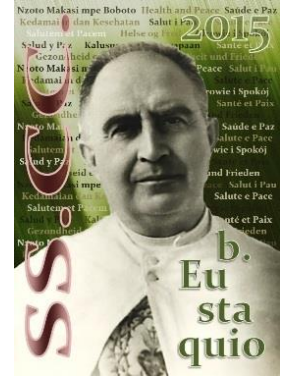


# Comment va la santé ?

Javier Álvarez-Ossorio SSCC  
Supérieur Général

INFO SSCC Frères No 91 – 5 mai 2015



Barques de pêcheurs près de Tanger (Maroc)  
utilisées parfois pour le passage d'émigrants vers l'Europe

C'est l'une des questions que nous nous posons fréquemment pour nous saluer : « Comment va la santé ? » C'est aussi l'une des choses que nous souhaitons le plus aux autres. « Que le Seigneur te donne la santé et la paix », c'était la bénédiction qu'accordait volontiers le Bienheureux **Eustaquio**, lui dont nous faisons mémoire spécialement cette année.

La santé conditionne toutes les dimensions de la vie. Pour beaucoup, c'est la valeur la plus appréciée : si la santé va bien, on peut supporter tout le reste ; mais si ça va mal, tout devient pénible. De fait, les soins de santé et le suivi de saines habitudes de vie est l'une des préoccupations majeures de la civilisation mondialisée où vivent la plupart d'entre nous.

La santé fait référence à la façon dont nous habitons **le corps que nous sommes**. Chair et esprit s'embrassent dans le corps : plus la communion entre eux sera intime, meilleur sera notre état de santé. La foi chrétienne prend cela très au sérieux, justement parce que le salut culmine avec la résurrection du corps, un corps qui sera spirituel, fait de chair glorieuse (1 Cor 15/42-44). Le corps est le « temple de l'Esprit », sanctuaire d'un mystère de communion avec Dieu (1 Cor 6/15.19). C'est pour cela qu'on doit toujours l'honorer, depuis sa conception et même jusqu'après la mort.

Notre Chapitre Général nous invite à « *faire effort pour comprendre la santé d'une manière globale* » (Mission 32), c'est-à-dire, en tenant compte de ses multiples facettes. La santé implique la lutte contre les maladies, l'harmonie avec le milieu où nous vivons, l'adaptation aux limites de l'organisme, le ménagement des forces personnelles, et en général l'acquisition et le maintien d'un certain bien-être physique, mental et social pour nous permettre d'exister et de réaliser ce à quoi nous aspirons.

Pour autant, la santé n'est pas un concept statique, mais elle se définit plutôt comme un effort permanent d'équilibre entre les ressources physiques et mentales dont nous disposons d'une part, et de l'autre, les agressions auxquelles nous sommes soumis (par des facteurs pathogènes, la pression sociale, la dégradation de l'organisme...). Chaque âge et chaque situation montre un visage différent de la santé et de la maladie. On n'applique pas les mêmes paramètres pour déterminer la santé d'un jeune de vingt ans et celle d'un ancien de quatre-vingt.

**Il convient que nous prenions soin de notre santé.** C'est bon pour chacun d'entre nous personnellement, mais aussi pour les personnes avec lesquelles nous vivons, en plus c'est très profitable aussi pour la mission à laquelle nous sommes appelés.

L'attention à notre santé demande effort, sagesse et discipline de vie. Cela suppose de contrôler ce que nous consommons (nourriture, boisson, drogues) ; une volonté de faire de l'exercice physique fréquent et mesuré ; une bonne « écologie » dans la gestion de notre travail, de nos préoccupations et de nos relations ; des espaces pour le repos ; et l'acceptation d'un suivi médical régulier.

On est effrayé parfois de constater à quel point nous pouvons abandonner le souci de notre propre personne. Une certaine paresse mentale et spirituelle peut conduire à s'ankyloser dans une vie sédentaire, ou dans une consommation destructrice de tabac ou d'alcool, ou dans des habitudes alimentaires nocives. On néglige l'hygiène personnelle, tant dans l'apparence physique que dans l'occupation de l'esprit. Dans certains cas, peut se nicher en nous une certaine tendance à l'autodestruction, parce qu'on ne trouve plus de sens à la vie, qu'on est plongé dans le cynisme ou la frustration. On peut aussi se tuer au travail, non par un vrai zèle apostolique de service, mais par le souci de se justifier dans ses propres œuvres.

Le **Bon Père**, toujours attentif aux besoins des frères, écrivait au P. Stanislas Caupert, épuisé et malade à cause d'un excès de travail : « *Notre vie doit être toute à Dieu, mais il faut faire vie qui dure* » (Troyes, 20 décembre 1824. LEBP 1000).

Le manque de soin pour sa santé personnelle se traduit presque toujours par le développement de relations malsaines avec les frères de communauté et les autres personnes.

Il convient donc d'être attentif à sa santé, pour ne pas pécher contre le cinquième commandement : « *tu ne tueras pas* » (Ex 20/13), que l'on pourrait traduire positivement par : « tu veilleras sur la vie qu'on t'a donnée ». Et aussi, pour rendre la vie plus agréable aux autres. Justement, l'un des défis actuels de la vie religieuse est de montrer que cette façon de vivre est réellement « saine », autrement dit, que cela nous aide à favoriser le développement de personnes et de relations saines ; et non pas, comme il arrive parfois, une structure où les personnes et les relations deviennent compliquées et malades.

Soyons également attentifs à ne pas tomber dans l'autre extrême : **une préoccupation obsessionnelle pour sa propre santé**. Il semble que ce soit une déviation fréquente chez les célibataires qui, ne disposant pas de référence au « temps biologique » offert par la succession des générations (voir grandir ses enfants et ses petits enfants), seraient spécialement tentés de se garder dans une impossible éternelle jeunesse.

L'obsession pour sa santé révèle aussi une telle crainte de la mort qu'on dirait que s'est volatilisée l'espérance en la vie éternelle.

Beaucoup de religieux, même parmi les jeunes, pour des raisons de santé, ne se sentent pas disponibles pour être envoyés dans de nouveaux lieux, ou assumer certaines tâches. Ils ont peur que la nourriture ou le climat leur convienne mal ; ils sont fragilisés à l'idée de s'éloigner de leur médecin habituel ; ils n'ont pas la force de quitter leurs habitudes ; ils

pensent que la fatigue va ruiner leur santé ... Ou encore, la liste de leurs besoins est si longue (nourriture spéciale, repos excessifs, suivis médicaux permanents...) ; tout cela rend pénible la vie en commun, et nous fait oublier les exigences de la pauvreté, et affaiblit notre zèle apostolique.

« *Le démon veut nous persuader que tout doit nous tuer ou ruiner notre santé* », dit avec sa grâce habituelle **Sainte Thérèse de Jésus**, invitant ses sœurs à n'avoir pas un soin excessif de leur corps. « *Depuis que je suis moins précautionneuse et moins douillette, ma santé est bien meilleure* » (Livre de Vie, XIII, 7 – trad. Marcelle Auclair – DDB 1964).

Le soin du corps est évidemment une chose très importante. Mais la santé physique n'est pas une valeur absolue, et elle peut être subordonnée à des objectifs plus importants. En réalité, la vraie santé, c'est celle qui nous permet de réaliser ce que nous désirons. Si les désirs que nous avons sont des désirs inspirés par l'Évangile, nous trouverons bien des motifs qui valent la peine de sacrifier sa santé physique, et y compris sa propre vie. C'est ce qu'a fait Jésus, c'est ce qu'a fait Damien, c'est ce qu'ont fait et font encore tant de mères et de pères qui sacrifient leur santé pour élever leurs enfants, ou tant de missionnaires qui acceptent les maladies, le manque de nourriture et le manque de soins, parce qu'ils servent dans des lieux pauvres ou dangereux...

### **Quels seraient, actuellement, les causes pour lesquelles je serais disposé à risquer ma santé ?**

Notre objectif n'est pas de nous sentir bien ni d'avoir une vie la plus longue possible, mais d'entrer le plus possible dans l'amour de Jésus et de son Père. Centrer toutes nos énergies sur l'attention à notre petite personne nous conduirait sur un chemin de mort. Ce qui nous donne vie et santé véritables, c'est de nous dédier à servir, comme Jésus nous l'a demandé. C'est pour cela que la meilleure manière de prendre soin de nous, c'est de **prendre soin des autres**.

L'amour envers des personnes concrètes souffrant dans leur corps, de la maladie, de la faim ou de tout autre sorte douleur (Cf. Mt 25/34-40), peut nous aider grandement à nous libérer de la préoccupation excessive de notre bien-être corporel. Le prophète Isaïe le proclame : « *ne te dérobes pas devant celui qui est ta propre chair... alors ta blessure se guérira rapidement* » (Is 58/7-8). Servir les autres est le plus salutaire qui soit, même si cela nous fait mal, nous fatigue et nous blesse physiquement. Ce serait bien que le service des autres nous amène joyeusement à être fatigués en fin de chaque journée, et que notre santé s'use dans l'accomplissement de cet amour concret des autres !

D'autre part, la contemplation amoureuse du **Christ crucifié**, homme des douleurs, défiguré et sans beauté (Is 53/2-3), sera toujours le secret qui nous permet d'assister, non pas angoissé mais plein d'espérance, à la dégradation progressive de notre propre corps.

Vous qui vous sentez forts, jeunes, actifs et sains, écoutez l'invitation du Pape François à la Messe Chrismale du Jeudi Saint dernier : « *S'il vous plaît, demandons la grâce d'apprendre à être fatigués, mais bien fatigués !* »

Et vous, mes frères âgés et malades, sur lesquels tombe plus lourdement la charge des fragilités et de la maladie, montrez-nous que la paix et la joie ne dépendent pas des forces physiques, et que la vraie « santé », c'est celle qui nous fait louer Dieu de tout notre être jusqu'au dernier souffle de notre vie. Merci.

Santé et Paix !

