

## *Transformer le confinement en exercice spirituel*

---



*Conseils et propositions  
pour être présent à soi-même, aux autres et à Dieu  
en temps de confinement*

Voilà maintenant quatre jours qu'en France nous sommes en confinement pour contenir la propagation de l'épidémie de coronavirus, et pour encore une dizaine de jours. Les épreuves que présente ce temps à passer chez soi sont différentes pour chacun d'entre nous : vie en communauté, parfois dans des espaces petits ou peu confortables, ou solitude, organisation du travail ou désœuvrement, angoisse devant la progression de la maladie, parfois jusque chez des proches voire notre propre personne.

Nous avons toutefois tous à cœur de rendre ce temps vivant. Nous, les chrétiens, sommes particulièrement appelés à donner sens à ce moment de retrait du monde – d'autant plus qu'il tombe pendant le temps liturgique du Carême. Nous avons la chance de disposer dans la tradition spirituelle dont nous sommes héritiers de moyens qui ont déjà prouvé leur fécondité dans ce domaine. C'est en puisant dans cette tradition que je veux vous proposer, dans la suite des exercices spirituels de Carême du podcast *Des femmes et un Dieu* (à retrouver sur la page Facebook [@desfemmesetundieu](https://www.facebook.com/desfemmesetundieu)), une série de conseils et de suggestions pour transformer le confinement en exercice spirituel.

## *Sommaire*

### *Vivre sa journée au rythme monastique*

*Les heures*

*Relecture et chapitre*

### *Prier au cœur du monde*

*Les applications pour prier de chez soi*

*Les propositions de prière et de méditation spéciales confinement*

*L'exercice spirituel à (re)découvrir pendant le coronavirus : prier à partir des informations*

### *Faire preuve de présence les uns envers les autres*

### *Prendre soin de son corps, temple de l'Esprit*

### *Deux propositions de relecture de vie*

*Relire sa vie avec les questions des entretiens Des femmes et un Dieu*

*Relire son histoire : pierres noires et pierres blanches*

## *Vivre sa journée au rythme monastique*

Rythme de travail ralenti, travail à distance ou chômage technique, nos journées peuvent soudain nous paraître bien vides... Nous devons leur imprimer nous-même un rythme pour qu'elles soient fécondes et nous sommes parfois démunis. En tout cas, je le suis !

Sans compter que la solitude peut avoir un effet dissolvant sur la volonté, tandis que la vie de communauté, avec des parents chez qui on est retourné habiter, en couple, en colocation, ou avec ses enfants peut nous empêcher d'adopter le rythme qui nous conviendrait. Le risque est grand de se perdre de vue, et avec nous, Dieu, sa présence à nos côtés et son action dans nos vies. L'antidote que je vous propose est de vous inspirer du rythme donné dans les monastères par la liturgie des heures et les temps communautaires de relecture. Le tout à adapter à votre réalité et selon votre sensibilité.

### *Les heures*

Depuis la fondation des premiers monastères bénédictins en Occident au VI<sup>e</sup> siècle, la prière des heures a revêtu une importance fondamentale dans la vie monastique.

*« Le Prophète a dit : Sept fois le jour j'ai chanté tes louanges (Ps 119, 164). Nous remplirons aussi nous-mêmes ce nombre sacré de sept, si aux Laudes, Prime, Tierce, Sexte, None, Vêpres et Complies, nous nous acquittons des devoirs de notre service. Car c'est à ces heures du jour que s'applique la parole : J'ai célébré tes louanges sept fois le jour, comme c'est au sujet des Vigiles de la nuit que le même Prophète a dit : Au milieu de la nuit, je me levais pour te louer (Ps 119, 62). » (Règle de Saint Benoît)*

À chaque fois que j'ai fait des retraites dans des monastères, même pour quelques jours, j'ai expérimenté à quel point le rythme des offices peut être structurant dans une journée. Cela a été tout particulièrement le cas quand j'y ai séjourné pour réviser des examens ou rédiger des mémoires.

Le concile Vatican II et sa réforme liturgique ont d'ailleurs encouragé les fidèles laïcs à réciter eux aussi les offices des heures. Je pense qu'en ces moments où nous manque la structure habituelle donnée à nos journées par le temps professionnel et social, les heures peuvent être un repère précieux.

Concrètement, il s'agit de courts offices d'un quart d'heure à une trentaine de minutes, composés de psaumes, d'un extrait de la parole de Dieu et d'une courte oraison conclusive. Il

en existe 7, mais les plus souvent proposés aux laïcs sont les laudes (1<sup>e</sup> office du jour), les vêpres (en fin d'après-midi, souvent dites avant la messe du soir) et les complies (dernière prière du jour).

Pour ma part, j'ai choisi de dire les laudes le matin immédiatement après mon réveil et les complies juste avant de me coucher. J'en ressens le bénéfice structurant et trouve toujours dans les textes proposés une nourriture appropriée à l'état dans lequel je suis au moment où je dis les offices. Vous pouvez aussi choisir l'un des psaumes proposés et le méditer plus avant, rester sur un verset qui vous interpelle, le noter et le relire dans la journée.

### En pratique

Si vous en avez un sous la main, vous pouvez vous servir du livre *Prière du temps présent* où se trouvent les textes des offices. Il peut toutefois être un peu difficile à manipuler. Il existe plus simplement des applications à télécharger sur smartphone qui vous présenteront automatiquement les textes du jour à prier ([liturgie](#) pour iphone ou [ibreviary](#)). Vous pouvez aussi vous rendre sur le site internet [aelf.org](http://aelf.org).

Il s'agit d'une prière vocale, d'abord destinée à être récitée en groupe. Mais vous pouvez évidemment dire ces offices seul. Vous vous trouverez en communion avec l'Église qui les dit en même temps que vous. Si vous savez le faire, vous pouvez psalmodier les psaumes, mais si ce n'est pas le cas, les lire, à voix haute ou basse, est parfait aussi. Des hymnes sont proposés, mais s'ils ne vous parlent pas, remplacez-les par un chant de louange qui vous introduira à la prière !

**Pour aller plus loin**, cette vidéo sur Théodom : [Comment prier avec les psaumes ?](#)

### Relecture et chapitre

L'un des meilleurs moyens de garder le sentiment de la présence de Dieu dans l'ordinaire – et parfois l'extraordinaire des jours – est ce que les ignatiens appellent la **prière de relecture ou prière d'alliance**. L'idée est de repasser votre journée, éventuellement avec votre agenda sous les yeux, de vous en remémorer les événements, les rencontres et les émotions marquants pour essayer d'y discerner l'action de Dieu.

**La trame** est simple :

- Se mettre en présence du Seigneur, éventuellement avec un chant ;
- Lui demander la grâce de voir sa journée avec ses yeux ;
- Prendre quelques instants pour se remémorer sa journée et ses moments marquants puis en parler à Dieu en lui disant :
  - Merci pour toutes les occasions où vous avez senti Sa présence à vos côtés ;
  - Pardon pour les moments où vous avez refusé d'écouter l'Esprit ;
  - S'il te plaît pour les fragilités qui se sont fait ressentir dans la journée et pour lui confier les rendez-vous importants de la journée à venir.
- Terminer par une prière d'union avec l'Église, Notre Père, Je vous salue Marie ou prière à l'Esprit.

Vous pouvez faire cette prière en fin de journée ou le matin pour relire la journée précédente et confier la journée qui s'ouvre devant vous. J'aime la faire avant de dire les complies qui font alors office de prière d'union avec l'Église. J'aime aussi noter rapidement trois joies et trois projets dans un carnet que je garde près de mon lit et qui alimente mes relectures mensuelles avant un rendez-vous avec mon accompagnatrice ou avant une confession.

Si vous vivez en famille, en colocation ou en couple, vous pouvez aussi instaurer cet instrument de relecture monastique que constitue **le chapitre**<sup>1</sup>. Désignant d'abord la salle où les moines se réunissent chaque matin pour entendre la lecture d'un chapitre de la *Règle de Saint Benoît* et son commentaire par l'abbé, le chapitre est aussi le nom des assemblées des moines pour les délibérations concernant les affaires importantes de la communauté et pour les élections d'abbés. Les chapitres conventuels (du latin *conventus*, réunion) ont lieu une à deux fois par semaine. La parole de chacun, quel que soit son rang, sa fonction ou sa charge au monastère y a le même poids.

*« Toutes les fois qu'il y aura dans le monastère quelque affaire importante à décider, l'abbé convoquera toute la communauté et exposera lui-même ce dont il s'agit.*

*Après avoir recueilli l'avis des frères, il délibérera à part soi et fera ensuite ce qu'il aura jugé le plus utile.*

*Ce qui nous fait dire qu'il faut consulter tous les frères, c'est que souvent Dieu révèle à un plus jeune ce qui est meilleur.*

---

<sup>1</sup> En fait, vous allez le voir, le chapitre est juste un groupe de partage ou ce que les institutions laïques ont souvent coutume d'appeler groupe de supervision. Mais chapitre c'est tellement plus chic, et puis ça reste dans la thématique monastique de cette série de propositions !

*« Les frères donneront leur avis en toute humilité et soumission. Ils n'auront donc pas la hardiesse de soutenir effrontément leur manière de voir, mais il dépendra de l'abbé de décider ce qui vaut le mieux ; et tous alors devront lui obéir. Cependant, comme il convient aux disciples d'obéir au maître, ainsi revient-il au maître de tout organiser avec prévoyance et équité. [...]*

*L'abbé, toutefois, doit faire toutes choses dans la crainte de Dieu et selon la Règle, persuadé que, sans doute aucun, il aura à rendre compte de toutes ses décisions à Dieu, ce juge souverainement équitable. » (Règle de Saint Benoît, chapitre 3)*

Si cela vous semble possible, vous pouvez ainsi proposer à ceux qui vivent avec vous de vous réunir une à deux fois par semaine pour relire les jours écoulés. Chacun est libre de partager ou non ce qu'il veut et tout ce qui est dit lors du chapitre est pris au sérieux quel que soit l'âge de celui qui le dit ou sa position dans la famille : la parole des parents ne vaut pas plus que celle des enfants, celui du frère ou de la sœur aîné pas plus que celle de son cadet ou de sa cadette, ni celle du coloc installé depuis longtemps plus que celle du dernier arrivé, et ainsi de suite. Chacun s'engage à écouter les autres et à prendre la parole dans le respect de tous les membres de la communauté et on peut pour ce faire instaurer des tours de parole où chacun peut parler sans être interrompu par les autres.

Le partage peut s'appuyer sur ces **quelques questions simples** :

- Qu'est-ce que j'ai vécu depuis la dernière fois ? Puis-je partager une joie et/ou une peine ? Quelles sont les choses importantes qui sont prévues dans mon emploi du temps des prochains jours ?
- Quel sujet intéressant la vie communautaire sur le plan pratique, intellectuel ou spirituel voudrais-je aborder ? Qu'ai-je à en dire (en parlant avec bienveillance, à la première personne et en veillant à ne pas verser dans les généralités ni dans l'accusation) ? Est-ce que j'ai une proposition à faire pour la vie ensemble ?

J'ai expérimenté la tenue de chapitres hebdomadaires quand je vivais en coloc' et elle a fait merveille pour pacifier notre vie ensemble et pour en faire une véritable expérience communautaire. Bien sûr toutes les cultures familiales, conjugales ou amicales n'offrent pas un climat favorable à cet exercice. Ceci n'est qu'une proposition que je soumets à votre discernement !

## *Prier au cœur du monde*

De nombreuses propositions de prière communautaire et de méditation existent, en lien ou non avec le coronavirus et le confinement que la propagation de l'épidémie impose. Je me propose de vous faire ici un petit résumé de celles dont j'ai entendu parler. Vous aurez ainsi un aperçu, bien sûr non exhaustif, des possibilités qui s'offrent à vous pour maintenir voire intensifier votre vie de prière pendant cette période. Comme les béguines, Madeleine Delbrêl ou encore les fraternités monastiques de Jérusalem, soyez le levain de prière dans la pâte du monde en ce temps d'épreuve !

### *Les applications pour prier de chez soi*

- [Prie en chemin](#) : une prière de quinze minutes à la manière ignatienne sur l'un des textes de la liturgie du jour ;
- [Hozana](#), « le réseau social de la prière » : des communautés de prière structurées autour d'intentions et de démarches précises, souvent animées par des laïcs ;
- [Youpray](#), un « coach spirituel » ;
- [Bonne nouv.elle](#) : podcast d'homélie sur l'évangile du dimanche, par des personnes qui ne sont pas des hommes ordonnés. Avec la lecture de l'évangile du jour pendant le confinement.
- Retraite dans la ville qui devient pendant le Carême [Carême dans la ville](#), méditations quotidiennes rédigées par des dominicains.

### *Les propositions de prière et de méditation spéciales confinement*

- [Jésus, le coronavirus et moi](#), un enseignement d'Olivier Belleil sur Youpray ;
- [Prions avec Marie contre le coronavirus](#), neuvaine proposée par les dominicains du 17 au 25 mars (vous pouvez prendre le train en marche...). Les textes et les méditations sont à télécharger [ici](#). Avec quelques amies, nous avons créé un groupe whatsapp et nous nous appelons tous les jours à 12h30 pour dire ensemble la prière : c'est une expérience de communauté spirituelle très forte, je vous encourage à faire de même si vous pouvez réunir quelques personnes de votre entourage pour prier avec vous. Plusieurs autres neuvaines sont aussi proposées, notamment à Lourdes, où le chapelet est diffusé en direct dans plusieurs langues.

Mais j'aime bien cette neuvaine des dominicains car le recours à Marie est dénué du pathos sulpicien qui la transforme souvent en meringue inconsistante.

- L'ensemble vocal [Theôu Xarisma](#) partage chaque jour sur sa page Facebook quelques minutes d'enseignement et de musique sur l'un des mystères joyeux du Rosaire, thème de leur dernier album. Une bonne occasion de rester dans la joie tout en découvrant l'un des acteurs du renouveau du chant polyphonique dans l'Église !
- De nombreuses paroisses proposent la messe en direct sur leur page Facebook et leur site internet, certaines communautés diffusent leurs offices monastiques... Renseignez-vous sur ce qui se fait près de chez vous mais voici un petit échantillon des propositions recensées par Hozana :

**8h**

[Laudes avec la communauté du Chemin Neuf](#)

**9h30**

[Laudes avec la communauté de l'Emmanuel](#) (prêtres de Saint-Nizier à Lyon)

**10h**

[Messe avec la communauté de l'Emmanuel](#) (prêtres de Saint-Nizier)

**12h**

[Messe avec Mgr Rey](#)

**15h**

[Chapelet de la divine miséricorde](#) avec *Unité de prière*

**16h45**

[Chapelet avec les Foyers de Charité](#)

(Plus louange/danse 2 fois par semaine)

**18h**

[Chapelet "confinés avec Marie"](#) avec des jeunes, et les membres de l'équipe Hozana



**18h30**

[Louange avec la communauté du Chemin Neuf](#)

**18h30-20h**

[Adoration avec la communauté de l'Emmanuel](#) (prêtres de Saint-Nizier), suivi des  
vêpres vers 19h30

**19h**

[Chapelet avec la jeune communauté Notre-Dame Mère de la Lumière](#)

Mode d'emploi de la prière en direct : Cliquez sur le lien de la proposition qui vous intéresse, puis inscrivez-vous à la communauté en question sur Hozana Vous recevrez chaque jour une publication des communautés où vous êtes inscrit. Chaque publication contiendra un "player" vidéo, qui deviendra actif au moment de la prière en direct, et que vous pourrez revoir en "replay" ensuite

Je pense qu'il y en a à peu près pour tous les goûts et toutes les sensibilités !

*[L'exercice spirituel à \(re\)découvrir pendant le coronavirus : prier à partir des informations](#)*

Écouter, lire ou regarder les informations peut vite devenir anxiogène à l'heure où tous les sujets tournent autour du coronavirus, de sa propagation et de son caractère extrêmement dangereux. Pour choisir de trouver Dieu en toutes choses, y compris dans cette situation dramatique, je vous invite à transformer le fait de se tenir informé en exercice spirituel (inspiré d'un tutoriel des [kits spirituels de Notre Dame du web](#)).

### **En pratique**

- Déterminer un temps et un lieu pour l'exercice. Choisir le moyen d'information que je vais adopter : un journal papier ou en ligne, un bulletin d'informations radio ou télévisé... Si vous écoutez ou regardez un journal en direct, prenez des notes à la volée ou écoutez-le sur internet pour pouvoir revenir sur les nouvelles frappantes. Si vous choisissez un journal papier ou en

ligne, parcourez-le une première fois (ou la page d'accueil pour le site) pour faire le choix des articles sur lesquels vous allez méditer.

→ Je me mets sous le regard du Seigneur, lui confie le temps qui va se dérouler et lui demande la grâce de voir le monde et la situation dans laquelle il se trouve à travers ses yeux à lui, créateur et sauveur.

→ Quelles émotions suscite en moi ce journal, radio, télévisé, papier ou numérique ?

→ Qu'est ce qui m'attire, qu'est ce qui me repousse ?

*Choisir un article/un sujet abordé qui me touche et provoque en moi de la compassion.*

→ Le lire ou l'écouter une fois, deux fois.

→ Pourquoi l'ai-je choisi ? Qu'ai-je appris ?

Entrer dans une prière de demande à Dieu qui veut notre bonheur. Prendre conscience que je participe ainsi au combat et à la victoire du Christ contre le mal.

*Choisir un article/un sujet abordé qui peut susciter en moi une prière de remerciement.*

Entrer dans une prière pour dire merci : je me réjouis de toutes celles et ceux qui agissent selon l'esprit du Christ, qu'ils soient croyants ou non. Je me réjouis de la créativité et de la solidarité que suscitent l'épidémie et le confinement. Je peux aussi remercier le Seigneur pour les journalistes, pour chaque effort qu'ils font pour rendre compte du beau, du vrai, du juste.

*Si j'étais journaliste, quelle nouvelle aimerais-je donner en ce moment ? Ai-je été témoin d'une belle initiative ou d'un geste de solidarité malgré les circonstances difficiles dans lesquelles nous nous trouvons ? Je peux écrire un court texte sur une expérience vécue ou un événement dont j'ai été témoin.*

*Qu'est-ce que je retiens de cette prière ? Quelles en sont les fruits ? Je les confie au Seigneur et termine par une prière d'Église pour m'unir au monde.*

## *Faire preuve de présence les uns envers les autres*

*« Faire preuve de présence, qu'importe le moyen, faire preuve de présence les uns envers les autres. [...] Nous continuons à être ensemble dans le désir d'un sens. » (Wajdi Mouawad, Journal de confinement, jour 1, lundi 16 mars 2020)*

Aujourd'hui, comment puis-je faire preuve de présence :

- Auprès de ceux avec qui je vis ? Quelle activité puis-je leur proposer pour faire communauté ? Comment puis-je prendre conscience qu'ils incarnent aujourd'hui le Christ dans ma vie ?
- Auprès de mon prochain, de mes voisins, en particulier de ceux qui sont isolés et des plus pauvres ? Propositions de courses ou de garde d'enfants dans les boîtes aux lettres de mon immeuble, volontariat dans un EHPAD ou un resto du cœur ou tout simplement chants ou textes à la fenêtre. Peut-être même simplement ne pas sortir et respecter les consignes données dans la conscience qu'elles me permettent de protéger les autres...
- Auprès de la famille et des amis qui sont éloignés ? A qui vais-je envoyer un message ou une image, qui vais-je appeler pour prendre de ses nouvelles ? Qui puis-je confier au Seigneur dans la prière ?

***Soyez créatifs, à l'image du Dieu créateur !***

## *Prendre soin de son corps, temple de l'Esprit*

Et si rester chez soi, être limité dans ses mouvements et dans ses possibilités de sport et de sorties à l'extérieur était une opportunité de prendre conscience de la profonde union qui existe entre corps, âme et esprit, de sentir notre corps comme une création divine harmonieuse et d'apprendre à louer Dieu par notre corps ?

Si nous sommes contraints de demeurer le plus possible chez nous, il reste en effet des possibilités, même dans les espaces parfois étroits de nos maisons et de nos appartements de bouger, de faire de l'exercice et de sentir nos corps en mouvement. Nous pouvons faire de ces possibilités, aussi limitées soient-elles, un exercice spirituel.

Comme préalable à cet exercice, vous pouvez donc lister toutes les façons qui vous viennent à l'esprit de rester en mouvement pendant le confinement. Prenez le temps de chercher les ressources nécessaires, vidéos sur internet, cours en ligne, en direct ou non, par exemple, pour pratiquer ces exercices. Voici quelques suggestions issues de mes préférences :

- Si vous avez envie de vous initier au yoga ou de prolonger une pratique plus ou moins régulière, je vous invite à découvrir les séances proposées par [Ignatian yoga](#) pour le Carême ou encore ces vidéos d'[Ariane](#) et d'[Adriene](#).
- Pourquoi pas danser, seul ou à plusieurs ? Renouez avec votre enfance *via* une barre de [danse classique](#) ou apprenez à [danser la salsa](#) avec votre partenaire, votre coloc, votre mère ou votre fils...
- Il existe évidemment d'innombrables ressources sur internet et vous avez probablement vos préférées. Mais vous pouvez aussi tout simplement prévoir une playlist de vos morceaux de musique ou chansons favorites et danser dessus, sans jugement de valeur, pour exprimer ce que vous ressentez sur le moment (un peu sur le modèle de la danse d'expression Chantraine, que vous pouvez découvrir [ici](#)).

### **En pratique**

- Une fois que vous avez décidé de la pratique que vous allez adopter pour la journée, prévoyez un moment et un lieu pour le faire. À l'heure dite, prenez quelques instants pour vous mettre sous les yeux du Seigneur et pour faire le point sur la façon dont vous vous sentez : faites une rapide revue mentale et corporelle. Quel est votre état émotionnel ?

Vous sentez-vous anxieux, fatigué, stressé ou au contraire détendu, heureux, impatient d'entrer dans ce temps ?

Passez en revue tous vos membres comme avec un scanner, des pieds à la tête. N'oubliez pas les organes internes. Où sont les crispations ? Ressentez-vous des douleurs ? Pouvez-vous savoir pourquoi ?

- Confiez cet état physique et émotionnel au Seigneur et demandez-lui par exemple la grâce de sentir l'harmonie entre votre corps et votre esprit ou de communier avec lui par votre corps durant cet exercice.
- Mettez-vous ensuite en mouvement : lancez le cours que vous voulez suivre ou le morceau sur lequel vous voulez danser ou même votre tapis de course ou votre vélo d'appartement si vous en êtes équipé. Restez attentif à vos sensations et à vos émotions, au rythme de votre respiration et aux pensées qui vous traversent l'esprit. Ne vous y accrochez pas, n'essayez pas de les retenir, mais prenez-en simplement note.
- Une fois la séance terminée, prenez quelques instants pour faire le point. Remettez-vous en présence de Dieu :
  - Comment le temps s'est-il passé ? L'activité, le moment de la journée, la durée et le lieu choisis étaient-ils adaptés ? Qu'est-ce que je peux garder pour la prochaine fois, qu'est-ce que je peux ajuster ?
  - Qu'est-ce que je ressens ? Est-ce différent de ce que je ressentais avant l'activité ? Qu'est-ce qui a changé, pourquoi et à quel moment ?
  - Que me disent ces sensations de Dieu et du rapport qui existe chez moi entre spirituel et corporel ? Est-ce que cette exercice m'a aidé à expérimenter mon corps sous le regard de Dieu ?
  - Qu'est-ce que je veux garder de cette expérience ? Est-ce que je peux me servir de ce que j'ai appris, par exemple pour me disposer à la prière (respiration, position, mouvements « d'échauffement » avant la prière...) ?

Terminer par une prière de l'Église, un Notre Père ou une prière à l'Esprit. Il peut être bon de prendre quelques notes rapides sur les points de relecture proposés ci-dessus.

## *Deux propositions de relecture de vie*

Puisque la majorité d'entre nous dispose de temps, le rythme de travail s'étant ralenti et les loisirs à l'extérieur étant interdits, je vous propose de profiter de ce temps en intérieur pour vous tourner vers l'intérieur de vous-mêmes. Voici donc deux exercices un peu plus longs (prévoir deux à quatre heures, mais pas forcément en continu) de relecture de vie. Ces exercices ont pour but de faire mémoire de ce qui vous est arrivé car cette histoire, la vôtre, est une histoire sainte. Dieu la vit avec vous et en la revoyant, vous le verrez apparaître, sans doute sous des formes et à des occasions inattendues. Vous pourrez ainsi discerner quelle est sa manière particulière de vous parler et mieux l'écouter à l'avenir, une fois de retour à un rythme normal.

### *Relire sa vie avec les questions des entretiens Des femmes et un Dieu*

[Clotilde](#), la première des femmes avec qui j'ai enregistré un entretien pour le podcast Des femmes et un Dieu, m'a dit qu'elle avait beaucoup apprécié l'exercice parce qu'il lui avait permis de relire son histoire spirituelle et celle de son engagement dans l'Eglise.

Vous avez sans doute remarqué que je pose toujours plus ou moins les mêmes questions à mes invitées, avec quelques variantes en fonction de leurs réponses. Les voici donc, je vous invite à les utiliser pour une relecture de votre histoire spirituelle et ecclésiale. Je pense que vous en aurez pour 35 à 50 min, une heure maximum.

### **Matériel**

- Une feuille ou un carnet
- Un stylo
- Les questions, sur votre téléphone, votre ordinateur ou imprimées sur papier

Choisissez un endroit calme puis lisez les questions une première fois. Répondez-y pour vous-même en prenant note des points les plus importants.

Mettez-vous en présence du Seigneur (par un petit chant à l'Esprit saint par exemple). Demander à Dieu la grâce de voir votre histoire avec ses yeux.

### **Questions**

- Quelles ont été les grandes étapes de mon parcours spirituel (sacrements, rencontres, camps/sessions/retraites ou tout autre élément pertinent) ?

- Quelle est ma spiritualité et quelles sont ses caractéristiques ? En particulier, puis-je citer :

- un ou des textes bibliques que j'aime,
- un ou des livres de spiritualité ou de théologie qui m'ont marqué,
- un ou des modèles (saints, personnages bibliques, proches...)

Qu'est-ce qui me touche particulièrement dans ces textes, dans ces images ou chez ces personnes, en quoi trouvent-ils en moi un écho ?

- Est-ce que le fait d'être une femme/un homme a joué un rôle dans mon parcours de foi et a eu ou a encore une influence sur ma spiritualité ?

- Quels sont les rapports que j'entretiens avec l'Église catholique ?

- proche ou lointain, méfiance ou confiance, institution vs corps mystique du Christ, etc.
- qu'est-ce que j'aime et qu'est-ce que j'aime moins voire que je reproche à l'Église ? Est-ce qu'il y a des lieux d'Église où je me sens bien et heureux d'être catholique et est-ce qu'il y en a où c'est plus difficile ?

- Est-ce que c'est facile ou difficile d'être une femme/un homme dans l'Église d'aujourd'hui ? Est-ce qu'il y a des choses que je n'ai pas pu/ne peux pas faire (alors que j'aimerais pouvoir le faire) parce que ou est-ce qu'il y a des choses qui me sont plus faciles dans ce cadre ?

- Quelles sont les principales caractéristiques du modèle de féminité/de masculinité proposé par l'Église, à la fois le magistère et ce qui est amené par le vécu dans les assemblées de fidèles et les mouvements d'Église ? Est-ce qu'il me convient et pourquoi ?

- Est-ce que j'ai des pistes d'actions à proposer pour construire l'Église de demain (dans tous les domaines, mais en insistant sur la place que je voudrais voir les femmes y prendre) ? Est-ce qu'il y a des lieux où je peux m'engager ou où je suis déjà engagé pour faire advenir cette Église ?

**Pour terminer** : Avec quels sentiments et émotions je quitte ce moment de relecture ? Quels sont les points marquants, notamment ceux qui ont émergé au cours de cet exercice sans que j'en ai conscience avant ? Je peux les confier au Seigneur.

Quand vous avez terminé, vous pouvez toujours prendre contact avec moi ([desfemmesetundieu@vivaldi.net](mailto:desfemmesetundieu@vivaldi.net)) pour que toute cette réflexion prenne corps dans un entretien, diffusé ou non dans un épisode du podcast ;) !

### *Relire son histoire : pierres noires et pierres blanches*

Un autre exercice de relecture de vie, plus général et donc un peu plus long (prévoir entre 2h et ½ journée). Il s'agit d'un exercice ignatien courant dans la pédagogie des *Exercices spirituels*. Je vous livre ici la version proposée lors de l'[année déclin](#), une année de discernement proposée par le réseau jeunesse ignatien pour choisir et unifier sa vie sous le regard de Dieu.

#### **Matériel**

- Une feuille (au moins format A3 ; ou prévoir de scotcher plusieurs feuilles entre elles)
- Une règle
- Des feutres fins ou des crayons de couleur
- Les consignes, sur votre téléphone, votre ordinateur ou imprimées sur papier

#### **Exercice : Faire la frise de sa vie**

- Choisir un endroit calme. Se mettre en présence du Seigneur (par un petit chant à l'Esprit saint par exemple). Demander à Dieu la grâce de voir votre histoire avec ses yeux.
- Poser la feuille devant soi en format paysage.
- Tracer un trait horizontal au centre de la feuille.
- Sur ce trait, placer les grandes étapes de ma vie (naissance, enfance, études, voyage, vie professionnelle...)
- Placer les pierres noires/épreuves en-dessous de cette « ligne de vie » et les pierres blanches/événements heureux au-dessus. Il peut s'agir d'événements, de lieux, de personnes, d'émotions... La distance avec la ligne indique l'intensité de ce qui a été vécu. Vous pouvez utiliser une couleur différente pour chacun des aspects de votre vie (professionnel, relationnel, affectif, spirituel...).

#### **Relecture** (30 min env.)

À partir de l'exercice précédent, vous pouvez vous interroger :



- Qu'ai-je choisi de ma vie ? Qu'ai-je subi ?
- Quels sont les événements, les lieux ou les personnes qui m'ont aidé à avancer ? Qui m'ont freiné ? Pourquoi ? Comment ?
- Quand ai-je senti la présence de Dieu à mes côtés ? Quand l'ai-je senti absent ? Qu'est-ce qui a nourri ma relation avec lui ?
- Quels fruits ai-je porté dans le monde, auprès de mes proches, des personnes que j'ai croisées, de l'humanité et que je peux reconnaître aujourd'hui comme le fruit de l'Esprit ?

**En résumé** (10 min env.)

Je peux aujourd'hui dire que je suis... que j'ai tendance à... que mes forces sont... que mes faiblesses sont... que j'ai besoin de...

Terminer en me remettant en présence du Seigneur et en lui parlant de ce que j'ai vécu pendant ce temps de relecture. Je rends grâce pour tous les bienfaits que j'ai reçus de lui et lui offre en retour tout ce que je suis.

*Prends Seigneur, et reçois*

*toute ma liberté,*

*ma mémoire, mon intelligence*

*et toute ma volonté.*

*Tout ce que j'ai et tout ce que je possède.*

*C'est toi qui m'as tout donné, à toi, Seigneur, je le rends.*

*Tout est à toi, disposes-en selon ton entière volonté.*

*Donne-moi seulement de t'aimer et donne-moi ta grâce, elle seule me suffit.*

*Saint Ignace de Loyola*

*Et pour vous occuper pendant le confinement,  
vous pouvez écouter ou réécouter  
les épisodes de Des femmes et un Dieu*



*[www.desfemmesetundieu.wordpress.com](mailto:www.desfemmesetundieu.wordpress.com)  
[@desfemmesetundieu](https://www.facebook.com/desfemmesetundieu)  
[desfemmesetundieu@vivaldi.net](mailto:desfemmesetundieu@vivaldi.net)*