

PSYCHO  
**Éloge  
de la douceur**  
PAGE 8

L'ESCAPADE  
**Pâques à  
l'orientale**  
PAGE 20

DÉBAT  
**Quel est l'intérêt  
d'être chrétien ?**  
PAGE 16

REPORTAGE  
**En Asie sur les pas  
des enfants  
du Mékong**  
PAGE 10

MENSUEL CATHOLIQUE OFFERT N° 102 AVRIL 2019 - RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE [L1VISIBLE.COM](http://L1VISIBLE.COM)

# L'1VISIBLE

**Le journal qui vous veut du bien !**

**L'1VITÉ** PAGE 2

**Yael NAIM**

**« LES CHOSES LES PLUS SIMPLES  
SONT LES PLUS IMPORTANTES »**

**L'OVITÉ**

**Yael Naim**

# LA VOIX DE VELOURS

Née à Paris, Yael Naim passe son enfance en Israël. Auteure-compositrice, pianiste et guitariste accomplie, elle rencontre David Donatien en 2004. Ensemble ils enregistrent le single « *New Soul* » en 2007. La consécration est immédiate. Leur premier album intitulé *Yael Naim*, sort dans 18 pays et s'écoule à 800 000 exemplaires.

PROPOS RECUEILLIS PAR **ALEXANDRE MEYER**

**E**lle signe avec son compagnon à la vie comme au studio d'enregistrement David Donatien, la bande originale du film *Grandir*, réalisé par Jill Coulon. *Grandir*, c'est l'histoire d'une rencontre entre une association, Enfants du Mékong, qui agit depuis 1958 pour l'éducation des enfants pauvres, un couple de musiciens connus dans le monde entier, une réalisatrice amoureuse de l'Asie et des histoires humaines fortes et six enfants au destin hors du commun. Autant de talents associés pour que naisse une œuvre artistique éblouissante, destinée à sensibiliser le plus grand nombre à la cause de ces enfants et à la chance qu'est l'éducation...

**Comment vous-êtes vous retrouvée embarquée dans le beau projet de Jill Coulon ?** Avec David nous avons été touchés par le travail de Jill, par le sujet du film et les multiples raisons qui l'ont poussée à réaliser ce documentaire (à découvrir p. 10-11).

**Votre musique est optimiste, réconfortante. Quel diapason a donné le « la » de votre composition : celui des souvenirs, de la joie ?** Ma musique est le reflet des émotions que tout être humain peut ressentir, donc tout dépend de ce que je ressens moi-même à cet instant-là ou de ce que la scène m'inspire.

**Qu'est-ce qui vous a le plus touchée : la beauté des images, la pureté de l'enfance, les promesses de l'éducation ?** Les trois à l'évidence ! La beauté des images se mêle au beau travail d'Enfants du Mékong en faveur de l'éducation

des jeunes défavorisés. Nous avons voulu participer à notre manière à cet objectif magnifique que le film et l'association cherchent à atteindre d'une façon remarquable.

**L'éducation des enfants repose sur le soutien de leurs parrains et marraines. Pensez-vous que l'action de chacun d'entre nous a un impact décisif sur le cours des choses ?** Oui ! Après avoir visionné le film lors de la première (le film a été projeté en première mondiale lors de la cérémonie d'ouverture du FICA, le Festival international des cinémas d'Asie, en présence du ministre de la culture, Franck Riester, Ndlr), nous avons décidé de parrainer quelques enfants nous aussi. En voyant le film, vous prenez vraiment conscience du fait qu'une simple action de notre part peut avoir un impact important sur la vie et le destin d'un enfant.

**Le film est empreint d'une douce confiance, d'une espérance. Est-ce une vertu qui vous anime ?** Oui, je crois que tout peut arriver dans la vie, que nous pouvons nous emparer des couleurs dont nous avons hérité et que nous sommes libres de peindre le tableau que nous voulons avec. Désolée si cette image vous paraît simpliste, mais c'est mon ressenti !

**Devrions-nous réapprendre à regarder la vie à travers les yeux de ces enfants, à hauteur d'enfant ?** Parfois, vous possédez tant que vous n'en prenez même plus conscience et ne profitez pas de tout ce que vous avez. Parfois, vous n'avez pas grand-chose mais vous souriez à l'existence et



**SON DERNIER ALBUM**  
*Older* : son quatrième album studio, coproduit et co-composé avec David Donatien. Teinté de jazz, de folk et de blues, une pépite. Tôt ou tard, mars 2015, 19 €

**SES RÉCOMPENSES**  
2008, Victoire de la musique de l'album musiques du monde de l'année  
2011, Victoire de la musique de l'artiste interprète féminine de l'année  
2013, Chevalier de l'ordre des Arts et des Lettres  
2016, Victoire de la musique de l'artiste féminine de l'année

© ISABELLE CHAPUIS / EN COUVERTURE © ZORRAN

ressentez de la gratitude pour les choses les plus simples et qui sont les plus importantes.

**Avez-vous été touchée par la joie spontanée de ces enfants qui ont parfois connu la misère et l'injustice sociale ?** Oui beaucoup. C'est toujours une belle leçon de réaliser que la joie ne dépend pas nécessairement de ce que nous possédons ou de l'accomplissement de choses très importantes. La joie, vous pouvez vous l'offrir à tout instant et très simplement. Elle est liée à votre façon de percevoir la vie et les choses toutes simples qu'elle a à vous offrir. Servez-vous de votre corps et profitez du soleil, partez en promenade ou esquissez quelques pas de danse ! Prononcer ces quelques mots peut paraître « cliché », mais c'est si fort lorsque vous leur donnez vie.

**Certains enfants subissent des discriminations sociales ou ethniques très lourdes à supporter. Que vous inspirent-elles ?** Que la stupidité humaine est parfois sans limite ! Quand les enfants en sont la victime, elle est choquante et

# «Je crois que tout peut arriver dans la vie»



## «Après avoir visionné le film, nous avons décidé de parrainer quelques enfants nous aussi. Une simple action de notre part peut avoir un impact important sur la vie et le destin d'un enfant.»

révoltante. Je ne saurais vous dire comment la combattre, hormis de soutenir ceux qui ont trouvé le moyen d'agir pour y faire face.

**La culture, les chants, les danses qui se transmettent entre les générations semblent « exotiques » à nos yeux d'occidentaux « modernes », avons-nous perdu la mémoire de ce que nous fûmes ?** J'ai l'impression que nos modes de vie ont séparé les générations. Elles ne sont plus aussi liées qu'auparavant en général. J'éprouve une grande passion et beaucoup de respect pour ces cultures qui vivent encore naturellement selon le

« cycle de la vie », où trois générations – et parfois plus – sont restées proches les unes des autres et continuent à s'entraider.

**« I feel your grace, I see your face » (je sens ta grâce, je vois ton visage) dit l'une de vos chansons. Que vouliez-vous dire par ces mots ?** Cette chanson s'intitule *Meme Iron Song*. Elle est consacrée à ma grand-mère et figure sur mon dernier album, *Older*. Elle nous a quittés mais je peux toujours ressentir ici-bas la grâce et tout ce qu'elle continue de me transmettre. Je la vois encore dans mes pensées et, l'âge et l'expérience venant, je

réalise que ce qui nous relie est plus fort que les différences qu'il pouvait y avoir entre nous. ●



Un invité célèbre,  
des confidences spirituelles  
dans l'émission  
**LUMIÈRE INTERIEURE**  
animée par Ariane Warlin  
le samedi soir  
à 20h40  
sur **kto**  
TÉLÉVISION CATHOLIQUE

UNE VIE QUI BASCULE

AUDE

**N**ous sommes mariés depuis 21 ans. Au début, tout va très bien. Mais les années passent, et pas d'enfant à l'horizon... C'est une grosse épreuve. Nous nous sentons abandonnés par Dieu. Il est loin de nous, et il ne répond pas à nos appels ! Petit à petit, face à toute cette souffrance, nous laissons tomber toute pratique religieuse. Parallèlement, nous engageons toutes les démarches nécessaires en vue d'adopter un enfant. Et au bout de huit ans, alors que nous ne nous y attendons plus du tout, nous recevons un appel téléphonique : un petit garçon nous attend en Russie. Nous sommes fous de joie.

EN COLÈRE CONTRE DIEU

Un an et demi plus tard, nous sommes confrontés à une nouvelle épreuve lourde : j'apprends que je suis atteinte d'un cancer. Très secoués, de nouveau, nous nous disons : « Mais Dieu, qu'est-ce qu'il fait ? ». Il semble toujours aussi loin de nous et aussi sourd à nos appels... Nous sommes très en colère contre lui. Pendant une année, je suis soignée par chimio, radiothérapie et différents traitements très lourds. En parallèle, malgré tout, nous décidons de mettre en place une nouvelle procédure d'adoption en vue d'accueillir un deuxième petit garçon. Et après neuf mois de traitement, un coup de téléphone nous apprend qu'un enfant nous attend. C'est le bonheur. Nous vivons notre premier Noël à quatre dans une joie immense. Puis de nouveau, au bout d'un an, tout semble s'écrouler : je suis atteinte d'un deuxième cancer. Un cousin dont je suis très proche, et qui lui-même se bat avec cette maladie depuis quatre ans, apprenant ce qui m'arrive me dit : « *Tu devrais recevoir le sacrement des malades.* » Je lui réponds du tac au tac : « *Je ne vois vraiment pas à quoi cela pourrait me servir !...* » Mais mon mari réussit à me convaincre. Et c'est ainsi que nous nous retrouvons dans notre paroisse pour une veillée au cours de laquelle je reçois le sacre-

# « DIEU ÉTAIT LÀ ET JE NE LE SAVAIS PAS... »

Épreuves sur épreuves frappent Aude et son mari. Mais un soir, elle comprend que malgré son silence apparent, Dieu a toujours été à ses côtés...

PROPOS RECUEILLIS PAR LAURENCE MEURVILLE



## « Je me suis libérée de tous mes fardeaux »

ment des malades. Il ne se passe rien d'extraordinaire ce soir-là, si ce n'est que je ressens et vis une communion profonde avec ceux qui nous ont accompagnés.

UNE CONFESSION ET DES LARMES

Petit à petit, alors que je commence à nouveau des traitements, nous nous rapprochons, mon mari et moi, de notre paroisse. Ainsi, nous nous sentons moins seuls dans cette lourde épreuve. Nous sommes un peu plus en famille, et entourés. Un jour, une nouvelle veillée est proposée. Des prêtres se tiennent à notre disposition pour la confession. Il y a aussi le Saint Sacrement (Jésus présent dans son Eucharistie) qui passe dans les allées, et enfin l'adoration eucharistique, c'est-à-dire que l'on peut prier devant l'hostie exposée. C'est alors que je me sens poussée à aller voir un prêtre pour la confession, situé dans la rangée d'à côté. Je me dirige vers lui, un peu comme un automate. Arrivée près de ce prêtre, je commence à me confesser et je dépose tous mes fardeaux. C'est la première fois que je me libère autant de toutes ces années de souffrance, d'incertitudes, d'inquiétudes, de colère. Et à travers le regard de ce prêtre, je vois vraiment celui de Jésus sur moi. Il est là rien que pour moi, et me fait comprendre qu'il m'a toujours accompagnée pendant toutes ces années, dans mes joies comme dans mes peines. Bouleversée, je fonds en larmes et sors comme « sonnée » de cette veillée.

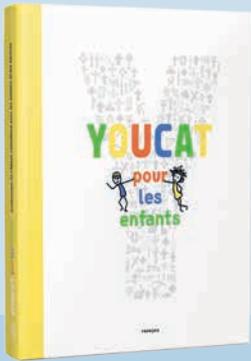
Depuis cette veillée, les années ont passé. Ma maladie est toujours là, avec rémissions et rechutes mais désormais, je vois Dieu présent et agissant dans ma vie, aussi à travers les autres. Avec mon mari, nous nous sentons tellement portés, entourés. Nous sommes émerveillés par tant d'amour. Je considère maintenant Jésus comme un compagnon de route. Il fait partie de mon quotidien. Je lui parle. Sa présence est comme évidente. C'est le Christ qui est le cœur de ma vie. ●

Vous pouvez retrouver le témoignage de Aude en vidéo et la contacter en vous connectant sur [decouvrir-dieu.com](http://decouvrir-dieu.com)

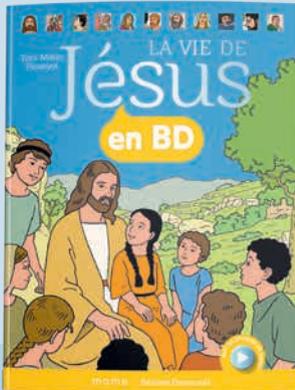


DES LIVRES  
POUR DÉCOUVRIR  
ET TRANSMETTRE  
• • • *la foi!* • • •

16,90 € - 240 p.



14,90 € - 160 p.



24,90 € - 304 p.



15,90 € - 96 p.



16,90 € - 80 p.



10 € - 52 marque-pages



14,90 € - 128 p.



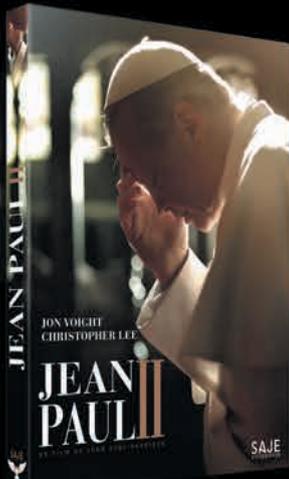
8,50 € - 16 p.



MAME

@Editions\_Mame

# JEAN PAUL II



« Regarder ce film a renouvelé en moi un sentiment de profonde gratitude envers Dieu pour avoir donné à l'église et au monde un pape d'une nature humaine et spirituelle exaltée »  
Pape Benoît XVI

# ÉPREUVES DE FOI



Découvrez pour la première fois en France la série télévisée de fiction incontournable sur les miracles et les saints, à travers des enquêtes passionnantes !



**NOUVEAUTÉS DVD - WWW.LABOUTIQUESAJE.FR**  
DISPONIBLES EN VOD SUR [WWW.LEFILMCHRETIEN.FR](http://WWW.LEFILMCHRETIEN.FR)

### BON DE COMMANDE

\*offre réservée à la France Métropolitaine

Merci de joindre à votre envoi un chèque à l'ordre de Saje Distribution, puis retourner ce bon de commande à l'adresse  
Saje Distribution - 89 boulevard Auguste Blanqui, 75013 Paris

Je commande :

Quantité

- JEAN PAUL II
- ÉPREUVES DE FOI

Prix : 19,50€

Prix : 19,50€

+ Frais de port

5,18€

TOTAL =

€

Nom / Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

L'VISIBLE

**PELERIN** POUR L'OVISIBLE

DÉPENDANCE

# FAMILLES D'ACCUEIL POUR NOS AÎNÉS

Les maisons de retraite manquent de places et de personnel, alors pourquoi ne pas faire appel aux accueillants familiaux ?  
Emmanuelle, 50 ans, exerce depuis neuf ans ce métier méconnu.

PAR ESTELLE COUVERCELLE



Bien souvent, l'alternative des accueillants familiaux s'avère plus conviviale et moins onéreuse que le choix d'une maison de retraite.

« Emma, on va faire marcher les gambettes, vous voulez bien ? » Emmanuelle, accueillante familiale, se penche pour parler d'une voix douce à l'oreille de la nonagénaire qui acquiesce en souriant. Elle se lève lentement de son fauteuil après avoir salué Marcelle, 86 ans, plongée dans son journal. Dans une chambre voisine, Edmonde, 85 ans, installée dans son fauteuil roulant, regarde la télé. Il est 10 heures, l'infirmière est passée, les toilettes sont faites, les médicaments pris avec le petit-déjeuner. C'est le temps de la promenade pour Emma, l'une des trois personnes accueillies dans cette ancienne ferme située à la sortie du village de Lapeyre (Hautes-Pyrénées). Dans ce havre de verdure et de calme résident Emmanuelle et son mari, Bruno. Leurs deux grands enfants

ont quitté le nid familial. Quant aux personnes âgées, elles ont depuis toujours leur place en ce lieu, comme en témoignent les rampes au mur et les accès de plain-pied.

## UNE SOLUTION GAGNANT-GAGNANT

Emmanuelle a choyé Blanche, sa grand-mère maternelle, jusqu'à son dernier souffle, à plus de 100 ans ! À son décès, l'ancienne aide à domicile a ressenti un vide qu'elle a comblé en embrassant le métier d'accueillante familiale. Une expérience « traumatisante » en maison de retraite, où elle a travaillé comme aide-soignante pendant neuf mois, à achevé de la convaincre. « Je n'avais pas le temps de bien m'occuper des 40 personnes dont j'avais la charge »,

confesse-t-elle. « Aujourd'hui, je sens mon épouse épanouie, renchérit Bruno. Même si son travail est prenant. » Pendant que Bruno part exercer son métier de boucher, Emmanuelle s'affaire d'une pensionnaire à l'autre.

« Je ne retournerai plus chez moi, confie Marcelle, la dernière arrivée. J'aurais trop peur de chuter une nouvelle fois. » En effet, les trois pensionnaires ont rapidement trouvé leurs repères. Originaires de la région, elles bénéficient d'un environnement familial qui permet à Emma, par exemple, d'aller au marché dans la commune voisine. Les conditions de vie sont détaillées dans le contrat signé entre Emmanuelle et ses pensionnaires. Auparavant, l'accueillante s'est entretenue avec la famille,

PRATIQUE

## LES RECETTES DU SUCCÈS

**Un cadre sécurisant**  
Mais aussi stimulant, car l'accueil familial permet à la personne dépendante de trouver facilement ses repères au quotidien et, le cas échéant, de maintenir, voire développer son degré d'autonomie.

**Un accueillant à l'écoute**  
L'accueillant est disponible 24 h/24 et mène un suivi personnalisé. Il ne peut s'occuper que de trois personnes au maximum.

**Des tarifs compétitifs**  
La prise en charge est moins coûteuse qu'en Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) : à partir de 1477 € par mois, charges comprises, contre plus de 2000 €, en moyenne. Les personnes accueillies peuvent prétendre à des aides financières.

a discuté avec la future pensionnaire, prévenu qu'elle vit avec des animaux domestiques... Le coût varie en fonction du confort du domicile et du niveau de dépendance. Au total, Emmanuelle gagne 3700 € net par mois pour les trois accueillies. Les cotisations Urssaf, les frais d'entretien (eau, électricité, linge...) et le loyer sont à la charge des pensionnaires.

## UN AGRÉMENT ACCORDÉ APRÈS ENQUÊTES

Mais ne s'improvise pas qui veut accueillant familial. L'activité nécessite d'obtenir un agrément du conseil départemental, accordé tous les cinq ans, après enquêtes menées par des assistantes sociales. Or, chaque département a sa propre politique. Famidac ([www.famidac.fr](http://www.famidac.fr)), l'association nationale des accueillants familiaux, milite d'ailleurs en faveur d'un véritable statut. Aujourd'hui, par manque d'information, de nombreuses familles peinent à trouver une solution pour leur parent âgé et cette alternative conviviale et moins onéreuse aux maisons de retraite paraît séduisante. ●

## L'AMOUR MODE D'EMPLOI

## FIDÈLES À NOUS !

« Je te serai fidèle ! » voici une promesse que bien des couples s'échangent.

La fidélité est le socle de leur confiance. Cette qualité de relation qui garde le cœur et le corps l'un pour l'autre est un savant dosage de présence et d'espace, d'attachement et de liberté mais aussi de vigilance. Certaines fuites peuvent devenir graves pour la relation : rentrer de plus en plus tard, éviter le dialogue, loucher sans cesse sur son smartphone, se confier à un bon ami plus qu'à son conjoint, ne plus se coucher à la même heure, surinvestir les enfants... Il est bon de parler régulièrement ensemble des sentiments et besoins insatisfaits qui nous conduisent à éviter ainsi l'autre, ou à chercher ailleurs à combler ses manques : peur du conflit, d'être étouffé, sentiment d'abandon, besoin d'attention, ou d'espace personnel, etc. Alors nous pourrions nous aider mutuellement à réinvestir notre relation, à mieux garder la foi promise, se pardonner parfois, se rechoisir même. Car la fidélité n'est-ce pas aussi revenir à toi, à moi, à nous ? Il y a des amours qui renaissent de leurs cendres...

**NATHALIE LOEVENBRUCK (CABINET DYAPASON, CONSEIL CONJUGAL ET FAMILIAL. CONTACT : 07 81 41 79 51 - WWW.DYAPASON.ORG)**

## HOME MADE

## Décorer les œufs de Pâques

Avec une aiguille, faire un trou au sommet et un trou à la base de l'œuf (procéder avec délicatesse, c'est fragile !). Tourner l'aiguille pour agrandir les trous. Souffler fort pour le vider, puis le rincer à l'eau claire. Dresser sur une baguette de bois et peindre à l'acrylique ou plonger délicatement dans du colorant alimentaire pendant quelques minutes. Frotter l'œuf à l'huile végétale pour le rendre bien brillant. Enrubanner de couleurs vives. Avec les blancs et les jaunes, concoctez de délicieuses galettes bretonnes !

## BON PLAN SANTÉ

**LES INFINIES VERTUS DU THÉ. Le noir, fermenté et puissant vous réveillera en douceur. Le vert regorge d'anti-oxydants. Le blanc est un brûle-graisse qui favorise la diminution de la tension artérielle. Le rouge (rooïbos) est l'allié d'un sommeil réparateur. Attention toutefois aux tannins qui tachent les dents à la longue !**

## À SHOPPER

## Le savoir-vivre à la française

Redécouvrez les bonnes manières en jouant et devenez incollable sur ces petits riens qui rendent la vie en famille, au travail, dans les relations sociales, entre amis, si agréable ! Le jeu vous fera explorer les subtilités de la bienséance dans quatre domaines distincts (la tenue, la langue française, la table, le nec plus ultra) et il y a fort à parier que vous n'aurez pas réponse à tout... Où que vous soyez, cette élégante boîte de cartes agrémentera de joyeux moments de convivialité.

À partir de 7 ans, de 2 à 8 joueurs. 4 paquets de 55 cartes, 18 €. À retrouver sur <http://savoir-vivre.net>



## gomesse.fr

Deux belles idées en un seul site. Si vous êtes conducteur, partagez vos trajets pour la messe en prenant des paroissiens dans votre véhicule. Si vous êtes passager, réservez facilement en ligne votre place, ou celle d'un proche, et voyagez en toute sérénité. Précisez votre adresse de départ et la date à laquelle vous souhaitez aller à la messe. Puis choisissez la messe qui vous convient. C'est simple, convivial et gratuit.



## Pèlerinages 2019 Extrait

**ITALIE** : Don Bosco, Milan, Montichiari, Schio, Padoue, Venise du 26 au 31 mai : 835€ (Avion)

**Sanctuaires d'Italie**, grand pèlerinage d'été N.-D. des Roses, Lorette, Manoppello, Lanciano, San Giovanni (Padre Pio), Rome, Assise (Car 895 €)

18-24 sept. : **fête de Padre Pio** (Avion 895 €) Pompéi, Saint Gérard Majella, Altamura, San Giovanni Rotondo, Pietrelcina

## TERRE SAINTE

23 oct. - 2 nov. (+ Jordanie) : 1 895 €  
20-29 décembre : 1635 € - Noël

**MEDJUGORJE** : 17-22 avril : 620 €

23-28 avril 595 € Retraite de guérison intérieure  
28 avril - 4 mai : 595 € Retraite de jeûne  
29 mai - 3 juin : 630 € et 23-23 juin : 460 €  
19-26 juin (Marseille 550 €) - 22-29 juin (Lyon 670 €)

**FATIMA** : 9-14 mai : 690 €

13-18 août : 730 € (avion - Assomption)  
Espagne et Fatima : 10-20 août 930 € (car)  
9-14 octobre : 675 € (anniversaire)

**ARMÉNIE** : 10-18 juin : 1450 €

**SAINTE HILDEGARDE** : Allemagne - 595 €

13-8 sept. - car départ de l'Ouest, Caen et Paris

**SAINTE JACQUES DE COMPOSTELLE** : Marche

Les 100 derniers kilomètres du chemin avec un guide jacquaire : 19-25 août 895 € (avion)

**POLOGNE Miséricorde Divine** 13-23 octobre :

1180 € (11 jours/10 nuits)

**CANADA** : Les grands sanctuaires du Québec et la Christothérapie : 24 sept. - 5 oct. 1695 €

WWW.ETOILENOTREDAME.ORG

02 43 30 45 67



**Aurélié Godefroy** est journaliste et l'auteur de plusieurs ouvrages, notamment de *Méditer, une médecine des âmes* (Albin Michel).



**POUR ALLER PLUS LOIN**  
**Eloge de la douceur**  
 Aurélié Godefroy  
 Editions de l'Observatoire,  
 2018

PSYCHO POSITIVE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

# LA DOUCEUR

**C'est parce que la vie est dure que la douceur est nécessaire. Elle peut nous apprendre le « métier de vivre », jour après jour, jusqu'à en faire un art de la joie.**

PAR AURÉLIE GODEFROY - PROPOS RECUEILLIS PAR ÉMILIE POURBAIX

**D**ans une époque où l'on nous demande d'être parfait, toute faiblesse et toute insuffisance sont bannies... Lorsque les aspirations se heurtent au réel, il s'agit alors d'accepter nos faiblesses et nos fragilités, et d'apprendre l'art de la réparation de la vie (ou résilience) pour cheminer vers qui nous sommes réellement. Nous sommes malheureusement aujourd'hui bien plus concentrés sur les résultats que sur les personnes, négligeant ainsi de

prendre soin de nous-mêmes et des autres. Et quoi de mieux que la douceur comme antidote au mal ? Car si on peut être doux dans la manière de manifester son engagement, de vivre ses valeurs et de les transmettre, cela n'empêche pas d'être dans le même temps ferme et solide sur notre façon de voir la vie.

Je me demande si l'un des grands luxes de l'existence n'est pas de créer, de tisser ce rapport « doux » aux autres et de le rendre aussi harmonieux et serein que possible. La douceur, qu'elle soit chez les femmes ou les hommes, est une richesse et une force. Elle permet, en se diffusant, d'augmenter notre qualité d'être au monde.

La douceur c'est l'accueil, le respect et l'ouverture ; la souplesse, le dévouement, l'adaptabilité, la patience.

Cette douceur intérieure nécessite un véritable cheminement, et dans notre quotidien envahi par le stress, il n'est pas toujours facile de trouver une voie pour s'épanouir.

La douceur véritable requiert une attention authentique, c'est une qualité majeure qui nécessite disponibilité, écoute et bienveillance

entière. Pour les Grecs, estime l'historienne Jacqueline de Romilly, la douceur est une « *disposition à accueillir autrui comme quelqu'un à qui on veut du bien.* » Douceur envers un enfant, un vieillard, un malade... Chaque humain est sensible, fragile et donc réceptif à la douceur et bouleversé par elle.

S'accorder du temps pour prendre soin de ses besoins, apprivoiser ses émotions, accueillir les apprentissages de la souffrance constituent ce long processus de transformation qu'est le changement. Il est essentiel pour cela de rejoindre cet espace de silence et de calme en nous, une attention aimante et une présence apaisée pour aller vers une douceur rayonnante.

L'amour de soi n'est pas être égoïste ou « *égo-centré* », loin de là. Comment être en harmonie avec autrui si nous sommes en conflit – consciemment ou inconsciemment – avec nous-mêmes ? Ce non-amour de soi est à la source de toutes les dépendances. La douceur envers soi favorise également le lien social et le sentiment d'appartenance à la même humanité. Le chercheur Ilios Kotsou en parle dans son très bel *Eloge de la lucidité* : « *Un grand nombre d'études soulignent que la douceur envers soi est associée à de meilleurs indicateurs d'une bonne santé mentale comme plus de satisfaction dans la vie, un sentiment d'être plus connecté aux autres, ainsi que moins d'autocritiques, de ruminations, d'anxiété, de dépression ou de perfectionnisme. Cette dou-*

*ceur qui conduit aussi à plus d'optimisme, de curiosité et d'initiative personnelle.* »

Nombreux sont les bénéfices de la douceur envers nous-mêmes dans des domaines très différents de notre vie. Et, à tout moment, nous pouvons choisir de créer cette meilleure relation, faite de bienveillance et d'attention. L'estime de soi est, dans ce cas, essentielle à notre bonheur et à notre épanouissement. Elle se gagne jour après jour, et cette transformation ne peut s'opérer sans douceur. Comme le dit le docteur Bernie S. Siegel : « *L'estime et l'amour de soi-même sont des valeurs qui permettent d'envisager la vie comme un plaisir et non comme un fardeau.* »

Empathie, compassion, altruisme : autant de mots qui rejoignent la même notion de douceur, appliquée cette fois à notre lien à l'autre. La compassion pourrait être définie comme une capacité à percevoir le vécu et la souffrance de l'autre tout en étant conscient qu'ils sont en résonance avec notre propre souffrance. Et dans l'ouverture de notre cœur, avoir envie de soulager la souffrance d'autrui, tout en prenant soin de la nôtre. ●

## TÉMOIGNAGE

### « PRENDRE SOIN DES AUTRES »

**Aurélié Godefroy a subi une grande épreuve avant de pouvoir entrer dans la douceur envers les autres et envers elle-même.**

26 décembre 2004 : un tsunami qui fera 250 000 morts déferle sur les côtes de l'océan Indien. Je suis alors sur une plage des Maldives lorsque je vois la « *vague* » arriver sur moi. J'ai la chance, contrairement à d'autres, d'en sortir physiquement indemne, et de comprendre ce que signifie la « *précieuse vie humaine* ». Je réalise alors que je me dois, et dois aussi à ceux qui n'ont pas eu ma chance, de prendre soin des autres, certes, mais aussi de moi-même. Une prise de conscience qui m'a permis de sortir d'une relation toxique dans laquelle je m'étais enfermée depuis trop d'années, et d'écouter ce que je ressentais plus profondément, notamment mon aspiration en tant que journaliste de m'orienter vers des sujets plus spirituels. Il faut parfois subir des événements violents, voire traumatisants, pour comprendre que l'on ne se traite pas avec douceur. Ce n'est pas toujours facile, car notre attitude répond bien souvent à une double logique de contrôle et de culpabilité. Erreurs, prises de conscience de nos faiblesses et de nos imperfections... Ces périodes de déséquilibre et d'incertitude font pourtant partie de notre condition humaine, essentiellement au début de notre vie ou au soir de notre existence.

## 4 CLÉS

### DÉVELOPPER SA DOUCEUR INTÉRIEURE

#### 1 Lâcher prise

Le lâcher-prise est à la fois un concept et une manière d'être au monde. Pas facile, car on veut en général tout contrôler. Ce n'est pourtant pas un renoncement, mais au contraire une façon de se libérer pour changer et avancer. Au-delà d'expérimenter une attitude bien particulière face à la vie, le lâcher-prise se sent, se vit. Nous devons pour cela couper court à nos ruminations, ne plus nous identifier à notre mental et prendre de la distance vis-à-vis de lui. Faire la part des choses entre ce qui dépend de nous ou pas nous permet donc d'être plus libre et plus doux avec nous-mêmes. En effet, ce qui ne dépend pas de nous ne mérite de notre part aucun effort, énergie ou attention. Le seul levier de changement est la souplesse en douceur pour vivre les choses au mieux. Nous avons le choix entre deux options : soit nous adapter, soit souffrir de ce qui nous est imposé.

#### 2 Accueillir l'instant présent

Nous vivons bien souvent accrochés au passé ou à nos projections, alors que le présent est le seul moment de l'action. Il est important d'être présent à chacune de nos actions, même celle qui semble la plus banale, car elle engage tout – notre cœur, notre corps et notre esprit – pour accueillir avec générosité et douceur ce qui constitue la vie.

#### 3 L'auto-compassion

Loin de la complaisance, l'auto-compassion nous aide à mobiliser notre énergie en vue du changement. Il est nécessaire d'accepter nos fragilités, ce qui permet de prendre soin de nous pour nous mettre en mouvement et aller de l'avant. « *L'un des meilleurs usages que nous saurions faire de la douceur, c'est de nous l'appliquer à nous-mêmes, ne dépitant jamais contre nous ni contre nos imperfections ; car encore que la raison veut que lorsque nous faisons des fautes nous en soyons contristés et marris, il faut néanmoins que nous empêchions d'en avoir une déplaisance aigre et chagrine, dépitueuse et colère.* » (Saint François de Sales, *Introduction à la vie dévote*) Il est nécessaire aussi d'apprendre à se pardonner. Et plus on accepte d'être la partie que l'on n'aime pas, plus on devient celle que l'on aime.

kto

TÉLÉVISION CATHOLIQUE

Donnons du sens aux images



satellite, câble, box et [www.ktotv.com](http://www.ktotv.com)

Enfants du Mékong agit depuis 1958 en faveur de l'éducation des enfants pauvres. L'association déploie ses activités dans sept pays d'Asie du Sud-Est. Au Vietnam, en Thaïlande, au Laos, aux Philippines, en Chine, au Cambodge ou en Birmanie, elle parraine directement 22 000 enfants et apporte son soutien à la scolarisation de 60 000 autres.



REPORTAGE

ENFANTS DU MÉKONG FÊTE SES 60 ANS

## GRANDIR : LE PLUS BEAU DES DÉFIS

Optimiste et joyeux, *Grandir* nous fait voir le monde avec les yeux des six enfants dont il suit le bout de chemin. En dépit des injustices sociales qu'ils subissent pour des raisons ethniques, politiques ou religieuses, l'espoir qui les anime nous donne des ailes.

PAR ALEXANDRE MEYER, PHOTOS: ALOEST FILMS

**BON ANNI-  
VERSAIRE**

**LE PARRAINAGE A CHANGÉ LEUR VIE**

Six enfants, six pays d'Asie, une seule et belle histoire : l'entrée dans le monde des adultes avec le meilleur bagage éducatif possible. En effet, sur les rives du Mékong, accéder à l'instruction est un combat quotidien... Pour célébrer son 60e anniversaire, Enfants du Mékong a confié à Jill Coulon le soin de réaliser ce très beau documentaire pour « susciter de nouveaux parrainages et permettre à d'autres enfants d'être aidés à leur tour » nous dit-elle, encore émue par toutes ces rencontres. Le film est aussi l'occasion rêvée pour les parrains et marraines de découvrir ces petits filleuls qu'ils accompagnent dans leur croissance et de percevoir leurs émotions, la pureté et la détermination qui se lisent dans leurs yeux. Juliet, soutenue pendant trois ans donne le ton : « Être parrainée, ça a changé toute ma vie... »

**SIX DESTINS MAIS UNE MÊME VOLONTÉ : S'EN SORTIR**

La petite Prin, six ans, a les traits qui s'éclairent à mesure qu'elle emmagasine ses leçons. Les cours finis, elle apprend les secrets bien gardés du tissage des draperies traditionnelles de sa communauté : l'ethnie Jarai qui vit sur les hauts plateaux de la Thaïlande. Myu Lat Awng n'avait que quatre ans quand son village birman a été rasé par la guerre. Âgé de 10 ans, parrainé depuis trois ans, il fait la fierté du camp de déplacés internes de Palana. Pagna, parrainé depuis 7 ans, donne gratuitement des cours de soutien. À 17 ans, il veut offrir à d'autres l'opportunité qui fut la sienne de s'en sortir. Tous ont le même appétit d'ogre pour le savoir et la même espérance de tracer leur propre route.

**LE POUVOIR DE L'ÉDUCATION**

L'un des moments les plus émouvants du film voit de jeunes écoliers sourds en uniforme qui rient, bavardent et s'asticotent... en langage des signes. Une chorégraphie pleine de grâce portée par une musique envoûtante. Tout est dit sans un mot de la belle intuition de l'association Enfants du Mékong : donner les moyens nécessaires à ces enfants pour qu'ils s'en sortent, et les regarder s'épanouir comme des fleurs dans le vaste monde, des rêves plein la tête et un peu d'insouciance au cœur.

**POUR EN SAVOIR +**

<http://grandir-lefilm.com>



Déjà disponible en DVD, *Grandir* sera projeté jusqu'au 11 avril dans toute la France. Le film rend hommage à ces hommes et femmes qui, depuis l'occident, soutiennent par leurs dons et leurs lettres ces jeunes enfants dans leur apprentissage. Sans leurs parrains et marraines, rien n'aurait été possible.



La petite Phout, laotienne Hmong de 14 ans, parrainée depuis six mois, au sourire désarmant et aux yeux espiègles, affirme en langage des signes en quelques gestes habiles : « Aujourd'hui je peux me projeter dans l'avenir, je suis contente de grandir ».



Jill Coulon, amoureuse de l'Asie et captivée par les histoires humaines, a réalisé ce très beau documentaire produit par François-Hugues de Vaumas et Xavier de Lauzanne. Elle a convaincu Yael Naim et David Donatien, trois Victoires de la musique au palmarès, de composer la bande originale de son film.

BEAUX-ARTS

# LA VIERGE AU SOURIRE DE JOCONDE

PAR ALEXANDRE MEYER



Conservée au Victoria and Albert Museum de Londres, la statue a été exposée pour la première fois sous sa nouvelle attribution au Palais Strozzi à Florence en mars.

aurait été réalisée en 1472 par le génie de la Renaissance dans l'atelier de son maître Andrea del Verrocchio. Il n'était alors âgé que de 19 ou 20 ans. La thèse qui a conduit à la réattribution de l'œuvre est défendue par Francesco Cagliotti, spécialiste reconnu de la Renaissance en Italie et professeur à l'université de Naples. Elle vient contredire les travaux de l'ancien directeur du Victoria and Albert Museum et sommité de l'histoire de l'art, John Pope-Hennessy. La modeste sculpture d'argile, destinée à la dévotion privée de son commanditaire – peut-être de l'artiste lui-même – présente une fraîcheur étonnante et un modelé d'une grande délicatesse. Le drapé de la robe, le sourire de l'enfant et le doux sourire de la Vierge étrangement similaire à celui de la célèbre Mona Lisa, suivent le tracé de plusieurs peintures et dessins préparatoires de Léonard de Vinci. Le professeur Cagliotti a opéré le rapprochement de tous ces indices pour éclaircir le mystère qui entourait l'auteur de cette statue depuis plus de cinq siècles. La sculpture est actuellement présentée au palais Strozzi de Florence qui reçoit jusqu'au 14 juillet l'exposition *Verrocchio, le maître de Léonard*. ●

La Vierge à l'Enfant qui rit serait, selon une expertise récente, l'unique sculpture réalisée par Léonard de Vinci qui soit parvenue jusqu'à nous. Conservée au Victoria and Albert Museum de Londres depuis 1858, elle a été présentée pour la première fois sous sa nouvelle attribution au Palais Strozzi, à Florence, en mars.

Longtemps attribuée à l'artiste florentin Antonio Rossellino (1427-1479), la petite œuvre en céramique de 50 cm de haut,

© VICTORIA & ALBERT MUSEUM, LONDON

LIVRES



**Humour et vérité se rencontrent**  
*Petites blagues et autres histoires d'un curé de campagne*  
Pierre Trevet, Éd. de l'Emmanuel, 2019, 216 p. 18 €  
Vous doutiez-vous que Jésus avait beaucoup d'humour ? Que les saints sont les champions des bons mots ? Que la vie paroissiale est parfois le théâtre de scènes du plus haut comique ? C'est ce que vous découvrirez dans ce recueil de blagues et bonnes histoires rassemblées par un curé spirituel dans tous les sens du terme !



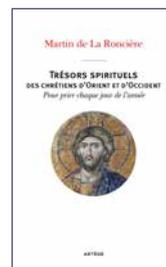
**Louis et Aimée. Une rencontre extraordinaire**  
Florence Givelet et by.bm, Mame, 2019, 32 p. 12,50 €.  
Jeux champêtres, déguisement, chasse au trésor, Aimée a pensé à tout pour réunir ses amis pour son anniversaire. Louis, avec sa prothèse de la jambe et son respirateur, ne va-t-il pas gâcher la fête ? Une douce leçon d'amour et de simplicité pour surmonter la peur du handicap. À partir de 5 ans.  
**Encore plus d'idées de livres jeunesse sur [www.123loisirs.com](http://www.123loisirs.com)**

BON PLAN

## Trésors spirituels des chrétiens d'Orient et d'Occident

Textes rassemblés par Martin de La Roncière, Artège, 2019, 688 p. 22,90 €

Le lecteur découvrira avec émerveillement, les plus beaux textes des Pères ou des grands saints de l'Église latine, mais aussi de la tradition syriacque, maronite, arménienne, copte, éthiopienne, orthodoxe, luthérienne ou anglicane... Par-delà les clivages théologiques, ce livre donne à lire les auteurs spirituels les plus divers pour nourrir sa prière personnelle quotidienne.



TWITT AGAIN



« La prière donne de l'épaisseur et de la vitalité à tout ce que nous faisons. »  
**PAPE FRANÇOIS**

PORTRAIT



© DR

## L'ÉLOQUENCE ET LA GRÂCE

Elle a illuminé le plateau du *Grand oral* sur France 2 le mois dernier. Livrant un témoignage plein d'enthousiasme, l'avocate Virginie Delalande s'est distinguée de la douzaine de candidats de ce concours d'éloquence d'une manière singulière : elle est sourde de naissance.

Se hissant aisément dans le trio gagnant, l'avocate de formation au timbre de voix si particulier a bouleversé le public. « Je vous parle avec une voix, cette voix qui peut-être vous dérange, vous met mal à l'aise. C'est une voix que moi-même je ne connais pas, que je n'ai jamais entendue. C'est le fruit de 20 ans de travail, 20 ans d'orthophonie,

trois fois par semaine », a-t-elle lancé sourire aux lèvres. Devenue avocate pour combattre les injustices, Virginie Delalande est aujourd'hui coach auprès de personnes handicapées. La jeune mère de famille souhaitait faire changer le regard du monde sur les personnes touchées par le handicap, c'est réussi !

L'IMPORTANT

## LA FRANCE S'ENGAGE POUR L'ÉGLISE ÉTHIOPIENNE

Excavées de la roche rouge, sous le niveau du sol, les églises monolithes presque millénaires de la cité monastique de Lalibela, en Éthiopie, ont reçu la visite d'Emmanuel Macron le 12 mars dernier. Le Président de la République est venu réaffirmer l'engagement de la France dans la conservation du site, classé au patrimoine mondial de l'humanité en 1978 mais menacé par les vicissitudes du temps, de l'érosion et de l'Histoire. Ces vestiges exceptionnels de la chrétienté africaine, hauts d'une quinzaine de mètres, ne sont accessibles que par un réseau de tunnels et d'escaliers. Le site doit son nom au négus d'Éthiopie Gebre Mesqel Lalibela (1162-1221), un roi bâtisseur canonisé par l'Église orthodoxe éthiopienne, dont la légende veut qu'il ait fait construire onze églises aidé par des anges après que Dieu lui eut ordonné d'édifier une « Nouvelle Jérusalem ». Le Premier ministre éthiopien, Abiy Ahmed, et le Président français ont signé un accord pour l'entretien des toitures temporaires qui abritent les édifices rupestres et l'envoi de scientifiques chargés d'étudier la possibilité de restaurer les églises endommagées.

L'église Saint-Georges de Lalibela, située dans la région d'Amhara, en Éthiopie, vue du ciel.



© YANN ARTHUS-BERTRAND / WWW.LAUDATOSI-EXPO.COM

LE DVD

### Épreuves de Foi tome 1

Une série de Toni Rodríguez, Saje Distribution, 2019, 19,50 € Pour la première fois en France, une série télévisée se penche sur les miracles qui ont mené à la canonisation de grands saints contemporains comme Jean-Paul II ou Mère Teresa. Une véritable succession d'enquêtes policières.



## IL L'A DIT



© CREATIVE COMMONS

### « Sans l'Église, nous serions analphabètes »

#### KARL LAGERFELD

Karl Lagerfeld (1933-2019), en avril 2013 dans *Paris Match*, reconnaissait le « portail de culture incroyable » qu'est l'Église et l'inspiration qu'il puisait dans l'art sacré, notamment pour ses collections haute couture. Admiratif du pape François, il glissait : « J'aime bien le nouveau Pape, il a l'air divin, avec un grand sens de l'humour ».

LA BELLE HISTOIRE

## LA PIETÀ DU MIRACLE

Une nuit, ce paroissien entend distinctement une voix : « C'est maintenant ». Guidé par son intuition, il se précipite à la paroisse au lever du jour. Creusant sous un autel croulant qu'il avait étayé quelques semaines plus tôt, il va faire une extraordinaire découverte.

Oubliée de tous, la Pietà attendait son heure pour offrir aux regards les teintes douces de ses couleurs et le modelé de ses visages. Pierre Houcke, membre actif de la paroisse de Chepoix, avait constaté l'affaissement de l'autel de la Vierge de la petite église et entrepris de le restaurer. La voix qui le tirera des songes fera le reste. En se penchant dessous, l'appel intérieur se fait entendre à nouveau distinctement « Va doucement ». Avec un ami, ils vont tirer le gros bloc de pierre de la terre et des gravats où il gisait depuis si longtemps. Absente des registres de l'église, elle a dû être dissimulée à veille de la Révolution. La Mère de Dieu, vêtue de bleue et drapée d'un manteau de pourpre, est ici encadrée de saint Jean portant un calice et de Marie-Madeleine aux longs cheveux d'or. Datant de la fin du XV<sup>e</sup> ou du début du XVI<sup>e</sup> siècle, la statue de pierre polychrome est à présent en lieu sûr dans les réserves du musée archéologique de l'Oise à Vendeuil-Caply. Une fois analysée et restaurée, elle devrait retrouver une place bien sécurisée à Chepoix.



Motif traditionnel de l'iconographie et de la statuaire chrétienne, la Pietà figure la sainte Vierge recevant dans ses bras le corps supplicié de son fils Jésus, descendu de la Croix.

© DR PIERRE HOUCKE



### Le village des Saintes-Marie-de-la-Mer est devenu «ville sanctuaire de France».

La capitale de la Camargue rejoint Lourdes, le Mont-Saint-Michel ou le Puy-en-Velay. Elle est le 18<sup>e</sup> sanctuaire de cette association. Haut lieu de pèlerinage depuis le Moyen-Âge, le village abrite, selon la tradition, les reliques de Marie Salomé, Marie Jacobé et de leur servante Sara. Elles auraient accosté en l'an 45 et fuyaient la persécution des premiers chrétiens en Palestine.

DOMAINE DE **Chadenac** 



**Venez vous ressourcer au grand air !**  
**13 - 14 avril : Ennéagramme**  
**ou Ecoute Bienveillante**  
**13 - 20 avril : BAFA FG, SB et Appro**  
 Vacances et stages sur [chadenac.com](http://chadenac.com)  
 43000 Ceyszac Tél : 04 71 09 27 62



**EN LIBRAIRIE**

**Le temps de Compostelle**  
 Un chemin de signes et de traces

Mais, que se passe-t-il sur ce chemin de pèlerinage ? Trop de coïncidences, trop de bienveillance : tendresse de Dieu ? Des pèlerins témoignent.

SAINT-LÉGER ÉDITIONS

18€ / 250 pages

 **COLLÈGE-LYCÉE DE L'IMMACULÉE CONCEPTION**  
 Privé hors contrat Internat et externat



- Enseignement solide
- Petits effectifs
- Esprit de famille
- Vie de prière quotidienne
- Pratique des langues
- Enseignement d'excellence - 100 % de réussite au bac
- Activités sportives régulières : 3 terrains de sport dans un parc de 3 hectares

**MÉRY-SUR-MARNE**  
 01 60 23 59 56 • [info@cl-ic.fr](mailto:info@cl-ic.fr)  
[www.cl-immaculeeconception.fr](http://www.cl-immaculeeconception.fr)

Journée portes ouvertes le 18 mai 2019



**PUBLIEZ UNE ANNONCE DANS CES COLONNES !**

HUBERT GODET:  
 06 12 56 01 36  
[HGODET@PRODEOPUB.COM](mailto:HGODET@PRODEOPUB.COM)

**C'EST TENDANCE**

**Le sommeil est votre ami**

Rien de tel qu'une bonne nuit de sommeil après une journée éprouvante... mais rien de mieux qu'une cure de repos avant d'attaquer une journée chargée. L'anticipation, voilà la clé ! La plupart des adultes ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil quotidien. Renoncez aux excitants après 16h, à la télé dans la chambre et aux écrans au moins une heure avant le coucher. Évitez de manger lourd et gras le soir. Levez-vous à heure fixe et couchez-vous dès les premiers signes de fatigue. Gardez une chambre fraîche, lisez quelques pages d'un bon livre et... faites de beaux rêves.

**RENCONTRE**

**ESTHER PIVET**

**L'EFFET WAHOU ! DE LA SEXUALITÉ**

PAR ALEXANDRE MEYER



Esther Pivet vient de publier *Enquête sur la théorie du genre* aux éditions Artège (264 p., 14,90 €)

**FORUM WAHOU !**

L'Amour, l'humour, dans le plus... Santé



**EN CHIFFRES**

40 forums Wahou en 4 ans en France  
 6500 participants  
 Plus de 70% de 18-35 ans dans les forums

**LE SITE**

[forumwahou.fr](http://forumwahou.fr)

Esther Pivet participe depuis 4 ans à la diffusion de la Théologie du corps de saint Jean Paul II en France, à travers les forums Wahou ! La joie des participants lui donne des ailes.

**Qu'est-ce qu'un forum Wahou !** Un forum Wahou !, c'est un week-end pour tous, pour redécouvrir le beau projet de Dieu pour l'amour humain, à partir de la Théologie du corps de saint Jean Paul II, qui s'appuie sur l'Écriture. Cette théologie permet de trouver des réponses à des questions fondamentales de l'homme, surtout en notre temps où la société tente d'effacer la différence sexuelle et où la sexualité est si appauvrie : en vue de quoi suis-je un homme, une femme ? Quel est le sens de cette différence ? Quel est le sens de mon corps, de la sexualité humaine ? Quelle est ma raison d'être ?

**En quoi ces forums répondent-ils aux difficultés des jeunes ?** Beaucoup de jeunes qui participent au forum n'ont plus d'estime d'eux-

mêmes, blessés par des expériences sexuelles. Ils redécouvrent qu'ils sont un don de Dieu et que leur corps est beau car il est fait pour le don, en vue de la communion. Ils comprennent enfin ce que veut dire aimer. Voici certains retours : « Chacun a, au fond de soi, le désir d'aimer en vérité », « Je pars avec quelque chose de nouveau, la sexualité est belle, merci ! », « Pour pouvoir être don pour l'autre, il faut être capable de se recevoir comme don de Dieu. », « Pourquoi ne m'a-t-on pas dit cela plus tôt ? »

**Pourquoi vous êtes-vous engagée dans la diffusion des forums Wahou ?** Depuis 2013, je réalise une veille sur la diffusion de la théorie du genre dans la société, spécialement à l'école. Cette théorie, qui affirme que l'identité sexuelle n'est que culturelle, précipite les jeunes dans un mal-être. La Théologie du corps leur permet de comprendre la signification du corps, qui révèle toute leur personne, et de se mettre sur un chemin de progression pour aimer en vérité. ●

Magnificat  
JUNIOR

POUR L'OVISIBLE

L'ÉGLISE, C'EST PAS SORCIER

# PÂQUES AUTOUR DU MONDE

Aux quatre coins de la planète, les chrétiens fêtent la résurrection de Jésus.

PAR MAGNIFICAT JUNIOR



© THINKSTOCK

## ESPAGNE

Pendant la Semaine sainte, de grandes processions traversent toutes les villes d'Espagne. Un peu partout dans le pays, les fidèles suivent des chars immenses, les pasos, portés à dos d'homme, parfois à plus de cinquante ! Ces hommes couvrent leur tête de grands capuchons en signe de pénitence. Sur les pasos sont disposées des statues colorées et richement vêtues pour figurer les scènes de la Passion. Au son d'une musique intense et poignante, les fidèles méditent sur les jours de la Passion du Christ.

## SYRIE

Pour les chrétiens de Syrie (tout près du pays de Jésus), le dimanche des Rameaux est le premier temps fort de la Semaine sainte. Pour fêter l'entrée de Jésus dans Jérusalem, petits et grands mettent leurs plus beaux vêtements. Les enfants portent des bougies décorées, les adultes, des rameaux d'olivier. L'église est comble. Au milieu de la messe, le prêtre sort et conduit une procession dans le quartier chrétien, suivi par les musiciens et la foule. Les gens âgés ou malades qui n'ont pas pu aller à la messe sont aux balcons pour participer à la joie ambiante !

## RUSSIE

Les Russes préparent pour Pâques des œufs qu'ils font cuire avec des pelures d'oignon pour leur donner une belle couleur rouge, la couleur qui symbolise le sang que Jésus a versé pour nous sauver. Ensuite, ils peignent délicatement les coquilles à la main. Ces œufs, promesse d'une vie nouvelle, sont pour les chrétiens d'Orient un symbole de la résurrection. Après la messe de Pâques, familles, amis et voisins échangent des visites. Ils offrent ces œufs en disant : « *Christ est ressuscité* », et ceux qui les reçoivent répondent : « *Oui, il est vraiment ressuscité !* » Ils vont aussi au cimetière pour déposer des œufs et des fleurs sur les tombes de leur famille.

## ET AU VATICAN ?

Chaque année, pendant la veillée pascale, le Pape baptise quelques adultes de différents pays qui ont souhaité devenir chrétiens. Le lendemain, après la messe de Pâques, il se tient sur le balcon de la Basilique Saint-Pierre pour donner à la foule la bénédiction « *urbi et orbi* ». Cette expression latine signifie « *pour la ville et pour le monde entier* ». Des télévisions retransmettent ses paroles et sa bénédiction dans tous les pays.

D'ACCORD PAS D'ACCORD

LE DÉBAT

# ÊTRE CHRÉTIEN, QUEL INTÉRÊT ?

Beaucoup de personnes ne voient pas l'intérêt au XXI<sup>e</sup> siècle de choisir de devenir chrétien alors que cette religion semble apporter surtout des contraintes et apporter peu de compensations... Pourtant d'autres choisissent cette religion librement. Pourquoi ?

LE DÉBAT ENTRE LILI SANS-GÈNE ET NICOLAS BUTTET

1

**Lili Sans-Gêne** Pour moi, la religion, et surtout le christianisme, c'est vraiment une entrave à la liberté. Pas de ceci, pas de cela : des tonnes d'interdits, et pour quelle récompense ? Ça ne donne pas envie, croyez-moi...

**Nicolas Buttet** Mais le christianisme c'est juste le contraire... Tu es vachement douée dans les clichés, si j'ose te le dire *cash*, avec amitié ! S'il y a des paroles négatives chez les cathos, c'est parce qu'il y a d'abord une loi positive inscrite dans mon cœur : « *Tu es fait pour la vie* », alors, bien sûr, tu ne tueras pas, tu ne critiqueras pas, car tu peux aussi tuer avec des mots. « *Tu es fait pour le bonheur* », alors, ne va pas vers des idoles et des faux biens qui te rendront malheureux. « *Tu es fait pour la vérité* », alors pas de mensonge, pas de faux témoignage. « *Tu es fait pour l'amour conjugal* » : alors pas d'adultère, pas de coucherie, autrement tu blesseras ton cœur, tu défigureras ton amour. « *Tu es fait pour la vie en société* », alors « *pas touche* » au bien de ton voisin, ne sois pas jaloux de lui... Tu vois, la route, c'est le positif... Le négatif, c'est la glissière de sécurité pour ne pas sortir de la route... C'est assez pratique, surtout quand la route est glissante ou que tu ne maîtrises pas très bien la voiture... Le fossé, le mur ou le précipice, je ne trouve pas cela très marquant... Et c'est tellement génial de partir dans l'aventure avec une certaine assurance, sur la route de la vie, du bonheur, de la vérité, de l'amour et de la relation fraternelle.

2

**Lili Sans-Gêne** Moi j'ai envie d'être libre, d'aimer, de vivre mes passions, d'être heureuse, de m'éclater, de profiter à fond de cette vie, je n'en ai qu'une ! Je n'ai pas envie de devoir rentrer dans le cadre stricte d'une religion

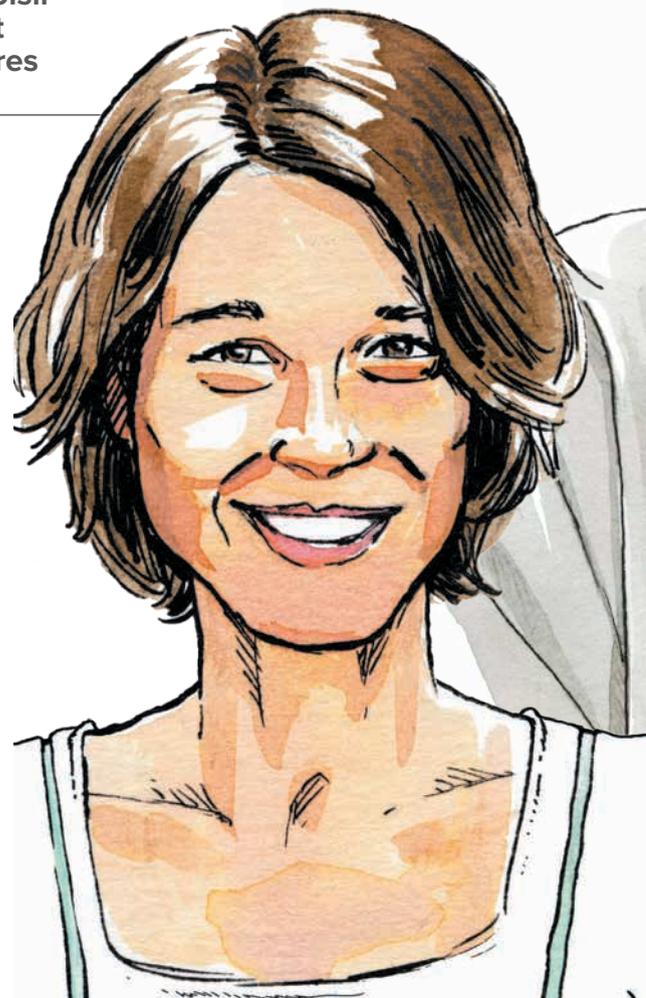
Lili Sans-Gêne

« Je ne vois vraiment pas ce qui fait la spécificité de votre religion par rapport aux autres grandes religions. »

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.

rabat-joie...

**Nicolas Buttet** Tout comme moi ! Mais attends, pas un peu : méga-libre ! Super-heureux ! Je veux vivre la vie pas à 200, mais à 500 à l'heure ! Bref, je ne veux pas me loucher ! Or, celui qui m'aide, qui m'assiste, qui me coache, qui m'éclaire pour cette aventure géniale, c'est Dieu... La religion, c'est pas rabat-joie ; c'est donne-la-joie ! Quand Jésus naît, on annonce une « joie », une « grande joie », une « très grande joie » ! Et les bergers fondent, les mages craquent devant l'enfant-Dieu, Jésus ! Je pense à une amie, Myriam, drogue, sexe et teuf... Elle m'écrivait récemment : « *Cela fait maintenant un an que je me suis découverte fille du Père, que je chemine avec tellement de joie et de soif vers mon Christ crucifié par amour, et que j'apprends*

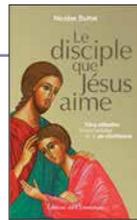
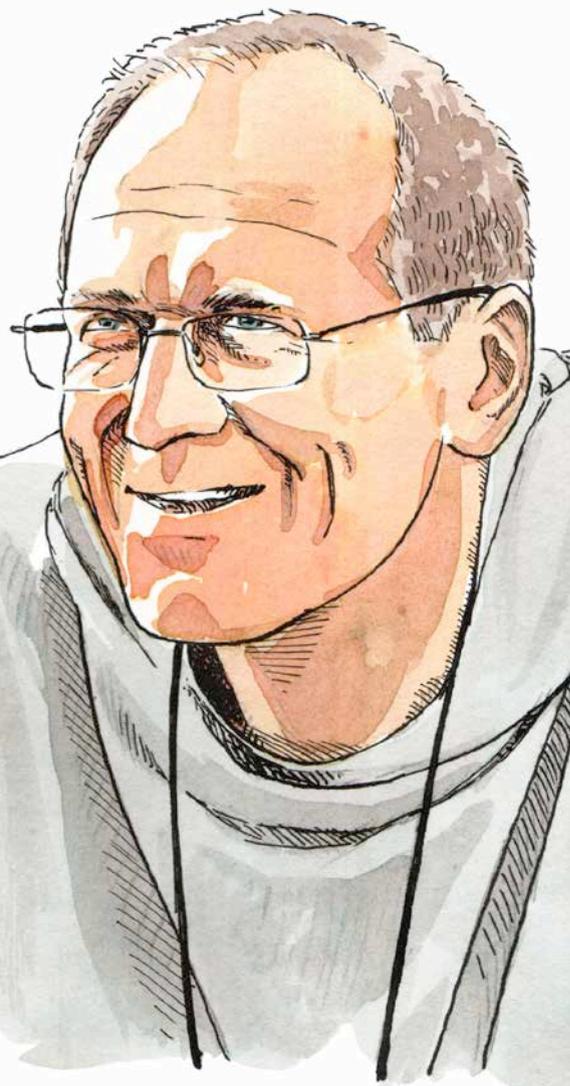


la vie, avec un grand V, la Vie avec Dieu. Moi, qui avais été de nombreuses fois diagnostiquée comme un "cas désespéré", "dépressive en phase terminale", à qui les médecins eux-mêmes avaient prévu une mort peu glorieuse, je suis aujourd'hui une des personnes les plus heureuses de cette planète... »

3

**Lili Sans-Gêne** Vous avez beau avoir une religion deux fois millénaire, il y a toujours dans ce monde des gens qui crèvent de solitude, des enfants qui souffrent comme ça ne devrait pas être permis... Qu'est-ce qu'elle a changé au monde votre religion ? Rien !

**Nicolas Buttet** C'est vrai ! Et pourtant...



**ALLER PLUS LOIN**  
**Le disciple que Jésus aime : cinq attitudes fondamentales de la vie chrétienne**  
 Nicolas, Buttet, Éditions de l'Emmanuel, 2013

**« Nous croyons en un Dieu qui descend chercher l'homme blessé et souffrant tout en en bas, dans les affres de la souffrance et de la désespérance... Un Dieu qui se fait vulnérable. »**

Nicolas Buttet est prêtre. Il a fondé la Fraternité Eucharistein, en Suisse, qui accueille notamment des jeunes en difficulté. Il a participé au lancement de la fondation Ecophilos, qui vise à mettre la personne humaine au cœur de l'entreprise. <http://eucharistein.org>

**Nicolas Buttet**

le même. Et pour chaque personne touchée par cet amour en acte, c'est la vie transfigurée, c'est la tendresse vécue.

Je pourrais parler encore de l'art, de la culture, du sens du bien commun et de la notion de personne et des droits humains qui en découlent... Tant de choses que l'Évangile a apporté à l'humanité. Et s'il y a eu des chrétiens crapules et assassins, c'est faute d'avoir joué la partition de l'Évangile ; jamais à cause de Jésus ! Bref, une branche qui casse fait plus de bruit qu'une forêt qui pousse... J'aime les forêts qui poussent en discrétion... Mais en puissance de vie !

l'Église catholique, c'est aujourd'hui près de 10 000 orphelinats, 220 000 écoles, 37 000 centres de rééducation. 5 600 hôpitaux, près de 18 000 dispensaires... 561 léproseries, 16000 maisons de malades chroniques... Bref, c'est peu à l'échelle de la planète, c'est énorme pour chaque personne accueillie, aimée et soignée.

Les chrétiens, c'est Vincent de Paul, Don Bosco, c'est Mère Teresa, c'est sœur Emmanuelle, c'est le Père Pedro dans les bidonvilles de Madagascar. C'est le docteur Denis Mukwege, gynéco congolais qui répare les femmes violées et qui a reçu le prix Nobel de la paix 2018. Et tant d'autres inconnus qui sèment l'amour et la présence au quotidien. Gouttes d'eau dans l'Océan ? Peut-être... mais sans ces gouttes d'eau, l'océan ne serait pas

ont des qualités, des travers parfois aussi... Bref, beaucoup de théories le plus souvent ! L'académicien athée Thierry Maulnier écrivait : « *Il y a plusieurs grandes religions mais il n'y en a qu'une qui permette au plus humble des êtres humains penché sur sa pioche, sa brouette ou son registre comptable, au plus insignifiant, de se croire personnellement sous le regard d'amour de Celui qui gouverne les mondes, plus encore, de n'être pas jugé indigne du sacrifice d'un Dieu.* » C'est cela la différence : un dieu qui se fait pauvre sous le visage de l'enfant, pauvre sous le visage du torturé... Un Dieu qui descend dans la mort pour y accompagner l'être humain. Et il en ressort vivant ! Un Dieu qui descend chercher l'homme blessé et souffrant tout en bas, dans les affres de la souffrance et de la désespérance... Un Dieu qui se fait vulnérable... Ça ne s'est jamais vu nulle part ! Tous les dieux des autres religions sont forts, brillants ! Ou s'ils deviennent looser, ils sont chassés du domaine des Dieux. Nietzsche accusait d'ailleurs les chrétiens d'avoir tué Dieu en le présentant si pauvre en Jésus. Mais l'homme était incapable d'inventer un Dieu pauvre ! Seul Dieu pouvait se révéler ainsi ! Et c'est le Dieu auquel je crois. Car cet incroyable est crédible. Cet impossible est réalisé... Et le Tout Puissant est désarmé... C'est cela la force invincible de l'amour ! ●

4

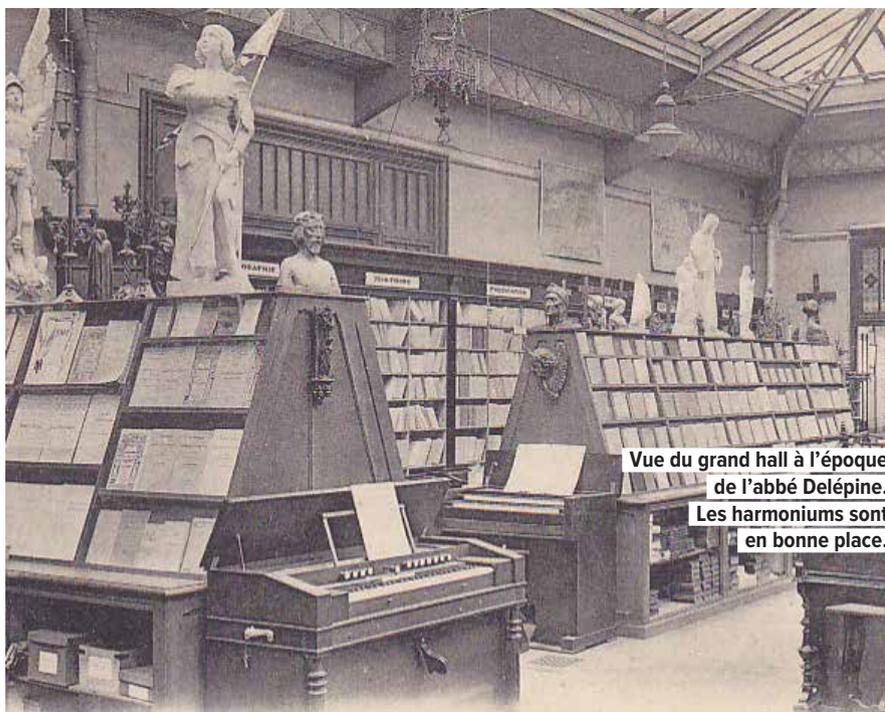
**Lili Sans-Gêne** **Quoi qu'il en soit, je ne vois vraiment pas ce qui fait la spécificité de votre religion par rapport aux autres grandes religions. Elles se valent toutes, elles se ressemblent toutes. On n'a que l'embaras du choix si on veut se convertir !**

**Nicolas Buttet** Toutes les religions parlent d'un ou de plusieurs dieux, effectivement. Preuve que le cœur de l'homme est fait pour Dieu et qu'il est troublé tant qu'il ne l'a pas rencontré... Tes questions mêmes le prouvent, si j'ose, avec amitié ! Ces dieux des religions

CODEX POUR L'OVISIBLE  
2000 ans d'aventure chrétienne  
HISTOIRE

## LA PROCURE A 100 ANS

PAR PRISCILLE DE LASSUS



Vue du grand hall à l'époque de l'abbé Delépine. Les harmoniums sont en bonne place.

La Procure Générale, 3, rue de Mézières, Paris (vi<sup>e</sup>). — Le Grand Hall.

**La plus célèbre librairie religieuse de France fête son centenaire. Elle a été fondée par un prêtre soucieux de répondre aux attentes de ses confrères.**

En 1919, l'abbé Delépine installait un commerce à l'ombre des tours de Saint-Sulpice. Le quartier accueillait alors nombre de boutiques pieuses. Un emplacement stratégique pour toucher les clercs de passage à Paris. L'homme vient du Pas-de-Calais. Ordonné prêtre en 1894, il fonde « *La Procure de musique religieuse* » en 1898 pour diffuser des partitions adaptées aux nouvelles orientations liturgiques. Sa sensibilité artistique comme sa charge de maître de chapelle de la cathédrale d'Arras le rendent attentif à cet enjeu : « *Très vite, il s'investit pour promouvoir un chant de qualité dans les paroisses* », note Jean-François Peppe, le libraire de la maison qui a étudié les archives. Une préoccupation dans l'air du temps : « *Le mouvement cécilien, porté par l'abbaye de Solesmes, remet à l'honneur le grégorien et le chant polyphonique. L'orgue devient aussi très important. En 1903, l'élection de Pie X renforce cette dyna-*

*mique.* » L'abbé s'engage dans d'autres causes, comme la querelle des inventaires : « *C'est un homme du Nord catholique avec de l'épaisseur et de la personnalité.* »

Après la Première Guerre mondiale, Henri Delépine quitte un diocèse sinistré pour gagner la capitale. Son œuvre pourra rayonner plus largement. Son intuition ? Associer l'édition et la commercialisation musicale. Dès 1920, la boutique se diversifie pour répondre aux besoins de ses confrères : images, statues, missels, harmoniums, objets de culte, ornements liturgiques, sans oublier les livres. Les références se multiplient. Les locaux s'agrandissent. En 1934, l'entreprise devient une société anonyme, « *La Procure générale du clergé, des missions et des œuvres catholiques* ». Les affaires tournent. Le fondateur peut se désengager. Il confie l'activité à ses nièces et leurs maris. Lui installe une communauté de sœurs de l'Annonciade à Thiais, où il se retire jusqu'à sa mort en 1956. ●

Le mythe jésuite, la première théorie du complot. Un dossier inédit dans Codex #11. [www.revue-codex.fr](http://www.revue-codex.fr)



### AGENDA

18 – 21 AVRIL

#### Le Triduum pascal

Succession des événements qui retracent le passage de Jésus vers son père, sa Pâque : la Cène, le jugement et la crucifixion, la mise au tombeau, la vigile (veillée) pascale et le dimanche de Pâques inclus. « *La célébration du Triduum pascal de la passion, mort et résurrection du Christ, sommet de l'année liturgique, nous appelle, chaque fois, à nous engager sur un chemin de préparation, conscients que notre conformation au Christ est un don inestimable de la miséricorde de Dieu* » (Message de carême 2019 du pape François).

19 AVRIL

#### Messe des Présanctifiés

Office de l'après-midi du Vendredi saint. Le jour où le Christ est mort, l'Église ne renouvelle pas le sacrifice eucharistique. La communion est donnée avec les hosties consacrées la veille (donc présanctifiées), lors de la messe du Jeudi saint.

21 AVRIL

#### Pâques

Fête mobile à la différence de Noël ou de l'Assomption, elle est déterminée depuis le concile de Nicée en 325 par le calendrier lunaire et fixée au dimanche suivant la pleine lune du premier mois lunaire après l'équinoxe de printemps. La saison débute le 20 mars, la nouvelle lune le 5 avril, la pleine lune le 19 et le dimanche qui suit tombe le 21.

28 AVRIL

#### La Pâques orthodoxe

Fixée selon le même principe mais à partir du calendrier julien (de Jules César, 45 av. J.-C.), en retard d'une dizaine de jours sur le calendrier grégorien (du pape Grégoire XIII, adopté en 1582), du fait de la distribution trop généreuse des années bissextiles. La prochaine fête commune aux Églises catholique et orthodoxes aura lieu le 20 avril 2025.

### LE DVD

#### Le Cœur de l'Homme

Un film réalisé par Eric Esau, Saje Distributon, 2019, 19,99 €  
Addiction sexuelle, double vie, secret, quête d'identité, honte... ce docu-fiction explore les tréfonds de l'âme humaine pour proposer un chemin de transformation. Il n'y a pas de barrière à l'amour compatissant de Dieu.



### LIVRES

#### Comme un cœur qui écoute

Mgr Luc Ravel, Artège, 2019, 232 p. 9,90 €

Le constat lucide d'un évêque sur le drame des crimes sexuels commis par le clergé. Un appel solennel à la vigilance et à la transparence. Une invitation fraternelle à la conversion, à puiser aux sources vives de l'évangile et des saintes écritures pour renouveler notre espérance.



#### Mes petites prières

Illustré par Madeleine Brunelet

Mame, 2019, 64 p. 10,90 €

Un beau livre de prières pour les enfants de 3 à 6 ans. Des mots tout simples et des illustrations joyeuses pour prier le matin et le soir, en s'inspirant des psaumes, des prophètes, de saint François d'Assise ou des chants des grandes fêtes du calendrier. Apprendre à dire merci, demander pardon et s'émerveiller avec confiance.



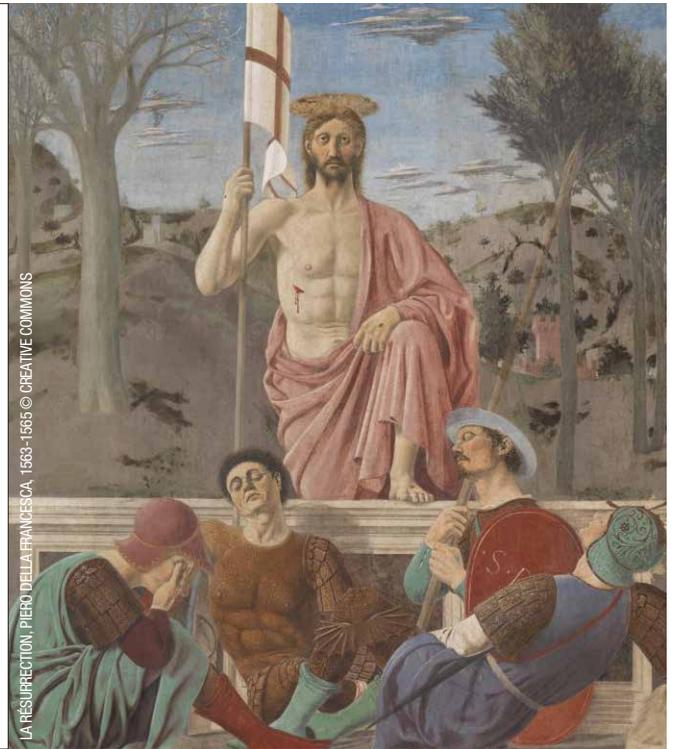
## MÉDITATION

## « LE PREMIER JOUR DE LA SEMAINE, À LA POINTE DE L'AURORE, LES FEMMES SE RENDIRENT AU TOMBEAU,

portant les aromates qu'elles avaient préparés. Elles trouvèrent la pierre roulée sur le côté du tombeau. Elles entrèrent, mais ne trouvèrent pas le corps du Seigneur Jésus. » (Lc 24, 1-12)

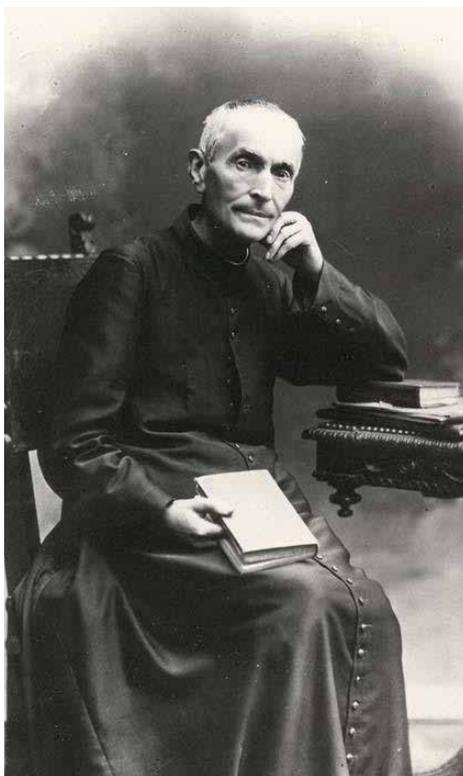
Pourquoi ce vide, cette absence, cette frustration de la présence immédiate du Maître qui est la constante des apparitions pascales ? Parce que nous sommes invités à remplir le tombeau vide, pourrait-on dire, et à annoncer la résurrection sur le seul témoignage d'une parole : pour les apôtres, celle de l'ange ; pour nous, celle des apôtres ; pour les hommes d'aujourd'hui, celle des chrétiens. Nous devons être témoins de la résurrection comme le furent les contemporains de Jésus. Notre marche à la suite de Jésus consiste également en une victoire progressive, jour après jour, sur le péché qui nous habite. Nous ne pouvons faire l'expérience d'être fils de Dieu, mais nous pouvons percevoir que, jour après jour, la pratique de la vie chrétienne, quoique laborieusement, nous libère de l'esclavage du péché. Que sera notre résurrection ? Qui saurait le dire avec précision ? Ce qui doit provoquer notre action de grâce, notre joie et notre jubilation, c'est cette libération dont nous sommes les témoins dans l'histoire du monde et de l'Église, dans la vie de nos frères et dans nos cœurs reconnaissants. Amen

Source : Homélie pour le jour de Pâques. Dom Samuel, abbé de Nový Dvůr en Tchéquie



LA RÉSURRECTION, PIERO DELLA FRANCESCA, 1463-1465 © CREATIVE COMMONS

## ÇA VA ÊTRE SA FÊTE!



© DR

## BIENHEUREUX MICHEL RUA

### Fête le 6 avril

Michel Rua naît à Turin (Italie) en 1837. À l'âge de huit ans, il entre au patronage de saint Jean Bosco. En janvier 1854, don Bosco fonde, avec Michel et plusieurs jeunes, la congrégation des Salésiens, pour le service des enfants : patronage, classes, théâtre, gymnastique, musique, récréations, fréquentation des sacrements et spécialement de l'Eucharistie. Michel est attentif à chacun, soucieux d'aider, d'encourager, de relever ces jeunes en voie de formation. En 1860, il est ordonné prêtre. Don Bosco fonde un Petit Séminaire qu'il confie à Michel. Celui-ci recommande à son personnel de ne pas être exigeant à l'excès, de ne pas gronder les élèves à tout propos. Après le repas de midi, on le voit toujours mêlé aux jeunes, jouant avec eux. Devant ses succès, don Rua est assailli par une violente tentation d'amour-propre. Don Bosco lui recommande de se rappeler des vérités essentielles : d'où viens-tu ? Quelle est ta tâche ici-bas ? Où dois-tu aboutir ? En 1869, don Rua est chargé de la formation des novices. Il s'applique à faire de toute sa journée une prière continue. Mais son zèle pour la discipline finit par lui aliéner les cœurs des enfants. Don Bosco le prend alors totalement près de lui pour veiller aux intérêts généraux de la Congrégation ; puis, en septembre 1885, il le nomme Supérieur à sa place. Au début de 1888, don Bosco rend son âme à Dieu. Chaque année, don Rua part environ trois mois pour visiter ses communautés. De lourdes souffrances ne manquent pas. À certaines heures, on le surprend prenant sa tête entre ses mains, longuement abîmé dans la prière. Sa famille religieuse se multiplie prodigieusement. Il rend son âme à Dieu le 6 avril 1910.

UN MOINE DE L'ABBAYE SAINT-JOSEPH DE CLAIRVAL [WWW.CLAIRVAL.COM](http://WWW.CLAIRVAL.COM)

« Je profitais bien plus, affirmera Michel Rua, à observer don Bosco, même dans les plus humbles actions, qu'à lire et méditer un traité d'ascétisme. »

Citation du bienheureux Michel Rua

L'ESCAPADE

ORIENT-OCCIDENT

# PÂQUES À L'ORIENTALE

Et si vous profitez de la célébration de la fête de Pâques à une semaine d'intervalle dans l'Église catholique le 21 avril et le 28 dans l'Église orthodoxe, pour assister deux fois à la plus grande fête des calendriers liturgiques chrétiens ?

PAR ALEXANDRE MEYER, PHOTOS: ARNAUD ALABEURTHE-MOZALIEWSKY / ÉGLISE ORTHODOXE SAINT-SÉRAPHIN DE SAROV



Dans le rite byzantin,  
le prêtre annonce à minuit :  
« Venez prendre la lumière à la Lumière  
sans déclin et glorifiez  
le Christ ressuscité  
d'entre les morts ».  
Les matines de Pâques commencent...



LE  
SAVIEZ-  
VOUS

La majorité des Églises orthodoxes et pas moins de dix-sept Églises catholiques orientales (en pleine communion avec Rome) sont restées fidèles au rite byzantin, issu de l'antique rite cathédral de l'Église de Constantinople. Ces dernières sont appelées Église grecque-catholique russe, roumaine, melkite, tchèque, etc. Toutes célèbrent la Divine Liturgie (la messe) de saint Jean Chrysostome (« *Bouche d'or* » en grec), surnommé ainsi pour son éloquence et ses qualités de prédicateur hors-pair. Archevêque de Constantinople mort en 407, il est docteur de l'Église universelle. La liturgie est célébrée en slavon dans les églises russes ou ukrainiennes, mais le plus souvent en langue vernaculaire.

## UN ESPACE LITURGIQUE BIEN DÉLIMITÉ

Vous reconnaîtrez aisément une église byzantine à la profusion d'icônes qui en ornent les murs, offertes à la dévotion des fidèles et à l'imposante iconostase (« *images dressées* » en grec), cloison qui délimite le sanctuaire du reste de l'église et sépare les célébrants de l'assemblée des fidèles.

Les portes royales donnent accès à l'autel. En entrant dans l'église, on s'incline respectueusement en se signant trois fois. De l'épaule droite à l'épaule gauche - en miroir de la bénédiction donnée par le prêtre - avec le pouce, l'index et le majeur réunis comme les trois personnes de la Trinité. On se tient debout tout au long de la liturgie et l'on se signe chaque fois que la Trinité est mentionnée par le célébrant. Les instruments de musique sont proscrits au bénéfice d'une chorale.

## LA DIVINE LITURGIE

Elle commence par la préparation des offrandes, suivie de la liturgie des catéchumènes (de la parole). À la lecture de l'épître succède l'évangile chanté par le diacre, puis la prédication et la prière pour les fidèles. Avant qu'elle ne commence, il était d'usage que les catéchumènes se retirent de l'église. Suit l'anaphore : la prière

LA PÂQUE SANS  
«S» DÉSIGNE  
LA FÊTE JUIVE  
DE PESSA'H  
COMMÉMORANT  
LA SORTIE  
D'ÉGYPTE DU  
PEUPLE HÉBREU



eucharistique. La consécration débute avec l'épiclese, l'invocation à l'Esprit Saint. Le Notre-Père est récité après la communion. Si la Divine Liturgie dure environ deux heures, il n'est pas rare que la Vigile pascale s'achève à trois ou quatre heures du matin ! ●

EN DÉTAIL

**DES CHANTS ENVOÛTANTS**

La Divine Liturgie est rythmée par la chant de courtes strophes poétiques. Le tropaire ou grande antienne de la « Fête des fêtes » sera repris plusieurs fois par le chœur au cours de la liturgie : « Le Christ est ressuscité des morts, par la mort Il a vaincu la mort. À ceux qui sont dans les tombeaux Il a donné la vie ».

**ET LA COMMUNION ?**

Un catholique qui désire recevoir la communion dans une Église orientale unie à Rome, doit autant que possible respecter la discipline orientale. Chez les catholiques et chez les chrétiens orientaux, les usages diffèrent concernant la fréquence de la communion (on n'y communique pas tous les dimanches), de la confession (juste avant la communion) et le jeûne eucharistique (depuis la veille à minuit, parfois plus longtemps). Un catholique doit s'abstenir de communier dans une Église orthodoxe qui réserve la communion sacramentelle à ses seuls fidèles.

**AU PAIN ET AU VIN**

Le prêtre donne aux fidèles la communion au corps et au sang du Christ. Il puise un petit morceau de pain dans le calice rempli de vin et le verse adroitement dans leur bouche avec une cuillère ou un chalumeau eucharistique.

**L'AGAPE**

Quand la liturgie s'achève, la communauté paroissiale se réunit autour du banquet festif et joyeux de rupture du carême.

Les agapes peuvent durer toute la nuit. Sur la table trônent les traditionnels *Paskha*, gourmand gâteau au fromage blanc de forme pyramidale et *Koulitch*, un pain d'épices décoré de fruits confits, sans oublier la vodka et les œufs durs, symboles de vie et de renouveau, décorés et peints à la main. Il est de tradition d'entrechoquer son œuf avec celui du voisin. Le bonheur est promis toute l'année à celui dont la coquille reste intacte !

La lueur se répand parmi les fidèles qui entrent en procession dans l'église un cierge à la main. Le prêtre proclame : « Le Christ est ressuscité » et tous répondent : « En vérité, Il est ressuscité ! »



Le rite byzantin utilise l'anaphore (ou prière eucharistique, appelée « canon » dans le rite romain) de saint Jean Chrysostome. Dix fois par an, il emploie celle de saint Basile et exceptionnellement, celle de saint Jacques ou de saint Grégoire.

**POUR ALLER + LOIN**

<https://orthodoxie.com>  
<https://oeuvre-orient.fr>

**ÊTRE CHRÉTIEN AU PAKISTAN : DU MARTYRE À L'ESPÉRANCE ?**



**FAITES UN DON À L'AED POUR LES SOUTENIR**

L'Église au Pakistan est jeune, vivante mais confrontée à des discriminations. Petite minorité au sein du deuxième plus grand pays musulman du monde, les chrétiens sont menacés quotidiennement. Aidons-les !

Chèque à l'ordre de l'AED • [www.aed-france.org](http://www.aed-france.org)

AED 29 rue du Louvre • 75001 Paris • 01 39 17 30 10 • [aed@aed-france.org](mailto:aed@aed-france.org)

**2e édition Université d'été des Célibataires Chrétiens**



ouverte à tous les solos !

**Notre Dame du Laus**

**5>11**  
**AOÛT 2019**

**Session spirituelle, sportive, festive**

Programme & réservation

[www.theotokos.fr/laus2019](http://www.theotokos.fr/laus2019)  
Tél. : 04 75 31 18 91



SPORT

C'EST ELLE LA BOSS!

Les bosses ! Cette discipline de ski acrobatique si particulière où il faut, chevilles et jambes serrées, genoux montés sur ressorts, slalomer entre les bosses tout en enchaînant saut et salto aidé d'un tremplin.

Perrine Laffont, 20 ans, la maîtrise parfaitement : elle est championne olympique de la spécialité et championne du monde en bosses parallèles. Cette saison, en coupe du monde, elle est montée sur chacun des neufs podiums de l'épreuve. Seul le titre de championne du monde de bosses en « single » manquait encore à son palmarès, aussi en avait-elle fait son objectif n°1 de l'année. Las ! elle ne termina que 3<sup>e</sup> et fut dépitée au point de vouloir renoncer à disputer l'épreuve en parallèle. Remotivée par sa préparatrice, elle a retrouvé le ressort nécessaire et a - de nouveau - glané le titre mondial en parallèle. Cette expérience lui servira sûrement dans le futur, elle qui ne veut pas s'endormir et continuer à avancer, et dont l'avenir semble radieux. GUY-L'1

À VOIR AU CINÉMA

LE VENT DE LA LIBERTÉ

Un film de Michael Bully Herbig – Sortie le 10 avril

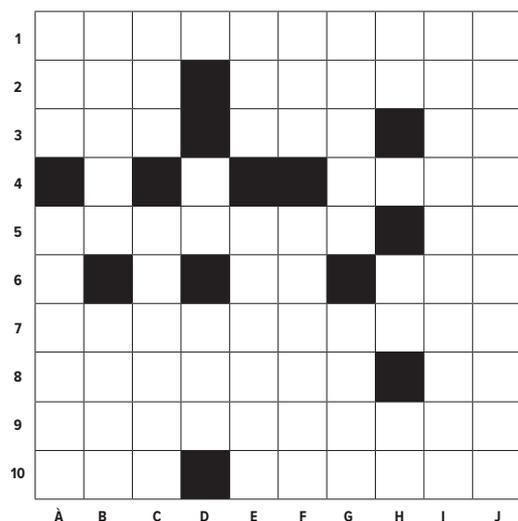
La liberté n'a pas de prix. Pour la conquérir, deux familles unies par le désir irrésistible de fuir le socialisme et l'oppression qui sévissent en Allemagne de l'Est, vont tenter l'impossible. Leur plan : passer à l'Ouest en traversant la frontière dans la nacelle fragile d'une montgolfière artisanale. La première tentative se solde par un échec cuisant, qui jette à leurs trousses les plus fins limiers de la Stasi. Les liens touchants qui unissent nos deux familles seront mis à très rude épreuve. Les décors soignés et la palette très riche des acteurs – héros, méchants, traîtres, désabusés... – nous plongent dans l'atmosphère oppressante du bloc de l'Est. Traqués, désespérés, ils vont jeter leurs dernières forces dans une ultime tentative au péril de leur vie... Une ode à la liberté menée tambour battant, trépidante comme un bon film d'espionnage, angoissante comme un thriller. A.M.



Theobule.org

Theobule est un site internet conçu pour les enfants de 5 à 11 ans par les Dominicains de la Province de France. Muni d'un coin prière, le site s'enrichit de jeux et de trois nouvelles vidéos chaque semaine, comme la parole de Dieu lue par des comédiens ou « La question de Théobule » animée par une sœur ou un frère dominicain.

LES MOTS CROISÉS DE GRAMMATICUS



VERTICALEMENT

**A.** A traîné dans les bas-fonds – Traîne dans les bas-fonds. **B.** Traîne dans les bas-fonds – Promesse en l'air. **C.** Sous chef – Fait transpirer. **D.** Note – L'Afrique de grand-papa. **E.** Aurore en Grèce – Gai participe – Donne le signal du départ. **F.** Parti parti – Belle lettre. **G.** Fait paraître – On le préfère sans faux col. **H.** N'a rien à craindre des pickpockets – Démonstratif – Bout de pain. **I.** Cause de l'émoi. **J.** Proches de la licence.

1. Sacraments : 2. Uno – Ordure : 3. Eau – Spi – On...  
4. Lutte : 5. Cravate – 6. D. : 7. Aère – Héral...  
8. Lutte : 9. L'indienne : 10. Tère : 7. Aère – Héral...  
A. Suse – Chénilé : B. Aéroce – Baine : C. Cou – Suse...  
D. L'a – Aef : E. Fos – Ré – Top : F. MRP – Epine : G.  
Edite – Demi : H. Nu – Ce – In : I. Troublante : J.  
Sensuelles.

HORIZONTALEMENT

**1.** Sept au nombre. **2.** Un de nos voisins – Rarement seule en boîte. **3.** Reçoit des meubles – Gonfle au portant – Informateur peu fiable. **4.** Sans exception. **5.** Vieille comme Hérode – Sifflé. **6.** Immatricule le PC – Dans le trousseau. **7.** Coup du sort – On ne peut mieux. **8.** Belle d'autrefois – Plaqué aux Pays-Bas. **9.** Source d'ennui. **10.** Base de lancement – Sont à purger.

LE DESSIN DU MOIS



© AUDERSET

L'OVISIBLE

<p><b>Ce mensuel catholique est édité par PRODEO</b> 89, boulevard Blanqui 75 013 Paris SAS au capital de 447 136 euros Tel : 0158107516 www.l'ovisible.com <b>Directeur de la publication</b> • Henry Huyghues Despointes <b>Rédaction</b> redaction@l'ovisible.com</p>	<p><b>Fondateur</b> • Hubert de Torcy <b>Directrice de la rédaction</b> • Hélène Bordes <b>Rédacteur en chef</b> • Alexandre Meyer <b>Journaliste</b> • Emilie Pourbaix <b>Graphisme</b> • Christophe Roger <b>Crédits photos couverture</b> People : Zorlah</p>	<p><b>Conception graphique</b> • Rampazzo &amp; associés <b>Fabrication</b> • Marie-Hélène Vincent <b>Impression</b> • Roto Champagne 52000 Chaumont Dépôt légal : à parution N° ISSN : 2106-7872 <b>Diffusion</b> <b>Directeur</b> • Hélène Bordes</p>	<p><b>Abonnement</b> • Marie-Hélène Vincent 75 17 <b>Régie publicitaire</b> • Hubert Godet 0612560136  Amis lecteurs, tous les lundis, de 14 h à 14 h 30, l'équipe de L'ovisible prie à votre intention.</p>
--	--	---	--

# SOUTENEZ L'1VISIBLE



Pour que de plus en plus de personnes trouvent une lumière près de chez elles, en prison, à l'hôpital ou par hasard...

**Je fais un don à L'1visible !**

**DIRECTEMENT EN LIGNE :**

[www.okpal.com/l1visible](http://www.okpal.com/l1visible)

(don défiscalisable)

**PAR CHÈQUE :**

- 1 Libellez votre chèque à l'ordre de J'aime l'Info
- 2 Renvoyez-le avec vos coordonnées à :  
L'1visible - J'aime l'Info  
89 bd. Auguste Blanqui - 75013 Paris
- 3 Vous recevrez un reçu fiscal !

*Voulez-vous voir Dieu transformer votre vie ?*

Un Miracle Chaque Jour vient s'ajouter à un passage de la bible que chaque jour je lis dans la prière au quotidien que me suggère l'église catholique.

Vraiment, les deux me nourrissent et rendent ma foi encore plus solide.

Louis - France



**INSCRIVEZ-VOUS SUR  
UnMiracleChaqueJour.com**

et recevez un e-mail d'encouragement quotidien  
du pasteur Eric Célérier

QUAND  
VOUS REFERMEZ  
UNE **Revue**  
UNE NOUVELLE VIE  
S'OUVRE À ELLE.

EN TRIANT VOS JOURNAUX, MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,  
PROSPECTUS ET TOUTS VOS AUTRES PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE PLUS DURABLE.  
DONNONS ENSEMBLE UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS. [CONSIGNESDETRI.FR](http://CONSIGNESDETRI.FR)

**CITEO**

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio



# POUR QUE JAMAIS NOS VALEURS NE S'ÉTEIGNENT

**Je crois en l'Église, je lègue à l'Église.**

LEGS, DONATIONS, ASSURANCES-VIE **L'ÉGLISE CATHOLIQUE EST À VOTRE ÉCOUTE**

Appellez dès maintenant le **01 76 23 10 10** | Ou rendez-vous sur : **JecroisJelegue.Catholique.fr**  
*(Coût d'un appel local, appel non surtaxé)*



POUR RECEVOIR GRATUITEMENT NOTRE BROCHURE D'INFORMATIONS, RETOURNEZ CE BULLETIN À :  
CONFÉRENCE DES ÉVÊQUES DE FRANCE - SERVICE LEGS - 58 AVENUE DE BRETEUIL 75007 PARIS

Mme  Mlle  M  Nom ..... Prénom .....  
Adresse .....  
Code Postal ..... Ville .....