



**Cahier
romand**

Les coachs à
l'heure d'Insta !

Unité pastorale

Nouvelles
de l'équipe
pastorale



L'ESSENTIEL

Votre magazine paroissial

Unité pastorale des Boucles du Rhône

Paroisses de l'Epiphanie (Lignon)

Sainte-Marie du Peuple, Saint-Pie X (Bouchet)

Saints-Philippe et Jacques (Vernier)



FÉVRIER 2025 | NO 2 UNE PUBLICATION SAINT-AUGUSTIN

La vie consacrée: deux communautés au sein de notre UP des Boucles du Rhône

PAR GABRIEL ISHAYA | PHOTO: DR



Le 2 février, fête de la Présentation du Seigneur, nous célébrons la Journée mondiale de la vie consacrée, une belle occasion pour reconnaître et rendre hommage à celles et ceux qui ont choisi de consacrer leur vie à Dieu et à la mission de l'Eglise universelle. Cette année, cette journée tombe un dimanche et une belle initiative venant du Bureau des religieuses de Genève invite les communautés à saisir l'opportunité de mettre en lumière la présence précieuse des religieuses et religieux qui œuvrent avec dévouement et humilité sur tout Genève et par conséquent, au sein de notre Unité pastorale des Boucles du Rhône. En effet, nous avons la chance d'accueillir deux congrégations missionnaires sur notre territoire, dont l'engagement discret mais inestimable participe directement ou indirectement au bon fonctionnement de nos communautés paroissiales respectives.

Tout d'abord, les Filles de la Charité, présentes au Lignon depuis de nombreuses années, incarnent un modèle de service et de générosité caritative auprès des nécessiteux. A travers leur engagement au sein de la paroisse de l'Epiphanie et leur animation du Groupe Ozanam, elles apportent soutien et réconfort à ceux qui en ont le plus besoin. Leur présence témoigne d'une foi vivante et de l'amour du prochain au cœur du quartier du Lignon.

Ensuite, il y a les Spiritains, également connus sous le nom de Congrégation du Saint Esprit, ou encore les Missionnaires du Saint Esprit. Depuis plus de 15 ans, ces missionnaires s'investissent auprès de nos quatre paroisses, apportant un souffle nouveau à notre vie spirituelle et communautaire. Leur engagement est une invitation à approfondir notre propre foi et à nous tourner vers les plus démunis, à l'instar de leur fondateur, François Libermann qui

a toujours mis l'accent sur l'amour des pauvres et des « sans voix ».

Dans notre société actuelle en constante évolution, la vie consacrée reste une forme de témoignage pertinente. Choisir la vie religieuse, c'est vouloir aller plus loin dans l'approfondissement de son engagement baptismal, c'est aussi s'investir généreusement et joyeusement dans la mission que le Seigneur a confié à l'Eglise, à tous les baptisés. Par cette vocation et cet appel, nous sommes rappelés que le don de soi, la solidarité et l'amour inconditionnel sont des valeurs essentielles de l'Evangile, surtout en ces temps de crise de la foi.

Alors, comment ne pas profiter de cette occasion pour adresser un message aux jeunes de nos paroisses, de nos cités et de nos quartiers: en vous projetant dans le futur, veillez à ne pas exclure cette belle vocation dans votre discernement. Oui, la vie consacrée peut sembler éloignée des réalités de votre jeunesse, mais elle est avant tout une réponse à un appel, une invitation à aimer grâce à l'Evangile, à vivre intensément son baptême dans un grand élan missionnaire s'inscrivant dans le sillage des grands aventuriers de l'Evangile. Quant aux autres personnes susceptibles de s'intéresser: il existe aussi d'autres formes d'engagement s'adressant aux laïcs, comme les Laïcs Associés chez les Spiritains. Cette structure constituée de laïcs missionnaires engagés, offre un cadre pour cheminer avec les Spiritains, pour partager la spiritualité et le charisme ou inspiration missionnaire de nos co-fondateurs tout en s'impliquant activement dans le monde du travail. En commémorant cette Journée mondiale pour la vie consacrée, prions pour et avec nos religieuses et religieux, pour leur engagement et leur témoignage discret, trop discret parfois! Que leur exemple nous pousse à vivre notre foi avec audace et générosité de cœur, à nous rendre attentifs à toute forme de vocation humaine et spirituelle que le Seigneur pourrait nous susciter, y compris celle de la vie religieuse?



Calendrier paroissial

Messe dominicale les dimanches à 11h

Atelier couture les lundis à 14h au temple du Lignon

Prière des mères les mercredis, à 10h à la chapelle

Méditation chrétienne les mercredis à 19h15
à la chapelle

Groupe des Jeunes les jeudis scolaires à 20h

En février

Jeudi 13		Session diocésaine locale, en paroisse ou en UP, <i>horaire non décidé</i>
Mercredi 19	20h	Tables de la P(p)arole au centre paroissial protestant

Le secrétariat est fermé pendant les vacances scolaires, soit du 22 au 28 février

Au livre de la vie

Sont entrés dans la lumière du Ressuscité

Eduardo Alarcon le 22 décembre au 79 Lignon

Vito Mulone le 28 décembre au 32 Lignon

Salvatore Gorianz le 30 décembre au 81 Lignon

Christiane Grolimund le 1^{er} janvier
au 20 av. des Libellules

« *Que le Dieu de la Vie leur fasse découvrir
la splendeur de sa gloire.* »

Notre paroisse au mois de décembre et début janvier

PHOTOS: JADE



Les membres du Conseil de paroisse se sont retrouvés pour un bon repas de fin d'année dans la grande salle de la cure. Beaucoup de travaux ont été effectués ou dirigés cette année 2024 pour l'amélioration des locaux et de l'accueil en paroisse. Merci, à chacun d'eux.



Les parloir et secrétariat ont reçu un coup de neuf. Ici, le parloir repeint et le sol refait, avec un coin salon agréable et accueillant. Un grand merci à Christine et Suzanne qui ont porté ce projet. Elles y ont passé beaucoup d'heures et le résultat est très apprécié par les utilisateurs.

Noël 2024: célébration œcuménique des familles

PAR JADE | PHOTOS: MARIT, JADE

Cette année encore, une saynète a été préparée et jouée par les enfants du catéchisme. Trois répétitions ont eu lieu, dont la dernière l'après-midi du 24. Les catéchistes, les décoratrices, quelques choristes et la pianiste Thanh-Tu Cao ont apporté toutes leurs com-

pétences et ont ainsi permis aux enfants de nous faire vivre différemment ce moment précieux de la naissance du Christ. Les prêtre et pasteur leur ont succédé avec lecture de la Parole et prédication. A la sortie un apéritif convivial fut offert aux paroissiens réunis.



Arthur et Ruben à l'ambon.



Dernière répétition: les enfants entrent en cortège dans l'église.



Joseph et Marie « montée » sur un âne vont à Bethléem pour le recensement.



Jésus est né. L'étoile, les berges et l'ange s'apprêtent à rejoindre la crèche où Il repose.



Calendrier paroissial

Célébration des messes: chaque dimanche à 9h30 / En semaine, le mercredi et le jeudi à 8h30

En février

Mardi 4	19h30	Répétition de la chorale
Mardi 11	19h30	Répétition de la chorale
Mardi 18	19h30	Répétition de la chorale
Jeudi 20	14h30	Messe et rencontre du Mouvement Chrétien des Retraités (MCR)
Mardi 25	19h30	Répétition de la chorale

Vente de la petite brocante à la salle paroissiale de Sainte-Marie



Vendredi 7 février de 15h à 19h

Samedi 8 février de 14h à 19h

Dimanche 9 février de 10h30 à 18h



Merci de réserver ces dates dans votre agenda

2 février : fête de la Chandeleur

Lors de cette fête, il est d'usage de manger des crêpes.

Mais quelle est l'origine de cette dernière fête du cycle de Noël et que célèbre la Chandeleur ?

La Chandeleur est une fête religieuse chrétienne, qui correspond à la Présentation de Jésus au Temple de Jérusalem, lorsque le prophète Siméon reconnaît que Jésus est « la lumière qui se révèle aux nations ». Elle est fêtée le 2 février, soit quarante jours après Noël. La fête de la Chandeleur tire son nom des chandelles, dont l'origine provient d'une fête païenne – la festa candelarum – christianisée probablement à partir du IV^e siècle.



C'est devenu aussi le jour des crêpes dont la tradition dit qu'elles étaient faites pour terminer la farine de l'année. Leur forme ronde et de couleur miel rappelle le disque solaire.

Sainte-Marie du Peuple

En route vers Noël à Sainte-Marie

PHOTOS:
CATHERINE, VANESA





Calendrier paroissial

Messe des familles

La messe des familles aura lieu **dimanche 9 février à 10h30 à l'EMS des Franchises** avec la chorale

Des rendez-vous en février à Sainte-Marie du Peuple

Lundi 3	19h	Réunion Conseil de communauté
Mardi 4	10h	Réunion Conseil de paroisse
Judi 6	18h	Séance Pillet/Pittet / architectes et CP à Cointrin
Vendredi 7	20h	Rencontre confirmands
Samedi 15	10h	Rencontre Eveil à la foi
Vendredi 21	20h	Rencontre confirmands

Au livre de la vie

Sont entrés dans la lumière du Ressuscité

ROCH Yvette (1941), le 14 décembre 2024
 FELLEGI Edit (1934), le 25 décembre 2024
 DUBOIS Ailyna (2024), le 31 décembre 2024
 TOSTO Domenico (1940), le 6 janvier 2025

*«Frappe à ma porte, Toi qui viens me déranger,
 frappe à ma porte, Tu viens me ressusciter.
 Je ne sais ni le jour, ni l'heure, mais je sais que c'est Toi,
 Seigneur! »*

Temps de l'Avent 2024 à l'EMS des Franchises



TEXTE ET PHOTO PAR SILVANA

Durant les 4 dimanches de l'Avent, nous avons pu admirer un beau tableau qui s'est dévoilé jusqu'à Noël, réalisé par Vanessa D.

Nous remercions la communauté qui vient fidèlement participer aux messes dans la salle de l'EMS des Franchises pendant la reconstruction de notre nouvelle église Saint-Pie X.

Colonie de vacances la joie de vivre

Depuis 1959, des camps sont organisés pour les enfants à La Côte-aux-Fées, Val-de-Travers. A l'origine, ce sont des paroissiens de Sainte-Marie du Peuple qui ont acheté le bâtiment et organisé les camps. Pour en savoir plus, consultez le site www.lajoiedevivre.net.

Les inscriptions pour les séjours 2025 de la colonie «La Joie de Vivre» à la Côte-aux-Fées (canton de Neuchâtel) sont ouvertes pour les enfants de 7 à 14 ans. Voici les dates. Les prix seront décidés en janvier et mis sur le site Internet.

Le prix de la pension ne doit pas être un obstacle à l'inscription d'un enfant.

Séjour B : du dimanche 20 juillet au vendredi 1^{er} août 2025. Direction assurée par Clara Herbert & Jonas Leys

Séjour C : du dimanche 3 août au vendredi 15 août 2025. Direction assurée par Nathan Colin & Lucien Erni.

Inscriptions et renseignements

Colonie La Joie de Vivre

Denis Thorimbert

100, rte de Saconnex-d'Arve

1228 Plan-les-Ouates

Tél. 078 635 22 78 ou inscriptions@lajoiedevivre.net





Calendrier paroissial

Messe dominicale à l'église: tous les samedis à 18h

Chapelle: Messe tous les vendredis à 18h

Chapelet les vendredis à 17h30, excepté le 1^{er} du mois

Adoration le 1^{er} vendredi du mois à 17h

Moment de prière tous les mercredis à 8h45

Rencontres en février

Samedi 1 ^{er}	18h	Messe
Jeudi 6	20h	Répétition de la chorale
Vendredi 7	18h	Catéchisme première communion 2 ^e année
Samedi 8	10h	Catéchisme première communion 1 ^{re} année
	18h	Messe des Familles
Jeudi 13	20h	Répétition de la chorale
Samedi 15	18h	Messe avec la chorale
Jeudi 20	20h	Répétition de la chorale
Vendredi 21	18h	Catéchisme première communion 2 ^e année
Samedi 22	18h	Messe
Jeudi 27		PAS DE RÉPÉTITION DE LA CHORALE

Pour les rencontres encore non prévues à ce jour, veuillez consulter les feuilles dominicales du mois de février.

Le secrétariat sera fermé pendant les vacances scolaires, soit du 24 au 28 février inclus



Quelques bricolages de l'Avent fabriqués par les enfants.

PHOTOS: DÉBO



Merci à Géraldine et à son mari Nino pour cette crèche lumineuse. PHOTO: PV

Messe de la Veillée de Noël

PHOTOS: PV

Le 24 décembre a eu lieu la messe de la Veillée de Noël laquelle s'est terminée par un délicieux vin chaud préparé par Marie.



Marquer un engagement de vie



PAR FABIANNE GIGON, REPRÉSENTANTE DE L'ÉVÊQUE À GENÈVE
PHOTO: DR

Chère Lectrice, cher Lecteur,

Cette année, la Journée mondiale de la Vie consacrée tombe sur la fête de la Chandeleur, où nous commémorons la Présentation du Seigneur au Temple.

Le Bureau des religieuses de Genève a proposé aux Sœurs et Frères des communautés sises dans le canton, en lieu et place de se réunir en une même célébration, de marquer leur engagement de vie au sein des communautés paroissiales où elles logent. Ce témoignage me réjouit, tant ces vies données au Seigneur à travers leur apostolat discret peut passer inaperçu. Que ta main gauche ignore ce que donne ta main droite (Mt 6, 3), certes, mais il est parfois bon de mettre en lumière les humbles (Mc 12, 43).

Merci, chères Sœurs, chers Frères, pour votre présence priante et agissante au cœur de notre Eglise à Genève. Vous êtes des lumières que nous ne savons pas toujours reconnaître à leur juste valeur, et pourtant...

Permettez-moi ici de rendre hommage à deux religieuses qui ont marqué mon enfance dans une paroisse du centre-ville. Organisant et animant la catéchèse, les Sœurs nous racontaient la Bible et nous la faisaient lire, selon notre âge, nous aidaient à découvrir notre vocation et nos talents, nous réunissaient autour de messes des familles heureuses et de mercredis après-midi

d'approfondissement et de répétition des chants joyeux, dans une diversité d'approches et de moyens dont je garde de vifs souvenirs. L'une d'elle avait la délicate attention de nous écrire une carte pour notre anniversaire, même si nous n'étions pas ou plus dans son groupe! Quelle manifestation touchante de la joie pour la croissance d'un enfant!

Et puis, ayant bien en tête que notre foi est incarnée, elle nous offrait un bonbon au cassis après la prière à la chapelle, doux rituel pour nos âmes et nos papilles...

Je pourrais évoquer d'autres congrégations où j'ai découvert une foi joyeuse, où le rire et l'attention à autrui, quel qu'il soit, avaient une place de choix.

Aujourd'hui, je vous dis ma joie de travailler dans notre équipe avec une religieuse. Sa présence est bénéfique tant par sa personnalité ouverte et posée, que ses connaissances avérées ainsi que ses expériences de congrégation et de vie en communauté.

Mon cœur est rempli de gratitude!

Cette année, il peut l'être également pour les innombrables laïcs qui s'engagent à la suite du Christ, puisque nous célébrerons également l'Apostolat des laïcs le 2 février!

Seigneur, merci de te rendre présent et visible à travers nos sœurs et frères. Pour ces personnes et tes bienfaits, nous te rendons grâce!

ÉGLISE
CATHOLIQUE
ROMAINE
GENÈVE

Prochaine parution: mars 2025

Vos informations et nouvelles sont à communiquer à:
myr.bettens@gmail.com
ou à: ECR, Vie de l'Eglise à
Genève, rue Général-Dufour 18,
1204 Genève.

Le pape François avait consacré l'année écoulée à la prière, « tout d'abord pour retrouver le désir d'être en présence du Seigneur, de l'écouter et de l'adorer ». L'Eglise Catholique Romaine de Genève (ECR) propose sur son site internet un espace dédié aux intentions de prière. Une manière de déposer soi-même une intention ou d'intercéder pour d'autres.

PAR MYRIAM BETTENS | PHOTOS: ECR

La bannière rouge et blanche attire tout de suite l'œil lorsque l'on ouvre le site internet de l'Eglise Catholique Romaine de Genève (ECR). En bas de page, des prénoms ou des initiales suivies d'un message défilent. Celui-ci n'est pas adressé à n'importe qui, mais à Dieu ou la Vierge. Ces prières reflètent les préoccupations et défis des croyants utilisant ce moyen d'intercession. Certains demandent la guérison

d'un être aimé, un emploi, la paix dans le monde ou encore prient pour la crise climatique.

Cette pluralité de prières démontre que les besoins sont pratiquement aussi uniques que les personnes qui déposent ces intentions, mais aussi que la prière demeure le médium par excellence pour les formuler à Dieu et les partager avec le reste de la communauté priante. D'ailleurs, tout à droite de la bannière, une icône prière – représentée par deux mains jointes – permet de manifester son soutien aux autres utilisateurs en cliquant dessus.

En effet, la prière n'est limitée par aucune frontière. Elle peut se pratiquer en tout temps, en tous lieux et gagne en « efficacité » lorsqu'elle est soutenue par d'autres. « Au-delà d'un acte de dévotion, d'humilité et de gratitude envers notre Créateur, elle est également un lien profond qui unit les croyants. Ce dialogue intime avec le divin nous accompagne dans les moments de joie et de peine de la vie quotidienne. Ainsi, les intentions de prières déposées ici expriment la diversité des expériences humaines et la quête spirituelle qui anime chacun », souligne l'ECR sur la page dédiée aux intentions de prière.



Un espace web dédié aux intentions de prière.



Chaque mercredi soir l'abbé Pascal Desthieux portera les intentions de prière déposées.

Chaque semaine, l'une des tâches du webmaster de l'ECR consiste à rassembler ces intentions de prière, déposées de manière anonyme, pour les publier sur le site. Ce plongeon « dans les désirs, les craintes et les espoirs les plus profonds d'une multitude d'inconnus » permet de dégager quelques éléments essentiels et inspirants.

Malgré les épreuves et défis auxquels les individus sont confrontés, ils gardent confiance en la puissance de la prière pour apporter des réponses à leurs préoccupations. Leur foi en Dieu est ferme, comme un rappel de son omniprésence, même dans les moments les plus sombres de la vie. De plus, nombre d'intentions de prières sont destinées à des proches ou des personnes en détresse. En substance, la prière ne demeure pas un

acte individuel, mais bien communautaire. En prenant le relais dans l'intercession, c'est une manière privilégiée d'exprimer son souci de l'Autre et son amour. En outre, cela renforce le lien, même invisible, qui unit les membres de la famille de Dieu.

C'est dans cette optique que l'ECR a créé l'espace intitulé *Intentions de prière* se trouvant dans la rubrique *Vivre ma foi*. Les intentions de prière déposées sur la page sont portées par l'abbé Pascal Desthieux, chaque mercredi lors de la messe du soir, à la Basilique Notre-Dame. Et puisque la prière permet de manifester de la solidarité, de l'amour mutuel et consolide le lien qui unit les croyants entre eux, il est toujours possible de prier pour d'autres utilisateurs grâce à l'icône prière!

... à voir, ou à revoir

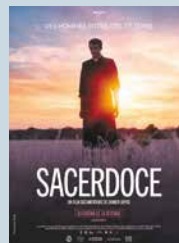
Les jours rallongent et la lumière croît peu à peu, mais peut-être pas assez rapidement à votre goût... Voici une petite sélection de films pour patienter en attendant l'arrivée du printemps.

► Sacerdoce

Film documentaire de Damien Boyer.

Sortie le 18 octobre 2023. Durée 1h30, en DVD et VOD

Depuis des siècles, les prêtres accompagnent de nombreuses personnes dans leur vie, dans les moments de joie comme d'épreuve. Alors que le scandale des abus a entaché l'Eglise ces dernières années, les prêtres demeurent un mystère. Plus qu'un simple métier, leur fonction exige un style de vie radical, celui du célibat, de l'abandon de la paternité et de la sobriété. Antoine, prêtre vagabond, rider, sillonne l'Ariège avec sa caravane pour écouter les villageois. Gaspard, prêtre montagnard, pousse les jeunes à se dépasser, à contempler la création, et à se débarrasser de leurs addictions. François, vieux prêtre parisien, offre son regard d'expérience sur les défis de la prêtrise. Paul souhaite remporter le championnat de France du clergé à vélo. Le Père Matthieu sort des milliers d'enfants des bidonvilles pour leur offrir un autre avenir. A travers eux s'esquissent les enjeux de leur engagement et de la prêtrise au XXI^e siècle.



► Guadalupe

Film documentaire d'Andrés Garrigó et Pablo Moreno.

Sortie le 4 décembre 2024. Durée 1h43, en DVD et VOD

Il y a près de 500 ans, la Vierge Marie est apparue au jeune Aztèque Juan Diego. Aujourd'hui encore, Notre-Dame de Guadalupe est la représentation de Marie la plus vénérée au monde. Que s'est-il vraiment passé lors des apparitions? Peut-on percer le secret de la Tilma, ce tissu qui a miraculeusement recueilli l'image de la Vierge Marie?

A travers des témoignages actuels et bouleversants, ce film documentaire nous révèle l'immense tendresse de la mère de Dieu pour chacun de nous.

► Cabrini

Biopic d'Alejandro Monteverde.

Sortie le 8 mars 2024. Durée 2h20, au cinéma

Quand sœur Francesca Cabrini débarque à New York en 1889, elle ne possède rien, tout comme des milliers d'immigrants italiens. Avec l'aide de quelques sœurs, malgré sa santé fragile et son isolement dans une société patriarcale, elle va se lancer dans une aventure sans précédent, construisant un orphelinat, puis un hôpital et progressivement un véritable « empire de l'espoir ». Son audace, sa pugnacité et sa charité feront d'elle la première sainte des Etats-Unis d'Amérique, canonisée en 1946 par le pape Pie XII.



Les coachs à l'heure d'Insta!

Sommaire

- I Editorial**
J'adore les muffins!
- II-V Eclairage**
Nouveaux maîtres
(a)spirituels
- VI Ce qu'en dit la Bible**
L'Esprit de Jésus,
le meilleur coach
- VII Le Pape a dit...**
«Coach sportif d'exception»
- VIII Carte blanche diocésaine**
Pierre-Yves Maillard, vicaire
général du diocèse de Sion
- IX Jeunes, humour
et mot de la Bible**
- X-XI Small talk...**
... avec Noël Pedreira
- XII Au fil de l'art religieux**
Les ex-voto de l'ermitage
de Longeborgne, Valais
- XIII Merveilleusement
scientifique**
Les arcs-boutants
- XIV-XV Ecclésioscope**
Noël Briffod
- XVI La sélection de L'Essentiel**
En librairie...

J'adore les muffins!

ÉDITORIAL

PAR THIERRY SCHELLING
PHOTO: DR

Je n'ai pas le don de la cuisine, par flemme, manque de temps et de passion. Mais j'aime manger. Or, pour se laisser déplacer par l'Esprit Saint – la clef de la conversion! –, je me suis dit: faisons des muffins!

Comment et avec qui? Instagram, évidemment. Et une coach aux explications simples, encourageantes et visuelles: ingrédients achetés, ustensiles préparés, je me connecte.

Avantage: suivre la recette avec oreilles et yeux, c'est facile! Désavantage: avec le petit doigt – le seul non utilisé dans la confection de la pâte –, rallumer sans cesse son portable pour se reconnecter sur la vidéo.

Avantage de suivre les étapes: on peut y revenir quand on ne comprend pas le vocabulaire: lisser (mais y'a pas d'aspérités!), faire revenir (quoi? d'où?), couper en dés (de quelle taille?). Désavantage: elle promettait une «recette à faire en 15 minutes» et je suis déjà passé à la demi-heure...

Enfourné, les muffins lèvent. Le miracle se produit. Je plante une pique pour vérifier si c'est cuit dedans. Impec! Sortis, ils sont splendides.

Fier? Je suis humble! Grâce à une coach, j'ai concrétisé sa pédagogie imagée et la combinaison chaleur/mesures/patience a fait le reste! Je me suis converti à me laisser déplacer par l'esprit – l'Esprit?

Le soufflé n'est pas retombé. Le Souffle non plus.



Que l'on soit débordé, burn-outé, en pleine reconversion professionnelle, les coachs promettent des résultats avec bonheur à la clé. Ces « maîtres spirituels » d'un nouveau genre essaient aussi dans l'Église, mais de manière plus discrète.



En France, l'association Talenthéo a déjà accompagné plus de 3000 prêtres, évêques, religieux et responsables laïcs par le coaching.

PAR MYRIAM BETTENS | PHOTOS: DR, UNSPLASH

Il suffit de taper dans la barre de son moteur de recherche « coaching Suisse romande » pour obtenir plus de 289'000 résultats en... 0,33 seconde et on ne parle même pas de la pléthore d'offres dénichées par le biais des réseaux sociaux. A coups de: « Deviens acteur de ta vie », « Ose te réaliser », tout en passant par: « La volonté est la clé pour prendre ton bonheur en main », certains coachs pourraient presque damer le pion aux marchands du Temple. Cette usine à rêve promet de répondre aux questions existentielles les plus variées. En somme, de faire de toute personne une meilleure version d'elle-

même. Coach parental, coach en bien-être, coach en amour, coach sportif et même coach de vie: cette profession a le vent en poupe. Dans l'Église aussi, cette nouvelle forme « d'accompagnement » gagne du terrain.

Coaching ecclésio-compatible

Pour continuer à grandir spirituellement et humainement, les personnes engagées en Église(s) (prêtres, diacres, pasteurs et laïcs) peuvent relire leur vie sous le regard de l'Esprit Saint avec un accompagnateur spirituel. Toutefois, n'y aurait-il pas la place pour un autre type d'accompagnement, lié à un savoir-faire et

à un savoir-être, pouvant permettre un retour critique sur la manière dont le responsable religieux s'inscrit dans sa communauté? Partant du principe que le coaching n'est pas une forme concurrente d'accompagnement, plusieurs initiatives ont vu le jour.

En France, l'association *Talenthéo*, active depuis 2005, a déjà accompagné bénévolement plus de 3000 prêtres, évêques, religieux et responsables laïcs par le coaching. Elle anime aussi des sessions de formation au service de la conversion relationnelle et pastorale. Le modèle ne s'est pas encore exporté chez les catholiques romands. En revanche, outre-Sarine, *Divine Renovation Ministry* offre des services analo-

gues à sa consœur française. Par contre, côté protestant et évangélique des propositions similaires existent. La Haute Ecole de Théologie (HET-PRO) à Saint-Légier (VD) dispense aux futurs responsables d'Eglise de tels coachings. En parallèle, elle offre par le biais du cursus *Arrow Leadership*, un CAS en leadership chrétien aux personnes ayant un rôle de direction en ONG, entreprise ou en Eglise. Pascal Chapuis fait partie de l'équipe de formateurs. L'ancien pasteur devenu coach est tout à fait au clair avec les dérives possibles de la profession.

Le bonheur soumis à la performance

« La dénomination de "coach" est un fourre-tout. Les certifica-

« A coups de: "Deviens acteur de ta vie", "Ose te réaliser", certains coachs pourraient presque damer le pion aux marchands du Temple. »



Les chemins de vie sont multiples.



Le coaching possède une composante profondément biblique.



« La dénomination de "coach" est un fourre-tout. Les certifications existent, mais il n'y a pas de contrôle. »

Pascal Chapuis

tions existent, mais il n'y a pas de contrôle», pointe-t-il et aucun garde-fou n'existe pour protéger les clients de pratiques douteuses, sous couvert de « coaching ». Directeur d'un des premiers cabinets de coaching implantés dans le canton de Vaud (2004), il reconnaît que «de nombreuses personnes se sont engouffrées dans la brèche pour se constituer un revenu facilement, tout en donnant à leurs pratiques le terme de "coaching", alors que ce n'en est pas du tout». Pour lui, «cette tendance est liée à l'image du coaching. Admettre que l'on a besoin d'un psy est généralement connoté péjorativement par la société, alors on préfère aller voir un coach ».

Gaël Brulé, sociologue du bonheur et professeur à la Haute école de santé de Genève (HEdS), s'était exprimé sur la question, en mars dernier, dans une émission de la RTS. « Avant, on avait des institutions qui prenaient en charge nos problèmes, comme l'Eglise, la famille, l'Etat. Avec le délitement de ces institutions, on

est de plus en plus à la recherche de réponse au niveau individuel », car les attentes et exigences envers les individus augmentent. Il faut performer en tant que citoyen, travailleur et parent, affirme-t-il encore.

De plus, les personnes « acceptent moins qu'avant les difficultés rencontrées dans leurs parcours. Il y a une tendance à vouloir trouver une solution pour aller mieux rapidement. En parallèle, l'idéal de bonheur devient toujours plus central, plus prégnant. On est passé du droit, au devoir d'être heureux ». Un constat que partage mais tempère Pascal Chapuis : « Le "bon" coach n'a pas pour vocation de trouver des solutions à son client. » Il ajoute encore que le cadre est primordial « pour favoriser une atmosphère saine et sécurisante, tout en ayant l'humilité de rediriger le client vers une autre forme de soutien, si nécessaire ». Lui-même formé à d'autres types d'accompagnements, il voit dans le coaching une composante profondément biblique.

La grâce seule ne suffit plus

« Le monde et la société dans lesquels nous vivons sont devenus tellement complexes, qu'une grande proportion de mes coachés ressentent le besoin d'aborder le domaine de leurs valeurs spirituelles à un moment ou à un autre. Et c'est souvent là que se trouvent les blocages », glisse Pascal Chapuis. Il va même plus loin, « ces outils sont des facilitateurs pour faire passer le message biblique sans que la personne ne se sente coincée avec des "tu dois, tu ne dois pas". Cela l'aide à réfléchir, se positionner et faire un choix réaliste. C'est très clairement le message de la Bible ».

Il ne cache d'ailleurs pas que pour lui, « Jésus est le meilleur coach qui soit ! » Quant à la formation dispensée aux futurs responsables religieux à la HET-PRO et par le biais du cursus *Arrow Leadership*, il considère qu'il y a là un vrai changement de culture ecclésiale. Alors que « pendant longtemps, la grâce du Seigneur était considérée comme le seul soutien possible », aujourd'hui, faire appel à une aide extérieure ne signifie plus que « le travail de Dieu n'est pas complètement terminé dans la vie de la personne ». Au contraire, « les outils issus du coaching permettent d'être un peu plus chrétien dans la manière de diriger sa communauté ».

Le coaching en deux mots

Le coaching cherche à répondre à une situation ponctuelle – circonscrite dans son objet et dans le temps – formulée sous la forme d'une difficulté ou d'un objectif à atteindre. Issu de la sphère des thérapies brèves développées au XX^e siècle en réaction à la psychanalyse, le coaching n'a pas en soi de visée thérapeutique. Le coach, quant à lui, intervient sur une demande précise et non pas sur le sens de l'existence de son client, « à moins qu'il n'en émette le souhait et que la spécificité de la pratique professionnelle du coach le permette », indique Pascal Chapuis.



En sport, le coaching est une nécessité.

Depuis la fin des années 2010, le nombre de praticiens se proclamant du coach a littéralement explosé. Les certifications existent, mais le terme de « coaching » n'est pas protégé : chacun peut donc s'autoproclamer coach et proposer ses services contre rémunération, d'où certaines dérives. La Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) a publié un rapport en 2023 faisant état d'une montée en flèche des alertes concernant les techniques de développement personnel et de coaching. Soit près de 20% de toutes les plaintes. Bien plus que pour les pratiques ésotériques telles que le chamanisme ou la médiumnité.

L'Esprit de Jésus, le meilleur coach (Matthieu 11, 28-30)

CE QU'EN DIT LA BIBLE

PAR FRANÇOIS-XAVIER AMHERDT
PHOTO: DR

Si nous sommes déboussolés ou découragés, le meilleur *coach* demeure sans nul doute l'Esprit de Jésus. Le Christ nous invite du reste explicitement à recourir à lui et à ses services, gratuitement, lorsqu'après avoir loué le Père, il appelle les tout-petits que nous sommes à puiser en lui les compétences nécessaires pour nous orienter dans notre existence (Matthieu 11, 25). Car c'est à ceux qui lui ressemblent, lui qui de tout-puissant s'est fait le dernier des esclaves par amour pour nous sauver, que le Seigneur ouvre le trésor de sa Révélation, et non aux savants et aux intelligents.

La relation avec Jésus-Christ nous procure soulagement et consolation (11, 28), car alors nous ne sommes plus seuls, puisque telle

est la signification étymologique de ce dernier terme en latin, *cum-solus*, l'isolé avec d'autres. Si nous peinons sous le poids des soucis, si nous nous sentons épuisés sous la masse des responsabilités, allons à lui car il nous connaît chacun(e) par notre nom et il n'a qu'une envie, c'est de nous comprendre et de nous procurer le repos indispensable (11, 29).

Son école fait portes ouvertes, son cabinet est constamment accessible, son enseignement porte du fruit, car il n'est ni arrogant ni manipulateur. Au contraire, il nous comble de sa douceur et de son humilité, il verse en nos cœurs les sept dons de son Esprit, ou plutôt il les réactive, puisque nous les avons déjà reçus à notre confirmation.

Venons à lui en toute liberté boire l'eau de ses conseils et manger le pain de sa force, sans rien payer: il nous le promet. Surtout, il nous offre le cadeau du discernement avant que nous ne nous embarquions dans une entreprise risquée, comme construire une demeure, partir en guerre ou changer de direction (Luc 14, 28-33). Par la prière du cœur, il nous donne des clés pour déterminer quels sont les signes des temps à retenir.

A l'école du Maître Jésus et des accompagnateurs spirituels en Eglise, rien ne peut alors nous égarer ni nous résister: «Si Dieu est pour nous, qui sera contre nous?» (Romains 8, 31)



L'école de Jésus – ici le Sermon sur la montagne – fait portes ouvertes.

« Coach sportif d'exception »



L'édition originale du livre *Se mettre en jeu, pensées sur le sport*, du pape François.

PAR THIERRY SCHELLING | PHOTOS : I.MEDIA, DR



« La victoire est acquise ensemble, la défaite est source d'amélioration. »

Pape François

« Coach sportif d'exception » : non, ce n'est pas le pape François qui le dit, mais l'éditeur de la Libreria Editrice Vaticane (LEV) lors de la sortie du livre *Se mettre en jeu, pensées sur le sport* sorti en 2020, rassemblant les paroles du Pape sur le sport au cours de ses discours. A l'honneur de l'équipe sportive du Vatican, *Athletica Vaticana*, qui regroupe pour des joutes sportives des membres de la Curie autour du ballon rond ou de la course à pied.

Au gré des prises de paroles sur presque 10 ans, François se distingue comme coach, selon la LEV, parce qu'il exhorte ceux qui pratiquent un sport « à être loyaux, honnêtes, à cultiver la simplicité, le sens de la justice, la maîtrise de soi, toutes les vertus non seulement du sportif, mais aussi propres à l'homme ». Un entraîneur ne dirait pas mieux pour motiver les troupes !

Utilité sociale

Ces personnes handicapées, réfugiées, orphelines, « frères et sœurs en humanité » moins chanceuses de par la vie, sont « d'excellents partenaires de jeu et de sport ». Elles nous enseignent que « la victoire est acquise ensemble, la défaite est source d'amélioration grâce à la relecture des erreurs et que l'important est la participation de tous et toutes sans discrimination » !

Ballon de chiffon

Si, comme jésuite, il s'est rodé aux Exercices Spirituels d'Ignace, qui sont un entraînement gymnastico-spirituel pour améliorer sa vie intérieure et sa relation au Christ, le Pape rappelle qu'il était fan de l'équipe de foot de San Lorenzo, à Buenos Aires, et que, enfant, il jouait « avec un ballon de chiffon », en apprenant que « nous n'étions adversaires que sur le terrain, jamais dans la vie ». Joli goal pour un pontife !



Chaque mois, *L'Essentiel* propose à un ou une représentant(e) d'un diocèse suisse de s'exprimer sur un sujet de son choix. Pierre-Yves Maillard, vicaire général du diocèse de Sion, est l'auteur de cette carte blanche.

PAR PIERRE-YVES MAILLARD, VICAIRE GÉNÉRAL DU DIOCÈSE DE SION | PHOTOS: CATH.CH, VATICAN MEDIA



Nous sommes entrés dans le Jubilé de l'Année Sainte. Le pape François en a donné le thème: «Pèlerins d'espérance». Comme cela tombe bien, dans notre monde marqué par tant d'épreuves! Au milieu des guerres et des multiples crises, certaines voix prétendent que l'Eglise n'aurait plus rien à dire. Mais n'est-ce pas le contraire qui est vrai? Le message d'espérance de Jésus n'est-il pas la plus belle réponse aux épreuves de ce temps? Et les multiples questions d'aujourd'hui ne trouvent-elles pas dans l'Évangile un éclairage très actuel?

L'espérance, écrivait Bernanos, c'est un désespoir surmonté. Elle n'a pas grand-chose à voir avec l'espoir, ce sentiment qui donne

à penser que «tout ira bien». Elle est beaucoup plus forte: elle peut donner le courage de marcher toujours, de «faire un pas dans la bonne direction», de «passer du pourquoi au pour quoi». Comme le disait le dirigeant tchèque Vaclav Havel: «L'espérance n'est pas la conviction que quelque chose finira bien; c'est la certitude que quelque chose a un sens.»

L'Année Sainte est une occasion privilégiée pour renouveler notre rencontre personnelle avec Jésus-Christ. Par le pèlerinage aux portes saintes de Rome, par la démarche jubilaire dans chaque cathédrale, par la prière et les œuvres de charité, une démarche spirituelle est proposée, capable de nous conforter dans cette confiance que Dieu Lui-même marche avec nous, qu'Il est présent à tout ce que nous vivons, et qu'Il veut ouvrir la porte de notre cœur pour nous faire grandir dans l'espérance qui ne déçoit pas.

Dans la lettre aux Hébreux, l'espérance est symbolisée par l'ancre jetée «au-delà du voile», dans le sanctuaire du Temple. C'est dans ce lien solide que se trouve notre confiance, quelles que soient les ténèbres, que la «petite fille espérance», comme l'appelle Péguy, pourra toujours continuer de briller.



Ouverture de la porte sainte de la basilique Sainte-Marie-Majeure par le cardinal Makrillas.



Saint Valentin, patron des amoureux

Valentin est un prêtre et un médecin romain. Il bénissait des mariages en secret. Les mariages étaient interdits par l'empereur Claude II qui voulait envoyer les jeunes hommes à la guerre. Valentin fut donc arrêté, martyrisé et tué le 14 février de l'an 270 par l'empereur.

Il devient le patron de l'amour, de l'amitié et de la bienveillance. Aujourd'hui, la tradition veut que le 14 février, on s'offre des fleurs, des chocolats ou des petits cadeaux.



V	E	R	I	T	A	B	L	E
A	M	O	U	R	N	A	I	N
L	E	J	C	E	O	I	E	O
E	T	M	A	I	I	S	N	D
N	E	T	E	R	N	E	L	I
T	O	U	J	O	U	R	S	P
I	E	I	M	A	P	S	M	U
N	O	I	T	O	M	E	E	C



Indice: quant tu auras tracé tous les mots dans la grille, tu découvriras ce que je rêve de te dire.

Prière à saint Valentin: «Faites que ma vie s'illumine dans le partage de l'amour.»

Mot de la Bible

Beaucoup d'appelés peu élus

Faire une sélection délicate et drastique

Dans la parabole du festin nuptial (Matthieu 22, 1-14), Jésus prend l'image d'un roi qui organise les noces de son fils. Le banquet est prêt, mais les convives ont tous successivement décliné l'invitation sous un prétexte quelconque. Le roi décide alors d'inviter les premiers venus, croisés sur les chemins. Or, l'un d'eux n'a pas de tenue convenable pour entrer et se fait jeter dehors. Certains Pères de l'Eglise ont vu dans cet habit de noces, la « parure de l'âme », la charité. Si l'on n'en est pas vêtu, l'on ne peut avoir part à la vie de Dieu qui est le banquet éternel...

«Car beaucoup sont appelés, mais peu sont élus.»

PAR VÉRONIQUE BENZ

Humour

Dans un village, c'est toujours le même fermier qui rapporte le plus de lait à la fromagerie.

Pourtant tout le monde sait dans le village que ce fermier ne possède que quelques vaches. Intrigués, les autres paysans décident d'aller lui demander pourquoi.

- Mais comment fais-tu pour obtenir tant de lait avec si peu de vaches ?
- Bien c'est simple, le matin quand je vais traire mes vaches, pour les motiver je leur pose toujours la même question : « Alors mes petites ! Ce matin qu'est-ce que vous me donnez ? Du lait ou du steak ? »

PAR CALIXTE DUBOSSON

Le rosaire du triathlonien

En 2022, Noël Pedreira s'est donné l'objectif un peu fou d'accomplir un triathlon *IronMan*... alors qu'il ne savait pas nager le crawl! Outre l'aspect physique et mental, il voit dans sa démarche une composante profondément spirituelle.



Sportif, Noël Pedreira est aumônier dans l'armée suisse.

PAR MYRIAM BETTENS | PHOTOS: DR

Bio express

Noël Pedreira et son épouse Céline, tous deux nés en 1976, sont les heureux parents de trois garçons âgés de 14 à 20 ans. Suite à des études de théologie à Fribourg et Paris, il est engagé comme assistant pastoral pour l'Eglise catholique, dans le canton du Jura. Après quelques années en pastorale paroissiale, il change d'orientation professionnelle pour rejoindre l'aumônerie de l'armée suisse, où il est en charge du recrutement, de la formation et de la recherche.

Qu'est-ce qui vous a décidé à vous entraîner pour un triathlon *IronMan*?

J'avais dans la quarantaine et souhaitais, pour mon équilibre personnel, une activité physique un peu plus soutenue. Le déclencheur a été de voir les coureurs de l'*IronMan* de Thoun passer sous mes fenêtres lorsque j'y habitais durant la semaine pour raisons professionnelles. Je me suis dit: «Voilà bien un endroit où personne ne m'attendrait.» (sourires)

Un endroit où on ne vous attendrait pas... c'est-à-dire?

C'était l'été 2022 et je m'étais fixé l'objectif de terminer un *IronMan* en 2026. J'avais une activité physique régulière, mais je ne savais pas nager le crawl, je n'avais pas de vélo, ni de chaussures adap-

tées à la course à pied. Autant dire que je parlais de rien. Il y avait un nouveau club jurassien de triathlon qui se formait. Je suis allé à la séance d'information et il se trouve que le président de ce club était un ancien camarade de lycée. Lorsqu'il m'a vu arriver, il a dit: «Tu es bien la dernière personne que je pensais voir ici.» (rires) Finalement, je me suis adressé à un ancien triathlète professionnel qui proposait un accompagnement personnalisé. En octobre 2022, le coach me pousse à m'inscrire à un demi *IronMan* en juin 2023. Puis, en début d'année, il a considéré que j'étais prêt pour un complet en juillet 2023... alors que c'est seulement en février que j'ai vraiment compris comment on nage le crawl!



Un IronMan comprend notamment, 3,8 km de natation, 180,2 km de vélo...



... et un marathon de 42,195 km.

Y a-t-il une composante spirituelle dans votre démarche ?

Pas seulement. Il y a la dimension de défi personnel, mais aussi conjugal et familial. Si les personnes qui partagent ta vie ne te soutiennent pas, l'idée même d'un *IronMan* devient irréalisable. Ensuite, entouré de centaines d'autres coureurs, qui s'encouragent et se soutiennent mutuellement : l'aspect communautaire et de communion est indéniable. Par ailleurs, il est vrai que cette démarche a rejoint ma propre pratique spirituelle. Celle-ci ne se limite pas à un lieu précis, à des sacrements, des pratiques ou des rituels particuliers. On ne peut qu'être en état d'admiration lorsqu'on nage dans le lac de Thoune face à la Jungfrau, le Mönch et l'Eiger. On se sent porté par quelque chose qui nous dépasse. Et puis, il y a vraiment cet émerveillement de voir jusqu'où le corps, temple de l'Esprit Saint, peut aller.

Peut-on parler d'autotranscendance ?

En tant que chrétien, c'est le lieu par excellence où tu vis l'incarnation. Tu «sens» ce lien unique entre corps, âme et esprit. Lors d'une de mes courses, j'ai aussi tracé un parallèle entre les mys-



La famille, une dimension essentielle.

tères du Rosaire et le triathlon *IronMan* en essayant d'y repérer les mystères douloureux, lumineux ou encore joyeux.

Un exemple de ces mystères du triathlonien ?

Lors du dernier *IronMan* à Thoune, l'eau était extrêmement froide. Au bout d'une heure de nage, je ne sentais plus mes membres. J'ai presque souhaité qu'un Léviathan sorte du fond de ce lac et me tire vers le bas... me sorte de là. J'étais en plein dans mon mystère douloureux, mais il y a peu d'autres expériences humaines qui me font me sentir aussi vivant, si j'ose être aussi radical.

Un homme de fer pas pour les pieds nickelés...

Créé en 1978, l'*IronMan* est dans le langage commun du triathlon le nom donné à l'un des plus longs formats de la discipline. D'une distance totale de 226 kilomètres (140,6 miles), cette compétition multidisciplinaire consiste à enchaîner 3,8 km de natation, 180,2 km de cyclisme puis un marathon de 42,195 km. Les championnats du monde de cette discipline se déroulent chaque année, en alternance, à Nice et Hawaï. Depuis 2005, il existe aussi des half *IronMan* [ndlr. demi IronMan], de 113 km, soit la moitié de la distance d'une course complète.

... de Longeborgne, Valais

PAR AMANDINE BEFFA | PHOTO: JEAN-CLAUDE GADMER

Depuis plusieurs siècles, l'ermitage de Longeborgne est un lieu de pèlerinage à Notre Dame de Compassion. Ce vocable désigne Marie dans les souffrances qu'elle a endurées au cours de sa vie (selon la prophétie de Syméon Lc 2, 35) et en particulier au pied de la croix.

Compassion vient du latin *Cum patior* et signifie « je souffre avec ». En français, la compassion dépasse l'empathie par la volonté de venir en aide à celui qui souffre. La Sainte Vierge est ainsi non seulement celle qui a souffert, mais aussi celle qui est prise aux entrailles devant les épreuves que nous rencontrons et qui nous vient en aide par la prière.

Les ex-voto de l'ermitage témoignent des grâces reçues. La collection est un patrimoine culturel d'importance nationale. Le plus ancien date de 1662 et de nouveaux sont continuellement ajoutés.

Ex-voto vient du latin et signifie « selon le vœu fait ». Il peut s'agir d'une demande de grâce ou d'une action de grâce.

La majorité des ex-voto comprend une représentation de la grâce demandée ou reçue. Il peut s'agir :

- d'un accident, comme cette charrette renversée dont les chevaux pendent dans le ravin ou la chute du Père René Veuthey dans la vigne;
- d'une maladie, comme ces personnes couchées dans des lits, entourées de proches en prière;
- d'une catastrophe, comme ce navire pris dans une tempête;
- d'une demande d'enfant, comme cet ex-voto de 1950 comprenant une représentation de la rade de Genève et des parents avec un enfant.

Notre Dame de Compassion, à qui la grâce a été demandée, est presque toujours représentée. Elle est soit avec son Fils descendu de la croix, soit le cœur transpercé de sept glaives (Luc 2, 35).

Aujourd'hui, ces œuvres témoignent de la foi et de l'espérance de ceux qui nous ont précédés ainsi que de celle de tous ceux qui continuent à confier leurs souffrances à la Vierge Marie.



Les ex-voto de l'ermitage (à droite) témoignent des grâces reçues.

PAR PIERRE GUILLEMIN | PHOTO: DR

Les arcs-boutants

Si construire des cathédrales les plus hautes possible a guidé l'esprit de toutes celles et de tous ceux qui participèrent à leurs constructions au Moyen-Age, il aura fallu inventer les arcs-boutants, au XII^e siècle, pour révolutionner l'architecture en permettant non seulement de soutenir des murs hauts et fins, mais aussi d'intégrer des ouvertures de grande taille pour éclairer les intérieurs de lumière naturelle.

Les arcs-boutants sont des éléments essentiels dans l'architecture gothique, connus pour leur rôle crucial dans le soutien des structures imposantes des cathédrales et des églises. Ces dispositifs ingénieux permettent de redistribuer les charges des toits voûtés vers des contreforts extérieurs, libérant ainsi les murs intérieurs pour de vastes vitraux.

Avant leur utilisation, les murs porteurs devaient être massifs pour supporter le poids des toitures et des voûtes, limitant la possibilité de fenêtres de grande taille. L'introduction des arcs-boutants a permis de créer des édifices plus lumineux et aériens.

Transfert de forces

L'arc-boutant typique consiste en un arc de pierre projeté en diagonale à partir des murs principaux, transférant les forces latérales de la voûte

vers un contrefort massif positionné à une certaine distance. Cette structure en deux parties – l'arc et le contrefort – forme un système de soutien externe efficace. Les forces sont ainsi déviées loin des murs, permettant des ouvertures plus larges et une élévation plus audacieuse des bâtiments.

Dévier les charges d'une construction (pont, bâtiment...) est un principe encore largement utilisé dans la conception de bâtiments modernes, illustrant l'ingéniosité et la durabilité de cette invention médiévale.

Innovation majeure

Ces arcs-boutants ont évolué avec le temps et l'expérience des architectes et bâtisseurs: c'est particulièrement visible lorsque l'on regarde une cathédrale depuis son chevet (l'arrière). Par exemple, la cathédrale de Lausanne, achevée en 1235, montre des arcs-boutants dont la forme est parfaitement conçue, mais dont les épaisseurs sont encore importantes tandis que Notre-Dame de Paris (les chantiers de ces deux cathédrales commencent au même moment: 1163 pour l'une et 1170 pour l'autre) achevée en 1345, montre des arcs-boutants sur son chevet plus fins préfigurant les constructions plus tardives du XV^e siècle.

Les arcs-boutants représentent une innovation majeure qui a transformé l'architecture, permettant la réalisation d'édifices remarquables depuis maintenant plus de 800 ans, admirons-les!



L'invention des arcs-boutants a permis de soutenir des murs hauts et fins.



C'est la fin de la journée. Le temps est froid. La nuit est déjà tombée. Pourtant, dans ce tea-room de Sion, l'ambiance est lumineuse. Les habitués se côtoient et se saluent joyeusement. Assise en face de Noël Briffod à siroter un thé, je passe un moment de partage inoubliable.

PAR VÉRONIQUE BENZ | PHOTOS: JEAN-HUGUES SEPPEY, DR

Noël Briffod a vécu plus de vingt ans à Sion avant de déménager à Uvrier. C'est durant cette période qu'il commence à fréquenter la cathédrale Notre-Dame des Glariers. « Lorsque ma famille a emménagé à Sion, nous allions à la messe du samedi soir à la cathédrale. Dans ma jeunesse, cela me paraissait sombre et austère. J'étais quasiment le seul jeune. Puis nous avons déménagé à Uvrier. La chapelle est mal aérée et lors d'une année particulièrement chaude, ma maman a eu de la peine à supporter la chaleur. Par conséquent, toute la famille a, à nouveau, fréquenté la cathédrale de Sion. »

Noël va à la messe quatre fois par semaine : le mercredi soir, le vendredi soir, le samedi soir et le dimanche matin. Malgré tout, il ne s'est pas tout de suite investi au sein de la communauté. « Lorsque j'ai recommencé à aller à la cathédrale, le prêtre passait avant la messe dans les bancs pour demander si quelqu'un acceptait de lire. A l'époque, il m'avait interpellé pour être lecteur. Je me rappelle avoir répondu : surtout pas ! », souligne en souriant Noël Briffod.

Le changement est venu plus tard, avec l'abbé Philippe Aymon, qui avait une manière particulière

de solliciter les personnes. « Je me souviens qu'il s'approchait et disait : "Je constate que vous êtes souvent à la cathédrale tel jour, est-ce que vous voudriez faire cela ? Je vous remercie d'avoir accepté." » L'engagement de Noël Briffod a débuté ainsi. Le prêtre lui a demandé une première fois de lire, il a ensuite intégré le groupe des lecteurs. Un jour, il lui a proposé de l'aider pour donner la communion. Noël a répondu à la sollicitation, puis il a suivi la formation pour être ministre auxiliaire de la communion. L'engagement actuel le plus important de Noël Briffod est celui de servant de messe. « Lorsque j'étais enfant, je n'étais pas intéressée par le service à l'autel. »

Noël Briffod est devenu servant de messe vers les quarante-cinq ans. « C'était la période du carnaval, le curé m'avait appelé un vendredi soir pour un problème informatique. Je l'ai dépanné puis je lui ai dit : "le tarif horaire d'un informaticien est de Fr. 150.- de l'heure ou alors je viens servir la messe." Le samedi, je reçois un SMS qui m'annonçait : "en accord avec le curé, je t'attends ce soir pour servir la messe." Comme c'était les vacances, j'étais le seul servant ! J'ai dû me débrouiller... Je suis revenu le dimanche servir la messe ! » Noël commence à faire



Noël Briffod est membre de l'Ordre équestre du Saint-Sépulcre de Jérusalem.



Servir la messe est une véritable joie.

régulièrement le service à l'autel. « Comme j'étais le plus vieux servant de messe, je suis devenu un peu le coach, mais je ne suis pas le responsable. Nous avons des servants de messe de tous les âges, les plus jeunes ont cinq ans. Il faut leur dire ce qu'il faut faire, leur faire faire ce qu'ils arrivent à faire. Je fais tous les postes (portecroix, thuriféraire...) en fonction des servants présents. Lorsqu'ils sont assez nombreux, je ne fais rien, je les laisse faire. »

Servir la messe est une joie pour Noël. « Les jeunes servants, vu leur âge, ne comprennent pas que nous avons la chance d'être à trois mètres de l'autel. Etre au plus près du mystère de l'Eucharistie est une source de béatitude. Pour moi, le plus important durant la messe est l'Eucharistie, par conséquent pouvoir donner le corps du Christ aux fidèles est un vrai bonheur. »

Il est aussi heureux de constater que certains servants plus âgés sont toujours présents. « Il y a moins d'enfants qui s'engagent. Il devient compliqué de trouver des personnes qui sont capables de prendre sur leur temps pour faire un service dans l'Eglise, comme ailleurs. »

Noël Briffod est membre du Conseil de communauté. Il fait également partie de l'Ordre équestre du Saint-Sépulcre de Jérusalem. Cet ordre soutient les chrétiens de Terre sainte autant financièrement que par la prière.

« Les points de repère de ma semaine sont les jours où je participe à la messe. Si je n'y vais pas, je sens que quelque chose me manque. » Cette force qu'il puise dans l'Eucharistie, Noël Briffod la transmet aux personnes qu'il rencontre notamment à travers ses divers engagements.

Noël Briffod

- Né en 1972, il est originaire de la commune de Mont Noble.
- Il a grandi à Sion, puis à Uvrier.
- Il est informaticien.
- Célibataire, il a de nombreux chats.

Un souvenir marquant de votre enfance

Un vol en hélicoptère quand j'avais environ cinq ans avec le curé de l'époque à Basse-Nendaz. Il est décédé depuis une dizaine d'années.

Votre moment préféré de la journée

Le vendredi soir à 18h, lorsque commence la première messe des trois messes du week-end. J'ai besoin de ces moments de prière, donc les célébrations eucharistiques du week-end sont prioritaires par rapport aux autres activités.

Quel est votre principal trait de caractère ?

La plaisanterie, l'humour. Quand je suis avec les servants de messe, j'aime bien rigoler. Je suis plutôt un pessimiste de nature, mais les gens savent qu'ils peuvent compter sur moi.

Un livre que vous avez particulièrement aimé

« L'Evangile tel qu'il m'a été révélé » de Maria Valtorta. C'est un livre que j'ai vraiment dévoré dans ma jeunesse. J'aime aussi beaucoup les livres qui racontent la vie des saints, comme les « Fioretti de Padre Pio ».

Une personne qui vous a marqué

Dans la communauté des marianistes de Sion, il y avait un marianiste professeur qui était toujours joyeux. Il aimait bien rire. Il a fait une retraite durant laquelle il a décidé de s'offrir pour le monde. Il est décédé d'un cancer quelque temps plus tard.

Une prière que vous aimez

La prière infallible de Padre Pio et le chapelet des âmes du purgatoire.

Complotisme et anticomplotisme

Pascal Ide

Le nombre de personnes convaincues que la Terre est plate, que les images satellites sont manipulées par la Nasa ou que des organisations secrètes dirigent le monde ne cesse de croître. Comment et pourquoi l'intelligence se résout-elle à adhérer au complotisme? Pascal Ide nous propose de mieux le cerner en poursuivant dans cet ouvrage trois objectifs: analyser et non pas simplifier, comprendre et non pas juger pour permettre à la fin de poser un discernement.

Editions Artège, Fr. 26.30



Prenez soin de votre âme

Jean-Guilhem Xerri

Dès les premiers siècles du christianisme, les Pères du désert ont développé une véritable « pharmacie de l'âme » dont la vertu est de contribuer à la santé spirituelle. Leur médecine, considérée comme « l'art des arts et la science des sciences », est faite de sobriété, de pratiques méditatives et d'hospitalité. Elle apparaît d'une urgente actualité et d'une étonnante pertinence. Pour apprendre à mieux vivre, laissez-vous guider par ces thérapeutes, véritables médecins de l'intériorité. Alors, vous prendrez soin de votre âme et vous cultiverez votre écologie intérieure.

Editions du Cerf, Fr. 16.60

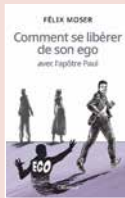


Comment se libérer de son ego

Félix Moser

Comment avoir un comportement irréprochable? Comment trouver, en chaque circonstance, une attitude juste? Comment ajuster ses paroles et ses actes? Demander une cohérence entre le dire et le faire apparaît comme une nécessité, mais engendre souvent méprise et découragement! Dans la lettre aux Philippiens, l'apôtre Paul appelle à donner l'exemple tout en nous libérant de la perfection. C'est l'occasion pour nous de reprendre ce questionnement. Il est légitime d'avoir une juste conscience de soi sans donner une place démesurée à son propre ego. Alors jusqu'où renoncer à soi-même pour donner de l'espace à autrui? Cet ouvrage propose une réponse d'autant plus stimulante qu'elle est audacieuse.

Editions Cabédita, Fr. 19.50



Retrouve ton calme

Elisa Huie

Ce livre magnifiquement illustré et écrit avec empathie accompagne les enfants dans un exercice d'apaisement qui concentre leur attention sur Dieu et les aide à gérer leurs émotions. En combinant la respiration lente, la prière et en se concentrant sur cinq aspects de Dieu et de ses bienfaits, les enfants apprendront à retrouver leur calme. Ils peuvent pratiquer cet exercice pendant que vous leur lisez le livre, puis l'utiliser lorsqu'ils se sentent contrariés, tristes, en colère, inquiets, anxieux ou effrayés. Cette ressource est un excellent outil pour aider les enfants de 4 à 7 ans.

Editions Bibli'o, Fr. 11.30



A commander sur:

- librairievs@staugustin.ch
- librairiefr@staugustin.ch
- librairie.saint-augustin.ch



Unité pastorale **IBAN: CH06 0900 0000 1201 6557 8**



Epiphanie

Place du Lignon 32
1219 Le Lignon
Tél. 022 796 47 44
epiphanie@cath-ge.ch
IBAN: CH90 0900 0000 1201 8404 8
Secrétariat: Véronique Baertschi
me de 9h à 11h, ve de 15h à 17h30

Horaire des messes
Dimanche 11h
Mardi 18h30



Sainte-Marie du Peuple

Av. Henri-Golay 5, 1203 Genève
Tél. 022 796 64 64
ste-marie@bluewin.ch
IBAN: CH39 0900 0000 1200 5091 2
Secrétariat: Catherine Lachavanne
ma et ve de 8h30 à 11h30

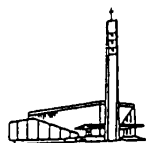
Horaire des messes
Dimanche 9h30
Mercredi 8h30
Jeudi 8h30



Saints-Philippe et Jacques

Ch. de Poussy 33, 1214 Vernier
Tél. 022 341 34 93
paroissedevernier@bluewin.ch
IBAN: CH91 0900 0000 1201 3921 6
Secrétariat: Chantal Jaquier
lu, je de 8h à 12h; ma 8h à 11h30
ve de 13h30 à 16h30

Horaire des messes
Samedi 18h
Vendredi 18h



Saint-Pie X

Av. Henri-Golay 5, 1203 Genève
Tél. 022 796 99 54
paroissepiex@bluewin.ch
paroissepiex.ch
IBAN: CH06 0900 0000 1201 6557 8
Secrétariat: Silvana Moschella
lu et ma de 8h à 11h30
je et ve de 13h30 à 18h

Horaire des messes
Dimanche 10h30 à l'EMS
Les Franchises
8, Cité Vieusseux
Entrée messe côté rue Edouard-Rod
(derrière l'EMS)



Chapelle de Cointrin

Ch. du Ruisseau 36
1216 Cointrin
Tél. 022 723 22 25
IBAN: CH77 0900 0000 1201 5430 9

Horaire des messes
Dimanche 9h

UP Boucles du Rhône

Session diocésaine locale

Pour tous et en paroisse, le jeudi 13 février, puis journée diocésaine à Renens avec l'évêque. Plus d'informations se trouveront dans les feuillets dominicaux de février et/ou au fond des églises.

PHOTOS: RICHARD, JADE



Début du mois de décembre: les travaux de construction de Saint-Pie X et de l'immeuble attenant ont bien avancé. Dans les futurs locaux de l'église, le bouquet de chantier peut enfin avoir lieu. Derrière les bâches, au fond, se trouvera l'autel.

Au 30 décembre, en guignant derrière les barrières du chantier, on pouvait voir l'église encore entourée des échafaudages et reliée au clocher par un bras de grue.

Groupe de liturgie de l'UP

Réunion de préparation au Carême le mardi 11 février à 19h30 au Lignon.



Sacrement de la Réconciliation

Les prêtres sont à votre disposition, vous pouvez les atteindre. Numéro de téléphone des prêtres: Père Gabriel, 022 796 99 72 et Père Sixtus Agbor, 078 232 75 85. **Les bureaux des prêtres** se trouvent dans les locaux de la paroisse **Sainte-Marie du Peuple, 5, avenue Henri-Golay, 1203 Genève.**