



UN ENTRAÎNEMENT SPIRITUEL
en famille



JEU & DISCIPLINE

PRÉSENTATION DE LA SÉRIE CORPS & ÂME

A l'occasion de cette année olympique, les jésuites vous invitent à explorer la dimension spirituelle de la pratique sportive et du rapport au corps à travers des tensions qui se vivent dans le sport comme dans la vie spirituelle (forces & fragilité, compétition & esprit d'équipe...).

Le parcours « Corps & Âme » propose un entraînement spirituel à vivre en famille. Une prière, un temps de partage, le topo d'un jésuite pour approfondir le thème et des témoignages de sportifs composent chaque étape. Chaque famille est invitée à se réunir pour un temps d'écoute, d'échange et de prière.


- 
1. JEU & DISCIPLINE
 2. CORPS & ÂME
 3. FORCES & FRAGILITÉS
 4. ÉPREUVE & COMBAT
 5. DÉFAITE & VICTOIRE
 6. ESPRIT D'ÉQUIPE & COMPÉTITION

Nous voici à la première étape, « **Jeu et Discipline** », prêts à prendre de l'élan pour ce temps en famille !



SOMMAIRE

Méditer en famille	p. 3
Avancer avec un jésuite	p. 7
Un autre regard	p. 10
Petit pas de plus	p. 11



MÉDITER EN FAMILLE



UNE MÉDITATION PROPOSÉE PAR LE LYCÉE SAINT-MARC

Le lycée Saint-Marc se trouve à Lyon. Il a été fondé en 1871 par les pères Jésuites, alors appelé externat Saint-Joseph, il devient le lycée Saint-Marc un siècle plus tard en 1971. Il compte 900 élèves répartis entre le lycée général, les classes prépa et le micro lycée.

L'histoire du lycée se tisse autour de certains lieux emblématiques à commencer par la chapelle. Le théâtre Sainte-Hélène, richement animé par un espace culturel qui y organise des spectacles et des concerts, est aussi significatif. Le foyer est aussi un lieu important. Les élèves y viennent tous les jours et de nombreuses activités y sont menées par la personne chargée de la vie lycéenne, en collaboration avec le bureau des élèves. Les labos sont le lieu d'origine de la démarche de conversion écologique du lycée, débutée il y a une quinzaine d'années. D'autres projets spécifiques rendent le quotidien au lycée tout sauf ordinaire ! L'engagement solidaire avec le Projet d'Action Solidaire avec la *cura personalis* et la vie pastorale y participent amplement.



Retrouvez le [message vidéo](#) des élèves de Saint-Marc

PRENONS DE L'ÉLAN

Ready... Set... Go ! Voici le départ de cet entraînement ! Six épreuves d'athlétisme spirituel ! Six semaines pour courir avec Dieu !

Il faudra s'entraîner, il faudra tenir bon pour aller jusqu'au bout. Soyons francs, ce ne sera pas toujours facile, ce ne sera pas toujours agréable. Mais ça en vaut la peine : nous courons pour la gloire de Dieu lui-même ! Nous avons déjà pris le départ. Alors n'ayons pas peur et laissons-nous guider au long des semaines par les différents thèmes pour renforcer notre relation à celui qui est notre coach et notre but : Dieu.

Pour commencer notre entraînement spirituel, fixons-nous un cadre pour bien le vivre : quel temps prendrons-nous chaque semaine pour prier en famille ? Prendrons-nous en plus le temps d'une prière personnelle, ne serait-ce qu'un signe de croix chaque jour ? Quelle joie, quelle lumière espérons-nous retirer de cette course dans laquelle nous sommes lancés ?

OUVERTURE DE LA PRIÈRE

Mise en présence de Dieu

Nous nous installons ensemble, en silence. Nous restons debout en cercle le temps de prendre ensemble six respirations longues et profondes. Puis chacun peut prendre sa place, une place confortable qu'il pourra garder tout au long du temps de prière. **Nous traçons sur nous le signe de croix : Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit. Amen.**

Demande de Grâce

Nous demandons la grâce de courir avec légèreté et confiance à la suite du Christ.

TEXTE BIBLIQUE À MÉDITER

Introduction de la lecture

Paul écrit aux chrétiens de la ville de Corinthe (en Grèce) qu'il connaît bien, car il a vécu et travaillé avec eux. Pourtant, quand il écrit cette lettre, l'Église de Corinthe se trouve en grande difficulté.

En effet, de fortes tensions divisent l'Église. Les chrétiens ne sont soumis à aucune loi religieuse, car ils croient que toute personne peut

recevoir le pardon de Dieu et la vie éternelle si elle le désire. Au jeu de la vie, pour les chrétiens, il n'y a pas de règle, car personne ne peut en être exclu. Cependant, certains chrétiens abusent de cette liberté pour faire le mal. Ils se disent : « Il n'y a pas de règle, alors faisons n'importe quoi, tant que cela nous plaît. » Le résultat, c'est que l'Église est méprisée, se déchire et que les chrétiens sont esclaves les uns des autres.

Paul essaie de réconcilier la communauté en insistant : il n'y a pas de règle, mais il y a un esprit et un but à ne pas perdre des yeux : le Christ. Jouer le jeu de la vie avec Dieu demande donc une discipline pour suivre cet esprit et atteindre ce but, une discipline qui aide à devenir vraiment libre.

De la première lettre de Saint Paul Apôtre aux Corinthiens (1 CO 9, 24-27)

Vous savez bien que, dans le stade, tous les coureurs participent à la course, mais un seul reçoit le prix. Alors, vous, courez de manière à l'emporter.

Tous les athlètes à l'entraînement s'imposent une discipline sévère ; ils le font pour recevoir une couronne de laurier qui va se faner, et nous, pour une couronne qui ne se fane pas. Moi, si je cours, ce n'est pas sans fixer le but ; si je fais de la lutte, ce n'est pas en frappant dans le vide. Mais je traite durement mon corps, j'en fais mon esclave, pour éviter qu'après avoir proclamé l'Évangile à d'autres, je sois moi-même disqualifié.

Quelques pistes

> Dans le jeu de la vie, réussir ce n'est pas forcément gagner, mais me donner une discipline peut m'aider à atteindre mes buts.

*Quel but ai-je déjà réussi à atteindre et qui me réjouit ?
J'en remercie Dieu.*

> Partager la joie de l'Évangile, c'est un jeu collectif : un « jeu » avec d'autres « je ». Prendre le temps de la gratuité, de la légèreté et de l'humour est très sérieux !

Ma journée était peut-être difficile, banale ou ennuyante, mais est-ce que je me souviens d'y avoir pris un temps gratuit, de jeu avec quelqu'un d'autre ? Quelqu'un de la famille ? un ou une camarade de l'école ? Ce peut être un simple temps d'amitié avec quelqu'un qui m'est cher ! Un temps pour se confier ou s'écouter... Je remercie Dieu pour ce moment et pour la personne avec laquelle je l'ai partagé.

Méditation personnelle

Nous lisons à nouveau la lettre de saint Paul en étant attentifs à ce qui nous marque le plus.

INTERCESSION

Nous te confions Seigneur les jeunes qui sont isolés et qui sont tentés de perdre espoir au sein de leur famille, ou parmi leurs amis, et même en la vie.

NOTRE PÈRE

Pour terminer ce temps de prière, avec les mots de Jésus, nous disons ensemble

Notre Père, qui es aux cieux...

CONCLUSION

Seigneur, que ta grâce inspire notre action et la soutienne jusqu'au bout, pour que toutes nos activités prennent leur source en toi et reçoivent de toi leur achèvement.

Nous traçons sur nous le signe de croix.

Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit. Amen



AVANCER AVEC UN JÉSUITE

” *Tous les athlètes à l’entraînement s’imposent une discipline sévère ; ils le font pour recevoir une couronne de laurier qui va se faner, et nous, pour une couronne qui ne se fane pas.* » (1 Co 9,25)



PRÉSENTATION PERSONNELLE

Je suis Benjamin Keyichisilung, un jésuite en formation originaire de la région de Kohima au Nord-Est de l’Inde. Je suis étudiant en première année de philosophie aux Facultés Loyola de Paris. J’habite à la communauté Saint Pierre Favre, rue Blomet. Je suis entré dans la Compagnie de Jésus en 2016. J’ai fait des études de sociologie et me voici désormais à Paris pour la philosophie, ce dont je suis très reconnaissant. Je suis toujours en formation depuis le commencement de ma vie dans la Compagnie : un bel exemple de régularité !

EN BREF

La vie est comme un jeu et tout ce que l’on fait déterminera le résultat de ce jeu. Cela étant, tout le monde n’a pas exactement les mêmes cartes au départ, ni les mêmes chances de réussite. Mais la bonne nouvelle est qu’avec un peu de discipline, nous pouvons apprendre les règles de ce jeu pour mieux nous y amuser. Et vous que désirez-vous : avoir plus de chance ou être plus disciplinés ?

Dans les montagnes du Nord-Est de l'Inde, ma région d'origine, on aime bien faire tout type de sport en plein air. Les gens sont particulièrement passionnés par le foot, le volley et le basket. Ce sont de bons moments que l'on passe ainsi, car le jeu a des nombreuses vertus. Il permet de créer des amitiés, de partager de la joie, de faire de l'exercice physique, d'apprendre à respecter des règles, etc.

Jouer ensemble est vraiment un lieu d'éducation important pour nous. Nous passons beaucoup de temps entre amis à faire du sport, et à parcourir les montagnes. Cela nous permet de nous développer physiquement. Cela nous apprend à vivre ensemble, ainsi que dans la nature qui nous entoure.

Grâce aux sports que nous pratiquons ensemble, je peux distinguer beaucoup de talents parmi les jeunes de ce petit coin du monde. Pourtant, j'avais du mal à comprendre comment tant de talents n'apportaient pas davantage de prospérité à la région. Cela m'inquiétait et je me demandais si le problème ne venait pas soit d'un manque de discipline personnelle, soit de moyens pour continuer à cultiver tous ces talents. Assurément, il ne suffit pas d'être talentueux, cela demande aussi beaucoup de discipline.

Il y a une maxime disant que « la discipline est mère du succès ». Il me paraît important d'insister dessus. En effet, la discipline demande de la régularité et vise une performance.

La régularité, d'une part, est la capacité d'obtenir le même résultat en série tandis que la performance est la capacité d'avoir un excellent résultat, mais sans qu'il y ait forcément de régularité, ce peut être un résultat ponctuel. La régularité est un pur produit de la discipline tandis que la performance est plutôt le fruit du talent. Pour poursuivre la comparaison, la régularité sera toujours plus difficile à atteindre que la performance, car développer une belle régularité, en particulier à haut niveau, demande forcément un travail difficile et continu. La devise olympique dit : « Plus vite, plus haut, plus fort, ensemble ». Réaliser une telle devise implique discipline et régularité.

Dans le monde du sport, on peut prendre l'exemple de Cristiano Ronaldo. Je suis édifié par ce footballeur, en particulier par la manière dont il a pu garder toutes ces années un si bon niveau physique, aussi actif et sportif alors qu'il a 39 ans. Lui-même raconte que le talent ne suffit plus. Alors que faire donc ? En fait, il mène une vie très disciplinée, en faisant des exercices quotidiens, et en adoptant un régime alimentaire strict. Ce petit exemple d'un athlète discipliné et sérieux qui reste en forme aussi longtemps au plus haut niveau doit nous inspirer. En effet, le talent n'est pas donné à tout le monde, au contraire de la discipline qui met sur un pied d'égalité qu'on ait ou non des facilités naturelles, qu'on soit riche ou pauvre. Bien sûr, nous ne deviendrons pas tous comme Cristiano, mais nous pouvons tout de même progresser en régulant mieux notre effort grâce à une saine discipline.

À ce sujet, quand je lis la lettre de saint Paul aux Corinthiens, je suis frappé par la comparaison avec les athlètes qui s'imposent une discipline rigoureuse pour remporter le prix. Paul précise qu'il court avec ses yeux fixés sur le but : quelle meilleure définition de la discipline ? En tant que chrétien, on peut bien sûr aussi garder à l'esprit que l'on ne court pas pour gagner une couronne qui se fane mais pour une couronne éternelle.

Enfin, la discipline est aussi une vertu spirituelle. La vie disciplinée, simple et joyeuse, discernant l'appel de l'Esprit Saint est notre vraie vocation de chrétiens comme le dit saint Paul aux Éphésiens : « *Car nous n'avons pas à lutter contre la chair et le sang, mais contre les dominations, contre les autorités, contre les princes de ce monde de ténèbres, contre les esprits mauvais dans les lieux célestes* » (Ep 6,12). L'invitation à être discipliné va au-delà de nos corps et nous pousse à conquérir notre espace intérieur, profond : la dimension spirituelle de notre vie.

En définitive, le jeu est important pour se lancer au départ et à toute étape de la vie, car il est bon de prendre du plaisir aussi bien physique que spirituel, mais c'est vraiment la discipline qui décidera de ce que le jeu deviendra.

UN AUTRE REGARD



PRÉSENTATION DES TÉMOINS

Pierre-Emmanuel et Paul-Alexandre ont 18 ans.

Ils habitent Saint-Denis (93) dans le quartier de La Plaine. En parallèle de leurs études en Terminale, ils jouent au football en National 2 avec le Paris 13 Atletico : ils s'entraînent trois fois par semaine, et jouent un match de championnat le dimanche. Ils feront le maximum pour poursuivre dans cette voie, mais envisagent aussi des études de journalisme pour devenir commentateurs sportifs.

TÉMOIGNAGE

» *Pierre, Paul, vous êtes footballeurs. Le foot, c'est de la passion, du dévouement, mais aussi respecter des règles : comment vous gérez ça ?*

— *Le foot, c'est important pour moi, parce que ça me permet d'oublier les problèmes de la vie, de me dépenser et quand je suis sur un terrain de foot, j'oublie tout le reste : la seule chose que je veux, c'est m'amuser et **donner le meilleur de moi-même**. Jouer au foot, être avec les autres, marquer... ça provoque un sentiment unique.*

— *Le foot ça me permet d'évacuer tout ce qui se passe en dehors : à l'école, je suis tout le temps assis sur une chaise. C'est le sport que j'aime le plus depuis que je suis tout petit et ça me permet de me libérer et de prendre du plaisir avec mes coéquipiers.*

— *Mais le coach nous donne **des règles, des postes à respecter**. Il faut avoir de la **discipline** sur le terrain : même si on voit que l'adversaire va nous taquiner, essayer de tricher, il ne faut pas rentrer dans son jeu, il faut toujours rester concentré, parce qu'il y a des règles à respecter.*

— *Comme on est des compétiteurs, ça peut arriver à tout le monde de parfois un peu dépasser les limites, parfois un peu tricher, d'avoir ce petit air taquin. C'est le sport, c'est le foot et c'est aussi des sentiments qu'il procure. Mais avant tout, il faut penser à l'équipe.*

— *C'est penser aux autres qui donne le sens des règles, parce qu'on est avant tout une équipe. C'est pas personnel, c'est avant tout une équipe qui passe avant moi-même.*

PETIT PAS DE PLUS



UN TEMPS DE PARTAGE EN FAMILLE

Asseyons-nous tous ensemble et prenons quelques minutes pour penser à quelqu'un que l'on connaît depuis l'enfance, qui est très doué pour un sport, ou une pratique artistique.

Ensuite, observons comment cette personne en est arrivée à un tel niveau dans son domaine.

- > *Y a-t-il quelque chose de remarquable dans sa personnalité ? Prenons deux éléments importants dans sa manière de travailler, notons-les et demandons-nous comment cela peut nous inspirer dans notre vie.*

POUR ALLER PLUS LOIN

- > Lettre de saint Paul aux éphésiens Ep 12,6
- > Rejoindre un parcours parents proposé par la Pastorale des Familles : *Éduquer avec un regard espérant*
- > Définir les règles de la vie de famille ensemble
 - Livre : *Les règles positives de la famille*, Marion McGuinness, Mango, 2018.
- > *Jouer ensemble, un art du bonheur*, Pascal Deru, Ed. De Vinci, 2021.
- > Prisonnier en Égypte : escape game, N. Masson, Y. Caudal, Mame, 2021.
- > [Idées de jeux en famille](#)

ET MAINTENANT ...



Félicitations !

Entre jeu et discipline, nous voici finalement parvenus au bout de cette première étape de notre entraînement spirituel ! Beau départ !

Gardons tout notre élan et poursuivons notre parcours vers notre deuxième étape : **Corps & Âme !**

Ce parcours est proposé par la **Pastorale des Familles de la Compagnie de Jésus**, en partenariat avec **Prie en Chemin**, **4 établissements scolaires jésuites** (Saint-Louis de Gonzague, Sainte-Marie la Grand'Grange, Provence, Saint-Marc), **un établissement scolaire des Frères des Écoles chrétiennes** (La Salle-Saint Denis), **l'église Saint-Paul de la Plaine** et le **diocèse de Saint-Denis**.



Contact et informations

familles@jesuites.com

jesuites.com/familles

42 rue de Grenelle - 75007 Paris

