

# Le Mag'

N°34

**Sœurs de Notre-Dame  
de Charité du Bon Pasteur**

JUILLET 2023



TRIMESTRIEL



ENQUÊTE/PAGE 6

## **GRANDS-PARENTS, DES TISSEURS DE LIEN**

DÉPASSÉE, L'IMAGE D'AÎNÉS ET DE GRANDS-PARENTS ASSIS AU COIN DE LA CHEMINÉE AVEC UNE CANNE! DYNAMIQUES ET ACTIFS, ILS S'INVESTISSENT AUPRÈS DES JEUNES GÉNÉRATIONS. QUELLE EST LA CLÉ DE LA RÉUSSITE DE CES NOUVELLES RELATIONS TISSÉES AUPRÈS DE LEURS PETITS-ENFANTS ?



# Sommaire

## Page 4 – Rencontre

Sœur Srimathie Peiris  
«Je m'adresse à Dieu  
pour les gens»

## Page 6 – Enquête

Grands-parents, des tisseurs de lien

## Page 12 – Événement

150 JMistes sur la terre  
de Jean Eudes

## Page 14 – Spiritualité

L'été... un temps pour l'esprit

## Page 16 – Méditation

Directeur de la publication : Sœur Marie-Luc Bailly

Conception et réalisation : Bayard Service  
23 rue de la Performance 59650 Villeneuve d'Ascq  
www.bayard-service.com

Conception graphique : Anthony Liefoghe  
Secrétaire de rédaction : Eric Sitarz

Imprimeur : Offset impression (Pérenchies, 59)

Dépôt légal à parution. En couverture (crédit photo) : Adobe Stock  
Tous droits réservés textes et photos.



## 105 ans de sœur Erica

«Sœur Erica est devenue l'icône de l'Ehpad, déclare fièrement, Rebel Abi-Keanaan, directeur de l'établissement de Saint-Pierre (67). Elle se promène partout avec son fauteuil, sait ce qu'elle veut, adore les bonbons. Elle est coquette et aime être bien coiffée. Elle est très sociable et va naturellement vers l'autre.»



Elle est connue aussi pour son caractère bien trempé. Sœur Erica est née à Strasbourg, le 13 mars 1918. Tout juste adolescente, elle entre au pensionnat de Notre-Dame du Bon Pasteur de la ville. Après 1945, elle fait partie de la communauté des sœurs contemplatives à Angers. Beaucoup plus tard, sœur Erica retourne dans son Alsace natale, rejoignant la communauté d'Illzach-Modenheim, près de Mulhouse. À la fermeture de cette dernière, elle reste dans la région et intègre l'Ehpad. Sœur Erica se souvient encore parfaitement de la rue où elle est née il y a 105 ans.

## Week-end Famille à Angers

La Famille Notre-Dame de Charité du Bon Pasteur – sœurs, laïcs, partenaires de mission – se retrouvera cette année encore à Angers, du vendredi 22 après-midi au dimanche 24 septembre après-midi. Ensemble, nous poursuivrons le chemin que nous avons commencé à explorer l'an dernier à la suite de Jean Eudes et de Marie-Euphrasie.

Nous réfléchirons à la façon, aux façons, de décliner et d'incarner dans le monde d'aujourd'hui le charisme de la Congrégation, chacun à notre manière.

Au travers de moments de convivialité, de travaux en petits groupes, de témoignages et d'apports destinés à mieux comprendre les enjeux d'aujourd'hui...

... Nous poursuivrons la route, pour nous engager concrètement, là où nous sommes, dans notre état de laïcs ou de consacrées, au service de la mission.

Suivez notre actualité sur [www.bonpasteur.com](http://www.bonpasteur.com) pour en savoir plus.



# Edito

## À la découverte de l'autre, «autre»

**C**e *Mag* vous parvient au seuil de l'été, ce temps qui, je l'espère, permettra à chacun de se «poser et de se reposer».

Au fil des pages, vous découvrirez qu'il contient un large éventail d'expériences de vie, à tout âge : de la crèche Flip Flap Floup à Marseille aux 105 ans de notre doyenne, sœur Erica. Les liens qu'on tisse entre les générations sont précieux, d'une richesse insoupçonnée. Dans une société individualisée comme la nôtre, des lieux «intergénérationnels» permettent d'appivoiser la différence pour qu'elle devienne une force. Les aînés se sentent valorisés quand ils partagent leur expérience, leur vécu ou la transmission d'une certaine sagesse. Les plus jeunes, à leur contact, prennent conscience de la notion du temps qui passe, de l'importance des racines et du respect entre les âges. Pour les aînés comme les plus jeunes, ces moments de rencontre sont riches de la découverte de l'autre, «autre» et vérifient la sagesse du proverbe africain : *«Il faut un village pour éduquer un enfant»* !

L'été sera peut-être, pour l'actuelle jeune génération, l'occasion de «se lever et de partir en hâte» pour participer aux Journées Mondiales de la Jeunesse (JM.J) à Lisbonne, avec Familia Eudista, du 24 juillet au 4 août. En partant sur les pas de Jean Eudes pour découvrir les lieux emblématiques de notre famille religieuse, plus de cent cinquante jeunes se préparent à vivre cette aventure.

Et si, simplement, vous emportiez la revue avec vous, pour prendre le temps d'en savourer le contenu, de la partager et la faire connaître autour de vous?... Oui, au seuil de ces vacances estivales, «prenons le temps», même tout court, de nous poser, de fermer les yeux et d'entrer dans l'émerveillement. De voir autrement qu'avec les yeux ! Quel beau défi pour cet été et en préparation de la rentrée !

En septembre, le week-end de rassemblement annuel à Angers nous permettra, je l'espère, de nous retrouver nombreux pour partager ce qui nous fait vivre.

**Sœur Marie Luc Bailly**

# Rencontre

## Sœur Srimathie Peiris «Je m'adresse à Dieu pour les gens»

Marie Srimathie Peiris, née au Sri Lanka en 1948 dans une famille pieuse de cinq enfants, quitte aujourd'hui la France où elle a fondé la communauté contemplative La Garenne, à Angers, en 2009. Elle nous parle de son parcours missionnaire atypique qui l'a conduite, à la suite d'un appel très fort, d'une vocation apostolique à une vocation contemplative : du «terrain» à la prière...

«QUAND UNE PERSONNE  
ME DEMANDE COMBIEN  
D'HEURES JE PRIE PAR  
JOUR, JE RÉPONDS  
VINGT-QUATRE HEURES.»

**A**ttirée par la mission auprès des plus démunis de son pays, à 22 ans, sœur Srimathie se rapproche de la congrégation des sœurs de Notre-Dame de Charité du Pasteur. Elle s'engage d'abord au Sri Lanka, puis au Pakistan comme religieuse apostolique. Pendant plus de vingt ans, elle donne son temps et son énergie à l'instruction de jeunes filles pauvres.



C'est au détour d'une session missionnaire à Rome que tout change et qu'elle est confrontée à un appel très profond. Elle nous raconte : *«J'ai senti, à ce moment-là de ma vie, que Dieu m'appelait à une union plus profonde avec lui. Suivant l'exemple de notre mère bénie, j'ai commencé à dialoguer avec Dieu dans une profonde prière et réflexion. J'ai ressenti ce désir intérieur d'être proche de Dieu dans la contemplation. Puis, j'ai commencé la "lutte" entre la vie apostolique et la vie contemplative. Grâce à la prière, j'ai trouvé la force d'affronter ce conflit intérieur pour trouver la paix. S'ensuit une longue période d'approbation de près de quatre ans pour changer de branche. Ayant été sœur apostolique, je parlais de Dieu aux gens, maintenant, en tant que sœur contemplative, je m'adresse à Dieu pour les gens. Quand une personne me demande combien d'heures je prie par jour, je réponds : vingt-quatre heures.»*

### CRÉATION DE LA GARENNE

*«Nous appartenons à tous les pays, où il y a besoin»,* disait Marie Euphrasie Pelletier. En 2009, sœur Srimathie arrive en France pour valoriser la présence des sœurs contemplatives et créer une communauté autonome. Elles sont jusqu'à neuf sœurs à vivre à Angers, venant du monde entier avec des cultures différentes. *«C'est avec respect, indulgence et patience que nous avons réussi à vivre ensemble»,* dit-elle.



Sœur Srimathie et sœur Mariela  
en session shibashi.

La communauté de La Garenne s'est toujours voulue ouverte aux autres. *«En tant que sœurs contemplatives, nous avons cherché de manière créative à partager notre présence et notre vie de prière aux personnes le désirant. Nous partageons la prière avec nos voisins, nous recevons des intentions de prières sur nos smartphones, nous organisons des retraites et des sessions de shibashi.»*

### SHIBASHI ET MÉDITATION

Empruntant au tai chi et au qi gong, le shibashi est une pratique chinoise qui se définit par dix-huit mouvements circulaires lents et méditatifs. Formée au shibashi avant son arrivée en France, sœur Srimathie a continué de le pratiquer et organisé des temps avec les sœurs et des laïcs. Cela lui apporte une sérénité mentale et un bien-

---

«EN TANT QUE SŒURS  
CONTEMPLATIVES, NOUS  
AVONS CHERCHÉ DE MANIÈRE  
CRÉATIVE À PARTAGER NOTRE  
PRÉSENCE ET NOTRE VIE DE  
PRIÈRE AUX PERSONNES LE  
DÉSIRANT.»

---

être physique qui lui permet, selon elle, de rester en bonne santé.

Comment envisage-t-elle la suite dans son pays natal? Elle ne sait pas quelle sera la mission occupée au Sri Lanka, mais peu lui importe, elle sait que c'est cette vie contemplative qui la guide et qu'elle continuera de mener là-bas.

ÉLODIE COMOY

# Enquête

---

# GRANDS-PARENTS, DES



# TISSEURS DE LIEN



Adobe Stock

**L**e contexte social, démographique et culturel a énormément changé ces dernières décennies. L'image de nos aïeux a beaucoup évolué. Les grands-parents d'aujourd'hui ne sont plus assis à côté de la cheminée avec une canne. La plupart sont très actifs. L'espérance de vie a augmenté, les gens sont en bonne santé bien plus longtemps. C'est la première fois dans l'histoire de l'humanité que trois, voire quatre générations, vivent ensemble sur notre planète. À la naissance, la quasi-totalité des bébés ont leurs quatre grands-parents biologiques en vie. Quelle est la clé de la réussite de ces nouvelles relations intergénérationnelles ? Les grands-parents ne seraient-ils pas dorénavant sursollicités ? Comment trouvent-ils leur place dans la famille ?

**Directement concernés ou professionnels du sujet, trois témoins nous donnent leur point de vue sur les évolutions en cours.**

- > **Marie-Pierre Elias, «nouvelle» mamie de douze petits-enfants.**
- > **Valérie Matacchione, gestionnaire de la crèche intergénérationnelle Flip Flap Floup à Marseille.**
- > **Ezio Aceti, spécialiste de l'éducation et de la psychologie de l'enfant et de l'adolescent.**

# Enquête

MARIE-PIERRE ELIAS

## «Les petits-enfants, ça permet de rester jeune !»

Marie-Pierre, quatre enfants, douze petits-enfants, de 9 mois à 18 ans, s'est confiée sur son rôle de «super mamie». Investie à fond, sans être pour autant «esclave»...

**J**eux de société, bricolage, acrobranche, piscine, Marie-Pierre, ancienne éducatrice, déborde d'idées pour occuper sa jolie bande de chérubins. Son plaisir est aussi de voyager avec les plus grands. Prochaine escapade, Liverpool, en juillet, avec deux des plus grands. «*Je l'ai déjà fait avec les quatre premiers, c'est à leur tour.*» Expérience linguistique, mais aussi moments privilégiés sont au programme, si Marie Pierre se remet de sa fracture à la cheville... L'âge est là aussi, mais comme elle dit : «*Les petits-enfants, ça permet de rester jeune !*»

Selon elle, le lien se crée dès le plus jeune âge et se fortifie au fil des années, grâce aux semaines de vacances passées chez mamie, aux mercredis à bricoler et aux confidences. «*Je n'oublie jamais un anniversaire, un examen passé, c'est tellement important pour eux, il faut être attentif et s'adapter à leur personnalité.*»



Marie-Pierre portée par un de ses petit-fils.

«*Je ne suis ni esclave, ni un mode de garde*», souligne-t-elle. Comme la majorité des grands-parents d'aujourd'hui, elle entend aussi garder sa liberté et ne pas être sursollicitée : «*Le mercredi ok, mais pas tout le périscolaire!*» L'important est la communication avec les familles. Elle s'aperçoit qu'ils n'ont

pas les mêmes règles, mais bien les mêmes valeurs, et surtout elle ressent une entière confiance de la part de ses enfants.

### UN APPRENTISSAGE RÉCIPROQUE

«*Quelquefois, j'aimerais faire des remarques mais, en présence des parents, je m'abstiens...*» C'est une véritable relation donnant-donnant, il convient de ne pas sous-estimer le pouvoir de la transmission, mais aussi le pouvoir des enfants à nous transmettre. «*J'apprends beaucoup auprès d'eux, notre relation n'a pas de prix, c'est une chance inouïe*», conclut Marie-Pierre.

### Les mamies font de la résistance

**58%** des grands-parents – qui sont des mamies dans près de 80 % des cas! – veillent sur leurs petits-enfants au moins une fois par semaine.

Par ailleurs, **plus d'un enfant sur trois** en âge préscolaire (34,4 %) est exclusivement gardé par des proches.

*L'enquête Familles 2018, menée par l'Office fédéral de la statistique (OFS)*

VALÉRIE MATAcCHIONE

## Des échanges qui créent «une belle complicité»

Créatrice de la première crèche intergénérationnelle dans les Bouches-du-Rhône, dès 2007, Valérie Maticchione est gestionnaire de la crèche Flip Flap Floup à Marseille. Elle nous explique le projet intergénérationnel et novateur qu'elle a mis en place, depuis 2015, en collaboration avec l'Ehpad des sœurs de Notre-Dame de Charité du Bon Pasteur.



Qu'est-ce qu'une crèche intergénérationnelle ?

**Valérie Maticchione.** Une crèche intergénérationnelle est un lieu où se côtoient deux tranches d'âges opposées : des enfants de moins de 5 ans et des séniors ayant généralement plus de 70 ans. Le plus souvent, il s'agit de crèches intégrées dans des maisons de retraite, où les personnes âgées partagent des moments de convivialité ou d'activités quelques heures par semaine avec les enfants. Ce type d'établissement intergénérationnel a l'avantage d'être bénéfique pour les enfants et pour les aînés.

Quels sont les bénéfices et comment se caractérisent-ils ?

Nous proposons des échanges entre séniors et tout-petits au moins deux fois par mois. «*On va voir les papis et mamies*», s'amuse à dire les enfants. C'est le but de chaque atelier mis en place. De ce fait, au-delà des activités conçues pour plaire simultanément aux deux générations, les séniors sont enclins à partager leurs propres histoires et expériences avec les plus jeunes. Ces derniers étant d'une curiosité sans



égale, les personnes âgées se sentent valorisées et écoutées. C'est donc une relation réciproquement profitable qui se développe et qui fait toute la richesse de nos établissements.

L'autre avantage de ces échanges, concernant les séniors, est que ces derniers se sentent ainsi moins isolés. Ils ont également le sentiment d'agir pour le bien des enfants, d'être utiles. Cela leur permet de rompre avec leur routine quotidienne. De plus, les personnes âgées reprennent confiance en elles, les enfants étant ravis par ce contact. Du côté des enfants, la rencontre est une grande richesse : «*J'ai plein de papis et mamies*», se réjouissent-ils. Les

petits n'ont pas tous la chance de côtoyer leurs grands-parents, cela permet de créer de belles complicités ; c'est un autre regard porté sur le vieillissement, un regard doux et sans jugement.

Grâce à l'équipe et à la coordination avec l'Ehpad, on relève le défi enthousiasmant de la réciprocité du bien-être des plus jeunes comme des moins jeunes. Pour cela, il leur faut trouver la bonne alchimie, les bonnes activités. Nul n'est contraint de participer aux ateliers proposés, la bienveillance reste le maître-mot, les sourires et la joie font le reste.

PROPOS RECUEILLIS  
PAR ÉLODIE COMOY

# Enquête

EZIO ACETI

## Grands-parents : de la transmission à la coéducation

Psychologue en Italie, Ezio Aceti est spécialiste de l'éducation, de la psychologie de l'enfant et de l'adolescent. Il insiste sur les bienfaits de la disponibilité des grands-parents, de leur rôle constructeur dès lors qu'ils entrent réellement en relation avec les petits-enfants.



### Repères

Initiateur de nombreux lieux d'écoute psychopédagogique dans les écoles maternelles, primaires, collèges et lycées à destination des parents et des enseignants, Ezio Aceti est le fondateur, avec d'autres psychologues de l'association Parvus. Celle-ci s'occupe de thérapies pour enfants et de soutien à la parentalité.

Site de l'association :  
www.associazioneparvus.it

**Trouvez-vous que la place des grands-parents a évolué ces dernières décennies ?**

**Ezio Aceti.** Une des plus belles choses qu'un grand-parent puisse faire est d'être disponible et de gâter un enfant. L'enfant sait qu'il peut faire ce qu'il veut avec ses grands-parents, et ce n'est pas une chose négative, c'est une belle chose. L'enfant est capable de discernement. Les grands-parents n'ont pas les mêmes problématiques que les parents, il n'y a pas d'enjeu

éducatif, ils sont disponibles à 100 % pour l'enfant. L'enfant ressent cette disponibilité de la part des grands-parents, c'est primordial qu'il y ait cette concentration sur l'enfant lors des premières années d'existence. Arrêtons de penser que si maman ou papa dit une chose, mamie doit dire la même chose aussi... On dit souvent que c'était mieux avant, ce n'est pas vrai. Selon Marcel Rufo, *«les papis et mamies d'aujourd'hui sont souvent drôlement plus souples, tolérants et ouverts qu'ils ne l'étaient dans le temps. Avant, en général, ils se contentaient de transmettre des valeurs, de raconter à l'enfant d'où il venait, de lui parler de son pays, de son village... Maintenant, en plus de ce rôle de transmission (qui reste très important), ils ont aussi celui d'écouter, de comprendre et d'accompagner.»*

Les grands-parents d'aujourd'hui sont très engagés parce qu'ils entrent en relation avec l'enfant, ils le connaissent, sont proches de lui, ils n'ont pas en tête qu'il est nécessaire d'éduquer. La première façon d'aimer un enfant est de se remettre en question. Maria Montessori, l'une des plus grandes femmes éducatrices, disait qu'il ne faut jamais éduquer un enfant, mais le faire sentir attendu, désiré.

---

«L'ENFANT SAIT QU'IL PEUT FAIRE CE QU'IL VEUT AVEC SES GRANDS-PARENTS, ET CE N'EST PAS UNE CHOSE NÉGATIVE, C'EST UNE BELLE CHOSE. L'ENFANT EST CAPABLE DE DISCERNEMENT.»

---

Si vous entrez en relation de confiance avec un enfant, la coéducation se vit. C'est ça, la vraie éducation.

On voit de plus en plus d'initiatives intergénérationnelles se développer comme des crèches proches d'Ehpad, qu'en pensez-vous ? Qu'est-ce que cela permet d'apporter aux enfants et aux aînés ?

C'est une très belle initiative que de favoriser l'échange générationnel. Il serait souhaitable que, dans toutes les écoles primaires, un grand-père ou une grand-mère aille parler aux enfants et raconte sa propre histoire; ce serait à inclure dans le projet pédagogique. L'aîné représente ce qui a précédé; le grand-parent, aux yeux de l'enfant, c'est la continuité des affections, c'est le temps qui s'approche de moi parce qu'il me raconte sa propre histoire. Le corps vieillit, mais pas l'esprit.

PROPOS RECUEILLIS  
PAR SŒUR STEFANIA ACETI



# Événement

## 150 JMJistes sur la terre de Jean Eudes

Comme vous le savez sans doute déjà, car elles sont très attendues, les prochaines Journées Mondiales de la Jeunesse (JMJ) se dérouleront cet été au Portugal. Le groupe Familia Eudista emmène 150 jeunes à ce grand rendez-vous. À cette occasion, avant de rejoindre Lisbonne, il organise aussi un parcours «Sur les pas de saint Jean Eudes».



Statue de saint Jean Eudes.

«**L**'intérêt est d'aller à la source de nos fondations, pour vivre un temps intense et profond de rencontre interculturelle, humaine et spirituelle. Il s'agit aussi de former un groupe cohérent, unique, "Familia Eudista", à l'occasion de cet événement, explique le père Vincent Héraud, coordinateur du groupe qui sera emmené «Sur les pas de saint Jean Eudes». Pour cette nouvelle année, nous reprenons le modèle fécond des éditions JMJ de Madrid en 2011 et de Cracovie en 2016.»

DE PARIS À CAEN,  
AVANT LE PORTUGAL

Cette aventure, en préambule des JMJ, a pour but de faire l'expérience de la rencontre avec l'autre, à travers des marches communes, des célébrations, des temps conviviaux et festifs. Pour cela, les organisateurs ont prévu des marches pour découvrir la capitale parisienne du 23 au 26 juillet, ses richesses culturelles et spirituelles. Les JMJ, c'est une incroyable coordination entre les groupes de paroisses, de congrégations, de pays, mais aussi un formidable soutien bénévole. Les participants seront, par exemple, tous accueillis gratuitement chez des familles à Paris.



---

INÈS : «JE SUIS HEUREUSE DE PARTIR AUX JMJ DE LISBONNE, C'EST L'OPPORTUNITÉ DE DÉCOUVRIR UN NOUVEAU PAYS ET UNE NOUVELLE CULTURE. JE POURRAIS FAIRE DE NOUVELLES CONNAISSANCES AVEC DES JEUNES DU MONDE ENTIER. CERISE SUR LE GÂTEAU, JE VAIS AVOIR LA CHANCE DE RENCONTRER LE PAPE, C'EST UN PEU LA "BEYONCÉ DES CATHOS"!»

---

Après Paris, le périple «Sur les pas de saint Jean Eudes» se poursuivra à Ri, Douvres-la-Délivrande, puis Caen, lieu de fondation de la congrégation Notre-Dame de Charité du Bon Pasteur.

#### DES JEUNES DE TOUS LES CONTINENTS

Les jeunes inscrits sont des laïcs, des religieuses, des séminaristes et des prêtres. Ils viennent des quatre autres continents : Amériques du Nord et du Sud, Afrique de l'Ouest et même Asie, avec le Pakistan et la Chine.

Enthousiaste, Vincent Héraud les invite à vivre pleinement cet événement exceptionnel. *«Créons de l'amitié au sein de notre famille spirituelle à la suite du Christ. En s'ouvrant à l'altérité, à une autre culture humaine et spirituelle, on s'ouvre plus à Dieu. Levons-nous comme Marie !»*

ÉLODIE COMOY

### «Je suis impatiente d'être au mois de juillet»

**Le témoignage d'une jeune participante, Marie Liesse, très motivée, qui va vivre cet été ses premières JMJ.** «Au début, ce sont mes parents qui m'ont incitée à y aller, mais après avoir assisté à quelques soirées à l'aumônerie sur les JMJ et en avoir tant parlé avec mon amie Inès, je suis tellement motivée par cet événement que je suis impatiente d'être au mois de juillet. Les JMJ me permettront de voyager et de découvrir un nouveau pays : le Portugal. C'est d'ailleurs la première fois que je partirais en "vacances" sans mes parents. Cette expérience me permettra de m'épanouir. Ce qui me motive également, c'est de rencontrer des jeunes du monde entier et aussi de voir le pape ! Je vais aux JMJ non seulement pour voyager et faire de nouvelles rencontres, mais pour me reconnecter avec Dieu. Ces deux semaines me permettront de prier et de faire grandir ma foi. Mon seul frein pour aller aux JMJ était l'argent. Malgré le fait que cet événement se passe en Europe, il faut quand même avoir les moyens pour y aller. Mais j'ai économisé et j'ai trouvé un emploi saisonnier, ce qui m'a permis de payer les frais pour pouvoir y aller. Aujourd'hui, je n'ai qu'une hâte, être au Portugal, car je vais vivre des moments inoubliables!»

# Spiritualité



C'EST UN TEMPS POUR  
RÉACTIVER SES SENS :  
DES PORTES  
MAGNIFIQUES QUI NOUS  
OUVRENT AUX MERVEILLES  
VISIBLES ET INVISIBLES.  
C'EST UN TEMPS  
POUR REGARDER,  
ET VOIR, LES MYRIADES  
DE COULEURS DE LA  
NATURE, AVEC L'ŒIL  
D'UN MOSAÏSTE...

## L'été... un temps pour l'esprit

C'est avec raison que la saison du solstice d'été favorise la possibilité d'une vision plus loin et plus claire. Les journées des «longues lumières» créent dans la nature les conditions optimales pour la croissance. Voilà l'opportunité d'absorber la lumière, et de croître !

**L**es vacances, bien nommées, nous invitent de «faire vacants». Ce n'est pas forcément le moment de vider les placards. Mais plutôt d'imaginer, d'organiser nos précieuses vingt-quatre heures, de laisser tomber les horaires et les habitudes qui pressent nos esprits et qui peuvent nous éloigner de la famille, des amis, de nous-même... et de Dieu.

### LE CORPS, LE CŒUR ET L'ESPRIT

Comment vivre ce moment de nouvelle liberté pour nous ressourcer – le corps, le cœur et l'esprit ? Le repos est une réponse évidente. À cet acte de non-activité, ajoutons une attention d'appréciation pour les éléments qui contribuent à ce doux plaisir. Choisissons d'accueillir avec respect, tranquillité, les gens, les événements, l'environnement qui nous entourent. Passons un temps de qualité en famille, profitons de toutes les générations, et retrouvons la compagnie de ceux qui nous nourrissent. Cherchons en nous, nos capacités à recevoir et partager la beauté, la bonté, l'amour. Cela nous invite à stimuler notre esprit avec ce qui soutient et entretient le cœur et l'esprit.

### MERVEILLES DE CRÉATION ET DU CRÉATEUR

C'est un temps pour réactiver ses sens : des portes magnifiques qui nous ouvrent aux merveilles et mystères visibles et invisibles. C'est un temps pour regarder, et voir, les myriades de couleurs de la nature, avec l'œil d'un mosaïste ; que celui-ci sait identifier avec discrétion, parmi des milliers de carreaux, chaque teinte, pour achever un ensemble unifié, fluide. Rendons grâce à Dieu pour les merveilles de la Création.

Imaginons cette pratique avec chaque sens : goûtons, profitons de la tradition estivale d'un apéritif, savourons lentement nos repas, et rendons grâce ! Écoutons les sons de la nature ou les subtilités d'une musique transportante. Touchons la terre, les pierres, les êtres vivants pour reconnaître leur manière de se manifester et montrer notre gratitude.

Cueillons des fruits, marchons, louons et rendons grâce à Dieu ! Surtout, attendons-nous à un aperçu de Dieu. Et rendons grâce et gloire à Dieu !

SŒUR ÉLISE RASCH

# Méditation

«LA VIE EST TOUJOURS UN DON  
MERVEILLEUX ET SURPRENANT  
DE DIEU ; ULTIMEMENT,  
NOS RACINES SONT EN LUI.»

JOACHIM (« DIEU MET DEBOUT »)  
ET ANNE (« CELLE QUI EST GRÂCE »),  
GRANDS-PARENTS DE JÉSUS,  
FÊTÉS LE 26 JUILLET.



La sainte rencontre d'Anne et Joachim, basilique Santa Croce (Florence).