

# Les 10 conseils du pape François pour être heureux!



*La recette du bonheur livrée par le pape François lors d'un entretien publié dimanche par la revue argentine Viva.*

## **La recette du bonheur selon le Saint-Père:**

### **1. « Vivre et laisser vivre »**

« Les Romains ont un dicton que nous pouvons prendre comme fil directeur et qui dit "Allez, et laissez les gens aller de l'avant". Vivre et laisser vivre, c'est le premier pas vers la paix et le bonheur. »

### **2. Se donner aux autres**

« Quelqu'un d'isolé court le risque de devenir égoïste. Et l'eau stagnante est la première à se corrompre. »

### **3. « Se mouvoir avec bienveillance et humilité »**

« Dans Don Segundo Sombra (NDLR : roman argentin de Ricardo Güiraldes), le héros raconte que, jeune, il était comme un torrent de montagne qui bousculait tout ; devenu adulte, il était comme un fleuve qui allait de l'avant puis, devenu vieux, qu'il avançait, mais lentement, endigué. J'utilise cette image du poète et romancier Ricardo Güiraldes, ce dernier adjectif, endigué. La capacité à se mouvoir avec bienveillance et humilité. Les aînés ont cette sagesse, ils sont la mémoire d'un peuple. Et un peuple qui ne se soucie pas de ses personnes âgées n'a pas d'avenir. »

### **4. Jouer avec les enfants**

« Le consumérisme nous a amené l'angoisse de perdre la saine culture du loisir : lire, profiter de l'art... Aujourd'hui, je confesse peu, mais à Buenos Aires, je confessais beaucoup et aux jeunes mères qui venaient, je demandais "Combien avez-vous d'enfants ? Jouez-vous avec eux ?" C'est une question à laquelle on ne s'attend pas, mais c'était une façon de dire que les enfants sont la clé d'une culture saine. C'est difficile pour les parents qui vont travailler tôt et reviennent quand leurs enfants sont endormis. C'est difficile, mais il faut le faire. »

### **5. Passer ses dimanches en famille**

« L'autre jour, à Campobasso, j'ai rencontré le monde de l'université et celui du travail et, à chacun, j'ai rappelé qu'on ne travaille pas le dimanche. Le dimanche, c'est pour la famille. »

### **6. Aider les jeunes à trouver un emploi**

« Nous devons être créatifs avec cette frange de la population. Faute d'opportunités, ils peuvent tomber dans la drogue. Et le taux de suicide est très élevé chez les jeunes sans travail. L'autre jour, j'ai lu, mais je ne suis pas sûr que ce soit une donnée scientifique, qu'il y a 75 millions de jeunes de moins de 25 ans sans emploi. Et cela ne suffit pas de les nourrir : il faudrait inventer pour eux des cours d'une année pour être plombier, électricien, couturier... La dignité permet de ramener du pain à la maison. »

### **7. Prendre soin de la création**

« Nous devons prendre soin de la création et nous ne le faisons pas. C'est un de nos plus grands défis. »

### **8. Oublier rapidement le négatif**

« Le besoin de dire du mal de l'autre est la marque d'une faible estime de soi. Cela veut dire que je me sens tellement mal que, au lieu de me relever, j'abaisse l'autre. Il est sain d'oublier rapidement le négatif. »

### **9. Respecter ceux qui pensent différemment**

« On peut aller jusqu'au témoignage avec l'autre, du moment que les deux progressent dans ce dialogue. Mais la pire chose est le prosélytisme religieux, celui qui paralyse : "Je dialogue avec toi pour te convaincre". Ça, non. Chacun dialogue depuis son identité. L'Église croît par l'attraction, non par le prosélytisme. »

### **10. Rechercher activement la paix**

« Nous vivons dans une époque où les guerres sont nombreuses. (...) La guerre détruit. Et l'appel à la paix a besoin d'être crié. La paix évoque parfois le calme, mais la paix n'est jamais la quiétude : c'est toujours une paix active. »

