goût, mais il doit rester pur pour remplir sa mission ; la lumière éclaire, mais elle ne doit pas être cachée. De même, nous avons une mission unique à accomplir dans ce monde, et notre vocation est un appel à briller, non à nous fondre dans la masse.

La fidélité à soi-même et à Dieu passe par des choix concrets et souvent difficiles alors que le conformisme nous pousse à faire comme tout le monde, au détriment de notre véritable identité. Nous sommes tentés de rechercher la validation des autres en vivant selon les standards imposés par la société, au lieu de suivre notre propre chemin.

Vivre selon ses valeurs, c'est parfois accepter d'être à contre-courant, de faire des choix qui ne sont pas compris par tous. C'est oser affirmer sa foi, même dans un environnement qui ne la partage pas, c'est choisir l'intégrité dans son travail, même si cela coûte, c'est privilégier l'authenticité dans ses relations plutôt que de chercher à plaire à tout prix.

Notre vocation ne se limite pas à un métier ou un état de vie (mariage, célibat, vie consacrée), mais elle englobe toute notre manière d'être et d'agir. Suivre sa vocation, c'est répondre à cet appel intérieur que Dieu nous adresse et qui se manifeste par nos talents, nos désirs profonds et les besoins du monde qui nous entoure.

Il n'y a pas de bonheur possible sans cette cohérence intérieure entre ce que nous sommes appelés à être et ce que nous choisissons de faire.

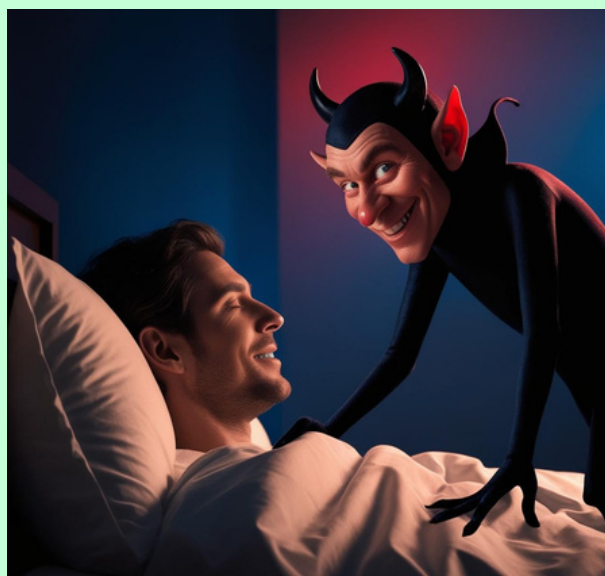
7) Dépasser les obstacles et la procrastination

Se lever, c'est un premier pas. Mais sans action concrète, rien ne change. Nous avons tous déjà pris des bonnes résolutions... qui s'effacent souvent face aux excuses, à la fatigue, au découragement.

Le diable nous pousse à la paresse et à la procrastination. Il nous murmure qu'il est trop tard, que nous n'y arriverons jamais. Pourtant, Dieu ne nous demande pas d'être parfaits, mais de nous lever chaque jour avec confiance et persévérance. Un obstacle peut devenir une occasion de grandir si nous le confions au Seigneur.

Ne reportons pas indéfiniment ce qui pourrait transformer notre vie. L'action demande du courage, parce qu'elle implique de l'effort et un risque d'échec, mais elle est la seule voie vers un bonheur authentique !

Dieu nous invite à oser. Jésus lui-même, dans l'Évangile, ne cesse d'appeler à l'action : "Lève-toi et marche" (Jean 5, 8), "Suis-moi" (Matthieu 9, 9), "Avance au large" (Luc 5, 4).



8) Prendre la décision de se lever et d'agir

Il est facile de rester dans notre confort même si nous sentons, au fond de nous, que nous ne sommes pas pleinement épanouis.

Pourtant, Jésus n'a jamais appelé ses disciples à la passivité, mais à Le suivre, à marcher, à prendre des risques : "Suivez-moi, et je ferai de vous des pêcheurs d'hommes" (Matthieu 4:19).

Laisser derrière soi ses sécurités pour répondre à un appel plus grand demande du courage. Nous hésitons souvent par peur de l'échec, du regard des autres ou du changement. Pourtant, toute grande aventure commence par un premier pas !

La première étape du bonheur c'est donc ce réveil intérieur : un sursaut qui nous pousse à nous interroger sur ce que nous voulons vraiment et à nous mettre en marche.

Ce réveil n'est pas seulement mental, il est aussi spirituel : sommes-nous en train de vivre en accord avec notre vocation profonde ? Notre prière n'est-elle pas devenue tiède ?

Nos engagements ne sont-ils pas devenus fades ? Se lever, c'est refuser la tiédeur et choisir d'avancer avec détermination !

Identifions les domaines où nous avons laissé l'inertie s'installer, prenons la décision de nous remettre en mouvement.



Mois de Juin

Litanies de Sacré Coeur de Jésus



Seigneur, ayez pitié de nous.
Jésus-Christ, ayez pitié de nous.
Seigneur, ayez pitié de nous.
Jésus-Christ, écoutez-nous.
Jésus-Christ, exaucez-nous.
Père céleste qui êtes Dieu, ayez pitié de nous.
Fils, Rédempteur du monde, qui êtes Dieu, ayez pitié de nous.
Esprit Saint qui êtes Dieu, ayez pitié de nous.
Trinité Sainte qui êtes un seul Dieu, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, Fils du Père éternel, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, formé par le Saint-Esprit dans le sein de la Vierge Mère, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, uni substantiellement au Verbe de Dieu, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, d'une infinie majesté, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, temple saint de Dieu, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, tabernacle du Très-Haut, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, maison de Dieu et porte du ciel, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, fournaise ardente de charité, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, sanctuaire de la justice et de l'amour, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, plein d'amour et de bonté, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, abîme de toutes les vertus, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, très digne de toutes louanges, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, roi et centre de tous les cœurs, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, en qui se trouvent tous les trésors de la sagesse et de la science, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, en qui réside toute la plénitude de la Divinité, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, objet des complaisances du Père, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, dont la plénitude se répand sur nous tous, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, le désiré des collines éternelles, ayez pitié de nous.
Cœur de Jésus, patient et très miséricordieux, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, libéral pour tous ceux qui vous invoquent, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, source de vie et de sainteté, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, propitiation pour nos péchés, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, rassasié d'opprobres, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, broyé à cause de nos crimes, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, obéissant jusqu'à la mort, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, percé par la lance, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, source de toute consolation, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, notre vie et notre résurrection, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, notre paix et notre réconciliation, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, victime des pécheurs, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, salut de ceux qui espèrent en vous, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, espérance de ceux qui meurent en vous, ayez pitié de nous.

Cœur de Jésus, délices de tous les saints, ayez pitié de nous.

Agneau de Dieu, qui effacez les péchés du monde, pardonnez-nous, Seigneur.

Agneau de Dieu, qui effacez les péchés du monde, exaucez-nous, Seigneur.

Agneau de Dieu, qui effacez les péchés du monde, ayez pitié de nous, Seigneur.

R. Jésus, doux et humble de cœur

V. Rendez notre cœur semblable au vôtre.

Prions.

Dieu tout-puissant et éternel, considérez le Cœur de votre Fils bien-aimé ainsi que les louanges et les satisfactions qu'il vous a offertes au nom des pécheurs : à ceux qui implorent votre miséricorde, accordez avec bienveillance le pardon au nom de ce même Jésus-Christ, votre Fils, notre Seigneur et notre Dieu, qui règne avec vous, dans l'unité du Saint-Esprit, pour les siècles des siècles.

Amen.

