

CORPS & âme



UN ENTRAÎNEMENT SPIRITUEL
en famille



FORCES & FRAGILITÉS

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 troisième étape, « **Forces et Fragilités** », 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 L'INSTITUTION SAINTE-MARIE LA GRAND'GRANGE

À Saint-Chamond dans la Loire, l'institution Sainte-Marie La Grand'Grange regroupe environ 2000 élèves répartis sur 2 sites et 4 unités pédagogiques (école, collège, lycée général et professionnel, BTS).

C'est à la fin du XIX^e siècle que les Pères Maristes firent construire les bâtiments du collège Sainte-Marie à Saint-Chamond. 50 ans plus tard, une chapelle dédiée à Marie vint compléter l'ensemble. En 2004 « la Gégé », le lycée professionnel de la Grand'Grange (ancienne grande grange d'un château) rejoint Sainte-Marie.

Les jésuites ont géré l'établissement dans les moments difficiles et c'est donc tout naturellement qu'en 2009 Sainte-Marie La Grand'Grange passe officiellement sous tutelle jésuite.

PRENONS DE L'ÉLAN

Nous atteignons déjà la moitié de notre entraînement ! L'occasion de prendre conscience que tout n'est pas aussi simple, aussi fluide qu'on le voudrait. Nos capacités physiques comme spirituelles sont limitées.

Pourtant, Dieu continue de nous soutenir, de nous appeler à progresser. Il est notre meilleur coach et notre plus grand supporter. Il n'attend pas de nous des exploits extraordinaires, mais nous lance ce défi : « Va avec la force qui t'anime » (Jg 6,14). Le relèverons-nous ?

Demandons-nous quelles sont nos forces et quels sont nos talents. Pas de fausse modestie : si Dieu nous les a donnés, c'est pour que nous nous en servions ! Les connaître et les reconnaître peut être l'occasion de mieux discerner ce que Dieu attend de nous.

Mais regardons aussi quelles sont nos limites. Saurons-nous en prendre compte et être patient envers nous-mêmes ? Tenir dans l'effort tout en trouvant des temps de repos, aller plus loin sans pour autant nous faire mal : voilà les défis de cette semaine !

OUVERTURE DE LA PRIÈRE

Mise en présence de Dieu

Nous nous installons tranquillement ensemble, en silence. Chacun peut joindre ses mains devant lui et prendre le temps de respirer doucement. **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 lui faire confiance même dans les épreuves, de regarder ce qu'il a mis de bon et de bien en nous et de l'en remercier.



TEXTE BIBLIQUE À MÉDITER

Introduction de la lecture

Le peuple d'Israël s'est installé dans le pays de Canaan, la terre promise par Dieu. Cependant, c'est une période très difficile car Israël est attaqué par les populations locales. Dans le texte que nous allons lire, ce sont les Madianites qui oppriment Israël. Mais Dieu décide d'appeler Gédéon, un jeune israélite, à combattre les Madianites. Gédéon va beaucoup hésiter et il demandera plusieurs signes à Dieu avant d'accepter de s'engager.

Gédéon est le plus petit de sa famille et son clan est le plus faible de sa tribu. En plus, il a très peur d'écouter l'appel de Dieu. Pourtant, c'est bien Gédéon que Dieu appelle pour ce combat. Comment est-ce possible ? Pourquoi ce choix ? Parce que Dieu lui promet d'être à ses côtés et de lui donner la force nécessaire pour triompher de ses ennemis. Eh oui ! La logique de Dieu qui peut nous paraître folle est de choisir les plus fragiles pour mettre en eux sa force inégalable.

Du livre des Juges (Jg 6,12-16)

L'ange du Seigneur apparut à Gédéon et lui dit : « Le Seigneur est avec toi, vaillant guerrier ! » Gédéon lui répondit : « Pardon, mon Seigneur ! Si le Seigneur est avec nous, pourquoi tous ces malheurs nous sont-ils arrivés ? Où sont donc tous ces prodiges dont nous parlait nos pères quand ils nous racontaient que le Seigneur les avait fait sortir d'Égypte ? En réalité, le Seigneur nous a abandonnés, il nous a livrés au pouvoir des Madianites. »

Alors le Seigneur regarda Gédéon et lui dit : « Avec la force qui t'anime, va délivrer Israël du pouvoir des Madianites. C'est moi qui t'envoie. » Gédéon reprit : « Je t'en prie, Seigneur ! Comment pourrais-je sauver Israël ? Mon clan est le plus faible de la tribu de Manassé, et moi je suis le plus petit de ma famille ! » Alors le Seigneur déclara : « Je serai avec toi, et tu battras les Madianites comme s'ils n'étaient qu'un seul homme. »

Quelques pistes

> Avec respect et humilité, Gédéon interroge Dieu : « pourquoi tous ces malheurs ? » Cette question nous habite aussi devant les difficultés de la vie.

Je fais mémoire des événements qui m'éprouvent et m'affaiblissent. Je cherche la présence de Dieu à travers les gestes de solidarité et les paroles réconfortantes.

> Gédéon est le plus petit des petits dans sa tribu, celui que l'on oublie. Par un regard qui apporte la confiance, Dieu donne sa place à Gédéon : il est fort et vaillant guerrier.

J'imagine Dieu qui pose son regard sur moi, quelles forces voit-il en moi ? Quelle mission a-t-il pour moi ?

Méditation personnelle

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

Dieu parle à chacun de nous, personnellement, à travers ce texte. J'essaie d'écouter ce qu'il se passe dans mon cœur, sans craindre de montrer mes fragilités au Seigneur.

INTERCESSION

Gédéon est appelé « vaillant guerrier » et Malo notre camarade de 4^{ème} récemment décédé était un « vaillant guerrier » toujours souriant. Seigneur, nous te confions les enfants qui se battent contre la maladie et qui sont des exemples de courage et de force pour ceux qui les entourent.

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

» *Êtes-vous suffisamment faibles
pour suivre Jésus ? »*



PRÉSENTATION PERSONNELLE

Je m'appelle Mikhaël Ahmad. Je suis un jésuite britannique d'origine pakistanaise. Jusqu'à l'âge de huit ans, j'ai grandi au Pakistan puis je suis arrivé avec ma famille au Royaume-Uni. J'ai exercé de nombreux métiers différents : berger, coach sportif... Mais j'ai finalement choisi d'entrer comme frère dans la Compagnie de Jésus. J'ai prononcé mes premiers vœux en août 2022 et suis depuis en communauté à Paris où je suis des études aux Facultés Loyola Paris.

EN BREF

Accueillons avec joies nos fragilités, reconnaissons nos faiblesses !

Tel est le chemin d'amour que Dieu veut pour nous. Chemin difficile où nous aurons besoin du plus grand des courages : accepter la vulnérabilité... Mais chemin de sainteté et d'abandon à l'amour immense de Dieu pour nous !

Du noviciat jésuite au foyer de l'Arche, voilà l'expérience de ma petite conversion concernant l'acceptation de ma faiblesse.

« Êtes-vous suffisamment faibles pour suivre Jésus ? » m'a-t-on demandé au noviciat jésuite. Cela m'a laissé perplexe ! Je suis entré dans la Compagnie de Jésus à l'âge de 30 ans avec l'idée que la vie était un travail acharné et que le « succès » ne venait que de mes propres efforts : mes valeurs étaient l'autonomie et la force de caractère, la fragilité était une faiblesse, il fallait être fort, infaillible. Contemplant la vie de nombreux saints je ne voyais que leurs pouvoirs extraordinaires, leurs immenses exploits lors des pires persécutions. Dieu avait beaucoup de travail à faire sur moi pour convertir mon regard au sujet de la faiblesse.

Ces paroles ont donc eu un effet très profond sur moi. Je me suis engagé sur un chemin où Dieu me montrait comment nos faiblesses sont un terrain fertile à travailler pour lui : c'est là que nous apprenons à quel point nous sommes aimés. J'ai alors mieux compris ce que saint Paul affirmait :

« À celui dont la puissance agissant en nous est capable de faire bien au-delà, infiniment au-delà de tout ce que nous pouvons demander ou concevoir » (Ep 3,20).

Pour moi, ces mots sont une invitation à la confiance et au courage, courage d'embrasser tout notre être avec toutes ses faiblesses, comme le fait Dieu : ne pas rejeter mes faiblesses, ni en détourner les yeux. C'est au cours de mon volontariat dans un foyer de L'Arche que j'ai eu besoin de ce courage.

Travailler dans une communauté de L'Arche est une expérience merveilleuse, mais aussi un grand défi. Quelle que soit votre force, l'amour et la compassion, la frustration et le sentiment de ne pas savoir quoi faire toucheront votre âme, c'est inéluctable. Je me suis pourtant lancé dans ce travail avec le seul état d'esprit que je connaissais : remplir des tâches pour prouver aux autres ma valeur et mon efficacité. Mais lorsqu'un nouveau membre, une femme charmante appelée Joset, a été accueilli dans la communauté, j'ai compris la valeur de la fragilité. Joset était née aveugle et avait aussi des problèmes d'audition. Peu après son arrivée, on m'a demandé de passer du temps avec elle. Je n'étais pas capable de lui procurer les choses qui avaient de la valeur

à ses yeux. C'était plutôt à sa fragilité de parler à la mienne et de nous aider à nous rapprocher, pour dépasser la relation transactionnelle. Sa façon de communiquer passait par le toucher. Elle aimait que la musique joue en fond sonore et souriait lorsqu'une chanson, dont elle sentait le rythme, passait à la radio. Pour passer du temps avec quelqu'un, elle lui tenait la main : nous conversions donc ainsi, et lorsqu'une chanson qu'elle aimait passait à la radio, nos mains bougeaient avec le rythme ! Elle prenait toujours les devants. Ce n'est pas ma force qui lui a été utile. Le service consistait à accepter le don de sa vulnérabilité et à partager la mienne en retour.

Se reconnaître vulnérable n'est pas facile. Cela demande **confiance**, **foi** en l'autre. Bien sûr, nous ne pouvons ni ne devons pas mettre notre âme à nu tout le temps devant tout le monde. Pourtant, nous avons tous quelqu'un qui nous appelle à placer notre **confiance** et notre **foi** en lui : Jésus qui a pris sur lui nos fragilités, qui sait combien nous nous sentons impuissants, qui a accepté de dépendre de Dieu pour agir avec puissance et autorité. Il est celui qui ne nous rejette pas, ne nous condamne pas, ne nous repousse pas, mais accueille nos fragilités. Son pouvoir convertit ces choses que nous considérons comme négatives en de merveilleux outils pour le bien.

Nous sommes tous appelés à cette relation intime avec Dieu. C'est un voyage : Dieu seul sait à quel rythme nous sommes capables de nous donner à lui. Ce chemin est celui de la sainteté. J'avais d'abord cru que les saints étaient de grandes personnes accomplissant de grandes choses par leurs propres forces, mais j'ai découvert ensuite que leur sainteté venait de leur abandon progressif d'eux-mêmes chaque jour, petit à petit, offrant de plus en plus d'eux-mêmes et reconnaissant leurs faiblesses devant Dieu. Ainsi ils ont pu recevoir en retour le don de la force de Dieu, pour accomplir plus qu'ils n'auraient jamais pu rêver :

« C'est pourquoi je me complais dans les faiblesses, dans les outrages, dans les détresses, dans les persécutions et les angoisses endurées pour le Christ ; car, lorsque je suis faible, c'est alors que je suis fort » (2 Co 12,10).

UN AUTRE REGARD



PRÉSENTATION DU TÉMOIN

Étienne a 32 ans, est originaire du Sénégal et vit en France depuis 2018 à l'occasion de ses études en sciences de l'éducation. Il travaille à l'université de Créteil en tant que gestionnaire pédagogique et référent de formation. Il est aussi basketteur amateur et joue à haut niveau depuis l'enfance. Il a commencé la musculation en arrivant en France.

TÉMOIGNAGE

» *Étienne, penses-tu qu'un sportif doit plutôt connaître ses fragilités et les respecter ou développer ses forces et repousser ses limites ?*

Tout d'abord, il faut se connaître, connaître son corps, ses forces, ses fragilités, savoir jusqu'où pousser tes limites. Pour moi, c'est une question d'entraînement et de persévérance. C'est aussi une question de compétition : personnellement quand je m'entraîne seul, je n'ai pas tendance à faire plus. Mais quand tu es avec d'autres, c'est là que tu te mets vraiment en compétition.

Repousser mes limites m'a un jour coûté très cher, parce que je m'étais blessé au niveau de l'épaule. Je faisais beaucoup de tractions et j'ai fait un mauvais mouvement. Je suis resté plus de six mois sans pouvoir m'entraîner correctement. Jusqu'alors, je ne consacrais pas trop de temps à l'échauffement, aux étirements et c'est très dommage, il faut que je prenne cette discipline-là, parce que c'est ça qui conduit aux blessures. En même temps, pour progresser, c'est important de sortir de sa zone de confort, pas d'une manière brusque, mais progressivement : « Jour par jour, semaine par semaine, j'ai tel programme pour aujourd'hui, c'est ça que je vais faire, il faut que je l'atteigne demain, la semaine prochaine... » Petit à petit, l'oiseau fait son nid comme on dit. Il faut tout le temps te dire : « Quand j'ai commencé j'étais comme ça et je veux atteindre tel point. Comment atteindre ce point ? » Si par exemple, tu as commencé le basket il y a un an, durant cette année, tu as appris pas mal de choses, maintenant comment tu peux faire pour les mettre en pratique ?

PETIT PAS DE PLUS



UN TEMPS DE PARTAGE EN FAMILLE

Nous disposons un parcours assez simple et court en extérieur ou en intérieur. Nous nous mettons par binôme. L'un ferme les yeux et exécute le parcours guidé par la voix de son compagnon.

Quand il est revenu, les rôles sont échangés : celui qui était aveugle devient le guide et vice-versa. Le nouveau guide doit guider l'aveugle par le toucher (main dans la main, main sur l'épaule...). Il n'a pas le droit de dire un seul mot. Pour rajouter un peu de challenge et si nous sommes assez nombreux pour cela, nous pouvons le faire comme une course entre les différents binômes.

Nous prenons enfin un petit temps pour discuter de cette expérience :

- > *Est-ce qu'il était plus facile pour moi de guider ou d'être guidé ?*
- > *La parole, le toucher : qu'est-ce que ça change pour guider/pour être guidé ?*

POUR ALLER PLUS LOIN

- > [Quelques moments amusants](#) vécus à *Foi et lumière*
- > [Une exposition](#) préparée par des personnes du Quart-Monde et des familles au sein de la communauté du Sappel
- > Pour celles et ceux qui voudraient vivre sur un week-end [une expérience](#) proche de celle de Mikhaël
- > L'article [« La force de Gédéon »](#) de B. Picq (Christus n°264)

ET MAINTENANT ...

Nous venons de passer la troisième étape de notre parcours. Nous avons parcouru la moitié de la course ! Nous avons fini la première mi-temps !

Deuxième mi-temps : le match va un peu se durcir, mais gardons courage et confiance, Dieu nous donne le second souffle. Place à la quatrième étape : **Épreuve et Combat !**

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

