BIMESTRIEL CATHOLIQUE OFFERT N° 166 DÉCEMBRE 2026 - JANVIER 2027 - RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE **L1VISIBLE.COM**

L'1VISIBLE

HAUTS-DE-SEINE



CHARLES PICAVET

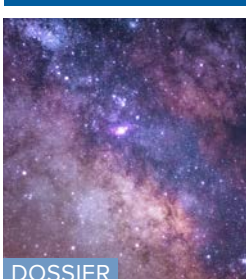
DOSSIER LOCAL

Retour sur la venue du pape
PAGE 12



COUPLES

La journée des fiancés PAGE 16



DOSSIER

Les liens entre les étoiles et la foi PAGE 2



L'1VITÉ PAGE 8

ROBERT PIRÈS : « LE FOOTBALL M'A APPRIS À RESPECTER LES GENS »

©AUGUSTIN DETIENNE / CANAL+

Ne pas jeter sur la voie publique. « Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement » (Mt 10,8).

DOSSIER

LES LIENS ENTRE LES ÉTOILES ET LA FOI



DÉCRYPTAGE

ÉTOILES

ASTRES ET FOI, UNE COMPLÉMENTARITÉ ÉTOILÉE

Dans la foi chrétienne, les étoiles tiennent une place importante. Souvent mentionnées au moment de la naissance de Jésus, elles ont un rôle, symbolique et concret, que l'art sacré a tenté de faire connaître à travers l'histoire. Quel est-il précisément ?

PAR **AUGUSTE CHAPELIER**

« C'est doux, la nuit, de regarder le ciel. Toutes les étoiles sont fleuries. »
Est-il nécessaire de lire la poésie des mots du Petit Prince, d'Antoine de Saint-Exupéry, pour se rendre compte à quel point il est agréable de contempler un ciel étoilé ? Une question vient souvent à l'esprit - qu'on peut choisir de méditer ou d'évacuer - quand on lève les yeux vers les cieux dégagés la nuit : où la voûte céleste s'arrête-t-elle ? Jusqu'où les étoiles scintillent-t-elles et, surtout, qu'y a-t-il au-delà ?

Eteindre les lumières artificielles

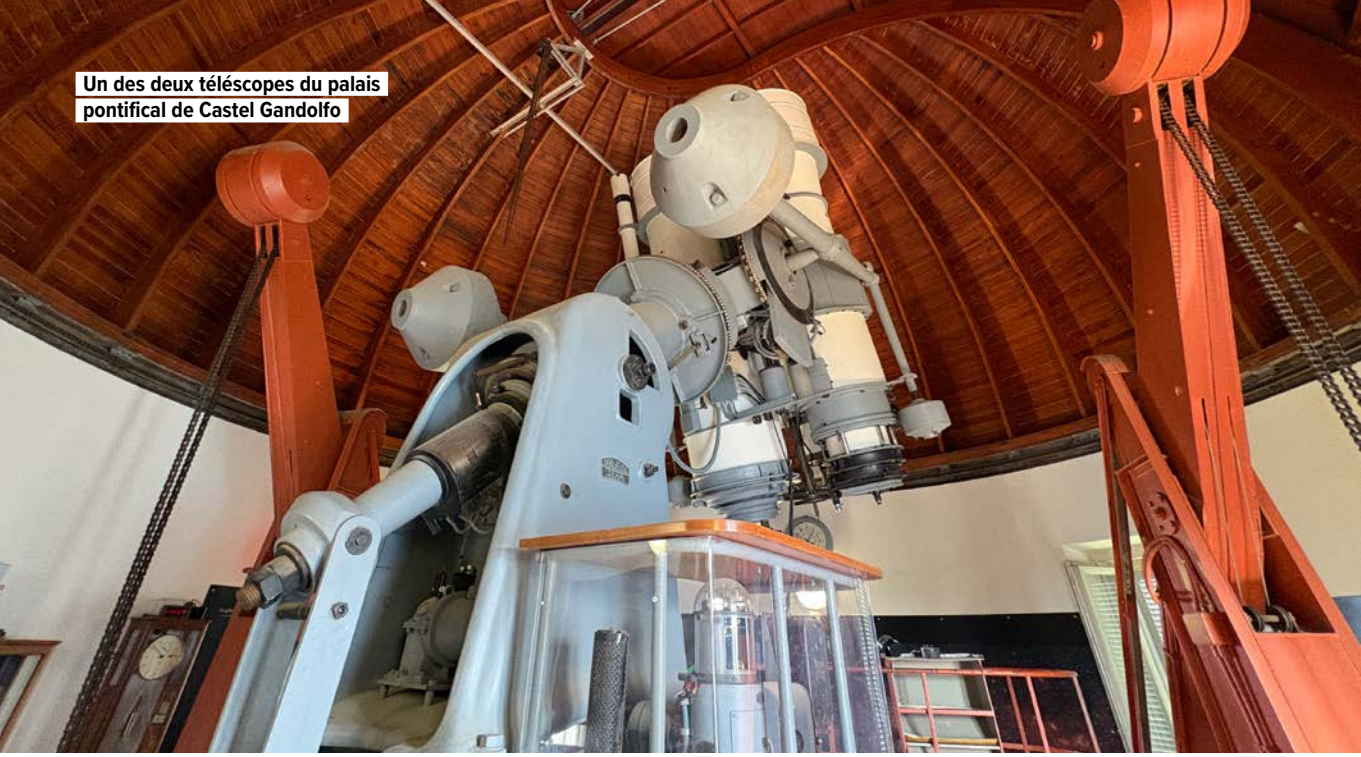
Dans la foi chrétienne, les étoiles, et les astres en général, tiennent une place importante : « La création des étoiles fait partie de ce que Dieu dispose dans le firmament pour rythmer l'espace et le temps », explique le père Eric Morin, exégète (analyste des textes bibliques), et enseignant au Collège des Bernardins à Paris. « Les deux grands luminaires, le soleil et la lune, nous donnent les fêtes », complète-t-il. Dans les astres, les chrétiens voient la lumière des étoiles comme un guide, un chemin à suivre. L'étoile de Bethléem, aussi appelée étoile de la Nativité, conduit les rois mages au Jésus nouveau-né. Le père Bernard Klasen, professeur de philosophie à l'Institut Catholique de Paris, fait le parallèle avec le concret de nos vies : « Dans nos villes, on voit moins les étoiles. Pour les apercevoir, il faut éteindre les lumières artificielles. Ceux qui ne voient pas que leur vie est littéralement tapissée d'étoiles ont trop d'artifices autour d'eux ».
La Bible elle-même contient de nombreuses références aux étoiles. Souvent présentées comme des guides. « Vous avez raison de fixer votre attention sur la parole des prophètes, comme sur une lampe brillant dans l'obscurité jusqu'à ce que paraisse le jour et que l'étoile du matin se lève dans vos cœurs », dit saint Pierre dans une de ses très belles lettres. Dans le livre de l'Apocalypse, c'est Jésus lui-même qui est désigné comme l'« étoile du matin ».


L'église du souvenir, à Berlin, dont les murs en vitraux représentent une nuit étoilée.
PAR W. BULACH


« Adoration des Mages » de Giotto di Bondone

L'étoile, muse des artistes

Si la grande majorité des étoiles qui apparaissent dans l'art chrétien représentent celle de la Nativité, il en existe d'autres références. Chez les Byzantins par exemple, Marie, la mère de Jésus, est toujours peinte avec un manteau pourpre sur lequel sont dessinées trois petites étoiles qui symbolisent sa virginité perpétuelle.
Dans le livre de l'Apocalypse, une image est célèbre et maintes fois représentée : saint Jean donnant à chacune des sept Eglises d'Asie Mineure un chandelier ainsi qu'une étoile. « Dieu nous donne l'étoile, et la chandelle est la manière dont nous répondons à cette lumière qui nous est donnée. La lumière ne vient pas de nous-mêmes, elle nous est confiée par Dieu », analyse le père Klasen, qui est également iconologiste (spécialiste du sens des images). Qu'en dit le Petit Prince ?
« Les étoiles sont éclairées afin que chacun puisse retrouver la sienne. »



Un des deux téléscopes du palais pontifical de Castel Gandolfo

REPORTAGE

ASTRONOMIE

DES PRÊTRES ET DES COMÊTES

Dans le palais pontifical de Castel Gandolfo, à quelques kilomètres de Rome, des scientifiques pas comme les autres étudient les étoiles et les galaxies depuis un télescope vieux de presque 100 ans. Ils sont prêtres, et ce sont les astronomes du pape. Par leurs recherches et leurs découvertes, l'Église est au cœur des grandes questions scientifiques. Quand foi et science se rencontrent.

PAR **ANTOINE LEMAIRE**

On l'appelle la « résidence d'été des papes ». Le palais pontifical de Castel Gandolfo n'a jamais aussi bien porté son nom que depuis le début du pontificat de Léon XIV. Le pape américain s'y est installé durant tout le mois de juillet 2026, pour travailler et se reposer, loin de l'effervescence de la place Saint-Pierre. Il s'y rend également chaque lundi soir, pour y passer la nuit et la journée du lendemain. Ce faisant, il a renoué avec une tradition dont son prédécesseur François s'était détaché. Et depuis qu'un pape a réinvesti les lieux, le petit village de Castel Gandolfo reprend des couleurs, et le tourisme fleurit.

Mais si le palais a été quelque peu délaissé par François, il n'a jamais été à l'abandon. Au contraire. Depuis 1934 - date à laquelle le pape Léon XIII décide de relocaliser les observatoires du Vatican à Castel Gandolfo pour des raisons de pollution lumineuse - une petite équipe de prêtres y travaille jour et nuit - surtout la nuit - pour observer les étoiles et faire avancer la science. Membres de la Compagnie de Jésus (l'ordre des Jésuites), ils publient chaque année leurs découvertes, que la communauté scientifique internationale consulte avec beaucoup d'intérêt. Ils sont les astronomes du Vatican.

La science ou la foi… ou les deux ?

Leur mission n'est pas étonnante, elle est tout à fait logique. Ces prêtres incarnent la volonté, dont l'Eglise a

toujours fait preuve, de s'intéresser aux questions scientifiques, depuis l'époque de la révolution copernicienne, il y a 400 ans.

C'est souvent lorsque le regard se fixe sur le ciel étoilé, lors d'une nuit de beau temps, que les questions métaphysiques reviennent : d'où venons-nous ? Où allons-nous ? Quelle place avons-nous dans l'univers ?

« De plusieurs manières, le ciel étoilé, et la tentative qu'on fait d'y trouver notre place, nous rappellent toujours notre quête de sens, et nous amènent ainsi à la question de Dieu », analyse le père Richard D'Souza, directeur de l'observatoire du Vatican. Cet Indien de 48 ans a été nommé par le Pape Léon XIV en juillet 2025. Avec une douzaines de prêtres astronomes, il étudie l'histoire des galaxies, ces larges « objets » qui contiennent des milliards et des milliards d'étoiles.

« Par ces recherches, nous montrons au monde que la foi et la science peuvent aller ensemble. Le point de vue de l'Eglise aujourd'hui, c'est que la science a le potentiel de faire le bien, et que la foi peut accompagner cela », explique l'astronome en chef.

Depuis 1993, la majorité des observations astronomiques du Vatican se font depuis un autre télescope, installé au Etats-Unis sur le Mont Graham (Arizona), loin de toute pollution lumineuse. Le père D'Souza et ses collègues astronomes s'y rendent plusieurs fois par an. Le reste du temps, ils travaillent depuis leur bureau de la Villa Barberini, à Castel Gandolfo.

En collaboration étroite avec les astronomes du monde entier, y compris ceux des autres religions, ils consacrent 80% de leur temps à la science des étoiles. Le père D'Souza insiste : « l'Eglise a toujours soutenu la recherche scientifique. Il suffit de voir le nombre de chercheurs catholiques qui ont contribué à l'avancée du champ scientifique ».

L'infini et au-delà

Guy Consolmagno, le prédécesseur de Richard D'Souza à la tête de l'observatoire du Vatican, confiait lors d'une interview que, pour lui, « comprendre comment fonctionne l'univers est un moyen d'être plus proche de Dieu ». Aux athées convaincus, cette phrase ferait office de provocation. Mais depuis la lentille de son télescope, le père D'Souza décrypte cela en des termes clairs : « Notre volonté à tous - et pas seulement aux astronomes - de comprendre notre place dans l'univers, fait partie de la façon dont Dieu nous a créés. Il nous a créés pour comprendre. La foi est tournée vers la recherche de l'infini, et l'astronomie tente de comprendre notre place dans cet univers infini. »

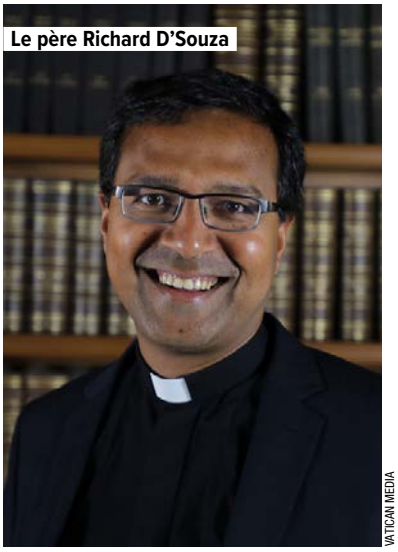
> « Le ciel étoilé nous ramène à notre quête de sens et à la question de Dieu. »

Les prêtres astronomes sont souvent les témoins de cette résonance entre science et foi lorsqu'ils échangent avec d'autres scientifiques. Nombre d'entre eux, athées, agnostiques, ou croyants d'autres religions, confient leurs questionnements personnels. « S'ils ont une ouverture à la foi, nous la nourrissons. Nous sommes comme des missionnaires », ajoute le père D'Souza.

Son témoignage à lui ? « J'apprécie à quel point le monde est compliqué. Mon travail est une action de grâce. Je pense qu'on peut prier avec les étoiles. » ●


L'observatoire vu des jardins du palais


Les téléscopes tournent à 360 degrés.


Le père Richard D'Souza

VATICAN MEDIA

TÉMOINS

ASTRONAUTE

ILS L'ONT DIT

Dans l'immensité de l'espace, la foi peut se révéler au milieu des étoiles. Les astronautes Mike Hopkins et Victor Glover en ont témoigné à travers leurs missions à bord de la Station spatiale internationale. De la prière à la communion, en passant par l'émerveillement, les deux hommes racontent comment leur foi les accompagne à des milliers de kilomètres de la Terre. Pour eux, contempler la beauté de la planète, affronter les dangers de l'espace ou vivre loin de leurs proches sont des occasions inédites de se rapprocher de Dieu. Des aventures de vie singulières qui rappellent que, même au-delà des frontières terrestres, la foi n'a pas de limites !

PAR **LA RÉDACTION L'1VISIBLE**

VICTOR GLOVER


ROBERT MARKOWITZ

« MA CARRIÈRE EST NOURRIE PAR MA FOI »

« Ma carrière est profondément nourrie par ma foi. Mon métier comporte une part de risque, c'est pourquoi je prie avant chaque vol. Travailler à la NASA m'amène aussi à aborder la question de la Création. Lorsque nous parlons du système solaire, j'évoque souvent sa beauté, ce qui suscite parfois des questionnements chez mes interlocuteurs.

J'aime alors rappeler que la science et la Bible ne sont pas contradictoires : la physique théorique ne réfute pas le récit biblique des origines de l'univers. J'ai appris à trouver un équilibre entre ma foi et mon attachement à la science. Je crois aux deux. »

Au Christian Chronicle en 2023

MICHAEL HOPKINS

« JÉSUS SERAIT À MES CÔTÉS »


BILL STAFFORD- NASA - JOHNSON SP

« Ma femme a été élevée dans la foi catholique. Mais lorsque nous avons commencé notre vie ensemble, je lui ai dit que je ne me convertirais pas. Au moment où j'ai été sélectionné pour partir en mission spatiale j'ai senti un vide. J'ai compris que seul une relation plus forte avec Dieu pouvait combler ce vide. En décembre 2012, j'ai donc entrepris ma conversion. À cet instant, ma vie a changé pour toujours. Lors de mon premier voyage dans l'espace, tout près de mon cœur, dans la poche de ma combinaison spatiale, se trouvait le corps du Christ. Je savais que, quoi qu'il arrive, Il était avec moi. Avant mes sorties dans l'espace, je recevais la communion, avec cette certitude : Jésus serait à mes côtés. »

Au National Eucharistic Revival en 2024

TÉMOIGNAGE

AUDREY

« JE ME SUIS CONVERTIE UN MERCREDI MATIN ! »

Audrey n'a jamais poussé la porte d'une église. Pourtant à 31 ans, un mercredi matin, elle se sent mystérieusement appelée à aller à la messe. Le début d'une rencontre qui va entièrement changer sa vie !

PROPOS RECUEILLIS PAR **ANNE-LAURE COLIN**

Je m'appelle Audrey, j'ai 31 ans et je suis née dans une famille non-croyante. Enfant, j'ai vécu une blessure d'abandon : je ne me sentais pas forcément aimée par les miens.
Au début de mes études j'ai rencontré mon mari. Lui était baptisé mais il ne pratiquait pas. J'ai eu la chance de tomber enceinte mais ma grossesse s'est révélée très risquée. J'ai failli y passer ! C'est à ce moment-là que mon mari a commencé à prier pour que tout aille mieux. Et par miracle j'ai accouché d'un petit garçon… le 25 décembre, le jour de Noël ! À l'époque, je n'ai pas prêté attention au signe que Dieu m'envoyait. Aujourd'hui, je me dis que le Seigneur marchait déjà à nos côtés, neuf ans auparavant.
Un jour, en 2025, ça peut paraître fou mais pourtant un mercredi matin j'ai éprouvé le besoin immense d'aller à la messe. La veille je n'y avais jamais pensé, et là d'un coup ce désir s'éveillait en moi. Je l'ai dit à mon mari qui a


ANNE-LAURE COLIN

tout de suite accepté de m'accompagner le dimanche dans la basilique d'Évron. Quand je suis entrée dans l'église ça a été un choc ! Là, au milieu, avec mon fils et mon mari, j'ai senti qu'il se passait vraiment quelque chose dans mon cœur. Je ressentais une immense vague d'amour qui m'envahissait. Pour moi c'était comme si je venais enfin de trouver ma place. J'étais tellement chamboulée que je me suis tournée vers mon mari et je lui ai dit « je veux me faire baptiser ». A la fin de l'office on est allé rencontrer le prêtre qui nous a accueillis les bras ouverts. J'ai donc commencé mon parcours de catéchèse. Pour mon mari et mon enfant, c'est aussi en allant régulièrement à la messe qu'une flamme s'est allumée dans leur cœur.
J'ai eu la grâce d'être baptisée à la Vigile pascale avec mon fils de huit ans. Et puis à la Pentecôte 2026 j'ai été confirmée avec mon mari ! Maintenant j'ai la joie de préparer mon mariage à l'église. Nous, c'est une histoire en famille et on avance ensemble ! Je m'émerveille de voir mon fils devenir notre petit moteur de foi au quotidien. Il pose des questions et il est même devenu enfant de chœur.
Depuis ma conversion j'ai trouvé une nouvelle famille à la basilique. La foi m'a apporté une paix intérieure. En fait, je sens que j'ai trouvé un père aimant et présent ! Je me sens bénie parce que Dieu m'a laissé le choix de croire en lui. Dieu ne m'a pas forcée, je l'ai choisi… et ma famille aussi ! ●

ALLER PLUS LOIN

SI VOUS AUSSI VOUS SOUHAITEZ NOUS FAIRE PART DE VOTRE TÉMOIGNAGE

Contactez-nous par mail à : contact@decouvrir-dieu.com

PLUS DE TÉMOIGNAGES ?

DÉCOUVRIR DIEU

ROBERT PIRÈS

DROIT AU BUT DE LA GRATITUDE

Vainqueur de la Coupe du monde 1998 et de l'Euro 2000, Robert Pirès est une légende vivante du football français. Derrière le joueur se cache un homme connu pour son humilité et sa gentillesse, un coéquipier qui n'a jamais oublié à qui il doit son talent hors du commun, et qui ne manque jamais d'en être reconnaissant.

PROPOS RECUEILLIS PAR **ANTOINE LEMAIRE** PHOTO **JOHA FILMS**



CANAL+ GROUPE

ROBERT PIRÈS

a joué pour l'équipe nationale de football française. Il a participé à la Coupe du Monde de 1998 et à l'Euro 2000. Aujourd'hui, il est notamment consultant chez Canal +, où il couvre les grands évènements de football ainsi que le championnat anglais de Premier League.



● Vous avez récemment fêté votre « jubilé » lors d'un grand match amical à Metz. Racontez-nous.

Ça a été un moment magnifique et magique. J'étais touché de voir les nombreux joueurs et entraîneurs, qui sont mes amis, qui ont répondu présent. Mes deux fils étaient là, ma fille également. Ça a été une belle fête de football et d'amitié. On s'est régalé.

● Le Robert Pirès de sept ans, qui signe sa première licence, serait-il heureux de rencontrer le Robert Pirès d'aujourd'hui, qui a gagné une Coupe du Monde ?

Oui, bien sûr. Ce petit footballeur de sept ans ne pouvait pas imaginer qu'il ferait plus tard une carrière comme celle-ci, qui soit aussi belle et riche en émotions. A l'époque, il n'a qu'une envie, c'est d'être « juste » footballeur professionnel. Ensuite – et ça me fait bizarre de parler comme ça - grâce au talent que Dieu lui a mis entre les mains, ou plutôt entre les pieds, il a pu faire d'encore plus belles choses que ce qu'il avait imaginé.

● Ce talent, vous le devez à Dieu ?

Complètement. Et je Le remercie depuis que je suis professionnel. Le football m'a permis de développer des valeurs que mes parents m'avaient inculquées dans mon enfance. Ils m'ont appris à respecter les gens, sans calcul, peu importe la couleur, la religion... Pour moi, le plus important est d'être le meilleur sur cette terre. Quand le jour viendra, je sais que je remercierai Dieu comme il se doit.

● A quoi ressemble votre prière ?

C'est une démarche de gratitude. Je le remercie quand je me lève le matin et quand je vais me coucher le soir. Toujours.

● Votre foi vous a-t-elle été utile durant votre carrière ?

J'ai essayé d'apporter la paix là où j'ai pu, quand j'ai pu, de rassembler les gens, et de les encourager à profiter de cette vie qui nous est donnée.

Et puis j'ai eu des moments de challenge, comme quand je me suis blessé, en 2002, avant la Coupe du Monde. A ce moment-là, ma foi m'a aidé à relativiser, à me dire « tu es blessé, certes, mais ce n'est rien par rapport à des gens qui souffrent vraiment ».

Avec le recul, je dirais aussi que j'ai eu de la chance dans mon malheur, puisque c'est durant cette période que j'ai rencontré ma femme, avec qui j'ai eu 3 beaux enfants qui sont en bonne santé aujourd'hui.

● Que vous apporte le fait d'être père ?

On dit souvent « petits enfants, petits problèmes ; grands enfants, grands problèmes ». Je crois que c'est la vie qui est ainsi faite. Mais mes enfants m'ont toujours apaisé. Le fait d'être avec eux, de leur parler, me porte. Grâce à Dieu, ma chérie est enceinte et le quatrième arrive. Aujourd'hui, les trois grands sont importants pour moi, pour ma vie, pour ma stabilité. C'est une relation qui nous permet d'avoir des discussions et d'avancer dans la vie.

● Vous avez vu le pape à Rome il y a trois ans ? Que retenez-vous de ce moment ?

Ça a été magique, des instants inoubliables ! Je n'ai pas vraiment pu lui parler, mais c'est une très belle sensation quand il s'approche de vous et vous sert la main. Parce qu'il représente beaucoup de choses pour nous les croyants. Ce qui se dégage de sa personne est assez étrange. J'ai ressenti



« Je remercie Dieu chaque jour pour le talent qu'il m'a donné. »

des frissons et une grande joie quand il nous a rejoints.

● Pensez-vous qu'il soit bon que des supporters de football idéalisent les joueurs à tel point que ces derniers deviennent des idoles ?

Je pense qu'il faut plutôt parler de modèles. On a tous des modèles, qu'on essaie d'imiter, et c'est bien. Mais il faut relativiser : on n'est pas médecins ou pompiers, on ne sauve pas des vies. Et ça, certains joueurs ont un peu tendance à l'oublier !

Encore une fois : on sait jouer au foot. C'est déjà pas mal, certes, mais il faut que ça s'arrête là. Ensuite, il nous revient de donner le meilleur exemple sur, et en dehors du terrain. Je me suis toujours appliqué à donner le bon exemple hors du terrain.

● Nombre de vos amis sont venus à votre jubilé. Cela vous touche ?

Quelle est votre conception de l'amitié ?

C'est être là quand on a besoin de moi. Quand ça va bien, on a toujours du monde avec soi évidemment. Mais c'est un peu trop facile. Quand quelqu'un est vraiment en difficulté, sur le terrain ou dans la vie privée, il faut être présent, faire l'effort d'aller le voir. Il faut lui montrer qu'on est là.

Tous les joueurs qui sont venus à Metz au jubilé, ça signifie beaucoup de choses pour moi. C'est pour ça que j'ai appelé ça le match de l'amitié.

● Dieu est votre ami ?

Oui ! Je le tutoie. (rires)

● Dans nos vies à 100 km/h, comment prenez-vous le temps de vous ressourcer ?

Je profite au maximum de la vie que j'ai, des enfants. Quand je suis en Espagne, et que j'ai vraiment besoin de silence, je vais voir mes trois ânes. Ça me permet de me ressourcer, d'être au calme. Certaines personnes vont dire que je suis perché, mais je m'en fiche (rires). Je remercie Dieu pour la chance que j'ai d'être dans un endroit calme, de pouvoir profiter de la vie, de la nature, des animaux.

● Si vous deviez écrire votre autobiographie, quel en serait le titre ?

Très bonne question... Peut-être *Robert le gentleman* ! A l'anglaise. Comme là où j'ai vécu et joué au football. ●




S.O.S CALVAIRES
À CE STADE DE L'HISTOIRE,
LES CALVAIRES ONT ENCORE BESOIN DE VOUS !
DES CALVAIRES DE NOS CAMPAGNES AU STADE DE FRANCE,
FAITES UN DON AVANT LE 31 DÉCEMBRE SUR WWW.SOSCALVAIRES.ORG !

ÉDITORIAL

UNE LUMIÈRE DURABLE

PAR **MGR MATTHIEU ROUGÉ, ÉVÊQUE DE NANTERRE**


NEUFMEDIAS

La visite apostolique de Léon XIV en France a été pour les catholiques de notre pays mais aussi pour beaucoup d'autres croyants et incroyants un extraordinaire moment de lumière et de paix. Les rues et les places de Paris, les rames de métro et de RER, où si souvent les gens se croisent sans se regarder, sont devenues pendant quatre jours des espaces de joie et de fraternité.

Ce voyage, en dépit des violences qui lui ont succédé, n'était pas une parenthèse enchantée. Il a mis en lumière de véritables capacités de mobilisation autour de ce qui est essentiel : la recherche de la vérité et de l'amour.

La lumière qui s'est répandue sur notre pays, à Paris, Lourdes et Metz, c'est la Lumière dont nous célébrons la naissance à Noël : Jésus lui-même, le témoin désarmé et désarmant, qui ouvre le chemin de la paix, du cœur et de la cité. Cette lumière ne s'éteindra pas parce qu'elle vient du cœur même de Dieu. Chacun d'entre nous, où qu'il en soit sur son chemin de vie et de foi, est appelé à la répandre, pour qu'elle rejoigne tous les cœurs, ceux des chercheurs d'espérance et des personnes blessées en particulier.

Comme tant de jeunes et de moins jeunes qui demandent aujourd'hui le baptême et auxquels le pape a été particulièrement attentif, n'ayons pas peur d'accueillir et de répandre la Lumière plus forte que toute obscurité ! ●

TÉMOIGNAGE

ILS SUIVENT LA RANDONNÉE BIBLIQUE

Le parcours « Randonnée biblique » permet de lire la Bible en entier, au rythme d'un chapitre par jour, sur une application dédiée. Chacun peut participer, seul ou en paroisse. Prochain départ le 30 novembre.

Mathilde

« J'ai commencé il y a presque un an, en décembre 2025. C'est avec mon groupe d'amis que j'ai décidé de participer. Il m'est arrivé de prendre du retard, mais j'ai pu le rattraper. Grâce à la RB, je prends beaucoup plus le temps de me poser et lire la Bible, lors d'un temps de prière de qualité. J'ai appris à être régulière. Certains passages sont plus durs à comprendre. Mais un prêtre nous les explique une fois par mois au lycée. Avant, la Bible était un "beau bazar" pour moi. Avec les petits mémos de l'appli, ça devient beaucoup plus clair. »



Fabienne

« J'ai commencé dès décembre dernier. Cela va bientôt faire un an ! Moi, je suis la RB seulement en audio, je ne lis pas. Je trouve ça extraordinaire. Je n'avais pas l'habitude de prier tous les jours, et là j'y arrive. Je suis très insomniaque, donc quand je me réveille je ré-écoute le texte du jour. J'ai l'impression d'être imprégnée de cette parole. C'est un rendez-vous quotidien, et une simplification pour réussir à prier. Je devrais écouter davantage les podcasts qui expliquent les textes plus perturbants et compliqués. Je n'aurais pas fait cette lecture toute seule. »


CHARLES PICAVET

TÉMOIGNAGES

RENCONTRE

UNE ÉGLISE VIVANTE

La jeunesse du diocèse de Nanterre a répondu présente lors de la venue du pape Léon XIV ! Parmi les 80 000 jeunes réunis au Stade de France et les 800 000 fidèles rassemblés pour la messe sur les Champs-Élysées, les jeunes du diocèse ont vécu une rencontre marquante. Un temps fort qui a renforcé leur sentiment d'appartenir à une Église vivante et ravivé leur désir de témoigner du Christ au quotidien !

PAR **ANNE-LAURE COLIN**

Thibault, 17 ans

La venue du pape a permis de renouveler en moi une envie de rencontrer davantage Jésus. J'ai envie de partager ma foi avec les personnes qui connaissent plus ou moins la foi.
Je veux partager la parole du Christ autour de moi et la célébrer dans la joie ! Pendant la visite du Pape, que ce soit à la veillée au stade de France ou à la messe, ce qui m'a touché, c'est de retrouver une Église profondément inclusive, jeune diversifiée, aimante et joyeuse !


DIOCÈSE DE NANTERRE

Camille, 22 ans

La venue du Pape a vraiment remis de la paix et de la joie autour de moi. Avec mon groupe de la paroisse de Suresnes on y est allés ensemble. Depuis on a la chance de se revoir pour en parler et répondre à nos questions. Et ça, c'est sûr, ça m'a renforcé. Au stade, c'était magnifique de voir tout ce monde appelé par le Pape. Ce qui m'a marqué, c'est qu'à côté de moi j'avais une personne non croyante, et on a pu discuter de foi. C'était un super beau moment de grâce ! ●

ALIX, 18 ANS


ALIX

« NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS, MAIS RÉUNIS PAR LA FOI »

Le fait qu'on ait été si nombreux, ça booste ! l'Église des jeunes est vraiment là ! Cette venue m'a aussi fait prendre conscience de notre héritage, à travers le rappel de l'histoire de France. Il n'y a pas de profil catholique type : nous sommes tous différents, mais réunis par la foi. On entend parler d'un renouveau, mais à mes yeux cela reste assez abstrait. La procession des catéchumènes m'a montré à quel point ils sont présents et pleins de joie. Il y a clairement un regain de foi, et cela nous ancre dans cette espérance.

LÉA, 23 ANS


LÉA

« JE N'AI PAS PEUR POUR NOTRE AVENIR »

Moi j'ai été baptisée à Pâques 2026 et voir le Pape cette même année c'est assez inédit ! Se retrouver tous ensemble, ça fait du bien, ça renforce notre foi ! Même si on entend qu'il y a un renouveau, c'est beau de voir de ses yeux tous ces jeunes qui répondent présents.
Pour ma part, je n'ai pas peur pour notre avenir mais j'avoue que ça fait toujours peur de voir que l'on est l'une des religions les plus persécutées. Mais je suis sûre que ce weekend avec le pape a pu montrer à quel point notre religion est belle !

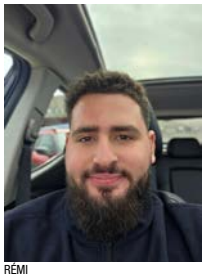
JOSÉPHINE, 18 ANS


JOSÉPHINE

« J'AI VU QUE JE N'ÉTAIS PAS SEULE ET QU'ON ÉTAIT TOUS DIFFÉRENTS. »

Je suis en prépa et nous sommes partis avec notre établissement pour la veillée du Pape. Tous n'étaient pas catholiques ! C'est vrai que moi j'ai l'habitude de retrouver les mêmes personnes aux scouts ou dans ma paroisse. Là, on a découvert le visage de l'Église catholique française. J'ai vu que je n'étais pas seule et qu'on était tous différents. Avec l'actualité du moment, on craint que tout s'effondre. Mais voir tous ces jeunes à fond m'a redonné de l'espoir et m'appelle à témoigner de ma foi auprès des autres.

RÉMI, 23 ANS


RÉMI

« L'AVENIR DE LA FRANCE, C'EST L'ESPOIR, PLUS DE CATHOLIQUES ET D'AMOUR ! »

Cette venue a suscité un bel élan dans la vie de la paroisse et des jeunes. Parfois, on se sent seul dans sa foi. C'était rassurant et encourageant de voir tous ces jeunes, notamment dans le RER pour aller au Stade de France, qui partagent la même foi. Pendant la veillée, j'ai été particulièrement touché par l'adoration de la Sainte Tunique et ce moment de silence. J'ai une vive espérance : il y a un bel éveil. L'avenir de la France, c'est l'espoir, davantage de catholiques et plus d'amour !


Les jeunes ont témoigné durant la veillée au Stade de France


Les jeunes saluent le pape au stade de France.

« Vous êtes les saints de France. »
- Pape Léon XIV -


Les sportifs saluent les jeunes au stade de France.


Le pape célèbre la messe samedi à la Concorde.


Le pape déambule à Paris.


Les feux d'artifice closent la cérémonie.

DIOCESE DE NANTERRE

HISTOIRE

LES CRÈCHES VIVANTES FÊTENT LEURS 800 ANS !

D'où vient cette idée lumineuse, que certaines paroisses mettent encore en place aujourd'hui, pour sensibiliser à la beauté de Noël ?

PAR **ANTOINE LEMAIRE**



ND D'AURAY

Saint François se doutait-il, quand il créa les crèches vivantes au début du 13e siècle, que son idée continuerait d'être exploitée 800 ans après sa mort ? On peut se poser la question. Mais à l'époque, autre chose le préoccupe : sensibiliser les gens au grand miracle de la foi chrétienne qu'est l'incarnation (Dieu fait homme).

L'aide des « mystères médiévaux »

A l'ère carolingienne, des petits spectacles de rues assez populaires, appelés « mystères », sont joués sur le parvis des églises. Ils mettent en scène de façon théâtrale la Passion du Christ, ou la vie des saints. « Leur but est d'apporter une connaissance plus affective de la vie du Christ, dans un siècle parfois trop intellectuel », explique le père Klasen, qui enseigne l'iconologie à l'Institut Catholique de Paris.

Saint François voit dans ces « mystères » l'occasion rêvée de faire découvrir l'incarnation sous sa forme la plus connue : la crèche, la naissance de Jésus, fils de Dieu. Trouvant des acteurs, faisant venir de véritables animaux pour jouer l'âne et le boeuf, il crée le mystère de la nativité, qu'on connait aujourd'hui comme la crèche vivante.

« Le succès est d'autant plus grand qu'il s'agit de la naissance d'un enfant, et qu'à l'époque ça plaît à tout le monde », rapporte le père Klasen. Le Poverello est sûrement heureux de voir que c'est toujours le cas aujourd'hui ! ●

LA CRÈCHE, UN LIEU D'ÉVANGÉLISATION

DE VIVANTE À MISSIONNAIRE

Plus qu'un simple décor peuplé de santons, la crèche peut devenir le lieu de l'évangélisation. A Montrouge, la paroisse a tenté l'aventure.

PAR **ANTOINE LEMAIRE**



La crèche missionnaire de Saint-Jacques de Montrouge.

RUDY ROPITAL

Lors de l'Avent 2024, quand le curé de Saint-Jaqcues de Montrouge demande à Rudy et Bénédicte de réaliser une crèche « missionnaire », le couple de paroissiens est perplexe. Comment faire en sorte qu'une crèche, certes jolie, mais immobile, diffuse la bonne nouvelle et soit actrice d'évangélisation ?

De l'ombre à la lumière

« Nous devions créer quelque chose de désirable, et faire en sorte que les gens vivent une expérience intérieure », confie Rudy. Pour cela, le couple décide de proposer une sorte de « pèlerinage » vers la crèche, afin que cette dernière ne soit pas « consommée », mais attendue, et méritée.

Avec des murs éphémères, ils créent un couloir sombre, où des « pôles » présentent quatres mystères liés à Noël (l'Annonciation, la Visitation, le chemin vers Bethléem et l'appel des bergers). Un peu plus loin, un espace « cosy » aménagé avec des poufs permet aux enfants de regarder un film sur Noël. Après cela, le visiteur franchit un rideau pour se retrouver face à la crèche, qu'une lumière vive éclaire, et dont les santons brillent par leur blancheur. Des bancs sont installés pour ceux qui souhaitent prier, et une corbeille recueille les intentions. Des chants sacrés de Noël passent en fond.

« Merci pour cette belle installation. Très doux et apaisant, un lieu hors du temps, qui nous arrête dans le tumulte de notre société », peut-on lire sur le livre d'or, à la sortie. ●

PRÉPARATION MARIAGE

LA JOURNÉE DES FIANCÉS

Cette neuvième édition se tiendra le 27 février 2027 à la paroisse de l'Immaculée Conception, à Boulogne-Billancourt.

Comme chaque année, Monseigneur Rougé, évêque du diocèse de Nanterre, invite tous les couples qui se préparent au mariage à vivre une journée des fiancés. Il s'agit d'un évènement organisé spécialement pour eux, au cours duquel ils écouteront trois témoignages sur le thème suivant : comment Jésus à sauvé notre couple ? Ils seront accompagnés tout au long de la journée par des témoins, déjà mariés, avec qui ils pourront échanger. Mgr Rougé et un couple répondront à toutes leurs questions lors d'une table ronde. A la fin de la journée, ils pourront recevoir la bénédiction d'un prêtre. « C'est une journée festive, à vivre ensemble, pour découvrir l'Église un peu autrement. Certains disent que c'est en quelque sorte le 'Frat du mariage'. Mais c'est surtout l'occasion de découvrir comment Jésus peut agir dans le couple », confie Laurence, une organisatrice. ●



GUILLAUME DESJOBERT



PARVIS SOLIDAIRE - 6E ÉDITION

Connecter ceux qui développent des projets avec ceux qui peuvent les financer, c'est l'ambition du Parvis Solidaire. En participant, vous soutiendrez les circuits courts de la solidarité au service des aidants, de l'insertion, des femmes victimes ou de l'éducation. **Le 8 mars 2027, à partir de 18h, au CNIT Forest, La Défense.** ***Leparvissolidaire.org***



MESSE INFO

Si vous souhaitez assister à une messe en semaine ou un dimanche, mais que vous ne savez pas où en trouver, il est possible de rechercher en ligne les horaires des paroisses à côté de chez vous. Pour cela, entrez vos informations (code postal ou nom de la ville) sur le site internet ***messe.info***

Mgr Rougé célèbrera la messe de Noël à minuit à la cathédrale de Nanterre, le 24 décembre 2026.

AGENDA

RETRAITE SPIRITUELLE 18/30 ANS

Du 4 décembre (19h) au 6 décembre (17h) - Sacré-Coeur de Montmartre

Pour bien commencer l'Avent 2026. Une retraite conçue pour les jeunes. Sur le thème « Seigneur, apprends-nous à prier ». Temps de prière personnelle, adoration, confession et possibilité d'avoir un entretien individuel avec un prêtre ou une religieuse.

TOURNOI DE BASKET

Janvier 2027

Organisée par la pastorale des jeunes adultes (18-30 ans), cette journée s'adresse à tous ceux qui aiment le basket. Il s'agira de la 4e édition. Date et lieu à confirmer : renseignements sur **https://jeunescathos92.fr/**

HANDI'MANCHE

14 mars - Notre-Dame du Calvaire, Boulogne-Billancourt

Pour la 4e année consécutive, une journée festive, destinée aux personnes porteuses de handicap, leurs familles et leurs amis quel que soit l'âge.

L'objectif de cette journée est de permettre aux personnes avec un handicap, et leurs familles, de se rencontrer et de savoir tout ce que le diocèse leur propose, en favorisant l'inclusion de chacun. Rendez-vous pour la messe, suivie d'un déjeuner et d'un temps de partages et de louange.

Pour plus d'infos :
Diocèse de Nanterre
85 rue de Suresnes, 92000 Nanterre
Tél. : 01 41 38 12 30
www.diocese92.fr

Fondation Sainte-Geneviève
Solidarité, éducation, culture dans les Hauts-de-Seine

LA FONDATION SAINTE-GENEVIÈVE : LA SOLIDARITÉ AU CŒUR DES HAUTS-DE-SEINE

Depuis 15 ans, la Fondation Sainte-Geneviève soutient les associations locales qui luttent contre la précarité, l'isolement et le handicap. Échange avec Patrice Henry, Délégué général, et Aurore D'Andigné, Déléguée générale adjointe.

Qu'est-ce qui fait la force de la Fondation Sainte-Geneviève ?

PATRICE HENRY : Notre **ancrage local.** La solidarité est plus forte quand elle part du terrain. En allant à la rencontre des associations et des habitants, nous comprenons les besoins réels pour soutenir des projets au plus près des réalités.

AURORE D'ANDIGNÉ : Et nous ne faisons pas que financer : nous créons un vrai lien. Nous accompagnons les associations et suivons l'évolution de leurs projets. C'est cette **proximité** qui rend notre action concrète.

Comment choisissez-vous les projets accompagnés ?

A. A : Nous analysons sa solidité, son équipe et son impact potentiel.

P.H : Nous avons aussi une responsabilité envers nos donateurs. Chaque don doit être utilisé avec rigueur. Nous devons garantir la bonne utilisation des dons.

Quels projets illustrent le mieux cette démarche ?

P.H : Je pense à **l'association *1001mots*,** qui intervient dès la petite enfance. Elle aide les familles à développer le langage des plus petits.

A. A : Autre exemple : ***Comme les autres,*** qui accompagne les personnes devenues handicapées après un accident. Elles suivent un parcours mêlant soutien social et sport pour retrouver confiance, autonomie et lien social.

Et pour un habitant des Hauts-de-Seine, que signifie donner à la Fondation ?

P.H : C'est choisir une solidarité concrète, où chaque don bénéficie directement aux habitants de notre territoire.

A. A : C'est aussi faire confiance à des associations qui connaissent le terrain. **Derrière chaque don, il y a un projet, une rencontre, et parfois une vie qui redémarre.**



JUSQU'À 75 % DE RÉDUCTION SUR VOS IMPÔTS.

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

Depuis sa création, la Fondation Sainte-Geneviève accompagne des initiatives qui font avancer la solidarité dans les Hauts-de-Seine.
Et si, vous aussi, vous choisissiez d'agir près de chez vous ?

FAITES UN DON SUR FONDATIONSAINTEGENEVIEVE.ORG et offrez une chance de repartir !

Fondation Sainte-Geneviève
fondationsaintegenevieve.org
06 19 69 46 34
p.henry@fondationsaintegenevieve.org

TRANSMETTRE, C'EST AUSSI DONNER DU SENS

LE SAVIEZ-VOUS ?
Les legs et donations réalisés au profit de la Fondation Sainte-Geneviève sont exonérés de droits de succession.

Une façon de transmettre autrement, de faire vivre vos valeurs et de soutenir des projets qui changent des vies, tout en respectant la part de patrimoine réservée à vos enfants.

Pour en parler en toute confidentialité, contactez

Pascale de Hauteclocque,
responsable Legs de la Fondation Sainte-Geneviève :

Tél. : 06 72 82 33 35
Mail : p.dehauteclocque@fondationsaintegenevieve.org

DÉBAT

LILI SANS-GÊNE

POUR MES PROJETS DE VIE : PLUTÔT DIEU OU L'IA ?

Aujourd'hui, près d'un jeune sur deux utilise l'IA pour parler de sujets personnels ou intimes (enquête Ipsos BVA de mai 2026). Cette habitude est-elle ajustée ? Peut-on effectivement confier le choix de nos projets personnels à un robot conversationnel sans risquer de déshumaniser nos prises de décision ?

PROPOS RECUEILLIS PAR **LILI SANS-GÊNE**

Lili Sans-Gêne

« L'IA est fidèle. Elle répondra toujours à mes questions. Ce n'est pas forcément le cas de mes amis. »

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.



● L'IA a toujours de bons conseils pour m'aiguiller dans mes choix. Ce n'est pas une mauvaise chose non ? Et puis, elle connaît beaucoup plus de choses que mes amis…

L'IA permet d'accéder rapidement à des connaissances, d'explorer différentes possibilités ou de clarifier une question. Mais il est bon de distinguer les informations reçues, leur intégration consciente et la sagesse pour discerner et agir. L'IA peut mobiliser beaucoup plus d'informations que nos amis, mais elle ne partage pas notre histoire et n'assume pas les conséquences de ses conseils. Nous avons aussi besoin de personnes qui nous connaissent et nous aident à discerner. L'IA ne doit pas se substituer à notre jugement ni à celui de personnes de confiance.

● Effectivement, ce n'est pas comme parler à une personne. Mais l'important n'est-il pas de pouvoir se confier, peu importe à qui ou à quoi tant qu'on peut vider son sac ?

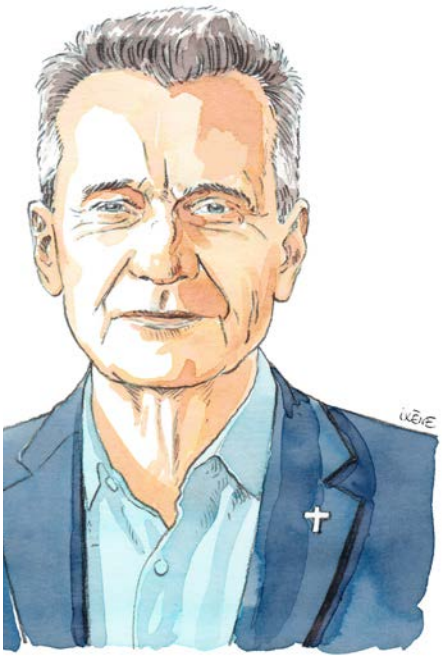
Pouvoir exprimer ce que l'on porte en soi est effectivement très important. Se confier, ce n'est pas seulement déposer des mots quelque part. Une parole personnelle rencontre une personne qui l'écoute avec son intelligence, sa sensibilité, son expérience et sa liberté, et peut réagir et s'engager dans une vraie relation « de cœur à cœur ».

L'IA produit une parole intéressante mais désincarnée : elle n'a ni corps, ni expérience vécue, ni intériorité affective et spirituelle. Elle peut simuler l'empathie, mais elle ne ressent pas notre souffrance. Elle ne peut pas nous donner sa parole au sens humain du terme, puisqu'elle n'a pas de conscience. Lorsque l'IA devient notre « compagnon de route » à qui nous posons nos questions intimes, nous voilà en pleine confusion. Elle ne remplacera jamais l'accompagnateur humain compétent.

● En plus, l'IA est toujours fidèle. Elle sera là pour répondre à mes questions à chaque instant. Alors qu'on ne peut pas en dire autant des amis.

L'IA est en effet disponible à toute heure ! Mais cette disponibilité a une forte limite : elle ne constitue pas une bienveillance et une fidélité au sens humain. Un véritable ami peut être maladroit mais son engagement est précieux : il choisit de nous consacrer du temps, de nous écouter et de rester à nos côtés.

La foi chrétienne ouvre une autre perspective : celle de la relation à Dieu. Dans la Bible, l'humain devient un être vivant en recevant la vie de Dieu. La relation à Dieu fait grandir sa liberté et le rend plus disponible à ses frères humains et à toute la création.



« L'IA produit une parole intéressante mais désincarnée : elle peut simuler l'empathie, mais ne ressent pas notre souffrance. »

Thierry Magnin est prêtre du diocèse de Saint-Etienne, physicien et théologien. Il a consacré ses travaux aux liens entre science, foi et enjeux contemporains.

Père Thierry Magnin

● D'ailleurs que faites-vous des gens qui n'ont personne à qui se confier ?

Certaines personnes sont très isolées, traversent une épreuve ou n'ont personne à qui parler. Nous pouvons nous demander pourquoi tant de personnes se retrouvent seules.

L'Église a ici une responsabilité particulière. Les communautés peuvent offrir des lieux où chacun est reçu inconditionnellement, y compris s'il ne se dit pas chrétien. Dans l'Évangile, le Christ ne se contente pas de parler aux personnes : il les rencontre, les regarde, les écoute et marche avec elles. La bonne question est donc moins : « Comment remplacer la solitude par une IA ? » que : « comment faire de nos communautés des lieux où personne n'est condamné à la solitude ? »

● Si c'est si risqué de parler à l'IA pour ses projets de vie, quelle limite ne faut-il pas franchir ?

Il s'agit de discerner ce que nous déléguons à l'IA : clarifier une question, présenter différentes options ou mettre en évidence les conséquences possibles d'un choix. En revanche, il est dangereux de lui abandonner nos décisions, comme une orientation professionnelle, une relation affective, ou un choix de vie majeur.

L'IA peut proposer des pistes. Mais le risque de se cantonner à l'IA est un isolement qui peut engendrer de forts troubles de santé. Un critère simple pourrait être celui-ci : mon utilisation de l'IA m'aide-t-elle à mieux rencontrer les autres et à assumer mes choix, ou m'en détourne-t-elle progressivement ?

● L'Eglise, le pape, ils en disent quoi exactement de l'IA ?

Le pape Léon XIV a consacré sa récente encyclique *Magnifica Humanitas* à la protection de la personne humaine à l'ère de l'IA. Il appelle à « désarmer l'IA », non pas pour renoncer à la technologie, mais pour l'empêcher de devenir un instrument de domination, de manipulation ou d'exclusion. Elle doit être évaluée selon sa contribution au bien commun, à la solidarité, à la participation et à la protection des plus fragiles. Une machine peut nous aider, mais elle ne peut ni aimer à notre place, ni nous donner le sens ultime de notre existence. Bref elle ne remplacera jamais notre « magnifique humanité » !

ALLER PLUS LOIN



LA PAROLE DÉSINCARNÉE
du Père Thierry Magnin
Desclée de Brouwer
octobre 2026
216 pages
18,90€

D'AUTRES DÉBATS VOUS ATTENDENT SUR L'1VISIBLE.COM

"Flashez-moi avec votre téléphone"





MARION BITHOUN

MARION BITHOUN

est docteur en pharmacie et nutrithérapeute. Elle s'intéresse aux liens entre alimentation, santé et spiritualité.
Dans son Petit manuel de diététique spirituelle, elle invite à prendre soin de son corps et son âme, et à faire de l'alimentation un chemin de joie et de foi.

PSYCHO

MARION BITHOUN

BIEN MANGER A UN IMPACT

L'alimentation ne nourrit pas seulement le corps : elle peut aussi devenir un chemin vers une vie spirituelle plus profonde. Comment mieux manger et donner une place à Dieu dans nos repas ? Docteur en pharmacie et nutrithérapeute, Marion Bithoun, auteur du *Petit manuel de diététique spirituelle*, apporte son éclairage.

PROPOS RECUEILLIS PAR **ANNE-LAURE COLIN**

● Dans la religion chrétienne, le repas occupe une place importante. Comment expliquez-vous que notre manière de nous nourrir puisse aussi avoir une dimension spirituelle ?

Le corps et l'esprit sont profondément liés : ce qui se passe dans notre corps a nécessairement une influence sur notre esprit. Dans la vie spirituelle, nous cherchons à prendre soin de notre âme et de notre esprit. Prendre soin de son corps participe donc aussi à cette démarche. Dans la tradition chrétienne, le corps est présenté comme le temple du Saint-Esprit. C'est une véritable invitation à en prendre soin. On sait aujourd'hui que l'alimentation a un impact direct sur notre santé et notre énergie. Or, ces ressources sont essentielles pour vivre pleinement notre vie spirituelle, aimer notre prochain et prendre soin de notre âme. Mieux nous nourrir, c'est aussi nous donner les moyens d'être disponibles pour les autres et pour Dieu.

● Que peut-on retenir de la vision de l'alimentation développée par sainte Hildegarde de Bingen ?

Hildegarde de Bingen avait déjà compris, de manière empirique, le lien profond entre le corps et l'esprit. Elle avait notamment saisi que Dieu avait placé dans la Création des aliments, des plantes et des huiles capables de contribuer à notre santé. Elle était particulièrement visionnaire sur ce point. Elle s'intéressait notamment au fenouil, qu'elle identifiait comme bénéfique contre les spasmes. Bien sûr, certaines de ses observations ne sont pas nécessairement vérifiables par la

science moderne.
Mais elle avait véritablement compris la richesse de la nature. La phytothérapie, notamment, possède aujourd'hui des applications reconnues scientifiquement.

● Quels aliments conseillés par Hildegarde pourrait-on réintroduire dans notre alimentation ?
Hildegarde parlait beaucoup de l'épeautre. Ce n'est pas un aliment miraculeux, mais c'est une céréale intéressante, notamment pour sa digestibilité et sa richesse en minéraux. On peut l'utiliser dans le pain comme dans les pâtisseries, en adaptant parfois les proportions pour obtenir la texture souhaitée. Plus largement, je pense que nous gagnerions à retrouver une alimentation plus simple, plus brute et plus proche de la nature.
Des aliments moins transformés, avec moins d'additifs. Revenir à des produits simples, proches de la Création, me semble être une bonne manière de prendre soin de notre santé.

● Comment retrouver de la gratitude et de la présence pendant les repas, alors que nous mangeons souvent rapidement ou devant un écran ?
La première chose peut être tout simplement de prier avant le repas. C'est une manière de remercier Dieu pour les aliments qu'il nous donne, mais aussi de marquer une pause entre nos activités et le moment du repas.
Je conseille également de prendre quelques instants pour respirer profondément avant de manger. Cela aide à se recentrer et à retrouver ses sensations de faim et de satiété. Il est important de prendre le temps de savourer : sentir les textures, apprécier les goûts, éprouver du plaisir et observer les effets de la nourriture sur notre corps. Est-ce que je me sens bien ? Est-ce que je suis rassasié ? Cette attention permet de reconnecter le corps et l'esprit.

> « Je crois que l'alimentation peut devenir un outil de charité »

● Le repas peut-il aussi devenir un lieu de rencontre avec Dieu et avec les autres ?
Absolument. L'alimentation possède une dimension conviviale essentielle. Dans la tradition chrétienne, la vie spirituelle ne se résume pas à une relation individuelle entre Dieu et nous : elle se vit aussi avec les autres. La table est un lieu privilégié pour cultiver nos relations. C'est aussi un lieu d'hospitalité ! Préparer un repas pour une personne malade, une maman qui vient d'accoucher c'est aussi une manière très concrète de l'aimer. Je crois profondément que l'alimentation peut devenir un outil de charité !

● Et cuisiner peut-il également devenir une expérience spirituelle ?
C'est vrai que lorsqu'on prépare les repas de sa famille tous les jours, avec la charge mentale des courses et de l'organisation, il n'est pas toujours facile d'y voir une expérience spirituelle. Cuisiner est un acte d'amour et c'est également un acte de créativité. Associer les saveurs, découvrir de nouvelles recettes, travailler les aliments : tout cela nous renvoie à la créativité de Dieu. Il suffit de regarder la richesse de sa Création pour mesurer à quel point elle est merveilleuse.
Cuisiner peut donc être une manière de l'honorer.

● Quels petits changements conseilleriez-vous à quelqu'un qui souhaite prendre soin de son alimentation tout en nourrissant sa vie spirituelle ?
Je conseillerais trois choses très simples qui résument mes propos ! D'abord, ralentir et prendre le temps de ressentir ce que nous mangeons. Ensuite, simplifier son alimentation en revenant à des aliments bruts, les plus proches possible de ce que Dieu a créé.
Enfin, utiliser le repas comme une occasion de cultiver la charité et l'amour. Finalement, ces trois dimensions sont essentielles pour aimer les autres ! ●

ALLER PLUS LOIN



PETIT MANUEL DE DIÉTÉTIQUE SPIRITUELLE
de Marion Bithoun
éditions Première Partie
juin 2021
188 pages
18,00€

D'AUTRES DÉBATS VOUS ATTENDENT SUR L'1VISIBLE.COM

"Flashez-moi avec votre téléphone"

CONSEILS

BIEN-ÊTRE SPIRITUEL

3 LIEUX POUR UN NOËL INSOLITE

Pour vivre Noël autrement, les abbayes et sanctuaires ouvrent leurs portes aux visiteurs en quête de spiritualité, de calme et de dépaysement. Voici trois lieux pour célébrer les fêtes dans un cadre hors du commun !

PAR **LA RÉDACTION DE L'1VISIBLE**



Sanctuaire Notre-Dame de La Salette

WIKIPÉDIA

1 Noël au milieu des montagne à La Salette

À 1 800 mètres d'altitude, au cœur des montagnes enneigées, le sanctuaire de Notre-Dame de la Salette invite à prendre le la hauteur. Au programme : messes, temps de prière, rencontres en famille et randonnées en raquettes. Les enfants profitent aussi d'activités adaptées à leur âge. Ouvert à tous, croyants ou non, le sanctuaire accueille les visiteurs pour quelques jours de ressourcement. On peut venir seul ou en famille. « Ce qui me touche, c'est une famille qui cherche à se solidifier à travers ces rencontres dans un lieu de silence », confie le père Paulino NGouli, recteur du sanctuaire. Il résume l'esprit des fêtes en quelques mots mots: « La joie, la prière, les célébrations ensemble, et puis l'amitié. »



Monastère du Broussey

PICASA-WIKIPEDIA

2 Noël dans les vignes au monastère du Broussey

À l'approche de Noël, le couvent du Broussey offre un cadre idéal pour se préparer à la fête de la Nativité. Niché dans la campagne girondine, au milieu des vignes et des coteaux, à proximité du village de Rions, il invite à ralentir et à s'éloigner de l'agitation des fêtes. « Passer Noël ici, c'est accepter le silence et, dans le silence, faire la rencontre de Dieu », explique frère François, le frère hôtelier.

Du 20 au 24 décembre, les retraitants pourront ainsi goûter au recueillement, à des conférences, au rythme des messes et d'une belle liturgie. Et si les repas se prennent habituellement en silence en écoutant de la musique...« pas celui de Noël quand même ! » s'amuse Frère François !



Abbaye de Mondaye

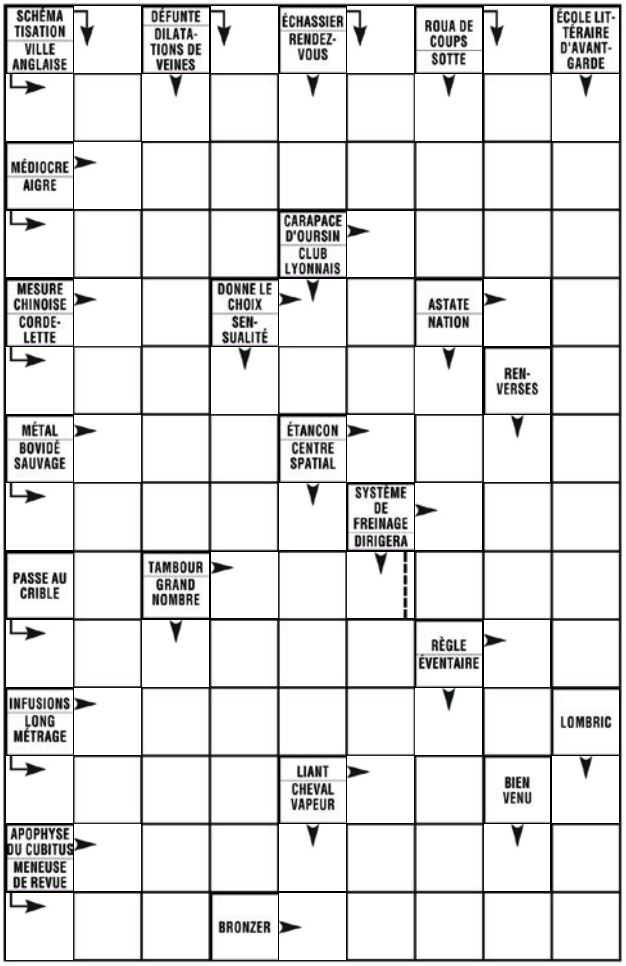
WIKIPÉDIA-CHBOUGUI

3 Noël en Normandie pour des embruns marins

À l'abbaye de Mondaye, Noël se célèbre dans la beauté de la liturgie et la joie du partage. Vigiles, messe de minuit, messe à la bougie à 6 heures du matin : les offices rythment la fête et permettent de « goûter » pleinement à la Nativité. L'hôtellerie accueille chaleureusement les familles, enfants et personnes seules, invitées à passer le réveillon ensemble.

Après avoir dressé une belle table dans la bonne humeur ce sont « des gens qui ne se connaissent pas qui se retrouvent joyeusement pour fêter Noël », raconte-t-il. Une belle occasion de vivre un Noël chaleureux, « où la vraie magie de Noël, c'est le Christ qui s'incarne ! » résume en souriant Frère Charles-Marie.

Mots fléchés



7 erreurs



1 -Quel personnage est inspiré de Saint Nicolas dans la tradition de Noël ?

A. Le Père Noël
B. Le Père Fouettard
C. L'ange Gabriel

2 - Que signifie le mot "Noël" à l'origine ?

A. Nouvelle lumière
B. Naissance
C. Nuit sainte

3 - Que symbolisent les quatre bougies de la couronne de l'Avent ?

A. Les quatre saisons
B. Les quatre évangiles
C. Les quatre continents

SOLUTIONS



7 ERREURS

1 - La poignée de la valise
2 - La cheminée
3 - Le tronc de l'arbre
4 - Le pull du 2ème skieur
5 - La pointe du ski
6 - Les lunettes
7 - Les pierres

QUIZ

1 - Réponse A : Le Père Noël est issu de la figure de Saint Nicolas, connu pour sa générosité envers les enfants et les pauvres.
2 - Réponse B : Du latin "natalis".
3 - Réponse B : Chaque bougie représente un évangile : Matthieu, Marc, Luc et Jean.

Calendrier de l'Avent

En attendant Noël, préparons ensemble notre coeur mais aussi notre maison !

1
Embellir sa crèche et faire une prière le soir

2
Confectionner une belle couronne de l'Avent

3
Se remémorer trois beaux moments de la journée

4
Ecouter dans sa journée de beaux chants de l'Avent

5
Remercier une personne de son entourage

6
Lire bien au chaud l'Histoire de Saint Nicolas

7
Essayer de diminuer son temps d'écran

8
Envoyer un message à ceux que l'on aime

9
Sourire à ceux que je croise dans ma journée

10
Noter trois belles choses de la journée

11
Prendre un temps pour prier et méditer

12
Regarder un film de Noël seul ou entouré

13
Essayer de pardonner ou se pardonner

14
Prendre un temps en silence dans une église

15
Faire du tri dans ses affaires, donner ce qu'il y en trop

16
Relire calmement l'Histoire de Noël

17
Penser et préparer ses cadeaux de Noël

18
Faire sa recette préférée de Noël et la déguster

19
Programmer un moment de qualité avec un ami

20
Cuisiner des pâtisseries de Noël (sablés, truffes...)

21
Réciter la prière du Notre Père dans son cœur

22
Parler dès que possible à son ange gardien

23
Se lever dès que la sonnerie retentit

24
Aller à la messe... et fêter l'arrivée de Jésus dans la joie !

25
Jésus est né !
Alléluia !

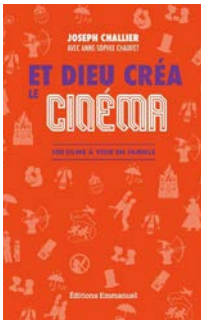
CONCERT



LE CHEMIN D'ASSISE

L'Ensemble Éphata se lance un défi : relier Paris à Assise à travers une série de concerts itinérants. Imaginé par Rogatien Despaigne, *le Fou d'Assise* mêle récit et musique pour faire découvrir la vie de saint François ! À chaque étape, le spectacle fera résonner son message de fraternité, de simplicité et de joie ! De Laval à Lyon, le spectacle n'a pas fini son aventure.
A partir de 16,50€

LECTURE



ET DIEU CRÉA LE CINÉMA

Qu'ont en commun *Forrest Gump, Ratatouille* et *Robin des Bois* ? Joseph Challier vous répondrait : « plein de choses, les amis ! » Dans *Et Dieu créa le cinéma*, l'auteur propose une sélection de 100 films qui traversent l'histoire, et les analyse ensuite avec son regard chrétien. A chaque page, un résumé, une analyse, ainsi que les petits « plus » et « moins » du film en question. Tout ça avec l'humour habituel et le regard décalé de Joseph Challier.
Éd. Emmanuel, novembre 2026, 270 pages, 23€

MUSIQUE



VICTOIRE POUR LES GUETTEURS !

Les Guetteurs reviennent avec un cinquième album baptisé « Victoire ». Un disque lumineux, et une reprise « made in Guetteur » du tube « Comment ne pas te louer ». Au total, douze titres d'une énergie et d'une joie communicative. Une belle façon de découvrir, ou redécouvrir, le reggae chrétien !
Victoire, Les Guetteurs, novembre 2026, 16,99€



L'1VISIBLE

Ce bimestriel catholique est édité par PRODEO
89, boulevard Blanqui
75 013 Paris
SAS au capital de 447 136 euros
Tél : 01 58 10 75 17
www.l1visible.com

Directeur de la publication
• Hubert de Torcy

Directrice de la rédaction
• Maÿlis Perreau

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

Rédaction
• Antoine Lemaire
redaction@l1visible.com
Comité de rédaction du diocèse de Nanterre
Agnès Chavasse-Frétaz, Anne-Sophie Garcia-Vannerot, Isabelle Payen de La Garanderie, Géraldine Leluan,Stéphanie Tabard, Bruno Girard, Eric de La Bourdonnaye
Abonnement
• Marie-Jeanne Maurice
contact@l1visible.com
Régie publicitaire
• Marine Burrus
mburrus@l1visible.com
• Chloé Durand
cdurand@l1visible.com
Amis lecteurs, tous les jeudis, de 11h30 à midi, l'équipe de *L'1visible* prie à votre intention.

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

GRÂCE AUX LEGS, L'ÉGLISE CATHOLIQUE DES 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...



" 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

Pour plus d'information :

legs.diocese92.fr

NOTRE ÉQUIPE VOUS ACCOMPAGNE À TOUTES LES ÉTAPES DE VOTRE DÉMARCHE

BON À SAVOIR

2 possibilités pour un patrimoine de

1 LEGS DIRECTEMENT À VOTRE NEVEU	2 LEGS À MA PAROISSE, VIA L'ASSOCIATION DIOCÉSAINE DE NANTERRE par testament, avec charge de remettre à votre neveu 45 000 €
Vous transmettez directement à votre neveu :	
45 000 €	45 000 €
Les droits de succession s'élèvent à :	
55 000 €	24 750 €
Vous transmettez à votre paroisse en votre nom :	
0 €	**30 250 €**

Le cas 2 vous permet de donner 30 250 € à l'Église, en plus des 45 000 € à votre neveu.

* chiffres calculés hors abattement fiscal, contactez-nous pour davantage d'informations.



> Prenez contact avec Julie Langlois,
responsable Relations Bienfaiteurs
pour l'Association diocésaine de Nanterre

j.langlois@diocese92.fr
06 70 82 54 64

Église catholique dans les Hauts-de-Seine

LEGS I DONATION I ASSURANCE-VIE


Église catholique
dans les Hauts-de-Seine
POUR
UNE ÉGLISE VIVANTE,
MISSIONNAIRE ET
PROCHE DE TOUS
L'Église ne vit que de dons.
Donnez sur
denier.diocese92.fr
Photo : Liam Hoarau - diocèse de Paris