

1 - LA JOIE

Choisir la Vie, malgré tout

SON TERRITOIRE

Pas le plaisir, la bonne humeur ou l'optimisme. La Joie dont il est question ici est plus profonde : une puissance d'exister, une adhésion fondamentale à la Vie qui peut demeurer jusque dans l'épreuve.

Elle donne l'élan. Elle augmente, dirait Spinoza, notre puissance d'être et d'agir. Elle peut être grave, exigeante, traversée de souffrance. Elle ne nie pas le tragique : elle permet de ne pas lui abandonner toute la place.

ELLE ACCUEILLE

Élan vital, acquiescement, désir de vivre, enthousiasme profond, énergie créatrice, espérance active, capacité de recommencement, danse avec l'existence.

SA QUESTION

Qu'est-ce qui, malgré tout, me fait dire oui à la Vie ?

SON MOUVEMENT

La Joie donne l'élan.

COLLECTION DES CARTES DE CETTE FAMILLE

Christian Bobin

« La joie, ce n'est rien de facile. La joie, ce n'est rien de gentil. Elle n'ignore pas la souffrance. Elle ne fait pas l'économie du désespoir. [...] La joie c'est le réel. C'est l'invention du réel tel qu'il est : impossible. Impensable et radieux. »

Éclairage

La vraie joie n'exige pas que la Vie soit débarrassée de ses ombres. Elle peut connaître la blessure, le manque, le tragique — et pourtant ne pas leur abandonner tout le paysage. Elle n'est pas insouciance : elle est une manière plus entière d'accueillir le réel.

La Joie

Pour découvrir les autres citations de cette famille



Simone Weil

« La joie est un besoin essentiel de l'âme. Le manque de joie, qu'il s'agisse du malheur ou simplement d'ennui, est un état de maladie où l'intelligence, le courage et la générosité s'éteignent. La pensée se nourrit de joie. »

Éclairage

Et si la joie n'était pas un luxe ajouté à l'existence lorsque tout va bien ? Ce renversement de perspective devient une nourriture intérieure, une force nécessaire pour rester pleinement vivant parmi les autres.

La Joie

Pour découvrir les autres citations de cette famille



Paul-Émile Victor

« Vivre, c'est se réveiller la nuit dans l'impatience du jour à venir, c'est s'émerveiller de ce que le miracle quotidien se reproduise pour nous une fois encore, c'est avoir des insomnies de joie. »

Éclairage

La joie peut commencer avant même que quelque chose arrive : dans l'appétit du lendemain, l'inconnu encore intact, le désir d'aller voir. Cette disponibilité appartient spontanément à l'enfance. Grandir pourrait aussi consister à ne pas perdre entièrement cette impatience.

La Joie

Pour découvrir les autres citations de cette famille



Martin Steffens

« Rien n'est séparé de rien, ni en nous-mêmes, ni dans les choses ; donc, si votre âme, un instant, a comme une corde, vibré et résonné de joie de vivre, alors toutes les éternités étaient nécessaires pour que cet unique événement ait lieu. »

Éclairage

Un instant de joie n'est peut-être jamais aussi petit qu'il en a l'air. Il porte une histoire, des rencontres, un monde qui l'ont rendu possible. Éprouver ainsi que notre existence appartient à quelque chose d'infiniment plus vaste qu'elle.

La Joie

Pour découvrir les autres citations de cette famille



Christiane Singer

« En chacun de nous, chaque éveil est un recommencement du monde, source de joie inépuisable. [...] Que chaque jour qui se donne soit l'occasion pour chacun de renaître à la vraie vie. »

Éclairage

Renaître ne signifie pas effacer hier ni recommencer sa vie à zéro. C'est retrouver, au cœur même de ce qui est déjà là, une capacité de commencement. Chaque matin redevient alors une possibilité offerte, non de refaire le monde entier, mais d'y entrer autrement.

La Joie

Pour découvrir les autres citations de cette famille



Christian Bobin

« L'amour ce n'est pas le sacrifice, c'est le don. Et qu'aurez-vous à donner si vous n'avez aucune joie de vivre ? »

Éclairage

Donner suppose d'avoir quelque chose de vivant à offrir. La joie cesse alors d'être une affaire privée : ce que nous cultivons en nous modifie aussi la qualité de notre présence aux autres. Prendre soin de sa joie peut ainsi devenir, paradoxalement, une manière de prendre soin.

La Joie

Pour découvrir les autres citations de cette famille



Jean-Claude Ameisen

« Ressentir cette émotion bouleversante qui vous saisit, soudain, quand vous commencez à entrevoir des lueurs dans la nuit. Les certitudes deviennent mouvantes, ouvertes, inachevées. Notre quête, toujours renouvelée, est source de joie. Le paradoxe d'apprendre sans cesse et de ne jamais savoir »

Éclairage

Apprendre sans cesse avec une sensation qui n'épuise pas le désir de comprendre. Veiller à préserver la part d'invisible dans le visible, la part de silence dans la parole, la part d'ombre dans la lumière.

La Joie

Pour découvrir les autres citations de cette famille



Antoine de Saint-Exupéry

Dans la vie il n'y a pas de solutions ; il y a des forces en marche ; il faut les créer et les solutions suivent. La joie en fait partie

Éclairage

La joie peut être l'une de ces forces. Non la récompense que nous recevons lorsque les difficultés sont enfin résolues, mais une énergie disponible pour les affronter, créer, bâtir, participer à une œuvre. Elle ne vient plus seulement après l'action : elle contribue à la rendre possible.

La Joie

Pour découvrir les autres citations de cette famille



Yannick Noah « La joie ne suit pas la victoire, elle la précède. » Éclairage Voilà l'ordre habituel renversé. Nous attendons volontiers d'avoir réussi pour nous autoriser la joie. Mais la joie profonde précède le résultat : présence totale, engagement, énergie, sentiment d'être « habité ». La victoire reste incertaine ; l'essentiel est pourtant déjà gagné : la qualité avec laquelle nous entrons dans l'action. La Joie Pour découvrir les autres citations de cette famille 	D'après Charles Pépin « Il n'y a de vraie joie que contrariée, car lucide au point de pouvoir être mélangée à tout ce qui la menace. Sinon, on tomberait dans la naïveté et la fiction de sentiments stériles » Éclairage Une joie lucide ne se détourne pas de ce qui la menace. Elle tient ensemble deux mouvements apparemment contraires : consentir ET combattre. Aimer le monde tel qu'il est ne signifie donc pas renoncer à le transformer. Cela peut, au contraire, donner la force d'agir sans attendre la garantie de réussir. La Joie Pour découvrir les autres citations de cette famille 	D'après C. Laquieze La joie est ce choix conscient de trouver un éclat de lumière même dans les heures les plus sombres. La joie est rebelle, elle refuse de céder à la morosité ambiante, elle persiste, tenace, comme un acte de foi dans la cruauté de l'existence. Éclairage Entretenir la joie devient un acte de résistance. Non pour nier ce qui s'effondre, ni repeindre artificiellement le réel, mais pour refuser que le désespoir dispose seul de notre énergie. Une joie rebelle affirme encore que la Vie mérite notre engagement. La Joie Pour découvrir les autres citations de cette famille 
---	--	---

LES SEPT FAMILLES

Repères pour en faire bon usage

Ces sept familles ne constituent ni un classement ni un parcours obligatoire. On peut tirer une carte au hasard, choisir une famille, s'arrêter sur une parole ou suivre les sept portes. Chacun entre par la porte qu'il souhaite ; les chemins ne cessent ensuite de s'entrecroiser.

Sept portes pour entrer dans la Vie autrement

Ce jeu ne propose pas sept sujets à connaître, encore moins sept vérités à apprendre. Il rassemble des paroles à rencontrer. Poètes, philosophes, scientifiques, traditions spirituelles, écrivains, amoureux du Vivant et quelques paroles du Farfadet nous offrent leurs mots comme autant de graines. Certaines éclairent immédiatement. D'autres dérangent, interrogent ou demandent du temps. Quelques-unes pourront nous accompagner longtemps.

Explorer toutes les familles

Le QR Code de la carte qui vous a conduit ici ouvre cette famille. Les sept accès ci-dessous permettent de poursuivre librement la promenade vers les autres familles.

LA JOIE 	LE REGARD 	L'AMOUR TOUT AUTRE 	LE VIVANT 	LE MYSTÈRE 
	NOTRE JUSTE PLACE 	LA RELIANCE 		

Offert par l'École Buissonnière
Ces « citations » font partie d'un ensemble
en libre accès pour explorer l'objectif :
Penser autrement pour vivre autrement !
En savoir plus avec QR Code à droite ou ci-dessous



processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre
des catégories d'actions suivantes:
ACTIONS DE FORMATION



FONDATION EDGAR MORIN
Sous l'égide de la Fondation de France



Et si vous n'utilisez pas les QR Codes, vous pourrez accéder aux six autres familles avec les « liens » classiques ci-dessous !

<https://jardingourmand.com/newjg/wp-content/uploads/2026/08/FAMILLE-2-Le-regard.pdf>

<https://jardingourmand.com/newjg/wp-content/uploads/2026/08/FAMILLE-3-Le-Tout-Autre.pdf>

<https://jardingourmand.com/newjg/wp-content/uploads/2026/08/FAMILLE-4-Le-Vivant.pdf>

<https://jardingourmand.com/newjg/wp-content/uploads/2026/08/FAMILLE-5-Le-Mystere.pdf>

<https://jardingourmand.com/newjg/wp-content/uploads/2026/08/FAMILLE-6-La-juste-place.pdf>

<https://jardingourmand.com/newjg/wp-content/uploads/2026/09/FAMILLE-7-La-reliance-B.pdf>

À VOUS DE CHOISIR LA SUITE...

Vous pouvez poursuivre librement votre promenade à travers les autres familles de citations.

Ou, si trois souhaits vous appellent déjà, partir directement à leur recherche...

ET MAINTENANT... VOS TROIS SOUHAITS !

Vous avez peut-être

trois souhaits qui vous tiennent vraiment à cœur ?

Encore faudrait-il rencontrer un Bon Génie !

Justement... l'École Buissonnière en connaît un .

Il est à votre écoute !



Ne lui demandez pourtant pas de réaliser vos souhaits à votre place.

Il vous propose mieux :

quelques clés pour partir vous-même à leur recherche.

En libre accès, un parcours atypique

vous invite à explorer le monde et vous-même,

à déplacer votre regard, à découvrir d'autres façons de penser

et, peu à peu, à **baliser votre propre chemin.**

ENTREZ DANS LE PAYS DE L'ÉMERVEILLEMENT

[Suivez le Bon Génie...](#)