



UN ENTRAÎNEMENT SPIRITUEL
en famille



CORPS & ÂME

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 deuxième étape, « **Corps et Âme** », 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. 8
Petit pas de plus	p. 11

MÉDITER EN FAMILLE



UNE MÉDITATION PROPOSÉE PAR LA PASTORALE DES FAMILLES DE LA COMPAGNIE DE JÉSUS

Parmi ses différentes propositions au soin des familles, la Pastorale des familles de la Compagnie de Jésus propose des contenus en ligne afin de permettre aux familles de profiter tous ensemble, petits et grands, de temps de prière, de partage ou d'activités ensemble autour de sujets porteurs.

Sont ainsi diffusées chaque année des retraites en ligne à l'occasion de l'Avent ou du Carême, mais aussi des retraites à thème à vivre en famille, en lien avec les enjeux du monde ou l'actualité. Cette année, à l'occasion des Jeux Olympiques de Paris 2024, nous avons aussi décidé d'éditer ce parcours sur le thème de la dimension spirituelle de la pratique sportive.

PRENONS DE L'ÉLAN

Poursuivons notre entraînement en prêtant davantage attention à notre corps. Dieu nous l'a donné en nous formant dans le ventre de notre mère. Rendons-nous compte que notre foi est de croire que Dieu lui-même a connu ce corps en s'incarnant en Jésus ?! Il a aussi été formé dans le ventre d'une mère, il a connu la vie sur terre, la faim, la soif, la fatigue, la souffrance... et aussi les joies, la vie de famille, les amitiés, les bons repas et les fêtes !

Ainsi, quand nous rencontrons des difficultés dans nos vies, nous pouvons lui dire : « Tu sais ce que c'est, Seigneur ! » Et l'histoire ne s'arrête pas là : si Dieu s'est fait homme c'est pour donner la vie éternelle à nos âmes et à nos corps, et ainsi sauver l'humanité. Eh oui ! Nous sommes appelés à ressusciter « corps & âme ». Alors, apprenons à prendre soin du corps que nous avons reçu et à trouver Dieu dans toutes les choses du quotidien !

OUVERTURE DE LA PRIÈRE

Mise en présence de Dieu

Nous nous mettons debout en cercle, silencieusement. Nous remuons doucement nos orteils d'abord, puis nos chevilles, nos genoux et ainsi de suite jusqu'à notre tête pour prendre conscience que Dieu nous a créés *corps & âme*. Puis nous nous asseyons et **nous traçons sur nous le signe de croix : Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit. Amen.**

Demande de Grâce

Nous demandons à Dieu la grâce de le remercier des êtres merveilleux que nous sommes.



TEXTE BIBLIQUE À MÉDITER

Introduction de la lecture

Dans les évangiles, nous voyons souvent Jésus guérir des personnes souffrantes. Dans le texte que nous allons lire, il s'agit d'un homme paralysé. Cela semble évident que c'est son corps qui a besoin d'être guéri puisqu'il ne peut plus bouger... pourtant, Jésus qui est capable de voir ce qu'il se passe dans les cœurs, agit d'abord pour guérir son âme. En effet, Jésus, le Fils de Dieu, a le pouvoir de guérir notre corps et notre âme ! Écoutons attentivement cette histoire...

Évangile de Jésus-Christ selon Saint Marc (MC 2,1-12)

Quelques jours plus tard, Jésus revint à Capharnaüm, et l'on apprit qu'il était à la maison. Tant de monde s'y rassembla qu'il n'y avait plus de place, pas même devant la porte, et il leur annonçait la Parole. Arrivent des gens qui lui amènent un paralysé, porté par quatre hommes. Comme ils ne peuvent l'approcher à cause de la foule, ils découvrent le toit au-dessus de lui, ils font une ouverture, et descendent le brancard sur lequel était couché le paralysé. Voyant leur foi, Jésus dit au paralysé : « Mon enfant, tes péchés sont pardonnés. »

Or, il y avait quelques scribes, assis là, qui raisonnaient en eux-mêmes : « Pourquoi celui-là parle-t-il ainsi ? Il blasphème. Qui donc peut pardonner les péchés, sinon Dieu seul ? » Percevant aussitôt dans son esprit les raisonnements qu'ils se faisaient, Jésus leur dit : « Pourquoi tenez-vous de tels raisonnements ? Qu'est-ce qui est le plus facile ? Dire à ce paralysé : "Tes péchés sont pardonnés", ou bien lui dire : "Lève-toi, prends ton brancard et marche" ? Eh bien ! Pour que vous sachiez que le Fils de l'homme a autorité pour pardonner les péchés sur la terre... – Jésus s'adressa au paralysé – je te le dis, lève-toi, prends ton brancard, et rentre dans ta maison. » Il se leva, prit aussitôt son brancard, et sortit devant tout le monde. Tous étaient frappés de stupeur et rendaient gloire à Dieu, en disant : « Nous n'avons jamais rien vu de pareil. »

Quelques pistes

- > *Qu'est-ce qui me paralyse ? Est-ce que j'ose demander de l'aide ? Dieu se soucie de mes paralysies, je peux les lui confier.*
- > Je me souviens d'un moment où j'étais bloqué, mais qui s'est résolu.
Qu'est-ce qui a permis cette résolution ? Était-ce grâce à une parole ? Qu'est-ce qui s'est passé en moi et dans mon comportement ?

Méditation personnelle

Nous lisons à nouveau le texte biblique et laissons cette Parole résonner en nous.

J'essaye d'être attentif à mes sensations physiques, agréables ou désagréables. Dans mon cœur, je peux partager quelques impressions à Dieu qui m'écoute.

INTERCESSION

Nous confions les malades parmi nos proches. Nous prions pour les personnes qui sont malades dans leur corps, mais aussi pour celles qui sont malades dans leur âme.

NOTRE PÈRE

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

Notre Père, qui es aux cieux...

CONCLUSION

Seigneur ressuscité, toi qui te soucies de chacun de nous, de nos corps et de nos âmes, aide-nous à croire que nous allons ressusciter avec toi et que nous vivrons éternellement dans la joie d'être ensemble.

Nous traçons sur nous le signe de croix.

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

AVANCER AVEC UN JÉSUITE

» *Oui, tel est le sens de mon voyage.* »



PRÉSENTATION PERSONNELLE

Nicolas Rousselot est chapelain de l'église Saint-Ignace à Paris depuis 2020.

Imaginez-vous une diligence, avec ses chevaux, son cocher et ses passagers. À sa manière, elle nous parle de nos corps, de nos esprits, et même de nos âmes.

Regardez les chevaux. Ils sont impressionnants de puissance. Rien ne pourrait se faire sans eux. Ils ont cependant besoin d'être stimulés, ou au contraire canalisés si leur énergie est trop forte. Ces chevaux peuvent indiquer en nous le lieu du corps et des émotions.

Au-dessus de la diligence, il y a le cocher. Lui seul connaît la direction, les itinéraires, les passages difficiles de la route, les raccourcis malins. Le cocher représente notre mental, notre esprit (mémoire, intelligence, volonté, imagination). C'est lui et lui seul qui dirige les chevaux. Mais il se doit d'être un bon cocher pour avoir la confiance de ses chevaux. Il se doit d'être avec eux, ni trop faible, ni trop dur.

La plupart de nos contemporains croient que nous pouvons diriger nos vies avec seulement les chevaux et leur cocher, notre corps, nos émotions et notre mental. Dans un sens, ils n'ont pas tort. Mais ils oublient qu'à l'intérieur de la diligence, se trouve le voyageur. Lui seul sait où la diligence va se rendre. Lui seul a donné la destination au cocher. Or on ne voit pas le voyageur. Il représente notre âme. C'est la partie secrète qui « anime » notre corps et notre esprit. *Elle est en nous, mais elle n'est pas de nous* (P. de Lubac). Elle est le lieu « en connexion directe » avec Celui que nous appelons Dieu. Elle dit mystérieusement au cocher l'endroit où elle a prévu d'aller. Elle fait confiance à la fois au cocher et aux chevaux. Mais le cocher ne pourra durablement suivre la route, accomplir sa mission, s'il n'a entendu son passager lui dire : « Oui, tel est le sens de mon voyage. »

UN AUTRE REGARD



PRÉSENTATION DU TÉMOIN

Bertrand Hériard Dubreuil partage la vie des étudiants jésuites de la rue Blomet. Il est aumônier national du Mouvement Chrétien des Cadres et dirigeants (MCC). Il a été professeur à l'ICAM de Lille puis directeur du Ceras et de la Revue Projet, institutions installées à la Plaine Saint-Denis depuis 2005. Il y a mesuré l'impact positif du Stade de France sur le quartier.

EN BREF

“ Je suis encouragé par les médecins à faire plus d'une heure de sport par jour pour soigner un mal de dos chronique. Plusieurs fois dans ma vie, j'ai entendu dans ma prière : « Lève-toi, prends ton grabat et marche » (Mc 2 et Jn 5). Cette parole m'a aidé à réaliser combien j'ai été porté par d'autres et à mettre mes soucis de santé à leur juste place.

15 mars 2023 : Je suis reçu avec une de mes sœurs dans un hôpital de référence. Nous étions suspectés d'avoir une maladie génétique rare et orpheline. J'avais mal au dos depuis plus de 35 ans. Un premier diagnostic m'avait permis de beaucoup progresser. J'avais été prise en charge par un hôpital spécialisé à Lyon. À l'inverse, le diagnostic de ma sœur avait été contesté par la Caisse primaire d'assurance-maladie. Nous avons fait appel. Le médecin spécialiste de cette maladie voulait voir notre famille. Une autre sœur était elle aussi très affectée par cette maladie.

Or, ce jour-là, les avis ont été inversés. Le diagnostic de ma sœur est confirmé, mais le mien étonnamment non ! Perplexité douloureuse de ce qui m'avait valu pourtant la reconnaissance d'un handicap.

21 mars 2023. La liturgie de carême propose de méditer le chapitre 5 de saint Jean : « *Jésus, voyant un paralytique couché, près de la piscine de Bethzatha, lui dit : veux-tu être guéri ?* » Cette demande de Jésus résonne dans ma prière, comme une question sans réponse. J'ai fini par balbutier : « Seigneur, je souffre depuis plus de 35 ans. Tu n'as plus que trois ans pour me relever ! »

5 octobre 2023. Nouveau rendez-vous à l'hôpital de référence. Cette fois-ci, le médecin est sûr de lui. Je suis affecté par une autre maladie orpheline qui provoque des douleurs similaires. Il modifie la liste de médicaments et donne des nouvelles consignes à ma kinésithérapeute. Ce soir-là, je relis Jean 5 et je m'arrête sur le verset : « *Lève-toi, prends ton brancard et marche* »

Ce conseil, le paralytique de Bethesda l'avait attendu pendant 38 ans. Jusque-là, il n'avait trouvé personne pour le conduire à la piscine. Des recherches archéologiques récentes se demandent si Bethzatha n'a pas été un sanctuaire dédié à Esculape, le dieu grec de la médecine. C'est dans cette impasse, religieuse et sociale, que Jésus vient le visiter.

14 février 2024 : Mercredi des cendres

Je revois le premier médecin qui tempère les avis de l'hôpital de référence. Professeure de médecine, elle pense plutôt que j'ai les deux maladies qu'elle connaît depuis longtemps. Elle complète le traitement.

Le soir, je médite Jn 5, 10 « *C'est le sabbat ! Il ne t'est pas permis de porter ton brancard.* » Nouveau conflit d'autorité ! Puis, l'homme rencontre Jésus qui lui dit : « *Tu vas mieux. Ne pêche plus, il pourrait t'arriver quelque chose de pire.* » Pourquoi parler du péché ? Que peut-il lui arriver de pire que d'attendre une guérison impossible au milieu d'une foule de malades ? Or, il sait que le péché peut entamer son désir de vivre. N'avait-il pas été déjà dévoyé par des superstitions ? Reclus à Bethzatha, il croyait sa guérison impossible : « *Seigneur, je n'ai personne pour me plonger dans la piscine au moment où l'eau bouillonne ; et pendant que j'y vais, un autre descend avant moi.* » Jésus visite sans doute le plus désespéré des malades et lui signifie : « ta foi t'a sauvé. »

En relisant la longue histoire de ma maladie, je peux dire également : ma foi m'a sauvé. Combien de gens m'ont dit : « *lève-toi, prends ton brancard et marche* » ? Et quand je n'étais plus capable de marcher, combien d'amis ou de compagnons m'ont porté vers le Christ. ? Car Jean 5 résonne avec Marc 2 : « *Qu'est-ce qu'il est le plus facile ? Dire au paralysé : tes péchés sont pardonnés, ou bien de lui dire : lève-toi, prends ton brancard et marche.* » Le péché nous fait désespérer de nos souffrances. La foi nous ouvre à la grâce qui nous permet de prendre notre brancard et de marcher avec le Christ.

A la relecture, 35 ans d'errance thérapeutique ont peut-être été une grâce. Cette incertitude a entretenu mon désir de vivre. La parole de Jésus, reçue dans la prière ou à travers les autres, m'a soutenu. Elle m'a aidé à trouver mon chemin à travers les conseils contradictoires de professionnels de santé. Aujourd'hui, le sport que je pratique tous les jours depuis 35 ans m'est prescrit.



PETIT PAS DE PLUS



UNE EXPÉRIENCE EN FAMILLE

Nous pouvons réaliser en famille un *blind test* des 5 sens.

Pour chaque sens (excepté la vue), une équipe a les yeux fermés et l'autre équipe cherche à lui faire deviner des objets ou des personnes en sollicitant tour à tour chaque sens :

1. **Ouïe** : sons à reconnaître
2. **Toucher** : objets à reconnaître
3. **Goût / Odorat** : saveurs/parfums à reconnaître

Pour la vue, nous pouvons recourir à des illusions d'optique comme on en trouve [ici](#).

POUR ALLER PLUS LOIN

- > Parcours « Le Corps » à La [Cité des Enfants](#) (Cité des Sciences)
- > [3 livrets](#) gratuits édités par Bayard sur la bienveillance
- > À partir de l'adolescence : A.-S. Perardel, *Révolutionner sa vie affective : 10 exercices pour réussir*
- > Découvrir la [méthode Vittoz](#), une approche psychosensorielle fondée sur la redécouverte de nos cinq sens.
- > Un film à découvrir : *En corps* de Cédric Klapisch (2022)
- > Un livre à découvrir : *L'autre Dieu* de Marion Muller-Collard
- > Découvrir [l'apostolat de Bertrand](#)

ET MAINTENANT ...

Et voici la deuxième étape de franchie !



Continuons notre course, confiant dans le corps que Dieu nous donne et dans l'âme qu'il met en nous et dans son pouvoir de nous sauver.

Cap sur la troisième étape maintenant ! Attention ! Les choses vont se corser, car nous allons parler de nos forces... et de nos fragilités !

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

