



Eclairage

Nouveaux maîtres
(a)spirituels

Ce qu'en dit la Bible

L'Esprit de Jésus,
le meilleur coach

L'ESSENTIEL

Votre magazine paroissial

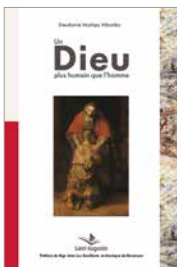


FÉVRIER 2025 | UNE PUBLICATION SAINT-AUGUSTIN

Découvrez nos dernières parutions



□ 32.-



□ 29.-



□ 29.-



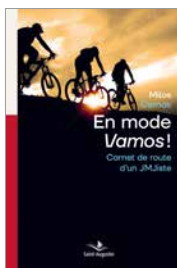
□ 29.-



□ 28.-



□ 25.-



□ 26.-



□ 25.-



□ 14.-



□ 27.-



□ 29.-



□ 35.-



Bulletin de commande:

Je commande exemplaire(s) pour un montant de Fr. (franco de port)

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Téléphone _____ NPA/Localité _____

Date _____ Signature _____



A commander également sur la boutique en ligne des éditions

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 Librairie 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



Mot caché de février

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

PAR MICHEL REY-BELLET

- | | |
|-----------|-----------|
| ACCRA | GRIMPANTE |
| ACOMPTE | INDIRECT |
| ACTRICE | JALONNE |
| APPRECIEE | NASE |
| ARIEL | ONDE |
| ARISE | PROFANER |
| BRIGAND | QUILLON |
| CARAPATER | RANIMER |
| CARCO | RAPETISSE |
| CROISER | RAVALE |
| DENTISTE | ROULE |
| DESSINEE | SEREINE |
| EBENIER | SHOPPING |
| EPICEE | SIERRA |
| ESTERIFIE | SOLENNEL |
| FAUCHE | TORCHON |
| FRACAS | VOILA |
| GOELETTE | |

Solution de janvier 2024

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	I	N	C	O	M	P	R	E	H	E	N	S	I	O	N
2	R	A	I	N	U	R	E	S		S	I	E	R	R	A
3	A	T	T	I	R	E		S	E		N	U	R	S	E
4	S	T	E	R	E		S	I	G	N	A	L	E		V
5	C	E		I	S	O	C	E	L	E	S		S	O	U
6	I	R	E	S		B	O	U	I	F		E	P	I	S
7	B		A	M	O	U	R		S	A	U	T	E	E	
8	I	G	U	E		S	I	T	E	S		O	C		E
9	L	U	X		P	I	E	U		T	A	N	T	O	T
10	I	E		T	R	E	S	S	E	E	S		S	U	R
11	T	U	M	E	U	R		S	U		S	A		T	I
12	E	L	A	N	S		B	O	X	E	U	R	S		L
13		A	M	U	S	E	U	R		T	R	E	U	I	L
14	P	R	I	E	E	S		S	E	R	E	N	A	D	E
15	I	D	E	S		T	U		L	E	S	E	S		S

Indice: Contraire du TGV (7 lettres)

PHOTO: PIXABAY

Apprends-nous à reconnaître ta Lumière!

Seigneur,

Apprends-nous à reconnaître ta Lumière
dans chaque instant de notre vie,
dans les visages que nous rencontrons
et à te rendre grâce sans cesse.

Apprends-nous à nous unir en Toi
vraie Lumière pour les Nations
pour que notre unité soit
Lumière pour le monde.

Que ta Lumière soit pour nous
une joie à partager
une force pour nos pas
un guide sur notre route,
pour que grâce à elle, nous puissions vivre en famille:
l'unité, le don de soi, la confiance et l'Action de grâce.

Amen.