



**Cahier  
romand**  
La mer Rouge  
à pied sec

**Editorial**  
Antennes  
spirituelles



# L'ESSENTIEL

Votre magazine paroissial

AVRIL 2026 | UNE PUBLICATION SAINT-AUGUSTIN

# Jésus-Christ: Dieu à l'image de l'homme?

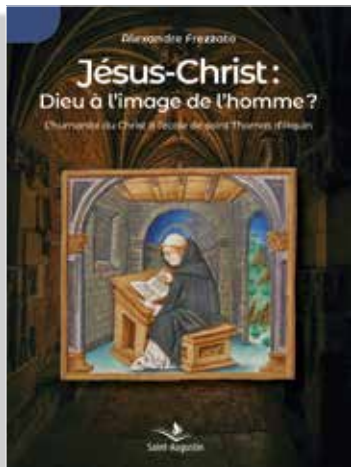
PAR LES ÉDITIONS SAINT-AUGUSTIN



## L'humanité du Christ à l'école de saint Thomas d'Aquin

A partir d'une question fondatrice – Jésus-Christ est-il véritablement une personne humaine comme nous? – Alexandre Frezzato propose une relecture lumineuse et actuelle de la christologie thomasienne.

En dialogue constant avec saint Thomas d'Aquin, il met en évidence la cohérence entre anthropologie philosophique et doctrine de l'union hypostatique. Sans s'enfermer dans une lecture technique, l'auteur redonne à la théologie son visage spirituel: la recherche intellectuelle devient ici une voie de contemplation. Pour toute personne, comprendre l'humanité du Christ revient à approfondir sa propre vocation à la communion avec Dieu.



Cet ouvrage conjugue maîtrise doctrinale, profondeur métaphysique et désir de faire goûter la sagesse chrétienne.

*Alexandre Frezzato, théologien, travaille aujourd'hui comme assistant pastoral et formateur en Suisse romande après un engagement au sein de l'Ordre des Prêcheurs (dominicains). Il a publié Saint Dominique, neuf jours pour le découvrir (Ed. Saint-Augustin, 2021) et La résurrection de la chair selon saint Thomas d'Aquin (Cerf, « Studia Friburgensia », 2021).*



---

### Bulletin de commande à retourner à:

Editions Saint-Augustin / CP 51 / 1890 Saint-Maurice / ou par mail: [editions@staugustin.ch](mailto:editions@staugustin.ch)

Je commande ..... exemplaire(s) de **JÉSUS-CHRIST: DIEU À L'IMAGE DE L'HOMME?**  
au prix de Fr. 28.- (franco de port)

Nom & Prénom: ..... Téléphone: .....

Adresse: .....

No postal: ..... Localité: .....

Date: ..... Signature: .....

# La mer Rouge à pied sec

## Sommaire

- I Editorial**  
Antennes spirituelles
- II-V Eclairage**  
Le passage de la mer Rouge vu par la science
- VI Ce qu'en dit la Bible**  
Souffle et partage des eaux
- VII Les Papes ont dit...**  
«Annoncer la libération»
- VIII Carte blanche diocésaine**  
Sœur Marie-Emmanuel Minot, représentante de l'évêque pour la vie consacrée (LGF)
- IX Jeunes, humour et mot de la Bible**
- X-XI Small talk...**  
... avec Anita Francioli et Martin Hoegger
- XII Allô Docteur**  
Catherine de Sienne
- XIII Merveilleusement scientifique**  
La saison des asperges
- XIV-XV Ecclésioscope**  
Alexandre Ineichen
- XVI La sélection de *L'Essentiel***  
En librairie...

## Antennes spirituelles

### EDITORIAL

PAR MYRIAM BETTENS

PHOTO: JEAN-CLAUDE GADMER

Les miracles, qu'ils soient considérés comme des « contes » extraordinaires, des phénomènes expliqués par la science ou des illustrations de la puissance de Dieu, continuent de questionner. Ne peuvent-ils pas être les trois à la foi(s) ?

Si Dieu est omniscient – ce que je crois – Il a mis un phénomène météorologique à profit de Moïse et des Hébreux pour leur donner ce dont ils avaient besoin à ce moment-là. Toutefois, pour que « le miracle » se produise, les antennes spirituelles de Moïse devaient être suffisamment affûtées afin d'écouter la voix de Dieu. Et cela même si ce qu'il entendait semblait, peut-être, complètement insensé.

Parfois nous ratons notre miracle, moi la première, en limitant Dieu à notre vision étriquée du monde. Et parfois il nous faut avoir les « armées de pharaon » aux trousses pour que nous consentions à laisser Dieu agir. Le miraculeux est devenu une denrée rare, car nous ne lui donnons plus la possibilité de se produire dans nos vies. Mais je crois que Dieu peut reculer l'ombre du soleil de dix degrés, suspendre la course de la lune et ouvrir une voie à travers les eaux pour moi. Simplement parce qu'Il m'aime.



Le passage de la mer Rouge par Moïse constitue l'un des épisodes les plus emblématiques de l'Ancien Testament. Rapporté principalement dans le livre de l'Exode, cet événement marque l'aboutissement de la libération du peuple hébreu, réduit en esclavage en Egypte depuis plusieurs générations.



*Moïse séparant les eaux, vu par Hollywood, fait appel à la puissance divine et non à un phénomène naturel.*

PAR PIERRE GUILLEMIN | PHOTOS: FLICKR, DR

L'archéologie biblique étudie les vestiges matériels (inscriptions, ruines, objets divers) au Proche-Orient pour éclairer le contexte historique et culturel de la Bible. Discipline scientifique, elle analyse la Terre sainte, l'Égypte et la Mésopotamie, confirmant ou pas, selon des méthodes scientifiques, le cadre matériel des récits.

Le Passage de la mer Rouge a ainsi suscité de nombreuses interprétations historiques, théologiques et scientifiques. De nombreux chercheurs ont tenté d'identifier le lieu exact de la traversée ou d'expliquer le phénomène par des causes naturelles, comme des vents violents ou des marées exceptionnelles.

Un premier point essentiel concerne la localisation exacte de la « mer Rouge » mentionnée dans la Bible. Le terme hébreu utilisé, *Yam Souph*, signifie littéralement « mer des roseaux » et ne correspond pas forcément à la mer Rouge actuelle. L'interprétation scientifique penche alors vers une zone marécageuse ou lagunaire, située dans le delta du Nil ou dans la région des lacs Amers entre Suez et Ismailia, composée d'eaux peu profondes. Cette précision géographique ouvre la voie à des explications basées sur des phénomènes hydrologiques. Dans cette hypothèse, l'une des explications scientifiques les plus souvent évoquées est celle du « *wind setback* », ou effet d'abaissement

« Des études de modélisation informatique ont montré qu'un vent d'Est soutenu, correspondant à la description biblique, aurait pu dégager un passage praticable dans une zone peu profonde, permettant à un groupe humain de traverser à pied. »

du niveau de l'eau par le vent. Ce phénomène, bien documenté, se produit lorsqu'un vent fort et constant souffle pendant plusieurs heures dans une même direction, repoussant l'eau et découvrant temporairement une bande de terre. Des études de modélisation informatique ont montré qu'un vent d'Est soutenu, correspondant à la description biblique, aurait pu dégager un passage praticable dans une zone peu profonde, permettant à un groupe humain de traverser à pied. Selon cette hypothèse, lorsque le vent cesse ou change brusquement de direction, l'eau revient rapidement à son niveau initial. Cela pourrait expliquer la submersion soudaine des troupes égyptiennes poursuivant les Hébreux. Un tel phénomène, observé dans certains estuaires et lagunes, peut être spectaculaire et dangereux, surtout pour des troupes lourdement équipées de chars et d'armes.

D'autres scientifiques ont évoqué des phénomènes liés aux marées ou à des variations saisonnières du niveau de l'eau. Bien que les marées soient faibles dans cette région, leur combinaison avec

des vents puissants pourrait avoir amplifié l'effet de retrait des eaux. Certains chercheurs suggèrent également un lien avec des événements sismiques, fréquents dans la région, capables de provoquer des déplacements temporaires de masses d'eau, bien que cette hypothèse soit moins étayée par des données précises.

### L'hypothèse réfutée du Santorin

L'éruption du Santorin a longtemps été la thèse scientifique retenue. S'il est probable que les cendres de Santorin sont effectivement arrivées en Egypte et peuvent être à l'origine des 7 plaies d'Egypte du moins en partie, il faut se rappeler que l'éruption a eu lieu en Méditerranée et non en mer Rouge; sauf à considérer que le texte biblique comporte une erreur et fasse la confusion entre les deux mers, il est impossible que le tsunami provoqué par l'explosion du volcan ait atteint l'Egypte en mer Rouge. En effet, le raz de marée déclenché par l'éruption pourrait expliquer parfaitement le retrait puis le retour soudain des eaux de la Méditerranée, voire des eaux du delta du Nil.



*L'hypothèse d'une éruption volcanique, celle du Santorin (à droite), n'est plus celle retenue en priorité.*

**Pas de consensus**

Le bilan actuel de la recherche scientifique sur cet événement extraordinaire se résume ainsi :

- A ce jour, il n'existe aucun consensus scientifique archéologique prouvant directement que l'Exode – y compris le passage de la mer Rouge – s'est produit exactement comme décrit dans la Bible. Les textes égyptiens anciens n'incluent aucune mention claire d'une fuite massive d'esclaves d'Égypte ni d'une armée engloutie dans la mer telle qu'elle est racontée dans l'Exode. Les archéologues professionnels soulignent que l'absence de preuves directes rend difficile toute conclusion affirmative sur l'authenticité historique détaillée du récit biblique.

« Les archéologues professionnels soulignent que l'absence de preuves directes rend difficile toute conclusion affirmative sur l'authenticité historique détaillée du récit biblique. »

- Les fouilles, dans la péninsule du Sinaï, supposée être la route de l'Exode, n'ont pas mis au jour de vestiges attribuables à un grand groupe d'exilés ni à une armée détruite dans un plan d'eau.
- Aucun document égyptien ancien découvert jusqu'ici ne mentionne une catastrophe militaire de ce type ou une disparition massive de soldats.
- Les structures sociales, démographiques et archéologiques de l'Égypte ancienne ne montrent pas de signe d'une perte considérable de main-d'œuvre ou d'une crise catastrophique coïncidant avec la période de l'Exode.

**Prudence... et foi!**

Certaines affirmations très médiatisées ou populaires sur



*Les fouilles dans la péninsule du Sinaï n'ont pas mis au jour des vestiges attribuables à un grand groupe d'exilés.*

Internet ou dans des publications non académiques prétendent avoir trouvé des preuves tangibles du passage de la mer Rouge :

- Des sites ou annonces non confirmées parlent d'ossements humains, d'armures ou d'ossements de soldats découverts dans le golfe de Suez ou ailleurs, supposés être des restes de l'armée égyptienne. Toutefois, ces découvertes ne sont pas validées par des publications scientifiques évaluées par les pairs ni par des institutions archéologiques reconnues.
- Des récits parlent de piliers avec inscriptions paléohébraïques ou autres artefacts marquant un lieu de passage. Là encore, aucune inscription ou artefact acceptés par l'égyptologie académique n'atteste formellement cet événement.
- Des vidéos et chaînes Internet présentent des « preuves archéologiques » (roues de chars, structures, territoires identifiés) mais celles-ci ne reposent pas sur des publications scientifiques ou sur le consensus archéologique. Elles doivent être considérées avec prudence.

Même si le passage de la mer Rouge lui-même n'a pas de preuves directes, certains éléments indirects ou contextuels sont étudiés par les spécialistes de l'archéologie biblique :

- La stèle de Mérenptah (~1200 av. J.-C.) est une inscription égyptienne mentionnant Israël comme groupe ou entité en Canaan, ce qui donne une



*La stèle de Mérenptah mentionne Israël comme groupe ou entité en Canaan.*

indication que ce nom était connu à l'extérieur de la Bible à cette période – bien que cela n'ait aucun lien direct avec l'Exode ou le passage de la mer Rouge.

- De nombreuses fouilles en Israël et dans le Levant documentent des sociétés locales et migrations humaines, mais rien ne permet de relier clairement ces traces à l'exode massif d'un peuple depuis l'Égypte tel que décrit dans les récits religieux.

Toutefois, quelle que soit l'approche adoptée, le cœur du récit demeure sa signification religieuse et symbolique : il s'agit d'affirmer que la liberté est un don divin et qu'elle exige confiance, mémoire et engagement.

**« Quelle que soit l'approche adoptée, le cœur du récit demeure sa signification religieuse et symbolique : il s'agit d'affirmer que la liberté est un don divin et qu'elle exige confiance, mémoire et engagement. »**

# Souffle et partage des eaux (Exode 13-14)

CE QU'EN DIT LA BIBLE

PAR FRANÇOIS-XAVIER AMHERDT | PHOTO: DR

La preuve que le récit biblique ne cherche pas à nous offrir une description scientifique et précise du passage de la mer par les Israélites, c'est que le texte lui-même présente le miracle de deux manières différentes :

## Deux lectures

D'une part, pour souligner qu'il s'agit d'une véritable « re-création », l'eau se sépare par l'action du bâton de Moïse et les Hébreux marchent à pied sec entre les deux murailles ainsi formées, puis les flots reviennent sur les Egyptiens engagés derrière le peuple élu. De même que le Seigneur a fait apparaître la terre ferme en séparant les eaux au début du monde (Genèse 1), ainsi la nation sainte est-elle engendrée par le Créateur en passant à travers les flots. Nous vivons notre baptême de la même façon, comme une traversée nous conduisant de la mort à la vie, par

laquelle les forces du mal sont noyées au fond de la cuve sacramentelle.

D'autre part, selon la version la plus ancienne de l'épisode, le prophète assure les Israélites poursuivis que Dieu va agir pour eux sans qu'ils n'aient rien à faire : alors le Seigneur fait souffler un vent qui dessèche la mer Rouge et les Egyptiens qui y pénètrent sont recouverts par son reflux. De cette manière, Israël qui avait eu peur de la puissance égyptienne l'a « vue » détruite sur le bord du rivage, et ainsi a pu « voir » la prouesse accomplie par son Sauveur.

## La Vérité profonde

Ce qui compte donc, pour le rédacteur final de l'Exode et sa narration « épique », c'est de conserver et de combiner les diverses traditions du miracle et d'affirmer théologiquement la vérité profonde de l'événement. Quand les Hébreux sont acculés par leurs ennemis, le Rédempteur intervient pour eux et les arrache à toute forme de servitude.

Ce texte « paradigmatique » (exemplaire) est devenu de ce fait le modèle des libérations successives dont les Israélites ont bénéficié au long de leur histoire. Comme déjà le passage du Jourdain pour l'entrée en terre promise en Josué 3-4.

Grâce à l'Agneau pascal, le mal est traversé, la mort est engloutie et nous pouvons pénétrer dans le Royaume de la promesse.



*Ce texte paradigmatique est devenu le modèle des libérations successives dont les Israélites ont bénéficié au long de leur histoire.*

PAR THIERRY SCHELLING | PHOTOS: DR

## De Pie XII...

Aussi surprenant que cela puisse paraître, c'est Papa Pacelli qui a le premier, du haut de la chaire de Saint-Pierre, permis l'usage de la méthode historico-critique pour lire la Bible – alors interdite dans le séraïl catholique-romain – pour améliorer par cette approche scientifique la compréhension du message théologique et, partant, pastoral, des Écritures. Par son encyclique *Divino Afflante Spiritu*, il a décidé de mettre de côté l'historicisme biblique – ce qui est écrit verbatim est vrai – et, avec tact et intelligence, ouvert le champ d'études de la Bible avec les moyens que sont l'archéologie, le traitement de texte, la sociologie, etc.

## ... à François

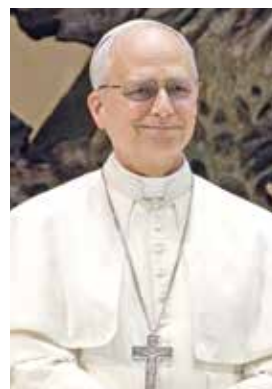
En 2018, dans le cadre de la clôture de la Semaine de prière pour l'unité des chrétiens, Papa Bergoglio reprend le mythe du Passage de la mer Rouge en rappelant son symbolisme: le baptême y est pré-figuré, comme le passage d'une rive à l'autre au travers des eaux «nettoyeuses» et pour une vie

nouvelle, dans une terre nouvelle, à l'écoute du Dieu qui sauve et qui libère, jadis les Hébreux (comme le raconte le Livre de l'Exode) et aujourd'hui les migrantes et migrants qui fuient tout pareillement une terre d'esclavage pour un brin de liberté au risque de perdre la vie, car englouti dans les eaux méditerranéennes...

## Léon XIV à ses débuts

Dans son premier écrit pontifical, *Dilexi te* (2025), Papa Prevost a repris le thème de la libération, illustré par cet épisode de la traversée de la mer Rouge, au profit du cri central des pauvres, et du devoir premier des baptisés. Il explique: «La mission de l'Eglise, lorsqu'elle est fidèle à son Seigneur, est toujours d'annoncer la libération. [...] Lorsque l'Eglise s'incline pour briser les nouvelles chaînes qui entravent les pauvres, elle devient un signe pascal.»

Pas étonnant que ce passage de l'Ancien Testament en Exode 14 et 15 se retrouve en troisième lecture «obligatoire» de la Vigile pascale...



Pie XII, François ou Léon XIV ont chacun éclairé à leur manière ce passage biblique.



Chaque mois, *L'Essentiel* propose à un ou une représentant(e) d'un diocèse suisse de s'exprimer sur un sujet de son choix. Sœur Marie-Emmanuel Minot, représentante de l'évêque pour la vie consacrée du diocèse de LGF, est l'auteure de cette carte blanche.

PAR SŒUR MARIE-EMMANUEL MINOT, REPRÉSENTANTE  
DE L'ÉVÊQUE POUR LA VIE CONSACRÉE DU DIOCÈSE DE LGF  
PHOTO: DR



Incroyable mais vrai! Quelqu'un de chez nous, de notre race, de notre chair, est ressuscité. Il a vaincu la mort, il ne meurt plus, il est vivant à jamais. N'est-ce pas vraiment une « Bonne Nouvelle » au sens étymologique du mot « évangile »?

C'est ce qui a fait courir les apôtres à travers tout le bassin méditerranéen. C'est le message originaire et original de l'Eglise: « Dieu l'a ressuscité, nous en sommes témoins. » Témoins de l'impossible, croyants de l'incroyable.

### Garder l'Espérance malgré les persécutions

Pour une telle bonne nouvelle, nous allons emplir nos liturgies d'alléluias, acclamation de joie, chantés du fond de nos cœurs; nous en avons été privés pendant les 40 jours du Carême. Pourquoi ai-je mis un point d'interrogation dans le titre « alléluia ? » ? Parce que je pense à toutes les personnes qui vivent en zones de guerre, en situation difficile, et il y en a partout dans le monde. En 1994, j'ai vécu au Rwanda une expérience dramatique: Pâques était le 3 avril et trois jours plus tard, commençait le génocide. Comment chanter les alléluias, comment vivre la liturgie pascale

quand on tue autour de toi? C'est ce que vivent aujourd'hui tant de chrétiens qui ne savent comment célébrer cette liturgie pascale dans les zones de guerre, de conflits, dans les persécutions... Comment garder l'Espérance?

Il faut pourtant nous rappeler que le Ressuscité est à nos côtés, qu'il souffre avec nous. Le Christ ne nous a-t-il pas dit: « Prenez courage! J'ai vaincu le monde. » Jn 16, 33

### La méditation de Maurice Zundel

Maurice Zundel a longuement médité ce problème du mal au cœur de la Deuxième guerre mondiale « Notre mission de chrétien est d'entrer dans cette douleur, de la vivre [...] Il faut nous hâter de créer de la joie [...] Il est nécessaire de faire provision d'espérance et de courage, de dilater toute notre puissance d'aimer avant qu'il ne soit trop tard. [...] Qu'une vague d'amour et de lumière se répande sur tout être! Que chacun de nos actes soit un acte d'amour, une offrande, que chaque observation soit une joie! [...] Dieu nous envoie au-devant des autres comme des ambassadeurs d'amour et de joie. »

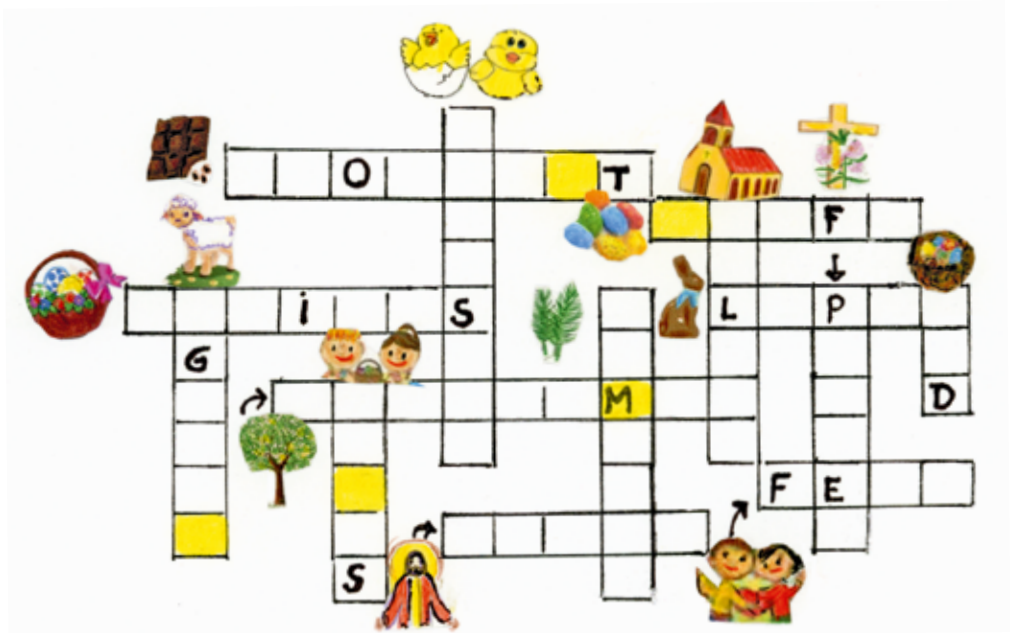
« Il faut pourtant nous rappeler que le Ressuscité est à nos côtés, qu'il souffre avec nous. Le Christ ne nous a-t-il pas dit: « Prenez courage! J'ai vaincu le monde. » »

Jn 16, 33

# Jésus est vivant au milieu de nous

PAR MARIE-CLAUDE FOLLONIER

Voici le grand jour de Joie! Ecoutons de tout notre cœur!  
De l'autre côté de la mort, Jésus nous appelle à la Vie!



A toi de réaliser ce mot fléché. En relevant les cinq lettres de couleur, tu pourras compléter la phrase suivante: *«Seigneur, ton ..... est si grand!»*

## Mot de la Bible

### Dieu vous le rendra au centuple !

Le centuple est la quantité 100 fois plus grande de ce qui est évoqué. L'expression est traditionnellement employée pour signifier la prodigalité de Dieu, qui n'est pas à la mesure humaine. Jésus lui-même a fait cette promesse: «En vérité, je vous le dis, nul n'aura laissé maison, frères, sœurs, mère, père, enfants ou champs à cause de moi et à cause de l'Évangile, qui ne reçoive le centuple dès maintenant, au temps présent, en maisons, frères, sœurs, mères, enfants et champs, avec des persécutions, et, dans le monde à venir, la vie éternelle.» (Marc 10, 23-30) Cette expression signifie faire preuve d'une grande générosité.

PAR VÉRONIQUE BENZ

## Humour

Un paroissien est allé chez son curé pour lui faire une demande: «Pourriez-vous célébrer une cérémonie pour la sépulture de mon chien?»

Le curé lui répond: «Vous n'y pensez pas, l'Église catholique ne le permet pas. Allez rencontrer le pasteur, peut-être sera-t-il éventuellement d'accord.»

«Bien, répondit le paroissien. Encore une question, j'ai préparé la somme de 10'000 francs pour ce service. Croyez-vous que ce soit assez?»

«Mais, mon cher ami, répondit le curé devenu tout d'un coup plus ouvert à la demande, pourquoi ne pas m'avoir dit plus tôt, que votre chien était catholique!»

PAR CALIXTE DUBOSSON

Dans sept ans, les chrétiens commémoreront les 2000 ans de la Résurrection du Christ. L'association JC2033 aspire à mobiliser les Eglises du monde entier pour préparer la plus grande fête jamais organisée sur terre. Rencontre avec Anita Francioli et Martin Hoegger.



Anita Francioli.



Martin Hoegger.

PAR MYRIAM BETTENS  
PHOTOS: DR, JC2033

**Concrètement, à quoi ressemblera cette fête mondiale?**

**Anita Francioli:** La fête est un élément important. Elle va exprimer la richesse, la diversité, la beauté de la foi. Cela peut se faire de différentes manières. Avec de la musique, des images, des prières,

des danses, des offices religieux, dans des églises, sur des places en plein air. Il n'y a pas de limite!

**Martin Hoegger:** La partition est écrite dans le ciel et on ne sait pas à quoi cela ressemblera, mais petit à petit, en marchant, en discernant ensemble, on peut déjà en deviner les contours.

**C'est un projet titanesque, voire un peu utopique diront certains...**

**AF:** Je parlerais plutôt de «vision» et, aujourd'hui, nous en avons besoin! Cela ouvre notre esprit et aide à aller vers un futur plus grand que nous. D'ailleurs, ce n'est pas un «projet», mais un mouvement, qui veut animer d'autres personnes, créer des liens, encourager.

**MH:** C'est un chemin spirituel vers 2033, sur lequel nous devons

### Bio express

**Anita Francioli** fait partie du Comité consultatif JC2033, apportant réflexions et propositions en vue du jubilé. Elle a pour mandat d'informer la Conférence des évêques suisses sur les activités de JC2033. A titre personnel, elle fait partie du Mouvement des Focolari.

**Martin Hoegger** est responsable des relations avec les Eglises au sein de l'association JC2033. En outre, il est pasteur réformé dans le canton de Vaud et très actif dans l'œcuménisme.

Plus d'informations: [www.jc2033.world/fr/](http://www.jc2033.world/fr/)

établir des relations de fraternité en Christ, se réconcilier aussi, c'est nécessaire.

**Justement, une telle image d'unité aura un impact sur la fécondité du témoignage...**

**MH:** C'est un appel à se centrer sur celui qui est notre unité, le Christ, mort et ressuscité et c'est ce que l'Eglise a à offrir au monde. Notre rêve serait qu'à Pâques 2033, chaque être humain entende dans sa langue maternelle la salutation pascale.

**AF:** Le témoignage ne peut être que commun. C'est la seule façon d'être crédible pour le monde d'aujourd'hui, marqué par la fragmentation et la polarisation. Cela suppose l'amour et l'estime mutuels entre les croyants, les Eglises chrétiennes et les communautés ecclésiales. Laissons-nous guider par le Saint-Esprit, qui nous est donné à tous.

**Du côté de la Conférence des évêques suisses, comment le projet est-il soutenu ?**

**AF:** La première personne catholique qui représentait la Conférence des évêques était l'évêque Denis Theurillat. Suite à sa retraite, on m'a demandé de reprendre la

main. Je fais le lien avec les Eglises et lorsque nous organisons des rencontres internationales et régionales, l'Eglise catholique est toujours représentée. C'est une formidable occasion de témoigner que le Christ accompagne les hommes sur tous les continents depuis deux mille ans. Un événement d'une telle ampleur ne doit pas être célébré dans l'ombre.

**Il reste encore sept ans jusqu'à la célébration. Comment faites-vous pour ne pas vous faire oublier ?**

**MH:** Les rencontres internationales font partie de la manière de se rappeler à la mémoire des gens. Mais maintenant, nous ne sommes plus « seuls ». Beaucoup de mouvements ont rejoint ce chemin vers 2033, comme le mouvement catholique « Global 2033 » et « Agenda 2033 », proposé par « Charis », le service international du Renouveau charismatique catholique.

**AF:** Cela passe par des rencontres dans ma paroisse, des événements œcuméniques. Ce sont des occasions, certes pas spectaculaires, d'avancer ensemble vers cet événement et qui peuvent ensuite avoir un impact plus large.

*Rassemblement JC2033 à Genève.*



**Un anniversaire qui compte !**

En 2007, Olivier Fleury, un pasteur pentecôtiste vaudois, reçoit la vision « d'une explosion de joie et de lumière à travers le globe » et « d'un peuple célébrant les deux mille ans de la résurrection de Jésus ». Depuis, il encourage, avec le mouvement JC2033, à vivre l'événement de manière planétaire, sur la base d'initiatives locales. Il s'est entouré d'une équipe, autant locale qu'internationale, garante de la vision de départ et de sa continuité jusqu'à Pâques 2033.

PAR PAUL MARTONE | PHOTO: DR

« Ne vous contentez pas de peu, Dieu attend beaucoup de vous ! » Cette exhortation vient de Catherine de Sienne et elle semble avoir été écrite sur mesure pour sa vie ! Elle fait partie des femmes exceptionnelles de l'Église catholique : elle s'est immiscée dans la politique ecclésiastique, a exhorté papes et rois et a ainsi changé le cours de l'histoire. Ce n'est pas un hasard si elle a été élevée au rang de docteur de l'Église en 1970 et qu'elle compte ainsi parmi les quatre femmes des 38 docteurs de l'Église.

### Contre la décadence de l'Église

Caterina Benincasa est née en 1347 à Sienne. Lorsque ses parents sévères voulurent la marier à l'âge de 12 ans, elle s'opposa avec succès à ce projet. En 1363, elle devint

membre du Tiers-Ordre de Saint Dominique. A une époque marquée par les meurtres, la haine et la guerre civile, elle se sentit appelée par Dieu à s'engager énergiquement contre la décadence de l'Église et en faveur de réformes. Elle n'hésita pas à s'exprimer en termes clairs. « Ce que le Christ a acquis sur la croix est gaspillé avec des prostituées », telle était sa critique sans équivoque du déclin moral du clergé.

Même les évêques n'étaient pas épargnés : « Dans le jardin de l'Église, les plantes pourries doivent être arrachées et remplacées par des plantes fraîches et parfumées. » De tels propos provocateurs étaient très inhabituels pour une femme, à l'époque, et étaient considérés avec méfiance par les hommes. Mais Catherine a su convaincre : elle a été autorisée à prêcher et publier officiellement. En 1375, elle a reçu les stigmates du Christ.

Depuis 1309, les papes résidaient « en exil » à Avignon. Finalement, le pape Grégoire XI envisagea de retourner à Rome. Pour le conforter et le soutenir dans sa décision, Catherine écrivit : « Ne soyez pas un nourrisson craintif, mais un homme. » En 1377, le Pape retourna à Rome. Un an plus tard, Catherine s'installa à Rome, où elle réclama des réformes de l'Église, qui ne furent cependant jamais vraiment mises en œuvre par le Pape. Catherine mourut à Rome le 29 avril 1380, fut canonisée en 1461 et nommée sainte patronne de l'Europe en 1999. Sa fête est célébrée le 29 avril.



*Catherine de Sienne s'est immiscée dans la politique ecclésiastique et a changé le cours de l'histoire.*

# La saison des asperges

PAR PIERRE GUILLEMIN | PHOTO: DR

Traditionnellement, les asperges sont récoltées en avril dans nos pays. Mais, si le verbe « asperger » et le légume « asperge » partagent la même écriture, ils n'ont pas la même origine étymologique.

- « Asperger » vient du latin « aspergere » qui signifie « saupoudrer », « répandre ».
- « Asperge » vient du latin « asparagus » qui désigne une jeune pousse et plus directement ce légume.

Mais, au-delà de leur orthographe similaire, « asperger » et « asperge » nous apportent de nombreux bienfaits ; c'est là leur trait commun.

## Le naturel et le spirituel

Chez saint Augustin, l'acte d'asperger ou l'aspersion (*aspersio*) n'est pas traité comme un rite autonome, mais comme une purification étroitement liée au baptême, à la grâce de Dieu.

Les bienfaits de l'aspersion résident dans sa signification spirituelle : elle rappelle que Dieu purifie, mais pas l'homme ; elle renvoie à la grâce baptismale ; elle invite à la conversion intérieure ; elle enseigne l'humilité.

L'asperge est un légume aux nombreux bienfaits nutritionnels et médicaux, reconnu pour ses effets positifs sur l'organisme.

Elle est riche en vitamines et minéraux essentiels et contient notamment : des vitamines du groupe B (B1, B2, B9) ; de la vitamine C, antioxydante ; de la vitamine K, importante pour la coagulation sanguine et la santé osseuse ; des minéraux comme le potassium, le phosphore et le

magnésium.

L'asperge est connue pour ses propriétés diurétiques, favorisant l'élimination de l'eau et des déchets par les reins, ce qui contribue au bon fonctionnement du système urinaire.

Grâce à sa teneur élevée en fibres alimentaires, l'asperge améliore le transit intestinal et prévient la constipation.

L'asperge contient des antioxydants. Ces composés contribuent à protéger les cellules contre le vieillissement prématuré et peuvent réduire le risque de certaines maladies chroniques.

## Des sources de bienfaits

Grâce à sa richesse en potassium et en folates (vitamine B9), l'asperge participe à la régulation de la pression artérielle et à la réduction du taux d'homocystéine, un facteur de risque cardiovasculaire contribuant ainsi à la santé du cœur et des vaisseaux sanguins.

L'asperge est une excellente source de folates, indispensables au développement du système nerveux du fœtus, prévenant certaines malformations congénitales.

L'asperge est un légume complet, à la fois léger, nutritif et protecteur pour la santé. Intégrée régulièrement dans l'alimentation, elle contribue au bon fonctionnement de nombreux systèmes de l'organisme, tout en apportant saveur et variété aux repas.

Etre aspergé selon saint Augustin et manger des asperges nous procurent de tels bienfaits qu'il serait donc dommage de nous en priver !



Quand les bienfaits de l'asperge et de l'aspersion (selon saint Augustin) se retrouve par-delà l'étymologie...

# Alexandre Ineichen: artisan d'unité



**Une journée d'hiver comme les autres à Saint-Maurice. Le soleil qui illumine de ses rayons les sommets enneigés ne semble pas atteindre l'imposante abbaye vieille de plus de 1500 ans. Vêtu de la traditionnelle soutane noire, ayant troqué le rochet blanc pour la croix pectorale, le chanoine Alexandre Ineichen avance à ma rencontre. Le nouveau Père-Abbé a reçu la bénédiction abbatiale le 19 mars dernier, jour de la fête de saint Joseph.**

PAR VÉRONIQUE BENZ | PHOTOS: OLIVIER RODUIT

Né en 1967 à Berne, Alexandre Ineichen a vécu toute sa jeunesse dans le Chablais, entre Monthey et Ollon. Il est originaire de Suisse allemande par son papa et du Gros-de-Vaud par sa maman.

Détendu, d'aspect jovial, il parle ouvertement. A sa manière de s'exprimer, on devine l'ancien enseignant et à sa façon de souper les mots le recteur fraîchement retraité.

Alexandre Ineichen a fait ses études à Saint-Maurice. « Mes parents étaient catholiques, j'ai fait ma première communion et ma confirmation, mais c'est à l'adolescence que j'ai redécouvert la foi en Jésus Christ. Deux questions m'habitaient: devenir religieux et me mettre au service de l'Eglise. » Pour répondre à cet appel du Seigneur, il cherche un peu partout pour finalement réaliser que tout était là sous ses yeux. « Les chanoines de Saint-Maurice ont la particularité, ce ne sont pas les seuls, d'associer ce double aspect de vie religieuse et de vie sacerdotale. Nous vivons au sein d'une communauté tout en nous engageant au service de l'Eglise comme prêtre. »

En 1988, sa maturité en poche, Alexandre Ineichen entre au noviciat chez les chanoines de Saint-Maurice. Il prononce ses premiers vœux en 1989 et est ordonné prêtre le 21 mai 1994. Il étudie la théologie, les mathématiques et la physique à l'Université de Fribourg. A partir de 1996, il commence à enseigner au collège de l'Abbaye les maths, la physique, l'éthique et la culture religieuse. Il a travaillé quelque



*Rome a confirmé le 31 octobre 2025 l'élection du chanoine Alexandre Ineichen comme nouvel Abbé de Saint-Maurice.*

temps à l'internat, puis il fut prorecteur et recteur depuis 2007.

Alexandre Ineichen est un chanoine heureux. « La prière et l'étude remplissent une existence, même s'il y a parfois des hauts et des bas. Puis il y a l'apostolat dans lequel nous avons beaucoup de joies : mariages, baptêmes, etc. Pour moi, il fut également réjouissant de participer à la vie du collègue. » Le chanoine relève que dans cette vie apostolique, il y a des échecs. « Nous aimerions faire mieux, différemment. Il faut reconnaître que c'est souvent les rapports humains qui sont compliqués. » Pour Alexandre Ineichen, c'est justement au cœur des difficultés que nous trouvons quelque chose d'enrichissant.



*L'Abbé est le visage de la communauté à l'extérieur.*

### **L'Abbé, un artisan d'unité**

Quel est le rôle de l'Abbé? « Il s'inscrit dans la continuité de ses prédécesseurs. Un autre élément essentiel: l'Abbé fait l'unité. L'abbaye est à la fois un lieu de vie, un lieu de prière et une PME. » L'Abbé Ineichen doit créer des liens entre toutes ces réalités. Il est également le visage de la communauté à l'extérieur.

Alexandre Ineichen avoue ne pas être un révolutionnaire dans l'âme. « Pour moi le plus important est de réussir à amener chaque membre de la communauté, les gens qui travaillent avec nous et ceux qui viennent nous rencontrer, à s'épanouir. Je ne suis pas Abbé pour dire ce qu'il faut faire, mais plutôt pour susciter les charismes et surtout pour permettre à chacun de développer ce qu'il est réellement. C'est la fameuse phrase d'Augustin: "Deviens ce que tu es." L'Abbé doit être le facilitateur de cette expression-là. »

Bâtir l'unité dans la confiance, voilà le challenge du nouvel Abbé de Saint-Maurice.

**« Je ne suis pas Abbé pour dire ce qu'il faut faire, mais plutôt pour susciter les charismes, et surtout pour permettre à chacun de développer ce qu'il est réellement. »**

#### **Un souvenir marquant de votre enfance?**

Mes meilleurs souvenirs d'enfance sont les vacances chez ma grand-maman dans le Gros-de-Vaud.

#### **Votre moment préféré de la journée?**

Je suis un lève-tôt. J'apprécie ce moment, tôt le matin, où tout est calme et paisible.

#### **Votre principal trait de caractère?**

Je pense que c'est la fidélité, la loyauté.

#### **Votre livre préféré?**

Je lis énormément. J'aime me perdre dans les grands récits classiques comme Dostoïevski ou Soljenitsyne.

#### **Une personne qui vous inspire?**

Emmanuel Levinas que j'ai eu comme professeur à l'université ainsi que certains chanoines que j'ai eus comme enseignants ou confrères.

#### **Votre prière préférée?**

L'Office divin est la prière par excellence. Chaque jour, je découvre les psaumes. Je trouve qu'ils ont une richesse et une profondeur très importantes.

### Ouvertures bibliques

*Herbert Marks*

Ouvrir l'Ancien Testament avec Herbert Marks, c'est se préparer à un voyage savoureux et à bien des surprises: la Bible est un rouleau à déployer au risque des paradoxes et des interrogations qui la traversent, en expriment la richesse et obligent à une redécouverte permanente. Plus que tout autre, elle est un livre à arpenter, à lire et à relire. Herbert Marks manifeste dans ces pages qu'il est aujourd'hui l'un des meilleurs exégètes de l'Écriture. Il nous fait aborder les rivages de l'Ancien Testament, livre par livre, en s'attachant aux figures qui en dessinent la trame et en nourrissent l'intrigue. Sous sa plume, les hommes et les femmes, patriarches et prophètes, prennent vie pour devenir nos compagnons de route.

*Editions Loyola, Fr. 36.-*



### Témoins de l'Espérance

*Benoît de Blanpré avec Thomas Oswald*

Dans de nombreux pays, des chrétiens célèbrent l'eucharistie, prient et confessent le Christ au péril de leur vie. Malgré des conditions terribles, les Eglises qui sont frappées par la persécution font preuve d'une extraordinaire vitalité. Les auteurs nous invitent à la rencontre de ces témoins cachés qui vivent l'Évangile au cœur du danger. Sans chercher l'héroïsme, ils demeurent fidèles au Christ et deviennent pour nous des exemples. Ce voyage bouleversant auprès des apôtres de notre temps rappelle que l'espérance chrétienne reste vivante et indestructible, particulièrement dans l'adversité.

*Editions Artège, Fr. 29.30*



### Celles qui ont dit oui

*Anne Céline Denis*

Chaque figure féminine est abordée sous l'angle de sa résilience humaine et de l'espérance de l'Alliance. De Sara à Marie, nous apprenons la résilience qui affronte le désert. Quand la vie quotidienne, la vie de couple, la vie de famille sont menacées, qu'en est-il des relations hommes-femmes? Quelle espérance pour le couple d'Anne et Tobie quand Tobie devient aveugle? Quelle issue pour la veuve de Sarepta condamnée à mourir de faim? Au-delà de la résilience humaine, quelle était la source de leur espérance? Enfin, celles qui ont dit oui nous permettent de relire le Magnificat d'une façon unifiée et renouvelée.

*Editions Saint-Léger, Fr. 23.90*



### Ma première bible animée

*Suzy Senior*

Des récits de la Bible pour les enfants de trois ans et plus, avec de quoi faire jouer leurs petits doigts (soulever, toucher, déplacer, tourner...) pendant qu'ils entendent parler de Dieu le Père qui les a créés et les aime, eux et le monde entier, et de Jésus son Fils venu les sauver. Une découverte de la Bible à travers des épisodes marquants, que l'enfant peut animer en tournant, soulevant ou déplaçant certains éléments.

*Editions Pierre Téqui, Fr. 19.40*



**A commander sur:**

- [librairievs@staugustin.ch](mailto:librairievs@staugustin.ch)
- [librairiefr@staugustin.ch](mailto:librairiefr@staugustin.ch)
- [librairie.saint-augustin.ch](http://librairie.saint-augustin.ch)



# Mots croisés d'avril

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1											■				
2					■										
3						■									■
4												■		■	
5			■						■						
6				■				■							
7			■						■				■		
8						■		■							
9		■									■				
10	■					■						■			
11								■		■				■	
12						■									■
13							■								
14					■					■		■			
15		■						■							

PAR MICHEL REY-BELLET

## Horizontalement:

**1.** Inflammation abdominale - Hommages aux vainqueurs. **2.** Pères de mules - Petit conduit. **3.** Partie de chaîne - Nuance de vert. **4.** Rendirent plus doux. **5.** Fin de bataille - Inventeur du roman-collage - Livre de la création. **6.** Eclat passé - Grande prêtresse d'Héra - Polir. **7.** A l'entrée de la nef - Tenues de cour - Nature morte - Pas davantage. **8.** Jumelle allemande de Tel Aviv - Elle a ses pointes mais attention à ses excès. **9.** Plantée là - Des clous. **10.** Fille du fondateur de Thèbes - Nombre de convives à éviter - Menue monnaie. **11.** Comme une graine entourée d'une enveloppe charnue - Blocage du roi. **12.** Comme une araignée à poils - Sortir des pommes. **13.** Mis dans le secret - Vases antiques. **14.** Pharaon qui prend souvent un h - Le 4<sup>e</sup> plus grand canton suisse - Décor architectural. **15.** Spécial au cinéma - Nom de Dieu.

## Verticalement:

**1.** Amadouer comme antan - Perspicace et sage. **2.** Mentionnes en détail - Impératrice byzantine. **3.** Roman de Chateaubriand - Très souvent confondu avec Alzheimer. **4.** Appartient à la région Rhône-Alpes - Tel un anti-inflammatoire. **5.** Ne serions pas sombre - Pièces de l'Est. **6.** Tête d'occis - Mondain - Tête sans tête - «La vivante». **7.** Fait partie de La Léchère - Ne conserver que l'essentiel - Astate. **8.** Sans jus - Il doit être raccord - Pièce disparue. **9.** Lourde charge de famille - Aimée des dieux. **10.** Etireriez - Demi demoiselle. **11.** Curiosité ou revenu - Lettre très ancienne. **12.** Balle sans retour - République d'Afrique de l'Ouest - Elle se rend à la fin. **13.** Fines mouches - Elle se situe au passage entre la Provence et les Alpes. **14.** Pièce de trousseau - Pas folle - Doux leurre. **15.** Pronom personnel aussi bien masculin que féminin - Vaporeuse - Récolté par les paludiers.

Solution de mars: HÉRISSON

# Courte prière pour le matin de Pâques

JAB  
CH - 1890 Saint-Maurice



PHOTO: PIXABAY

Seigneur, tu es ressuscité d'entre les morts, alléluia!  
Tu as vaincu la mort pour moi  
et pour tous les hommes.  
Tu fais de nous un peuple de vivants!

C'est la Pâque du Seigneur,  
C'est le jour de la résurrection  
et le commencement de la vraie vie.  
Permits à tous les baptisés  
d'éclater de lumière et de joie  
aujourd'hui!

En ce matin de Pâques,  
unis par la prière à tous mes frères,  
je te confie ton Eglise et l'ensemble  
des hommes.

