

le lien de Relais Lumière Espérance



Rencontre chrétienne de familles et d'amis de personnes souffrant de maladie psychique

Editorial



Chers amis,

Ce numéro est consacré à l'Espérance. Lors de notre journée nationale 2023, Jean Guilhem Xerri nous a enseigné sur ce thème qui est celui de son livre, Prenez soin de votre âme, petit traité d'écologie intérieure, que je vous invite à lire. Vous trouverez dans les pages suivantes une synthèse de sa conférence, n'hésitez pas à nous

partager vos réactions, découvertes.

Une trentaine d'inscrits à la journée nationale du 25 mars n'ont pu nous rejoindre en l'absence de liaisons ferroviaires. L'efficacité de notre secrétaire nationale a permis à certains d'entre vous d'écouter la conférence en visio. Un lien vous est donné dans ce numéro pour pouvoir la suivre.

Durant cette journée nationale, j'ai lancé plusieurs appels qui, s'ils n'ont pas eu d'échos le jour même, semblent avoir interpellé certains d'entre vous. Notre mouvement connaît, comme beaucoup d'autres associations, chrétiennes ou non, un manque de bénévoles
suite p. 2



Le mot de Mgr Maillard

Conseiller spirituel national de Relais Lumière Espérance

**Relais Lumière
Espérance**
projette de se mettre
sous le patronage de
la famille Martin.



Aussi je vous propose ces deux textes suivants :

... suite

engagés dans le conseil d'administration et principalement dans les domaines de la communication externe : piloter notre journal Le Lien, faire vivre notre page Facebook, animer la page actualités du nouveau site (2 articles par mois), faire parler Relais dans une newsletter (3 fois par an). Cette liste n'est pas exhaustive et va s'allonger car certains d'entre nous auront d'autres priorités à vivre, nous quitteront et devront être remplacés. Claire DESGRAVES et Françoise BAUDOUIN, qui animent le pôle communication interne, souhaiteraient intégrer une troisième personne. Ces missions ne doivent pas être solitaires mais toujours en lien avec l'un de nos 4 pôles d'activité (spiritualité, communication interne, externe et administration). A moyen terme, nous aurons également besoin de renouveler les mandats des coordinateurs régionaux.

Le conseil d'administration doit travailler dès à présent à la nomination d'un nouveau président.

Nous ne manquerons pas de vous communiquer les décisions qui seront prises dans les mois à venir.

Je compte également sur vos prières pour que Relais Lumière Espérance continue à répondre aux attentes des proches de personnes souffrant de troubles psychiques, pour qu'il reste un mouvement de fraternité, d'accueil et de spiritualité.

Jean Luc FONTENEAU
Président Relais Lumière Espérance

... suite

Un hymne à Sainte Thérèse :

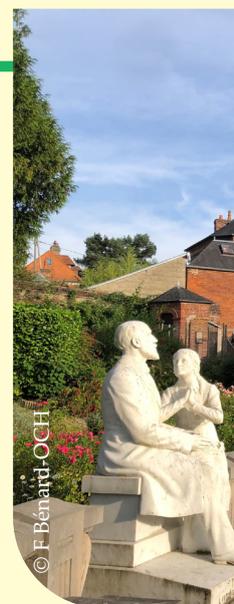
Thérèse de l'Enfant Jésus,
le plus petit peut suivre ta voie
ouverte vers le Seigneur de toute joie
qui a reçu ta vie offerte.

R/
**Chaque geste pour Lui,
chaque instant avec Lui
et brûler les ombres de la terre,
au feu de la prière,
dans l'Esprit !**

Au Père, le grand abandon, le don
du bien caché, tu l'as fait d'avance,
et Lui qui voit dans le secret
a dépassé ton espérance.

Tu as demandé
au cœur de l'Époux
et l'Époux chaste, s
t'a consumée à Sa

Amen
jusqu'
par le Seig
Thérèse d
J. Frédéric



Sommaire

- p 1-2 : Editorial
- p 1-3 : Le mot de Mgr Maillard
- p 4-8 : Rencontre nationale à Montmartre
 - p 4 : Intervention de JG Xerri
 - p 7 : atelier conjoint
- p 9-16 : l'Espérance
 - p 9 : Intervention du P Bouchain
 - p 11 : Intervention de M Durand-Wood
 - p 13 : Intervention d'A Auschwitzka
- p 16 : Prière de libération
- p 17 : prière de libération, un acte d'espérance
- p 18-21 : la vie des groupes
- p 22 : événements à venir à l'OCH
- p 23 : cotisation 2023



Lettre de ste THÉRÈSE à soeur MARIE DU SACRÉ-CŒUR
(8 septembre 1896)

*S*ans me décourager je continuai ma lecture et cette phrase me soulagea : «Recherchez avec ardeur les dons les plus parfaits, mais je vais encore vous montrer une voie plus excellente ». Et l'Apôtre explique comment tous les dons les plus parfaits ne sont rien sans l'Amour... Que la Charité est la voie excellente qui conduit sûrement à Dieu. Enfin j'avais trouvé le repos...

*C*onsidérant le corps mystique de l'Église, je ne m'étais reconnue dans aucun des membres décrits par S. Paul, ou plutôt je voulais me reconnaître en tous... La charité me donna la clé de ma vocation. Je compris que si l'Église avait un corps, composé de différents membres, le plus nécessaire, le plus noble de tous ne lui manquait pas ; je compris que l'Église avait un **Cœur**, et que ce **Cœur** était brûlant d'amour.

*J*e compris que l'**Amour** seul faisait agir les membres de l'Église, que si l'**Amour** venait à s'éteindre, les Apôtres n'annonceraient plus l'Évangile, les Martyrs refuseraient de verser leur sang... Je compris que l'**amour** renfermait toutes les vocations, que l'amour était tout, qu'il embrassait tous les temps et tous les lieux... ; en un mot, qu'il est éternel !...

A lors, dans l'excès de ma joie délirante, je me suis écriée : **O Jésus, mon Amour... ma vocation, enfin je l'ai trouvée, ma vocation, c'est l'amour !...**

*O*ui, j'ai trouvé ma place dans l'Église et cette place, ô mon Dieu, c'est vous qui me l'avez donnée... dans le Cœur de l'Église, ma Mère, je serai l'Amour... ainsi, je serai tout... ainsi mon rêve sera réalisé !!!...

+ **Armand Maillard**
Conseiller spirituel national

Rencontre nationale à Montmartre

25 mars 2023

L'Espérance, moteur de la vie intérieure de l'âme

Jean-Guilhem Xerri

Jean-Guilhem XERRI est médecin, psychanalyste, biologiste et auteur de nombreux ouvrages de spiritualité, dont : Prenez soin de votre âme ; La Vie profonde ; (Re)vivez de l'intérieur. Vous pouvez écouter l'enregistrement audio de cette conférence sur notre site et la suivre en vidéo sur le lien suivant : <https://youtu.be/mG0fUO3DpEk>

Nous observons à notre époque un regain d'intérêt pour la vie intérieure, avec l'expansion de la méditation qui est aujourd'hui conseillée et même prescrite par des médecins ; elle est validée par la science qui reconnaît qu'elle contribue à faire baisser l'anxiété et le stress alors qu'autrefois la vie intérieure n'était reconnue que dans le monde religieux...

Dans la notion de l'homme composé d'un corps, d'un mental et d'une vie spirituelle, l'athéisme du 20^e siècle avait éliminé la part spirituelle, nous laissant sous l'emprise de nos seules émotions. Ne vivre que sur le registre émotionnel est un choix par lequel nous sommes à la merci des mauvaises nouvelles diffusées par les media et vivons dans l'instantanéité, la perte de souffle, l'instabilité et la frustration. En réaction à ces tendances s'est développé le besoin d'intériorité.

Une autre vision transhumaniste émerge, celle de l'homme réduit à un organisme biologique, un amas de cellules, de même nature que les robots, les machines intelligentes et le homard, en plus complexe.

On en arrive à reconnaître aux animaux les mêmes droits qu'aux humains. Beaucoup ont aujourd'hui l'illusion que le salut viendra de la technologie, que nous parviendrons à la mort de la mort et que les robots vont nous sauver. C'est une vision très asséchante pour notre vie intérieure.

En nous amputant de notre dimension spirituelle, ces conceptions nous amènent à une grande souffrance intérieure. C'est en nous tournant vers la tradition chrétienne, à l'écoute des Pères du désert, que nous apprenons comment vivre notre intériorité. La vie spirituelle nous conduit au-delà de l'humain, pour les non-chrétiens, et là où Dieu se donne pour les chrétiens. Notre cœur est le lieu où Dieu demeure en nous.

La tradition chrétienne nous parle de la seconde naissance. « *Il te faut naître de nouveau* » dit Jésus à Nicodème, naître dans l'eau et dans l'Esprit. Cette naissance spirituelle nous fait passer à cette 3^{ème} dimension dans laquelle nous sommes appelés à vivre.



Trois voies essentielles définissent les conditions favorables à l'accès à la grâce que Dieu nous fait. Elles forment un trépied, qui ne tient plus si l'on retire l'un des pieds : ce sont la sobriété, l'ouverture à l'autre et l'enracinement.

La sobriété

Si notre vie spirituelle est essentielle, elle est aussi fragile et demande la vigilance de ne pas nous exposer aux **perturbateurs de l'intériorité** (PDI) que sont les bruits, les écrans, les notifications de nos smartphones, injonctions à l'hyperconsommation qui demandent une disponibilité constante. Cela altère notre qualité de présence. La vie spirituelle est un enjeu de saveur et de présence à soi, aux autres et à Dieu. Les Pères du désert disent que « *nous avons des ennemis incorporels et invisibles qu'on ne peut vaincre que par la sobriété.* »

Il ne s'agit pas ici de la sobriété écologique mais de la sobriété spirituelle, qui ne signifie pas des privations. C'est l'enjeu de l'exercice de ma liberté profonde et de l'existence de ma vie spirituelle.

Les PDI sont l'hyper consommation matérielle et numérique : quelles limites nous donnons-nous en termes de temps et de lieux (le téléphone nous suit-il dans la salle-de-bain, les toilettes, la chambre, la nuit ?). Ils sont aussi liés à l'hyperactivité : à nous de discerner ce qui est essentiel et ce qui met en jeu notre vie intérieure. Ils concernent enfin notre cinéma intérieur : ces pensées qui sans

cesse nous ramènent au passé ou au futur, à l'imagination ou à des émotions auxquelles on s'accroche, qui envahissent et limitent notre liberté.

L'ouverture à l'autre

La vie spirituelle se développe par la fraternité, la compassion, la bienveillance, la bonté, le souci de l'autre... Cultiver un mouvement favorable vers l'autre est aussi favorable à notre équilibre intérieur. Les Pères du désert insistent sur ce point. Antoine le Grand, le premier des moines chrétiens, dit qu'il existe une bonté originelle qui fait partie de la nature de l'homme. La bonté est la norme de la santé spirituelle. Elle rend l'homme humain et l'âme saine.

Pour Basile de Césarée, l'aptitude à aimer est un germe à déployer en nous. Il ne s'agit pas d'un commandement moral. Ce n'est pas du registre de la sensibilité ou de la gentillesse (qui est bien souvent une peur du conflit). Ce germe mobilise notre liberté profonde. Il demande une résolution et du discernement. Il s'agit de ne pas vouloir du mal aux autres. Ce n'est pas seulement aider l'autre, mais aider l'autre en lui communiquant l'amour de Dieu, en s'y efforçant. C'est à la fois un don de Dieu et le cœur même de Dieu.

Nous pouvons faire mémoire des mercis qui nous ont été adressés récemment : pour quels motifs – une aide matérielle, une présence, un conseil ? Comment me l'a-t-on manifesté ? Et observer ce que l'autre me renvoie... Et moi, qui ai-je remercié, pour quel motif,

comment ? La reconnaissance de la gratuité est au cœur de la gratitude, de la grâce. Ai-je vécu dans la gratuité ? C'est une signature de Dieu, une empreinte de son pas. Ce que j'ai vécu de cet ordre me rapproche de la trace de Dieu.

L'enracinement

La méditation laïque nous inscrit dans le temps présent, elle unifie la tête et le corps, nous place dans l'être plutôt que l'avoir. Ce n'est pas seulement une mode. Cela répond à un besoin profond de notre nature : être enraciné, relié à soi-même.

Les Pères du désert parlent de la prière comme combat contre les PDI, pour se libérer de l'ego, se décentrer, arrêter de penser à soi, s'unir à Dieu. La prière est un lien qui unit les créatures à leur créateur.

A un disciple qui lui demande de lui apprendre à prier, Abba Arsène répond : « assieds-toi, fais silence, apaise tes pensées », ce qui signifie : occupez-vous d'abord de votre corps et de votre mental. Pour prier, il faut d'abord être présent à soi. C'est ce qu'apprennent les méditations laïques.

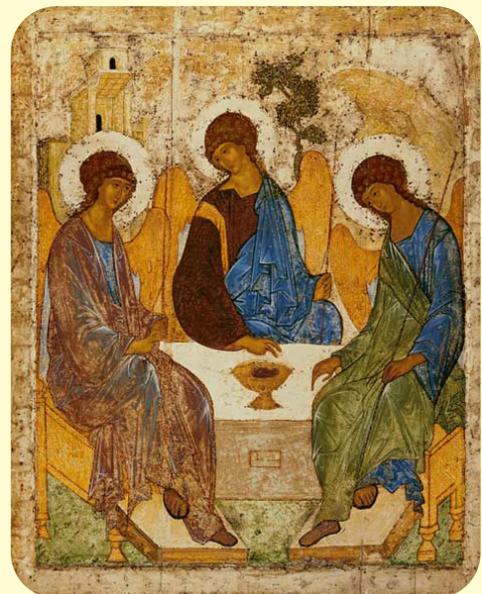
Mais la prière chrétienne va plus loin. Elle investit le corps, le mental et la vie spirituelle. Elle commence par le corps et le mental mais n'est pas une seule présence à soi. Elle est aussi présence à Dieu, avec une intention de relation. Relation à Dieu, aux saints, à Marie... en demandant, intercédant, louant, remerciant, protestant...

Le silence est le langage de Dieu. L'attention au souffle est un moyen d'apaiser les pensées. La prière du cœur, du nom de Jésus amène à prier sans cesse.

Ces 3 voies demandent de trouver une juste mesure en tout : il ne faut pas oublier qu'elles sont intrinsèquement liées, comme les 3 pieds d'un trépied :

- si je ne suis que dans la sobriété, mon ascèse risque de devenir une fin en soi.
- si je ne suis que dans la charité, je risque l'épuisement ou la colère.
- si je ne suis que dans la méditation, je risque de tourner à l'intérieur de moi-même et donc le narcissisme.

D'où le nécessaire équilibre entre les trois que recommandent les Pères, toujours dans une juste mesure : il ne s'agit en rien de performance, au risque de tomber dans l'épuisement, la colère ou l'amertume.



Rencontre nationale à Montmartre

L'atelier Conjoint

Animé par Gwénola Robin du Cabinet Raphaël

11 participants

L'animatrice a privilégié l'interaction sur des points particuliers de notre expérience. En recentrant sur ce que nous vivons, comment nous réagissons à tel ou tel comportement de notre conjoint-e malade, ce que nous mettons en place.

Le déni : quand la réalité est trop douloureuse, chacun met automatiquement en place un fonctionnement de « survie » par le déni de la réalité. Chez le malade psychique, ce déni est « accentué ». Le malade a de la difficulté à appréhender le réel et le déforme. Cela fait partie de sa maladie.

Nous pouvons témoigner que nous aussi, personne proche, pouvons vivre dans le déni comme le malade. C'est un choc... C'est « normal ». Cela fait partie du long chemin pour ouvrir nos yeux sur la réalité. Quand on sort de ce déni, on peut retrouver peu à peu ses repères et son identité.

Vivre proche d'un malade psychique provoque bien souvent de la culpabilité. Nous sommes atteints dans l'estime de soi. Il est salutaire de se protéger et de veiller à consolider cette estime de soi. Nous évoquons nos « petits » moyens à notre portée : prendre du recul, du temps pour soi par des activités et centres d'intérêts extérieurs (chants – musiques – marches – créativité...). Certains

arrivent à se fixer des « règles de conduite de vie », ou à s'appuyer sur un réseau de soutien... mais qui se fait rare souvent ! Parfois la mise à distance physique nous oblige à faire « chambre à part ». Mais il nous faut aussi une mise à distance pour « reposer le psychisme », pour atténuer/gérer le malaise d'étouffement, quand le malade se raccroche à nous.

Nous nous sentons atteints dans notre conscience profonde. Bien souvent, tout tourne autour du malade et de sa maladie. Nos propres besoins ne sont pas entendus, encore moins pris en compte. Notre comportement est comme dicté par l'impératif que nous nous donnons de « ne pas réveiller une crise » ! Nous nous sommes interrogés si nous arrivions à formuler nos besoins !

Nous nous appuyons sur l'idée que « *je me détache de la maladie mais pas de la personne* », qui est une base de notre foi en la personne. Mais nous avouons que nous retombons 'mille fois' dans la confusion entre l'acte et la personne... pour y arriver une fois ! Nous avons du mal à mettre des limites, à pouvoir et savoir dire « stop » à un comportement irrespectueux envers nous.

C'est sain de ressentir de la colère dans ces relations si complexes. Oser la laisser se dire...

comme on peut, dans des lieux protégés où nous sommes écoutés, où nous ne recevons pas mille conseils (y'a qu'à – faut qu'on...), où nous pouvons « déposer nos fardeaux » (groupes de paroles, groupe RLE...).

Nous terminons par une note d'espérance « contre toute espérance ». Notre Foi en la présence du Christ en toutes circonstances est une aide précieuse. Nous nous soutenons par la prière.

Une constante apparaît chez beaucoup : ne pas rester seul, en privilégiant des lieux où se dire en confiance est d'un immense soutien.

Miette Moreau vient de nous quitter, en septembre 2022, à la veille de ses 103 ans, nous, c'est-à-dire Relais Lumière Espérance de Bordeaux.

Marie-Antoinette (Miette était son surnom) avait un charisme qui nous accrochait. Son sourire merveilleux rayonnait de joie et de foi, malgré toutes les épreuves qu'elle avait vécues avec courage.

C'est grâce à elle qu'avec Odée Delsart, un groupe de Relais Lumière Espérance Libourne Bordeaux a été fondé ; puis, le groupe prenant de l'importance, elles m'ont demandé de m'occuper du groupe de Bordeaux. J'ai essayé de les suivre. Miette était facile à aborder, claire et précise.

Ses conseils étaient précieux. Elle apaisait, reconfortait et tout paraissait plus simple...

Merci Miette, vous avez su nous montrer la vraie charité, celle du Christ : marcher dans les pas du Christ.

Vous restez dans notre cœur. Nous ne vous oublions pas.

*Aliette LESCURE,
ancienne RG du groupe de Bordeaux*

Nous tenons à remercier les membres d'*Amitié Espérance* de leur participation à notre journée du 25 mars.

Nous avons été touchés par l'hommage écrit par Jacques GRELLIER suite au décès d'Eliane MENARD, présidente d'*Amitié Espérance* pendant 10 ans.

Responsable de la publication : Jean-Luc Fonteneau
Equipe de rédaction : Bénédicte de Maleprade, Chantal Mougin.
Adresse du secrétariat :
90, Avenue de Suffren 75015 PARIS -
Tél. 01 44 49 07 17 (répondeur) -
www.relaislumiereesperance.fr -
relaislumiereesperance@gmail.com

Relais Lumière Espérance

“Une lumière dans la nuit”

Association au service des familles et amis de personnes atteintes de troubles psychiques. Fondée en 1982, avec le soutien de l'OCH et du Secours Catholique. But : soutenir ceux et celles qui sont éprouvés par la relation familiale avec une personne malade psychique et les aider à découvrir les signes d'Espérance dans leur vie.

RESPONSABLES

BUREAU : Président : Jean-Luc Fonteneau ; Vice-présidents : Claire Desgraves, Marc Gavard, Florence Gros ; Trésoriers : Gilles Brochard, François Naudin
Secrétaire nationale : Chantal Mougin

CONSEILLER SPIRITUEL NATIONAL:

Monseigneur Armand Maillard -

ADMINISTRATEURS : Jean-Michel Audureau, Alix Decouvelaere, Joël Galiegue, Ghislaine Gutierrez-Villeret, Dominique Soyris, Thérèse Vidal

COORDINATION DES GROUPES : Françoise Baudouin - Claire Desgraves -

SITE INTERNET : Franck Piaton, François Naudin

L'Espérance

Nous regroupons ici plusieurs interventions sur ce thème qui se sont déroulées en 2022

Se laisser porter par la Parole de Jésus pour faire face aux épreuves de la vie ?

Père Jean-Pierre Bouchain

Le Père Jean-Pierre Bouchain, ancien aumônier d'hôpital psychiatrique, a accompagné le groupe Alésia à Paris pendant de nombreuses années. Il proposait également à chaque rencontre trimestrielle d'Ile-de-France une méditation le matin et la messe en fin de journée. Parvenu à l'âge d'une retraite bien méritée, il cesse ses activités à Relais qui lui doit une profonde reconnaissance pour avoir accompagné Relais Île-de-France pendant tant d'années.

Le cours des événements peut servir une doctrine pleine d'espoir... Tout le monde cherche un moyen de sortir des crises actuelles. Nous voulons tous que la guerre en Ukraine s'arrête, que le réchauffement climatique soit contrôlé, qu'on guérisse des maladies psychiques... Ce que tout le monde veut, c'est simplement serrer ses enfants dans les bras, se nourrir et profiter du soleil chaque jour. Il y a quelque chose de fondamental dans l'humanité qui fait que nous ne pouvons pas rester dans un état de violence, quelque chose au fond de nous qui sait que les mots finaux sont l'amour et la bonté.

La vie à la suite du Christ est changement de regard et transformation de l'agir. On y apprend même de l'échec. Pour appuyer cette perspective, il y a cette parabole du figuier (Luc 13, 6-9). L'arbre ne donne plus de fruit depuis trois ans. Il épuise le sol. C'est l'échec d'une croissance promise. Faut-il le couper ou patienter encore ? La tradition chrétienne a retenu les trois ans de la vie publique du Christ. Ils s'achèvent sur le bois de la croix mais le fruit en est une vie transformée. L'af-

faire du figuier préfigure le destin du Christ dont la vie jaillit de la mort.

Les événements de la vie quotidienne sont les signes à travers lesquels nous pouvons apprendre la vie malgré l'échec. Par-delà ce qui nous déchire ou nous détruit, il y a des croissances cachées. Le temps de ces fécondités mystérieuses ne correspond pas souvent au temps de nos désirs. Dieu est plus patient que nous ! Un échec de la vie nous enseigne dans l'après coup de la souffrance traversée.

L'échec à vivre n'est pas seulement un moment, c'est une traversée. Les blessures viennent ouvrir nos sens à ressentir la vie autrement, comme une plaie ouverte sur le corps nous rend vivant autrement. Le chemin de la croix du Christ est la figure du l'échec retourné.

Dieu est bel et bien provident : il prend soin de nous. Il conduit et protège, mais pas selon les critères seulement humains.

Pour tout ce qui regarde notre salut, Dieu fait tout pour inspirer, soutenir, transformer. C'est sa grâce, elle nous sauve. Elle s'arc- [-->]



boute pour nous mener vers la vie éternelle. En revanche pour ce qui regarde notre quotidien, et surtout si le quotidien n'est pas lié au salut, il laisse agir l'autonomie des créatures, celle de la nature, celle des libertés.

Il laisse agir, non pas qu'il abandonne, car au contraire, il soutient l'action propre de chacun sans la remplacer. Oui, Dieu est aux petits soins pour nous. Il rapporte tout à l'éternité. Il nous attend, il prend le temps, respecte nos retards. Il nous conduit, selon notre rythme plus que selon le sien. Cependant, il semble aussi traversé d'impatience. Le voici maintenant maître de la vigne, vigne stérile : pas de fruits. Coupez-la ! Pourtant, il diffère sa sanction. Encore une année, une année de grâce peut tout sauver : une année de grâce octroyée par le Seigneur. Viendra un temps où il triera et coupera, mais pas tout de suite. Le Seigneur est plus patient qu'il n'en a l'air. En fait, l'année de grâce s'étend à notre vie entière. Jusqu'au dernier moment, tout est possible, rien n'est perdu.

Le propriétaire semble vouloir en finir vite. C'est le vigneron qui plaide le délai de grâce. Quel vigneron ? En un premier sens, le vigneron est le Christ, et le fumier qui vivifie est la grâce. Dans cette image, le fumier semble méprisable. Il se mêle à la terre mais c'est lui qui donne la vie.

Nous contemplons les dispositions de la Providence divine. Dieu veut nous sauver et il l'a montré en envoyant son Fils, celui qui gracie, qui porte sur la croix nous nos échecs. Transformés par sa grâce, il nous rend capables d'exercer pour nos frères et sœurs une médiation de vigneron. Ce qui importe, c'est de laisser éclater en nous toute la vie que Dieu a déposée avec amour. La croix plantée au milieu du fumier du mal et du malheur est le signe majeur qu'il faut tout donner, les paumes et le cœur ouverts. Nous serons jugés sur l'amour, sur notre capacité à donner tout le bien que Dieu a mis en nous.

Le figuier nous apprend qu'il faut durer pour porter du fruit. Il aime la discrétion. Ses feuilles qui recouvrent le sol sous ses branches offrent un abri. Elles dissimulent les fruits afin de nous inviter à chercher, tant il est vrai que dans la vie spirituelle, le fruit n'est autre que la quête. Le figuier nous rappelle que toute recherche spirituelle est un secret entre un homme ou une femme et son Dieu.

La prière du figuier, c'est de mendier le fruit qu'il pourra offrir à d'autres et de demander à son Seigneur la grâce de savoir accueillir ce fruit afin de le donner à son tour.

L'Espérance

Prendre soin de notre Espérance

Monique Durand-Wood

Monique DURAND-WOOD, théologienne et anciennement aumônier en psychiatrie, auteur de plusieurs ouvrages, dont : Consolation, avis de recherche ; Cap sur l'Espérance ; Merveilleuse humilité de Marie ; Ta vie est éternelle ; Ajouter foi à la folie.

La persévérance n'est pas la patience. Elle est active, volontaire, recherche les moyens de prendre soin et ouvre l'accès à l'espérance.

Nous sommes tous sujets à un trouble ou un autre dans notre activité psychique : anxiété, phobie... Il n'y a pas d'un côté les malades et d'un autre les bien-portants raisonnables, seuls détenteurs du savoir. Nos malades prennent parfois soin de notre espérance. Comme le mieux-être, elle est contagieuse.

L'espérance est différente de l'espoir. Elle est aujourd'hui suspecte, renvoyant à un au-delà imaginaire, négligeant le progrès humain et les combats actuels. Pourtant, rien n'est plus fiable, dynamique et résistant que l'espérance. Elle entraîne l'amour et la foi .

L'espoir est du ressort de la vie psychologique. Il opère dans les limites de notre mental. L'espérance est de l'ordre de la vie spirituelle. Elle nous sort du cadre où nous sommes à l'étroit dans nos fragilités et elle a quelque chose de mystérieux.

L'espoir nous empêche de baisser les bras. Rationnel, il nous fait chercher toutes les solutions possibles, même si les résultats n'arrivent pas tout de suite. C'est une belle énergie qui nous aide à combattre le découragement. L'espoir redonne à ma vie un

cours normal positif. Il est fatigant mais empêche l'angoisse ou les larmes. Il a ses limites, il peut être déçu, trompeur, illusoire...

On peut lire en Genèse 17 l'énoncé des promesses de Dieu à Abraham, qui s'en souviendra envers et contre tout. Notre espérance s'appuie sur la parole du Christ : « *Tes péchés sont pardonnés. Prend ton grabat et va.* » (Luc 5,20) La passion et la résurrection nous ouvrent la vie au-delà de la mort. Le Christ nous sort de nos tombeaux, comme on le voit dans l'icône de la résurrection. Jésus est descendu aux enfers : cela touche de nombreux patients à l'hôpital, qui ont l'impression eux aussi de descendre aux enfers. Aussi bas que l'on puisse tomber, on tombe dans les bras de Jésus.

L'espérance, c'est la lumière au bout du tunnel pour mon fils malade. Elle est un cheminement vers une lumière. Elle deviendra une lueur qui ne nous quittera plus. L'espérance devient une attitude, une manière d'être pour notre proche malade. L'espoir attend une stabilisation ; l'espérance considère que la maladie délivre un message de vie.

Quels soins donner à notre espérance ?

Il y a la manière de Marthe et celle de Marie. Voyons deux situations : celle de la crise et

celle de la période des troubles installés ou chroniques.

Quand surgit la crise, elle produit un choc. Un comportement inadapté apparaît. Le mental du malade reconstruit l'histoire familiale à sa façon. On veut croire que ça va passer. Puis les troubles se répètent, une agressivité se développe, ou le mutisme... Cela ébranle notre psychisme et provoque en nous peurs et culpabilités. La vie sociale est chamboulée. L'espérance est dans l'ombre, dans les coulisses de tout cela. Pour nous, il s'agit de résister au choc, de tenir. On finit par cesser de croire à l'espoir d'une guérison, mais demeure l'espoir d'une amélioration.

A mesure que la maladie s'installe, par nécessité pour nous, cette espérance va sortir de l'oubli. Elle nous rappelle qu'il y a toujours en nous une présence aux aguets.

Marie est celle qui prie : une prière personnelle ou partagée. Elle est à l'écoute de la parole de Dieu. Nous pouvons choisir : lectures spirituelles, temps de silence, d'intériorité, d'écoute de musique sacrée, d'adoration, de méditation... Nous prenons conscience qu'une présence accompagne nos épreuves et nos joies. Présence de Dieu, du Christ, de Marie, de l'Esprit Saint, d'un saint que nous aimons. L'espérance s'appuie sur une confiance, sœur de la foi, dans le mystère de la vie.

Ce n'est pas une doctrine comme la foi. Elle est insaisissable, une folie non raisonnable, mais une confiance malgré tout. C'est une audace : il faut oser espérer. C'est une dynamique. Elle me relève et me tourne vers les

autres.

Marthe est attentive, au service, dans la bienveillance, altruiste. Elle observe avec considération. Le possédé de Gérasa (Marc 5) retrouve sa pleine humanité et nous entraîne à percevoir que chacun est un temple, que son esprit abrite le souffle divin. Il peut nous arriver de faire le constat que ce sont quelques fois nos proches malades qui nous parlent d'espérance et la font grandir en nous. Ils ont déposé les masques sociaux et font tomber nos artifices et notre goût du paraître.

L'épreuve nous fait avancer, fait le vide en nous de nos ambitions, projets, habitudes, et fait avancer l'espérance. Grâce au soutien de l'amitié, de la méditation, la prière, les groupes de partage, cette espérance se découvre comme un baume sur nos plaies.

Dans les psaumes 70-71 et 85-86, on peut tourner sa colère vers Dieu. Dire sa souffrance, c'est dire son espérance : « *Pourquoi m'as-tu abandonné ?* » L'espérance est présente dans le silence.

J'ai le droit de souffler, de trouver des joies ailleurs. Je m'emploie à aimer mon proche de manière fraternelle, dans une relation juste, sans que l'un dévore l'autre : un frère en humanité qui n'obsède pas mes pensées.

La foi, l'espérance et l'amour avancent ensemble. La foi offre les bases de la confiance. L'espérance creuse et persévère. L'amour est le plus grand. C'est lui qui impulse le courage

L'Espérance

De la colère à l'Espérance dans la tempête ?

Agnès Auschitzka

Agnès AUSCHITZKA, journaliste, psychologue et licenciée en théologie. Auteur de plusieurs ouvrages dont : Parents oui, mais pas tout seuls.

La colère est une émotion constitutive de l'être humain et force est de reconnaître que sur nos chemins de vie, marqués par la maladie d'un de nos proches, cette émotion violente nous donne souvent rendez-vous.

Parfois, avant d'éclater, elle a ruminé en nous un certain temps sans même que nous puissions la reconnaître et lui donner son nom. Souvent, elle surgit d'un coup, comme la vapeur de la cocotte-minute. Mais toujours, elle est signe de la souffrance qui nous submerge avec violence. Et lorsque nous ne parvenons pas à la contenir, ce tsunami intérieur peut nous faire perdre raison et nous entraîner dans le processus destructeur, mortifère et stérile du bouc émissaire.

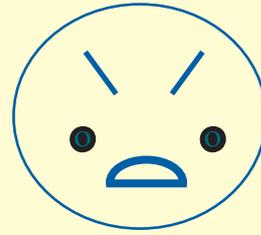
Quels sont les déclencheurs spécifiques à la situation que vivent les proches de malades psychiques ? Pour les repérer, je ne parlerai pas de mes colères, du moins de celles qui ont éclaté chaque fois que mon fils malade subissait une injustice de traitement ayant pour conséquence d'augmenter son mal et sa souffrance : refus de son allocation en toute illégalité, maltraitances endurées, profit tiré malhonnêtement par les victimes de ses actes délinquants, incompétence de certains qui l'ont laissé sans mutuelle ou ont interrompu la demande de logement social, le manque de moyens, d'offres de

soin, d'accompagnement ou de logement de la part des institutions et services publics, la pauvreté des CMP dont il dépendait, des jugements malveillants à notre égard, voire certaines fautes de la part de l'institution hospitalière, judiciaire ou policière, les labyrinthes administratifs, etc. Dans un autre domaine, certains agissements de membres de la famille traduisent leur déni de la pathologie de notre fils, de nos difficultés et de notre souffrance. C'est dire que les occasions de faire sauter la cocotte-minute ne manquent pas ! Et j'imagine que vous avez, vous aussi, de tels souvenirs encore brûlants dans vos cœurs de parents, de conjoints, de frères ou sœurs, de fils ou de fille d'une personne malade psychique.

Notre colère est en fait la manifestation de notre refus de l'injustice subie par notre proche et/ou par nous et par nos familles. Elle est une saine et sainte colère. En cela, il me semble que ce sentiment peut devenir un levier pour entrer dans le combat pour la justice.

En clair, la colère devant l'injustice subie par notre proche, n'est ni bonne ni mauvaise en soi. A nous, avec l'aide de Dieu, de son Esprit de discernement, d'en faire un starter pour que dans les pas de Jésus, nous poursuivions le combat pour la justice.

[-->]



[...] **Quoi faire ou ne pas faire de nos colères ?**

1) D'abord les reconnaître pour ce qu'elles sont, prendre conscience qu'elles viennent de nous et que nous en sommes responsables. Pour cela, il est bon de retrouver notre souffle dans tous les sens du terme (physique et spirituel) : éloignement, silence, marche, écriture autant de petits moyens pour faire tomber la pression physique et intérieure.

Tant que la colère prend toute la place, nous ne pouvons ni réfléchir ni prendre de bonnes décisions pour aller là où Jésus nous attend. Pire, nous risquons d'être à notre tour injustes et maltraitants par nos paroles ou par nos actes et risquons de faire de notre colère un péché, comme nous le rappelle Eph 4,26 : *Si vous vous mettez en colère, ne péchez point ; que le soleil ne se couche pas sur votre colère et ne donnez pas accès au diable.*

2) Lorsque le calme émotionnel est revenu, identifier avec vérité et humilité ce qui nous a mis en colère et évaluer l'importance du mobile de notre colère, afin de relativiser, faire le tri et ne garder que ce qui peut devenir un levier dans notre combat pour toujours davantage de justice pour notre proche.

3) Une tentation doit être repoussée, celle de reporter notre colère sur ceux par qui l'injustice est passée. De même, nous devons éviter de nous emporter contre Dieu, comme si Celui qui a fait alliance avec nous pour nous conduire à partager sa joie pouvait être l'auteur de l'injustice ou de la faute commise envers notre proche.

Le bouc émissaire est la personne que nous rendons responsable de toutes les fautes, des torts, des malheurs. Une telle déresponsabilisation est stérile, nous maintient enfermé dans notre souffrance, nous affaiblit et conduit inmanquablement à la rancœur et à la haine. Elle nous empêche de mobiliser nos forces pour tenter de réparer l'injustice ou du moins pour éviter qu'elle ne se reproduise pour notre proche ou pour d'autres. Elle bloque notre réflexion, notre discernement, et au passage, nous aveugle sur nos propres fautes, nos lâchetés, nos abandons etc. Cette tentation est l'œuvre du mal, du malin qui ne cesse d'utiliser n'importe quel prétexte pour nous éloigner de celui qui est le chemin, la vérité et la vie.

4) Il nous faudra ensuite renoncer à notre colère, l'abandonner, pour rejoindre Jésus-Christ et pour, avec lui, nous engager à travailler pour que son règne de paix et de justice progresse et atteigne notre proche souffrant. Dans son épître aux Colossiens (3,8) Paul le signifie clairement en ces termes : *« Si donc vous êtes ressuscités avec Christ, recherchez les choses d'en haut (...) Faites donc mourir en vous ce qui est terrestre (...) renoncez à tout cela, à la colère, à la fureur, à la méchanceté, à la calomnie, aux grossièretés qui pourraient sortir de votre bouche. »*

Il n'est jamais facile de renoncer à sa colère lorsqu'elle est justifiée. C'est vrai dans de nombreuses circonstances. Nous ne sommes

pas tous comme la sœur du père Hamel, qui, le 17 février dernier, a dit aux accusés : « *Même avec ma grande souffrance persistante, vous n'aurez pas ma haine* ».

Oh ! Combien il est difficile pour nous de renoncer à sa colère, aussi justifiée soit-elle, quand celle-ci se trouve alimentée jour après jour, parfois sans répit, par de nouvelles injustices qui tombent sur le dos de notre proche. Nous n'y parviendrons pas seul. Nous pouvons prier l'Esprit d'amour de nous inspirer les bonnes décisions. Il le fera le plus souvent par l'intermédiaire de personnes mises sur notre chemin, qui auront une écoute bienveillante, empathique et compétente pour discerner ce qu'il convient de dire, de faire mais aussi ce qu'il ne faut pas faire au risque d'augmenter les problèmes. Se faire conseiller par des amis qui partagent des difficultés semblables, par l'Unafam pour juger s'il faut signaler, voire dénoncer et à qui tel comportement, tel jugement, telle faille du système de soin, telle maltraitance, tel manque de respect des droits de notre proche ? Sous quelle forme ? Que pouvons-nous faire d'autre ? Doit-on saisir telle ou telle institution ? Le faire individuellement ou se joindre à un mouvement collectif ?

Faut-il renoncer à telle prise en charge qui nous semble mauvaise pour notre proche ? Changer de structure d'accueil ? Que prévoir pour son avenir quand ce qui avait été promis ne se fait pas ?

Et l'espérance dans tout cela ?

Le titre de cette rencontre peut laisser penser à prime abord, que l'Espérance ne viendrait qu'après que nous ayons renoncé à notre colère. Or, je voudrais vous partager une de mes convictions profondes : L'espérance qui nous fait nous indigner, nous révolter et croire à un avenir meilleur, plus juste pour notre proche ou pour nous-mêmes est d'abord celle de Dieu. Oui, le Dieu d'amour nous espère vivant de sa joie d'aimer. Cette espérance de Dieu ne peut désertier nos cœurs, qu'ils soient désespérés ou submergés par la colère. L'espérance indéfectible de Dieu nous habite au cœur même de nos colères, lorsqu'elles manifestent notre refus de la souffrance et de l'injustice. Elle est là, lorsqu'un ami nous écoute et partage nos colères. Elle est là lorsque l'Esprit nous donne sa force, son courage, sa patience pour résister à la tentation du bouc émissaire ou du découragement et renoncer à notre colère. Elle est là pour guider nos pas et nous remettre en route pour trouver comment réparer l'injustice subie par notre proche. Elle est là pour éclaircir l'horizon et nous permettre de reprendre notre route humaine.



[...]

Cette espérance de Dieu est offerte gratuitement à notre liberté pour qu'elle devienne la nôtre. Elle n'est pas le fruit de notre volonté méritante mais elle est celui de l'amour de Dieu qui veut nous libérer de l'injustice. Espérer, c'est laisser notre cœur ouvert à l'Espérance de Dieu, dans nos combats pour faire triompher la justice à l'égard de notre proche.

N'est-ce pas ainsi que nous pouvons comprendre la grande colère de Jésus qui le poussa à chasser les changeurs d'argent et les vendeurs d'animaux du Temple ? Il ne s'est pas mis en colère pour des raisons mesquines ou égoïstes. Sa colère n'était pas tour-

née contre Dieu, son père tout aimant. Bien au contraire, il se montrait en colère contre le péché et la véritable injustice manifestée envers Dieu au travers du détournement de la fonction du temple qui était de rendre gloire à Dieu. D'ailleurs, sa colère était accompagnée de tristesse devant le manque de foi des Pharisiens. Elle n'avait rien à voir avec la haine ou de la rancune et Jésus n'a pas laissé sa colère se transformer en amertume ou en esprit de vengeance. Fasse que nous vivions nos colères à la manière de Jésus, en qui Dieu a mis toute son espérance.

Prière confiante pour demander la libération



*Mon Dieu, Toi, Père qui m'as créé(e)
Et qui ne m'as jamais abandonné(e),
Tu nous as donné ton Fils Jésus pour vaincre toute mort,
Tout mal et tout péché ;
Envoie sur moi et sur mes proches ton Esprit Saint.
Libère mon cœur des angoisses qui l'oppressent
Et rends la paix à mon esprit accablé.
Avec ton aide, donne-moi la force de réagir
Et de vivre dans la confiance.
Amen*

La prière de libération, un acte d'espérance

Il ne faudrait pas limiter la libération que nous offre le Seigneur à la prière dite « de délivrance ».

Une prière de délivrance est posée lorsqu'une personne se sent liée par des forces maléfiques qui l'empêchent de vivre pleinement en enfant de Dieu, en enfant de Lumière. Ces influences néfastes viennent souvent de diverses pratiques occultes ou de fréquentations toxiques, ou encore de sorts ou de magie.

Cela existe, mais ce n'est pas le plus courant. Dans la plupart des cas, c'est « le Mal ordinaire » qui nous atteint et nous empêche. C'est tout ce qui nous éloigne de Dieu en nous enfermant sur nous-mêmes. Ce sont nos doutes, nos angoisses, nos peurs, nos détresses, nos égoïsmes, nos infidélités... Tout ce qui vient de notre histoire personnelle, de notre éducation, de la façon dont nous nous sommes construits – dans l'amour reçu ou non, dans la confiance et l'estime de soi étayées ou non, dans la bienveillance ou la maltraitance, dans la conscience d'être aimé de Dieu et appelé par Lui ou pas.

La prière de libération sera posée comme une prise de conscience apaisée de tout cela : « *Mon parcours de vie, c'est cela* ». Mais aussi comme un acte de foi : « *Le Seigneur a été et est présent sur mon chemin* ». Et encore comme un acte d'Espérance : « *Aujourd'hui, avec le Christ, je reprends ma vie en mains* ».

Car, tout ce qui nous arrive n'est pas une fatalité. Si le Malin veut nous enfermer et nous éloigner de Dieu, à tout moment nous pouvons nous relier à Lui et être libérés. La prière de libération nous délie du Mal en

nous reliant à Dieu !

En parallèle avec cette prière posée comme un « jalon d'Espérance », la vie sacramentelle et la prière (dans sa dimension personnelle et communautaire) nous renforcent. Elles ouvrent aussi à la charité (1 Cor 12 et 13) en nous reliant efficacement à nos frères et sœurs. La charité et l'amour en Dieu nous libèrent pleinement car ils sont signes du Salut obtenu et offert en Jésus-Christ mort et ressuscité pour chacun de nous, Seigneur et Sauveur, vainqueur de tout mal et du péché. Le premier acte de charité, à exercer dans la foi et l'espérance est la prière d'intercession. Elle accomplit, pour nous-mêmes et pour ceux pour qui nous intercédons, une œuvre puissante de libération.

La Parole de Dieu en Isaïe 43 est vraiment le cœur de cette démarche de libération :

- Elle est parole d'amour du Seigneur à son peuple (et donc à chacun d'entre nous) : « *Tu as du prix à mes yeux, tu comptes beaucoup pour moi et je t'aime*'.

- Elle est promesse et annonce que le Mal ne triomphera pas de nous si nous demeurons en Dieu : « *Quand tu traverserais les grandes eaux, elles ne te submergeront pas. Quand tu passerais dans les flammes, elles ne te consumeront pas* ».

Ayons donc recours avec confiance, dans la paix du cœur et avec joie, à cette prière de libération. Intercédons les uns pour les autres, en nous décentrant de nous-mêmes.

Jean-Michel Audureau, diacre, conseiller spirituel du groupe Relais Lumière Espérance de Rennes - Septembre 2022

La vie des groupes

Jésus avec nous, même en visio, auprès des personnes isolées !

Depuis la récente épidémie beaucoup d'entre nous ont appris à communiquer en visio grâce à l'internet. Et cela, nous pouvons maintenant le faire aussi en groupe Relais.

En effet, nous sommes un groupe de personnes originaires de différentes régions qui nous retrouvons régulièrement en visio avec le père Lamerand. C'est très simple : avant chaque réunion chacun reçoit un lien internet et à l'heure prévue il suffit de cliquer sur ce lien pour rejoindre le groupe. Chacun a un carnet de route et une feuille d'indications pour se préparer à la réunion.

Cette rencontre se compose d'un temps de prière, d'un temps de réflexion sur le thème du mois et d'un échange de nouvelles. La distance géographique ne nuit pas à la profondeur des échanges. Cet éloignement n'empêche pas non plus Jésus de nous apporter sa présence et sa consolation. Et c'est bien cela qui est essentiel.

Si vous habitez dans un secteur où il n'y pas de groupe en présentiel et que vous vous sentez ISOLÉ, alors vous pouvez vous joindre à nous.

Jean-Claude Boissé

Pour rejoindre ce groupe, contacter Françoise Baudouin :
francoise-baudouin@wanadoo.fr, 07 86 87 50 55

La rubrique Conjoint

Un autre groupe en visio existe également, qui réunit des CONJOINTS de personnes souffrant d'une maladie psychique, avec le Père Edmond Billard comme conseiller spirituel.

Depuis septembre est mis en place un groupe de partage et de prière pour les conjoints-es de malades psychiques.

Les rencontres ont lieu grâce à l'outil numérique, qui a l'avantage de rassembler des personnes éloignées et/ou isolées géographiquement. De plus il respecte davantage la confidentialité. Il est proposé une réunion mensuelle de deux heures soit en après-midi, soit en soirée. Rythme soutenu pour pallier aux absences fréquentes et ainsi permettre de maintenir un lien. En effet certaines personnes ont une charge importante de travail professionnel et familial avec de jeunes enfants, et ne disposent que de peu de temps. D'autres ne peuvent s'isoler à leur domicile pour pouvoir échanger librement et se connectent depuis leur voiture ou chez des amis ! Autre avantage : nous pouvons aborder des problématiques propres au lien de couple dont l'un est malade. Nous avons abordé le pardon, la honte/culpabilité avec une synthèse réalisée par le Père Edmond Billard (conseiller spirituel de notre groupe) à partir de la lettre encyclique Amoris Laetitia : un message d'espoir et d'encouragement pour les conjoints qui souffrent.

Une conseillère du Cabinet Raphaël est intervenue sur le thème du deuil de l'idée qu'on avait du couple, d'une famille qui n'est pas celle espérée.

Contact : 06 04 14 16 86

*M*erci à RLE d'avoir initié et organisé nos rencontres de conjoints de malades psychiques à distance par visio. Même si ces rencontres via zoom sont parfois encore difficiles à gérer en raison soit des activités professionnelles, soit des enfants ou des conjoints qu'il nous faut laisser un moment, il nous est quand même plus facile de nous retrouver ainsi qu'en présentiel, compliqué par l'éloignement géographique.

*N*os échanges sont riches en intensité, en vérité et en spiritualité. Dans nos vies cabossées, on n'a pas l'habitude, on n'a pas la possibilité de se dévoiler comme ça, en confiance, parce que la maladie, le dérèglement psychique de nos conjoints reste tabou. On a honte d'en parler, on est, ou du moins on se croit jugés, on peut se sentir mis au ban de la société, et ça c'est terrible.

*N*os histoires, nos vécus sont forcément différents mais des points communs nous unissent : nous avons toutes (parce qu'actuellement dans notre groupe il n'y a que des femmes) choisi un jour, nous étions jeunes pour la plupart, un garçon, un homme, en qui nous avons mis toute notre confiance, avec qui nous avons construit un beau projet de mariage, un mariage pour la vie. Peut-être que certaines, comme moi, ont dû affronter les réticences de leur famille ou de leur entourage, mais j'ai cru, nous avons cru sûrement, que notre amour serait assez fort pour tout surmonter.

*J*e ne suis pas la seule, probablement, à avoir attendu, espéré en un mari fort sur lequel je pourrais me reposer... Et puis un jour, patatras, ce mari qu'on croyait fort est devenu le maillon faible et nous avons vécu des situations humainement insurmontables auxquelles nous n'étions pas préparées. Le soir de l'hospitalisation en psychiatrie de mon mari, je suis tombée sur cette phrase « quand l'homme ne peut plus rien, Dieu intervient... » et Dieu est intervenu puisque je suis encore là debout, nous sommes encore là debout. Aujourd'hui, pour ma part, j'ose espérer, peut-être naïvement, que le plus dur est derrière. Evidemment, comme toutes certainement, je me suis posé des questions face ou plutôt après le tsunami qui s'est abattu sur nous. « Pourquoi ? Pourquoi moi ? Pourquoi nous ? » Ce que je crois aujourd'hui, c'est que ce chemin de croix faisait partie de mon chemin de vie et qu'il ne m'était pas possible d'en faire l'impasse, comme Jésus n'a pas pu faire l'impasse de son chemin de croix. En tous cas ce que je sais, ce qui me porte et m'a toujours portée c'est que je ne suis pas seule, que le Seigneur m'accompagne et m'accompagnera jusqu'à ce jour où j'irai me jeter dans ses bras et qu'Il m'accueillera avec bienveillance et Amour.

Bon courage à toutes/tous, je prie pour vous, c'est une des missions que le Seigneur m'a confiée.

Qu'Il vous bénisse et vous garde dans la paix, que Marie vous console et vous redonne de la confiance et de la joie.

Constance

*Après quelques mois en stand-by, nous sommes heureux de vous annoncer que le groupe des membres parisiens se réunira les **9 mai et 13 juin à 16h** chez les Pères Blancs du 39 rue Friant, Paris 14ème.*

Contact : Anne-Marie Roussy (06 64 34 77 38) ou Laure Peter (06 84 58 92 24)

Rencontre avec la fraternité Sainte Thérèse

8 Mars 2023

Le mouvement RLE nous incite à nous rapprocher d'une communauté religieuse ou monastique, afin que les membres de Relais puissent être portés dans la prière. Notre groupe de Rennes est en lien avec le monastère sainte Thérèse, à Vezin le Coquet près de Rennes. Il s'agit de la communauté Notre Dame d'Espérance, une communauté de 15 moines bénédictins en fragilité psychique, et/ou vieillissants, implantée il y a quelques années.

Après une première rencontre avec le prier, Dom Philippe, pour lui partager ce que nous vivions à Relais, il a souhaité que nous rencontrions l'ensemble des moines. Trois de notre groupe, avec notre accompagnateur spirituel Jean-Michel, avons répondu à cette invitation le 8 mars.

Après un accueil chaleureux avec le verre de l'amitié, nous nous sommes assis tous autour d'une table, avec devant nous, le grand chapelet que nous avons rapporté de notre pèlerinage de Lourdes 2022. Nous avons déjà confié ce chapelet à Dom Philippe, lors de notre première rencontre avec lui.

Puis, chacun a pu présenter, en toute humilité et confiance, son parcours de proches de malades, et de malades investis d'une vocation monastique.

En les écoutant, je me serais cru à une réunion Relais à la Maison Diocésaine, où chacun de nous donne des nouvelles au groupe depuis la dernière fois ! Ils nous ont partagé leur maladie avec son lot de renoncements, de traitements, voire d'hospitalisations. Nous quatre avons été touchés par la simplicité,

la vérité, l'humilité et la richesse humaine et spirituelle de ces 15 moines et de leur prier. Après ce partage, nous avons assisté aux vêpres et à l'adoration du Saint Sacrement. Un des moines a été particulièrement attentif à nous apporter les recueils nécessaires afin de suivre les vêpres.

On sentait la prière de ces moines sincère et profonde. Certes, quelques petites fausses notes lors des vêpres, mais cela nous a semblé de si peu d'importance face à l'intensité de leur prière.

Je retiendrais deux choses qui m'ont marquée et interpellée.

- la maladie les a mis en route vers d'autres horizons.

Ils étaient dans divers prieurés et le rythme étant devenu incompatible avec leur fragilité, ils ont dû s'adapter, changer de monastère, apprivoiser leur maladie afin de continuer à vivre leur vocation au sein de la vie monastique.

Pour l'un d'entre eux, la fragilité s'est révélée avoir creusé en lui la soif de sens et la recherche de l'Essentiel, Dieu. Il a ainsi approfondi son appel à la vie monastique.

- La fragilité habitée par le Seigneur. Ils se présentent à Lui tels qu'ils sont, et font de leur fragilité une force qui irradie tout autour d'eux. Ils nous enseignent, nous rappellent l'Essentiel et c'est en ce sens qu'ils sont pour moi des priants missionnaires.

Nous aussi, nous avons pu leur partager ce que nous vivions à Relais, et toutes les grâces que nous recevons et qui nous aident à tenir

debout dans notre propre fragilité, grâce à la prière, l'écoute, l'amitié fraternelle.

Pour notre groupe de Relais Rennes, j'ai noté quelques points de réflexion que je vous partage :

1. Accepter de prendre nos proches malades tels qu'ils sont et non pas tels que nous voudrions qu'ils soient, sans se préoccuper du regard des autres.
2. Accepter que la maladie de nos proches nous fragilise car c'est parfois un rude combat.
3. Accepter de regarder la maladie de nos proches en face et se mettre en route avec eux vers des horizons nouveaux (lieux de vie adaptés pour eux). Trouver intérieurement du sens à cette épreuve que nous traversons avec eux.
4. Remettre Tout à Dieu, en se laissant aimer. Nous sommes importants pour Lui, nous avançons comme les moines avec un cœur d'enfant, un cœur de pauvre qui attend tout de notre Sauveur.

Témoignage de Dom Philippe prieur de la communauté :

La présence parmi nous de frères fragiles ou handicapés est vécue comme une chance, une grâce et une force. Ils ont beaucoup à nous apprendre par leur posture sans fard, et leur simplicité impressionnante. Ils ont le pouvoir étonnant de nous mettre face à nous-mêmes et de nous réconcilier avec notre propre fragilité. Vivre avec eux est une richesse et une source de joie et de grâce.



Cette attitude nous conduit à la Vraie Vie et à la Joie !

Mais sans doute nous faut-il toute une vie pour y parvenir et surtout l'aide de l'Esprit-Saint ! Sans Lui, nous ne pouvons rien faire !

Notre force n'est pas en nous mais en Dieu qui se révèle autour de nous, comme au sein de cette communauté. C'est une Force vivifiante et féconde.

Très enthousiastes à la perspective de prier pour nous, les moines nous ont demandé la liste de nos prénoms ainsi que celle de nos proches malades.

Nous nous sommes aussi engagés à prier pour eux, et eux aussi vont porter notre beau mouvement Relais. C'est donc en Église que nous serons en union de prière les uns avec les autres. Nous leur apporterons nos intentions de prière. Quand nous connaissons le pouvoir de la prière, on ne peut que se sentir réconforté.

Oui, la fragilité est mise à l'honneur, dans notre cœur, mais aussi dans le cœur de Dieu.

Merci Seigneur pour cette belle rencontre si riche et qui a rejoint nos cœurs.

Brigitte Tessier

Responsable du groupe Relais de Rennes

Evénements à venir à l'OCH

01 53 69 44 30

Journée des mamans en visio 15 mai, de 20 h 30 à 22 h 30

inscription : <https://evenement.och-ombresetlumiere.fr/index.php?num=2349>



Rendez-vous d'été :

A Paray-le-Monial, du mercredi 19 au soir au dimanche 23 juillet 2023 midi avec pour thème : « Recevez l'Esprit Saint ! »

Et toujours :

Groupes de paroles grands-parents à Montpellier, de conjoints et "enfants de" à Paris.

Retenez déjà :

Un week-end pour les couples dont l'un est malade ou handicapé les 21 et 22 octobre 2023 à Lyon

Et en 2023 :

Nous fêtons les 60 ans de la fondation OCH avec

60^{ème} anniversaire

**OSE LA
RENCONTRE**

Le projet ose la rencontre, c'est permettre à des personnes handicapées de réaliser un rêve avec le concours d'étudiants ou de jeunes pros pendant l'année 2023

**Toi aussi,
rejoins nous !**

oselarencontre.fr

Sur le site de l'OCH, vous trouverez un grand nombre d'articles sur la maladie psychique en suivant le lien : <https://www.och.fr/?s=maladie+psychique>

Appel de cotisation 2023

Comme chaque année de façon statutaire, nous nous permettons de vous solliciter pour la cotisation annuelle à l'Association Relais Lumière Espérance.

Sur proposition du Conseil d'administration, l'Assemblée générale du 6 mai 2022 a maintenu le montant de la cotisation pour l'année 2023 à : 22 Euros pour une personne seule, et 35 Euros pour un couple, tout en sollicitant votre soutien à partir de 40 Euros.

Vos cotisations représentent l'essentiel des ressources nécessaires à Relais Lumière Espérance pour l'exécution de sa mission au service des familles. Elles assurent également la publication de ce bulletin, la tenue de notre site internet (que nous vous invitons à consulter), ainsi que les sessions d'échanges et d'informations au service des groupes locaux de Relais et de leur insertion dans la vie de l'Église, paroissiale et diocésaine, notamment.

Nous comptons sur vous pour faire connaître Relais Lumière Espérance autour de vous.

Vous trouverez ci-joint un bulletin de cotisation 2023 et nous vous demandons de bien vouloir le renseigner et nous le retourner avec votre cotisation.

Nous savons que nous pouvons compter encore une fois sur votre générosité et votre fidélité. Notre conseil d'administration, au nom du mouvement, vous en est très reconnaissant.

Si votre cotisation 2023 nous a déjà été adressée, soyez-en remerciés.



BULLETIN de COTISATION/PARTICIPATION 2023

Mr. & Mme Mme. Mr. Melle.

Nom :

Prénom (s) : Année(s) de naissance (facultatif) : ...

Adresse complète :

Téléphone :

Mail :

Participez-vous à un groupe RELAIS ? : oui : ; non :

- Si oui quel est son n° ? : (cf. liste au dos)

Par rapport à une personne souffrant de troubles psychiques,
vous êtes : Père/Mère ; Conjoint(e) ; Enfant ; Frère/Sœur ; Ami(e) ; Autre

*Nota : les données du fichier adresse de RELAIS sont confidentielles et ne sont jamais communiquées à un tiers.
VERSE (selon possibilités : nul ne doit être empêché de participer à RELAIS pour des raisons financières) :*

COTISATION d'ADHESION/SOUTIEN pour l'année 2023

Individuel : 22 Euros ou Couple : 35 Euros ;

ou selon possibilités : Euros

ou Soutien : (40, 50, 80, 100 Euros...) : Euros,

et demande à recevoir un reçu fiscal :

ou SIMPLE PARTICIPATION pour recevoir « Le LIEN » sans adhérer : participation : 10 €.

Date : le..... Signature :

**Nous vous demandons de privilégier le paiement sur notre site :
www.relaislumiereesperance.fr**

Sinon, ce bulletin est à expédier accompagné d'un chèque à l'ordre de Relais Lumière Espérance :

(ou virement à : IBAN = FR76 3006 6108 2700 0205 5490 178 BIC = CMCIFRPP)

Les Délégués régionaux et les groupes Relais Lumière Espérance

DELEGUES REGIONAUX

CENTRE - VAL DE LOIRE

Joseph Gressin
Tél. 06 89 40 91 92

GRAND EST

Vincent Alliot
Tél. 06 83 06 52 75
vincentalliot.dr.rle@gmail.com

HAUTS DE FRANCE

Françoise Lesage
Tél. 03 20 91 71 31

LYON

Carole Vial
Tél. 06 19 55 77 80

OUEST

Marc Gavard
Tél. 02 31 97 08 88

SUD-OUEST

Claire Desgraves
Tél. 07 81 79 33 74

GROUPES

ILE DE FRANCE

• BOUCLE DE LA SEINE/ YVELINES (78-1)

Danielle Delperié
06 84 82 79 40

• GROUPE DES 2 RIVES (92-03)

Courbevoie/Levallois/Neuilly
Edith de Castet
06 20 31 26 96

• MELUN/SEINE-ET-MARNE (77-1)

Hubert et Brigitte Peigné
01 64 71 09 35

• MONT VALÉRIEN (92-2)

Rueil-Malmaison
Marie-Laure Chabrol
06 20 47 25 86

• PARIS (75-1)

Anne-Marie Roussy & Laute Peter
06 64 34 77 38 & 06 84 58 92 24

• PONTOISE/VAL D'OISE (95-1)

Serge Coletti
01 34 13 64 93

• ST QUENTIN EN YVELINES (78-2)

Jean-Pierre Beuriot
06 82 18 49 11

• VAL DE MARNE (94-1)

Isabelle du Péage : 06 85 35 57 12

• VERSAILLES (78-3)

Charles-Henri et Bernadette de la
Laurencie
06 83 31 19 84

GRAND EST

• BELFORT-MONTBÉLIARD (90-1)

Claude Decock 07 87 38 19 55
Chritian Niggli 06 79 19 93 28

• CHÂLONS en CHAMPAGNE

Michèle Paget 06 82 73 22 44
M-Hélène Richet 07 66 82 82 60

• METZ (57-1)

Andrée Gabriel
03 87 74 57 76

• NANCY (54-1)

Gisèle Simon
06 95 72 38 94

• REIMS (51-1)

Bernadette de la Morinerie
06 69 06 99 19

• SARREGUEMINES (57-2)

Maïté Marchand
06 76 59 42 19

MIDI-PROVENCE

• MONTPELLIER (34-1)

Dominique-Anne Vandesande
06 10 79 03 65

• VAR (83-1)

06 74 94 69 79

CENTRE - VAL de LOIRE

• BOURGES (18-1)

Thérèse Vidal
02 48 65 81 38

• ORLÉANS (45-1)

Marie-Pascale Lamoureux
06 27 79 34 04

• TOURS (37-1)

Alix Decouvelaere
07 82 02 44 24

• TOURS /Temps de grâce (37-2)

Bénédicte Rolland
02 47 37 13 82

GROUPES EN VISIO

• Pour les PERSONNES ISOLEES OU LOIN d'un groupe existant

François Baudouin : 07 86 87 50 55
francoise-baudouin@wanadoo.fr

• Groupe de CONJOINTS

06 04 14 16 86

OUEST

• ALENÇON (61-1)

Jean-Marie Poussin
02 13 97 26 88

• ANGERS (49-1)

Hubert et Viviane Joulin
02 41 79 33 09

• BAGNOLES DE L'ORNE (61-2)

Josiane et Michel Thommerel
02 33 64 21 86

• CAEN (14-1)

Françoise et Marc Gavard
06 17 57 69 77

• LAVAL (53-1)

Julien et Jacqueline Arcanger
02 43 05 73 16

• NANTES OUEST (CONJOINTS - 44-1)

Hubert Noyer : 06 08 18 05 94
Brigitte Petit : 06 30 03 56 54

• NANTES CENTRE PROCÉ (44-4)

Elizabeth Prigent
02 40 20 16 57

• PRESQU'ILE DE GUÉRANDE (44-2)

Jean-François Neau
06 19 56 10 63

• RENNES (35-1)

Brigitte Tessier
06 25 86 01 53

• SAINT BRIEUC (22-1)

Sylvie Mégret
06 79 09 60 28

• VANNES (56-1)

Marie-Pascale Sejournet
06 65 11 31 04

HAUTS DE FRANCE

• AMIENS (80-1)

Marie-Claire Mérioua
06 70 59 33 64

• CLERMONT DE L'OISE/ OISE (60-1)

Marie-Hélène Strebelle
06 12 91 95 08

• LILLE (59-1)

relaislumiereesperance@yahoo.fr

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES- SUISSE

• AUXERRE-SENS (89-1)

Marie Ruellan
06 78 10 26 81

• CHAMBERY (73-1)

Marie-Thérèse Bouchet
04 79 72 32 49

• GENEVE (CH-1)

Ildephonse Mbabazimana
0041787531192

• GRENOBLE (38-1)

Chantal Tavernier
04 38 38 00 19

• HAUTE LOIRE (43-1 & 43-2)

Elizabeth Cornut
06 43 48 94 43

• LYON (69-1)

Franck Piaton
06 18 98 64 48

• MOULINS-SUR-ALLIER (03-1)

relaislumiereesperance03@gmail.
com

SUD-OUEST

• ANGOULÊME (16-1)

Annie Fauconnet
06 24 69 51 68

• BORDEAUX (33-2)

Claire Desgraves
07 81 79 33 74

• BORDEAUX-MÉRIGNAC (33-4)

Gislaine Gutierrez-Vilret
06 70 92 16 25

• BORDEAUX-TALENCE (33-3)

Evelyne Loubens
06 21 91 41 57

• LIMOGES (87-1)

Martine Rebière : 07 69 14 10 36
Guillaume Lamy de La Chapelle
05 55 35 32 58

• PAU (64-1)

Maïté Dombidau
05 59 04 62 25

• TOULOUSE (31-1)

Antoinette Pouzenc
05 61 49 32 81