

L'1VISIBLE

Le journal qui se partage

ÉGLISE CATHOLIQUE/HAUTS-DE-SEINE



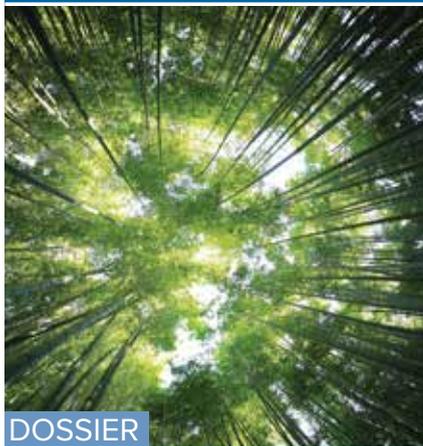
JEUNES & FOI

Le renouveau des patronages PAGE 13



FÊTE

Comprendre Pâques et le Carême PAGE 14



DOSSIER

L'Écologie chrétienne PAGE 4



L'1VITÉE PAGE 2

CLARISSE CRÉMER : « CE VENDÉE GLOBE ÉTAIT UNE AVENTURE PERSONNELLE »

L'INVITÉE

CLARISSE CRÉMER

UNE COURSE À FOND !

Le 1^{er} février 2025, la skipper française Clarisse Crémer franchissait le chenal des Sables-d'Olonne au terme d'un deuxième Vendée Globe bouclé en 77 jours. Une aventure « personnelle » qu'elle considère comme réussie, et qui lui a appris à tenir bon face à l'adversité.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANTOINE LEMAIRE

Vous venez de terminer votre deuxième Vendée Globe, à la 11^e position. Etes-vous satisfaite de votre performance ?

Oui, je suis super contente ! La progression n'est pas très explicite pour les gens, entre 12^e au Vendée Globe 2020 et 11^e cette fois-ci. Mais derrière ce chiffre, il y a une histoire, une course, une météo. J'avais des concurrents bien plus proches de moi, j'ai mis un rythme beaucoup plus intense, en mode « régates » durant toute la course. C'était l'objectif, donc j'en suis fière. Je n'ai aucun regret ! Au-delà du résultat sportif, mon objectif était d'être sereine, de progresser par rapport à 2020, et j'ai réussi. En mer, on dit qu'il faut être « moral stable », c'est-à-dire réussir à lisser ses émotions, à ne pas vivre trop de hauts et de bas. Je n'avais pas du tout réussi à faire ça il y a 4 ans, où j'ai dépensé énormément d'énergie à me gérer émotionnellement. Cette fois, tout s'est bien passé dans ma tête et j'ai réussi à vivre une aventure personnelle. Par la force des choses, du fait de la maternité, de toutes ces péripéties, j'ai mûri, grandi, et j'ai pu être davantage sereine en mer.

Beaucoup de choses se sont passées depuis 2020. Vous avez une petite fille, Mathilda, avec votre mari Tanguy le Turquais. Qu'est-ce que le fait d'être mère a changé en vous ?

A la fois beaucoup et pas tant que ça ! Bien sûr, c'est une étape très importante dans ma vie. J'ai tout de suite ressenti un amour maternel très fort, et tout a été bouleversé logiquement parlant. Mais ça ne change pas ce que je suis fondamentalement. J'ai gardé cette passion pour la voile et mon envie de faire le Vendée Globe. Dans toutes les péripéties que j'ai tra-

versées et qui étaient liées de près ou de loin à ma grossesse, j'ai énormément appris. Moi qui n'aimais pas les conflits, j'ai réussi à dire les choses, à moins subir des situations, je m'assume mieux, je me compare moins aux autres. Tout cela est lié à Mathilda, mais aussi aux problématiques que j'ai affrontées et qui m'ont forcée à évoluer.

D'ailleurs, Tanguy aussi a participé à ce Vendée Globe, vous avez donc dû laisser votre fille à terre pendant deux longs mois. Ça n'a pas été trop dur ? Comment avez-vous géré l'absence de vos proches durant la course ?

C'est un métier qu'on choisit, un métier « passion », voire « privilège ». Personne ne m'oblige à faire cette course. Pour cela, je pense que c'est plus facile à supporter. Et puis en mer, quand je suis concentrée et que tout se passe bien, je ne ressens pas trop de manque. Je me blinde un peu, j'essaie de ne pas laisser la porte ouverte à ce qui ne me fait pas avancer. C'est surtout l'idée de quitter Mathilda que j'ai trouvée pesante. Avant le départ, c'était la seule ombre au tableau. Une fois en mer, quand je pense à elle, ou à mon mari et tous ceux que j'aime, ça m'apporte surtout de la joie. Je suis dans une démarche de gratitude. Quand on ne va pas bien, le manque exacerbe le mal-être, mais quand on est en communion avec la nature et son bateau, alors ça s'ajoute à notre bonheur. On pense qu'à la maison, il y a des gens qui nous aiment. La préparation mentale nous entraîne justement à attraper tout ce qui nous porte, et à mettre de côté ce qui nous enfonce. Sans devenir un robot bien sûr !



© KAREN RIGDEN MURPHY

Clarisse Crémer a participé à deux Vendée Globe ainsi qu'à plusieurs transatlantiques. Elle est mariée à Tanguy Le Turquais, lui aussi skipper. Ils ont participé tous les deux au Vendée Globe 2024.



© KAREN RIGDEN MURPHY / CRÉDIT PHOTO COURTESY

Un Vendée Globe, c'est tout de même dangereux, certains y ont perdu la vie. Comment se lance-t-on dans une aventure qui peut nous être fatale ?

Si on pensait sans arrêt à la mort qui viendra inexorablement, on serait tous un peu dépressifs (rires). Quand on se lance dans un Vendée Globe, la passion prend le dessus. Pour autant, ce n'est pas un sport de têtes brûlées ou d'inconscients, les risques sont calculés. Alors certes, ça fait partie d'un stress en toile de fond, mais on y pense très peu. Avant, les bateaux étaient moins sûrs, la technologie moins évoluée, la météo moins précise, etc. Aujourd'hui, plein de tests sont faits sur la solidité des quilles, la capacité des bateaux à se retourner, à se remettre à l'endroit... Et puis on fait les malins, on fait la course, mais s'il se passe quelque chose de grave, on est capable de mettre la course entre parenthèses et de revenir à un mode plus logique : celui de l'humilité face à notre environnement.

Est-ce que l'esprit combatif du marin vous sert dans votre vie à terre ?

Oui, et j'irais même encore plus loin : c'est l'esprit combatif que j'ai acquis à terre qui me sert aussi en mer. Les deux sont complémentaires. J'ai réussi à rebondir après avoir perdu mon sponsor, après avoir été dans des tourmentes médiatiques pour des accusations de tricherie très malhonnêtes, et tout cela a aidé.

« J'étais sereine et j'ai réussi à vivre une aventure personnelle. » Clarisse Crémer



ERTURE ©PKC MEDIA - L'OCCITANE TEAM

« En mer, je demandais à Dieu de m'aider à retrouver la paix, la sérénité, le courage... » Clarisse Crémer

En mer on apprend à faire le dos rond, à parfois éteindre notre cerveau pour tenir bon, en sachant que ça va finir par s'améliorer. On peut aussi vivre ça à terre. Il existe un côté « dur au mal » du marin en solitaire qui donne confiance en soi. Quand on est fatigué, ce n'est pas le moment de réfléchir, de prendre des décisions, de tout remettre en question. Il faut continuer à avancer et on sait qu'après les nuages, il y a le soleil. C'est une phrase bête, mais c'est vrai en mer comme sur terre.

Vous êtes catholique pratiquante. Quelle a été la place de votre foi dans cette deuxième course ? Priiez-vous ? Que demandiez-vous à Dieu ?

Ce n'est pas du tout ritualisé. Je prie tous les soirs avec ma fille quand je la couche, mais en mer, je n'ai pas une prière régulière. Avec le recul, je peux dire que mes demandes étaient seulement liées à mes émotions ou à mes réactions personnelles. Je demandais à Dieu de m'aider à retrouver la paix, la sérénité, le courage, de réussir à mettre mon égo de côté. Je ne me sentais jamais seule. J'ai toujours eu l'impression qu'une force extérieure m'aidait à avoir ce petit supplément

de courage. Ma prière était de la conversation intérieure, je demandais à Dieu d'être là avec moi. C'est comme si je faisais appel à un ami pour retrouver les forces que j'ai au fond de moi mais qui parfois sont cachées très loin.

Sur votre compte Instagram, vous avez publié un post touchant où vous partagez que vous admirez un magnifique ciel étoilé qui vous donne le tournis. Qu'est-ce que vous avez trouvé le plus beau durant ce tour du monde ?

Ce sont les moments de contemplation qui m'ont marquée, liés à la présence parfaite de la nature autour de moi, et la sensation que mon bateau et moi étions en harmonie avec ce qui nous entourait. J'étais extasiée. Il n'y a pas un paysage qui m'a marquée, d'ailleurs je n'ai pas vu une seule terre de tout mon Vendée Globe. Je n'ai vu que de l'eau, des nuages, des mammifères marins et des oiseaux. C'est une expérience du beau qui est assez liée à l'état d'esprit dans lequel je me trouve à l'instant précis. Je ne me suis jamais sentie de trop, j'étais acceptée. Mais je m'obligeais à avoir une posture d'humilité.

Comment se passe le retour à terre ? Comment revient-on à une vie normale ?

C'est une très bonne question (rires) ! C'était un peu le défi de ces aventures. J'ai enchaîné deux Vendée Globe, des transatlantiques, tout a été très intense et m'a permis de progresser et de vivre de ma passion, mais je ne suis pas sûre que ce soit la voie de la sagesse ou de la joie sur le long terme. Avec Tanguy, nous avons tous les deux atteint nos objectifs de course, on est fier de la façon dont on a fait les choses, donc ça facilite le travail du retour à terre. Je suis un peu perdue en ce moment, dans le sens positif du terme, j'essaie de faire le vide en moi pour accueillir de nouvelles choses. Ma foi fait partie de ce que j'aimerais travailler, qu'elle fasse davantage partie de mon quotidien et de ma façon d'avancer dans la vie.

Et la suite ? Un troisième Vendée Globe ?

Une part de moi l'envisage, l'autre aspire à changer de projets. Ma famille compte aussi. En ce moment, j'essaie d'équilibrer ma vie pour être un peu moins sur les chapeaux de roues. Je ne suis pas du tout dégoûtée de la course au large, mais ça m'aurait presque arrangée de l'être (rires) !

DOSSIER

L'ÉCOLOGIE CHRÉTIENNE



ANALYSE

ÉCOLOGIE CHRÉTIENNE

L'ÉCOLOGIE INTÉGRALE, UN REGARD CHRÉTIEN SUR NOTRE PLANÈTE

Trier ses déchets et faire attention à sa consommation d'énergie est le premier pas d'un comportement écologique. Le second réside dans le regard que nous portons à la Création tout entière, voulue par Dieu pour le bien de toutes les créatures, sans exception !

PAR AUGUSTE CHAPELIER



© ZAC DURANT-UNSPLASH



© DELFINO BARBOZA-UNSPLASH

« Clameur de la terre, clameur des pauvres. » Et si tout était lié ? Et si le destin d'un enfant qui souffre de la faim et de la malnutrition aux Antilles avait à voir avec la cadence infernale de l'extraction du pétrole au Texas ou aux Emirats Arabes Unis ? C'est la question que le pape François soulevait en 2015 dans son encyclique sur le climat, *Laudato si'*.

Il y parle de la sauvegarde de la maison commune, autrement dit la « planète », autrement dit aussi la « Création tout entière ». Il explique que l'avenir des Hommes ne dépend pas seulement de la manière dont ils traiteront leur « maison », mais également du regard qu'ils porteront les uns sur les autres. C'est un regard intégral, qui englobe toutes les dimensions de l'existence : écologique, économique, mais aussi sociale, humaine et spirituelle. La Création est un don de Dieu, qui l'a voulue bonne et interdépendante. Prendre soin de notre planète, c'est prendre soin de nous-mêmes. Peut-être que le chemin commence justement là...

Déchet humain

« L'écologie intégrale est l'établissement d'une sorte de circularité qui va prendre soin de l'être humain en prenant soin de ses conditions d'existence », explique Fabien Revol. Pour ce

théologien, auteur de *L'Écologie intégrale, une question de conversion*, les crises sociales et écologiques trouvent leur origine dans les mêmes causes : « la structure même de nos sociétés occidentales modernes et industrialisées ».

Le lien entre l'écologie, l'immigration et la pauvreté ? C'est la question de la production du déchet. Dans le cas de l'écologie, le déchet est ce qui génère la pollution. Et dans le cas des questions sociales, le déchet est l'humain qui n'est pas intégré dans le fonctionnement de la société. N'étant pas intégré, il s'en trouve exclu. Selon le philosophe, « il constitue donc du déchet humain ». C'est pour éviter ces déséquilibres que l'écologie chrétienne se veut globale, intégrale. Pour cela, il est nécessaire de changer son regard sur la Création, et d'agir en conséquence.

L'homme est médiateur

La modernité établit deux faits : l'être humain est fait pour consommer des biens matériels ; et la nature est faite pour être utile à l'être humain, en lui offrant un stock de ressources à consommer. C'est de cette manière que le projet moderne compte s'accomplir, à travers un confort matériel qui est censé apporter le bonheur à l'Homme. Pour Fabien Revol, « c'est

la racine majeure de la crise écologique, que l'on essaie ensuite de résoudre en disant qu'une forte réduction démographique permettrait de limiter fortement l'empreinte écologique de l'humanité. » La solution n'est pas là. Que faire alors ? « Il ne s'agit pas de rêver à une forme de retour au paradis perdu, à un monde écologique parfait et sans pollution » explique Stanislas de Larminat. Cet ingénieur agronome et bioéthicien, auteur d'ouvrages sur l'écologie chrétienne, cite le pape Jean-Paul II qui enseignait en 1990 que « l'éducation à l'écologie ne peut s'appuyer sur un refus du monde moderne » pour autant. Avoir un regard écologique intégral, chrétien, c'est donc reconnaître que les êtres naturels ont une existence qui leur est propre, qui ne dépend pas de l'utilité humaine, parce que Dieu les a voulus pour eux-mêmes. « L'acte créateur est un acte gratuit d'amour pour les créatures et la Création » ajoute Fabien Revol. Avec cette vision de notre planète, les créatures sont bonnes pour ce qu'elles

sont, et les consommer de manière irraisonnée et irréfléchie est un manque de respect envers elles et Dieu lui-même. L'être humain est censé contribuer écologiquement à son bien à lui, à celui de ses semblables, mais également à celui des autres créatures. « C'est le fait de prendre soin de la Création pour que la Création puisse prendre soin de nous. C'est cette fameuse circularité de l'écologie intégrale », conclut le théologien. La Création est liée de manière très étroite au destin de l'homme, qui emmène avec lui toutes les créatures. Cela lui donne le rôle de « berger de la Création », de médiateur. Quelle responsabilité ! Et pourtant, Stanislas de Larminat n'y voit pas « une invitation à s'enfermer dans une peur, quelle qu'elle soit », mais bien plutôt dans une « contemplation de la nature, qui nous apportera la joie ». Se convertir écologiquement, c'est changer son regard sur la Création et accepter que Dieu ait voulu comme bon tout ce qui nous entoure.



© THE NEW-YORK PUBLIC LIBRARY



© DOROTHÉ OLENNESON-PIABAY

LE MODÈLE DE SAINT FRANÇOIS D'ASSISE

Celui qu'on appelle le Poverello, le « petit pauvre », voyait en chaque créature l'œuvre de Dieu. Un exemple pour tous.

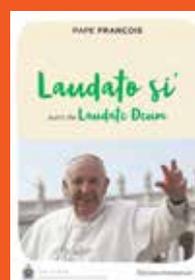
Il avait élargi la fraternité humaine à tout ce qui peuplait notre planète. Le soleil, les fleurs, les oiseaux... « Loué sois-tu, mon Seigneur, pour frère Vent – et pour l'air et pour les nuages – pour l'azur calme et tous les temps – grâce à eux tu maintiens en vie toutes les créatures. » C'est de lui que le pape François s'est inspiré pour son encyclique sur l'écologie intégrale *Laudato si'* (« Loué sois-tu », en italien). Il considérait toute chose comme un frère ou une sœur. La chasteté – qui correspond au respect de l'autre tel qu'il est et au refus de se l'approprié – que nous appliquons à nos semblables, saint François avait choisi de l'élargir à toutes les créatures. Il refusait de posséder quoi que ce soit, même des animaux, que Dieu avait voulus libres.

Le vrai nom des Franciscains est en réalité les « petits frères », choisi dans un esprit d'humilité pour ressembler au Christ qui s'abaissa et se fit homme. Sans aller jusqu'à se faire moine franciscain, et à réduire à zéro notre consommation de biens matériels, le modèle du « Poverello » peut nous inspirer dans notre rapport à la Création. « Saint François nous encourage à mettre en œuvre dans notre vie une certaine forme de sobriété, une autolimitation de l'exercice de notre puissance par rapport aux créatures », explique le philosophe et théologien Fabien Revol. Toutes les créatures sont unies à Dieu, qui les a créées. C'est en faisant l'expérience d'être unis aux créatures que nous serons unis à Dieu.

ALLER PLUS LOIN



L'écologie intégrale. Une question de conversion
Fabien Revol
Editions des Béatitudes
septembre 2020
144 pages
11,00€



Laudato si' suivi de Laudate Deum
Pape François
Editions de l'Emmanuel
octobre 2023
184 pages
7,90€



© HÉLÈNE LECLERC



© JASMINE NE-UNSPLASH

ESPÉRER

XAVIER DE BÉNAZÉ

ESPÉRANCE & ÉCOLOGIE, LES INDISSOCIABLES

Réchauffement climatique, crise sociale et migratoire... Avoir un regard écologique sur le monde peut parfois porter au désespoir. Face aux nouvelles toujours plus angoissantes, l'espérance chrétienne nous pousse à continuer, à prendre soin de notre planète, car le jeu en vaut toujours la chandelle ! Discussion avec Xavier de Bénazé, prêtre jésuite et auteur d'un livre sur le sujet.

PROPOS RECUEILLIS PAR AUGUSTE CHAPÉLIER

Comment peut-on définir l'espérance ?

On peut d'abord distinguer l'espoir de l'espérance. L'espoir, c'est ce qui se passe au niveau purement humain. Par exemple, on a l'espoir d'empêcher la température moyenne de la planète d'augmenter de deux degrés d'ici la fin du siècle. Ou bien on n'a pas cet espoir. C'est une sorte de calcul de probabilité. L'espérance humaine, quant à elle, ne se détache pas des espoirs humains, mais nous place un peu autrement dans le monde. L'espérance naît de la mort et de la résurrection de Jésus Christ. Le message est le suivant : le Fils de Dieu est ressuscité, donc la vie est plus forte que la mort ; à la fin de l'histoire, c'est l'amour qui l'emporte, et qui nous amène vers Dieu. Nous sommes faits pour l'amour. Cela doit nous amener à nous poser cette question : « comment est-ce que j'aime aujourd'hui ? » Eh bien j'aime en prenant soin de moi-même, des autres, de la planète et de Dieu. Ce sont les quatre relations fondamentales de l'écologie intégrale. Mon espérance, qui me dit qu'aimer vaut toujours le coup, me pousse à m'engager avec d'autres pour les espoirs humains. Si le réchauffement climatique empire, je ne tombe pas dans le désespoir.

Quel lien peut-on faire entre espérance et écologie ?

Si notre espérance revient à penser que la vie est plus forte que la mort, qu'aimer vaut toujours le coup, alors c'est valable dans un tas de contextes. Et notamment aujourd'hui à propos de l'écologie. Alors que beaucoup sont pris par le désespoir, d'un point de vue humain, l'espérance chrétienne dit

qu'agir par amour, que prendre soin des plus pauvres, vaudra toujours le coup. Même si, à horizon humain, la crise climatique majeure semble inévitable. Cela nous donne une raison profonde d'aimer et de vivre bien. C'est la vertu. Aimer vaut toujours le coup.

Comment peut-on mettre de l'espérance dans notre vie de tous les jours, dans nos efforts pour l'écologie ?

On peut s'engager avec d'autres dans des actions qui portent des espoirs humains. On peut aussi prier ! La prière est une magnifique forme d'espérance, parce qu'elle est un moment où l'on prend particulièrement soin de notre relation à Dieu. Comment prier vis-à-vis de cette crise écologique et sociale ? Comment se mettre à l'écoute de « la clameur de la terre » et de « la clameur des pauvres », comme dit le Pape François dans *Laudato Si'* ? On peut être attentif aux nouvelles du monde, entretenir notre relation à la Création, à la planète, prendre des temps pour contempler la nature. Quand on est en vacances à la montagne, au bord de la mer, essayons d'être contemplatif et de faire preuve de gratitude. La prière chrétienne devrait aussi m'amener à m'engager concrètement pour les espoirs humains. Dans ma vie quotidienne, je peux faire des choix de consommation justes. Dans notre alimentation, nous avons un champ magnifique de réduction de notre impact d'émission de CO₂, de la maltraitance animale. On peut avoir un impact positif sur l'agriculture, sur la biodiversité etc. On peut aussi s'engager via des associations, auprès des plus pauvres, des migrants, des personnes handicapées... Tout cela rentre dans le champ de l'écologie intégrale.

Comment peut-on témoigner de cette espérance qui nous habite pour la répandre autour de nous ?

En rejoignant des hommes et des femmes qui s'engagent dans des combats et des actions pour les espoirs humains. Cela nous fera partager leurs joies et leurs espoirs, leurs tristesses, et leurs angoisses... Et si l'espérance nous habite vraiment, nous pourrions réagir et nous comporter différemment. Peut-être que nous arriverons à tenir là où d'autres auront tendance à céder au désespoir, voire opter pour la violence. Pour cela, il faut s'engager avec d'autres. Nous devons nourrir notre espérance chrétienne.

ALLER PLUS LOIN



Rouvrir l'horizon.
Manifeste d'espérance engagée face aux effondrements
Cécile Renouard & Xavier de Bénazé
Editions de l'Emmanuel
septembre 2023
216 pages
18,00€



REPORTAGE

VIVRE L'ÉCOLOGIE

LA PIERRE-QUI-VIRE : QUAND LES MONASTÈRES SE METTENT AU VERT

Vivre de manière écologique concerne tout le monde, y compris les institutions religieuses. A l'abbaye Sainte-Marie de la Pierre-qui-Vire, les moines sont investis dans le respect de l'environnement de manière ingénieuse. Ils entretiennent et transmettent leur savoir-faire à qui le souhaite.

TEXTE ET PHOTOS PAR ANTOINE LEMAIRE

Dans une des épaisses forêts du Morvan, au terme d'une longue route sinueuse qui disparaît entre les sapins, se trouve l'abbaye Sainte-Marie de la Pierre-qui-Vire. Ses murs épais construits avec le granit de la région se

dressent calmement dans un paysage sauvage et vallonné. Au premier regard, l'immense construction semble figée dans le temps. Mais après quelques pas, un détail étonne. Entre deux haies qui matérialisent le parking de l'abbaye, se trouve une petite borne de recharge pour les véhicules électriques. Et un peu plus loin, sous des arcades, un écriteau indique aux touristes et aux visiteurs qu'ils peuvent recharger la batterie de leur vélo. Ces deux solutions pour une mobilité douce s'inscrivent dans une démarche écologique que l'abbaye de la Pierre-qui-Vire (Yonne) a lancée depuis maintenant quatre ans : le label Église Verte. Ce label regroupe toutes les communautés chrétiennes « engagées pour le soin de la Création », autrement dit, pour le soin de notre planète. Et en ce qui concerne la Pierre-qui-Vire, cet engagement ne se limite pas aux bornes de recharge électrique !

De l'électricité faite-maison

« On dit que ce sont les flammes de l'enfer ! », plaisante frère Martin en désignant le brasier que l'on aperçoit à travers le minuscule hublot de la chaudière de l'abbaye. Ce moine assez

jeune au regard passionné est en charge des installations énergétiques de l'abbaye. Ce matin, comme chaque jour, il fait le tour des compteurs et note avec attention ses relevés sur une fiche noircie par la poussière. C'est bel et bien un brasier que l'on aperçoit depuis ce hublot puisque depuis 2005, La Pierre-qui-Vire se chauffe au bois. Il y a maintenant 20 ans, les moines ont fait le choix de remplacer l'une de leurs deux pompes à chaleur par une chaudière biomasse, qu'ils remplissent de copeaux de bois. « L'objectif, à l'époque, était de réduire l'empreinte carbone, mais nous faisons venir du bois d'assez loin, ce qui n'est pas très écologique » explique frère Xavier, l'économe du monastère. Aujourd'hui, le bois qui nourrit la chaudière vient principalement des forêts qui se trouvent sur le domaine de la Pierre-qui-Vire. « Cela permet d'une part d'éviter de longs trajets en camion pour apporter le bois, et d'autre part, d'entretenir et d'éclaircir nos forêts », ajoute frère Martin. De l'autre côté de l'abbaye, derrière une grille, on aperçoit l'arrivée d'un petit canal, qui disparaît tout à coup sous terre. C'est l'eau du Trinquelin, une rivière qui passe sur les terres



de La Pierre-qui-Vire et que les moines ont fait dériver dans les années 1960. « Ils ont commencé à creuser un canal à coups de pioche, puis se sont vite rendu compte que le granit du Morvan aurait raison d'eux », poursuit frère Xavier avec un sourire. Avec des moyens modernes, ils arrivent finalement à faire dériver un peu de l'eau du Trinquelin jusqu'à une petite maison dans laquelle ils construisent, en 1969, une usine hydroélectrique. Le monastère devient alors autonome en électricité, qu'il produit grâce au cycle de l'eau, sans émettre aucun gaz à effet de serre (CO₂). « Et nous n'avons pas oublié les poissons, qui évitent le canal via une passe à poisson située en amont », ajoute frère Martin. Aujourd'hui, l'abbaye produit en moyenne 75 000 KWh par an, dont les deux tiers sont revendus à EDF et servent à alimenter les habitations voisines.

Si ces productions d'énergie respectueuses de l'environnement rejoignent le fameux engagement de l'abbaye dans le label Église Verte, elles ne sont pas l'unique démarche écologique des moines de la Pierre-qui-Vire. Là-bas, tout est occasion de prendre soin de l'environnement, et de transmettre l'amour de la terre.

Créer du lien

« Voilà le fanion Église Verte, qui explique à nos visiteurs à quelle étape de progression nous en sommes en termes de respect de l'environnement », résume frère Xavier en montrant une affiche accrochée dans le couloir emprunté par les hôtes. Le dernier « éco-diagnostic » de l'abbaye l'a placée au niveau 3, appelé « figuier », qui la classe comme un lieu très engagé pour l'écologie. Un peu partout dans les lieux de vie, des panneaux explicatifs permettent aux visiteurs de s'informer sur les démarches de La Pierre-qui-Vire. Notamment

au réfectoire, où le tri des déchets est devenu une habitude, selon le frère économe : « tout est expliqué, avec des écriteaux et des consignes très précises, ainsi chacun peut se comporter de manière respectueuse. »

Dehors, c'est un fourmillement d'installations écologiques et intelligentes. Les ruches contribuent au bon déroulement de la pollinisation, les jardins filtrants aident à la fertilisation des sols, la pépinière accompagne la croissance des pousses, et – clou du spectacle – le jardin de permaculture est une œuvre d'art en forme de mandala. « Le jardin donne des graines, et des plantes aromatiques que nous vendons à la boutique pour des tisanes » détaille frère Martin. Mais surtout, le jardin de permaculture est le lieu de la rencontre.

Pour frère Xavier, il est l'occasion « de créer du lien, de nous ouvrir au monde, à notre environnement local, et même d'évangéliser. »

Pour créer ce jardin, les moines se sont donné du mal. Frère Pacôme, qui en est responsable, s'est formé avec le Parc du Morvan, il a fait venir des gens qui savent greffer des arbres et qui aiment jardiner. C'est le cas de Kebalo, un volontaire qui arrive du Togo pour un séjour de quelques semaines à l'abbaye. Il apporte aux moines sa connaissance de l'utilisation du compost organique et aide au jardin de permaculture, qu'il considère comme « respectueux de la terre et de la nature. »

Si à l'origine, la conversion de la Pierre-qui-Vire aux énergies durables était surtout une décision économique, elle est aujourd'hui totalement assumée comme une démarche de respect de l'environnement. En plus de mettre en place cet état d'esprit écologique, les moines ont choisi de communiquer dessus et de partager leurs connaissances, faisant de leur monastère une référence de l'engagement écologique. C'est une mission qu'ils ont faite leur, et dont ils parlent avec fierté.

Dehors, c'est un fourmillement d'installations écologiques.



Le statue de la vierge se trouve sur une pierre qui bougeait autrefois, d'où le nom la Pierre-qui-Vire.



La centrale hydroélectrique fournit l'électricité à l'abbaye.



Le méthaniseur de la ferme sert à fabriquer du méthane avec le lisier, le fumier et les déchets organiques.

Lycée professionnel privé préparant au BAC ASSP
Accompagnement, Soins, Services à la Personne

JOURNÉES PORTES OUVERTES

SAMEDI
14 juin 25
de 9h à 12h

MERCREDIS
30 avril 25
21 mai 25
de 14h à 18h

L'ESP c'est :
100 % de réussite au bac, un cycle d'anthropologie, des petits effectifs, du tutorat, des horaires aménagés, un accompagnement personnalisé...

L'ESP ACCOMPAGNE LES JEUNES QUI SOUHAITENT

Retrouver le goût d'apprendre
dans un lycée à taille humaine & dans un parcours dynamique grâce aux matières professionnelles et aux 22 semaines de stage ;

Poursuivre des études dans le secteur du médico-social
(infirmière, aide-soignante, auxiliaire de puériculture, éducateur spécialisé, éducateur de jeunes enfants, ergothérapeute...);

Exercer un métier qui a du sens dans un secteur qui embauche
auprès d'enfants, personnes âgées & personnes porteuses de handicap.

SE FORMER ET ACCOMPAGNER LES PLUS FRAGILES.

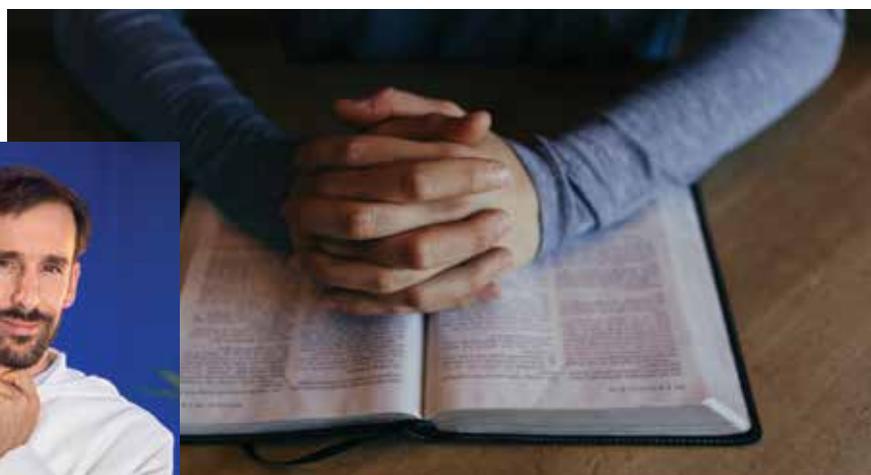
Ecole du Service à la Personne
17 avenue Rhin et Danube
92250 La Garenne-Colombes
esp-paris.fr - 01 71 01 88 58
direction@esp-paris.fr

LA FOI, C'EST PAS SORCIER

COMMENT DEVENIR CHRÉTIEN ?

La conversion est un moment magique dans la vie. Mais elle pose quelques questions : « comment je fais pour prier ? », « ma famille n'est pas chrétienne », « je n'y connais rien », « comment on demande le baptême ? » ... Pas de panique ! Voilà quelques clés.

D'APRÈS LES VIDÉOS DU FRÈRE PAUL-ADRIEN



©Gabriel Uberti

Venez vous ressourcer au grand air !

26 avril - 03 mai / 28 juin - 05 juillet
BAFA Base - SB - Approfondissements

28 mai - 1er juin
Ressourcement et détente pour solos

06 juillet - 19 juillet
Séjour multi-activités enfants & ados

06 juillet - 23 août
Vacances & stages familles ou solos

05 octobre - 11 octobre
Session avec Sainte Hildegarde

chadenac.com
contact@chadenac.com • 04 71 09 67 30
43000 Ceysnac

PRIEZ !

Si tu es comme moi, tu n'es peut-être pas trop sûr de toi, tu te poses des questions. Même si tu ne sais pas comment faire, laisse toutes tes questions de côté pour un instant et plonge dans l'eau du bain. C'est dans la prière que l'on sentira que Dieu existe. Suis le mouvement de ton cœur, donne ton cœur à Dieu. Imagine que Dieu te dit : « parle-moi de toi, il n'y a que ça qui m'intéresse. » Confie-toi, comme à un ami !

RASSUREZ VOS PROCHES

Très souvent, quand tes proches ne sont pas croyants, leur réflexe est de croire qu'ils vont te perdre. Le but du jeu n'est pas de changer ta personnalité. Reste comme tu es, surtout si ça peut rassurer ta famille. Le but, c'est que tu aimes Dieu à travers ce que tu es toi. Si ta famille voit que ta foi te rend meilleur sans changer ta personnalité, ça va les rassurer ! Ne te sens pas obligé d'en parler à tout le monde tout de suite, c'est ton histoire à toi.

FORMEZ-VOUS

C'est bien de connaître la religion à laquelle on croit. Pour nous chrétiens, la base

c'est la vie de Jésus. Je n'ai pas dit « la Bible » ! La Bible, c'est 2000 pages, et c'est le meilleur moyen de se décourager. Le mieux c'est de lire le cœur de la Bible : ce qu'on appelle les Évangiles. Il y en a quatre, d'une quarantaine de pages chacun. Choisis-en un à lire. Sinon il existe aussi des films, des mangas, des applications, les réseaux sociaux (mais méfiez-vous quand même).

REJOIGNEZ UNE COMMUNAUTÉ

Malgré la meilleure volonté du monde, tu ne pourras pas tout apprendre tout seul. Jésus nous dit « aimez votre prochain », et c'est dans une communauté que l'on apprend le mieux à le faire. Il existe les paroisses, et les aumôneries. Et si tu n'as ni l'un ni l'autre, tu vas attraper le curé à la fin de la messe ! Attention, un chrétien qui dit du mal d'un autre chrétien n'est pas un frère. Découvre Jésus et apprends à l'aimer.

VIVEZ EN CHRÉTIENS

A travers tout ce que tu es, que tu fais, que tu penses, essaie d'aimer Dieu et ton prochain. C'est ce qui te rendra heureux. Et il n'y a pas besoin d'être baptisé pour commencer ! Lutte contre le péché. Et surtout, n'oublie pas que c'est pour nous que le Christ est mort, donc nous avons tous une place dans la communauté des chrétiens !

TÉMOIGNAGE

ETIENNE

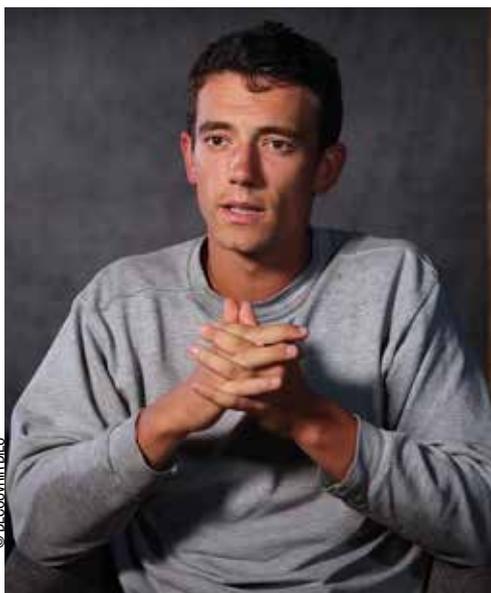
« DIEU EST PARDON, MÊME DANS LES PLUS GRANDES NOIRCEURS »

Enfermé pendant quatre ans dans la pornographie, Etienne est désespéré, il a honte et pense au suicide. Grâce à une conversation inattendue, il entame un chemin de reconstruction et fait l'expérience de la miséricorde de Dieu.

PROPOS RECUEILLIS PAR DÉCOUVRIR DIEU

Je m'appelle Étienne. J'ai 19 ans. En classe de 5^e, commence pour moi une période très sombre qui durera quatre ans. Des amis avec qui je traînais à l'époque me montrent un jour de la pornographie. Je ne connaissais rien de ce monde. Je me souviens m'être dit « il faut que je découvre tout ça » et j'ai plongé dedans. Je perds très vite mes moyens et tombe dans l'addiction. Je n'arrivais plus à en sortir. Je regardais de la pornographie plusieurs fois par jours. Et là, j'ai commencé à avoir vraiment honte, même devant mes amis, qui en regardaient eux aussi. Je me sentais plus sale que tout le monde. Cette addiction avait un effet sur ma vie : je me fermais énormément, de honte. Au fur et à mesure, les idées noires sont arrivées, puis les idées suicidaires. Tous les matins, en allant à l'école avec un ami, je me disais « un jour, je vais me jeter sous un bus parce que je n'en peux plus, je ne peux plus vivre cette double vie. » Pour moi, ce scénario était la solution. J'avais beau m'accrocher à n'importe quoi, essayer de trouver des solutions partout, même sur Internet, je ne trouvais plus rien... C'était horrible.

Un jour, alors que je suis encore en 5^e, je m'enfuis pour échapper à une agression. Sans réfléchir je me mets à courir sur la route et je me fais percuter par une voiture ! L'accident est très violent, le pare-brise est explosé, je suis à terre, tout le monde s'attroupe autour de moi, ils pensaient que j'étais mort... Finalement, j'arrive à l'hôpital et le verdict est incroyable : je n'avais qu'une jambe cassée. Mes parents et les médecins n'en revenaient pas. Je reste une semaine à l'hôpital, durant laquelle je suis tout seul et ressasse tout ça. Je me dis « si je suis là, c'est que Dieu a un plan pour moi, je sers à quelque chose. Je ne suis pas en fait ce fruit pourri qui ne sert à rien, et malgré mon addiction j'ai le droit de



« C'est Dieu le premier qui m'a pris tel que j'étais, en entier. »

vivre ». Mais une fois remis, ma jambe réparée, mon addiction à la pornographie a continué, de plus en plus fort... Dès le matin, dès le retour des cours, ça recommençait. Chaque semaine, chaque moi, je me disais que j'allais arrêter, et ça recommençait... Je suis alors en 3^e, et je réalise que je n'ai plus de volonté, plus de dignité, plus de confiance en moi : je ne suis plus rien,

je suis détruit. Mon cœur, mon corps, tout n'est que champ de ruines dans ma vie.

Un jour, je me dis : « il faut que j'en parle ». Je prends cette décision et je vais voir un prêtre. C'est difficile, mais j'arrive à tout avouer. Il y a un moment de silence, je me dis que je vais avoir droit à un sermon. Mais le prêtre me regarde et me dit : « bravo pour ce que tu dis, bravo ! » Je n'en revenais pas. C'est un grand flot de miséricorde qui est tombé sur moi ce jour-là, je sentais l'amour de Dieu en moi. Moi qui avais erré dans le noir pendant 4 ans, tout seul, je sentais enfin que Dieu était là, avec moi, dans mon combat. Je ressors en sachant que je ne suis plus seul, et que beaucoup de gens sont dans mon cas. Je commence à renaître, même si l'addiction est toujours là. Et un jour, c'est le summum de la honte : ma mère me grille. Mes parents qui voient ça, cette partie horrible de moi. C'était l'horreur. Mon père n'était pas encore rentré du travail. Et je me rappelle avoir attendu qu'il vienne me voir. Je savais qu'il allait me hurler dessus et que j'allais partir de la maison. Pour moi, c'était fini. Mon père rentre du travail, s'installe en face de moi, et là je ne comprends plus rien. Il me dit que personne ne me jugera, et qu'il va m'aider. Mes parents allaient m'aider. Pour moi, c'était impossible, et pourtant ça se passait. On a commencé un parcours de guérison à trois : « Libre pour aimer ». C'était le début de la guérison, je voyais le bout du tunnel. Je renaissais, et ce qui est incroyable, c'est que je renaissais grâce à mes parents. J'ai mis un an mais j'ai fini par sortir de cette addiction. Je l'ai accepté, je me suis pardonné. Quand je regarde en arrière, je vois que c'est Dieu qui, le premier, m'a pris en entier, tel que j'étais, avec ma noirceur, et qui m'a pardonné. Dieu est amour, Il est pardon, Il est miséricorde, même dans les plus grandes noirceurs.

ALLER PLUS LOIN



En savoir plus :
<https://wearelovers.fr>

Depuis 2018, l'association WE ARE LOVERS sensibilise au sujet de l'addiction à la pornographie, en faisant témoigner en milieu scolaire des jeunes ayant été eux même addicts.



Parcours Libre pour aimer. Sortir de la pornographie

Collectif d'auteurs, Eric Jacquinet, Ixène Editions de l'Emmanuel

juin 2016

358 pages

22,00€

https://prieraujourd'hui.com/app_

parcours/778068/

PLUS DE TÉMOIGNAGES ?



DÉCOUVRIR
DIEU

MISÉRICORDE

CES PARDONS AU-DELÀ DE NOS FORCES

Dans notre vie, tissée d'évènements et de relations, il est fréquent que nous ayons à pardonner, ou à demander pardon.

PAR SOUFFLE

De même que nous pouvons être blessés par nos proches ou le monde autour de nous, il peut nous arriver de blesser à notre tour. En demandant ou en formulant un pardon, nous expérimentons souvent une libération, parfois à la mesure de la difficulté qu'a représenté pour nous cette démarche.

Comme le deuil, le pardon est le fruit d'un long chemin intérieur. Il y a des pardons plus difficiles que d'autres, et certaines offenses peuvent nous sembler impardonnables. Mais si tu as toi-même été victime d'une injustice ou de toute autre grave atteinte à ta réputation, tes biens ou ta personne, tu sais aussi combien la rancœur ou le désir de vengeance peuvent détruire ton cœur.

« Ne te laisse pas vaincre par le mal, sois vainqueur du mal par le bien », écrivait l'apôtre Paul dans sa lettre aux Romains.

Oui, mais comment vaincre le mal par le bien, comment briser la chaîne du mal, lorsque celui-ci semble t'anéantir ? Tu sens bien que tu n'en es pas capable

par ta seule volonté, tu n'en as pas la force. Le pape polonais Jean-Paul II, qui avait été confronté au mal dans son pays comme dans sa chair, écrivait que « la limite imposée au mal, dont l'homme est l'auteur et la victime, est en définitive la divine miséricorde ».

La « miséricorde », c'est le cœur de Dieu qui se penche sur la misère de l'homme. Bouleversé par la détresse humaine, le péché de l'homme et le mal qui est dans le monde, Dieu seul, par son pardon, est définitivement vainqueur de la mort et du péché. En nous donnant sa miséricorde, il nous invite à ne pas la garder pour nous.

En t'invitant au pardon – ou du moins à désirer pardonner – Dieu veut faire d'une pierre deux coups : te libérer du ressentiment qui empêche ta plaie de cicatriser et t'associer à son œuvre de salut dans la vie de celui ou celle qui t'a offensé.

ÉCOUTE & PRIÈRE

NE RESTEZ PAS SEUL

Sur Écoute & Prière, 200 priants chrétiens formés écoutent et prient avec les visiteurs qui viennent déposer leurs intentions de prière, en toute confidentialité, par téléphone (09 80 80 64 40), e-mail et chat (QR Code ci-dessous). Contactez-les pour leur demander de prier pour vous ou pour votre conjoint. Et de même si vous souhaitez leur confier une peine ou bien rendre grâce, tout simplement.



3 PAS

POUR ENTRER DANS LA MISÉRICORDE DE DIEU

- 1 Prends conscience que tu as besoin, toi aussi, de la miséricorde de Dieu et remercie-le pour tous les pardons qu'il t'a déjà donnés ;
- 2 Chaque fois que tu sens la rancœur t'envahir, demande à Dieu de faire grandir en toi le désir de pardonner ;
- 3 Tu peux aussi, si tu le veux, faire tiennes les dernières paroles du Christ avant de mourir sur la croix : « Père, pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font ».

PRIÈRE DE SAINT FRANÇOIS D'ASSISE

« Seigneur, dans le silence de ce jour naissant, je viens vous demander la paix, la sagesse et la force. Je veux regarder aujourd'hui le monde avec des yeux remplis d'amour ; être patient,

compréhensif, doux et sage ; voir vos enfants au-delà des apparences, comme vous les voyez vous-même, et ainsi, ne voir que le bien en chacun. Fermez mes oreilles à

toute calomnie, gardez ma langue de toute malveillance et que seules les pensées qui bénissent demeurent en mon esprit. Que je sois si bienveillant et si joyeux que tous ceux qui m'ap-

prochent sentent votre puissance et votre présence. Revêtez-moi de votre beauté, Seigneur, et qu'au long du jour je vous révèle. Ainsi soit-il. »

LIBRAIRIES DIOCÉSAINES

Église catholique dans les Hauts-de-Seine



INFOS



NANTERRE

Maison diocésaine
85 rue de Suresnes

LA DÉFENSE

N.D.-de-Pentecôte
à côté du CNIT

BOULOGNE

Maison St-François
1 parvis Jean-Paul II

des ouvrages d'une grande diversité pour toute personne sur un chemin de foi

ÉDITORIAL

UN ENTHOUSIASME EN CROISSANCE !

PAR MGR MATTHIEU ROUGÉ, ÉVÊQUE DE NANTERRE

Nous voici à Pâques. Les chrétiens s'y sont préparés par le temps du Carême, temps intense sur le plan spirituel, temps d'engagement renouvelé dans la prière, le partage, la disponibilité intérieure.

Dès le Mercredi des cendres, premier jour du Carême, les fidèles et les chercheurs de Dieu, dont beaucoup de jeunes, se sont réunis très nombreux dans les églises de France et d'ailleurs. Les générations précédentes débutaient parfois le Carême,

temps réputé austère, à contre-cœur. Les générations nouvelles sont heureuses d'entrer de tout cœur dans un temps à l'intensité bienfaisante.

De plus en plus nombreux également, les catéchumènes, jeunes et adultes, se sont réunis au début du Carême autour de leurs évêques pour « l'appel décisif » qui marque l'ultime étape de préparation de leur baptême, de leur confirmation et de leur première communion à Pâques.

Quelle émotion et quelle ferveur dans ces rassemblements ! Quel étonnement et quel beau témoignage pour leur entourage parfois très éloigné de la foi !

On souligne parfois la décroissance numérique de la présence chrétienne dans notre société. Elle est réelle mais pas exclusive de l'émergence d'une nouvelle intensité d'engagement chrétien. Puisse cette croissance de l'enthousiasme de la foi s'intensifier dans la lumière de Pâques !



© D.F.

JEUNES & FOI

LES PATRONAGES EN 2025 : UN DÉFI QUI PORTE DES FRUITS

Proposer des activités ludiques et intéressantes aux jeunes en dehors de l'école est un véritable défi, que semblent avoir remporté plusieurs patronages des Hauts-de-Seine.

PAR ANTOINE LEMAIRE

A l'heure des écrans, des jeux vidéo, proposer un cadre ludique et divertissant aux jeunes est devenu un vrai pari. Edwige Decker, ancienne responsable de l'aumônerie de Garches, en a été témoin : « à partir de 2019, nos effectifs de jeunes ont diminué drastiquement, surtout à cause des écrans, et nous avons cherché un moyen de redevenir attractifs ». La solution qu'Edwige a trouvée en 2020 a été d'ouvrir un patronage, un lieu où les jeunes puissent se retrouver, partager autour de thèmes qui les fassent grandir, être aidés pour leurs devoirs, faire du sport et des activités culturelles intéressantes. Ainsi est né le patronage Saint-Louis de Garches.

Parler aux jeunes

Le lancement est un peu compliqué, mais les effectifs augmentent très vite, grâce au bouche-à-oreille. « Aujourd'hui, nous avons une centaine de primaires, une centaine de collégiens et nous sommes 32 animateurs », explique Edwige ; « les jeunes viennent du privé comme du public, ce qui crée une mixité sociale tout à fait bienvenue, et nécessaire à mes yeux ». Cette mère de famille de 49 ans avait trois principaux défis : retrouver les jeunes, leur proposer des activités qu'ils aiment et les aider dans leur scolarité. Cela va des visites culturelles à Paris à des journées de découverte d'un sport, comme la plongée, de l'accrobranche ou le kayak. Toujours dans les Hauts-de-

Seine, à Courbevoie, Delphine Giraud est responsable du patronage Saint-François, qui a ouvert en septembre 2024. Là-bas, on en est encore aux débuts, mais l'énergie est là : « nous avons 24 primaires, à qui nous proposons des jeux, des temps calmes et des activités libres et manuelles ». La responsable a de beaux projets pour agrandir le patronage. A la rentrée prochaine, le nombre d'enfants devrait déjà passer de 24 à 36. De belles perspectives !



© EDWIGE DECKER

**BÂTIR
SUR LE
ROC**
2025-2026

SE FORMER À
LA THÉOLOGIE
POUR SERVIR
EN EGLISE

OUVERT À TOUS

2h30
de cours
par
semaine

3 ANS

Le lundi soir 20h-22h30
à Issy-les-Moulineaux,
ou le jeudi 13h-15h30
à Nanterre.

Renseignements et inscriptions

www.batirsurleroc.com
formation@diocese92.fr



Bible, anthropologie, liturgie, sacrements, ecclésiologie,
doctrine sociale de l'Église, éthique, écoles de spiritualité...

Église catholique
Hauts-de-Seine

FÊTE

COMPRENDRE PÂQUES ET LE CARÊME

Le père Ambroise Riché, vicaire de la paroisse Sainte-Geneviève - Saint-Maurice de Nanterre, nous explique l'importance du Carême pour se préparer à la belle fête de Pâques.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANTOINE LEMAIRE

A quoi correspond le jour de Pâques chez les chrétiens ?

C'est le jour de fête où l'on célèbre la résurrection de Jésus-Christ. Après avoir été crucifié, cloué sur une croix, il a vaincu la mort. On se rend alors à la messe que l'on appelle la Vigile pascale, on allume un cierge pour célébrer le feu nouveau, le retour de la lumière, et on chante l'Alléluia. A Pâques, on célèbre de manière unifiée la mort et la résurrection de Jésus, on attend la venue du Seigneur, c'est tout cela ensemble. Au cours des siècles, les fidèles ont éprouvé le besoin de se préparer à ce jour si spécial. C'est ainsi qu'est apparu le Carême, puis la Semaine sainte, qui sont petit à petit devenus ce qu'ils sont aujourd'hui.

En quoi consiste le Carême ? Et pourquoi dure-t-il 40 jours ?

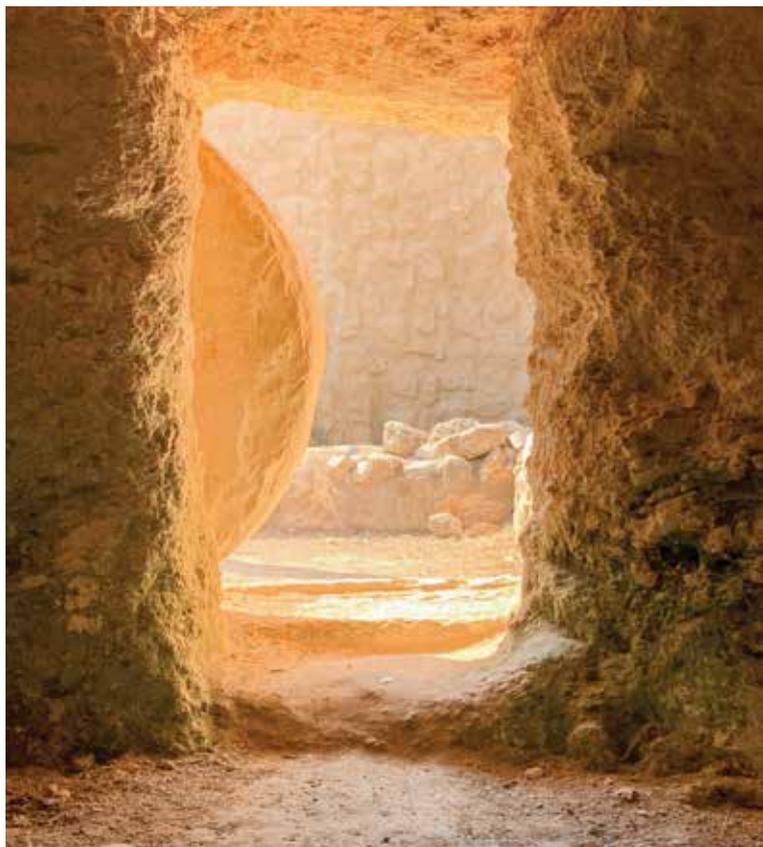
C'est le temps de préparation à Pâques, l'occasion de s'associer au chemin que Jésus va suivre. Il s'agit de passer par « là où le maître passe » et de nous donner les dispositions spirituelles, l'état d'esprit pour le faire. Et les 40 jours correspondent au temps que Jésus passa dans le désert. Le Carême est un temps de conversion. On est invité à se réconcilier avec Dieu, ou également à le rencontrer si on ne le connaît pas encore. C'est également l'occasion de recevoir son pardon, via le sacrement de la confession. Concrètement, on peut vivre le Carême en essayant de prier davantage, de faire l'effort de participer aux messes, et aux diverses célébrations de la Semaine sainte. On peut aussi essayer d'écouter et de lire plus souvent la Parole de Dieu, dans la Bible. Et on peut aussi faire l'expérience du jeûne.

Quel est l'objectif du jeûne ?

Jeûner, c'est se priver de nourriture. Mais le but n'est pas de se priver juste pour le principe ! C'est plutôt de partager, de développer en nous la générosité. Car au début, ceux qui n'avaient pas assez pour donner, mettaient de côté ce qu'ils ne mangeaient pas en jeûnant, pour pouvoir ensuite l'offrir aux plus pauvres. Ainsi, en nous faisant expérimenter la faim, le jeûne nous rapproche de ceux qui sont dans le besoin, il nous ouvre à la solidarité. Et puis le jeûne nous fait expérimenter la faim également pour comprendre que le seul capable de nourrir, c'est Dieu. Mais il s'agit là d'une nourriture spirituelle et non matérielle.

Et la Semaine sainte, qu'est-ce que c'est ?

C'est la semaine qui précède Pâques. Elle commence par le dimanche des Rameaux, puis se déroule en deux temps. Lundi, mardi et mercredi sont les derniers jours du Carême, et la suite est appelée le *Triduum pascal* : Jeudi saint, Vendredi saint et Samedi saint. Le Jeudi saint fait mémoire de la sainte Cène, durant laquelle Jésus a institué la messe telle qu'elle est dite aujourd'hui. Au cours de cette messe, comme Jésus l'a fait avec ses disciples, le prêtre lave les pieds des fidèles.



© PISIT HENG - UNSPLASH

Le Vendredi saint est une journée de jeûne strict, pour nous unir à Jésus qui va être arrêté, humilié, jugé, flagellé, et qui va porter sa croix. C'est pour cela qu'on fait le « chemin de croix ». Le soir, à la tombée de la nuit, on a une petite célébration qu'on appelle l'office de la Passion. On y entend le récit de la Passion de Jésus par saint Jean. Après cet office, on se retire en silence. Ce silence durera tout le temps du Samedi saint - qui est un jour de prière - et ne sera interrompu que pendant la nuit de Pâques.

Décrivez-nous le chemin de croix.

C'est le moment où nous suivons chaque étape de la Passion de Jésus. Il y en a 14, de sa condamnation à mort jusqu'à sa mise au tombeau. Le chemin de croix a un aspect très concret, puisqu'on marche derrière le Christ. On le suit pas à pas et on s'unit à sa souffrance. Le chemin de croix est très populaire, au sens propre du terme : c'est le peuple de Dieu qui s'unit à Jésus. A Jérusalem, les fidèles marchaient dans la ville, et nous avons perpétué cette tradition, pour vivre ce moment de manière concrète, physique. N'importe qui peut se joindre à la procession, qui est assez paisible et simple, sans gestes compliqués. Personne ne doit hésiter, même par curiosité !

Comment vivre le Carême quand on n'est pas pratiquant ?

La liturgie du Carême permet des gestes forts, et les lectures faites à la messe du dimanche sont très intéressantes. N'importe qui peut se laisser toucher par les étapes de la Semaine sainte, qui sont un condensé de gestes, de paroles profondes, qui touchent. Les cœurs seront émus par la beauté de certains chants, par les silences très recueillis, par le lavement des pieds, par cette lumière de Pâques qui jaillit dans les ténèbres. Tous ces symboles ne parlent pas qu'à l'intelligence, ils parlent aussi au cœur.



RÉVÉLER LES TALENTS DES AUTRES
POUR QU'ILS S'ENGAGENT DANS LE MONDE
Et si c'était votre mission ?

Rejoignez-nous en créant votre cabinet en franchise !

ENVOYEZ-NOUS

VOTRE

CANDIDATURE



www.talents-trajectoires.fr

ANALYSE

LES MOTS DE PÂQUES

Quand on ne connaît pas très bien ce qui entoure cette grande fête des chrétiens, le vocabulaire peut parfois interroger. Voici un petit tour des mots « compliqués » qui accompagnent Pâques.

PAR LE PÈRE AMBROISE RICHÉ

La messe chrismale

Elle a lieu soit le Jeudi saint au matin, soit un peu avant. Durant cette messe, les prêtres et les diacres se rassemblent autour de leur évêque pour renouveler leur promesse et leur engagement. Ensuite, entouré des prêtres, l'évêque bénit les huiles saintes, et consacre le Saint chrême. On consacre et on bénit ces huiles à ce moment si particulier parce qu'on est proche de la célébration de la mort et de la résurrection de Jésus, et que c'est là que réside tout le mystère de la foi chrétienne.

Le Saint chrême

C'est une huile sainte, qui est parfumée et consacrée. Elle servira pour les sacrements que l'Église va célébrer tout au long de l'année, notamment le sacrement de la confirmation et celui du baptême. Mais également le sacrement de l'Ordre (lorsque quelqu'un reçoit sa mission de prêtre).



© THAVS ORRICO - UNSPLASH

La Cène

C'est le jour où Jésus, entouré de ses disciples, a institué la messe. Il a inauguré et donné à ses apôtres le pouvoir de célébrer la messe, qui sera à jamais le mémorial de sa mort et de sa résurrection. Au cours de cette nuit, il a posé un geste d'abaissement : il a lavé les pieds de ses disciples, pour montrer qu'il donne sa vie. C'est aussi ce soir-là que Jésus a dit « aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés ».

La Vigile pascale

Elle a lieu dans la nuit du Samedi saint au dimanche de Pâques et célèbre la résurrection de Jésus Christ, ainsi que sa victoire sur la mort et sur le mal. C'est le passage des ténèbres à la lumière, que l'on symbolise pendant la messe en allumant un cierge, le cierge pascale. Ensuite, la flamme est transmise à tous les fidèles. C'est aussi durant la Vigile pascale que l'on célèbre les baptêmes de ceux qui s'y sont préparés pendant le Carême.

ART SACRÉ

LA PASSION DE JÉSUS DANS LES HAUTS-DE-SEINE

Aujourd'hui, allez découvrir, à deux pas de chez vous, les plus belles représentations de la Passion du Christ, que l'on retrouve dans les églises du diocèse de Nanterre.

PAR ANNE-SOPHIE GARCIA-VANNEROT



Chapiteau de la crypte de Sainte-Thérèse de Boulogne-Billancourt

Parmi les 48 chapiteaux sculptés de la crypte de Sainte-Thérèse de Boulogne, se trouve la Cène, dernier repas du Seigneur avec ses disciples. Allez le découvrir dans cette église des années 30, labellisée patrimoine du XX^e siècle.



Fresque de Saint-Jacques de Montrouge

Reconstruite à la place de l'ancienne dans les années 30, la « nouvelle église » Saint-Jacques de Montrouge cache une étonnante réalisation collective de jeunes artistes de l'École municipale de dessin de Montparnasse. On y retrouve l'arrestation de Jésus au mont des Oliviers.

Vitrail de Saint-Hermeland de Bagneux

Saint-Hermeland, à Bagneux, est surnommée la « petite Notre-Dame » car construite à la même époque que celle-ci. Ses vitraux sont variés et assez hétéroclites. Celui-ci, datant du XVI^e siècle, représente la crucifixion de Jésus. Il est classé monument historique !



Vitrail de Saint-Clodoald à Saint-Cloud

Marie tient son fils Jésus mort dans les bras, c'est ce qu'on appelle une « Pietà ». Celle-ci se trouve dans l'église Saint-Clodoald à Saint-Cloud, sur un vitrail de la chapelle de la Vierge signé Maurice Tastemain (1929).



MUSIQUE

GRÂCE, LE NOUVEL ALBUM DE PRAISE



« On a voulu mettre en musique la louange qu'on avait dans le cœur ! » En mars 2025 sort le troisième album du groupe musical de louange Praise, *Grâce*. Douze chansons pop aux dominantes de guitare et de piano. Pour cette nouveauté, Vianney et Martin, ainsi que le collectif de musiciens qui les accompagne, ont choisi d'apporter un peu de maturité à leur travail. Si le groupe se cherchait un peu lors des deux premiers albums, le troisième promet d'être plus direct, d'aller droit à la louange, plus « cash » ! « Nous avons repris quelques codes de la musique d'église, et

nous avons écrit les paroles avec des fidèles d'autres confessions chrétiennes, notamment des évangéliques, pour parler de Dieu de manière encore plus juste », explique Vianney. Le thème de cet album, la grâce, parle beaucoup aux musiciens : « c'est le don gratuit de Dieu, l'œuvre de son esprit dans nos vies, qui nous permet de vivre au quotidien. La grâce, c'est Dieu qui répond à nos prières, et c'est tout ce que nous avons envie de mettre dans nos chansons ». Avec cet album, le groupe Praise a aussi souhaité faire des chants qui puissent être repris presque tels quels dans les paroisses et dans les familles, pour encourager les gens à prier et à louer en chantant.

Plusieurs concerts à venir dans les églises des Hauts-de-Seine : à Colombes le 15 mars, Chaville le 29 mars, Boulogne-Billancourt les 5 et 6 avril.

ESPÉRANCE

VIVRE LE JUBILÉ

Cette année jubilaire 2025 a été placée par le pape François sous le signe du pèlerinage et de l'espérance. Cela signifie qu'il nous invite à nous déplacer, physiquement, mais aussi spirituellement. Nous devons nous rendre vers une espérance qui ne trompe jamais :



© SIMON ENGLISH - UNSPLASH

celle de l'avènement de Jésus-Christ, le Sauveur. Monseigneur Rougé, évêque du diocèse de Nanterre, a écrit une lettre dans laquelle il invite les fidèles et tous ceux qui veulent croire en Dieu à entrer en pèlerinage de manière personnelle vers « l'espérance qui jaillit de la foi et qui suscite l'amour ». Voici ses cinq propositions :

- 1. Un pèlerinage vers la profondeur de votre cœur** pour avancer ou redémarrer dans une vie de prière vraiment personnelle et régulière.
- 2. Un pèlerinage vers la miséricorde du Seigneur** qui se révèle en particulier dans le sacrement de réconciliation, « point de départ irremplaçable d'un véritable chemin de conversion » comme l'a écrit le pape François.
- 3. Un pèlerinage vers une personne avec qui vous êtes en conflit** pour que s'ouvre entre vous un chemin de pardon et de paix.
- 4. Un pèlerinage vers une personne en difficulté** pour qui vous pourrez être un signe d'espérance par un acte concret de fraternité et de charité.
- 5. Un pèlerinage vers une personne qui ne connaît pas ou plus le Christ** : vous l'écouteriez et lui annonceriez « la joie de l'Évangile » jusqu'à l'inviter, peut-être, au baptême et à la confirmation.

FRAT À LOURDES

Pour tous les jeunes lycéens d'Île-de-France du 12 au 17 avril 2025 à Lourdes.

Le FRAT est un pèlerinage de 3 ou 5 jours, rassemblant les jeunes chrétiens d'Île-de-France. Il est mis en œuvre par l'association LE FRATERNEL. Les années paires, le rassemblement a lieu à Jambville et concerne les collégiens de 4^e et 3^e (13 à 15 ans) et les années impaires, le FRAT a lieu à Lourdes et rassemble les lycéens (15 à 18 ans). Un jeune ne vient jamais seul au FRAT : il est inscrit dans un groupe (paroisses, aumôneries, établissements scolaires, mouvements, communautés...). Les sacrements, la présence et la parole des évêques, les célébrations à 10 000 personnes, les rencontres en petits groupes, l'intervention des témoins et les enseignements pratiques sur la prière donnent des clés aux jeunes pour qu'ils découvrent, redécouvrent ou encore approfondissent leur foi.

PÈLERINAGE À MONTLIGEON

Samedi 3 mai

Pèlerinage d'une journée présidé par Mgr Matthieu Rougé, au sanctuaire de Montligeon, pour prier pour nos défunts.

PÈLERINAGE DIOCÉSAIN JUBILAIRE

Samedi 17 mai

Notre pèlerinage « Pèlerins d'Espérance » du 17 mai 2025 culminera avec la messe jubilaire à 16h30 en l'église Saint-Sulpice, célébrée par notre évêque et l'ensemble de nos prêtres. Au départ de chaque église du diocèse de Nanterre, tous les pèlerins seront accueillis à Saint-Sulpice (Paris 6^e) dès 13h jusqu'à la messe de 16h30, où ils pourront vivre un après-midi de prière et de ressourcement spirituel à travers louange et adoration, confessions, rencontres avec de grands témoins...

VEILLÉE POUR LA VIE

Mercredi 21 mai (19h30 – 21h30)

Comme tous les ans, les évêques d'Île-de-France invitent tous ceux qui le souhaitent à les rejoindre pour prier pour la vie. Cette année, la Veillée pour la vie retrouve Notre-Dame de Paris pour une soirée ponctuée par des temps de prière, de témoignages, de louange, d'adoration, d'enseignements autour du thème « bâtisseurs de l'Amour, vivons l'Espérance ».

JUBILÉ DES JEUNES

Devenir pèlerin d'Espérance : le pape François invite tous les jeunes de 18 à 30 ans à Rome. Inscrivez-vous au Jubilé mondial des Jeunes à Rome, en passant par Turin et en rentrant par Assise du 25 juillet (soir) au 6 août (midi) 2025. L'équipe diocésaine du Réseau Jeunes Cathos 92 prépare, comme sur chacun de ses événements, des activités vraiment conçues pour l'ensemble des jeunes de 18 à 30 ans dans leur diversité.

Infos et inscriptions sur le site : <https://jeunescathos92.fr/> ou sur Instagram @reseaujeunescathos92

Plus d'infos sur ces événements sur le site du diocèse :

Diocèse de Nanterre,
85 rue Suresnes,
92000 Nanterre
01 41 38 12 30
<https://diocese92.fr>



POUR

QUE L'ÉGLISE SOIT
PRÉSENTE À CHAQUE
MOMENT DE MA VIE

L'Église ne vit que de dons.

Donnez sur

denier.diocese92.fr



D'ACCORD PAS D'ACCORD

LE DÉBAT

DIEU AIME-T-IL LES RICHES ?

Gagner de l'argent est une bonne chose ! C'est même nécessaire. Mais jusqu'où faut-il aller ? Que nous dit la Bible à propos de l'argent, et de ce que nous pouvons en faire pour aider autour de nous ?

LE DÉBAT ENTRE LILI SANS-GÈNE ET ÉLÉONORE & STANISLAS BILLOT DE LOCHNER

1

Lili Sans-Gêne Bon... entrons dans le vif du sujet ! Dans la Bible, on entend plein d'histoires sur les riches qui finalement donnent tout leur argent pour suivre Jésus. Ça veut dire quoi concrètement ? Pour être chrétien il faut être pauvre ?

E & S Bilhot de Lochner Question cash, réponse cash : non ! Il n'est pas nécessaire d'être pauvre pour être chrétien, et heureusement. Mais il est plus facile aux pauvres d'entrer dans le Royaume de Dieu qu'aux riches, ça c'est certain. Alors pas besoin d'être comme saint François, qui quitta absolument tout ce qu'il possédait, surtout si nous avons une famille à charge. En revanche, il est nécessaire de ne pas s'attacher aux biens matériels. Cela implique de nombreuses choses : être capable de donner de son essentiel, consommer raisonnablement, ne pas amasser de l'argent...

2

Quelqu'un qui a eu une idée brillante et a fait fortune n'a-t-il pas gagné cet argent de manière légitime ? Ne peut-il pas le garder et en profiter ?

Gagner de l'argent n'est absolument pas un problème en soi, si tant est qu'on l'ait gagné de façon moralement acceptable et légale, et en prenant soin de ceux avec qui nous travaillons (collaborateurs, clients, prestataires, etc.). La seule question est : que faire de cette fortune ? Si elle dort sur des comptes et qu'elle ne me sert qu'à acheter des biens immobiliers, suis-je vraiment en train d'utiliser mon argent comme le Christ m'y appelle ? Non. Garder pour soi ce qui nous est nécessaire est acceptable, le reste l'est moins. Chacun peut, et doit, définir ce qui lui est nécessaire, et s'en contenter. Le reste fait partie de ce que le Christ nous appelle à donner.

3

Selon la foi chrétienne, tout ce que l'on possède est un don de Dieu, l'argent aussi, donc ?

Question difficile. Faisons un peu d'histoire : dans l'Ancien Testament, le peuple élu reçoit l'argent

Lili Sans-Gêne

« Il ne faut pas chercher à accumuler les richesses, d'accord. Mais c'est important de mettre de côté pour assurer son avenir non ? »

Cette journaliste s'est toujours intéressée aux questions religieuses. Elle a lu la Bible. Elle pose sans complexe les questions que beaucoup n'osent pas poser.

comme une bénédiction. On voit partout des hommes devenus riches, comme Abraham ou mieux, Salomon, qui était le Bernard Arnault de l'époque. Mais arrive ensuite Job. Job est très riche, il est fidèle à Dieu et suit ses commandements, puis d'un coup il perd tout : famille, argent, santé... il ne lui reste rien. Que dit Job à ce moment-là ? « Le Seigneur a donné, le Seigneur a repris, que le nom du Seigneur soit béni. » C'est la prise de conscience que Dieu nous bénit dans tous les cas, quoi que nous ayons. Puis arrive Jésus, et là patatras. L'appel est clair, sans aucune espèce de doute : nul ne peut servir deux maîtres, Dieu et l'argent. Alors oui, Dieu nous bénit parfois par notre travail et notre argent, mais cela ne signifie pas qu'il soit appelé à rester sur nos comptes en banque ! Avoir reçu ce cadeau est un appel à le redonner, et quelle chance de savoir que nous avons la possibilité de donner de l'argent aux plus démunis !

4

Quand on a, il faut donner, il ne faut pas accumuler les richesses. D'accord. Mais comment trouver un juste milieu ? C'est important aussi d'assurer son avenir en mettant de côté non ? L'Église répond souvent qu'il faut faire confiance à la Providence. C'est-à-dire ? Attendre que tout nous tombe dans les mains ?

Oui, et non ! « Prier comme si tout dépendait de



© MÉNÉ

Dieu et agir comme si tout dépendait de nous. » Ce pourrait être une bonne façon de faire ! Travailler pour gagner sa vie est nécessaire, la Providence n'est pas l'assistantat ! En revanche, elle ne nous laissera jamais mourir de faim ou de soif si jamais nous donnons nos biens et que nous sommes au service de nos frères et sœurs.

Alors oui, d'une certaine façon, nous pouvons lui faire confiance au point de ne pas avoir d'épargne de côté pour anticiper les coups durs par exemple, une belle façon de s'abandonner à la Providence. Plus nous lui ferons confiance, plus nous serons généreux et plus nous prierons, plus nous serons en sécurité, c'est notre conviction. Pour autant, il ne nous semble pas grave d'avoir un peu de côté si cela nous rassure et nous semble nécessaire. Tout est dans la mesure, avoir six mois de trésorerie n'est pas grave, avoir un siècle de sécurité financière pourrait l'être !

5

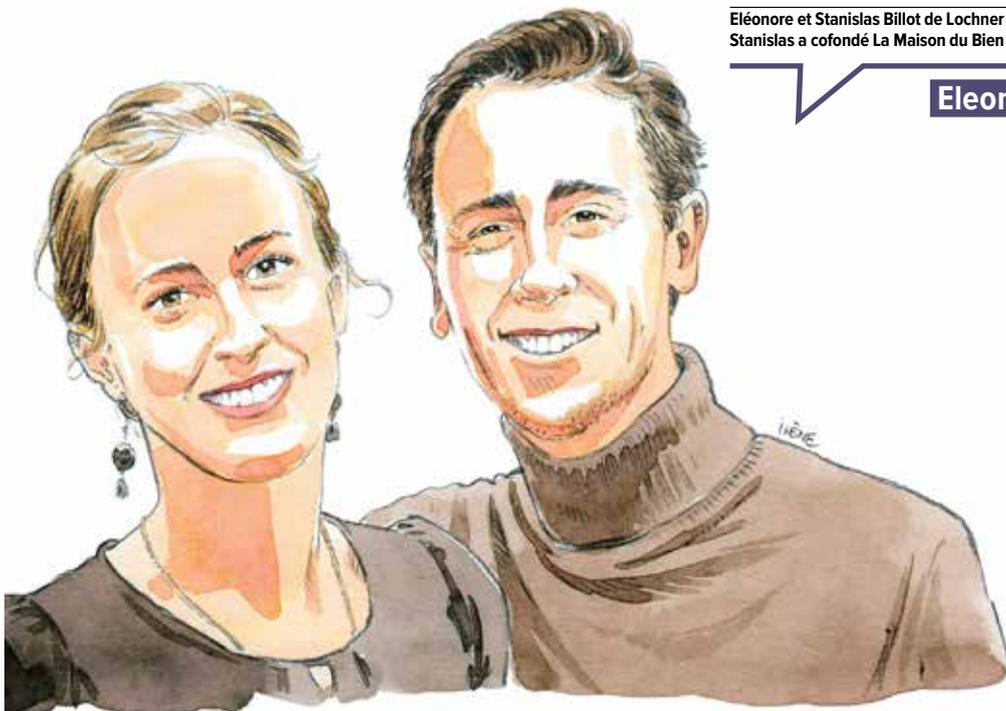
Comment savoir quand on a assez d'argent ? Quand on peut arrêter de chercher à en gagner ?

Nous sommes très touchés par la parabole des greniers que donne Jésus. Il y explique qu'un homme avait des greniers pour ses récoltes, il fait un jour une récolte surabondante, et du coup, il crée des greniers encore plus grands pour accueillir

« C'est incroyable à quel point on est heureux de gagner un salaire quand celui-ci, en plus de nous donner de quoi vivre, permet d'aider des autres. »

Eléonore et Stanislas Billot de Lochner sont mariés. Eléonore travaille pour le Parcours Alpha France. Stanislas a cofondé La Maison du Bien Commun, la Nuit du Bien Commun ainsi qu'Obole.

Eléonore et Stanislas Billot de Lochner



© JYÈNE

lire cette récolte. Jésus ne dit pas qu'il ne faut pas avoir de grenier : une maison pour s'abriter, des habits, un véhicule... En revanche, il nous invite à estimer la taille de notre grenier, c'est-à-dire ce dont j'ai besoin pour vivre avec ma famille. A chacun de le définir, en tenant compte de sa réalité (célibataire, famille nombreuse, parents à charge...). Une fois que ce grenier est défini, seul un changement d'état de vie doit vous inviter à le réévaluer. Cela signifie qu'en cas de récolte surabondante (prime de fin d'année, héritage...) le grenier n'a aucune raison d'être modifié ! Si vous avez du surplus, donnez-le. Voilà une règle de vie qui nous semble conforme à l'appel du Christ.

6

C'est vrai que la recherche d'argent peut conduire à prendre des décisions assez inconsidérées, pour

nous-mêmes et pour les autres. Comment savoir à quel moment on dépasse les bornes ?

Très difficile à dire car cela dépend de votre histoire. Ce qui nous semble évident, c'est qu'aller au-delà de ce que nous consommons est déjà un indicateur : si vous avez dans votre penderie un vêtement non porté depuis un an, donnez-le. Une voiture qui dort dans le garage depuis six mois ? Pareil. Avoir trois maisons de vacances est-il justifiable ? Chacun doit réfléchir en son âme et conscience. *In fine*, cela revient à ce que nous disions sur le grenier, une fois que vous l'avez constitué, tout le reste est en trop.

7

Peut-on demander à Dieu de nous aider, de nous conseiller sur comment dépenser ou distribuer notre argent ?

Quelle question ! On prie Dieu pour nos maladies,

pour la paix dans le monde, pour notre travail. Il faut aussi Lui confier nos biens matériels car ils Lui appartiennent et nous n'en sommes que des gestionnaires. Si je vous demande à qui appartient la planète, vous me répondrez « à Dieu », n'est-ce pas ? C'est pareil pour votre argent. Donc vous devez Lui demander « qu'attends-tu que j'en fasse ? » Et vous avez aussi le droit de Lui demander de l'aide pour obtenir ce que vous estimez essentiel. Nous avons ainsi confié à saint Joseph (que l'on peut prier par exemple pour les causes difficiles) notre recherche de logement, en priant neuf jours. Résultat : le dernier jour, on nous faisait visiter un bien parfaitement adapté pour être notre grenier. Mauvaise nouvelle, le prix était 15 % trop élevé. Nous avons tout de même fait une offre, elle a été acceptée sous les yeux ébahis de l'agent immobilier ! Confiez vos besoins au Seigneur, Il vous aidera ! Mais en retour, soyez prêts à donner tout ce qui est en trop.

8

Que doit-on attendre du don de notre argent ? Quel est l'intérêt de partager ?

Nous avons expérimenté une chose très forte ces dernières années : donner rend heureux. C'est incroyable à quel point on est heureux de gagner un salaire quand celui-ci, en plus de nous donner de quoi vivre, permet d'aider les autres. C'est tout ce que nous devons attendre du don : de la joie ! Le reste ne nous appartient pas, d'ailleurs notre argent ne nous appartient pas, saint Jean Chrysostome nous le dit : « Ne pas faire participer les pauvres à ses propres biens, c'est les voler et leur enlever la vie. Ce ne sont pas nos biens que nous détenons, mais les leurs. » Quelle claque !

ALLER PLUS LOIN



Dieu ou l'argent, faut-il choisir ?

Eleonore et Stanislas Billot de Lochner, Éditions de l'Emmanuel
A paraître
180 pages
18,00€.

D'AUTRES DÉBATS

VOUS ATTENDENT SUR

L'VISIBLE.COM



“Flashez-moi avec votre téléphone”



© DOGUKAN SAHIN-UNSPLASH

Jonathan Langlois est le fondateur du podcast *Les Lueurs*, pour lequel il reçoit chaque semaine un invité et lui pose des questions sur ses combats, ses failles et ses plus grands désirs. Il propose également des parcours de développement personnel comme "Dépolluer sa vie intérieure" ou "Dois-je changer de boulot ?"



© CLEMENT DAUTREMY

PSYCHO POSITIVE

JONATHAN LANGLOIS

ÉVITER LE BURN-OUT

« Ai-je la joie, l'énergie et la paix ? » Se donner à fond dans son travail, sa famille, sans s'ajuster à ses besoins intérieurs, sans prendre le temps de souffler, peut parfois conduire au *burn-out*. Jonathan Langlois, fondateur du média et podcast *Les Lueurs* l'a vécu. Durant plus d'un an, son corps lui a dit stop en lui enlevant sa voix. Aujourd'hui, il revient sur cette période de sa vie avec du recul et les divers témoignages qu'il a reçus au micro des *Lueurs*. Regard éclairé d'un témoin.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANTOINE LEMAIRE

Quels sont les effets sur la santé, le moral, la relation aux autres ? A quel moment peut-on se dire effectivement en *burn-out* ?

De ce que j'ai vu, vécu, et entendu, le *burn-out* peut se traduire de deux grandes manières différentes. D'abord, le cerveau peut être épuisé et lâcher. Dans ce cas tu n'as plus aucune énergie cérébrale, tu n'arrives plus à réfléchir, entrer en relation avec les autres devient épuisant. Ensuite, le corps aussi peut t'arrêter au bout d'un moment, notamment avec de gros problèmes de dos, un accident de santé etc. C'est d'ailleurs plutôt ce qui m'est arrivé : c'est ma voix qui m'a lâché. J'ai eu énormément de mal à parler pendant un an et demi. Cette perte de voix, c'est la manière dont mon corps m'a arrêté dans ma course folle. Selon moi, le *burn-out* correspond au

moment où le rythme extérieur (travail, vie sociale ou familiale) et la réalité de notre vie intérieure ne sont plus du tout compatibles, lorsque l'élastique entre les deux s'est trop tendu et a cassé. Attention cependant : on ne peut pas ranger les symptômes dans une case et dire « si tu fais ça, tu vas faire un *burn-out* ». Souvent, des blessures intérieures, des croyances, des environnements personnels et professionnels vont nous mettre dans une situation de tension. Si on n'écoute pas cette tension, si on ne s'aligne pas, et qu'on continue d'essayer de répondre à toutes nos sollicitations et envies, cela risque de casser. Pascal Ide a décrit le *burn-out* comme la « maladie du don ». On se donne extérieurement de manière disproportionnée par rapport à ce dont on est capable.

Quels sont les signes qui peuvent nous alerter sur un potentiel *burn-out* ?

La plupart du temps, on s'en rend compte quand c'est trop tard. Mais cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas prévenir le *burn-out*. Pour cela, on peut se poser à mon avis cinq questions essentielles. Première question : à quelle fréquence ai-je l'impression d'avoir rechargé mes batteries ? Quand on a l'impression de ne faire que tirer sur la corde, de n'être que dans le rouge, il faut réagir, prendre du temps pour se calmer et se reposer. Deuxième question : à quelle fréquence ai-je l'impression d'avoir un équilibre qui me correspond ? Troisième question : est-ce que, depuis plusieurs semaines, j'essaie de taire en moi des émotions fortes d'irritabilité, de colère, de tristesse ? Est-ce que j'arrive à prendre conscience que je m'autoconvains d'aller bien ?

PROJET MUSICAL

CLOETIM

LE CHEMIN DE LA VÉRITÉ

Numéro après numéro, je vous dévoile dans *L'Visible* – en exclusivité ! – chacune des chansons qui composeront l'album « Spero ». Épitaphe sur la tombe de mes grands-parents qui signifie « j'espère » en italien, car je voudrais que cet album résonne comme un cri d'espérance au milieu des épreuves de nos vies. Pour cela, je suis partie à la recherche d'inspiration dans dix lieux. Chloé raconte.

PROPOS RECCUEILLIS PAR LÉA MICHELIN



© CLOETIM

Après *Le Désert*, la ville (*Cabourg*) et la grotte (*J'espère et je crois*), je suis fière de vous présenter mon quatrième morceau *La Flamme qui bat le froid* que je situe sur une scène de théâtre.

Ce lieu fait naturellement écho à l'un de mes combats intérieurs : celui des apparences et du regard des autres. Je ne suis pas seule à éprouver ce décalage entre l'image que j'ai de moi et celle que peuvent avoir les autres. De ce décalage naissent plusieurs peurs : peur de décevoir, de déplaire, de ne pas être à la hauteur des attentes... De ces peurs naît une

tentation : celle de coller à un modèle, de jouer un rôle, de devenir un personnage. Comment en sortir ?

Je crois que Dieu seul porte sur nous-même un regard ajusté, un regard qui englobe tout notre être. J'ai été touchée en entendant un jour une amie me partager cette citation prêtée à sainte Catherine de Sienne :

« Devenez ce que vous devez être et vous mettez le feu au monde ».

Je venais d'écrire *La Flamme qui bat le froid* et voici que cette phrase résumait parfaitement ma chanson : n'ayons jamais peur d'être soi. Juste soi. C'est le plus beau cadeau que l'on peut faire à son entourage et à Dieu qui nous a créés ainsi. Et c'est certainement la façon la plus simple d'être rayonnant !

Ma chanson est une invitation à se débarrasser des diktats, des étiquettes, des attentes qui pèsent sur nous. Et pour cela, il est bon de quitter la scène que l'on se crée et de plonger dans la vraie vie pour incarner son propre rôle.

Plus de texte à apprendre et à restituer, juste laisser parler notre cœur. Plus de costume ou de vernis, juste laisser voir notre visage. Plus de mimétisme, juste laisser exprimer notre unicité. Avec nos vertus et nos forces, mais aussi nos doutes, nos fragilités et ce que l'on ne montre pas. Pourquoi ? Parce que les gens nous aimeront moins ? Mais "Personne n'aime les gens parfaits" ! Cessons de prétendre l'être. Ayons le courage d'être vrais.

Et notre flamme battra le froid.

Suivez l'aventure sur les réseaux : YouTube et Facebook : Cloetim et sur Instagram et Tiktok : Cloetimmusique

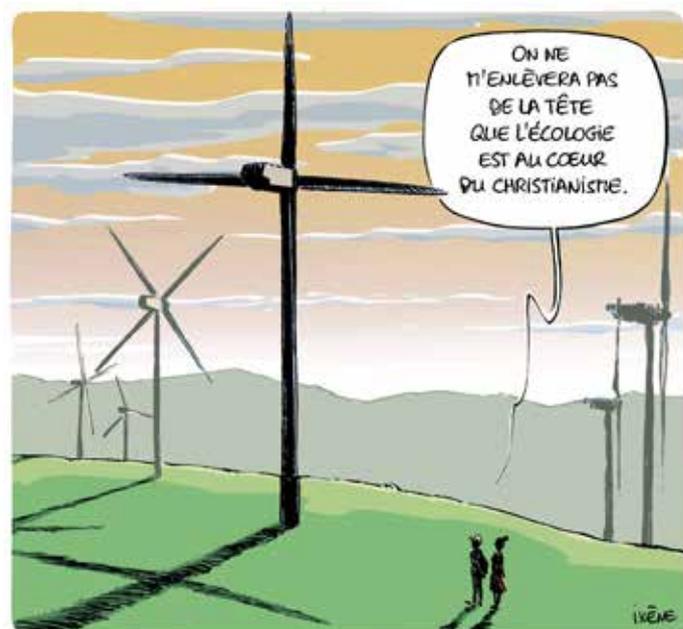


SPORT

LE BIATHLON Par Guy-I'1

Le biathlon ? Vous connaissez ? Ce sport bizarre et très exigeant où il faut enchaîner les kilomètres en ski de fond ... mais pas trop à fond justement car ensuite il faut être capable de retenir sa respiration pour tirer à la carabine sur des cibles qu'il faut « blanchir », puis repartir à ski et alterner les tirs couché ou debout. Malheur à celui qui rate une cible car il se voit alors pénalisé en temps, en pioche ou en effectuant un tour sur l'anneau de pénalité. Depuis quelques années, ce sont les Norvégiens et les Français qui se disputent les premières places : Poirée, Bjorndalen, Fourcade et Boe se sont ainsi succédés au palmarès. Boe, qui survole la discipline depuis cinq ans et dont on pensait que les Jeux olympiques d'hiver de l'an prochain seraient une magnifique tribune d'adieu a décidé, surprenant tout son monde, coéquipiers comme adversaires, de raccrocher skis et carabine, mettant un terme à sa carrière. Un peu par lassitude, mais surtout pour profiter de sa famille et voir grandir ses enfants. Mettre l'épanouissement de sa famille au dessus de sa passion, quel bel exemple. Merci Johannes !

LE DESSIN DU MOIS



L'VISIBLE

Ce bimestriel catholique est édité par PRODEO
 89, boulevard Blanqui
 75013 Paris, boîte 76
 SAS au capital de 447 136 euros
 Tel: 01 58 10 75 17
 www.lvisible.com

Directeur de la publication:
 • Henry Huyghues Despointes

Cofondateur:
 • Hubert de Tracy

Rédactrice en chef
 • Anne-Claire Desautard- Filliol
 redaction@lvisible.com

Rédacteurs sur ce numéro
 • Antoine Lemaire, Auguste Chapelier

Comité de rédaction Diocèse de Nanterre
 Stéphanie Tabard, Agnès Chavasse-Frétaç, Eric de La Bourdonnaye, Anne-Sophie Garcia-Vannerot, Isabelle Payen de La Garanderie et Jérôme Clair

Impression
 • Roto Champagne - 52000 Chaumont
 Dépôt légal : à parution
 N° ISSN : 2106-7872

Diffusion
Abonnement
 • Marie-Jeanne Maurice
 01 58 10 74 30
Régie publicitaire
 • Hubert Godet
 06 12 56 01 36
 Amis lecteurs, l'équipe de *L'Visible* prie à votre intention.

COMMENT LA FONDATION SAINTE-GENEVIÈVE DONNE VIE À DES PROJETS SOLIDAIRES PRÈS DE CHEZ VOUS ?



15 ANS
D' ACTIONS À
DEUX PAS DE
CHEZ VOUS !

Dans les Hauts-de-Seine, de nombreuses initiatives locales voient le jour pour répondre aux enjeux sociaux actuels. Parmi elles, celles soutenues par la Fondation Sainte-Geneviève jouent un rôle clé dans l'accompagnement des plus fragiles. Rencontre avec Patrice Henry, Délégué général de la Fondation.

UN ENGAGEMENT LOCAL AU SERVICE DE LA SOLIDARITÉ

Implantée au cœur du réseau associatif local, la **Fondation Sainte-Geneviève agit pour soutenir des initiatives solidaires** visant à lutter contre la précarité, favoriser l'accès à l'éducation et à la culture, ou encore accompagner les familles en difficulté. « *Nous nous attachons à faire émerger et à pérenniser des projets porteurs de sens. Notre engagement repose sur une connaissance fine du territoire et des besoins des habitants* », explique Patrice Henry.

DES ACTIONS CONCRÈTES ET VARIÉES

Chaque année, près de 50 projets sont accompagnés **dans 22 communes des Hauts-de-Seine**. « *Nous privilégions des initiatives qui apportent des solutions concrètes à des problématiques locales. Notre ambition est d'avoir un impact direct et mesurable sur le quotidien des personnes en situation de vulnérabilité.* »

➤ Des initiatives locales au service des plus vulnérables

• OFFRIR UNE PRÉSENCE ESSENTIELLE, JUSQU'AU BOUT :



Le dispositif *Être-là* forme 100 bénévoles pour **accompagner les personnes en soins palliatifs à domicile** dans les Hauts-de-Seine. Grâce au soutien des donateurs, l'objectif est de soutenir plus de 1 000 personnes chaque année.

• PROTÉGER LES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES ET INTRAFAMILIALES :



L'association *Un abri qui sauve des vies* propose des **hébergements citoyens pour les victimes de violences**. Un accueil sécurisé et chaleureux pour leur permettre de se reconstruire.

UN SOUTIEN RIGOREUX ET TRANSPARENT

Les projets financés par la Fondation font l'objet d'un suivi minutieux : analyse des budgets, accompagnement personnalisé et contrôle de l'utilisation des fonds. « *Nous nous assurons que chaque projet soutenu réponde à un réel besoin et que les fonds versés soient utilisés de manière optimale. C'est une exigence essentielle pour garantir l'efficacité de notre action et la confiance de nos donateurs.* »

Les comptes de la Fondation sont audités annuellement par un commissaire aux comptes, garantissant ainsi une gestion transparente.

UN DON DÉFISCALISÉ QUI PREND TOUT SON SENS

Contribuer à la Fondation Sainte-Geneviève, c'est choisir de **donner du sens à son impôt en soutenant des projets concrets et utiles à proximité**. « *Nous offrons à nos donateurs la possibilité d'avoir un impact visible sur leur territoire. Chaque euro donné permet de renforcer des initiatives locales qui transforment des vies.* »

DON DÉDUCTIBLE
DE VOS IMPÔTS
À 75 % !

ET EN MATIÈRE DE FISCALITÉ ?

Le soutien à la Fondation offre des avantages notables : un don de 300 € peut, par exemple, revenir à 75 € après déduction dans le cadre de l'Impôt sur la Fortune Immobilière (IFI) ou à 102 € pour l'impôt sur le revenu.

➤ POUR EN SAVOIR PLUS



Pour toute question sur les projets soutenus ou sur les dispositifs fiscaux associés aux dons, vous pouvez contacter Patrice Henry :

☎ 06 19 69 46 34

✉ p.henry@fondationsaintegenevieve.org



Découvrez et soutenez les actions de la Fondation Sainte-Geneviève sur fondationsaintegenevieve.org.

GRÂCE AUX LEGS,
L'ÉGLISE CATHOLIQUE
DANS LES HAUTS-DE-SEINE
FINANCE DES PROJETS

Entretien et construction
des églises



Catéchisme des jeunes
et des adultes



Formation
des prêtres



et bien d'autres
choses encore...

Pour plus d'information :



legs.diocese92.fr

NOTRE ÉQUIPE VOUS
ACCOMPAGNE À TOUTES LES
ÉTAPES DE VOTRE DÉMARCHÉ

TRANSMETTRE À L'ÉGLISE CATHOLIQUE * DANS LES HAUTS-DE-SEINE, UN ACTE DE FOI.

* Une démarche de legs
préserve vos héritiers.

" Grâce à
l'accompagnement
du service legs du diocèse,
j'ai pu prévoir
sereinement
ma succession.
Je suis apaisée
et heureuse de pouvoir
aider l'Église
après mon décès. "

Denise, 78 ans



Prenez contact avec **Julie Langlois**

Responsable Relations Bienfaiteurs
pour l'Association diocésaine de Nanterre
j.langlois@diocese92.fr | 06 70 82 54 64



Demande d'information en toute confidentialité.

À envoyer sous enveloppe affranchie à : Association diocésaine de Nanterre, 85 rue de Suresnes, 92000 Nanterre

**Oui, je souhaite recevoir gratuitement
et sans engagement de ma part, la brochure**
de l'Association diocésaine de Nanterre dédiée
aux legs, donations et contrats d'assurance-vie.

**Je souhaite qu'une personne du Service
Relations Bienfaiteurs, prenne contact**
avec moi de façon confidentielle.

Voici mon téléphone (fixe ou portable) :

.....

Voici mon adresse email :

.....

Mes coordonnées :

Mme M.

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

Dans le cadre de la Réglementation Générale sur la Protection des Données (RGPD), nous vous informons que vos données personnelles font l'objet d'un traitement informatisé par l'Association diocésaine de Nanterre pour la gestion de ses relations avec ses bienfaiteurs. Elles sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation de la finalité précitée. Conformément à la réglementation applicable, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données à caractère personnel vous concernant, demander leur rectification ou leur effacement ou vous opposer au traitement de vos données en contactant : Association diocésaine de Nanterre, 85 rue de Suresnes, 92000 Nanterre.

Église catholique
dans
les Hauts-de-Seine

LEGS | DONATION | ASSURANCE-VIE