

EDITO

La rentrée, occasion de prendre conscience de mes choix de vie .

On pense souvent que pour être heureux, il faut surmonter les obstacles du chemin, résoudre tout d'abord les problèmes en cours, finir ce qui est entamé, attendre que les enfants soient casés, mener à bien les projets qu'on s'est fixés... Alors, la vraie vie pourra commencer... **Et si ces obstacles, ces problèmes, étaient justement LA VIE ?**

« Il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur, le bonheur EST le chemin. »

La période des vacances s'est terminée .

En ce début d'année, tout paraît possible! ce n'est que lorsque la vie se déroule que les activités se télescopent et nous obligent à des choix, souvent douloureux. **Alors, comment dois-je m'y prendre pour ne pas vivre dans la tension permanente et la culpabilité de ne pas pouvoir tout assurer?**

Il me paraît important de **prendre un temps de réflexion sur ce que je voudrais vivre cette année**. En tant que bénévole, **je liste les engagements et activités que je souhaite assumer**. Ils se présentent dans ma vie de famille (s'occuper de parents âgés, garder les petits enfants, suivre leurs devoirs pour décharger leur parents qui travaillent...), ma vie sociale (disponibilité à des amis, aux voisins, engagements caritatif...), d'autres dans ma vie personnelle (prière, temps de pause, de ressourcement, repos, immersion dans la nature, sport...). **Même s'ils semblent s'imposer, je les évalue, et vois quelle énergie, quel temps je leur consacre. Se poser, et lister toutes les actions (les gros galets, les cailloux, les graviers...), que je désire mener dans l'année qui vient**, les mettre dans un ordre décroissant en prenant comme critère de classement «cet engagement m'apporte-t-il de l'énergie, de la joie de vivre ?», **va m'aider à repérer ce qui est vital, ce qui donne sens à ma vie quotidienne.**

Le temps de pandémie nous a poussés à nous interroger sur ce qui est essentiel dans notre vie et ce qui est superflu. Une envie de mieux prendre notre vie en main plutôt que de subir les événements ou les choix des autres, s'est faite jour. Nous avons besoin d'**être présents dans l'ici et maintenant** avec ce que nous sommes. La rencontre avec l'autre ne peut porter de fruits que si elle est en vérité, c'est à dire que **l'autre sent si je suis totalement présent dans l'instant que je vis avec lui.**

Puis-je nommer le changement que je souhaite mettre en place cette année pour vivre pleinement ? Afin de me recentrer sur l'essentiel, j'organise des moments de pause, de repos, à intervalles régulier. **Mais c'est en prenant du temps maintenant que je peux mettre en route un cercle vertueux qui m'aidera à avancer en pleine conscience sur mon chemin de vie.**



LES SACRÉS MYSTÈRES DE LA VIE

Lorsqu'on fait le point sur sa vie, à travers ces milliards de secondes vécues, ces nombreuses rencontres, tous ces actes, tous ces gestes, on s'aperçoit que les instants qui comptent le plus, qui résonnent le plus longuement au dedans de nous, ce ne sont pas les actes de volonté, mais les événements qu'on ne prévoit pas, qu'on ne provoque pas, et qui s'infiltrent en nous, comme de l'eau dans la terre, pour fertiliser notre petite graine de vie. Alors on s'ouvre, on s'épanouit, on fleurit, on porte des fruits, La vie devient savoureuse, on a envie de mordre dedans.

Le sens de la vie, en vérité c'est tout simple. C'est un peu l'histoire d'une pomme. Elle est là, au fond de ta poche, tu la sens bien ronde et pleine de suc, tu la savoures d'avance. Elle a le parfum de la promesse, cette pomme. Tu attends le moment sublime, tu attends d'arriver au sommet de la montagne, au bout de l'effort. Enfin, tu la sors de ta poche, tu la lustres avec ta manche, tu la fais miroiter au soleil.



Elle exhale une senteur qui te fait venir l'eau à la bouche. Et c'est l'instant. L'instant où une pomme résume toute la saveur de la vie.

Maintenant, si tu es dans une plantation de pommiers, ce sera bien différent. Des pommes, il y en a à bouche que veux-tu. Tu peux en goûter à satiété et tu ne comprendras guère en quoi le goût d'une pomme peut être divin. Aucun mot ne pourra jamais faire comprendre la saveur d'un fruit convoité.

L'important, c'est le goût de vivre, c'est de savoir savourer le goût de la vie. La pomme ne change pas dans sa réalité, mais la voilà transfigurée par une façon de voir, de goûter, de ressentir. ■

*Extrait de Jade et les sacrés mystères de la vie
de François Garagnon*

OBSERVEZ

Observez la lame d'une scie. Elle est faite d'une succession de pointes tranchantes et de vides entre chacune : une pointe, un vide, une pointe, un vide...C'est l'alternance des deux qui la rend redoutablement efficace. La preuve : essayez de couper une bûche avec un couteau de cuisine, à la lame affûtée mais régulière, vous n'y arriverez pas.

Donc, le vide contribue autant que le plein à rendre la lame de scie tranchante.

De manière analogue, votre efficacité dans la vie dépend de la capacité à alterner l'activité et le repos, la veille et le sommeil, le travail et les vacances. Ne pas savoir s'arrêter, se détendre, se générer, être constamment dans l'action comme y incite le rythme frénétique moderne, ne rend pas plus efficace, au contraire : on s'épuise, ça finit en burn-out.

Suivez l'exemple de la scie : alternez le Ying et le Yang, et laissez au vide, au repos, à la jachère, à la nuit et à l'hiver jouer leur rôle indispensable au plein, à l'activité, à la culture, au jour et à l'été. ■



Olivier Clerc



GROS CAILLOUX ET PECCADILLES

Un jour, un vieux professeur de l'Ecole Nationale d'Administration Publique (ENAP) fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation. Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour faire passer sa matière.

Debout, devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner), le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit : « Nous allons réaliser une expérience ».



De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un immense pot Mason d'un gallon (pot de verre de plus de 4 litres) qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda : « Est-ce que ce pot est plein ? » Tous répondirent : « Oui ».

Il attendit quelques secondes et ajouta : « Vraiment ? » Alors, il se pencha de nouveau et sorti de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : « Est-ce que ce pot est plein ? » Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit : « Probablement pas » Bien ! répondit le vieux prof. Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table un sac de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier.

Encore une fois, il demande : « Est-ce que ce pot est plein ? » Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : « Non ! » - Bien ! répondit le vieux prof. Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord.

Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda : « Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ? » Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit : « Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire ». - Non ! répondit le vieux prof, ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous, ensuite... Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos.

Le vieux prof leur dit alors : « Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? Votre santé ? Votre famille ? Vos ami(e)s ? Réaliser vos rêves ? Faire ce que vous aimez ? Apprendre ? Défendre une cause ? Se relaxer ? Prendre le temps ? ou toute autre chose ?

Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses GROS CAILLOUX en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question : quels sont les GROS CAILLOUX dans ma vie ? Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (vie) ».

D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et lentement quitta la salle. ■

Auteur anonyme

TÉMOIGNAGE

Les premières semaines où elle vient à l'épicerie, Haoua est triste, le visage fermé, peu de paroles échangées.

On sent qu'avec beaucoup de dignité, elle porte en elle le fardeau d'une vie bien difficile : veuve depuis quelques mois, 4 enfants à soutenir car ils vont mal, un niveau de vie qui s'effondre, un logement à trouver d'urgence, devoir venir faire ses courses via une association...

Lors de nos rencontres chaque jeudi, je suis dans la retenue... Ne pas poser de questions, respecter ses silences, juste être là, écouter ses quelques mots, être attentive pour saisir une occasion de dialogue : des nouvelles des enfants, visites de logements, proposition de participer à une sortie Bol d'Air...

Au fil des semaines, la parole devient plus facile pour Haoua. Elle semble à l'aise avec les membres de l'équipe quand elle fait ses courses.

Puis vient le moment de faire le 'bilan' de sa participation à l'épicerie. Ce jour-là, nous sommes 4, debout dans la pièce, avec elle - *Je n'ai pas pu prendre de notes, comme habituellement, avec l'accord des personnes. Haoua s'est exprimée spontanément. Voici ses mots :*

« J'ai beaucoup de reconnaissance... Avec bienveillance, compassion, écoute, soutien, vous avez su être proches. J'ai trouvé une seconde famille »

Je lui dis alors combien j'ai été frappée par sa tristesse et ma difficulté d'entrer en relation.

Elle continue : « Je suis de tempérament réservé, il m'est difficile de reparler de l'épreuve vécue récemment... Mais je fais face, je regarde devant. Sans oublier, mais je reste positive. Il y a une confiance. Des jours avec, et des jours sans. Il (mon mari) aurait voulu que ce soit comme ça... »

Ce fut un moment d'émotion partagée, d'une intensité rare... Nous sommes restés quelques instants sans mot.

J'ai vu la lumière dans les yeux de chacun-chacune présents à cet instant, deviné les sourires derrière les masques... Un espace de fraternité...

Un moment qui ne s'oublie pas.

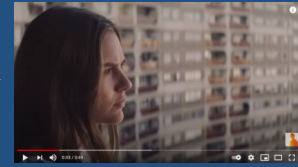
Une extraordinaire force de vie venait de s'exprimer, dans la simplicité et la confiance...

Un partage qui me fait dire : « Je sais pourquoi je suis là ! TUTTI FRATELLI !* »

*En référence à *Tutti Fratelli, lettre encyclique du Pape François (2020)*
Tous frères, c'est ensemble que nous avons à pèleriner sur cette terre

Christine, bénévole épicerie sociale de Chambéry

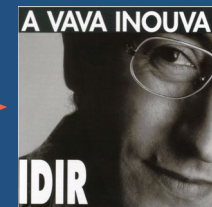
MUSIQUE



Gauvain Sers "Ta place dans ce monde"



Adagio pour cordes de Samuel Barber



Idir : A Vava Inouva

RÉFLEXION

un podcast sur RCF de Louis Duret sur le temps et sa gestion > [VOIR](#)

DIVERS

La lettre fraternelle devient bimestrielle afin de permettre au cercle spirituel d'aller à la rencontre des équipes !



Délégation de Savoie
Domaine de Livettaz
Bâtiment Cerise 23A
92 av. de Bassens
73000 Bassens
Tél. : 04 79 60 54 00
savoi@secours-catholique.org