

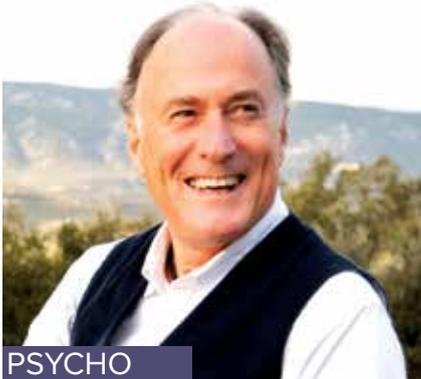
L'1VISIBLE

Le journal qui se partage



DOSSIER

Bien vivre en famille
PAGE 4



PSYCHO

La Communication NonViolente® Entretien avec Thomas d'Ansembourg
PAGE 14



DÉBAT

Avoir un enfant, pour quoi faire ? PAGE 16



L'OVITÉ PAGE 2

**DELPHINE WESPISER :
« PLUS JAMAIS SEULE »**

BIENVENUE AU MONASTÈRE

DELPHINE WESPISER

J'AI UN "KIFF" AVEC LA VIERGE MARIE !

Une semaine dans le silence. Le programme de C8, diffusé le mois dernier, a invité 6 célébrités à vivre dans un monastère, au rythme des prières des moines. Delphine Wespiser partage son expérience loin du bruit de sa vie. Une aventure transformante qui l'a ramenée dans ses souvenirs d'enfance, où elle allait à la messe avec son grand-père. Rencontre.

INTERVIEW RÉALISÉE PAR CHLOÉ DURAND ET ANNE-CLAIRE DÉSAUTARD-FILLIOL

Comment avez-vous vécu cette semaine de retraite spirituelle « hors connexion » ?

Une semaine où on coupe notre téléphone, on se dit que l'on va rater des choses. Je me suis autorisée à mettre mon téléphone de côté. Quel plaisir de vivre le moment présent, de pouvoir parfois s'ennuyer. Je me souviendrai toujours d'une marche avec Simon Castaldi. Nous sommes partis sur les hauteurs, au niveau de la Vierge, nous regardions le paysage sans parler. Au bout d'un moment, l'ennui arrive. C'est à ce moment que l'envie de sortir notre téléphone pour meubler le temps arrive. Mais c'est dans ce vide que quelque chose se crée. C'est divin, c'est spirituel, c'est du vrai. J'ai chuchoté à Simon : « Si tu veux, on reste ici et on devient frère et sœur ! ».

Qu'est-ce que vous diriez à quelqu'un qui hésite à faire une retraite spirituelle ?

Il faut y aller. Dans une vie, une retraite spirituelle d'une semaine, il faut en faire au moins une. C'est quelque chose d'incroyable, c'est un moment suspendu. On ne sait pas ce qu'il se

passé en France, on ne suit pas les actualités. On est juste là. On sait simplement que le matin on doit donner à manger aux poules, on doit mettre la table, on doit éplucher les pommes de terres. Quand on a un vague à l'âme, on part crayonner, chanter. C'est génial. Cette vie est vraiment géniale.

Qu'est-ce qui vous a marqué durant cette retraite ?

Durant cette retraite, on a beaucoup parlé de la notion du pardon. Se pardonner soi et donner le pardon à l'autre. C'est quelque chose qu'on n'apprend pas à l'école. C'est un peu comme des petits cailloux dans la chaussure qu'on amasse et quand on apprend à les enlever, ça fait du bien. Quand on pardonne l'autre cela nous fait grandir, on devient plus sage. J'ai demandé à frère Baudouin : « si la personne ne veut pas le pardon, est ce qu'on peut le lui donner quand même ? » Il m'a dit que donner le pardon c'est pour soi, c'est couper avec ce qui nous a fait du mal. Lorsqu'on ne pardonne pas, on reste dans le passé.



DELPHINE WESPISER

Delphine Wespiser est chroniqueuse et animatrice de télévision. Elle a été élue Miss France en 2012.



Retrouvez notre interview sur Instagram

@l'visiblemag

© CYRIL MOREAU / BESTIMAGE

Et aujourd'hui, vous reste-t-il des choses de cette semaine de silence ?

Honnêtement il faudrait que je retourne faire une retraite spirituelle. C'est comme les jeûnes, il faut en faire tous les six mois. Parce qu'après la vie reprend. Quand on revient, on a l'impression que les gens parlent fort, vite, que tout ce qui nous entoure est du show, de la superficialité. Après, on se réhabitue. Quand on rentre d'une retraite, on est profondément changé. Mes amis ne me reconnaissaient pas, ils m'appelaient sœur Delphine. En rentrant du monastère j'étais calme, j'appréciais le silence, je demandais de couper la musique dans la voiture.

Et depuis six mois, j'ai un « kiff » sur Marie. Je suis allée à la chapelle de la Médaille Miraculeuse à Paris où j'ai eu une révélation pour cette féminité. Un soir, je m'achetais des statues de Marie sur Internet. A ce même moment, Gad Elmaleh m'envoie un message pour m'inviter à son film « Reste un Peu ». Il me dit que cela parle de la Vierge Marie ! Incroyable. J'aime tellement la Vierge que j'ai acheté dix Vierges pour en mettre dans chaque endroit de mon appartement !

On vous voit en quête d'identité, entre la jeune fille d'Alsace et la parisienne, la retraite vous a-t-elle aidé à discerner ?

C'est l'histoire de ma vie, cela fait onze ans que je vis entre Paris et l'Alsace, dans les hôtels, dans

«Lorsqu'on ne pardonne pas, on reste dans le passé»



Au monastère, Dephine quitte le maquillage et dévoile une personnalité authentique.

«On s'est sentis inspirés par la lumière et l'Amour inconditionnel de Dieu»

le train, les avions. Onze ans que je fais mes valises. J'ai choisi récemment de m'installer vraiment à 50% à Paris, d'enfin assumer que je suis parisienne à 50%. J'ai toujours été trop parisienne pour l'Alsace et trop alsacienne pour Paris. Cette retraite m'a permis d'assumer qui je suis, de comprendre que je n'ai pas besoin de choisir. Je suis tout ça. Je peux très bien aller en forêt, dormir sous tente avec mon chien et aimer la nuit parisienne, faire la fête, travailler dur. Je suis hétéro-clite.

Quelle est la chose qui vous a paru le plus difficile à vivre pendant cette retraite ?

Il n'y avait pas de choses particulièrement difficiles à vivre. Mais la musique me pesait un peu. J'ai demandé à sœur Catherine si on pouvait changer les chants car je ne les trouvais pas assez entraînants. On a donc chanté toute la semaine *Evenou Shalom alérem* et *Comment ne pas te louer*. Aujourd'hui ces chants me ramènent à ces moments de joies qui resteront gravés. A la fin de la retraite, on était tellement à fond qu'on a eu comme idée de sortir un single tous ensemble.

On n'est pas chanteurs, mais portés par ce Divin, par cet amour fraternel, on s'est sentis inspirés par la lumière et l'Amour inconditionnel de Dieu.

Quelle est la place de la musique dans votre prière ? Est-ce qu'elle vous porte ?

En tant que catholique, dans les moments de culte il y a des chants. Et ces chants nous ramènent à des souvenirs, que ce soit des baptêmes, des enterrements, des mariages... Certains chants étaient mes solos quand je chantais à la chorale de ma paroisse. En Alsace quand les gens partent, on met souvent la musique « Trouver dans ma vie ta présence ». Elle me touche profondément (*émue aux larmes*). Quand sœur Catherine l'a chantée, je ne pouvais pas retenir mes larmes car le souvenir de mon grand-père est remonté. Cela m'a fait tellement plaisir. Ce chant touche mon âme.

Vous parlez de votre grand-père au frère Baudouin. Il vous dit que « faire le deuil, c'est se donner le droit de vivre ». Se relier à Dieu vous

aide-t-il pour avancer ?

Durant cette retraite j'ai beaucoup prié, chanté, communié. Généralement, j'allais à la messe avec lui mais quand il est parti j'ai arrêté. Je n'avais plus personne à mes côtés. J'ai un peu fait cette retraite pour lui. Il aurait bien rigolé en me voyant à tous les offices, pour toutes les fois où je n'y suis pas allée !

Pensez-vous faire une retraite hors caméra ?

Cette retraite m'a tellement fait de bien, que même hors caméra, je m'offrirai ce cadeau. En coupant mon téléphone, je vais rater des appels, des mails. Aujourd'hui, mon travail c'est ma passion et me dire que je coupe pendant une semaine pourrait m'inquiéter, mais au retour de la retraite je suis tellement mieux que cela impacte positivement mon travail. Il faut être heureuse et pleinement remplie. Quand on a cet amour inconditionnel on ne se sent jamais seule. Quand j'ai pris le train, l'avion, que le soir j'étais seule, je me suis raccrochée à cet amour inconditionnel et je ne me suis plus jamais sentie seule. ●



DOSSIER :

BIEN VIVRE EN FAMILLE

Quand on est seul, on aimerait bien être accompagné. Quand on est accompagné, on rêve de solitude... Mieux, quand les enfants quittent le nid, on est parfois désemparé par ce moment tant attendu !

Ah la complexité humaine ! Célibat prolongé, dépression post-partum, addiction aux écrans... Comment vivre des relations sereines et constructives seul ou en famille et sublimer les épreuves de la vie dans une unité familiale joyeuse et confiante ?

DÉPRESSION POST-PARTUM

ISAURE ARMANET

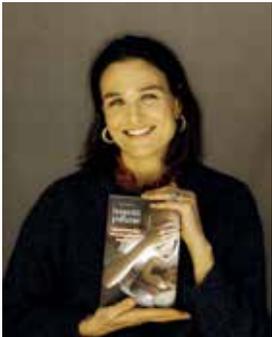
« DANS LA NUIT AVEC LUI »

Devenir mère. Derrière le « tout s'est bien passé » des textos reçus à la naissance d'un bébé se cache parfois une maman en difficulté psychique. Après le baby blues bien connu des jeunes mamans peut survenir une dépression post-partum qui dure. Rencontre avec Isaure Armanet qui nous parle d'expérience.

PAR ANNE-CLAIRE DÉSAUTARD-FILLIOL



© JENNA NORMAN - UNSPLASH



Pourquoi ce livre ?

J'avais envie de parler aux autres mamans en leur disant qu'elles n'étaient pas seules et pas folles ! Mon objectif est de mieux faire connaître la dépression post-partum. Témoigner permet d'ouvrir la parole à d'autres femmes qui n'osent pas forcément dire ce qu'elles vivent ou ont vécu. Cela permet également à l'entourage d'être plus vigilant. Ecrire a parfois été douloureux sur le moment mais j'arrivais à faire la part des choses. Et sur le plan conjugal, ça nous a fait du bien car on a pu reparler des événements à froid, dans l'apaisement. C'était un bon moyen de clore le sujet. Ecrire ce livre m'a aidé à guérir, à fermer la page.

Concrètement, à quoi ressemble la dépression post-partum ?

C'est un trouble psychique qui arrive le plus souvent après la naissance de l'enfant mais qui peut commencer parfois pendant la grossesse. La femme réagit mal aux bouleversements hormonaux de la grossesse ou post accouchement. Les angoisses partent généralement de la peur de mal faire, d'être une mauvaise mère. Cette peur engendre de la tristesse, du non désir et parfois des idées noires. Beaucoup de fluctuations d'humeur peuvent être très fatigantes. Les insomnies, la perte d'appétit, la perte d'envie deviennent habituelles... Fréquemment après l'accouchement, les femmes ont une période de babyblues, mais elle ne dure pas plus de quinze jours. Après ce délai, il est bon de se poser des questions.

Quel déclic permet de demander de l'aide ?

Si ça dure plusieurs semaines, il faut demander de l'aide. C'est normal pour une jeune maman d'avoir parfois des petites phases de désespoir, de se sentir désarmée par son bébé, de ne pas le comprendre, d'être fatiguée, ça arrive sans faire de dépression. Mais si c'est récurrent et installé, ce n'est pas normal. Ce sont les insomnies, les pertes de poids, la phobie d'impulsion, les idées suicidaires qui m'ont mis la puce à l'oreille. La phobie d'impulsion, c'est une réaction presque normale de la maman qui anticipe des choses terribles qui peuvent arriver à son bébé. Elle se met à avoir des pensées où elle fait du mal à son bébé, d'autres où il lui arrive des choses angoissantes. Finalement j'ai appris que c'est une réaction de protection. Le cerveau alerte et montre de quoi la maman a peur. Il faut absolument déculpabiliser !

Après votre deuxième grossesse, vous faites une nouvelle dépression post-partum. Comment cela s'est-il passé ?

Dix jours après l'accouchement, j'étais déjà hospitalisée. J'avais tellement peur de refaire une dépression que je me demande si ça n'a pas participé à revivre ça. J'avais de fortes idées suicidaires qui nous ont fait rappeler l'hôpital. Lors de la première dépression, j'ai subi, on a mis presque deux mois à savoir de quoi je souffrais alors qu'à la deuxième, j'étais actrice de la situation. Chacune des dépressions a duré quatre mois environ. Je garde ce souvenir de me dire « je vais mieux » au bout de ces quatre mois. Je pouvais enfin m'occuper de ma famille.

Ces épreuves ont-elles un effet sur le couple ?

Finalement ça nous a fait beaucoup de bien car j'étais assez complexée par rapport à mon mari qui venait d'une bonne famille, stable et solide ... alors que moi je venais d'une famille un peu abîmée. Je pensais qu'il allait me quitter parce que j'étais trop fragile. Et il est resté ! Pourtant je n'ai pas seulement dû aller voir un psy, j'ai vécu l'hospitalisation, pris des antidépresseurs, eu des idées bizarres... On a été obligé de se dire les choses, de tout se dire. J'ai constaté qu'il était là et qu'il ne partirait pas ! C'était un soulagement énorme. Le voir m'accepter telle que je suis et évoluer par rapport à l'idée qu'il se faisait des troubles psychologiques nous a fait grandir tous les deux.

Spirituellement, ça vous a aidé ?

Ces deux épreuves ont été horribles à vivre mais je ne les regrette pas. Je ne voudrais pas les effacer. Je préfère ce que je suis aujourd'hui. Je pense que j'avais plein d'idées toutes faites avant de devenir mère et ces deux épreuves m'ont appris l'humilité. Spirituellement je n'ai jamais été en colère. Je ne me suis pas posé la question du « pourquoi ? » qui aurait pu me rendre encore plus triste. Je continuais à prendre la communion. Durant la 2e grossesse, on se doutait qu'il y avait une fragilité, on avait beaucoup prié Padre Pio. On a fait une neuvaine à Padre Pio à qui on avait promis de rendre visite s'il nous soutenait. Pendant cette 2e dépression j'ai découvert que le Christ était là. Je savais que je n'étais pas abandonnée. J'ai beaucoup réfléchi au Christ, à Gethsémani, sa nuit à lui. Dans la détresse de ma dépression, de la peur de mourir, de l'envie de mourir, j'étais avec Jésus. Après l'épreuve, nous sommes allés en Italie avec nos enfants devant la dépouille de Padre Pio, un moment inoubliable. La dépression post-partum, c'est très dur à vivre, mais ça passe !



AU COEUR DES HOMMES

BERTRAND CHEVALLIER-CHANTEPIE

RELATION PÈRE-FILS : LA PLACE DE L'HOMME DANS LA FAMILLE

Confirmation, bénédiction, transmission : telles sont les principales missions du père envers ses enfants. Bertrand Chevallier-Chantepeie transforme les relations "père-fils" avec l'association **Au Cœur des Hommes**.

PAR ANTOINE LEMAIRE

En quoi consiste l'association **Au Cœur des Hommes**, dont vous êtes le délégué général ?

Elle vise à rendre les hommes acteurs de leur vie de couple, d'adulte et de père. Elle est axée sur la transmission et le rôle de père. Pour cela, trois activités : des camps pour hommes, des week-end « père-fils » et des fraternités masculines. Nous sommes également en train de travailler sur un week-end « père-fille ».

Que veut dire être homme aujourd'hui dans notre société ?

Aujourd'hui, on demande aux hommes d'être des « braves types », des « gentils garçons », qui ne prennent pas trop de place mais qui doivent tout de même être au service des autres. Pour moi, une véritable société féministe aide les hommes à occuper leur place, à devenir de vrais adultes et à servir et donner leur vie.

Qu'est-ce qu'être un homme devrait signifier selon vous ?

La fonction première de l'homme est de responsabiliser ses pairs, et ses enfants en particulier. C'est aussi de donner la vie par sa parole, sa présence, son regard, son lien affectif. Le père doit être quelqu'un qui tient la route, qui est parfaitement adulte. Il est une passerelle vers la vie adulte, vers l'envoi dans le monde. Tout homme est appelé à confirmer les qualités qu'il voit chez ses enfants.

Quelle est la responsabilité du père dans l'émanicipation de son enfant ?

Dans le chemin de vie, l'enfant naît en fusion avec sa mère. Le rôle du père est de confirmer l'identité sexuée de son enfant et de le séparer de cette fusion maternelle qui peut devenir toxique au bout d'un

certain temps.

Quels sont les risques du silence d'un père ?

Ils sont terribles. Nous pouvons faire trois choses en tant qu'homme. D'abord parler et dire du bien. C'est la bénédiction. Ensuite, il y a la malédiction, quand un père casse son enfant en lui disant qu'il est « nul », un « boulet ». Mais le pire, c'est le silence. Ce silence crée le doute. Il ne répond pas à la question anthropologique de l'enfant qui est « ai-je de la valeur ? » La parole du père a une puissance performative.

En quoi la transmission d'un père diffère-t-elle de celle d'une mère ?

La parole d'une mère est inconditionnelle. Quand ma mère me dit « tu es le plus beau, le plus intelligent du monde », j'apprécie mais je n'intègre pas ça comme un fait car son amour est inconditionnel. Alors que l'amour d'un père est conditionné. On attend de lui qu'il dise « je suis fier de toi, parce que... » Cette parole va confirmer l'enfant dans ses qualités propres.

Qu'entendez-vous par « rite de passage » ?

Un rite de passage, c'est trois moments : séparation du monde d'avant, enseignement et levée des tabous, puis intégration dans le nouveau monde.

Vous parlez d'une vie nouvelle et spirituelle dans votre livre, quelle est-elle ?

L'âge adulte est très intéressant du point de vue d'un chrétien car Dieu est père. Ça veut aussi dire que nous sommes fils. On grandit enfant, on devient adulte, et quand on est pleinement adulte, on se reconnaît enfant - fils du Père. La plus grande maturité de notre foi est d'avoir un cœur d'enfant.

Comment les hommes doivent-ils s'y prendre, concrètement, pour expérimenter cette vie nouvelle dont vous parlez ?

Ils doivent oser être en vérité avec eux-mêmes. Il faut oser vivre ce passage, et un passage, c'est par un exemple un camp **Au Cœur des Hommes**. Là-bas, un homme m'a dit « j'ai attendu 73 ans pour comprendre ce que c'était que d'être un père ». Tous ceux qui n'osent pas venir parce qu'ils craignent d'être confrontés à ce qu'ils sont, et d'être en vérité avec eux-mêmes ne pourront pas féconder leur vie.

En quoi retrouver cette figure de l'homme telle que vous l'entendez (chevaleresque et spirituelle) peut-il aider dans la vie professionnelle et sociale ?

Retrouver cette figure de l'homme rend simplement plus vivant. Si on n'est pas conscient du mal qu'on peut faire et de notre responsabilité à faire le bien, on ne vit pas. On passe à côté de notre vie. Être vivant c'est être pleinement présent, chevaleresque, car cela demande de l'humilité, de la force, de la confiance, toutes les vertus.

Sentez-vous une réelle transformation chez les pères et fils qui participent aux camps **Au Cœur des Hommes** ?

Les retours des mères sont souvent « j'ai un vrai homme à la maison maintenant ». On note un changement radical chez l'enfant qui prend mesure de sa responsabilité et qui est joyeux de la déployer. Le père dit à son fils toutes ses qualités. Et quand il réalise la puissance de sa parole, il est réconcilié avec lui-même, ainsi qu'avec sa responsabilité et sa fonction de transmetteur, de passeur. Sa place elle est essentielle.



TÉMOIGNAGE PÈRE-FILS

LUDOVIC ET AMBROISE

UNE CONFIANCE SOLIDIFIÉE

Participants d'un week-end père-fils avec l'association **Au Cœur des Hommes**, Ludovic et Ambroise témoignent de la force des grâces qu'ils ont reçues.

PAR ANTOINE LEMAIRE

Qu'est-ce qui vous a décidé à faire ce week-end père-fils avec *Au Cœur des hommes* ?

Ludovic : J'attendais des moments qui entraînent père et fils à se parler de choses dont ils ne se parleraient pas spontanément dans un autre cadre. Par exemple sur l'amour conjugal, sur la sexualité. J'ai été surpris de voir qu'Ambroise me posait des questions très concrètes, même sur la relation avec mon épouse. Ça m'a aussi permis de lui faire part d'erreurs que j'ai commises dans mes relations avant de rencontrer ma femme, espérant qu'il ne fasse pas les mêmes (rires).

Ambroise : C'est mon père qui m'a motivé. J'avais un peu d'appréhension à l'idée de parler de sujets complexes avec lui, notamment la sexualité, mais j'étais motivé. A 14 ans, se retrouver à parler de ce que c'est qu'être un homme, c'est un peu impressionnant.

Quels thèmes abordés au cours du week-end vous ont marqués ?

L : La bénédiction du père sur son fils m'a beaucoup marqué. Le père dit une parole de bénédiction à son fils pour lui témoigner sa confiance et l'envoyer dans le monde. Je me souviens avoir dit à mon fils « pour moi, tu es un géant ». Je crois que ça l'a touché. Aujourd'hui, il se destine à une carrière militaire et on voit qu'il a vraiment envie de mettre sa vie au service d'idées plus grandes que sa personne.

A : Nous avons eu des enseignements d'un prêtre très intéressant. Il nous racontait des histoires d'hommes exemplaires, de soldats, notamment celle très inspirante d'Hélie de Saint-Marc. Un intervenant nous a parlé de la sexualité dans la religion catholique, et après nous en discussions avec nos pères. J'étais un peu gêné au début, puis tout s'est dit naturellement et nous avons parlé de sujets que je n'aurais jamais pensé aborder avec mon père à cet âge-là.

Avez-vous appris des choses sur la relation père-fils durant ce week-end ?

L : A un moment, une sorte de confrontation physique est organisée entre père et fils. Moi je n'ai pas hésité, mais Ambroise était plus en retenue. J'ai vu son respect pour son vieux père et c'était assez touchant. J'ai appris que nos enfants nous regardent et nous écoutent plus que ce que l'on pourrait penser. J'ai cela à l'esprit mais je faute souvent. Parfois, je vois que je manque de douceur.

A : J'ai beaucoup appris sur mon lien avec mon père. J'ai parlé avec lui de sujets très personnels dont je n'aurais jamais parlé avec ma mère. J'ai découvert qu'il pouvait être en quelque sorte mon confident, qu'il a des réponses à mes questions. On intègre également qu'un homme se construit, que devenir homme est le travail de toute une vie, que ça demande de la constance.

Comment avez-vous vécu ces étapes d'accueil, de bénédiction, de transmission et d'envoi ?

L : Ce sont les moments qui nous ont le plus marqués. Je sais qu'Ambroise a gardé ce petit papier sur lequel j'ai noté quelques paroles de bénédiction. Au moment de la transmission, on remet un objet symbolique à nos fils. Ce sont des étapes fondatrices que tout homme mérite de vivre avec son propre fils. J'avais la certitude, en les vivant, que c'étaient des moments clés et pertinents.

A : Le premier soir, les pères faisaient brûler du bois pour avoir des cendres. Ils avaient aussi construit un portique sous lequel nous passions un par un. Ensuite, ils nous mettaient des cendres sur la tête comme pour nous dire « engage-toi à devenir un homme ». J'ai trouvé l'étape de la bénédiction très émouvante. Mon père m'a dit des choses qui m'ont

beaucoup touché, notamment « sois toi-même et tu mettras le feu au monde ». Après ça, je n'arrivais plus à parler !

Notez-vous des changements dans votre relation père-fils depuis ce week-end ?

L : Dans les bons moments, cela crée une proximité père-fils d'homme à homme. Ce week-end a posé de petits autels dans notre vie et permet d'avoir un référentiel quand on traverse des moments plus difficiles. Depuis ces 3 années, Ambroise est plus ancré dans sa foi, il est capable de dépassement de soi.

A : Je me suis surpris plusieurs fois, quand j'avais des problèmes, à aller parler à mon père en sachant qu'il pouvait m'écouter et m'aider. Je suis heureux d'avoir autant de souvenirs avec lui. Souvent papa me dit « souviens-toi de quoi nous avons parlé durant ce week-end ».

Recommanderiez-vous à d'autre de faire ce week-end et pourquoi ?

L : Ces week-ends devraient être obligatoires et remboursés par je ne sais quelle administration (rires). C'est une expérience qui porte forcément des fruits durables. Pour moi, c'est un moyen de trouver de la confiance envers son fils concernant son avenir. Et d'être dans l'intimité.

A : Oui, car on découvre davantage son père, ainsi que les liens qui nous unissent à lui. On est dans un contexte qui permet d'évoquer certains sujets qu'on n'évoquerait pas à la maison ou en cours. Je pense que ce week-end m'a fait aussi grandir dans ma foi. La foi n'est jamais acquise mais peut être ancrée en nous. C'est dire « je décide de croire en Dieu ». Et sur ce sujet-là aussi, notre père est un exemple.

ÉCOUTE & PRIÈRE

NE RESTEZ PAS SEUL !

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



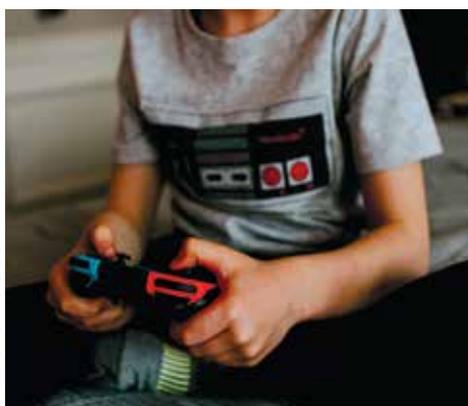
ÉCRANS

PÈRE BERTRAND MONNIER

JEUX VIDÉO : ÉVITER LES DANGERS

Les jeunes passent autant de temps en cours que sur les jeux vidéo. Rude constat. Faut-il en avoir peur ? Comment comprendre ce phénomène de société ? Le père Bertrand Monnier, auteur des **10 commandements des jeux vidéo**, décrypte le sujet.

PAR ANTOINE LEMAIRE



© KELLY SIKKEMA - UNSPLASH

J.R.R. Tolkien. Il disait qu'il faut faire la différence entre l'escapade du prisonnier et la fuite du déserteur. On a besoin de s'échapper, de s'évader, car parfois c'est bon pour nous. Mais si cette escapade devient une fuite – et en particulier une fuite de la réalité – cela crée des soucis. Quand on s'évade, c'est qu'on a besoin de trouver un réenchantement, de renouer avec le mythe comme une vérité poétique et symbolique qui donne du sens.

Avez-vous quelques techniques concrètes à donner aux parents pour contrôler le temps de jeu de leurs enfants ?

Il faut discuter avec les enfants – surtout quand ils arrivent à l'adolescence. Poser des règlements pour la famille tout entière. Le « pas d'écran le soir » doit valoir pour tous, même les parents. Ces derniers peuvent proposer un petit cahier d'accompagnement dans lequel l'enfant note ses temps de jeux et ses observations/réflexions sur le jeu. C'est un support de discussion, qui permet aux parents de comprendre le fonctionnement de leurs enfants. Surtout, ne pas faire en sorte que le jeu vidéo soit une caverne.

La pratique intensive des jeux vidéo peut-elle nous couper de notre relation à Dieu ?

Absolument. Cela fait partie des dangers. Si le jeu vidéo vous coupe de l'humain, il vous coupe de Dieu. Dans les cas d'addiction, par exemple, il y a la question de savoir où on place notre âme. « Là où est ton cœur, là où est ton trésor. » Quelqu'un qui ne pense qu'aux jeux vidéo ne laisse pas de place à la présence de Dieu dans sa vie. Pour autant, l'un et l'autre ne sont pas du tout inconciliables.

Pouvez-vous faire un rapide état des lieux de la pratique de jeux vidéo chez les jeunes aujourd'hui ?

Une grosse majorité des jeunes jouent aux jeux vidéo. Je dirais qu'entre 70% et 80% des jeunes ont une consommation régulière. Cette activité varie bien sûr de l'un à l'autre. Les joueurs sont en moyenne autant en cours que sur les jeux vidéo. Certains font beaucoup plus et d'autres beaucoup moins. Il ne faut surtout pas généraliser ces chiffres-là.

Quel intérêt a l'Église à considérer plus sérieusement ce phénomène de société ?

L'intérêt est d'abord culturel à mon avis. Au XX^e siècle, l'Église s'est beaucoup penchée sur les questions morales et sociales au détriment des questions culturelles. Il y a eu une véritable explosion technologique. Mais, étrangement, l'Église n'a quasiment aucune parole là-dessus, aucun retour, comme si ça ne la concernait pas. Cette indifférence-là est à mon avis à corriger. Par exemple, en créant des espaces de dialogue, d'ouverture, de rencontres.

Quelles distinctions faites-vous entre la fuite et l'escapade dans les jeux vidéo ?

Ce n'est pas moi qui fais la distinction, c'est

2024
ENSEMBLE

MERCREDI
08 MAI 2024
de 14h à 18h

au Stade Pierre de Coubertin
Paris 16^{ème}

FÊTE,
SPORT &
UNITÉ

Tournoi de futsal
Célébration & Louanges
Témoignages de sportifs
de haut niveau

Inscriptions obligatoires
<https://ensemble2024coubertin.fr>

PLACER LES JEUX SOUS LA BÉNÉDICTION DE DIEU
FÊTER LA JOIE, LA PAIX, LA FRATERNITÉ
COMMÉMORER LES 100 ANS DES DERNIERS JEUX À PARIS

À LIRE

SOIN DU COUPLE

BÉNÉDICTE LUCEREAU

ADIEU LES ENFANTS, BONJOUR LA VIE À DEUX

« Une nouvelle fécondité ». Pour les parents, la vie en couple prend un tournant quand les enfants quittent le nid. Un défi d'amour et de prière que nous présente Bénédicte Lucereau, conseillère conjugale et thérapeute de couples et de familles.

PAR ANTOINE LEMAIRE



© ARTHUR EDELMAN

peut se reconforter et trouver de nouveaux projets à construire à deux. Toutes ces questions permettent de trouver une nouvelle fécondité à cette vie à deux. Si on n'a pas anticipé cela avant que les enfants partent, on ne sait plus très bien se parler. On se retrouve à avoir peut-être accumulé de la rancœur, de l'agressivité. Et alors ça peut devenir compliqué.

Habituellement, qu'est-ce que le départ des enfants engendre sur le couple ?

En général, le couple se construit avec un projet : fonder une famille. Or, quand les enfants quittent le nid, le couple parental peut avoir l'impression que sa mission est terminée. Parfois, il peut ressentir le vide affectif du départ des enfants. Le couple se retrouve alors en face à face, à se demander à quoi cela sert de rester ensemble. Parfois, des questions restent en suspens. On peut être déçu, avoir vécu des échecs... Il y a parfois des problèmes que la présence des enfants venait masquer. Quand ils partent, des questions restées sans réponse peuvent ressurgir et beaucoup déstabiliser les parents.

Comment anticiper le vide qui arrivera avec le départ des enfants ?

Aujourd'hui, les deux parents travaillent, ils ont une très forte charge professionnelle et consacrent le reste du temps à élever leurs enfants. Ils misent énormément sur cette éducation et délaissent leur propre couple, soignent moins leur communication, n'érotisent plus la relation. Pour prévenir la crise du départ des enfants, il faut soigner son couple, prévoir la suite, se poser les bonnes questions, être à l'écoute de l'un et de l'autre. Ainsi on

Qu'appellez-vous le « mitan » du couple, et comment conseillez-vous aux parents de le vivre ?

Le mitan du couple correspond, sur la courbe de la vie, au moment où tout plafonne, avant de redescendre. On lutte contre cette descente physique et biologique (avec la ménopause et l'andropause). S'ajoute la question de l'attirance, de la sexualité, des effets de la vieillesse, et sur la capacité à vivre la tendresse, la vie charnelle... La sexualité ne s'arrête pas au mitan de la vie, mais elle évolue, elle s'adapte. La grosse tentation est de se dire « c'est moins bien qu'avant ». Mais c'est faux, il suffit de s'en donner les moyens, se renseigner, se faire aider etc. Chacun des membres du couple doit soigner son intériorité. Les échanges ont besoin d'être profonds et intimes. On peut nourrir cette vie intérieure par la prière, par de bonnes lectures, par de la culture, de belles rencontres, en consacrant du temps aux autres.

Quel place le couple doit-il donner à Dieu à ce moment-là ?

La décision de consacrer du temps à Dieu restera toujours la même. C'est toujours un combat. Il faut porter ses enfants dans la prière et les laisser vivre leur vie. Ce qui aide le plus un enfant, c'est de savoir qu'on aura prié pour lui.

COUPLES DE FEU ET DE FOI

Pour les chrétiens, le mariage est le lieu du Salut. Chaque couple l'expérimente à sa façon, avec son histoire et ses combats. Certains inspirent par leur persévérance dans la foi.

« S'aimer ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction », écrit Antoine de Saint-Exupéry dans *Terre des hommes*. Les 7 couples dont l'histoire est comptée dans ce livre seront sûrement d'accord avec lui. Peut-être, toutefois, ajouteront-ils une dimension. Une dimension non négligeable, toute simple et pourtant essentielle. Un des fondements d'une relation amoureuse. Un prénom. Jésus.

Jésus, et l'importance qu'on lui accorde, sont le sujet de *Couples de feu et de foi*. Grâce à des fragments de correspondances, de journaux intimes, d'échanges rapportés, Raphaëlle Simon nous fait entrer dans l'intimité de couples qui mirent la foi au cœur de leurs relations. Les amants dont il est question dans ce livre ont tous vécu la souffrance et la joie profonde. Pour certains la mort de l'être aimé, pour d'autres le fardeau de la stérilité ou la maladie d'un enfant... Dans ces moments où l'ordre s'efface au profit du chaos, le courage et l'espérance revêtent une valeur inestimable. Quand toutes les certitudes s'effondrent, quand il devient évident que telle histoire d'amour ne sera pas comme les autres, qu'elle sera marquée par le sceau de la douleur, une seule vérité subsiste. Celle du Christ. Celle d'un Dieu aimant qui, d'un mal, tirera un bien.

Les exemples de ces couples sont édifiants. Chiara et Enrico Corbella-Petrillo acceptèrent l'épreuve que le Seigneur leur offrait quand leur second enfant mourut - comme le premier - trente minutes après sa naissance. Au milieu de l'incompréhension, ces parents aimants restèrent dans la certitude que « le père ne donne que de bonnes choses à ses enfants ». Frédéric Ozanam aborda l'approche de sa mort, aux côtés de sa femme, avec cette paix du cœur qu'il avait demandé à Dieu. Cette paix avec laquelle on pouvait supporter « les plus dures afflictions ».

Le Concile Vatican II l'a rappelé : le mariage est un chemin vers la sainteté ! Parce qu'à travers mon mari, ma femme, je vois Dieu. Parce qu'en lui, en elle, je vois une réalité qui me dépasse, qui ne m'est pas due mais qui m'est donnée, et qui peut m'être reprise à tout moment. En aimant, on devient saint. Ce n'est pas assez de le dire, il faut le faire, parce que « l'amour humain fait comprendre l'amour divin ».

Antoine Lemaire

Editions de l'Emmanuel, 264 pages, Août 2020



VIVRE SEUL SANS L'AVOIR CHOISI

CLAIRE DE SAINT LAGER

CÉLIBATAIRE LONGUE DURÉE : TROUVER L'AMOUR

Des mois, des années. L'attente de l'âme sœur est parfois longue et douloureuse. Elle semble éternelle. Et pourtant, dans le silence de la solitude se prépare un cœur prêt à recevoir l'amour.

PAR ANNE-CLAIRE DÉSUTARD-FILLIOL

Sauf si le célibataire est un explorateur aguerri, toujours par monts et par vaux à travers le monde, il est souvent regardé avec soupçon. Pourquoi est-il encore seul depuis si longtemps ? Est-ce qu'il cherche vraiment l'âme sœur ? N'est-il pas trop exigeant ou trop insupportable au quotidien ? En plus de la souffrance qui parfois teinte son quotidien, la personne qui vit seul subit le regard maladroit de son prochain. Est-ce si difficile de trouver « la bonne personne » de nos jours ? « Il n'y a malheureusement aujourd'hui quasiment que les sites et les applications de rencontres qui fonctionnent, dans tous les milieux, chrétiens ou non chrétiens. Pour la rencontre, c'est presque l'unique chemin qui reste à emprunter. Imaginez-vous : il faut se vendre pour obtenir un job, il faut se vendre pour obtenir une rencontre... », explique Claire de Saint Lager, autrice de *Comme des colonnes sculptées. Le célibat, un chemin d'espérance*.

Lorsque la situation fait souffrir, il est important d'aller voir dans l'histoire personnelle si des blocages liés au passé peuvent interférer dans la possible rencontre. Nombre de célibataires en attente font naturellement ce chemin, notamment les femmes avec l'horloge biologique et une tendance à l'introspection plus naturelle. Cependant, le célibat est aussi un objet de société. « Les célibataires portent par leur vie les blessures

d'un monde où la relation entre l'homme et la femme est abîmée. Ils n'en sont pas responsables. Sur le plan mystique, nous sommes le corps du Christ et nos comportements ont une résonance dans le monde. Dans la Bible, dans le livre de Jérémie, il est dit « En ces jours-là, on ne dira plus : Les pères ont mangé des raisins verts, Et les dents des enfants en ont été agacées ». (Jérémie 31 : 29) »

Même si le célibataire doit souvent lutter contre deux injonctions culpabilisatrices, celle du renoncement, avec l'idée de porter sa croix comme si la situation devait être à jamais figée ou celle au contraire de « se bouger » pour rencontrer du monde, cet état de vie peut devenir un moment de préparation. La solitude est un lieu d'expérience spirituelle profonde. « Le seigneur se sert de ce temps pour agir dans les cœurs. Le célibat est un état de pauvreté. Je ne peux pas me projeter dans l'avenir, je ne peux pas faire des plans, je ne sais pas si quelqu'un prendra soin de moi quand je serai âgé. Quand le Seigneur dit « Heureux les pauvres de cœur », on est là-dedans. Le seigneur travaille les cœurs des célibataires et cela peut porter des fruits profonds même si cela reste une souffrance ».

Le célibat est souvent don de soi

Même si le monde veut aujourd'hui que l'homme et la femme « réussissent leur vie » avant 40 ans, à savoir avoir un bon métier, être en couple et avoir des enfants, le célibat prolongé peut offrir un véritable moment d'abandon. « Ce qui nous fait femme, ce n'est pas de cocher toutes les cases. Notre état de femme s'épanouit dans la réalité de notre vie telle qu'elle est. Notre amour est fait pour être donné et être reçu. » Le célibataire a une tendance naturelle à donner de son temps aux autres puisqu'il vit seul. Il est souvent dans le don de soi, ce qui est une sorte d'accomplissement dans le don mais qui doit rester raison-

© ERIC DESCHAINTE - UNSPLASH



« La solitude est un lieu d'expérience spirituelle profonde »

nale. La charge mentale de la personne seule est souvent négligée et non négligeable !

Le don de soi du célibataire est un cadeau pour les autres mais il est également bon d'apprendre à recevoir. Mettre en place cette posture de recevoir permet d'accepter de recevoir le moment venu. « J'ai une amie qui a attendu de fêter ses 40 ans pour rencontrer quelqu'un. C'était pour elle l'âge du lâcher-prise et finalement, c'est ce qui lui a ouvert les portes de la rencontre. Une autre amie célibataire avait mis en place une manière de recevoir tout dans sa vie comme des déclarations d'amour. Elle notait chaque sourire reçu dans la journée, chaque moment de vie où le Seigneur lui envoyait des encouragements. Tellement que lorsqu'elle a rencontré son mari, elle n'avait pas besoin de lui, elle était déjà remplie par l'amour du Christ. Elle l'a vécu comme un accomplissement de quelque chose mais pas comme quelque chose qui comble un manque ! Aujourd'hui elle a six enfants. Elle se souvient que le Seigneur doit être encore et toujours à la première place ».

Rester dans l'espérance est un acte de foi ! Le Seigneur, si on ouvre les yeux dans notre quotidien, nous envoie des encouragements, même dans les temps difficiles. C'est ça recevoir l'amour : quel que soit mon état de vie, comment dois-je changer mon regard pour être dans la réceptivité de l'amour de Dieu ?

Axelle
Rencontres

Agence matrimoniale,

entre personne de bonne éducation et de sensibilité chrétienne.

France entière.

www.axelle-rencontres.fr
axelle@axelle-rencontres.fr

Tél : 0613821261



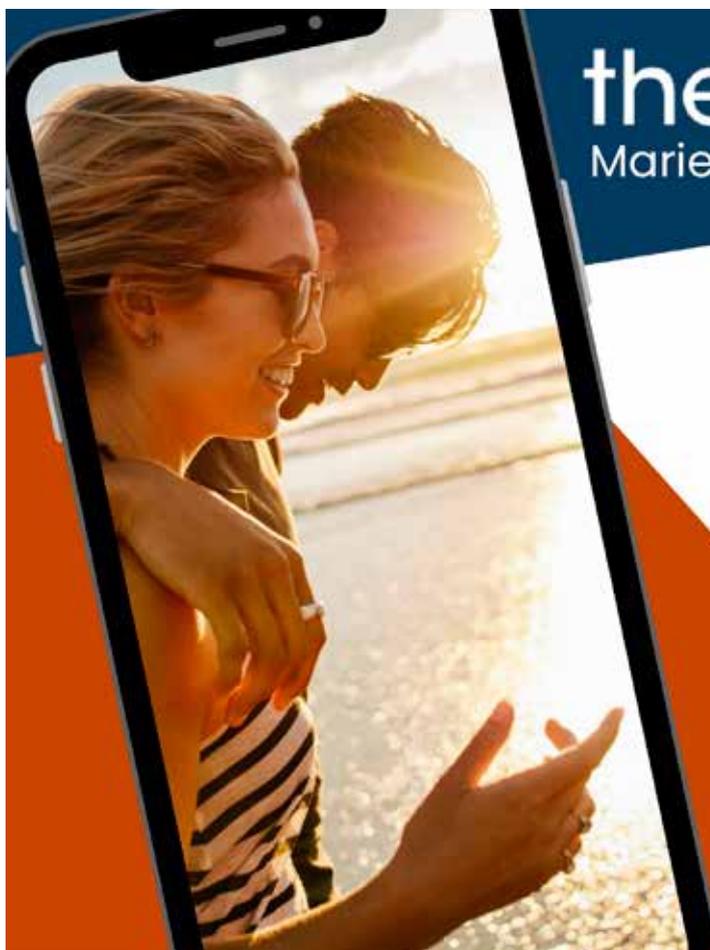
*Soutenez la Communauté de l'Emmanuel
et ses œuvres au service de l'Eglise !*

DON PAR CHÈQUE à l'ordre de **ACE - L'1visible**, à envoyer à l'adresse ci-dessous

DON EN LIGNE OU VIREMENT sur don.emmanuel.info/1visible24

CONTACT - RELATIONS DONATEURS

Communauté de l'Emmanuel - 91, bd Auguste Blanqui, 75013 Paris
Tél : 01 58 10 74 64 - Mail : csoudee@oeuvresdelemmanuel.org



theotokos

Mariez vos valeurs



L'application de rencontre
des célibataires chrétiens

- ✓ 18 ans d'expérience
- ✓ 400 000 célibataires nous ont fait confiance
- ✓ + de 2000 mariages



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play



Télécharger



INFOS

PRATIQUES :

Deux autres Food trucks de l'Ordre de Malte France distribuent des repas aux personnes en situation de précarité.

A la Cité Caritas (Porte de Vanves, à Paris), le mardi soir de 20h à 22h30

A Montfermeil, en Seine-Saint-Denis

Tous les samedis de 12h à 15h

3 av. des Hortensia

Distribution de repas chauds équilibrés à table dans un esprit convivial. Avec plusieurs choix d'entrées, de plats et de desserts. Les bénévoles et les bénéficiaires ont créé un lien fort. De plus, c'est devenu pour certains des habitués un lieu de sociabilité et de rencontres.

REPORTAGE

ORDRE DE MALTE FRANCE

DONNEZ ET VOUS RECEVREZ

Dans les yeux des étudiants en situation de précarité, les bénévoles de l'Ordre de Malte France lisent « la reconnaissance » qui confirme qu'ils sont au bon endroit : un petit Food truck solidaire qui distribue des repas et beaucoup de sourires.

TEXTE & PHOTOS ANTOINE LEMAIRE

« C'est un beau moment de partage. » Michele et Rosella sont deux bénévoles de l'Ordre de Malte France. Un jeudi par mois, de 12h30 à 14h30, ce couple d'origine italienne se rend sur le campus de l'université Paris-Saclay. Là, à proximité des bâtiments 236 et 237 (mis à disposition des associations par l'Université), ils gèrent et installent le Food truck solidaire, un petit camion restaurant rouge et blanc flanqué des armoiries de l'Ordre. Ils disposent des brioches, quelques biscuits, des fruits et du fromage, déploient deux ou trois tables pliantes et accueillent qui veut bien s'approcher avec un grand sourire.

« Nous servons de petites collations aux étudiants qui viennent faire la queue pour recevoir l'aide alimentaire des Restos du Cœur » explique Rosella. « Ceux qui viennent ici sont des gens qui n'ont pas de

quoi se nourrir convenablement », ajoute Michele. Avec Hugo, un étudiant qui les a rejoint pour aider à la distribution, ils ont à cœur d'accueillir et d'écouter. « On demande si ça va, comment se sont passés les examens. » Romain, responsable d'un autre Food truck situé Porte de Vanves, voit passer des bénéficiaires qui connaissent la solitude ou des difficultés administratives. Pour lui, aider les personnes en situation de précarité revient à « mettre en pratique le principe de charité ». Si certains des bénéficiaires restent un peu à l'écart, timides, d'autres n'hésitent pas à discuter avec les bénévoles.

Tiedsan est originaire du Mali et suit un master sur le campus. Il vient au Food truck quand il n'a pas le temps de rentrer déjeuner chez lui. « La première fois, on m'a proposé une boisson. J'ai demandé si

c'était payant et on m'a répondu que non. Je voudrais remercier les bénévoles pour le beau travail qu'ils font. » Comme lui, Abdel Karim, 24 ans, passe souvent le jeudi. Il grignote un pain au lait, boit un café et repart. A la question de savoir s'il donnerait de son temps, lui aussi, comme bénévole, il n'hésite pas : « oui, bien sûr ». De son côté, Jérémie, qui étudie l'économie, ne boit qu'un café, « je laisse le reste aux autres, qui en ont plus besoin que moi. » Les bénéficiaires du Food truck ont « toujours le sourire au lèvres » quand Hugo leur tend une boisson. C'est ce qui réjouit les bénévoles de l'Ordre de Malte France. Michele le dit avec humour : « Nous sommes égoïstes, donc si ça ne nous apportait rien, nous ne serions pas là ! (rires) C'est le don qui est beau. Comme le dit la bible, 'donnez et vous recevrez.' » ●



RENCONTRE



MISSION

NICOLAS RUELLE

UNE PRÉSENCE HUMAINE

« Si je suis encore là après vingt ans de bénévolat, ce n'est pas par hasard. » Nicolas Ruelle est délégué de l'Essonne (91) pour l'Ordre de Malte France. Il témoigne de sa mission et de cet idéal qui l'anime.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANTOINE LEMAIRE

CES FOOD TRUCKS SONT FINANCÉS PAR LA RÉGION ÎLE-DE-FRANCE



En quoi consiste votre travail au sein de la délégation Essonne de l'Ordre de Malte France ?

Je suis bénévole. J'anime les activités bénévoles de l'Ordre de Malte France dans le département de l'Essonne. Ce Food truck en particulier, mais pas seulement. Je m'occupe aussi des quêtes et d'une maison d'accueil pour personnes en situation de handicap mental dans laquelle nous proposons des activités loisirs. J'ai en charge notamment ce qui concerne l'administratif.

Qu'est-ce qui vous a motivé à travailler pour l'Ordre de Malte France ?

J'ai commencé il y a 20 ans. Comme beaucoup de gens, en m'impliquant dans les quêtes. La première fois, je suis arrivé par l'intermédiaire d'une personne qui m'avait demandé de l'aider. Puis, petit à petit, j'ai pris des responsabilités. La vocation de l'Ordre de Malte – servir les pauvres et les malades – correspondait à un souhait que j'avais. Je me retrouve dans la manière d'agir de l'Ordre. Quand je suis arrivé, c'était le fruit du hasard. Mais si je suis encore là 20 ans plus tard, c'est parce que je trouve du sens dans mon travail.

Quel est l'objectif du Food truck solidaire ?

C'est d'apporter – une fois par semaine – un repas entièrement gratuit et une présence conviviale et chaleureuse aux personnes en situation de précarité. Ces bénéficiaires n'ont généralement pas les moyens de se payer un déjeuner conséquent. 70% d'entre eux sont des étudiants. Ils sont majoritairement internationaux, en général d'origine africaine et du Maghreb. Nous sommes contents de cet emplacement (à côté des

Restos du Cœur) car les gens qui viennent ne sont pas là par hasard. Ils sont là parce qu'ils en ont vraiment besoin.

Ce concept a l'air d'apporter une aide non négligeable aux plus démunis, allez-vous le développer dans d'autres zones à forte précarité ?

Il y a, en tout, trois Food trucks. Les deux autres se trouvent à Paris et en Seine-Saint-Denis, dans des contextes différents, mais toujours en Ile-de-France. C'est un outil récent pour l'Ordre de Malte France. Nous sommes encore un peu en phase d'apprentissage, nous en découvrons les possibilités. Avant de commander d'autres véhicules de ce type, je pense que nous devons essayer d'aller au bout de ce que l'on peut faire avec les Food trucks que nous avons. Notamment les faire tourner plusieurs fois par semaine, ce qui est tout à fait envisageable.

Que vous inspire ce passage de l'Évangile selon saint Matthieu : « J'ai eu faim, et vous m'avez donné à manger ; j'ai eu soif, et vous m'avez donné à boire » ?

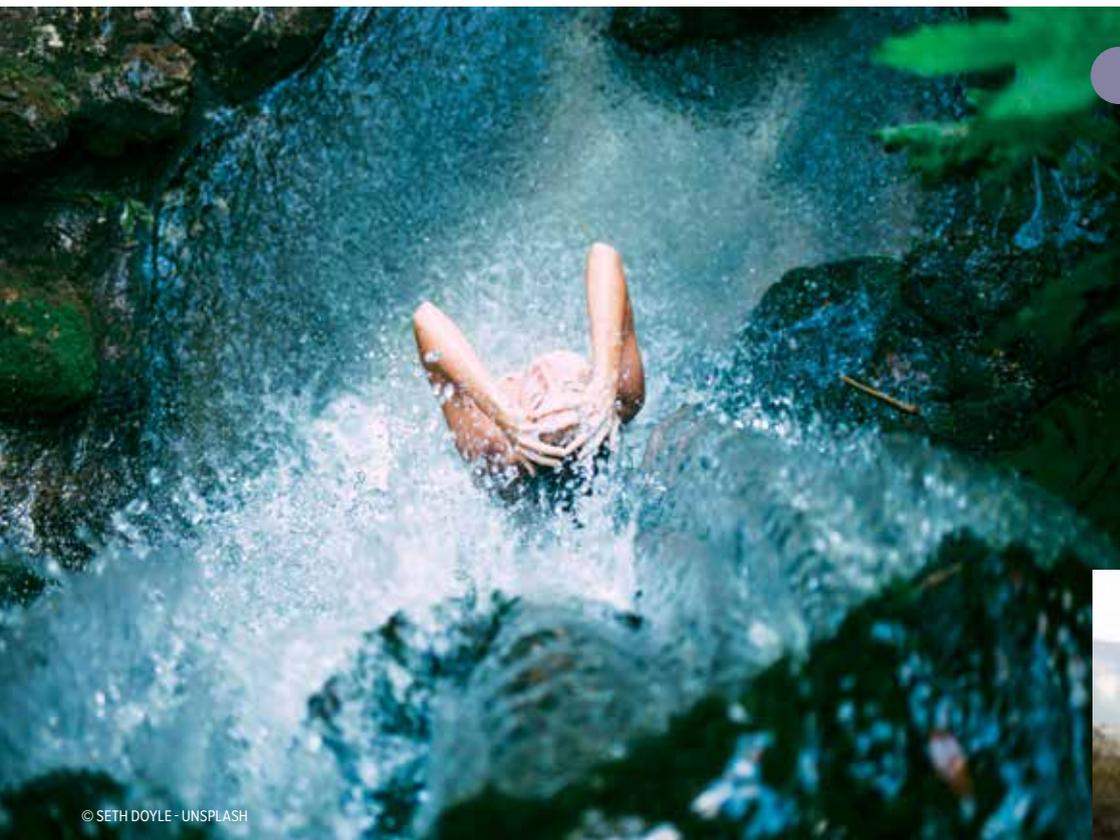
C'est exactement cet extrait de la bible qui décrit le charisme de l'Ordre de Malte France. Quand nous voyons le visage d'un malade ou d'un pauvre, nous voyons le visage du Christ souffrant. Et nous, bénévoles, leur proposons de voir le visage du Christ compatissant qui se penche sur eux. Nous voulons montrer que nous sommes là. Nous pouvons apporter du réconfort. Les gens ne dépendent pas de nous pour survivre. Mais nous venons car nous pensons pouvoir leur apporter un peu de convivialité, une présence humaine. ●

Rosella est l'une des bénévoles qui ouvrent le Food truck de Saclay une fois par semaine. Avec son mari, Michele, elle se fait une joie d'aider les étudiants du campus.



POUR EN SAVOIR +

<https://www.ordredemaltefrance.org/>



© SETH DOYLE - UNSPLASH



© LAURIE DESFONTAINE

Thomas d'Ansembourg est psychothérapeute et formateur en Communication NonViolente®. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, notamment le célèbre *Cessez d'être gentil, soyez vrai*

PSYCHO POSITIVE

COMMUNICATION NONVIOLENTE® EN FAMILLE

MIEUX VIVRE EN FAMILLE

Se rencontrer soi-même pour rencontrer l'autre. Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute et formateur en Communication NonViolente®, nous offre des clés indispensables pour mieux se connaître d'abord, pour devenir un Nous confiant, ensuite.

PAR ANNE-CLAIRE DÉS AUTARD-FILLIOL

Comment les situations de conflit naissent-elles dans les familles selon vous ?

La plupart du temps, les conflits sont basés sur des malentendus qui sont eux-mêmes basés sur des mal-écoutes. Souvent, les conflits révèlent un manque d'écoute, d'attention profonde à l'un et à l'autre. Sachant cela, nous avons déjà une clé pour la résolution du conflit. Apprenons d'abord à nous écouter nous-même pour clarifier ce que nous voulons vraiment, pour ensuite bien écouter l'autre.

Comment apprendre à s'écouter soi-même ?

On apprend en prenant conscience que la plupart du temps, nous ne savons pas nous écouter. Nous prenons nos habitudes pour de l'écoute. Je n'écoute pas l'autre, je coupe l'autre, j'argumente et on parle de soi avec des « tu devrais, à ta place je, de mon temps j'aurais »... Ecouter, c'est la fermer !

Cela s'apprend avec patience, en acceptant que la relation se nourrit avec du temps. Ce n'est pas un automatisme. Nous avons besoin de dévelop-

per de la confiance. Beaucoup de relations sont compromises par la crainte, la peur, l'appréhension. A mes yeux, c'est extrêmement précieux de se rappeler que le contraire de l'amour, ce n'est pas la haine, qui est un amour très blessé, mais la peur. Si nous nous rappelons cela, nous serons plus vigilants dans nos rapports humains à s'occuper de notre peur plutôt que de contrôler l'autre, diriger l'autre car nous avons peur. Ce n'est pas un petit détail que de reconnaître que j'ai peur et que cette peur m'appartient, que je vais la travailler sans l'imposer à l'autre.

Un couple qui se déchire, est-ce irrémédiable ?

Le fait d'être en conflit est parfaitement naturel. Nous ne ferons pas l'économie du conflit dans nos vies. Il vaut mieux un couple de frictions qu'un couple de fiction. Il est important de savoir et d'accepter que la friction fait partie de la vie. C'est intéressant de voir comme le conflit peut devenir fécond. Il permet de trouver une valeur ajoutée dans le fait de s'être rencontré au-delà de nos postures premières. Si nous apprenons ce

travail de ne pas éviter le conflit en s'asseyant pour se parler et s'écouter en profondeur, avec patience, détermination, avec l'engagement de se rencontrer au-delà du conflit, nous pouvons grandir dans le Nous.

Alors il vaut mieux casser des assiettes plutôt que de ne pas se parler ?

Il est bon de savoir anticiper la présence de la colère pour arriver à l'exprimer à temps et dans la bonne mesure (et à la bonne personne !) sans passage à l'acte ! Il existe une règle d'hygiène de conscience : je ne laisse pas ma frustration, ma mauvaise humeur, ma colère m'envahir au point de passer à l'acte. Je la perçois à temps, je m'assois avec mon émotion pour la comprendre et je prends le temps de trouver les mots pour la dire d'une façon qui soit audible et compréhensible. Le travail de la Communication NonViolente® va bien au-delà de la communication horizontale (j'apprends à te dire les choses de façon plus aimable, j'apprends à écouter d'une façon plus attentive). L'aspect le plus important, c'est la com-

munication verticale. Réussir à te dire ce que j'ai à te dire alors que je bouillonne d'énergie suppose que j'ai travaillé mon ancrage dans qui je suis vraiment. Je travaille la personne qui n'est plus dans l'action-réaction mais qui a besoin de nourrir une relation sur le plan de l'être et de l'être ensemble. De même, pour apprendre à t'écouter alors que j'entends bien, dans le ton que tu utilises, que tu es très en colère, j'ai besoin d'un bon ancrage pour ne pas partir dans le mimétisme de la violence.

Quand le couple devient famille avec la naissance des enfants, comment cela peut-il se passer au mieux ?

Nous voyons que pour arriver à conjuguer tout cela, nous aurons besoin d'un espace de recul, un espace d'intériorité. J'ai besoin d'apprendre à connaître le meilleur de moi-même, ma vraie personne au-delà du personnage encodé par les enjeux de la famille, de la société, des éducations... Nous avons besoin de nous rencontrer profondément pour pouvoir être profondément en lien avec l'autre et éviter de reproduire les mécanismes liés aux blessures d'enfance. Beaucoup de conflits viennent de ce qu'on n'a pas nettoyé ces blessures d'enfance. Cette hygiène de conscience est nécessaire. Comme nous avons une hygiène physique qui nous invite à prendre des douches pour nous nettoyer et être d'une fréquentation agréable, nous avons besoin d'une douche psychique quotidienne pour être agréable aux autres.

Comment prend-on cette douche d'hygiène psychique ?

En se posant plusieurs fois par jour et en se demandant ce que l'on demande de nombreuses fois aux autres : comment tu vas ? Prendre trois minutes, en sortant du travail, après avoir amené les enfants à l'école... pour se demander comment on va, quels sont nos besoins et les émotions qui nous traversent. Nous sommes la première personne dont nous avons besoin de prendre soin. Nous sommes le premier être humain dont nous avons la charge. Est-ce que je prends soin de savoir s'il va bien, s'il se sent écouté, aimé, soutenu, aidé, aligné sur son fil rouge ? Est-ce que je le musèle, je l'empêche de vivre, je n'écoute pas ses tristesses, je n'ai pas d'empathie pour ses peurs et ses colères, je fonce de choses à faire en choses à faire sans me rencontrer ? Si je ne m'occupe pas de ma colère née au boulot à cause de mon collègue, de mon patron, c'est mon enfant qui prendra le soir dès la première irritation car je n'ai pas pris ma douche psychique pour clarifier « comment vas-tu, en sortant du boulot ? ». Je me prends trois minutes de sas, dans la voiture, sur un banc... pour clarifier : je suis agacé par le collègue car il fume sur la plateforme, j'irai lui parler demain pour régler ça. Le rendez-vous est pris, je peux décompresser et retrouver mon rôle de parent à

la maison. Le risque, c'est que si je ne me rencontre pas moi-même, je ne pourrai pas rencontrer l'autre. Si je n'ai pas d'empathie pour moi, je n'aurai pas d'empathie pour l'autre.

Les « il faut », « tu dois », comment les transformer en choix ?

Ils sont l'expression d'une vieille programmation de vivre dans la contrainte, dans l'obligation, dans le non-choix. Cela ne rend pas heureux. Cela inhibe la capacité de faire ce que nous aimons faire pour donner le meilleur de nous. Nous avons besoin d'apprendre à transformer nos « il faut » en « je tiens à », « c'est important pour moi de », « j'ai du goût pour » et j'accepte les inconforts qui vont avec mes choix, c'est la clé ! Accepter que ce n'est pas parce que je tiens profondément à quelque chose que ce sera tout confort. Aujourd'hui, la jeune génération a compris. Elle questionne sur le sens profond de ce qu'on leur demande. C'est très heureux !

Dans votre livre *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, vous dites « Si nous imposons nos demandes comme des exigences, nous obtenons soit la soumission, soit la rébellion, et pas la rencontre ». Comment parvenir à cette rencontre ?

Nous avons besoin d'apprendre à penser en terme de Nous. Beaucoup de divisions viennent de ce que nous sommes ancrés dans une vision binaire de la réalité. Il y a « je, me, moi » qui est souvent un peu autoritaire, avide, accapareur, face à « tu, te, toi » qui est vécu comme menaçant, hostile. Cela divise, sépare, rejette. Nous avons vraiment besoin de dépasser cette vision binaire et de penser en terme de Nous. C'est comme ça que nous avons besoin d'apprendre à élever nos enfants, dans un joyeux partenariat. Transmission, partage, connaissance de soi, liberté... Quand le différend s'installe, est-ce que nous sommes habités par la joie et par la confiance ? La CNV®, c'est l'idée que là où nous sommes, nous pouvons créer du Nous.

Vous dites aussi : « Retrouver la présence, la joie et le goût de la vie, même à travers ses difficultés les plus crues, sans les nier ni les refouler ». La gratitude et l'acceptation du présent sont-elles la clé d'une joie ancrée ?

Commencer la journée par le constat joyeux que nous sommes vivants, c'est un bon début ! Réaliser que nous sommes en bonne santé, mesurer dès le matin toutes les chances que nous avons d'avoir à vivre une nouvelle journée. Muscler en nous un état de plus en plus stable de gratitude pour que nous puissions travailler les enjeux plus contraignants. Si je me plains dès le matin de ce qui ne va pas, s'il m'arrive en plus des tensions, je ne vais pas tenir. Je voudrais que les parents réalisent que leur façon d'être imprègnent la façon d'être au monde de leurs enfants. L'enfant n'écoute pas ce que vous dites, ne fait pas ce que vous faites mais imite ce que vous êtes. ●

EN SAVOIR +



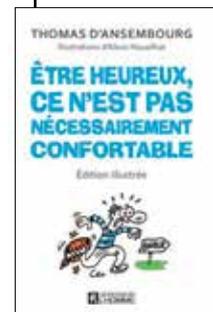
Cessez d'être gentil, soyez vrai, Les Editions de l'Homme, octobre 2020, 272 pages, 19,90€



La paix ça s'apprend, Les Editions de l'Homme, octobre 2021, 112 pages, 9€



Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes ?, Les Editions de l'Homme, octobre 2020, 224 pages, 18,90€



Être heureux, ce n'est pas forcément confortable, Les Editions de l'Homme, janvier 2016, 160 pages, 12€

<https://www.thomasdanssembourg.com/>

RETROUVEZ
TOUS LES
ARTICLES PSYCHO



"Flaschez-moi sur votre téléphone"

D'ACCORD PAS D'ACCORD

LE DÉBAT

AVOIR UN ENFANT, POUR QUOI FAIRE ?

D'après une étude récente, 30% des femmes en âge de procréer ne désirent pas avoir d'enfants. Toutes les raisons sont bonnes : épanouissement personnel, contexte socioculturel délétère. Et si ce manque de désir était plutôt le signe d'une société centrée sur elle-même ? Débat entre Lili et Eugénie Bastié, journaliste, polémiste et essayiste française.

LE DÉBAT ENTRE LILI SANS-GÊNE ET EUGÉNIE BASTIÉ

Lili Sans-Gêne

"Moi, je veux rester libre !"

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.

1

Lili Sans-Gêne Avoir un enfant ? Je n'y vois pas d'intérêt ! C'est beaucoup de contraintes pour si peu de reconnaissance !

Eugénie Bastié

Ce serait faux de dire qu'un enfant, ce n'est pas des contraintes. Un enfant limite forcément une forme de liberté absolue. Une liberté individualiste conçue comme la maximisation des possibles. Un enfant nous rend responsable. Nous devons l'éduquer, y consacrer du temps mais en même temps, je n'appellerais pas ça un sacrifice car le bonheur que nous apporte l'enfant et la transmission qu'est le fait de donner la vie compensent largement cette perte de liberté, liberté dans le sens individualiste du terme. Aujourd'hui, un discours féministe fait passer l'émancipation des femmes par une maximisation du choix qui fait de la maternité une entrave, une aliénation. Fonder une famille, recevoir l'amour d'un enfant est quelque chose d'irremplaçable.

2

Moi j'ai besoin de me sentir libre, de savoir que je peux profiter. Un enfant, ça t'oblige à te poser et à modifier tes plans.

Qu'est-ce que la liberté ? Est-ce celle d'être un adolescent permanent ? La liberté ce n'est pas la liberté du consommateur dans le supermarché devant l'infinité des possibles. La vraie liberté, c'est la responsabilité. Le fait d'être parent, c'est accomplir cette responsabilité. Fonder une famille, avoir des enfants nous rend paradoxalement plus libre car nous vivons une sorte d'accomplissement de l'exis-

tence qui nous libère de beaucoup de frustrations, d'ambitions de performance que nous dicte la société. Fonder une famille résout les dilemmes de la liberté qui nous sont posés dans la modernité. Nous sommes à une époque qui n'a que la déconstruction à la bouche. Au contraire la construction du couple, d'une famille offre une liberté qui n'est pas volatile mais solide, la liberté des fondations. Poser une fois pour tout le choix d'avoir un enfant nous épargne de la tyrannie du choix permanent de notre société où tout est jetable.

3

Un enfant peut quand même grandement perturber l'ambition professionnelle, surtout pour une femme...

Je pense que le problème aujourd'hui, c'est qu'il y a un discours qui veut mettre l'accent sur la carrière, la performance économique et qui dévalorise la vie domestique et la vie familiale. Nous vivons avec une vision très économique de la réussite. Or, la réussite peut être aussi familiale. Le décentrement que permet l'enfant est quelque chose qui permet de mettre de côté ce culte du moi qui impose une sorte d'introspection infinie à laquelle nous enjoignent cette culture du développement personnel. Il y a une sorte d'équilibre qui se fait en existant pour l'autre. La vie prend tout son sens. On n'a plus besoin de se poser des questions telle que « qu'est-ce que je dois faire de ma vie ? ».

4

Un animal de compagnie, c'est mignon et c'est plus simple de s'en occuper ! Pourquoi pas se contenter de ça ?

Rire. Votre chien ne s'occupera pas de vous quand vous serez vieux ! Au-delà de la plaisanterie : parce qu'un enfant, c'est un être humain, donc un être libre, doté de langage et capable de rendre librement l'amour ! Il y a un dialogue qui s'instaure avec lui. Il y a aussi la question de la lignée, de la transmission. L'enfant prolonge une transmission qui s'est faite de génération en génération. L'enfant est la génération que n'offre pas un animal.

5

Et la grossesse, l'accouchement, la fatigue des premiers mois, c'est pas du bonheur, c'est une épreuve !

Il ne s'agit pas de minimiser les souffrances post-partum, mais je pense qu'elles s'éclipsent assez vite face au bonheur d'être mère ! Le paradoxe, c'est on n'a jamais autant parlé des souffrances de l'accouchement alors qu'on n'a jamais aussi peu souffert de l'accouchement avec les progrès techniques. On essaie de faire peur avec la grossesse. Toutes les femmes depuis le début de l'humanité sont passées par là ! Il peut y avoir des difficultés bien évidemment mais je pense qu'il





© IXÈNE

"Il y a une sorte d'équilibre qui se fait en existant pour l'autre. La vie prend tout son sens."

Eugénie Bastié est journaliste, essayiste et polémiste. Elle travaille pour le Figaro depuis 2015 et est l'auteur de nombreux ouvrages à contre-courant tels que *Adieu mademoiselle : La Défaite des femmes*, paru aux Editions Le Cerf en 2016 ou encore *La Dictature des ressentis*, paru chez Plon en 2023.

Eugénie Bastié

faut dédramatiser et normaliser la grossesse et l'accouchement. La société hygiéniste dans laquelle nous vivons a tendance à faire de la grossesse une pathologie et nous offre un discours anxiogène. C'est un moment merveilleux. Le congé maternité est un moment de pause dans la vie de la femme qui mène parfois une vie professionnelle trépidante. Il permet de se connecter avec son enfant.

6

Faire un enfant aujourd'hui, ça n'a aucun sens. La planète déborde d'habitants, la terre sonne l'alarme. A quoi bon offrir ça à nos enfants ?

A quoi bon sauver la planète si ce n'est pas pour la peupler de nos enfants ? Les enfants sont le moteur de tout engagement politique et de tout engagement pour l'avenir. Si on se bat pour l'avenir de la planète et pour la beauté du monde, c'est parce qu'on veut que nos enfants vivent dans de bonnes conditions. Je ne me bats pas pour que la planète serve de décor

aux vaches ou aux bêtes sauvages. Sans génération, le combat écologique n'a plus aucun sens ! L'argument écologique est un argument pour faire des enfants et vice-versa. C'est parce qu'on a des enfants qu'on est écolo et on est écolo parce qu'on veut une meilleure planète pour nos enfants et l'avenir.

7

Mais ne sommes-nous pas trop nombreux ?

Nous ne sommes pas trop nombreux partout. Les sociétés occidentales sont des sociétés vieillissantes. Une société vieillissante est une société qui s'efface. Ces sociétés n'envisagent pas l'avenir de la même façon. Elles ne mettent plus les priorités aux mêmes endroits. L'occident est en train de mourir culturellement et intellectuellement parce qu'il meurt démographiquement. Evidemment, on ne fait pas des enfants dans un but politique, cela reste toujours un choix intime. Au niveau mondial, les choses sont différentes mais même l'Afrique est en train de faire

8

Sur le plan social, c'est pareil. Peut-on croire en un avenir serein dans un contexte qui se détériore sans cesse ?

L'avenir et le contexte dans l'histoire ont très peu joué dans le fait d'avoir des enfants. Quand vous regardez le taux de fécondité à Gaza qui est de six enfants par femme, vous voyez que ce n'est pas la question des conditions économiques et socio-économiques qui jouent primordialement dans le fait de concevoir des enfants. De même, le baby-boom en France commence en pleine deuxième guerre mondiale, en 1942 parce qu'il y a une soif de croire en l'avenir qui ne dépend pas que des conditions géopolitiques. Je pense au contraire que ce sont les sociétés les plus en paix mais aussi les plus consuméristes, les plus individualistes, les plus prospères les plus obsédés par le confort matériel qui sont celles où on ne fait plus d'enfant. ●

ALLER PLUS LOIN



La dictature des ressentis, PLON, octobre 2023, 240 pages, 20,90€

D'AUTRES DÉBATS

VOUS ATTENDENT SUR

L'VISIBLE.COM



"Flashez-moi avec votre téléphone"

Fêtez la Foi !



Des livres pour semer
en chaque enfant
la joie d'aimer Jésus

f @ y mame

À retrouver en librairie ou sur mameeditions.com

Devenez
Créateur

5^e Université d'été
Culturelle et Artistique

21/24 août 2024

“Les voies de la création”



en association avec le
PUYDUFOU.

ICES / Puy du Fou / Château de La Flocellière ♦ 18 / 30 ans ♦ Inscription : devenezcreateur.fr

© Atelier Coromandel

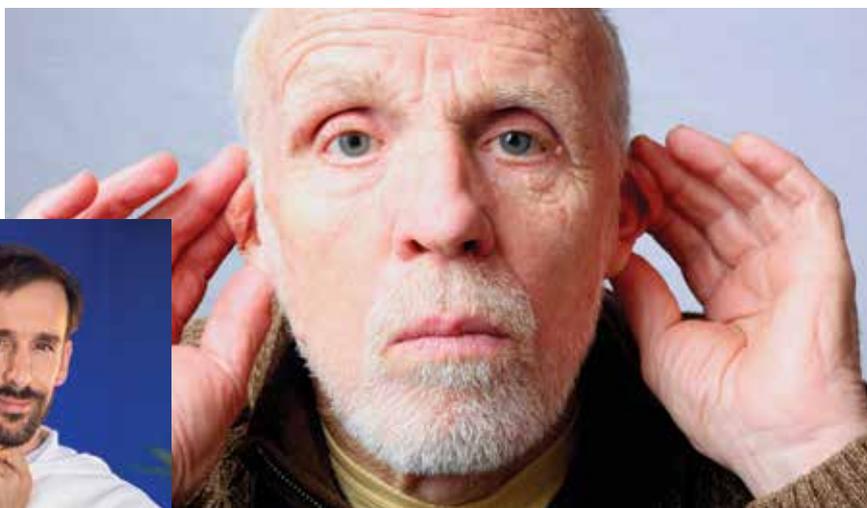


LA FOI, C'EST PAS SORCIER

3 SIGNES QUE DIEU TE PARLE

Accepter le silence, être attentif aux signes, savoir discerner le bien du mal... Il est difficile de reconnaître la voix de Dieu dans le brouhaha du monde. Frère Paul-Adrien nous donne quelques clés pour savoir écouter Dieu et se conformer à ses désirs.

PAR ANTOINE LEMAIRE D'APRÈS LES VIDÉOS DU FRÈRE PAUL-ADRIEN



© SHARON WALDRON - UNSPLASH



©GABRIEL UBERTI

COMMENT DIEU TE PARLE

On n'a pas tous la même sensibilité ni la même histoire. Il est donc normal que Dieu communique avec chacun d'entre nous de manière différente. Il y a le témoignage intérieur (le doux murmure de l'âme).

Mais aussi la prière (lien sacré entre l'homme et son créateur). Les effets sont divers. Dieu peut te répondre en mettant en toi des convictions, des réponses concrètes, voire des miracles ! Il peut même te parler en songe. Et puis parfois, il peut s'adresser à toi à travers des coïncidences, appelées aussi synchronicités. Des choses qui n'ont à première vue pas de rapports entre elles mais qui semblent avoir un sens particulier. Ce sont des signes de la providence divine. Car toute chose est dans la main de Dieu !

LE SILENCE DE DIEU

Il est normal, quand Dieu semble ne pas répondre, de vouloir combler le silence en parlant à sa place. D'abord, rappelle-toi que Dieu passe son temps à te parler. Il écoute chacune de tes prières avec une attention aimante. Parfois, il attend que tu prennes ta décision en utilisant ton libre arbitre car il est plus intéressé par ta réponse et ton cheminement personnel. Il attend que tu

prennes ta décision à la lumière de son amour et de ses commandements. Parfois aussi, il peut te parler à travers des amis ou un inconnu. S'il fait cela c'est pour nous apprendre l'humilité. Parfois aussi nous essayons d'imposer à Dieu notre volonté en oubliant qu'il possède une perspective plus vaste, infinie. Dans ces moments-là, il est important de faire confiance, de Lui soumettre tes plans et de chercher à faire Sa volonté à Lui. Fais attention à ce qui t'entoure et tu verras que Dieu multiplie pour toi les signes et les messages.

LE DISCERNEMENT

Pour vérifier que la voix que tu as entendue venait de Dieu et pas de quelqu'un d'autre, tu peux te poser les questions suivantes. Est-ce que cela m'a fait grandir dans l'amour de Dieu et de mon prochain ? Est-ce que cela m'a rendu vigilant et attentif dans l'exercice de mon devoir d'état ? Est-ce que cela fait des miracles, porte du fruit ? Surtout, tu dois de conformer à la parole de Dieu, et voir les fruits de l'Esprit Saint. Si ce que tu entends conduit à l'amour, la joie, la paix, la bonté, la bienveillance, la foi, la douceur et la maîtrise de soi, c'est que Dieu était présent dans la voie que tu as choisi de suivre. Tu dois également être en accord avec tes frères et sœurs, qui peuvent t'aider à discerner.

POUR EN SAVOIR +

@FREREPAULADRIEN

OSEZ un Pèlerinage en 2024 !



Tous ceux et celles qui ont eu la grâce de vivre un pèlerinage savent l'émerveillement ressenti devant des lieux saints, la qualité des rencontres effectuées, l'intensité des célébrations, des processions et des temps de prière. Partir en pèlerinage, c'est aussi vivre de la miséricorde de Dieu...

SANCTUAIRES DE FRANCE : Vézelay, Lyon, La Salette, Le Laus, Cotignac, la Sainte Baume - **Juillet 2024**

SANCTUAIRES DE POLOGNE ET PRAGUE : Varsovie, Niepokalanow, Auschwitz, Częstochowa, Cracovie, Jean-Paul II, la Miséricorde Divine et sœur Faustine, Kalwaria, Wadowice, Prague et l'Enfant Jésus... **Juillet 2024**

MEDJUGORJE : Des départs réguliers en avion au départ de Paris, de Nantes, Lyon, Bordeaux, Marseille, Genève, Mulhouse, Clermont (à partir de 525 €)

SANCTUAIRES D'ITALIE : Padre Pio, Rome, Lanciano, Lorette, San Damiano, Assise - **Septembre 2024**

FATIMA : Notre-Dame du Rosaire - En avion de Paris, Nantes pour les anniversaires en **mai, juin, octobre**

WWW.ETOILENOTREDAME.ORG


DOMAINE DE Chadenac
Venez vous ressourcer
au grand air !
2024



- 8 - 12 mai**
- Ressourcement et détente solos
- Stage « Oser être soi-même »
- 13 - 20 avril / 29 juin - 6 juillet**
- BAFA Base - SB - Approfondissements
- 7 - 20 juillet** • Séjours enfants & ados
- 7 juillet - 24 août** • Vacances & Stages Familiales - Célibataires - Solos
- 28 juillet - 3 août**
- Vacances spirituelles en famille
- 6 - 12 octobre**
- Session avec Sainte Hildegarde

+ d'infos sur **chadenac.com**

43000 Ceyszac • 04 71 09 67 30

UNE VIE QUI BASCULE

CLARA

J'AI RENCONTRÉ UN PÈRE

Après une enfance marquée par la terreur, Clara se retrouve orpheline. Sa vie d'adulte se construit alors sur des chemins de traverse jusqu'au jour où elle va faire l'expérience de La présence qui ne la quittera plus jamais.

PAR DÉCOUVRIR DIEU

Je suis née au siècle dernier, d'une famille de huit enfants. Je suis la petite dernière dans un milieu agriculteur. Il y a eu des drames familiaux : mes parents ont perdu deux enfants en trois mois, avant ma naissance. Ça a fait un dysfonctionnement familial extrêmement important : c'est une famille qui a été...éclatée. Mon père était imprévisible. On a grandi dans la terreur. Et la terreur, c'est quelque chose de difficile à exprimer, avec le paradoxe d'avoir des parents qui sont en recherche, qui vont à l'église. Je deviens orpheline : ma mère est tombée malade, j'avais 16 ans. Ils sont morts, l'un et l'autre, très rapidement. Ces deux décès, après les drames familiaux, après le décès d'un frère et d'une sœur, ça a laissé des cicatrices très profondes.

Je pars à Paris faire mes études. Donc, je suis toute jeune étudiante dans ma petite chambre de bonne. Je travaille pour survivre, pour payer mes cours. Se met en place tout ce système social, logique, obligatoire quand on est orphelin, quand on n'a pas d'alloc.

Je me mets dans une relation de couple qui a duré 2 ans ½. Tout de suite, ça se passe très mal. Je ne sais pas comment m'en sortir parce qu'il y aura le regard de mes frères et sœurs : je suis la petite dernière. « Ça y est : encore un truc qu'elle fait ! Elle déconne encore ! » Donc, je suis dans cette relation, incapable de trouver une porte de sortie.

Il y a un moment où j'ai le sentiment d'être tombée dans un puits. Je suis au fond. C'est obscur. Il n'y a pas de porte. A ce moment-là, j'ai une amie, catholique pratiquante, qui me propose de partir à Assise. Et c'est ce moment où...je me sens prise au piège de la propre vie que j'ai créée, de la grosse ville, de ma difficulté à y survivre, de ma solitude, de cette relation de couple qui est complètement dysfonctionnelle, qui me met en colère, qui me pousse dans des états de rage que je déteste. D'ailleurs, j'ai l'impression que je retrouve l'image de mon père. C'est épouvantable pour moi parce que je suis quelqu'un qui se met rarement en colère. Donc, je me sens



© OBALA

"Il m'a laissé...le temps de l'appivoisement"

acculée au maximum. Quand cette amie me propose ça, je me dis que je n'ai rien à perdre parce que si rien ne se passe, si rien n'avance, si je ne peux pas sortir de ce puits, s'il n'y a pas de porte dans l'obscurité, il vaut mieux mourir. Mourir d'une manière simple, facile, qui ne fait pas mal, comme je suis...un truc accessible pour quelqu'un qui ne sait pas comment on fait ça, et qui ne supporte plus de vivre.

Donc, je pars avec cette amie à Assise. On est parties en voiture et je suis restée, à peu près deux semaines. Donc, j'avais un programme simple : j'allais le matin à Saint Damien. Puis, l'après-midi, j'allais à la Portioncule où il y a eu saint François qui a construit cette petite église. Il y a un crucifix. Je m'asseyais devant. Je suis restée comme ça deux semaines à aller le matin et l'après-midi, à passer des heures, assise, là. Et il ne s'est rien passé.

On quitte la jolie ville d'Assise. On prend la voiture et au moment où on va sortir d'Assise, prendre l'autoroute à Peru-

gia, je suis devant, à côté du conducteur. Et je suis hyper triste, parce que je me dis : il ne s'est rien passé ! C'est trop dur, ça ne vaut pas la peine. Donc voilà : « Bon écoute, Dieu, tu es sympa mais... » Je bataille pour survivre comme une dingue. Je suis honnête. Et puis, finalement, je ne suis importante pour personne... Donc...je vais mourir ! Parce que je ne peux plus, j'y arrive plus.

Tout à coup, je me suis vue dans une grande main : il s'est passé quelque chose que j'avais jamais expérimenté. Donc, je me suis vue, physiquement, très petite, dans une immense main. Dans une main qui me protège, qui est bonne, qui est chaude. Il est resté, Il est resté. Il n'a rien bousculé. La seule, l'énorme différence, c'est que, tout à coup, on est entrés en relation.

Tout ce qui a suivi après s'est construit dans cette relation. Je n'ai jamais été en manque de liberté, moi qui suis très indépendante, je ne veux pas qu'on me mette un collier, j'ai du mal avec l'appartenance... Il n'a jamais fait ça : Il m'a laissé...le temps de l'appivoisement. Et si ça prend du temps, eh bien ça prend du temps !

C'est quoi un père qui t'aime ? Pour moi, c'est une révolution ! Un père qui m'aime, c'est quelqu'un à qui je demande tout : comment je vais faire. J'ai eu quand même deux cancers. Donc, comment ça va se gérer ? Comment on fait, quand on est en chimiothérapie, toute seule, pendant des heures, dans une chambre d'hôpital ? Est-ce qu'Il est là ? Et, en fait, Il est là ! Je ne descote pas de lui : où que j'aïlle, quels que soient les bars, les choses que je fais... son amour est non corrosif. On peut descendre n'importe où. Il n'y a pas de danger. On va dans n'importe quel lieu, Il est là. Il y a des moments très durs, de silence, d'isolement, de solitude. Et, en même temps, je me rappelle qu'Il est là ! Je sais qu'Il est là ! Je n'ai pas dit : « Je sens qu'Il est là ! » Je ne sens rien du tout ! Je n'ai jamais eu de phénomène métaphysique. Je ne sens rien, mais je sais. Je sais parce qu'Il a été là une première fois et parce que, si c'est un père... Il est là ! Il n'y a pas d'autre solution !

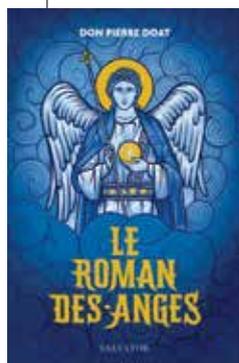
ALLER PLUS LOIN



PLUS DE TÉMOIGNAGES ?

DÉCOUVRIR DIEU

À LIRE, COUP DE CŒUR



LE ROMAN DES ANGES

Il est des romans qui vous bousculent. De ceux auxquels on pense toute la journée jusqu'au moment où enfin, on se pose pour poursuivre sa lecture. Plus qu'un roman, *Le Roman des anges* est un voyage initiatique dans le monde éternel où tout se joue.

Arnaud, jeune homme qui cherche le sens de sa vie, se retrouve aux Portes du Ciel. Il n'est pas seul. Il n'a jamais été seul. Il le sait, il le sent. Son ange gardien, compagnon de toujours, est là. Avec lui, il va découvrir avec émerveillement la création des anges par Dieu, leur vie, leurs joies, leurs tempéraments et leur chute pour certains. Là où le temps et l'espace n'existent pas.

A la manière de Jostein Gaarder, Don Pierre Doat jongle entre l'ici-bas et l'ici-haut. Dans le décor saisissant du Mont-Saint-Michel où il visite son amie de toujours, Arnaud se laisse guider par son ange gardien. Entre contemplation, rires, larmes et apprentissage, *Le Roman des anges* est un livre vivant. Dans une louange angélique, l'occasion de prier celui qui nous accompagne chaque jour sur le chemin de la Vie. Editions Salvator. A paraître dès le 11 avril. **A.C.D.F**

À LIRE



SA VIE POUR LA MIENNE : SAUVÉE PAR ARNAUD BELTRAME

“Si cet homme d'exception, avec toute son intelligence et ses qualités humaines croyait en Dieu, alors il faut que j'aie vu...” Le 23 mars 2018, dans un supermarché de la petite ville de Trèbes, Julie Grand est sauvée par l'officier de gendarmerie Arnaud Beltrame, qui s'offre en otage à sa place à un terroriste islamiste et meurt assassiné. Ce sacrifice la marque profondément et soulève dans son cœur un grand nombre de questions. Puis des certitudes : “ce Dieu auquel croyait Arnaud Beltrame n'est pas [...] celui au nom duquel on commet des crimes”. Au point de la conduire, quelques années

plus tard, et après un long chemin de reconstruction personnelle, aux portes de l'abbaye de Lagrasse. Sa vie pour la mienne raconte le périple intérieur qu'a vécu Julie Grand. Le calvaire administratif des victimes du terrorisme est longuement évoqué et critiqué. “On exige [de nous] de travailler en se soignant, de se soigner en travaillant. Un équilibre impossible à trouver.” Et sa conversion au catholicisme est racontée avec une grande lucidité. La leçon de ce livre est spirituelle : du mal, Dieu tirera un bien supérieur. Et l'auteur célèbre très sobrement le geste “limpide” d'Arnaud Beltrame, qui a opposé “son élan de vie” à la “pulsion de mort du terroriste”. Editions Artège. **A.L**

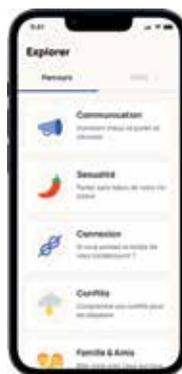
SPORT

PING-PONG

Voilà une activité qui résonne aux oreilles de beaucoup d'entre nous. Qui n'a jamais passé un moment autour d'une table dans un jardin public, une cour d'école, un garage .. ? Une table, un filet, une raquette guère plus large qu'une main et une petite balle voilà juste ce dont on a besoin pour passer un bon moment familial, convivial, amical. Que d'éclats de rire après un smash raté, un rebond sur l'arête de la table, ou un effet rendant la balle injouable...

Oui mais le ping-pong peut aussi être un sport, on parle alors plutôt de tennis de table, pratiqué à haut niveau Et en famille ! Les frères Lebrun, Félix et Alexis, 17 ans pour l'un et 20 pour l'autre - Félix s'est même hissé cette année à la 5ème place mondiale - excellent dans ce sport. Ensemble ils ont décroché la médaille d'argent aux derniers championnats du monde par équipe et offrent de belles perspectives de médailles aux Jeux Olympiques. Comme quoi, pratiquer un sport de haut niveau en famille, c'est possible. On s'y met ? **Guy-I'**

APPLI OH MY LOVE !



Oh My Love ! est la première application de rencontre intra-conjugale, pour prendre soin de son couple ! Un mélange de contenu ludique, interactif et expert (quizz, défis, conseils, parcours thématiques) pour provoquer des échanges sur les sujets incontournables de la vie de couple : vie quotidienne, communication, sexualité, famille, argent... L'objectif : se reconnecter et renforcer sa complicité ! **ohmylove.app**

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
Tel : 01 58 10 75 17
www.l1visible.com

Directeur de la publication
• Henry Huyghues Despointes
Rédaction
redaction@l1visible.com
Cofondateur
• Hubert de Torcy
Directeur de la rédaction
• Julien Bischoff
Rédactrice en chef
• Anne-Claire Désautard-Filliol
Rédaction :
• Anne-Claire Désautard-Filliol
Antoine Lemaire, Capucine de Courrèges

Mise en page
Anne-Claire Désautard-Filliol
Conception graphique
• Rampazzo & associés
Fabrication
• Marie-Jeanne Maurice
Photo couverture D. Wespiser
• Cyril Moreau / Bestimage
Photo couverture T. d'Ansembourg
Laurie Desfontaine
Impression
• Roto Champagne
52000 Chaumont
Dépôt légal : à parution
N° ISSN : 2106-7872
Diffusion
Directeur
• Julien Bischoff
Abonnement
• Marie-Jeanne Maurice
01 58 10 74 30

Commercial
• Julien Bischoff
06 03 22 65 49
Régie publicitaire
• Hubert Godet
06 12 56 01 36
Amis lecteurs, tous les jeudis, de 11h30 à 12 h, l'équipe de *L'1visible* prie à votre intention.



Vous pouvez **assurer la survie** de Flora et sa famille



Ismael Martinez Sanchez / ACN

Flora et sa famille ont dû tout abandonner pour fuir le terrorisme. Ils ont trouvé refuge dans un camp de déplacés au Burkina Faso.



Vous avez à cœur d'accompagner
dans l'épreuve les familles déplacées

Pour assurer leur survie
je fais un don
rapide et sécurisé



AED

AIDE À L'ÉGLISE EN DÉTRESSE



BÉNÉVOLES, DONATEURS,
DANS LA RUE

REJOIGNEZ LES FORCES DE L'ORDRE



ORDRE DE MALTE
FRANCE

UNE FORCE AU SECOURS DES PLUS FRAGILES

