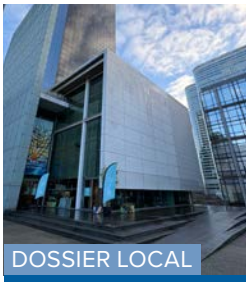
BIMESTRIEL CATHOLIQUE OFFERT N° 162 AVRIL - MAI 2026 - RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE **L1VISIBLE.COM**

L'1VISIBLE

HAUTS-DE-SEINE



DOSSIER LOCAL

Les 25 ans de Notre-Dame de Pentecôte PAGE 12



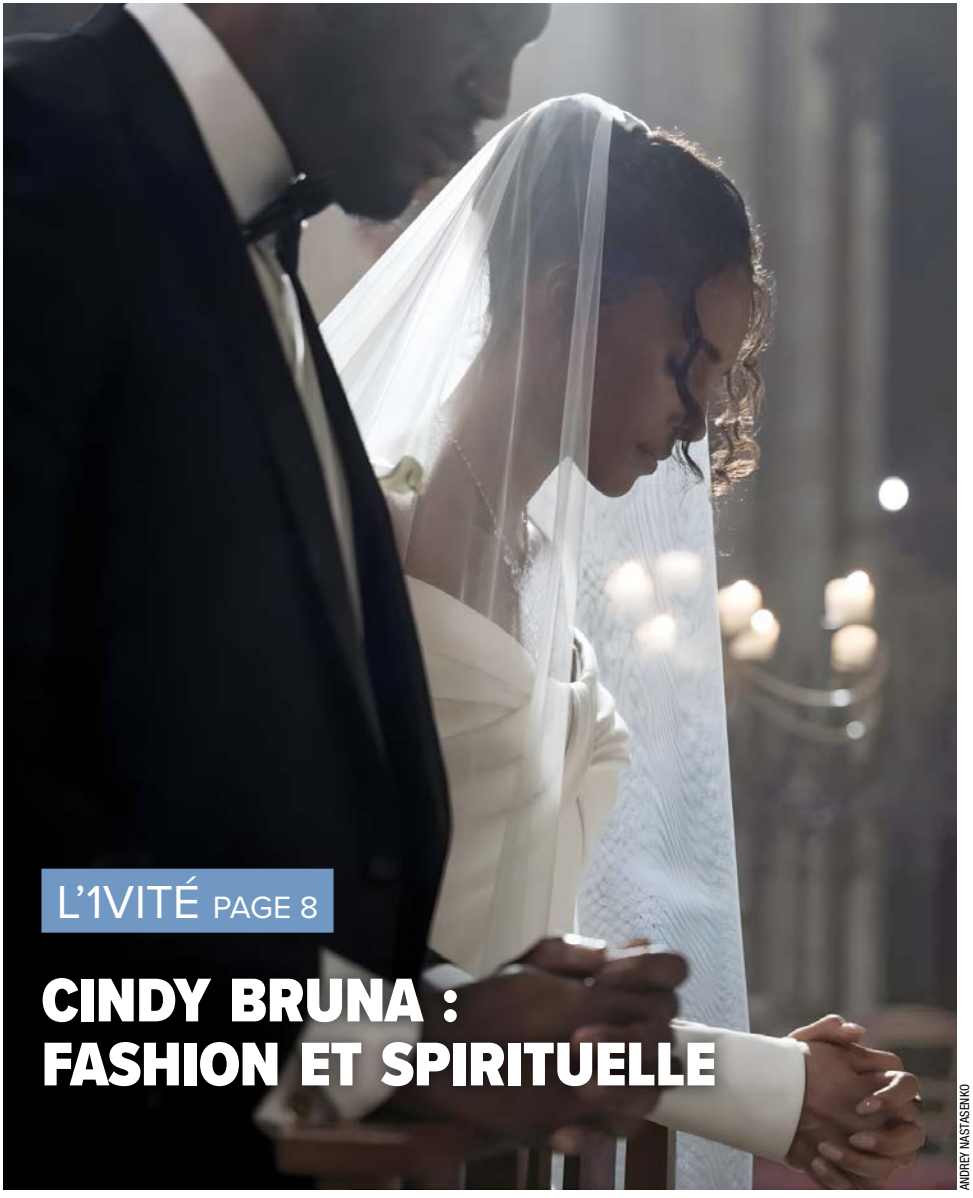
RASSEMBLEMENT

La journée Handi'manche PAGE 15



DOSSIER

(Re)prendre le temps PAGE 2



L'1VITÉ PAGE 8

CINDY BRUNA : FASHION ET SPIRITUELLE

ANDREY MASTASENKO

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

DOSSIER
(RE)PRENDRE LE TEMPS



DÉCRYPTAGE

PHILO ET THÉO

COMMENT PRENDRE LE TEMPS ?

Le temps est vu comme un bien précieux qu'on ne doit pas perdre ou gâcher. Chaque instant de transition est comblé comme si la vie en dépendait. Et si on acceptait de le perdre pour le savourer enfin…

PAR **ANTOINE LEMAIRE**



ANDREAS HAUBOLD - UNSPLASH

Dispose-t-on de temps comme on dispose d'argent sur un compte en banque ? Pas sûr… « J'ai perdu mon temps », ou « j'ai accepté de donner de mon temps pour… » sont des phrases souvent entendues. Ce pronom possessif qu'on place en général devant le mot « temps » entraîne une certaine crispation.

Le père Ludovic Frère, auteur d'un *Eloge spirituel de la patience* (ed. Artège) y voit une explication très rationnelle : « on estime toujours que ce qu'on possède n'est pas suffisant, et que les autres risquent de nous le prendre, c'est dans la nature humaine. Dès lors, si on considère qu'il nous appartient, rien d'étonnant à ce que le temps nous rende si tendus. »

Lâcher quoi ?

Lutter contre cette tension liée au temps revient à lâcher prise. Ou plutôt lâcher ce qui nous crispe. C'est le moment de se demander « en quoi suis-je trop crispé, à quoi suis-je trop accroché, et qui m'empêche d'avoir les mains libres pour trouver un équilibre à ma vie ? »

« Quand on parle de donner son temps, on est dans la logique de propriétaire. Si on prend l'exemple du Christ, on voit qu'il ne donne pas son temps mais qu'il l'abandonne », note Ludovic Frère. Et de citer l'évangile de la Samaritaine, à qui Jésus consacre du temps alors qu'il est « épuisé ».

Tout le monde a fait l'expérience dans sa vie, d'un échange passionnant avec une personne à qui on n'avait justement pas prévu de consacrer du temps. Le prêtre conclut : « le comportement authentiquement libérateur à l'égard du temps, c'est d'accepter d'en perdre. » Et effectivement, abandonner son temps pour quelqu'un revient justement à gagner ce que cette personne peut nous apporter.

Cette paix en moi

Trouver, dans la vie de tous les jours, ce à quoi il est bon et bénéfique d'accorder du temps est difficile. Certaines questions existent pour aider à faire des choix : « est-ce que cela me fera grandir ? », « est-ce que cela me rendra plus humain ? » et « est-ce que cela me conduira au bonheur ? »

Et pour ne pas se poser trop de questions à tout instant, chacun peut simplement s'interroger sur sa place : « Avec un regard de foi, on peut se dire qu'on reçoit notre temps de Dieu. A cet égard, on doit l'utiliser pour faire ce qu'il attend de nous. Et généralement, quand on est là où Dieu nous attend, un sentiment de paix nous habite », explique le père Ludovic. Dès lors, chaque instant de notre vie peut être regardé à travers ce filtre. La file d'attente au supermarché ne devient plus un temps à « combler » sur son smartphone, mais un bon moment, à « habiter » d'une pensée pour un proche, d'une prière ou d'une rencontre imprévue.

« C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante », dit le Petit Prince. Le temps qu'on consacre à ceux qu'on aime définit l'importance qu'ils ont à nos yeux. « Combien de temps ai-je passé ce mois-ci chez ma mère, qui vit seule - et que j'aime ? » Et « combien de temps ai-je consacré à Dieu ? » Ces questions valent la peine d'être posées pour recentrer ses occupations et abandonner son temps à ce qui en vaut la peine. Heureusement, Dieu est patient ! ●



THE JOPWELL COLLECTION - UNSPLASH



Les archives de Solesmes sont composées de documents papier, mais également de parchemins, de photographies et d'objets en tout genre.

REPORTAGE

SAINT-PIERRE DE SOLESMES

LES ARCHIVES D'ABBAYE, UNE LEÇON DE PATIENCE

Par leur indépendance et leur autonomie, les monastères génèrent beaucoup d'archives, qu'il faut ensuite classer et inventorier. C'est le travail d'une vie entière, voir plus. A l'abbaye Saint-Pierre de Solesmes, cette mission a été confiée au frère Louis-Marie, qui y travaille depuis huit ans.

TEXTE ET PHOTOS PAR **ANTOINE LEMAIRE**


L'abbaye de Solesmes

« Quand j'ai pénétré pour la première fois dans la salle des archives, la porte était bloquée par une montagne de cartons couverts de poussière. » Un travail de patience commençait.

Frère Louis-Marie ouvre les pièces où il a soigneusement entreposé les archives du monastère Saint-Pierre de Solesmes. On y aperçoit de grandes étagères sur lesquelles sont rangées des boites en carton classées d'une façon assez étrange, avec des suites de lettres et de chiffres que seul un œil aguerri décrypterait immédiatement. En y regardant de plus près on peut lire des mots évocateurs tels que « chant grégorien », « presse », « homélies », ou encore « administratif », « paléographie » et « hôtellerie »...

C'est là-haut, aux derniers étages de la massive abbaye, que le bénédictin a commencé ce travail titanesque de classement des archives monastiques

de Solesmes, il y a huit ans. Aujourd'hui, il a réparti la multitude de documents en six thèmes majeurs : l'histoire du monastère, le travail du Père Abbé, ce qui concerne les moines, les diverses activités du monastère (ateliers, hôtellerie, boulangerie etc.), le chant grégorien et les archives du Père fondateur, Dom Guéranger.

Désormais, la tâche qui l'attend est celle de l'inventaire des milliers de documents que renferment ces caisses, auxquels il devra donner une cote et un numéro de série, en explicitant ce qu'ils contiennent. « C'est un travail sur le long terme qui m'attend, et qui me prendra, à raison de quelques heures de travail par semaine, encore 10 ou 15 ans. 20 peut-être… »

Frère Louis-Marie a en tête les mille ans d'histoire de l'abbaye.

A chaque jour suffit son bien

Elément un peu anachronique au milieu de ces pyramides de vieux papiers et de parchemins centenaires: un ordinateur est posé sur la table où travaille frère Louis-Marie. Il s'en sert pour informatiser l'inventaire. Auparavant, tout se faisait à la main dans des cahiers. Le support change mais la tâche reste la même. Et cette tâche est celle de toute une vie.

« Il y a certains jours où j'en ai ras-le-bol, confie frère Louis-Marie en riant. Quand je ne retrouve pas un document ou que je ne comprends pas d'où il vient par exemple. Et là, on passe forcément par des phases de frustration, d'agacement… Dans ce cas il faut se calmer, se dire que ça ira mieux demain. C'est souvent le cas. »

Les moines bénédictins de Solesmes ont fait leur le sermon de saint Matthieu « à chaque jour suffit sa peine », le transformant en « à chaque jour suffit son bien ». C'est cette maxime que le frère archiviste s'emploie à observer pour sa mission si particulière. « Faire cela dans notre vie à tous suppose une conversion intellectuelle, d'arrêter d'avoir cette exigence du tout, tout de suite », ajoute-t-il avec prudence.

Frère Louis-Marie a aussi en tête les mille ans d'histoire de l'abbaye, et sait que son travail le dépasse. Il s'efforce donc de s'en détacher, et se concentre sur la richesse des archives qu'il manipule.

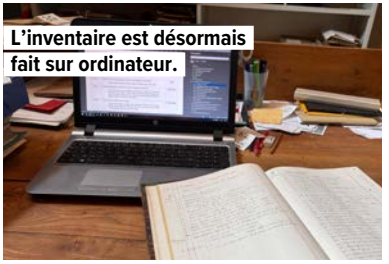
Et Dieu mit sept jours

« Je me suis souvent demandé pourquoi Dieu avait créé le monde en sept jours, et pas en une seconde puisqu'il est tout-puissant », partage le bénédictin en se rendant à l'office de Sexte, qui précède le déjeuner.

Après son repas, frère Louis-Marie se rendra à l'hôtellerie, où il a une autre responsabilité. Il pourrait s'écouler plusieurs jours avant qu'il retourne dans ses cathédrales de boîtes en carton. Il le sait très bien. La vie monastique s'organise autour des offices, sept par jour, et les frères ne disposent jamais de plus de deux heures de travail d'affilée. « Notre vie est rythmée par la prière, qui structure nos périodes de travail, c'est un cadre qui est libérateur, et sûrement pas figé », ajoute le frère archiviste, qui voit dans la Genèse une métaphore pour les projets qui meublent la vie de chacun.

Si Dieu a mis sept jours à créer la Terre, combien plus les projets des hommes ont besoin de temps. Les moines l'ont bien compris, ils laissent le temps au temps, et remettent quotidiennement leur travail entre les mains de Dieu. ●


Frère Louis-Marie a été nommé archiviste en 2018.


L'inventaire est désormais fait sur ordinateur.


Une charte de profession, que les moines signent le jour de leur engagement.



BÉATRICE DE CHARENTENAY



HANNA-BALLAN-UNSPLASH

INTERVIEW

BÉATRICE DE CHARENTENAY

OSER LA THÉRAPIE VITTOZ

A l'heure où tout s'accélère, la méthode Vittoz apprend aux patients à se poser et à se reconnecter au réel. Béatrice de Charentenay, thérapeute, répond aux interrogations.

PROPOS RECUEILLIS PAR **ANNE-LAURE COLIN**

● En quoi consiste la méthode Vittoz ?

C'est une pratique inventée par le professeur Roger Vittoz. Elle a pour objectif de permettre à une personne de se reconnecter dans le présent, ce que nous appelons le « ici, maintenant ». C'est une méthode qui s'effectue dans la vie quotidienne de chacun. On va se servir du réel et de nos cinq sens pour pratiquer la « pleine conscience ». Je vous donne un exemple que je m'amuse à faire dans mon quotidien. Quand je suis dans le métro, je choisis de ne pas me tenir à la barre. Je sens les mouvements du métro, et j'essaye de m'ajuster avec mes sens pour garder mon équilibre. Je me rends pleinement présente aux sensations pour pouvoir m'ajuster. J'aime bien dire que cette méthode est un art de vivre ! C'est savourer, découvrir ou redécouvrir ce qui nous entoure tous les jours !

● Quel est le déroulé d'une séance classique ?

Une séance dure à peu près une heure. Je propose un temps d'installation, c'est-à-dire de se reconnecter à « l'ici maintenant » : sentir les appuis sous les pieds, sentir sa respiration, de manière ensuite à pouvoir être disponible. Ensuite, je propose à la personne de déposer quelque chose, de bon ou plus mauvais. A partir de là je vais pouvoir lui proposer des exercices pour l'accompagner !

● La méthode Vittoz permet-elle de mieux "prendre le temps" ?

Se rendre plus conscient de ce qu'on fait permet de mieux appréhender le temps dont on a besoin pour accomplir une action. Et donc, de pouvoir décider de prendre ce temps-là. Je vous donne un exemple : je peux vider mon lave-vaisselle en pensant complètement à autre chose. Mais si je choisis de le faire en « acte conscient », je vais le vivre en étant complètement sensible à mes sensations. Je vais mieux sentir le poids, la température des assiettes. Ça peut prendre un peu plus de temps mais mon geste sera plus ajusté !

● A long terme quels seront les bienfaits ?

Je dirais que l'un des bienfaits est de réussir à comprendre, sentir et développer en soi la capacité à être présent… dans le présent. C'est aussi arriver à recevoir le monde et ce qui m'entoure comme tels, sans juger, sans interpréter. J'aime parler « d'accueil non-jugeur ».

Et pour finir, le docteur Vittoz a expliqué que quand « vous serez devenu réceptif, vous ne pourrez plus jamais vous ennuyer, tout vous plaira ! » ●

PORTRAIT

JEAN-BAPTISTE MAILLARD

TECHNICIEN DU RÉSEAU DIVIN

Jean-Baptiste Maillard a grandi en même temps qu'Internet. Il y voit un terrain propice à l'annonce de Dieu et de la foi chrétienne, qu'il assure grâce à l'association Light in the Dark dont il est le directeur.

PAR **ANTOINE LEMAIRE**

Il est 20h et Jean-Baptiste Maillard s'apprête à monter sur la scène du cirque Bormann à Paris. Ce jeudi 25 septembre, il doit « pitcher » devant 700 personnes pour les convaincre de donner de l'argent à l'association Light in the Dark, qu'il a co-créée 10 ans auparavant.

Quelques heures plus tôt, il répétait devant les organisateurs de la soirée de levée de fonds, sans convaincre, buttant sur les mots, les oubliant…

Lorsqu'il monte sur scène, il a dans la poche les reliques de Carlo Acutis, le jeune saint qu'il prie depuis plusieurs années. Il lui confie les minutes qui vont suivre. « Carlo, c'est ta mission. Toi et moi, on ne peut pas se rater sur ce coup-là. »

Ce soir-là, la somme des dons collectés pour Light in the Dark dépasse de 10 000 euros l'objectif initial placé à 50 000. C'est un succès étourdissant. « Quand je suis monté sur scène, je me suis senti pris par quelque chose qui me dépassait, ce n'était plus moi qui parlais. J'ai été surpris de la bonté de Dieu », confie-t-il plus tard, conscient que cette opération envoie son association dans une nouvelle dimension.

Dieu en Wi-fi

Light in the Dark, c'est le grand projet de Jean-Baptiste Maillard. Le projet d'une vie. Il s'agit d'une plateforme en ligne qui centralise plusieurs sites Internet consacrés à des thématiques contemporaines comme la vie après la mort, le corps ou la pornographie. Des sujets auxquels peuvent être liés le découragement, l'angoisse, l'addiction et le doute.



Jean-Baptiste Maillard

« Notre travail est d'envoyer des consolateurs. »

Sur ces sites, un « chat » est ouvert et des « e-missionnaires » sont disponibles en permanence pour écouter, conseiller et donner espoir en annonçant Dieu et la foi. « Notre travail est aussi d'envoyer des consolateurs à ceux qui sont sont dans l'addiction ou qui ont perdu un être cher », affirme Jean-Baptiste avec énergie.

Internet est un terrain en jachère où Dieu est peu présent et a toute sa place. Depuis plus de 15 ans, Jean-Baptiste en est un technicien. Il « code » Dieu à ceux qui le cherchent sur la toile. Aujourd'hui, il est le directeur de Light in the Dark, et le seul salarié. Ses collègues sont principalement bénévoles. C'est pour les former que Jean-Baptiste demandait autant d'argent aux donateurs présents lors de la Nuit pour la Mission de ce 25 septembre.

Et pourquoi Carlo ?

Le 7 septembre est une date importante. C'est le jour où les statuts de Light in the Dark ont été signés, mais c'est aussi la date de la canonisation de Carlo Acutis, le jeune saint qui évangélisait par Internet.

Ce dernier est très lié à l'association. « Chaque semaine, je reçois au moins un message de quelqu'un qui a prié Carlo et qui a résolu un problème de sa vie, par exemple une addiction à la pornographie », confie Jean-Baptiste, qui a mis en avant sur le site l'histoire du saint italien.

Les miracles sont quotidiens, les « e-missionnaires » de Light in the Dark le voient dans le « chat ». Jean-Baptiste est arrivé à cette conclusion : Dieu existe aussi sur Internet ! ●

BIO EXPRESS

Naissance : 20 juin 1979
Métier : directeur Light in the Dark

CINDY BRUNA

LA STAR QUI REGARDE VERS LE CIEL

Malgré les épreuves qu'elle a traversées durant son enfance, Cindy Bruna s'est accrochée à sa foi et en a fait le chemin qui l'a menée à ce qu'elle est aujourd'hui. Elle fait le choix de témoigner de ce que Dieu fait de beau dans sa vie.

PAR **ANTOINE LEMAIRE** ET **ANNE-LAURE COLIN** PHOTO **@MOMENTOSDEUNAVIDA_**



PAR MYLES KALUS AMAK JIHEM

CINDY BRUNA

est une top model internationale et une actrice. Elle a défilé pour les plus grandes marques du luxe, Jean-Paul Gaultier, Chanel, Balmain ou Calvin Klein. Engagée dans la lutte contre les violences faîtes aux femmes, elle publie en juin 2022 son livre ***Le Jour où j'ai arrêté d'avoir peur***.



● Vous avez vécu une enfance compliquée, notamment due à un beau-père violent, mais vous semblez très attachée à la famille, que représente-t-elle pour vous ?

Ma famille c'est mon équilibre. Elle me ramène à la réalité, à mes fondations et à tout ce que je suis. Elle me permet de garder les pieds sur terre. Pour moi, il n'y a pas plus important après Dieu que la famille !

Peut-être que le fait d'avoir vécu une violence qui était faite par un beau-père, et non un papa, m'a permis d'avoir quand même un bon exemple de la paternité. Et cette période compliquée nous a rapprochées avec ma mère et ma sœur, parce qu'on vivait ça ensemble. Quand ça ne va pas je me tourne vers elles, vers Dieu, et bien sûr vers mon époux. Et puis je suis aussi suivie par une thérapeute.

● Dans ces périodes difficiles, qu'est-ce qui vous donnait le courage de tenir et de croire en un futur meilleur ?

C'est carrément ma foi ! J'ai demandé le baptême avec ma sœur à huit ans, et j'ai été baptisée à dix ans. Je me suis tournée vers la prière dans mes combats. Même dans des moments où je me suis sentie perdue, j'avais toujours le sentiment que Dieu me ramenait à Lui. J'ai toujours été rattrapée en vol, même lorsque j'étais complètement perdue.

● Quel était votre objectif en publiant votre livre *Le Jour où j'ai arrêté d'avoir peur* ?

Je voulais lever un tabou. Dans ma famille, il y avait un tabou énorme. Le livre nous a permis d'avoir des conversations pas faciles mais très importantes avec ma maman et ma sœur, et de nous libérer du poids de ce silence qui est beaucoup trop lourd à porter. Je l'ai fait pour inciter d'autres femmes, d'autres enfants, à prendre la parole, à se sentir un peu moins seuls, et à voir qu'en fait, ça arrive aussi aux autres. Et surtout, pour leur montrer qu'il y a de l'espoir, qu'il y a une vie après les violences et qu'on peut faire plein de belles choses. Je voulais le montrer parce qu'aujourd'hui, pour nous, tout se passe bien.

● Et cette enfance compliquée a-t-elle des répercussions sur la manière dont vous verriez le fait d'être maman ?

Oui, clairement. Moi, en grandissant, j'ai très rapidement perdu mon innocence. J'aurai à cœur de la préserver chez mes enfants le plus longtemps possible. Je sais qu'on passe tous par des moments compliqués, ça fait aussi partie de la vie, mais j'essaierai d'être le moins possible la cause de traumas, de les épargner au maximum, même si tout n'est pas dans le contrôle des parents.

● Vous vous êtes mariée le 20 décembre dernier à l'église. Pourquoi ?

Le mariage religieux est une union qui est sacrée, qui repose sur Dieu et la foi chrétienne. L'idée de deux êtres qui ne forment plus qu'une seule chair. Pour l'illustrer, j'aime beaucoup la phrase de Saint-Exupéry « s'aimer ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction. » Je pense que c'est tout à fait ce dont il est question. On a tous les deux le regard sur Jésus, Il est notre fondation. On veut que notre mariage repose sur Lui.

Pour ça, on a eu une préparation au mariage, à l'Église catholique, mais aussi avec des pasteurs, car mon mari est protestant. On a abordé plusieurs sujets, et notamment les soucis potentiels qu'on va pouvoir traverser, et



« Je voulais montrer qu'il y a une vie après les violences. »

comment on tentera de les surmonter ensemble en gardant les yeux fixés sur Dieu.

● Sur vos réseaux, vous avez parlé de l'abstinence avant le mariage. Pourquoi avez-vous décidé de parler de cela dans une société où cet engagement n'a pas beaucoup de résonance ?

L'abstinence a été pour moi un choix d'obéissance, qui n'est pas forcément toujours facile. J'ai longtemps cru que j'en étais incapable, et j'en riais presque… Ça me paraissait tellement appartenir à un autre temps ! Et certains témoignages d'autres femmes ayant fait ce choix m'ont prouvé que j'avais tort. Tout ça a fait partie de mon cheminement spirituel.

Je crois profondément à la force du témoignage en général. J'ai écrit ce livre il y a quelques années, et je pense que c'était un début de témoignage. Je pense que ça peut inspirer, donner de l'espoir, renforcer dans la foi ceux que ça touche. Je sais à quel point les témoignages d'autres personnes ont pu m'aider à certains moments de ma vie. Et je suis convaincue que Dieu peut parler à travers des témoignages.

● Comment vivez-vous votre foi au quotidien ?

J'entretiens ma relation à Dieu. Pour ça, je vais à la messe le dimanche avec mon mari ; et je prie. Je pense que dans la prière, il faut demander mais aussi remercier ! Il faut même plus remercier. Mais j'avoue que j'ai beaucoup harcelé Dieu pour trouver mon mari (rires).

Je crois en la persévérance dans la prière. Je ne vais pas vous mentir en vous disant que tout est toujours joyeux : je me plains aussi beaucoup… Mes prières prennent plusieurs formes, ça dépend un peu de mon humeur et de comment je me sens.

Je remercie souvent Dieu de s'être manifesté dans ma vie dès mon plus jeune âge, parce que je trouve que c'est tellement magnifique ! Je n'ose même pas imaginer une vie sans ma foi.

● Dans nos vies qui vont à 100 à l'heure, comment prenez-vous le temps de vous ressourcer, notamment spirituellement ?

Il m'arrive d'aller au Centre spirituel de la Pomarède. J'y ai vécu ma première retraite chrétienne en silence, après le décès de mon papa. J'y suis allée un peu sur un coup de tête.

C'était la première fois que je « pratiquais », si on peut dire, le silence. C'était assez fou de voir à quel point le cerveau tente de discuter sans cesse jusqu'au moment où il lâche prise. Extraordinaire. J'en suis sortie très différente. Dieu m'a guérie de beaucoup de choses cette semaine-là ! ●

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

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



Ensemble 2 générations

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 des Hauts-de-Seine, **la Fondation Sainte-Geneviève agit pour soutenir près de 50 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. 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 bénéficiaires. »*, explique Patrice Henry.

UN SOUTIEN RIGOUREUX ET TRANSPARENT

Les projets financés par la Fondation font l'objet d'un suivi minutieux, en garantissant une gestion transparente : 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. »*

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 % !

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.

Des initiatives locales au service des plus vulnérables



• BRISER L'ISOLEMENT PAR LE LANGAGE DÈS LE PREMIER ÂGE : En lien avec les PMI, *1001 mots* accompagne 600 familles en leur partageant des livres, des conseils par SMS et en leur proposant un suivi par des orthophonistes pour **enrichir l'échange quotidien entre parents et enfants.**



• ACCOMPAGNER LE REBOND APRÈS UN ACCIDENT DE LA VIE : À travers un parcours d'un an mêlant suivi social et expériences fortes (sport, sorties), *Comme les autres* aide plus de 350 personnes à sortir de l'isolement causé par le handicap moteur.

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.**

Conception : Alteraide • Photos : Joseph Melin - Fondation Sainte-Geneviève

ÉDITO

LE BONHEUR DE LA FOI, DU SERVICE ET DE L'ANNONCE

PAR **MGR MATTHIEU ROUGÉ**

Tous les ans, la joie de Pâques, c'est la joie d'accueillir dans l'Église de nouveaux baptisés-confirmés décidés à vivre de l'eucharistie, c'est-à-dire à se donner durablement à Dieu et aux autres. Avant leur baptême, de nombreux catéchumènes ont découvert la place essentielle du service des plus pauvres dans la vie chrétienne et l'importance de s'y engager. Les nouveaux baptisés ont souvent le goût de partager la foi récemment découverte et le sens du dialogue avec ceux qui ne la partagent pas encore. Le service et l'annonce, voilà bien les deux poumons de la mission confiée à tous les disciples de Jésus-Christ.

La Défense pourrait sembler un lieu particulièrement impersonnel dédié exclusivement à la finance et au commerce. Et pourtant, depuis vingt-cinq ans, « Dieu a une adresse à La Défense » : la Maison Notre-Dame de Pentecôte. Reliée à des associations, c'est une des plaques tournantes de la solidarité sur et sous la dalle de La Défense où les personnes en précarité sont très nombreuses. C'est aussi le port d'attache d'équipes missionnaires, qui vont à la rencontre des passants pour partager avec eux la joie de l'Évangile, et de « l'Académie



PAR NEUFMEDAS

Kérygma », école diocésaine de l'annonce. N'hésitez pas à découvrir Notre-Dame de Pentecôte. N'hésitez surtout pas à avancer dans le triple bonheur de la foi, du service et de l'annonce ! ●

SOLIDARITÉ

RASSEMBLEMENT

UNE JOURNÉE POUR LES PLUS PAUVRES

Les victimes de la pauvreté sont au cœur de la Journée de la diaconie, organisée par le diocèse tous les ans.

PAR **ANNE-LAURE COLIN**

Si le diocèse de Nanterre s'étend sur un territoire où le niveau de vie est globalement élevé, certains quartiers restent précaires.

Comment soutenir la foi des pauvres ? Comment mieux servir les personnes en difficulté ?

Pour répondre à ces questions et trouver des solutions, le diocèse a organisé le 21 mars « la Journée de la diaconie », dans la Chapelle Notre-Dame du Calvaire à Châtillon. Au total, une centaine de personnes dont des prêtres, issues de paroisses et d'associations du sec-



BRUNO GIRARD

teur, étaient attendues pour méditer sur le thème : « Les pauvres, pierres vivantes de l'Église ? » Ils ont partagé les multiples initiatives caritatives du diocèse, pour créer une coordination et une inspiration mutuelle. Pour Bruno Girard, le délégué épiscopal pour la diaconie, « ce sont les plus pauvres qui nous apprennent quelque chose dans l'Église ! »

Les plus démunis sont d'ailleurs chargés d'animer tous les ans les ateliers de partage d'Évangile lors de cette journée. « Une démarche forte, confie Bruno Girard, car les Évangiles apparaissent souvent plus lumineux quand ils sont lus par les plus pauvres, et mis en parallèle avec leur vie ! »


La maison d'Eglise, de l'architecte Franck Hammoutène, est étudiée par les élèves architectes.

REPORTAGE

25 ANS À LA DÉFENSE

La maison d'Église de La Défense, Notre-Dame de Pentecôte, fête ses 25 ans sur l'esplanade. Une présence au service de toutes les réalités du plus grand quartier d'affaire européen.

TEXTE ET PHOTOS PAR **ANTOINE LEMAIRE**

L'édifice entier se fond dans le décor. Encerclé par des tours, des bâtiments administratifs ou le célèbre CNIT, on pourrait passer devant sans même le remarquer, si ce n'était sa grande croix vermeille et l'affiche sur laquelle on peut lire l'affirmation suivante : « Dieu a une adresse à La Défense ».

Intrigué par cette phrase, le passant qui s'arrête est encouragé par les bannières de bienvenue qui lui indiquent que la chapelle est ouverte. S'il entre, un bénévole de permanence à l'accueil est là pour répondre à ses questions, le guider ou simplement l'écouter.

« Dès l'ouverture, à 8h, de nombreuses personnes viennent prier, ou entrent par curiosité. Il y a des salariés des tours de La Défense mais pas seulement, on voit aussi passer des retraités, des sans-abris, ou bien des agents d'entretien du quartier » explique Catherine, bénévole à N.-D. de Pentecôte depuis deux ans et jeune retraitée. Avec 470 000 travailleurs, 45 000 étudiants et six millions d'utilisateurs des transports en commun en accès direct avec le quartier, La Défense est un défi de taille pour la maison d'Église. L'équipe d'accueil a dû s'organiser pour répondre aux besoins de ceux qui osent franchir le pas et entrer.

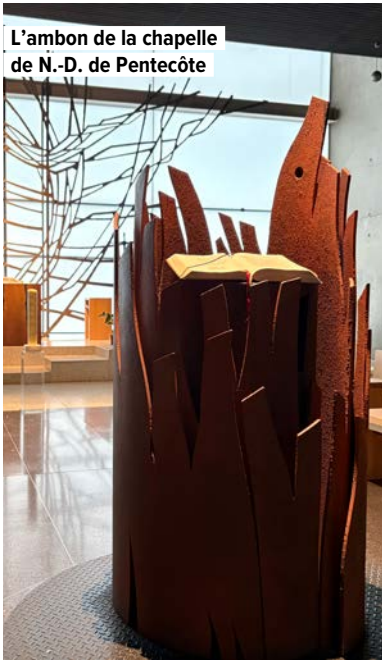
Des besoins spirituels

« Les premiers destinataires de notre pastorale sont ceux qui travaillent à La Défense, et beaucoup sont dans les tours. Nous devons pouvoir répondre à leurs questionnements spirituels, leurs réflexions éthiques, leur volonté de se former dans l'intelligence de la foi, et d'articuler leur vie professionnelle et leurs convictions religieuses », énumère le père Hugues Morel d'Arleux, recteur de N.-D. de Pentecôte. Avec l'aide précieuse de ses nombreux bénévoles, il est en mesure de proposer une messe chaque jour, en général sur l'heure du déjeuner, des confessions, l'adoration, des conférences, des groupes de prière et de partage et une librairie. « Nous célébrons la messe en 33 minutes. Ceux qui le souhaitent peuvent rester ensuite pour écouter une conférence. Cette année, le cycle des conférences de Carême a pour sujet *Le pardon : un défi ?* et se tient tous les jeudis sur l'heure du déjeuner », ajoute le recteur. Les travailleurs de La Défense sont sensibles à cette offre diversifiée, et les messes de semaine sont la plupart du

temps bien remplies. « Je dirais qu'on y voit chaque jour environ 80 personnes », estime Gaël, un autre bénévole qui a la responsabilité de la maison d'Église chaque vendredi.
Yvon Savi, cadre de la Société Générale, organise les « messes de la SG » à N.-D. de Pentecôte trois fois par an, animées par les salariés. Dès son arrivée à La Défense, il cerne les enjeux pastoraux d'un tel lieu : « L'intérêt est d'avoir un rappel pour travailler à son unité de vie, pour réaliser que le fruit de notre travail ne peut-être véritablement établi que si Jésus est avec nous, s'il vient habiter notre labeur. »

Des défis permanents

Si certains salariés de la Société Générale sont sensibles au projet de N.-D. de Pentecôte, ce n'est pas le cas dans toutes les entreprises du quartier : « nous avons du mal à entrer dans les tours, à faire connaître le projet aux salariés en général. Sans doute à cause d'une certaine pudeur spirituelle… », confie le Père Hugues.
Les étudiants représentent l'autre défi de taille pour la maison d'Eglise. Ils sont environ 30 000 à suivre quotidiennement des cours à la Défense, répartis sur différents campus dont le pôle Léonard de Vinci, l'IESEG et l'Université de Nanterre. Chaque année, le départ de la majeure partie d'entre eux rend très difficile la fidélisation à N.-D. de Pentecôte. Mais l'équipe du père Hugues travaille sur un projet de « maison des étudiants internationaux », qui s'adresserait aux élèves étrangers en quête de formation spirituelle, pour des séjours d'une année ou plus.
Ces missions font aujourd'hui de Notre-Dame de Pentecôte un pôle de spiritualité et d'écoute reconnu à La Défense. **Infos : www.ndp92.fr** ●


L'ambon de la chapelle de N.-D. de Pentecôte

ZOOM : SOLIDARITÉ

RECRÉER DU LIEN À TABLE

En plein cœur de La Défense, aux pieds des immenses buildings, se cache un restaurant atypique et solidaire : la Salle à Manger.

PAR **ANNE-LAURE COLIN**

Le contraste est saisissant. En haut, dans les gratte-ciels de La Défense, travaillent des dirigeants d'entreprises. En bas, quelque part dans les sous-sols en labyrinthe, se cachent des anonymes en situation de grande précarité. Pourtant, dans le restaurant solidaire, La Salle à Manger, hommes d'affaires et personnes plus démunies déjeunent ensemble dans une ambiance chaleureuse.
Lancée en 2021, cette initiative avait pour objectif de « gommer les différences sociales de ces deux mondes que tout oppose, en offrant un accueil inconditionnel à ceux que la société ignore » explique Antoine de Tilly, l'actuel directeur.

Un lieu convivial et bienveillant

Ici, les tarifs sont adaptés en fonction des clients : « les personnes fragiles bénéficient du même repas mais pour seulement un euro symbolique » ajoute Antoine de Tilly. Chaque midi, une centaine de repas sont servis par une équipe composée de salariés, de bénévoles et de personnes en réinsertion. En plus d'être un restaurant, La Salle à Manger propose d'aider et former ceux qui se sont éloignés du monde du travail. Et pour réussir à les accompagner, la structure s'est donnée comme mission de créer des liens durables. « Il suffit parfois d'un geste, d'une inquiétude ou d'un sourire pour permettre à ces personnes de se poser des questions, pour trouver un moteur intérieur et se reprendre en main », confie Antoine de Tilly. ●


PAR DIOCÈSE DE NANTERRE

ZOOM : ÉVANGÉLISATION

À LA RENCONTRE DE CHACUN

Une fois par semaine, des binômes sont envoyés par la « Mission Parvis » pour annoncer le Christ sur la dalle de La Défense. Alexandre Garcia, le coordinateur de l'équipe, raconte.

ANNE-LAURE COLIN

« L'équipe Mission Parvis, est une initiative de Notre-Dame de Pentecôte. L'objectif de cette mission est de partir annoncer l'amour de Dieu, en binôme, au cœur du quartier d'affaires.
Nous allons à la rencontre de tout le monde : des groupes, des jeunes, des moins jeunes et parfois même des étrangers ! En général, cela se passe le mercredi midi, une fois par semaine. Je peux vous dire que ces missions sont des expériences qui marquent. Il y a de l'émotion dans nos discussions, on le voit dans les yeux… on sent qu'il se passe quelque chose.
D'ailleurs nous rendons grâce pour toutes ces rencontres et nous veillons à rester disponibles si quelqu'un veut nous recontacter. On imagine régulièrement qu'évangéliser de cette manière est difficile. Je sais que cela peut être intimidant et c'est normal. Au départ, on pense qu'on va essuyer des refus… En réalité c'est l'inverse, on est très bien reçu par les gens.
Il y a comme un esprit de commando,


évangélisation à la défense
PAR DIOCÈSE DE NANTERRE

dans la mesure où on arrive vers les personnes de manière impromptue, avec pour armes nos mots et notre joie. Je pense que ça leur fait du bien de parler gratuitement et avec le sourire de choses si importantes.
Après avoir fait ça des dizaines de fois, je vous promets qu'on n'a plus peur. Une phrase de Jésus : "Prenez courage, j'ai vaincu le monde !" illustre bien notre mission. » ●

ZOOM : PARTAGE

DIEU EST AU CAC 40 !

Le Groupement Chrétien des Professions Financières rassemble les salariés désireux d'éclairer leur métier à la lumière de la doctrine sociale de l'Église.

PAR **ANTOINE LEMAIRE**

« Quand je vois un collègue qui est en difficulté, parce qu'il est en train de divorcer, qu'il est malade ou qu'il est "au placard", je dois faire ce qui est possible pour l'aider, l'écouter », explique Rogelio Esparza, responsable du Groupement Chrétien des Professions Financières de N.-D. de Pentecôte, aussi appelé « Groupe finance ». Le groupe voit ses membres se réunir une fois par mois sur l'heure du déjeuner. Objectif numéro un : prendre du recul sur son métier et l'observer avec les lunettes de la foi et de l'enseignement des Écritures. La discussion est lancée par une prière puis la lecture de l'Évangile.

L'humain d'abord

L'objectif d'une société cotée en bourse est la rentabilité des actionnaires, mais la doctrine sociale de l'Église attend des chefs d'entreprises qu'ils fassent passer le bien-être des travailleurs avant le reste. Le « Groupe finance » est ouvert à tous les salariés de ces


La Défense
PAR CHANTAL GARNIER - UNSPLASH

entreprises, qui souhaitent réfléchir à cela, ou bien se confier dans « le cadre plus confidentiel d'une église », ajoute Rogelio Esparza. Le groupe a été affaibli par le Covid et le télétravail, mais l'employé de la Société Générale compte bien relancer l'aventure en 2026. Chacun est le bienvenu. ●

CONCILE PROVINCIAL DES NÉOPHYTES ET CATÉCHUMÈNES

BIEN ACCUEILLIR LES FUTURS BAPTISÉS

Le diocèse de Nanterre participe au concile provincial. Béatrice Lefèvre, membre de l'équipe d'animation, nous explique le but de cette assemblée extraordinaire.

PAR **LA RÉDACTION DE L'1VISIBLE**

De quel constat partez-vous ?
Le nombre des catéchumènes, qui se préparent au baptême, est en hausse permanente depuis plusieurs années, et l'Église doit s'adapter pour accueillir, accompagner et former les personnes qui souhaitent être baptisées. Ce phénomène prend de plus en plus de place au sein de la vie paroissiale.

Quel en sera le but ?
Les équipes des diocèses participant au concile tenteront de répondre à cette question : « à quels changements nous appelle la présence des néophytes (jeunes baptisés) et catéchumènes dans nos communautés ? ». Pour cela, elles s'orienteront vers trois grands thèmes : l'accueil de ces personnes, leur accompagnement, et les transformations entraînées au niveau paroissial.


baptême par immersion
PAR MAYLIS PERREAU

Comment se déroulera-t-il ?
La phase de consultation a commencé : les paroisses font remonter leurs observations et difficultés au niveau diocésain. La phase suivante sera celle de la délibération, pour travailler aux fruits de la consultation. Enfin, après « reconnaissance » par Rome, les diocèses entreront dans la phase de réception des décisions du concile, à l'aube de l'année 2027.

HANDI'MANCHE

RASSEMBLER ET FÉDÉRER AUTOUR DU HANDICAP

Le 12 avril, une journée fraternelle sera consacrée aux familles avec des personnes en situation de handicap.

PAR **ANTOINE LEMAIRE**

Les personnes en situation de handicap et leurs familles ne sont pas toujours au courant des propositions qui sont faites par les diocèses en terme de catéchèse ou d'accompagnement spécifique. Pour communiquer plus largement, et donner la parole à ceux qui sont concernés, la pastorale du handicap et la pastorale des jeunes organisent conjointement la journée Handi'manche en l'église Saint-Rémy de Vanves. Au programme, une messe, suivie d'un déjeuner partagé, et d'un forum des initiatives diocésaines autour du handicap. Parmi elles, le catéchisme spécialisé, les aumôneries, les habitats partagés etc. « C'est un moment d'écoute, de dialogue, pour faire avancer les choses. Le tout placé sous le signe de la joie et de la communion fraternelle », explique Régine Tessier-Monti, responsable de la pastorale du handicap, avant d'ajouter que « les initiatives qui existent déjà dans l'Église doivent être encouragées et partagées, pour que d'autres s'y engagent ».



Les jeunes du diocèse seront également présents, pour aider à la logistique et accueillir les participants. Pour Rachel Fabbrizzio et Alix Frosio, de la pastorale des jeunes, cette journée a pour but de « donner vraiment la parole aux personnes en situation de handicap, afin qu'elles puissent partager leurs difficultés et leurs questionnements ». ●

ART SACRÉ

UNE PIÉTA À SAINT-CLOUD

La Pieta la plus célèbre se trouve à Saint-Pierre de Rome mais nous en avons de nombreuses représentations dans les églises des Hauts-de-Seine. Voici le vitrail de l'église Saint-Clodoald à Saint-Cloud.

Si l'édifice actuel et la majorité de la décoration et des vitraux datent du XIXe siècle, d'importants travaux de restauration furent conduits par le chanoine Joseph Legrand, curé entre les deux guerres. De nouveaux vitraux sont commandés, entre autres à l'artiste Maurice Tastemain pour la chapelle de la Vierge - une Annonciation et une Piéta - installés en 1929. Cette Piéta rappelle de nombreux monuments aux morts en France : une femme assise, tenant son fils adulte mort. Pourtant, observez une différence, contrastant avec les représentations classiques : au lieu de regarder la dépouille mortelle de son fils, Marie lève son visage, vers le ciel lumineux, c'est-à-dire le Royaume, grand ouvert sur le monde. C'est le sacrifice sur la croix de Jésus-Christ qui a permis d'ouvrir définitivement les portes du Ciel à tous. Observez aussi une autre originalité : avec sa main droite, Marie montre au spectateur la couronne d'épines que les soldats romains ont tressée pour se moquer du Christ.

Loin de ressembler aux royautés des hommes, la royauté du Christ est centrée sur le don total qu'il fait de sa vie par amour pour son Père et pour tous les hommes. C'est à cette royauté que chacun d'entre nous est appelé : orienter sa vie sur le don de soi, par amour du Christ et de nos frères et sœurs, selon notre vocation propre. ●



COMMUNICATION NANTERRE

AGENDA

LE FRAT' À JAMBVILLE POUR LES 4E - 3E

Du 22 au 25 mai 2026

Entre le 22 et le 25 mai prochain, tous les jeunes de 4e et de 3e de l'ensemble des diocèses d'Ile-de-France se retrouvent, à l'invitation des évêques, à Jambville pour 3 jours sur le thème « Aujourd'hui, je veux demeurer chez toi ». Renseignements : www.frat.org

VEILLÉE POUR LA VIE

3 juin 2026

A l'invitation des évêques d'Ile-de-France, la prochaine Veillée de prière pour la Vie aura lieu mercredi 3 juin à 19h30 à la cathédrale Notre-Dame de Paris.

Elle aura pour thème cette année « Ravive le don gratuit de Dieu ». Cette veillée de prière et de témoignage est une invitation à s'engager ensemble au service de l'Évangile de la Vie ! Venez nombreux !

ÉCOLES DE PRIÈRE DES JEUNES

Du 5 au 10 juillet, du 12 au 18 juillet 2026

Pour tous les jeunes de 7 à 15 ans, le diocèse de Nanterre propose des Écoles de prière des jeunes à Asnières entre le 5 et le 10 juillet et en hébergement complet à Notre-Dame-de-L'Ouÿe (91) entre le 12 et le 18 juillet.

Quelques jours pour passer des vacances avec Jésus avec des chants, des jeux, des moments de partage et de célébrations. Toutes les infos sur www.diocese92.fr

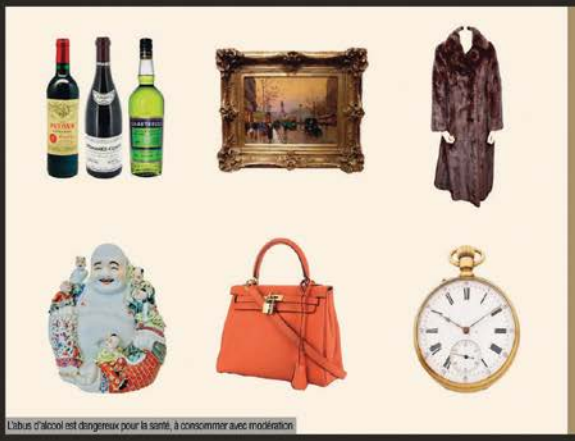
Pour plus d'infos : diocèse de Nanterre, 85 rue Suresnes, 92000 Nanterre - Tél. 01 41 38 12 30 - www.diocese92.fr

XV

LE COULOIR DU XV^e



THÉO GAUDILLAT,
ANTIQUAIRE DE PÈRE EN FILS DEPUIS 5 GÉNÉRATIONS



0€

FRAIS DE VENTE
FRAIS DE DÉPLACEMENT
FRAIS DE TRANSPORT

RÈGLEMENT IMMÉDIAT

ACHÈTE AU PLUS HAUT PRIX DU MARCHÉ

Manteaux de fourrure (vison...), tableaux anciens et modernes, art de la table (Baccarat, St Louis Haviland, Bernardaud...), art africain, argenterie, livres anciens, mobiliers et objets anciens, art asiatique, horlogerie & bijouterie, articles de collection : briquet, stylo, timbre, carte postale, livres, BD, revues, affiches... Bagagerie de luxe, vins & spiritueux, instruments de musique...

Permanence à la boutique : lundi, mardi et jeudi de 10h00 à 18h00 et le vendredi de 9h00 à 12h00

Antiquités Le Couloir du XVe
131 boulevard de Grenelle - 75015 PARIS

Tél : 01 42 27 48 02
Port : 06 42 57 40 00

Joignable
Déplacement 7j/7

www.lecouloirdu15.fr
contact@lecouloirdu15.fr

Déplacement France et étranger - Service débarras - Successions
Siret : 81537535700028

DÉBAT

LILI SANS-GÈNE

PARDONNER, POUR QUOI FAIRE ?

Il arrive de garder de la rancune contre quelqu'un, et souvent cette rancune est légitime. Mais la maintenir au fond de soi et vivre avec n'est jamais confortable et empêche d'avancer. Le pardon est nécessaire, il est même salvateur. Xavier Goulard, auteur de *La méthode simple pour commencer à pardonner* nous explique pourquoi.

PROPOS RECUEILLIS PAR **LILI SANS-GÊNE**

Lili Sans-Gêne

« Les gens qui me disent "tu ferais mieux d'aller lui pardonner", ça m'insupporte. C'est normal ? »

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.



● Pardonner… parfois on a envie de le faire mais, souvent, on ne veut pas en entendre parler. Pourquoi est-ce que cela nous tient tant aux tripes ?

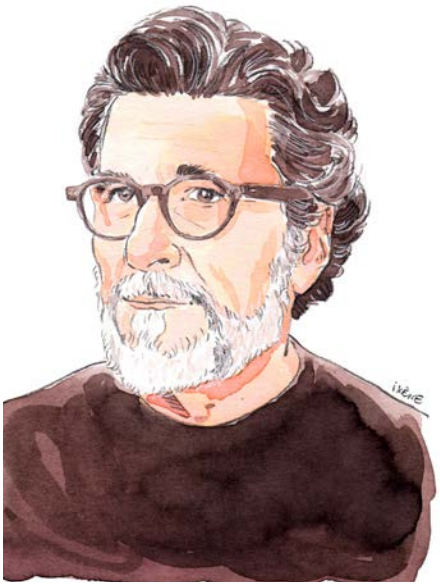
Chrétien ou pas, nous avons l'intuition que, sans pardon, tout ne serait que chaos. Il y a une force innée en nous qui nous pousse au bonheur. Et dans ce désir, même s'il est parfois entaché de nos propres manquements et de nos fragilités, nous aspirons à pardonner, pour notre propre bien-être et pour l'équilibre général. Mais il arrive que nos souffrances supplantent notre désir de pardonner. Alors nous préférons rejeter l'idée du pardon tant que nous ne sommes pas en paix. Et l'un des éléments qui nous fait rejeter le pardon, c'est le besoin de réparation. Hélas elle n'est pas toujours possible.

● Les gens qui me disent « tu ferais mieux d'aller lui pardonner », ça m'insupporte. C'est normal ou c'est juste moi qui suis braquée ?

Je m'autorise un peu de fermeté ! L'injonction à pardonner, c'est de l'abus spirituel. C'est le déni humiliant de la blessure profonde de la victime qui ne peut pas pardonner. C'est un manque d'amour cruel et culpabilisant. C'est donc ajouter une douleur à la souffrance initiale. Le pardon n'est pas uniquement une question de volonté personnelle. « Aimer ses ennemis » comme le demande le Christ, ou bien « pardonner 70 fois 7 fois », ne peut se faire sans la grâce de Dieu. Et parfois le pardon ne peut pas se faire tant le psychisme, le cœur et l'esprit de la victime ont été gravement atteints. Alors aimons de toutes nos forces et soutenons celui qui n'arrive pas à pardonner. L'injonction n'y fera rien, la capacité à pardonner nous est aussi donnée par capillarité grâce à ceux qui savent nous aimer. L'amour soigne, guérit et peut engendrer le fruit du pardon.

● L'Église dit qu'on a pardonné quand on arrive à considérer un événement comme « non avenu », c'est un peu ambitieux je trouve…

Définition du dictionnaire : non avenu : qui n'a pas existé. Allez dire à quelqu'un qui a été profondément blessé, qui aura peut-être des séquelles : « il serait temps d'oublier, fais comme si ça n'avait pas existé ! » Avec le temps, un travail thérapeutique et la grâce de Dieu, alors oui, peut-être pourrons-nous considérer la faute comme « non-avenue » en tant que faute faisant perdurer une souffrance initiale. Considérer la faute comme non avenue, c'est considérer que, qu'elle ait existé ou pas, il n'y a plus de conséquence douloureuse. On pourra alors se rappeler l'événement en faisant le constat, après ce travail et



« Chrétiens ou pas, nous avons l'intuition que, sans pardon, tout ne serait que chaos. Une force innée, en nous, nous pousse au bonheur. »

Xavier Goulard est marié, père d'une jeune artiste. Il est compositeur, auteur et réalisateur. Il a été accompagnant en soins palliatifs. Il est aujourd'hui engagé dans l'Ordre des Carmes Déchaux Séculier.

Xavier Goulard

la grâce de Dieu, que les conséquences de l'acte ont été soignées et peut-être guéries. Mais si l'on considère l'expression « non-avenue » comme un *reset* de la mémoire, un oubli volontaire, on risque le déni. Et le déni, à terme, est dangereux et mortifère.

● Vous dites qu'il faut haïr car ça fait du bien, mais pas longtemps… pourquoi ?

Consentir à ses émotions, à ses sentiments, fussent-ils ainsi négatifs, est l'expression d'une réaction de bonne santé vis-à-vis d'une agression ! Ne pas ressentir de colère ou de haine à la suite d'un événement traumatique, est le signe d'une psychologie déficiente. De plus ce sentiment fort est le signe que l'on se distingue de l'agresseur ou de l'agression en elle-même. Haïr, c'est prendre conscience que je ne me reconnais pas dans l'acte que j'ai subi, ni dans celui qui l'a commis ; c'est reconnaître, dans cette prise de distance, qu'il a atteint mon intégrité. C'est non seulement signe d'une bonne santé psychique mais aussi spirituelle. Cette première réaction n'est pas à ruminer, bien sûr, mais à consentir un temps puis à considérer comme une occasion de se soigner humainement, et spirituellement.

● Parfois, je culpabilise parce que justement, je n'arrive pas à pardonner… c'est normal ça ?

Oui… mais attention ! Se rendre coupable de ne pas savoir pardonner est paralysant et stérile ! La culpabilité ne doit pas alourdir la peine initiale. En revanche, prendre conscience que j'ai une responsabilité dans le fait d'emprunter un chemin pour apprendre à pardonner, oui !

● Chez les cathos, la confession c'est pour tout le monde ou bien uniquement ceux qui ont quelque chose à se faire pardonner ?

Je préfère parler du sacrement de réconciliation. Comme ce mot est doux à l'esprit et au cœur. Il s'agit de se réconcilier avec soi, avec Dieu, avant de chercher à se réconcilier avec les autres. Je remets en Dieu, aux pieds du Christ, par l'intercession du prêtre, toutes mes incapacités, mes propres fautes bien sûr, mais aussi mes limites, mes fragilités et en particulier ma difficulté à pardonner. On peut alors dire : « Seigneur, […] je reconnais que sans toi je ne peux rien faire » (Evangile de Jean, chapitre 15,5).

ALLER PLUS LOIN



LA MÉTHODE SIMPLE POUR COMMENCER À PARDONNER
de Xavier Goulard
Artège
Janvier 2024
176 pages
14,90€

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

"Flashez-moi avec votre téléphone"





PHOTEC-JMP

Joël Pralong est prêtre retraité. il vit dans un ermitage du diocèse de Sion, en Suisse, et se met au service des pèlerins en prêchant des retraites. Il est l'auteur de plusieurs livres édités aux Editions des Béatitudes dont ***Le Courage d'être soi-même*** et ***Pour en finir avec la culpabilité***.

PSYCHO - POSITIVE

PÈRE JOËL PRALONG

LAISSE LE SUMMER BODY, CHOISIS TON CORPS

Le printemps est là. Sur les réseaux, les tendances autour du « summer body » se multiplient et incitent à se conformer aux standards de beauté. Est-ce qu'une bonne manière d'aborder l'été ne serait pas d'apprendre à se sentir bien dans son corps, en accord avec sa personnalité unique ?

PROPOS RECUEILLIS PAR **AUGUSTE CHAPELIER**

● Selon vous, d'où vient ce culte absolu du corps parfait qu'on voit partout, dans les publicités et sur les réseaux sociaux ?

Aujourd'hui, on est centré sur l'image. On voit bien les phénomènes de mode : combien les gens changent d'habillement pour s'adapter aux standards. Cette extériorité veut dire que le bonheur se trouve matérialisé dans l'immédiat, et le corps en devient l'épiphénomène.

C'est pour cela qu'on ne supporte pas de se voir vieillir, c'est comme cette promesse de paradis qui n'est jamais tenue. Le corps devient petit à petit sans âme. Il nous prive de cette intériorité, de cette lumière intérieure, de ce feu qu'est notre véritable personnalité.

On fait attention à son corps pour être accepté par les autres, mais aussi pour nier la finitude et la mort. Il ne faut pas oublier tout ce contexte marketing autour de la peur de vieillir. C'est toute une industrie qui en profite, en nous vendant des produits de beauté, des régimes, des sérums qui nous font croire qu'on demeure éternels. Et à force de vouloir se faire beau, de bronzer, on risque d'ailleurs de finir avec un cancer de la peau… !

Notre société n'accepte pas la finitude et la mort. C'est pour ça que, quand une catastrophe arrive comme à Crans-Montana dernièrement, tout

s'écroule, car on avait oublié la finitude et la mort. Soudain, tout rejoint l'intériorité. Si le corps est touché, c'est le cœur et l'intériorité qui refont surface, on revient à l'essentiel.

● Comment définiriez-vous le lien entre corps et intériorité ?

Je prendrais l'exemple de l'amitié. L'amitié, la rencontre, la relation passent par la matière et par le corps. Et puis sinon, quand on s'émerveille de la beauté de quelque chose, un coucher de soleil par exemple, on est d'abord confronté à la matière. Et, soudainement, l'évènement dépasse les sens, les sensations, et nous plonge dans une intériorité qui est source de paix.

D'ailleurs, quand c'est tellement beau, on en arrive naturellement à fermer les yeux. On quitte la matérialité et on est transporté vers quelque chose de purement spirituel.

On peut pousser plus loin en se demandant ce qui est à la source de cette intériorité. Moi, je pense que c'est Dieu.

Et puis je prends souvent l'image de la carte postale, où on dit sa joie d'être en vacances dans un lieu précis. On ne peut pas séparer la matière de l'image, ça fait un tout. La carte postale dit la joie d'être au repos, mais aussi la joie de la personne qui l'envoie !

Aujourd'hui, on fait du corps un véhicule, qui n'est plus uni à nous-même. On donne son corps et on le reprend comme on veut, à qui on veut. Mais le « moi » reste étranger à la relation. On assiste à une cyber spiritualité. Par l'informatique, les jeux vidéo, les réseaux sociaux, je peux fuir ce corps que je n'aime pas, ce corps trop lourd. Dans le virtuel, je suis tout puissant. Mais quitter son corps c'est aussi quitter le réel, car le corps nous y relie.

● Que devrait signifier « aimer son corps » ?

Aimer son corps, c'est d'abord s'aimer soi-même, avec les côtés qu'on n'apprécie pas chez soi. Pour s'aimer soi-même, il faut être aimé par les autres. Cela passe par le fait de cultiver des amitiés, qui s'ouvrent, qui se donnent, des amitiés altruistes, valoriser les relations avec les autres. La famille en est le commencement.

> « Le corps doit être le moyen de nos relations, et non une fin en soi. »

Souvent, les gens intolérants le sont parce qu'ils sont d'abord trop durs avec eux-mêmes. Et si c'est le cas, c'est parce qu'ils n'ont pas été aimés, ils s'accrochent à un idéal d'eux-mêmes, à une sorte de perfectionnisme qu'ils devraient atteindre pour être acceptés. Dans la Bible, on a cette merveilleuse déclaration de saint Jean : « Dieu nous a aimés le premier ». Si on peut cultiver cela, c'est puissant. C'est une aide.

Accepter son corps, c'est accepter qu'il vieillisse. C'est dire « oui j'ai pris du ventre, des rides apparaissent sur mon visage, je n'ai plus la même endurance, j'entends moins bien, je dois accepter de me reposer, de consulter un médecin »... cela veut dire prendre soin de soi. Pas forcément de son corps, mais de soi !

Prendre soin de soi, c'est aussi faire du sport, mais pas à outrance, c'est faire de l'exercice, marcher dans la nature, s'arrêter, s'émerveiller devant un paysage, adapter son corps en fonction de l'âge.

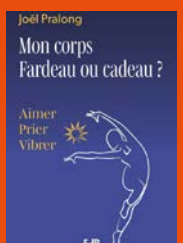
Chaque saison de la vie cache des beautés insoupçonnées. Certaines personnes âgées ont des rides porteuses de lumière. Plus on vieillit, plus l'intérieur vient au jour. On peut vieillir mal, dans l'amertume, dans la mesure où on n'a pas pris soin de son intériorité.

● Et en pratique, alors ?

Si on prend l'exemple du sport, la vraie question à se poser pourrait être : « Pour quoi j'en fais ? Quel est mon but ? » Je dois prendre soin de mon corps évidemment, mais avec l'âge qu'il a, les maladies, les faiblesses...

La limite apparaît quand je me centre sur le corps comme une fin en soi et non comme un moyen d'entrer en relation. ●

ALLER PLUS LOIN



MON CORPS, FARDEAU OU CADEAU ?
Père Joël Pralong
Editions des Béatitudes
septembre 2025
152 pages
16,50€

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

"Flashez-moi avec votre téléphone"

Mariage en crise ?

Quand tout semble perdu votre couple mérite encore **une chance !**

RETROUVAILLE FRANCE

Une Bouée de Sauvetage pour les couples en difficulté



Vous ne vous reconnaissez plus...
Le mariage **vous pèse...**
La communication **s'est brisée.**
L'idée de la séparation **vous traverse l'esprit.**

Un temps pour se **retrouver**
Un espace pour se **reparler**
Une chance pour **sauver votre couple**

Prochain programme :

Week-end du 17 au 19 avril 2026
Suivi de 8 soirées en visio et
2 samedi après-midi en présentiel

Renseignement - inscription :
Tel : 06 65 70 65 39
www.retrouvaille-coupleencrise.fr

LE « JE VOUS SALUE MARIE » CACHE DES SECRETS !

Je me suis aperçu qu'il y avait une autre manière de prier le « Je vous salue Marie ». Ça m'a pris 20 ans pour comprendre cela et je vais révéler ce qui m'a bouleversé !

PAR **LE FRÈRE PAUL-ADRIEN**



ELEONORA-ALTOMARE-UNSPLASH

© GABRIEL UBERTI

LA PRIÈRE D'UNE FEMME

L'erreur la plus courante en priant le « Je vous salue Marie » consiste à dire que nous prions Marie. Erreur ! Ce n'est pas toi qui pries Marie, mais c'est Marie qui prie pour toi. La prière de Marie se caractérise par une foi, une puissance, une charité, une espérance plus grande que la tienne !

LA COMMUNION DES SAINTS

Une deuxième erreur très répandue consiste à croire que nous prions seuls. Rien n'est plus faux. Dans ta prière, tu n'es jamais seul.
Quand tu dis le « Je vous salue Marie », tu unis ta prière à celle de tous les chrétiens, à celle des anges, à celle des prophètes, à celle des saints qui sont dans le ciel ! Ce n'est pas seulement toi qui pries, c'est toute l'Église, et c'est pour ça que le « Je vous salue Marie » est aussi puissant.

UNE PRIÈRE VOULUE PAR DIEU

Tout dans le « Je vous salue Marie » a été inspiré par Dieu. C'est lui qui a voulu que tu pries Marie. C'est lui qui a fait d'elle ta mère. Ce fut la dernière parole de Jésus au pied de la croix. Ce qui fait que vous êtes mes frères et sœurs. Le « Je vous salue Marie » est notre prière de famille. Et quand tu comprends que c'est la famille que Dieu a voulu te donner, tu débloques la puissance secrète du « Je vous salue Marie » !

LA RÉPÉTITION INCESSANTE

La répétition du « Je vous salue Marie » est souvent considérée comme une prière qui appauvrit. Or cette prière est celle de ceux qui ne savent pas ou plus prier. Ceux qui la répètent offrent à Dieu du temps, qui après l'offrande du cœur est la chose la plus précieuse que nous pouvons lui donner !

TÉMOIN

YVES GUÉZOU

« UNE DÉPRESSION M'A CONDUIT AUX PORTES DU SUICIDE »

Yves Guézou est illustrateur, il met son talent au service de l'annonce de l'Evangile. Traversé par une dépression, il ose un cri de détresse à Dieu, qui marque un point tournant dans sa vie.

PROPOS RECUEILLIS PAR **DÉCOUVRIR DIEU**

Bonjour, je m'appelle Yves et je suis dessinateur humoriste. On me connaît à travers mes dessins qu'on peut retrouver dans la presse. Un jour, j'ai fait une dépression qui m'a conduit aux portes du suicide. Je ne voyais plus que cette solution pour sortir des souffrances que m'apportait mon quotidien.

Ma vie n'était que souffrance et pour moi tous les gens étaient des ennemis. A force de penser comme cela, je me suis retrouvé isolé : je n'avais plus d'amis et je m'étais complètement coupé de ma famille. Au même moment, j'ai découvert que mon maître de dessin s'était suicidé. En moi, j'ai eu l'impression que c'était la confirmation de mon propre destin. Je m'étais résolu à mourir, puis j'ai découvert une église intéressante à Paris. Dans cette église il y avait une communauté de moines et de moniales jeunes et dynamiques, et là bizarrement… je ressentais une certaine paix.



DÉCOUVRIR DIEU

Alors je me suis mis à venir très souvent, jusqu'au jour du nouvel an. Le soir, je suis venu dans cette église. Dehors, j'entendais les gens faire la fête. Je me disais que je ne pourrais plus jamais vivre un réveillon avec qui que ce soit. Pour la première fois, j'ai eu une inspiration: je voulais crier vers Dieu ! Ce Dieu qui me paraissait inaccessible, qu'on rencontrait, peut-être, à la fin de sa vie si on avait suivi un parcours initiatique. Mais j'ai crié de toutes mes tripes : « Si tu peux faire quelque chose dans la vie d'un individu, Tu interviens dans la mienne parce que, moi, je rends mon tablier. » Quelques jours après, je suis revenu au même endroit dans cette église. Il y avait des moines et j'ai prié avec eux. Alors j'ai ressenti la présence du Christ. Les mots et mes mots ne sont que trop limités pour pouvoir expliquer ce que j'ai ressenti. Je suis tombé par terre en pleurant des larmes de joie. Je ressentais en moi une puissance d'amour incroyable avec un regard de miséricorde, d'amour et de pardon sur toutes mes « conneries » et toutes mes déviations. Quand je suis sorti de là, j'étais prêt à donner ma vie à Dieu ! J'étais même prêt à devenir moine… ou tout ce qu'Il voulait.

Ce n'était pas Son plan parce que, dans cette même église j'ai rencontré une femme, Ligia, qui a éclairé ma vocation de moine…c'est-à-dire que j'ai tiré un trait. On s'est mariés six mois après. ●

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

PÂTÉ AUX POMMES DE TERRE

POUR 6 PERSONNES / TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES / TEMPS DE CUISSON : 1H10



Ingrédients :
2 pâtes brisées
1kg de pommes de terre
1 oignon
40cl de crème fraîche
Poivre, sel, ciboulette fraîche
1 jaune d'œuf

Le petit plus : pour un peu de fraîcheur, servir la tourte avec une salade verte !

Préparation :
1. Préchauffer le four, thermostat 7 (210°).
2. Éplucher les pommes de terre et couper-les en fines rondelles. Rincer à l'eau froide et sécher-les avec un torchon.
3. Éplucher et hacher finement l'oignon et le persil. Mélanger le tout, saler et poivrer.
4. Mettre une pâte brisée dans le fond d'un plat à tarte et remplir de garniture.
5. Recouvrir les pommes de terre avec la seconde pâte et placer les bords de la pâte inférieure sur celle du dessus.
6. Effectuer un trou d'environ 4 cm de diamètre au centre du pâté (la « cheminée »). Dorer au jaune d'œuf.
7. Mettre au four pendant 45 à 50 minutes.
8. À la sortie du four, mettre la crème par la cheminée et faire tourner le plat pour que la crème pénètre bien dans les pommes de terre !



Mots fléchés

TAXINOMIE ÉTAT D'EUROPE		RECOMMANDATIONS CAVALIÈRE		IMPARTIALITÉ		ELLE EST BAVARDE OURS OU PANDA		TÉMOIN DE LEVER
ENZYME AURAIS LE CULOT				AUROCHS				
							COULE DE SOURCE	
MANCHE PARESSEUX				SHOOT BIENVENUE				CERTAINS Y SUCCOMBENT
		ORIGINAL DÉPENSER						
JAILLIT POLIS					PÊCHERESSE SECTEUR POSTAL			
						À LA MODE DIVINITÉ		
ANCÊTRE DE L'U.E. A DE BONS JAMBONS				DISPOSÉ TROUBLE				
					PERROQUET INDIENS			
TAPOTE		BOULEVERSÉ LOPIN				LIANT		
							SOLDAT AMÉRICAIN	
ELLE PIQUE ÉQUIDÉS						JEU CHINOIS		
				MINUTIE				

BATIR SUR LE ROC

SE FORMER À LA THÉOLOGIE POUR SERVIR EN EGLISE

OUVERT À TOUS

2h30 de cours par semaine

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

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

Église catholique dans les Hauts-de-Seine

Formation proposée par le diocèse de Nanterre en partenariat avec l'Institut Catholique de Paris, les Facultés Loyola et le Collège des Bernardins

7 erreurs





SOLUTIONS

A	N	E	S	■	S	O	I	N
■	O	R	T	I	E	G	O	
P	I	A	N	O	T	E		I
■	T	■	E	M	U	E	T	
P	A	R	M	E	■	A	R	A
■	C	E	E	P	R	E	T	
L	I	S	S	E	S	E	V	E
■	F	U	S	E	■	E	I	N
A	I	■	I	N	E	D	I	T
■	S	E	T	■	T	I	R	
O	S	E	R	A	I	S	■	T
■	A	S	E	■	U	R	E	S
S	L	O	V	A	Q	U	I	E
■	C	■	A	■	E	■	P	

SOLUTIONS

7 ERREURS

1 - La fumée
2 - La locomotive du tableau
3 - La cheminée
4 - Le wagon n°1 du tableau
5 - Le trépied
6 - Le toit du second wagon
7 - La palette

À LIRE

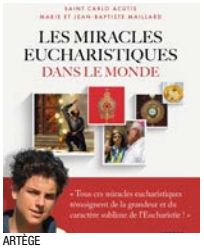


L'HOMME PRESSÉ

Le dernier livre de Rémi Brague, *L'homme pressé*, publié aux éditions DDB, est tout indiqué pour approfondir le sujet du « temps ». Avec sa verve bien connue, le philosophe français analyse sous toutes ses coutures ce thème si cher à nos vies. Et évoque le concept intriguant de « la presse », cette poursuite du temps qui ne « s'appaise en rien quand elle a atteint son but »...
Desclée De Brouwer, mars 2026, 320 pages 19,90€

À LIRE

MIRACLES EUCHARISTIQUES

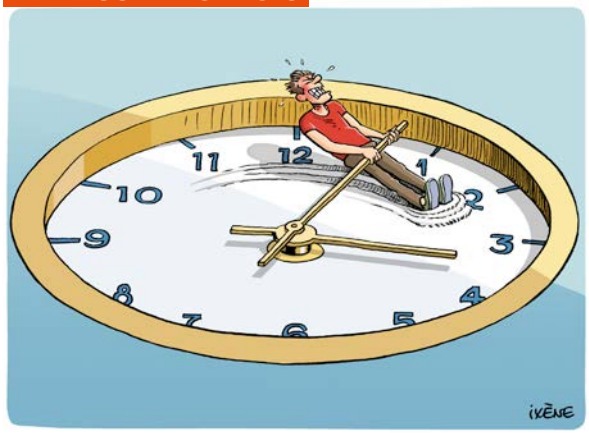


ARTÈGE

Carlo Acutis affirmait que « l'Eucharistie était son autoroute vers le Ciel ». Pour faire aimer Jésus-hostie, malgré sa courte vie, Carlo a recensé tous les miracles eucharistiques pour créer une exposition. Qu'est ce qu'un miracle eucharistique ? Quels sont-ils ? Marie et Jean-Baptiste Maillard, fondateurs de Lights in the Dark, répondent à ces mystères avec plus de cent récits, accompagnés de méditations et de QR codes pour plus de détails... un véritable itinéraire spirituel ! **Artège, avril 2026, 416 pages, 25€**



LE DESSIN DU MOIS



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

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
CÉLÉBRER ENSEMBLE
L'Église ne vit que de dons.
Donnez sur
denier.diocese92.fr
Photo : Eric Foullien