



PAROISSES DE
SAINT-RAPHAËL

La Voix *de Saint-Raphaël*

N°46
PÂQUES
2021



Dossier spécial

**Savons-nous lire
nos émotions ?**



Paroisses de Saint-Raphaël

vos lieux de culte



BASILIQUE NOTRE-DAME DE LA VICTOIRE

- **Presbytère**: 19, rue Jean Aicard, 83700 Saint-Raphaël
- **Basilique**: Boulevard Félix Martin, 83700 Saint-Raphaël

don Marc-Antoine CROIZÉ-POURCELET,
curé des paroisses
don Laurent LARROQUE,
prêtre

Tél: 04 94 19 81 29
Accueil au presbytère
du lundi au samedi



ÉGLISE SAINTE-BERNADETTE

- 945, avenue de Valescure, 83700 Saint-Raphaël

CHAPELLE DE TOUS-LES-SAINTS

- Boulevard du Suveret (angle de l'Avenue des Myrtes), 83700 Saint-Raphaël

don Louis-Marie DUPORT,
prêtre
Tél: 07 86 42 54 83



PAROISSE SAINT-HONORAT ÉGLISE NOTRE-DAME DU SACRÉ-CŒUR D'AGAY

- 297, Route d'Agay (à côté du port d'Agay), 83530 Agay

CHAPELLE SAINT-ROCH DU DRAMONT

- Boulevard de la 36^{ème} division du Texas, 83700 Saint-Raphaël
- Père Zbigniew KRET, prêtre
Tél: 06 99 75 00 63



NOTRE-DAME DE LA PAIX

- 159, boulevard du Maréchal Juin, 83700 Saint-Raphaël

Permanence du secrétariat
le mardi de 15h00 à 17h00

SACRÉ-CŒUR DE BOULOURIS

- 93 rue Charles Goujon, 83700 Boulouris

don Christophe GRANVILLE,
prêtre
Tél: 06 89 27 35 73

vos rendez-vous dans la prière

Messes en semaine

- **Lundi**
18h00: ND de la Victoire
- **Mardi**
8h00: ND de la Victoire (grégorien)
18h00: Sainte-Bernadette
18h00: Chapelle du Dramont
- **Mercredi**
8h00: ND de la Victoire (grégorien)
9h00: Agay
11h15: Sainte-Bernadette (période scolaire)
18h00: ND de la Paix
- **Jeudi**
8h00: ND de la Victoire (grégorien)
18h00: Chapelle du Dramont
18h00: ND de la Victoire
- **Vendredi**
8h00: ND de la Victoire (grégorien)
18h00: Agay
18h00: Sainte-Bernadette
- **Samedi**
8h00: ND de la Victoire (grégorien)
9h00: Agay

Messes dominicales

- **Samedi**
18h30: ND de la Victoire
- **Dimanche**
8h30: ND de la Victoire
9h00: Le Dramont
9h30: Tous les Saints et Boulouris
10h30: ND de la Victoire et Agay
11h00: Sainte-Bernadette
et ND de La Paix
18h30: ND de la Victoire (Messe en latin)

Directeur de la publication:
don Marc-Antoine Croizé-Pourcelet

Rédacteur en chef:
don Louis-Gustave de Torcy

Rédacteurs: don Marc-Antoine Croizé-Pourcelet, don Louis-Marie Dupont, don Laurent Larroque, Cécile Raoult-Edel, don Christophe Granville en collaboration avec Stéphanie Anicet, don Maxence Bertrand, Anne-France de Boissière.

Conception artistique et maquette: Amélie de Jerphanion - contact@amelielundi.com

Crédits photos: pixabay, pexels, shutterstock et lds.org.
C.P.A.P. 1104 L 79224

Dépôt légal: à parution

Prier les psaumes

- La Liturgie des Heures à ND de la Victoire
- Du mardi au vendredi
7h30: Laudes – 19h10: Vêpres
- Samedi
7h30: Laudes – 19h30: 1^{res} Vêpres du dimanche
- Dimanche
7h55: Laudes et 17h30 Vêpres (suivies du salut du Saint-Sacrement)

Adoration eucharistique

- Le Saint-Sacrement est exposé en permanence, nuit et jour, dans la chapelle de l'Adoration.
- Nocturne de Sainte-Bernadette: une fois par mois, une adoration de nuit est proposée à Sainte-Bernadette.
- Adoration le jeudi matin de 6h30 à 7h30 à la Basilique

Se reporter à la Feuille d'Informations
Paroissiales.

www.saintraphael-catho.com

[f](https://www.facebook.com/ParoissesSaintRaphael) Paroisses Saint Raphael

[✉ secretariat@paroissesaintraphael.fr](mailto:secretariat@paroissesaintraphael.fr)

Edito

A l'heure où nous écrivons ces quelques lignes, notre monde est encore dans une attente frénétique des dernières recensions des cas de COVID, les yeux rivés sur le taux d'incidence pour 100 000 habitants. Que de changements depuis une année ! Comme dit le pape François dans son discours aux diplomates du 8 février dernier, nous sommes passés d'un monde interconnecté auquel nous étions habitués à un « monde nouveau fragmenté et divisé ». Oui le monde est malade, non seulement du virus, mais plus encore de ses relations humaines.

Avec la pandémie, des personnes de tous âges ont vécu des mois d'isolement ou de solitude. Ce spectacle désolant fait apparaître avec encore plus de force la nécessité pour toute personne d'avoir des relations humaines. L'augmentation soudaine des relations virtuelles - en plus des dangers que cela comporte pour nos jeunes - a considérablement appauvri la qualité de nos liens. Tout cela n'est pas sans conséquences pour les années à venir : nous aurons à guérir de ce mal. Le remède ne s'avale pas en quelques comprimés, il se travaille dans un cocon de justice, de paix et d'amour.

Bref, nous ne sommes pas qu'un corps, nous avons aussi un esprit et une âme. Si en prenant soin du corps, nous négligeons le reste, nous courrons le risque de nous déshumaniser. Notre dossier sur « les émotions » est une modeste contribution pour gagner en qualité dans nos relations. Elles sont un puissant moteur en nous, capable du meilleur et du pire... Alors apprivoisons-les pour qu'elles portent de beaux fruits !

don Marc-Antoine
Curé de Saint-Raphaël



La référence :

Philippiens 2, 2-5

« Rendez ma joie parfaite, ayant un même sentiment, un même amour, une même âme, une même pensée. Ne faites rien par esprit de parti ou par vaine gloire, mais que l'humilité vous fasse regarder les autres comme étant au-dessus de vous-mêmes. Que chacun de vous, au lieu de considérer ses propres intérêts, considère aussi ceux des autres. Ayez en vous les sentiments qui étaient en Jésus-Christ »

sommaire

Chronique
paroissiale
pages 4-11

Dossier spécial
pages 14-32

Nos joies,
nos peines
pages 34

Chronique paroissiale

De décembre 2020 à mars 2021



Bénédiction des tombes au cimetière



Bénédiction de l'oratoire de saint Jacques



Commémoration des fidèles défunts en présence des autorités civiles et militaires

Bénédiction de l'oratoire de saint Jacques

Le 28 octobre, les « Amis des Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle et de Rome » ont rendez-vous, 81, chemin des trois mas, à Boulouris. Au cours d'une sympathique cérémonie égayée par quelques musiciens provençaux,

Don Marc-Antoine, notre curé, bénit, en présence des représentants de la municipalité, un charmant oratoire, édifié l'an dernier et dédié à saint Jacques. Il constituera une petite halte sur le chemin de grande randonnée (GR653A) qui, à l'emplacement même de l'antique « via Aurelia » - qu'on peut suivre jusqu'à Rome -, traverse l'Estérel, les Maures et la Sainte-Baume et permet aux pèlerins en provenance d'Italie, des Alpes maritimes ou du Var, de rejoindre

le chemin d'Arles, route historique vers Compostelle !

La paroisse en ligne

Pendant le premier confinement, la paroisse s'est organisée pour diffuser les offices célébrés quotidiennement sur YouTube et facebook. Cette expérience



est mise à profit lors du second confinement ; les bonnes habitudes déjà prises aident à pallier les contraintes imposées par les pouvoirs publics et, même après la reprise normale des célébrations, continuent de contribuer à une plus large diffusion des activités de la paroisse. Ainsi, les cours bibliques de Don Laurent sur les écrits de saint Jean (évangile, épîtres, Apocalypse), donnés une fois par mois à la salle Don Bosco, sont désormais diffusés sur YouTube et accessibles sur le site de la paroisse. La veillée pour la vie du 28 novembre qui, en raison des contraintes sanitaires, a encore lieu en petit comité à la Basilique, rencontre aussi un large public sur internet. Il faut dire qu'elle est animée par un sympathique petit orchestre qui la rend joyeuse et vivante, malgré la gravité du sujet. Même le parcours Alpha est suivi en ligne désormais, jusqu'au retour à des conditions normales.

Récollection de l'Avent des enfants

Le mercredi 2 décembre, la récollection de l'Avent réunit, à Sainte-Bernadette, environ 80 enfants du patronage, du catéchisme des paroisses et de l'Institut Stanislas, avec leurs catéchistes et accompagnateurs, les sœurs de la Consolation, Don Louis-Marie et Don

Louis-Gustave.

Au programme : messe et préparation à la confession, pique-nique, ateliers, jeux extérieurs. Le respect des gestes barrières ne prive pas les enfants du plaisir de fabriquer de leurs mains, qui, un ange en bois, qui, une lanterne de l'Avent, qu'ils rapporteront à la maison. La journée se termine par un goûter festif comprenant papillotes et gâteaux, chocolat chaud et mandarines !



Spectacle de Noël des enfants du patronage

Le 16 décembre, pour les enfants de la Cité de l'Archange, c'est le grand jour du spectacle de Noël, d'autant plus précieux cette année qu'en raison de la pandémie, il n'y aura pas les traditionnelles veillées de Noël dans les paroisses, ni de crèche vivante sur le parvis de la basilique... Au patronage, la matinée est consacrée aux dernières répétitions, au milieu des rires et des cris de joie. Puis, les enfants participent à la messe, célébrée par Don Louis-Marie. Après le pique-nique, tout le monde quitte les locaux de Sainte-Bernadette pour se rendre à pied à Notre-Dame de la Victoire. Une visite de la sacristie est organisée. Les enfants vont aussi admirer la magnifique crèche provençale, avec tous ses petits personnages et ses automates. Et, bien sûr, ce qui est le plus important, ils vont se recueillir devant le Saint-Sacrement et confier au Seigneur toutes leurs intentions. Enfin, le moment est venu de donner leur grand spectacle, à la salle Don Bosco, devant leurs parents ! Un spectacle complet, auquel les décors et les costumes donnent une touche féérique : chants, histoire de saint Nicolas, théâtre sur le



Spectacle de Noël des enfants du patronage



Préparation au sacrement du mariage

thème de la Nativité, tours de magie... Les parents sont émerveillés et fiers de leurs rejetons ! Pour finir, un goûter festif clôture cette heureuse journée.

Préparation au mariage

17 couples sont inscrits à la Préparation à Saint-Raphaël. Les 4 couples parrains qui les accompagnent abordent des sujets qui leur permettent de réfléchir au Sacrement du Mariage, à leur vie de couple, à leur vie de famille. Nous les accompagnons pour qu'ils construisent leur couple, qu'ils apprennent à donner et à se donner. Une dernière séance sera consacrée au Pardon. En fin de soirée, nous les accueillons dans l'église pour un moment de prière.



Bénédiction des petits Jésus de la crèche à Notre-Dame de la Paix



Préparation à la confirmation

Réunion des services à Notre-Dame de la Paix

Le samedi 23 janvier, Don Christophe réunit à Notre-Dame de la Paix les personnes concernées par les services de la paroisse ou intéressées à y prendre



Réunion des services à Notre-Dame de la Paix

part. L'accueil est convivial autour d'un café agrémenté de croissants, puis Don Christophe introduit les débats par un enseignement sur la valeur du service et sur le dévouement qu'il implique, en insistant sur la nécessité d'être attentif aux besoins des autres, sans oublier personne. Suivent les questions-réponses sur le contenu des services, leur évolution et les souhaits émis par les bénévoles. Après ces échanges éclairants, c'est le moment des inscriptions et de nombreux paroissiens s'engagent résolument dans les divers services, en fonction de leurs disponibilités et de leurs talents. C'est un beau moment de partage, d'écoute et de communion fraternelle.

Préparation à la confirmation

Le couvre-feu oblige à un peu d'inventivité. C'est donc le dimanche, de 10 h à 11 h, avant la messe à Sainte-Bernadette, que les catéchistes

réunissent les enfants qui se préparent à la confirmation. Pendant cette heure de catéchisme, don Louis-Gustave accueille les familles autour d'un café pour échanger sur les textes de la messe du jour. C'est un beau moment de partage qui sera renouvelé pendant toute la période du couvre-feu !

Réunion des jeunes de l'aumônerie à Notre-Dame de la Paix

Le 31 janvier, 30 jeunes de l'Aumônerie se retrouvent, autour de don Christophe, à Notre-Dame de la Paix, pour la messe dominicale. Elle est suivie d'un pique-nique, puis d'un jeu de tir inoffensif (jeu de Nerf) organisé dans les salles paroissiales. Quelques jeunes rejoignent ensuite la basilique pour un moment d'adoration ou une confession.



Accueil des sans-abris par des bénévoles



L'abri de l'Archange

Cet hiver, de février à fin mars, une équipe de paroissiens bénévoles se met au service des sans-abris pour offrir un

accueil de nuit, avec hébergement et repas chaud, dans les salles don Bosco. Rapidement, l'initiative fait tache d'huile : une centaine de personnes se porte volontaire pour se rendre, d'avance, disponible pour une soirée ou pour une nuit. Car il est important que l'effectif de service soit toujours suffisant. Ce projet s'est mis en place grâce à une collaboration entre la paroisse et l'association Logivar Esterel, qui, au sein de l'Union diaconale du Var, accompagne les personnes en grande difficulté. Il s'inscrit donc dans la tradition de la diaconie, pour soulager la souffrance des plus pauvres et pour leur apporter l'amour de Jésus. C'est un « petit projet à la Pape François », comme le dit plaisamment Alexis, directeur de l'association. La Société de Saint-Vincent de Paul apporte aussi une précieuse contribution en fournissant les denrées nécessaires à la préparation des repas. Concrètement, trois soirs par semaine, le mardi, le mercredi et le jeudi, on ouvre la salle Don Bosco à quelques personnes de la rue qui se sont inscrites à l'avance. Les locaux ont l'avantage d'être assez vastes pour loger, éventuellement, à la fois des

hommes et des femmes, entre le rez-de-chaussée et l'étage et comportent une cuisine et des sanitaires. Mais la capacité d'accueil est limitée à six personnes afin de préserver un climat familial. Ceux qui s'inscrivent, apprécient d'ailleurs de pouvoir passer une nuit tranquille, ce qui n'est pas toujours le cas dans un hébergement collectif plus important. Il y a un règlement intérieur et une charte à respecter et bien sûr, un protocole sanitaire. Les lits de camp installés dans la vaste salle paroissiale sont séparés par des cloisons mobiles qui préservent l'intimité, chacun a une chaise à côté de son lit pour poser ses affaires et ainsi, il se sent chez lui, témoigne Jacques, un des responsables. Chaque jour d'ouverture de l'abri, une équipe de cinq ou six personnes est constituée : en général deux « encadrants » qui organisent, coordonnent et participent au service, trois personnes (surtout des dames !) qui se chargent spécialement de la préparation des repas et deux hommes qui viennent assurer la permanence de nuit et dormir sur des lits de camp comme les hôtes. Un encadrement féminin est également prévu pour la nuit en cas

d'accueil de femmes.

Les invités arrivent dès l'ouverture, à 19 h : les rues désertes sont inhospitalières. Ils sont déjà devenus des habitués et bavardent volontiers avec les bénévoles pendant qu'on prépare le repas. L'un d'entre eux, un peu musicien, se met même au piano ! Un petit temps de prière place Jésus au cœur de la rencontre. Les personnes accueillies y participent, si elles le désirent. Le repas est servi comme en famille. Les bénévoles le partagent avec leurs hôtes. Ensuite, on discute encore un peu ou on sort pour fumer une cigarette. Mais les invités se couchent de bonne heure. La vie de la rue est éprouvante et dormir dans un lit est un moment à savourer. Le plus dur, en fait, est de repartir dans le froid, le lendemain matin, après le petit-déjeuner. Café et croissants sont servis par l'équipe qui les a reçus la veille au soir. Après avoir donné un coup de main pour la remise en ordre, chacun des hôtes de l'abri ira retrouver son coin de rue, auquel il est habitué, mais le départ est parfois difficile. Il faut bien, cependant, libérer les lieux ! Les hôtes savent qu'ils pourront revenir une prochaine nuit. Certains voudraient d'ailleurs que l'abri soit ouvert tous les soirs. L'abri de l'archange apporte ainsi, temporairement, un peu de réconfort dans quelques vies durement éprouvées. Mais il offre aussi un don précieux, celui de la joie, aux bénévoles qui viennent à la rencontre des plus pauvres et qui apprennent à les connaître et à les aimer.

Réunion du groupe Ephata

Le mardi 9 février, 2ème mardi du mois, les adultes qui recommencent un chemin de foi ou se préparent à recevoir des sacrements se réunissent autour de Don Christophe, avec leurs accompagnateurs, pour une soirée sur le thème de « l'histoire de notre Salut ». Dans ce groupe figurent les catéchumènes en



Redécouvrir la foi avec Ephata

route vers le baptême et les paroissiens qui se préparent à la confirmation. Douze d'entre eux doivent recevoir ce sacrement le 22 mai. Tous viennent nourrir leur cœur et leur intelligence pour mieux configurer leur vie à celle du Christ.

Fête de Notre-Dame de Lourdes

A Sainte-Bernadette, du 10 au 18 février, la neuvaine en l'honneur de Notre-Dame de Lourdes s'organise, comme de coutume, autour du chapelet et de la messe quotidienne, avec pour point fort, le jeudi 11, la messe solennelle au cours de laquelle une dizaine de personnes reçoivent, des mains de nos prêtres, l'onction des malades qui les fortifiera physiquement et moralement pour traverser l'épreuve de la maladie ou du grand âge. La messe est suivie de la procession à la grotte. Mais, cette année, il n'y a pas le traditionnel goûter, en raison de la situation sanitaire.

Récollecion de Sainte Bernadette

Pendant la neuvaine, samedi 13 février, les paroissiens de Sainte-Bernadette sont conviés à une récollecion qui débute aux Arcs, à la chapelle Sainte-Roseline. Le Père Nachez, curé des Arcs, accueille



Messe des malades



Procession à la grotte



Accueil à Ste Roseline

chaleureusement les Raphaëlois autour d'un petit déjeuner, et leur raconte l'extraordinaire histoire de cette sainte et des miracles obtenus par son intercession. La messe a lieu ensuite dans la chapelle du XI^{ème} siècle, magnifiquement décorée d'œuvres baroques et de la grande mosaïque de Marc Chagall inspirée d'un miracle de sainte Roseline. La chapelle abrite également, dans une châsse en cristal, le corps de la sainte et ses yeux, miraculeusement préservés, à part dans un reliquaire. Après la célébration, ils prennent la route du château de Font du Broc pour une visite de la cave et une dégustation des divers crus, blanc, rosé et rouge ! Le repas est tiré du sac. Don Louis-Marie partage avec ses paroissiens l'expérience de sa récente retraite en faisant l'éloge de l'oraison. Il les encourage à la pratiquer, pendant toute la durée du Carême, ne serait-ce que dix minutes par jour. Un grand jeu de devinettes, sur le thème des grands saints, amis de Jésus, est ensuite organisé et ravit petits et grands ! Enfin, un temps de prière clôture cette belle journée fraternelle.

Récollecion des enfants pour le Carême

Pour le mercredi des Cendres, le 17 février, sont réunis à Sainte-Bernadette plus de 170 enfants, entre les enfants du patronage, ceux qui sont catéchisés dans les paroisses et les élèves de l'Ins-

titut Stanislas qui se préparent à recevoir un sacrement. La journée débute par la messe, au cours de laquelle les enfants reçoivent pieusement les Cendres. Puis, après un pique-nique léger, comme il convient un jour de jeûne, ils participent aux différents ateliers organisés par les catéchistes et les Sœurs de la Consolation avec Don Louis-Gustave et l'équipe du patronage : ici, on plante des graines de lentilles à faire pousser jusqu'à Pâques ; là, on confectionne un carnet de Carême ! Un grand jeu est aussi orga-



Récollecion des enfants

nisé et une BD sur la Passion de Jésus fait l'objet d'une projection dans l'église. La journée se termine par un temps de chants et de prière avec les parents, avant que petits et grands ne repartent le cœur plein de résolutions pour faire un bon Carême !

Etapas du catéchuménat

Cette année, dans la nuit de Pâques, deux catéchumènes adultes, Jordan et Matthieu, seront baptisés. Au cours des messes dominicales des 7 et 14 février, ils reçoivent officiellement, l'un à la basilique, l'autre à Notre-Dame de la Paix, les deux prières fondamentales du Credo de Nicée-Constantinople et du Notre Père. Et pendant que ces deux futurs baptisés voient se dessiner à l'horizon le but tant attendu de leur long parcours, à Notre-Dame de la Victoire, on célèbre également, le 14 février, l'entrée en catéchuménat de sept autres personnes : Sandra, Matthieu, Ardiana, Petrit, Bresilda, Blerta et Briland. Quel bonheur et quel signe de vitalité pour notre paroisse ! C'est le dimanche 21 février, premier dimanche de Carême, qu'a lieu, pour Jordan et Matthieu, l'appel décisif. Ils sont 37 catéchumènes de tout

le diocèse réunis à Toulon, à cette occasion, autour de notre évêque. S'ouvre pour eux un temps de préparation plus intense, propice au combat spirituel, qui durera jusqu'à Pâques, avec les trois

scrutins échelonnés sur trois dimanches, au cours desquels les paroissiens réunis, pour la messe dominicale, les entoureront de leurs prières.

Marie-Josèphe Beraudo



Tradition du Credo pour Matthieu et Jordan



7 entrées en catéchuménat



Entrée en catéchuménat

Nous remercions nos annonceurs

Favorisez vos achats chez eux !



SOGETRA

"Le San Cristobal" - av. Jean Jaurès
83 700 St- Raphaël

Tél. 04 94 95 10 50 / Fax 04 94 95 14 90

sogetrabtp@orange.fr

**BÉTON ARMÉ - MAÇONNERIE
TRAVAUX PUBLICS**

MULTIPLEX CINEMAS LIDO

7 salles climatisées - Son digital - Projection numérique 3D
Accès handicapés - Boucles magnétiques - Hall accueil - Comptoir - Confiserie
Répondeur programmes : 08 92 68 69 28 - Carte d'abonnement

Vente des billets sur internet
cinemalido-straphael.com

90, avenue Victor Hugo
83700 Saint-Raphaël

LA BOUTONNERIE

■ Laines ANNY BLATT - BOUTON D'OR

■ Ouvrages de loisirs ■ Patrons

30, Rue Boétman (face à l'église)

83700 SAINT-RAPHAËL - Tél : 04 94 95 11 09



**Dépannage
24h/24h 7j/7**

199, av. du G^{al} Leclerc - 83700 ST-RAPHAËL
Tél : 04 94 53 99 50 www.avi-s.fr



Pôle d'Activité Santé
185 avenue du commandant Charcot
83 700 Saint-Raphaël

SANTÉ ASSISTANCE SERVICES

Tél. 04 94 17 84 90

Soins Infirmiers à Domicile

Equipe Spécialisée Alzheimer

Aide à la personne

Saint-Raphaël • Fréjus • Pujet-sur-Argens • Roquebrune-sur-Argens • Sainte-Maxime • Le Muy • La Motte

Lucien Henri
PARFUMEUR

Place P. Couillet
Tél. : 04 94 95 16 61

47, rue de la Liberté
Tél. : 04 94 95 02 27

www.lucien-henri.com



**PAROISSES DE
SAINT-RAPHAËL**

particuliers.societegenerale.fr

Vous avez des projets ?

Nos conseillers sont là pour répondre à vos besoins

> Venez les rencontrer dans l'une de nos 25 agences Société Générale de l'Est Var

St Raphaël Valescure
115 rue Montgolfier
04.94.52.89.00

St Raphaël
66 bd Félix Martin
04.94.19.57.00

St Raphaël Cerceron
37 allée de Vaulongue
04.94.55.25.60

DEVELOPPONS ENSEMBLE
L'ESPRIT D'EQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

TV HI-FI MENAGER
INTeM

INSTALLATION ANTENNES
INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

SERVICE APRES-VENTE

126, Place Lamartine - 83700 St-Raphaël
Fax 04 94 83 62 64

Tél. 04 94 95 25 17
Email: ets.intem@wanadoo.fr

SUPER U
SAINT RAPHAEL

 **location**  **DRIVE U**
coursesu.com

ECOLE SAINT FRANÇOIS DE PAULE

Institut Stanislas

De la petite section maternelle au CM2

237 impasse de la montagne - 83600 FREJUS

Tél : 04 94 53 33 04

O.G.E.C.E.V. STANISLAS

Enseignement Catholique sous contrat d'association avec l'Etat

De la Maternelle à la Terminale

Externat - demi-pension

2431 Bd DELLI-ZOTTI - SAINT-RAPHAËL
Tél : 04 94 19 51 90 - Fax : 04 94 19 51 98

BAR-RESTAURANT

LES SABLETTES

PIZZERIA-PLAGE

Bd de la Libération - 83600 Fréjus-Plage - Tél : 04 94 51 27 54



Psychologue clinicienne

Cécile RAOULT

215 allée de la bastide - 83700 Saint-Raphaël
E-mail : cecilerault@yahoo.com

Tél. 06 18 47 08 97



Natureshop

Herboristerie de St Raphaël

303 avenue Victor Hugo / 83 700 St Raphaël

Tél : 04 94 95 82 95



Informatique
Vente et dépannage
Particuliers
Entreprises

115 Bld Rémi Belleau, 83700 ST RAPHAEL - Tél. 04 94 404 414
email : contact@heclka.com <http://www.heclka.com>



S.A. RAPHAËLOISE BATIMENTS TRAVAUX PUBLICS

Centre d'affaires Victoria
33 allée Sébastien Vauban
83600 Fréjus

Tél : 04 94 82 21 10

S.A.R.L. Dieudonné

Tél. 04 94 82 33 03
Télécopie 04 94 83 11 81

Fabricant - Installateur

Menuiserie - aluminium - PVC - Expertises

- ☐ VOILETS ☐ VÉRANDAS ☐ LOGGIAS ☐ BALCONS
- ☐ DEVANTURES ☐ TOITURES ÉLECTRIQUES

Secrétariat : 74 Avenue Georges Clémenceau - 83700 SAINT-RAPHAËL

L'Aviation

Articles fumeurs
Cave à cigares - Cadeaux

32 rue A. Karr - 83700 SAINT-RAPHAEL

POMPES FUNEBRES - MARBRERIE

Cristol - Ghio

Contrat pré-obsèques

ENTREPRISE FAMILIALE À VOTRE SERVICE 24h/24

552 Avenue André Léotard (face Hôpital Bonnet) - 83600 FREJUS

765 boulevard Jean Moulin - 83700 SAINT-RAPHAËL

Tél : 04 94 53 71 22



ASTIER ENTREPRISE

CHAUFFAGE • CLIMATISATION • ISOLATION
PLOMBERIE • TRAITEMENT DE L'EAU

Z.A. • 54 chemin du Carreous
83480 PUGET-SUR-ARGENS

Tél. 04 94 82 30 27 • Fax 04 94 82 22 19

Dossier spécial

Coordonné par don Louis-Gustave de Torcy



La tentation au désert, Britton Rivière , 1898

sommaire

Colère, peur, tristesse, joie : l'éventail de nos émotions

Pages 15

Prendre la joie pour guide

Page 17

Dieu seul est humain

Pages 19

Gérer / reconnaître, accepter.

Page 21

La gestion des émotions chez les adolescents

Page 24

Une émotion, une sensation, quelle différence ?

Page 26

La communication non-violente, une belle méthode pour prendre en compte toutes les émotions

Page 28

Conclusion : la joie d'être saints !

Page 30

Les émotions

Après avoir abordé le sujet fascinant du corps dans la dernière Voix de Saint-Raphaël, il est temps de plonger un peu plus profondément dans d'autres subtilités intérieures de notre humanité. Le sujet est vaste, passionnant. À tous les niveaux, il y a de quoi s'émerveiller de ce que nous sommes.



Colère, peur, tristesse, joie : l'éventail de nos émotions

Si nous y prêtons un peu attention, nous découvrons spontanément qu'il y a en nous une sensibilité qui peut aller de la plus légère émotion à la plus violente passion.

Cette sensibilité - qu'elle soit grossière ou aiguisée - est causée par une interaction entre le monde qui nous entoure et nos besoins humains ou instinctifs. Cette interaction provoque en nous un déplacement ou un mouvement : d'attraction ou de répulsion selon que cet objet est bon ou mauvais – conforme ou opposé à nos besoins.

Pour illustrer, prenons un exemple simpliste : mon frère me présente une part de gâteau au chocolat. Ce morceau de chocolat appartient au monde qui m'entoure et je le perçois par un ou plusieurs de mes cinq sens. Par cette information transmise par les sens, je ressens en moi un mouvement d'attraction car c'est conforme à mon besoin de m'alimenter : c'est du désir. C'est une émotion.

Ce dossier voudrait nous aider à mieux connaître les différentes émotions, pour apprendre à les repérer dans nos vies en vue de mieux les gérer. Elles ne sont ni contraires à notre nature, ni

dégradantes ! Elles sont un puissant moteur en nous, qu'il serait dommage de débrayer ou de laisser incontrôlé ! En leur donnant leur juste place, nous pouvons contribuer à humaniser notre agir et certainement nous rendre la vie plus simple !

Il y a trois écueils principaux dans lesquels nous sombrons dans la gestion de nos émotions. Le premier, c'est de les refouler, comme si elles n'existaient pas. A force de vivre ainsi, les émotions s'atrophient et la vie devient terne : sans souffrance mais aussi sans joie... C'est à gros traits la position des stoïciens. Le deuxième écueil, c'est de compenser. Devant l'apparition d'une frustration, d'une tristesse ou d'une peur par exemple, on se réfugie dans un plaisir sensible comme pour oublier la réalité de ce mouvement intérieur, pénible à recevoir. Cette compensation se traduit par la tablette de chocolat ou des addictions plus graves qui restreignent notre liberté. C'est encore une manière d'esquiver nos émotions. Le troisième écueil serait de surréagir. Dans ce mode-là, au mieux nous mettons mal à l'aise ceux qui nous entourent, au pire ils

pourraient faire les frais de nos emportements déplacés. Bref, les émotions subtiles et nombreuses en nous auront besoin des vertus de force et de tempérance pour donner la pleine mesure de leur potentialité !

Ces trois écueils, dans lesquels nous nous reconnaissons peut-être, sont autant de motifs de regarder avec émerveillement cette réalité en face.

Pour bien gérer nos émotions, il faut faire cet effort de les connaître et de comprendre les besoins avec lesquels elles interagissent

en nous. L'exercice peut paraître compliqué mais avec quelques bons réflexes nous en goûterons rapidement les bienfaits !

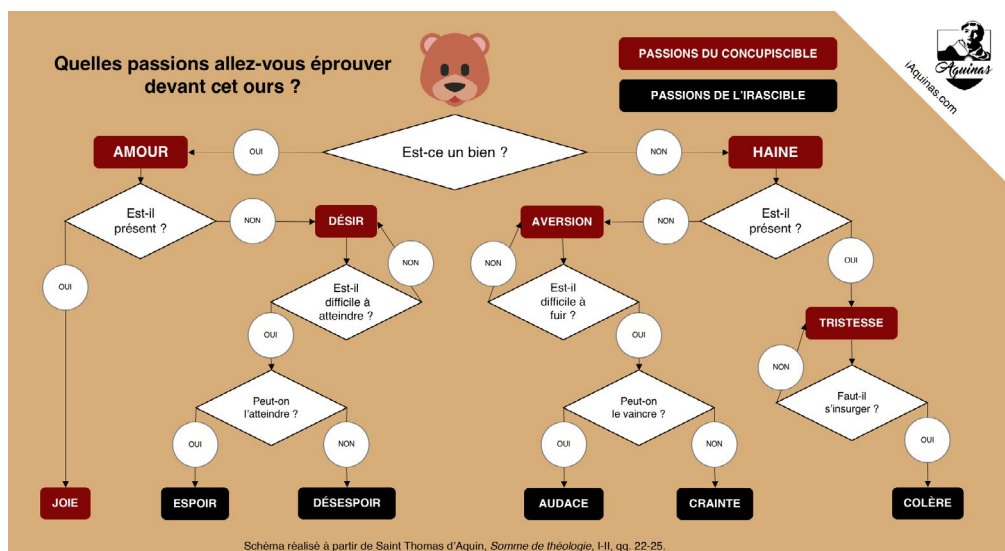
Il n'est pas possible d'aborder toutes les subtilités dans ce petit dossier, le domaine est si vaste. De nombreux auteurs se sont penchés sur cette question et, sans doute, celui qui fait la plus belle part aux émotions dans une vision unifiée de l'homme est

saint Thomas d'Aquin (1225-1274). Pour les passionnés (sic), vous pourrez trouver l'un de ses traités des passions de l'âme dans la Somme de théologie I^{re} II^{me} entre les questions 22 et 48 ! Comme un beau dessin vaut mieux qu'un long discours, voici un petit schéma synthétique. Pour cela, il faut comprendre que saint Thomas distingue deux genres des passions en nous : les « concupiscibles », dont l'objet est un bien ou un mal simple, ces passions étant ajustées par la vertu de tempérance et les « irascibles » dont l'objet est un bien ou un mal ardu, ces passions étant ajustées en nous par la vertu de force. Ce bien ou ce mal, qu'il soit ardu ou pas, est à corréler avec nos besoins.

Par souci de simplicité et pour ne pas perdre nos lecteurs dès l'introduction, regardons de plus près les émotions les plus primaires ou courantes en nous. Selon Claude STEINER il s'agit de la colère, la peur, la tristesse et la joie. Nous avons dit que pour les repérer, il faut aussi connaître nos besoins.

La pyramide de Maslow est un bon résumé des besoins humains

**« Les émotions
sont un puissant
moteur en nous »**



raisons de la colère, un interlocuteur valable peut nous y aider même s'il n'est pas le déclencheur de l'émotion. En nommant, nous discernons le bien fondé de cette colère en vue de la laisser s'exprimer ou non. Souvent, le seul fait d'être entendu désamorce une bonne partie des causes et satisfait notre besoin de justice. Face à la tristesse, nous avons besoin d'être consolés. Le réconfort de l'amitié vient compenser la perte d'un bien ou la présence d'un mal. Face à la peur, il est

par ordre de nécessité : les plus hauts étant appréciables si les plus bas sont satisfaits. Un petit schéma vaut mieux qu'un long discours !

En nous posant plusieurs fois la question de nos désirs profonds (« pour quoi ? »), nous retomberons bien vite sur l'un de ces besoins. Nos émotions naissent du fait de l'interaction entre le monde et ces besoins satisfaits ou insatisfaits. Donnons quelques exemples pour illustrer. Lorsque je me mets en colère parce que je ne suis pas écouté, c'est un besoin d'estime insatisfait. Lorsque j'ai peur de sortir sans masque dans la rue, c'est un besoin de sécurité insatisfait. Si je suis triste de la perte d'un être cher, c'est un besoin d'affection insatisfait. Si je suis dans la joie après avoir rendu service, c'est mon besoin d'accomplissement qui est satisfait. Nous comprenons avec ces petits exemples combien les émotions sont nécessaires et au service de la vie. Heureusement que la peur naît en nous lorsqu'un danger physique se présente.

Si nous voulons progresser dans la connaissance de nos émotions et de celles des autres, il faut identifier le besoin qu'une cause extérieure vient satisfaire ou brimer. Si nous avons du mal à discerner nos émotions – particulièrement lorsque nous tombons dans l'un des trois écueils précités –, nous pouvons nous aider en répondant aux questions suivantes : Qu'est ce qui s'est passé (extérieurement) ? Qu'est-ce que cela m'a fait (intérieurement) ? Quel besoin a été satisfait ou insatisfait ? Ce petit exercice est un bon outil pour éviter d'esquiver ou de surréagir face à nos mouvements intérieurs. Tout l'intérêt de l'exercice est d'aller jusqu'à la dernière question, la plus importante : « Que faire de cette émotion ? ». Le but n'est pas simplement de les connaître, mais d'en faire bon usage !

Pour les quatre émotions primaires, voici des pistes exploitables sans être exhaustif. Face à la colère, il est bon de nommer les

bon encore de nommer la cause, par exemple le danger. Il arrive souvent que le danger n'en soit pas un ou soit exagéré, ce qui laisse une impression d'irrationnel ou de peur excessive. Enfin, dans la joie, il serait dommage de ne pas la partager, de ne pas en

faire profiter d'autres, elle est souvent communicative.

Les situations sont infinies, nous n'aurons jamais fini de progresser, chaque victoire nous dévoilera de nouveaux domaines à améliorer.

Enfin, le sujet est subtil, n'oublions pas que la charité chrétienne nous invite à ne pas faire peser sur les autres nos émotions. S'il est de notre devoir d'apprendre à les connaître, à les gérer pour rendre nos actes toujours plus humains au sens le plus noble du

terme, nous devons aussi tenir compte des circonstances pour le bien de ceux qui nous entourent.

Bonne lecture !

don Marc-Antoine Croizé-Pourcelet,
curé des paroisses de Saint-Raphaël

« Nos émotions naissent de l'interaction entre le monde et nos besoins »

Réalisation de soi

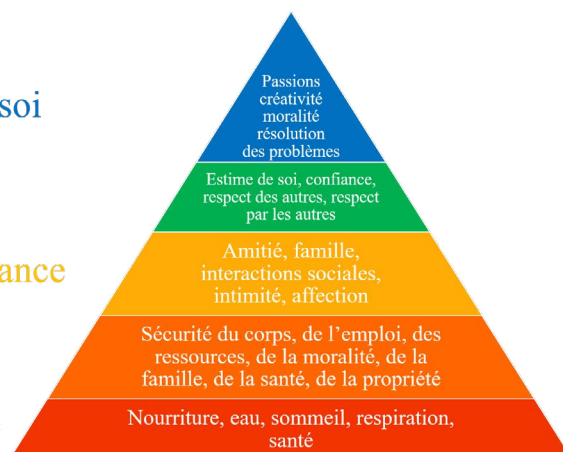
Estime

Amour/appartenance

Sécurité

Physiologique

Pyramide des besoins selon Maslow





Prendre la joie pour guide !

Il n'est pas facile d'aborder une émotion telle que la joie, car à la différence du plaisir, elle ne se laisse guère approcher ! Elle surgit sans s'annoncer et traverse notre vie, sans que nous puissions pour autant la prévoir ou l'anticiper.

Si la joie a partie liée avec le plaisir, elle en diffère principalement dans le fait que nous ne savons pas comment la provoquer.

En effet, nous savons expliquer d'où vient le plaisir. La biologie nous montre qu'il est un moyen inventé par la nature pour assurer la satisfaction des besoins fondamentaux de la vie. C'est grâce à lui, que l'animal cherche spontanément sa nourriture et assure aussi sa reproduction en s'accouplant. Nous savons le provoquer car il advient nécessairement lorsqu'un besoin est satisfait. Il suffit donc de connaître ses goûts et d'être attentif à ce que nos sens nous indiquent.

Par exemple, un garçon de café, en vous présentant la carte, peut vous demander : « Qu'est-ce qui vous ferait plaisir ? ».

Mais, s'il sortait de cette arithmétique du plaisir et s'il vous demandait : « Comment puis-je faire votre joie ? », vous trouveriez

la demande incongrue !

La joie ne se commande pas ! Elle n'est pas prévisible comme l'est le plaisir parce qu'elle ne se situe pas au niveau de nos sens. Elle

vient de plus loin. Elle jaillit de plus profond ! Elle est spirituelle. Et si le corps y prend part, ce n'est que par répercussion. On pourrait dire, par analogie, que la joie est à l'âme, ce que le plaisir est au corps !

Le philosophe français, Henri Bergson (1859-1941), dans un ouvrage intitulé *L'énergie spirituelle*, a posé un regard nouveau sur la joie. Voici un extrait de cette œuvre :

« Les philosophes qui ont spéculé sur la signification de la vie et sur la destinée de l'homme n'ont pas assez remarqué que la nature a pris la peine de nous renseigner

là-dessus elle-même. Elle nous avertit par un signe précis que notre destination est atteinte. Ce signe est la joie. Je dis la joie,

**« La joie est
à l'âme, ce que
le plaisir est
au corps »**

je ne dis pas le plaisir. Le plaisir n'est qu'un artifice imaginé par la nature pour obtenir de l'être vivant la conservation de la vie ; il n'indique pas la direction où la vie est lancée. Mais la joie annonce toujours que la vie a réussi, qu'elle a gagné du terrain, qu'elle a remporté une victoire : toute grande joie a un accent triomphal. »

La joie est donc un dynamisme interne qui jaillit de notre âme lorsque nous nous réalisons, lorsque nous passons à un état de plus grande perfection. Elle est ce sourire de l'âme qui vit, qui consent à vivre et qui désire diffuser cette vie dont elle est porteuse.

Ainsi, pour Bergson, la joie apparaît toujours lorsqu'il y a création ! J'entends par création, ce phénomène qui nous permet de faire partager notre vie à un autre, ou de donner naissance à une œuvre.

La mère qui regarde son enfant est joyeuse, parce qu'elle a conscience de l'avoir créé, physiquement et moralement. Le commerçant qui développe ses affaires, le chef d'usine qui voit prospérer son industrie, est-il joyeux en raison de l'argent qu'il gagne et de la notoriété qu'il acquiert ? Richesse et considération entrent évidemment pour beaucoup dans la satisfaction qu'il ressent, mais elles lui apportent des plaisirs plutôt que de la joie et ce qu'il goûte de joie vraie est le sentiment d'avoir monté une entreprise qui marche, d'avoir appelé quelque chose à la vie.

Que pouvons-nous retenir de cette réflexion ?

Puisqu'elle n'est que le moyen pour la nature d'assurer la conservation de la vie, la recherche du plaisir ne peut constituer la finalité de notre existence. Consacrer son énergie à cette unique recherche, stérilise le dynamisme de notre âme et finit par éteindre en nous la joie !

Malheureusement, notre société, prise dans un calcul de rentabilité

toujours plus oppressant, obnubilée par la recherche de l'efficacité, a tendance à privilégier l'arithmétique du plaisir. L'hédonisme contemporain, en favorisant systématiquement la jouissance immédiate que nous apportent nos sens, nous isole à la superficie de notre être.

En ce temps de Carême, l'Eglise nous propose de redécouvrir les bienfaits du jeûne : faire taire la tyrannie des sens pour trouver en nous la profondeur ! Profitons

de ce temps, pour prendre soin de notre intériorité. Alors, notre âme pourra répondre à sa vocation profonde : « animer », c'est-à-dire donner la vie ! En devenant créateurs à notre tour, nous participerons à la joie même de Dieu !

don Louis-Marie Duport, vicaire à Saint-Raphaël

**« La joie annonce
toujours que
la vie a réussi »**





Jésus se mettant en colère contre les marchands du temple

Dieu seul est Humain

Jésus a eu des émotions bien humaines - Dieu seul est humain¹ !

- La compassion : Plusieurs fois, Jésus est « *pris de pitié* » (étymologiquement « pris aux entrailles ») par la détresse des malades (Mt 20,34 : « *Pris de pitié, Jésus leur toucha les yeux et aussitôt ils recouvrirent la vue* »), ou par la foule qui le suit sans manger depuis trois jours (Mc 8,2 : « *J'ai pitié de la foule, car voilà déjà trois jours qu'ils restent auprès de moi et ils n'ont pas de quoi manger.* »)

- L'émerveillement : « *Oh, femme, que ta foi est grande !* » dit Jésus devant cette femme qui a insisté auprès de lui, alors qu'il ne semblait pas vouloir accéder à sa prière ; « *qu'il t'advienne selon ton désir !* » (Mt 15,28). Et Jésus est surpris aussi de la foi de Nathanaël (Jn 1,50).

- Mais aussi l'angoisse : devant l'imminence des souffrances de sa Passion, Jésus a comme un geste de recul : « *Il commença à ressentir tristesse et angoisse. Alors il dit... "mon âme est triste à en mourir, demeurez ici et veillez avec moi."* »

- Et l'irritation, la colère : « *Engeance incrédule, leur répondit-il, jusques à quand serai-je auprès de vous ? Jusques à quand vous supporterai-je ?* » Et encore : « *Promenant alors sur eux un regard de colère, navré de l'endurcissement de leur cœur, il dit à l'homme (malade) : "Etends la main." Il l'étendit et sa main fut remise en état.* » (Mc 3,5).

« Jésus a eu des émotions bien humaines »

Parlons un peu de cette colère de Jésus.

Jésus est réellement écœuré devant l'endurcissement du cœur des gens qui ont décidé d'avance que tout ce qu'il ferait ne leur conviendrait pas. Dieu est écœuré devant l'endurcissement volontaire du cœur de l'homme. Mais il ne peut rien faire de plus, car l'homme est libre de se fermer le cœur, même s'il risque alors de ne plus jamais s'en sortir.

Constater ce « ratage » de la liberté humaine est une « sainte colère » de Dieu. Car il existe une colère qui est sainte. C'est un concept qu'on trouve chez Démosthène, Aristote, ou Sénèque. Les Grecs et les Latins de l'Antiquité connaissaient l'ambivalence de la colère, qui se résout ainsi : elle est bonne si elle vient après l'exercice de la raison, en sorte que cela va même l'aider à faire la chose à faire ou à dire à ce moment-là, quitte à se laisser emporter par l'émotion ; en revanche, elle est mauvaise si elle aveugle la raison, si on s'emporte avant de réfléchir un minimum.

C'est quelques fois clair dans la Bible (pas toujours), chez Matthieu par exemple : Hérode se met en fureur (thymos, Mt 2,16), pas en colère ; Dieu se met en colère (orgè, 18,34, dans une parabole), et pas en fureur. Hérode est un fou (le contraire de raisonnable) sanguinaire, tandis que Dieu, qui avait d'abord été « pris de compassion » par la détresse du coupable condamné

¹ C'est le titre d'un livre de Bernard Bro (1925-2018), auteur de nombreux livres de spiritualité.

(18,27), se met ensuite « en colère » contre l'injustice de ce même homme - et il le fallait, car il a profité de la grâce qu'on lui a faite seulement pour continuer à faire du mal, comme quelqu'un qui s'est moqué de la grâce et n'en a pas fait l'expérience en son cœur de pierre.

Au moins deux fois encore dans l'Evangile, Jésus se met en colère, lui, l'«Image de Dieu» (Col 1,15) :

- Lorsqu'il voit que le Temple est devenu un lieu de trafic d'argent au lieu d'être le lieu sacré de la prière à son Père (Jn 2,13-17) :

Il trouva dans le Temple les vendeurs de bœufs, de brebis et de colombes et les changeurs assis. Se faisant un fouet de cordes, il les chassa tous du Temple, et les brebis et les bœufs ; il répandit la monnaie des changeurs et renversa leurs tables, et aux

vendeurs de colombes il dit : "Enlevez cela d'ici. Ne faites pas de la maison de mon Père une maison de commerce.

- Et lorsqu'il voit qu'on veut éloigner de lui les enfants, alors que leur candeur et leur confiance est un vrai repos pour Lui (Mc 10,14-16) :

On lui présentait des petits enfants pour qu'il les touchât, mais les

disciples les rabrouèrent. Ce que voyant, Jésus se fâcha et leur dit : "Laissez les petits enfants venir à moi ;

ne les empêchez pas, car c'est à leurs pareils qu'appartient le Royaume de Dieu. En vérité je vous le dis : quiconque n'accueille pas le Royaume de Dieu en petit enfant, n'y entrera pas." Puis il les embrassa et les bénit en leur imposant les mains.

Jésus a eu ces moments de colère, emporté par l'émotion, d'abord devant tant d'impureté dans le rapport au sacré, car le trafic d'argent dans l'enceinte sacrée est une profanation, une impiété, un manque de respect dû à Dieu, voire une inversion des valeurs : l'argent ayant plus de valeur que le service de Dieu, c'est adorer une idole. C'est ce que Jésus dénonce, et l'émotion de colère, légitime chez Jésus, nous aide à comprendre que l'enjeu est grave et le danger menaçant (aujourd'hui comme hier, bien sûr).

Et Jésus « se fâcha » devant l'obstacle que l'on voulait mettre entre lui et les enfants, car c'est leur droit et le sien, de se retrouver ensemble dans le Royaume des Cieux qui commence en effet sur terre, dans la communion avec Jésus, là où règnent candeur et confiance inaltérables en la bonté de Dieu dont Jésus est le visage sur terre.

On voit donc en Jésus se mêler émotion (passion) et raison, mais l'émotion vient au secours de la raison au lieu de l'aveugler. Il dirait : "Il fallait que je me mette en colère - de toute façon je ne pouvais pas la contenir - car on bafouait Dieu dans le temple de Dieu et dans le Royaume de Dieu commencé qu'est le cœur de l'enfant."

Dieu seul est humain !

« La colère est bonne si elle vient après l'exercice de la raison »

don laurent Larroque, vicaire à Saint-Raphaël
Professeur d'exégèse aux séminaires d'Evron (Communauté Saint-Martin) et de la Castille (Toulon).



Un ange réconfortant Jésus au jardin de Gethsémani avant son arrestation, Carl Heinrich Bloch



Gérer/connaitre, accepter

Les émotions font partie intégrante de notre nature humaine, elles nous montrent que nous sommes vivants. Elles nous font parfois grandir ou au contraire nous affaiblissent. Certaines nous font avancer, nous donnent des ailes, d'autres nous paralysent, nous assomment. Nous les gérons comme nous pouvons, avec toute la singularité psychologique qui nous caractérise et nos « défenses psychiques » développées au travers de notre histoire personnelle.

Malgré tout, nous nous sentons souvent démunis lorsque nous avons le sentiment qu'elles nous envahissent (c'est souvent le cas des émotions comme la peur ou la colère) au point de nous étouffer dans certains cas et de ne plus pouvoir avancer, au point d'avoir le sentiment de perdre le contrôle de celles-ci et donc de perdre le contrôle d'une partie de nous-mêmes. La souffrance et le tourment qui en découlent, de plus en plus d'ailleurs exprimés dans notre société « ultra psychologisée » ont amené de nombreux spécialistes à se pencher sur la question de leur gestion.

« Aucune émotion n'est négative en elle-même »

dirigeons qui en font un atout ou un handicap. D'où l'importance de ne pas rejeter celles-ci à tout prix. Toutes les émotions ont

un rôle particulier. Elles fonctionnent comme un système d'alarme et livrent des indicateurs sur nos états internes. Elles servent d'ailleurs souvent à identifier nos besoins. Elles servent aussi à nous positionner, à adopter un comportement d'acceptation ou de rejet d'une situation qui peut être dangereuse. Face à une situation perturbatrice, elles nous permettent de nous adapter (exemple de la peur) à condition de bien savoir les identifier et vouloir les écouter. Si nous

reconnaissons que toutes nos émotions sont utiles, alors nous les traitons avec plus de tolérance. Nous les exploitons avec plus de facilité.

Savoir gérer ses émotions, c'est donc avant tout les connaître, les reconnaître, les accepter voire les transformer afin

Toute émotion est utile

Pour bien gérer nos émotions, il s'avère, en premier lieu, salutaire de reconnaître comme postulat qu'aucune émotion n'est négative en elle-même. **C'est la manière dont nous les acceptons, les**

qu'elles puissent être une source de changement, d'énergie positive, de pensée créatrice. Seulement, pour les reconnaître, faut-il encore savoir les définir et parfois, nous manquons cruellement de vocabulaire pour les désigner, d'où l'importance déjà de bien connaître le langage des émotions. Notre langue française est si riche, apprenons le vocabulaire émotionnel pour mieux identifier nos émotions lorsqu'elles nous submergent. Parfois, également, nous avons besoin d'un peu de recul et de temps entre le moment où l'émotion nous envahit et le moment où nous devons l'exprimer. Lorsque l'émotion a été reconnue et désignée, on peut ainsi simplement se féliciter de l'avoir discernée, puis se fixer un moment plus approprié où l'on pourra, seul ou avec quelqu'un, regarder de quoi il s'agissait, l'exprimer en quelque sorte en différé.

« Savoir les transformer afin qu'elles puissent être une source d'énergie positive »



Quoi qu'il en soit, laissons nos émotions se manifester. Cela nous offre la possibilité de mieux les exploiter à notre profit.

Ne les nions pas. En les acceptant, nous gagnons en autorité, en pouvoir comme en capacité finalement à mieux les dompter. Le mot émotion vient d'ailleurs du latin *emovere* : *movere* en mouvement précédé de *e-* hors de, vers l'extérieur, une émotion c'est donc ce qui nous met en mouvement, nous secoue et nous fait bouger. **Bien utilisées, les émotions sont en effet un levier particulièrement puissant.**

N'oublions pas non plus que celles-ci peuvent également servir à être en phase avec notre environnement et à communiquer. Accepter nos émotions permet ainsi, en premier lieu, d'accepter

le contact établi avec l'autre : les émotions représentent une part non négligeable des relations interpersonnelles non verbales. Voici quelques-uns de leurs aspects positifs :

- elles nous aident par exemple à mieux gérer nos relations avec les autres : identifier les émotions de notre interlocuteur nous permet de mieux comprendre ses motivations, ses freins, ses doutes et d'adapter notre comportement, notre message à cette personne. Ces informations précieuses facilitent la communication au quotidien.
- Elles permettent de fédérer : pourquoi avons-nous envie de croire cette personne plus qu'une autre ? Pourquoi a-t-elle plus de charisme ? Car elle « parle vrai » et son authenticité nous fait vibrer. Les émotions donnent soudain un sens et du relief à ses paroles. Les émotions que la personne utilise « nous parlent », elles nous renvoient à nos propres émotions.
- Elles permettent également de prendre la bonne décision : ne vous êtes-vous jamais dit, avant de prendre une décision importante, « je ne le sens pas », ou au contraire « cela je le sens bien » ? Nos émotions nous alertent face à un risque potentiel. Libre à nous de les prendre en compte ou pas.
- Les émotions nous aident également à rester positifs : vous avez certainement déjà remarqué que lorsque vous vous levez en ronchonnant à cause du mauvais temps, la journée ne démarre pas bien. En revanche, lorsque vous vous réjouissez de cette belle journée, vous l'entamez souvent plus sereinement. Nos émotions conditionnent notre humeur, notre auto-motivation. Bien gérées, elles nous aident à vivre les événements de façon plus positive.

Deux exemples : la colère et la peur

Yasmine Liénard, médecin psychiatre, parlera de la colère en ces termes « *Si, au travail, on refoule sa colère envers son patron, on est rongé de l'intérieur. En rentrant à la maison, on va boire un verre de vin pour se détendre ou prendre des médicaments : on fait tout pour étouffer l'émotion, qui ne fera que revenir frapper à la porte de votre conscience.* » Si au contraire, on décide de l'écouter, on va pouvoir identifier ses besoins : s'exprimer, poser ses conditions, apprendre à dire non, prendre soin de soi... Écouter ses émotions, ce n'est rien d'autre qu'un chemin vers l'estime de soi, même s'il y a une étape où il faut accepter de les traverser et de ressentir de la souffrance.

« Souvent mal comprise, la colère saine permet d'ailleurs de mieux

« Écouter ses émotions, ce n'est rien d'autre qu'un chemin vers l'estime de soi »

connaître les limites que l'on est prêt à accepter ; elle alerte sur la frustration d'un besoin », rappelle également la psychopraticienne Marie - France Ballet. « Si elle est trop fréquente ou qu'elle va trop loin, c'est souvent que certaines situations font émerger des sentiments bien

plus anciens, d'impuissance, par exemple, qui méritent un éclaircissement psychologique ». A l'inverse, certaines personnes ne se mettent jamais en colère, alors qu'intérieurement elles bouillonnent. Selon la spécialiste, « la colère refoulée signale un mécanisme défensif qui peut provenir de la peur de déplaire ou de ne pas répondre aux attentes de notre entourage. Ce qui entraîne souvent un impact négatif dans toutes nos relations ».

Prenons un autre exemple, la peur. Celle-ci est reconnue pour être un déclic du corps pour signaler l'éventualité ou l'imminence d'une menace. Face au danger, cette émotion archaïque mobilise l'organisme et génère tremblements, nœuds à l'estomac, cris... Sa fonction essentielle ? Alerter pour préserver notre intégrité et assurer notre sécurité. En revanche, certaines peurs, comme celle de prendre la parole en public, ne reflètent pas un danger immédiat. Ce sont des peurs sociales qui nous renvoient à la peur du regard des autres. Elles peuvent révéler une insécurité due à un manque de confiance en soi ou encore des peurs enfantines

qui n'ont pas été écoutées. En débusquer l'origine permet de les apaiser.

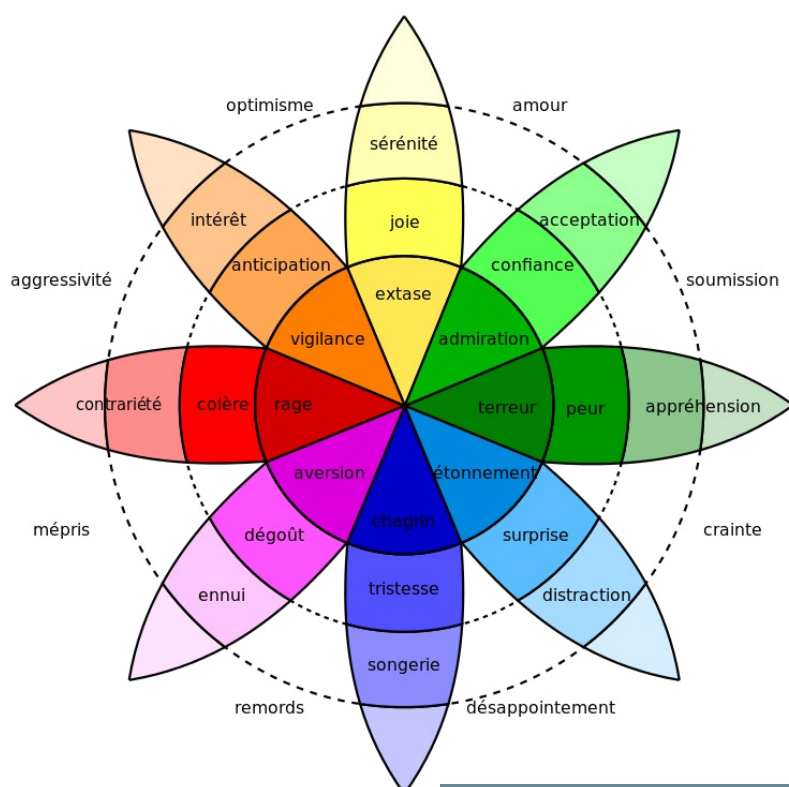
Pour vaincre nos peurs, plusieurs conseils peuvent être utiles : comme celui de les reconnaître, les rationaliser, observer comment d'autres personnes les affrontent. Ne pas éviter l'objet de notre peur. Rester positif en prenant du recul sur la situation et en se concentrant sur les aspects positifs de sa vie et sur chaque effort qui aide à surmonter sa peur.

Enfin, la peur provient souvent d'un grand manque de confiance en soi mais aussi en l'autre et de ce fait en la vie d'une manière générale. Si nous acceptons de lâcher-prise, de cesser de vouloir tout contrôler à tout prix, en prenant conscience qu'il est impossible de tout prévoir ni d'avoir la main sur tout, alors, un véritable chemin de Vie est possible : un chemin d'abandon, de confiance et d'apaisement. Toute vie n'est-elle pas en soi audace et risque ? Sachons reconnaître que nous ne pouvons pas tout maîtriser, qu'il y a une part de nous, des autres et de notre vie qui nous échappe. La foi est une aide précieuse sur ce chemin, car conscients que tout est déposé entre les mains de la providence, nous nous en remettons à un plus grand que nous.

« La peur provient souvent d'un grand manque de confiance en soi mais aussi en l'autre »

Qui plus est, à un Père tout-puissant et aimant, qui aime la vie, qui peut la donner et la redonner à ceux qui la lui demande avec confiance. En lui confiant nos peurs et nos craintes, nous prenons le chemin inverse de la maîtrise et du contrôle. Nous devenons ses enfants et nous le laissons prendre soin de nous. Quelle belle image que l'enfant qui s'abandonne sans crainte dans les bras de ses parents !

Cécile Raoult-Edel, psychologue



Roue des émotions de Robert Plutchik

La gestion des émotions chez les adolescents

Nos adolescents vivent un défi permanent : passer du monde virtuel à la réalité de la vie. Entre la page d'accueil de Netflix où toutes les séries existent selon les goûts de chacun et les profils Instagram où défilent des centaines de photos et vidéos, le passage au monde réel fait ressortir des limites qui semblent ne plus exister dans le monde virtuel : on ne peut pas tout connaître, être connu et reconnu de tous, on ne peut pas tout faire en même temps... Comment pouvons-nous aider nos adolescents à faire ce passage ? Comment les aider à mieux rentrer dans le monde réel ? Deux regards complémentaires sur l'éducation de nos jeunes.

Comment vont nos adolescents aujourd'hui ?

Stéphanie Anicet : Je dirais, de manière générale, qu'au regard de la situation sanitaire que nous traversons depuis un an maintenant, les jeunes qui m'entourent (aussi bien dans la sphère privée que professionnelle) vont plutôt bien ! Ils doivent, comme nous adultes, faire face chaque jour à leurs émotions et à leurs frustrations alors qu'ils traversent une période de turbulences émotionnelles liée à l'essence même de l'adolescence, ce qui les rend parfois plus vulnérables. J'aime beaucoup prendre l'image de l'ascenseur émotionnel qui peut vite transformer une relation harmonieuse en conflit explosif à la moindre déception...

Je suis intimement persuadée que ce qui aide nos jeunes à se construire, ce sont les liens de qualité avec les parents, assise

solide dans leur développement en tant qu'individus. Je pense que cela fait encore plus sens dans la période actuelle.

don Christophe : Soyons d'abord positifs ! Nos jeunes ont une faculté de résilience et une capacité à espérer qui ne peut que nous édifier ! Mais depuis un an, les bouleversements de rythme de vie, les contacts familiaux modifiés, le premier confinement et la peur de l'avenir laissent des traces chez nos jeunes, notamment au sujet de leur avenir. On retrouve chez eux, paradoxalement, des débordements de vie et des angoisses nouvelles.

« Ce qui aide nos jeunes à se construire, ce sont les liens de qualité avec les parents »





Quelles sont les limites auxquelles ils sont confrontés ?

S.A. : Le « tout, là, maintenant, tout de suite » régit la société actuelle. Je trouve qu'il y a un excès de stimulation, beaucoup de stress... Nos ados sont très sollicités, sans cesse je dirais même. Ce qui à mon sens complique les choses pour eux, c'est la situation actuelle car ils ont passé beaucoup de temps devant les écrans pendant le 1er confinement, pour le travail d'abord puis pour d'autres motifs qu'il a été difficile de contrôler pour les familles. Les ados se sont parfois enfermés dans ce que je qualifierai de « monde parallèle », qui fait que les émotions peuvent dérailler encore plus facilement. En tant qu'adultes et éducateurs, notre rôle est de les accompagner avec empathie, en étant dans l'échange bienveillant. Je pense malgré tout que le rapport des adolescents à la limite s'est transformé positivement avec le confinement. Les émotions nous aident à nous adapter à notre environnement, ce qui nous permet d'être résilients malgré les difficultés et sollicitations multiples.

DC : Le temps sur les écrans est un vrai défi : les cours par visio, les temps de détente devant leurs PC et les séries, ainsi que les réseaux sociaux sur les téléphones, ont un impact sur la santé du corps, la psychologie et même la vie spirituelle. Sans vouloir leur imposer un retour à l'âge de pierre, il est temps de leur apprendre à unifier leur vie, à sortir de la facilité que propose leur « bulle » numérique et aussi à ne plus perdre leur temps, ce qui est très dégradant pour l'estime de soi. Les émotions ont leur rôle à jouer dans ce retour au réel !

Comment les aider à faire ce passage entre monde virtuel et monde réel ?

S.A. : Je crois encore une fois que nous avons, adultes, parents, éducateurs, un rôle essentiel à jouer auprès des enfants dès le

plus jeune âge, afin de créer un sentiment de sécurité grâce à l'attachement, à l'attention à leurs besoins, au respect... Tout cela participe à la construction d'une estime de soi qui selon moi permet aux adolescents de mieux se construire. Il ne faut toutefois pas tomber dans l'excès en répondant à toutes leurs demandes pour éviter, comme le dit le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, l'ultra protection ! Il faudrait idéalement trouver la juste mesure entre ce monde virtuel idéalisé, souvent transformé, et le monde réel parfois difficile à appréhender à cet âge sensible. Un outil indispensable pour moi est la communication avec nos jeunes...

DC : Nous devons partir d'une conviction qui se vérifie dans l'expérience de l'éducation : pour être connecté au réel qui nous entoure, il faut être connecté avec soi-même. Nos émotions agréables sont de puissants moteurs en nous pour traverser des temps difficiles et les émotions désagréables nous stimulent pour passer de l'indifférence à l'action. Dans le mot émotion, nous retrouvons cette idée de motion, de mise en mouvement. La bulle virtuelle peut anesthésier ces émotions en remplissant de « bruits » ou d'images notre vide intérieur. Affronter la solitude, l'ennui, n'est pas mauvais pour la construction de soi, au contraire, cela nous permet de sortir de nous-mêmes, d'être sensibles au monde qui nous entoure. Les adolescents ont tout intérêt à être éduqués à cette intelligence émotionnelle.

Comment les parents peuvent-ils être aidés ?

S.A. : Comme je le disais précédemment, selon moi la communication est essentielle, peut-être encore plus dans cette période troublée que nous traversons, chacun avec nos limites bien sûr ! Je crois que nos regards croisés d'adultes, parents, éducateurs, sont salutaires. Nous sommes coresponsables du devenir de nos jeunes et le fait de parler le même langage ne peut être que structurant et rassurant. Ne restons pas seuls face aux défis que nous lançent nos ados ! Une phrase de l'Abbé Pierre m'a beaucoup touchée : « On ne peut vivre heureux sans les autres ». Je crois profondément que la simplicité de ces quelques mots doit nous aider à réfléchir à ce que nous voulons comme société pour eux demain...

DC : Les jeunes ont besoin de personnes repères et de lieux pour mettre des mots sur leur émotions. Une ressource précieuse est la relation parent/adolescent. Attention à trouver le bon moment mais aussi un lieu approprié. Le salon, où se mêlent la préparation du repas, le souvenir de la dernière « prise de tête » ou les petits frères et sœurs qui jouent, ne se prête pas à la confiance. Dans ces temps de qualité, la conversation cherchera à décrypter le sens des émotions. Puis viendra un temps de transformation, pour intégrer ses différentes émotions (colère en justice, culpabilité en pardon...).

don Christophe Granville,

vicaire à Saint Raphaël et aumônier de l'Institut Stanislas

Stéphanie Anicet,

professeur d'histoire géographie et responsable de niveau à l'Institut Stanislas

« Le rapport des adolescents à la limite s'est transformé positivement avec le confinement »



Une émotion, une sensation, quelle différence ?

Quelques minutes avant de prendre la parole devant un large auditoire, voilà que je sens ma gorge devenir sèche et mon cœur battre un peu plus vite. Je devine que je suis en train de rougir...

Cette émotion, difficile à recevoir parce qu'elle me rend vulnérable, est une information. Cette émotion me connecte à la réalité qui m'entoure : un auditoire. Sera-t-il bienveillant ? Aurais-je des motifs d'en douter ? Pourquoi cette crainte me saisit-elle ? Est-ce qu'un souvenir est en train de remonter ?

Toutes nos émotions sont des informations très précieuses : Pourquoi ai-je envie de pleurer ? Pourquoi suis-je si heureux, peut-être même un peu excité, à l'idée de retrouver telle personne ? Pourquoi suis-je rempli d'un espoir impatient en attendant ce résultat que j'espère positif ? D'où vient au contraire ce découragement ? La crainte, l'espoir, la tristesse, la joie, toutes les émotions, si j'accepte d'apprendre à les écouter et à les lire, me renvoient au monde et à moi-même.

Mais il est un piège dans lequel nous pouvons tomber ! Apprendre à lire ses émotions, c'est un travail. Et le travail, ça coûte toujours un peu de temps, un peu d'énergie, un peu d'humilité.

Alors, devant une émotion qui advient, il m'est facile de la fuir. Je peux allumer une cigarette pour détendre mes nerfs, plonger sur YouTube pour me vider la tête et ouvrir le frigo pour me rassurer... L'émotion devait m'apprendre quelque chose du monde et de

moi-même, mais il m'est soudainement apparu qu'il était plus facile d'anesthésier mon cœur et mon corps par une sensation indifférente et quelconque...

La sensation, c'est ce petit plaisir physique ou cette déconnexion mentale qui m'éloigne de la réalité, qui ne m'apprend rien, ni sur moi-même ni sur le monde. C'est une coquille vide. Petite anesthésie qui offre du temps et du confort. Ce n'est pas très grave pour cette fois-ci... Certes, mais la sensation est une addiction. La sensation me recentre sur moi-même et me permet d'esquiver ou de fuir toute relation un peu profonde ou engageante. La sensation ressaisit la réalité à mon avantage, pour mon plaisir : drame de la pornographie, de la drogue, de l'alcool...

L'émotion, comme l'étymologie l'indique, me met en mouvement. C'est un moteur pour avancer ou un ensemble de balises sur le chemin de ma vie et de mes relations. La sensation, elle, est une captation qui court-circuite les désirs les plus profonds de ma vie et ne permet pas de les faire émerger. Alors qu'est-ce qu'un sentiment ?

Le sentiment, c'est une émotion qui semble s'installer, une émotion qui dure dans le temps. Le sentiment, plus encore que

« Toutes nos émotions sont des informations très précieuses »

l'émotion, est un sacré défi ! Prenons l'exemple du sentiment amoureux, qui est une invention remarquable de Dieu pour nous aider à sortir de nous-mêmes. Par cette joie qui m'habite depuis plusieurs jours à l'idée de revoir celui ou celle que j'aime, je me sens porté vers l'autre, je me sens attiré au-delà de moi-même. Ce mouvement magnifique doit être éduqué pour que vraiment mon

cœur se déploie et s'élargisse vers l'autre, sans que je tombe dans le piège de me délecter dans ce sentiment et subrepticement de me servir de l'autre pour moi, en me repliant sur moi-même. Saint Jean-Paul II a décrit ce défi en invitant à entrer dans une logique

personnaliste (c'est-à-dire tournée vers l'autre personne) et non pas utilitariste (c'est-à-dire utilisant l'autre pour mon avantage). Comment vivre ce défi ? Comment le sentiment peut-il m'aider à aimer plus, à ouvrir mon cœur davantage ?

Deux conseils :

- Le temps. Apprendre à ne pas assouvir tout de suite le désir que fait résonner le sentiment. Être amoureux, sans dévoiler sa flamme dans la semaine... apprendre à durer pour que grandisse le désir et non pas le caprice. Apprendre à durer pour que mon cœur ne capte pas l'autre immédiatement. Durer dans un sentiment... Peut-être s'éteindra-t-il ? Si c'est le cas, il s'agissait

donc d'une émotion passagère. S'il ne s'éteint pas, il sortira grandi et généreux.

- La charité. Pour ne pas courir le risque d'utiliser les autres, alors il faut les servir. Quand je suis amoureux, il me faut redoubler d'attention, non seulement pour la personne aimée, mais presque plus encore pour les autres personnes qui m'entourent. Si je suis capable de me tourner vers les autres, de les servir et de les aimer, il est très probable que mon cœur ne se rétrécisse pas dans une relation utilisée pour mon confort.

Voilà le défi qui nous est proposé : apprendre à élargir notre cœur, à aimer durablement et profondément, avec notre humanité tout entière.

don Maxence Bertrand, prêtre

**« Il est plus facile
d'anesthésier
mon cœur
par une sensation
quelconque »**

**« Entrer dans
une logique
personnaliste
et non pas
utilitariste »**





La communication non-violente, une belle méthode pour prendre en compte toutes les émotions

Si vous souhaitez : 1. Avoir plus confiance en vous ; 2. Mieux vous connaître ; 3. Pouvoir exprimer vos besoins ; 4. Savoir gérer les conflits ; 5. Être mieux à l'écoute des autres ; la Communication Non-Violente (CNV) va vous aider.

Cette méthode nous vient de Marshall B. Rosenberg, psychologue américain, qui l'a mise au point dans les années 70.

Il utilise la métaphore de la girafe et du chacal pour l'expliquer. La girafe, c'est la personne qui maîtrise la communication non-violente. Le chacal symbolise la violence « ordinaire ». L'apprentissage de la CNV consiste donc à passer d'une communication "chacal" à une communication "girafe".

Cette façon de communiquer favorise les relations fondées sur l'empathie, la compassion, le respect de soi et des autres et permet la résolution de conflits entre deux personnes ou au sein de groupes.

La méthode, intitulée « OSBD », est simple et se déroule en 4 étapes :

Etape 1 : Observation

Toute situation doit pouvoir être observée objectivement, sans jugement, analyse ou interprétation : que s'est-il factuellement passé ?

Etape 2 : Sentiments/ Emotions

Chacun doit apprendre à exprimer son émotion (joie, peur, tristesse, colère) : quels sentiments cette situation provoque-t-elle en moi ?

Etape 3 : Besoins

Les êtres humains ont des besoins universels, communs à tous (physiologiques, sécurité, appartenance, confiance en soi, réalisation), qui, satisfaits ou insatisfaits, sont manifestés par les émotions : quels sont les besoins fondamentaux que j'ai en moi et qui ont suscité ma réaction émotionnelle ?

Etape 4 : Demande

Formuler ce qu'on attend de l'autre : quelle demande claire et concrète puis-je formuler pour que mes besoins soient satisfaits ? Cette méthode aide à faire le lien entre notre réaction émotionnelle et nos besoins et à reprendre ainsi la responsabilité de nos émotions.

En effet, l'approche de la CNV est la suivante : la cause de mes



sentiments et émotions ne réside pas dans la situation ni dans le comportement de l'autre, mais dans les besoins que j'ai au fond de moi, essentiels pour moi et mon bien-être.

Par exemple :

1. Quand tu as traversé la rue sans regarder (O)
2. J'ai eu peur (S)
3. J'ai besoin de sécurité (B)

4. Je te demande de t'arrêter au passage piéton et de regarder à droite puis à gauche avant de traverser (D)

Nos sentiments et émotions prennent leur source en nous. Ce n'est pas la faute de l'autre si je suis en colère ! Son retard a simplement déclenché en moi un mécanisme inconscient qui mène à une forte réaction émotionnelle, parce que certains de mes besoins fondamentaux sont insatisfaits.

Nommer mes émotions et identifier leur source (mes besoins) m'amènent à prendre la responsabilité de mes émotions.

Souvent, lorsque je ressens de la colère ou de l'agacement, mon premier réflexe est de chercher le coupable. Pour me débarrasser de ces émotions désagréables, je me défoule sur l'autre, que je pense être à l'origine de mon émotion.

Et cela m'amène à généraliser et amplifier : « tu es encore en retard », « c'est toujours pareil avec toi ! », « tu ne comprends jamais ! », etc.

L'autre, se sentant attaqué, va tout naturellement contre-attaquer. Je hausse le ton, je balance toute la rancœur que j'avais gardée

« Nommer mes émotions m'amène à en prendre la responsabilité »

« Ce qu'on ressent est indiscutable : personne ne peut le contredire »

en moi et c'est l'escalade... tout cela pour une histoire d'heure ! Reprendre la responsabilité de ses émotions et éviter le « tu » qui tue revient à recentrer la discussion sur

soi.

Pour reprendre l'exemple ci-dessus, cela revient à dire :

« La réunion était à 10H et tu es arrivé à 10H30 (observation factuelle), j'ai eu peur (sentiment/émotion) car j'ai besoin d'être sécurisé (besoin). Peux-tu, par la suite, me prévenir ? (demande) »

En parlant de soi, en exprimant ses propres émotions et besoins, on n'est pas dans l'attaque de l'autre.

De plus, ce qu'on ressent est indiscutable : personne ne peut le contredire. On pourra peut-être vous dire que c'est disproportionné, exagéré, que vous êtes trop sensible... mais c'est comme cela. Vous avez le droit d'exprimer ce que vous ressentez. Personne ne peut vous juger pour cela.

Être à l'écoute de nos propres émotions et besoins nous prouve à nous-mêmes que nous avons du prix.

Pour reprendre un slogan célèbre,

cela revient à se dire à soi-même : « parce que je le veux bien » !

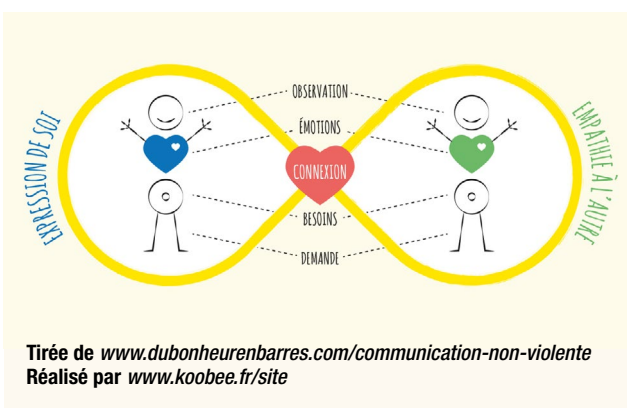
La CNV contribue à apaiser les conflits, nous aide à communiquer, nous donne confiance en nous-mêmes.

C'est un instrument de paix... avec soi-même et avec les autres. C'est là notre mission à tous !

« Heureux ceux qui procurent la paix, car ils seront appelés fils de Dieu. » Matthieu 5,9

Anne-France de Boissière

Directrice Formation & Accompagnement Transformation Pastorale





La joie d'être saints !

Nous avons vu qu'il existe quatre émotions fondamentales sur lesquelles se déclinent les autres émotions : colère, peur, tristesse et joie. La seule qui soit absolument positive et qui mérite d'être désirée pour elle-même est, bien entendu, la joie. Nous sommes faits pour la joie. Cependant, comme le dit le pape François, il n'est pas facile de la conserver car « nous vivons dans une culture qui n'est pas joyeuse, une culture dans laquelle on invente de nombreuses choses pour nous divertir, pour s'amuser ; [...] mais cela n'est pas la joie¹ ». Fort de ce constat, le pape a écrit un texte sur la joie d'être enfant de Dieu² : comment retrouver une joie à toute épreuve par la sainteté ?

Le pape François partage cette conviction qu'un « saint est capable de vivre joyeux et avec le sens de l'humour. Sans perdre le réalisme, il éclaire les autres avec un esprit positif et rempli d'espérance. Être chrétien est 'joie dans l'Esprit Saint' (Rm 14, 17), parce que l'amour de charité entraîne nécessairement la joie. Si nous laissons le Seigneur nous sortir de notre carapace et nous changer la vie, alors nous pourrons réaliser ce que demandait saint Paul : 'Réjouissez-vous sans cesse dans le Seigneur, je le dis encore, réjouissez-vous' (Ph 4, 4) ».

Celui qui nous donne cette joie chrétienne est Jésus car il est lui-même rempli de joie. Le pape nous rappelle qu'il l'a d'abord donnée à sa mère : « Marie, qui a su découvrir la nouveauté que Jésus apportait, chantait : 'Mon esprit tressaille de

joie en Dieu mon sauveur' (Lc 1, 47) et Jésus lui-même 'tressaillit de joie sous l'action de l'Esprit Saint' (Lc 10, 21). Quand il passait, 'la foule était dans la joie' (Lc 13, 17). Après sa résurrection, là

où arrivaient les disciples il y avait une 'joie vive' (Ac 8, 8). Jésus nous donne une assurance : 'Vous serez tristes, mais votre tristesse se changera en joie [...]. Je vous verrai de nouveau et votre cœur sera dans la joie, et votre joie, nul ne vous l'enlèvera' (Jn 16, 20.22). 'Je vous dis cela pour que ma joie soit en vous et que votre joie soit complète' (Jn 15, 11) ».

Pourtant, pour être vraie, une émotion doit provenir de notre contact avec la réalité. Comment concilier cette joie promise par Jésus et la réalité de nos

souffrances, plus ou moins grandes, qui semblent incompatibles avec cette émotion absolument positive ? Le pape distingue : « //

« Un saint est capable de vivre joyeux et avec le sens de l'humour »

¹ Méditation matinale en la chapelle de la maison Sainte-Marthe, La joie chrétienne, lundi 28 mai 2018.

² Exhortation sur l'appel à la sainteté dans le monde actuel : exhortation apostolique, Gaudete et Exsultate, 2018.

y a des moments difficiles, des temps de croix, mais rien ne peut détruire la joie surnaturelle qui s'adapte et se transforme, et elle demeure toujours au moins comme un rayon de lumière qui naît de la certitude personnelle d'être infiniment aimé, au-delà de tout'. C'est une assurance intérieure, une sérénité remplie d'espérance qui donne une satisfaction spirituelle incompréhensible selon les critères du monde ».

Cependant, il ne s'agit pas d'une joie simplement spirituelle, déconnectée de notre ressenti. En effet, le pape précise qu'« ordinairement, la joie chrétienne est accompagnée du sens de l'humour, si remarquable, par exemple, chez saint Thomas More, chez saint Vincent de Paul ou chez saint Philippe Néri. La mauvaise humeur n'est pas un signe de sainteté ».

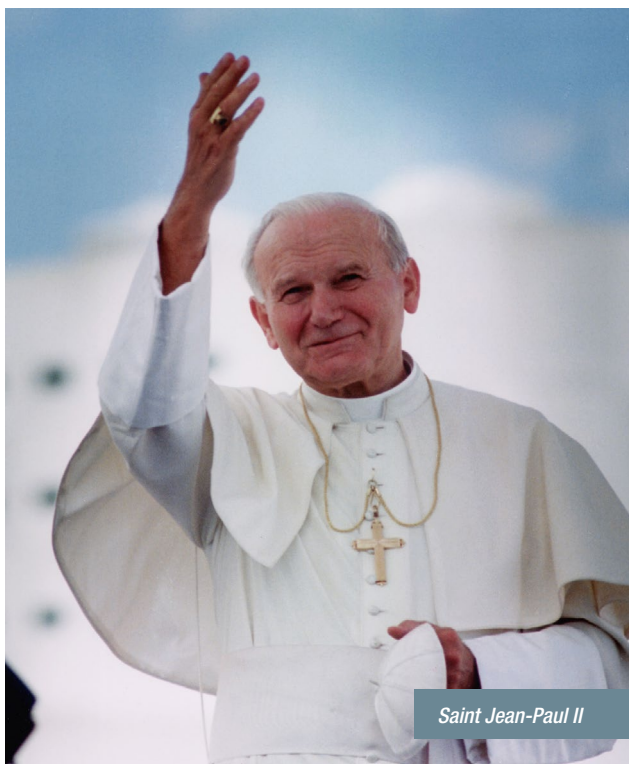
Contrairement à certaines fausses idées ou a priori, Dieu est joie.

« C'est une assurance intérieure, une sérénité remplie d'espérance »

« Son amour paternel nous invite : 'Mon fils, traite-toi bien [...]. Ne te refuse pas le bonheur présent' (Si 14, 11.14). Il nous veut positifs, reconnaissants et pas trop compliqués : 'Au jour du bonheur, sois

heureux' (Qo 7, 14). [...] C'est ce que vivait saint François d'Assise, capable d'être ému de gratitude devant un morceau de pain dur, ou bien, heureux de louer Dieu uniquement pour la brise qui caressait son visage ».

Enfin, cette joie est diffuse d'elle-même, elle est faite pour être



Saint Jean-Paul II

vécue, partagée et emporter avec elle le cœur de nos frères. Le pape François est sensible au partage fraternel de la joie : « Je ne parle pas de la joie consumériste et individualiste si répandue dans certaines expériences culturelles d'aujourd'hui. Car le consumérisme ne fait que surcharger le cœur ; il peut offrir des plaisirs occasionnels et éphémères, mais pas la joie. Je me réfère plutôt à cette joie qui se vit en communion, qui se partage et se distribue, car 'il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir' (Ac 20, 35) et 'Dieu aime celui qui donne avec joie' (2 Co 9, 7).



Bienheureux Carlo Acutis

L'amour fraternel accroît notre capacité de joie, puisqu'il nous rend capables de jouir du bien des autres : 'Réjouissez-vous avec qui est dans la joie' (Rm 12, 15). En revanche, si nous nous concentrons sur nos propres besoins, nous nous condamnons à vivre avec peu de joie ».

Au terme de ce dossier où nous avons essayé de redécouvrir cette source de vie, ce dynamisme, que sont nos émotions, sans doute surgit une nouvelle problématique : la place du choix personnel. Si les émotions s'imposent à moi, que me reste-t-il à choisir ? C'est la question de la relation de nos émotions avec notre volonté, notre intelligence et donc avec notre liberté. Cette question nous donnera l'occasion d'explorer le monde intérieur de notre âme dans le prochain numéro !

don Louis-Gustave de Torcy, diacre à Saint-Raphaël



Bienheureuse Chiara Luce



— Méditerranée —

Peur, joie, colère, haine...
Faut-il se méfier de nos émotions ou faut-il leur faire confiance ?

Découvrez dans ce coffret des pistes de compréhension de ces sentiments et pensées qui nous accompagnent toute notre vie.

Théologien, psychanalyste, médecin et prêtre vous donnent quelques axes de réflexion.

24€

Disponible sur : boutique.rcf.fr/



Ce coffret contient **4 CD** audio

RETRouvONS-NOUS

TOULON / 105.1
ST-RAPHAËL / FRÉJUS / 99.0
DRAGUIGNAN / 91.0

ACHAT | VENTE | LOCATION | VIAGER

INNOVE IMMO

Ethique - Transparence - Innovation
SAINT-RAPHAËL

**Je suis à votre disposition
pour vous accompagner dans vos projets immobiliers.**

www.innove-immo.com

Alix de BEAUDRAP
Agent commercial

06 64 41 57 80
adebeaudrap@innove-immo.com

N° RSAC : 883 589 020



.....Voyages & Excursions
S.V.A. BELTRAME et Fils
AUTOCARS **** - Air Conditionné - Frigo -
Radio Stéréo cassettes - Toilettes
Tél. 04 94 45 51 21 - Fax : 04 94 45 29 43



**ORIENT
GALERIE**

47 Quai Albert 1^{er}
83700 SAINT-RAPHAËL
Tél : 04 94 95 46 89

+ CLINIQUE
NOTRE DAME de La MERCI
Chirurgie

Conventionnée par la Sécurité Sociale et Mutuelle

125 Avenue Maréchal Lyautey - 83700 SAINT-RAPHAËL
Tél : 04 98 11 00 00 Fax : 04 94 95 26 90

HOTEL EXCELSIOR



Promenade René Coty
SAINT-RAPHAËL

Tél : 04 94 95 02 42
Fax: 04 94 95 33 82

CITROËN FRÉJUS - SA BACCHI BOUTEILLE
1803, AVE. ANDRÉ LÉOTARD - 04 94 40 27 89

- RÉPARATEUR AGRÉÉ CITROËN
- ENTRETIEN CLIMATISATION
- RÉPARATION TOUTES MARQUES
- VENTE VÉHICULES NEUFS
ET D'OCCASION TOUTES MARQUES
- PRÊT DE VÉHICULES

DEVIS GRATUIT

DÉPANNAGE
24H/24H



CREATIVE TECHNOLOGIE

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE SERVICE



GRUPE
SDG

BÂTIMENT - RÉNOVATION - PISCINE

POLE BTP EDONAT 179 Allée S. VAUBAN 8600 FREJUS
Tél. 06 18 88 70 61 - Email: covarbat@orange.fr

MASCHERPA
PROMOTION & CONSTRUCTION

Pôle d'Excellence Jean-Louis - 68 Via Nova - 83600 FREJUS

Tél. 00 33 (0)4 94 51 55 72

E-mail : entreprise.mascherpa@gmail.com

VERSACE BOSS Eden Park
BURBERRY Faconnable SAINT-HILAIRE
La Bottega
43, Av. Henri Vadon - Saint-Raphaël
M^{re} GREGOR MaxMara TORRAS
MARINA SPORT Eden Park

Habilleur - Chemisier

Tél : 04 94 95 14 96 - 04 94 95 36 16

Nos joies et nos peines

Du 1^{er} novembre au 28 février 2021

BAPTÊMES

NOTRE-DAME DE LA VICTOIRE

Aliénor FRANÇOIS

Jean William DIKA DEBAISIEUX

NOTRE-DAME DE LA PAIX

Cristaù THORE

SAINTE BERNADETTE

Constantin ROYAL

OBSÈQUES

NOTRE-DAME DE LA VICTOIRE

Eliane PELLETTI

Josette TOSO

Jean-Pierre JONCHERAY

Paule MARTELLI

Livia DURAN

Marthe CHICHE

Jeanne MAUDUIT

Patricia GAY

Delfina PERES

Michel COUSTAL

Jeanne ALTAVILLA

Jeannine BIASINI

Maria de Lourdes ROY

Michel BERGER

Johany BEAUCOUP

Lucien DEMONCIN

Sandra AMADO

Isabelle LAUMOND

Madeleine VANONI

Christian JUSTAMOND

Edmond BASSANINO

Jacqueline LEVY

Nicole PROVENCAL

Roald KRIZMANIC

Gisèle BONFILS

Jeanne DALMAZ

Anny FLON

Jean VIADA

Chantal DEBAISIEUX

Simone FERRAND

Lucienne PAOLI

Jeanine APERET

Marie-Louise DESMARETS

Henri ETIENNE

Michel THERIN

Fernand WIRTZ

Pierre JUPIN

Marie-Thérèse MONTOYA

Magdeleine TABARY

Pierre INGRASSIA

Josette ZAKIAN

Pierre BERTIN

Raymond DARROUX

Paul PETREQUIN

Paul BIREBENT

Vincent OLTRA

Jean-Louis CESSIEUX

Marius MALANDRIN

Josette FIORASO

Christiane LAGARDE

Micheline BARISAIN-MONROSE

Bernard UNTERREINER

Monique PLE

Simonne DELPON

NOTRE-DAME DE LA PAIX

Nelly GHIGO

Janine CHEURLIN

Vanda GARDETTE

Jean BRUDERLEIN

Lucette CARAES

Geneviève GAUDRE

Simone PASTOR

Simone LE PELLETIER de WOILEMONT

Marcel REDERSTORF

Agnès BARRET

Colette MULLER

Stéphane LARREGAIN

Albert MENANTEAU

SACRE-CŒUR BOULOURIS

Gérard MILLEON

Philippe DENEUX

Maryelle FEVRE

Unto SAVOLAINEN

Daniel PETIT

Anté KUJUNDZIC

Dominique FORCUI

Emmanuelle AGHILONE

SAINTE BERNADETTE

Élena NOVELLI

Élise HEYMONET

Anne-Marie LIONNET

Marcelle MEOLA

Renée LEFEBVRE

Marie-Madeleine BOYER

Jean-Jacques HERVAS

Madeleine RAYMOND

Mauricette MAUGER

Raymond IACOMACCI

Odette BURGAT

Fernande BELLAN

Liliane LOUBARIE

Yvonne MEYGRET

Anna PELINI

Claude PATUREL

Muriel PUJOL

Françoise BEAUDON

Michel GUIGONIS

Philomène RUETSCH

Pierre HIRSTEL

Marie BISCAINO

Renée BOUTET

Germain JOUVANCOURT de CHANNA

Jacqueline JONCOUR

Roseline BEHUE

Ginette NEUVILLE

Siobhan MAIE

AGAY-LE DRAMONT

Guy MAITRE

Guy MOURARET

Albertine DELARUE

MARIAGES

NOTRE-DAME DE LA VICTOIRE

M. Ricardo RESENDE et

M^{lle} Aurélie BASTOS

Le Magnolia

Séverine Fleuriste

Mariage • Baptême • Deuil • Bateaux • Événementiel •

Tél. 04 94 82 70 77 - Portable 06 88 44 96 38

severine.magnol-straphael@orange.fr

40, rue de la République - 83700 Saint-Raphaël



LOMBARD
IMMOBILIER

LOMBARD IMMOBILIER

TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES

14, impasse Paul Fort 83600 Fréjus

Tél. 04 94 95 74 65

contact@lombard-immobilier.com

www.lombard-immobilier.com



Hospitalisation à Domicile

04 94 51 51 42

La sécurité de l'hôpital

Le confort du domicile

Etablissement hospitalier certifié
par la Haute Autorité de Santé

HOSPITALISATION

A DOMICILE

La seule structure autorisée par l'Agence Régionale de Santé
sur le territoire de santé Var-Est : St-Raphaël, Fréjus, Puget/A.,
Roquebrune/A., Ste-Maxime, Canton de Fayence,
Golfe de St-Tropez.

422 Avenue Edouard HERRIOT
83700 SAINT-RAPHAËL



POMPES FUNÈBRES MARBRERIE DU VAR EST

Complexe funéraire - Contrats Obsèques

PERMANENCE : 7j/7 - 24h/24

850 avenue de Lattre de Tassigny - 83600 FREJUS

197 avenue du Général Leclerc - 83700 SAINT-RAPHAËL

Mail : pf.varest@gmail.com

Tel : 04 94 53 01 32

1, rue de la République
83700 Saint-Raphaël

Tél : 04 94 82 26 48

ALAIN AFFLELOU

Centre commercial LECLERC
83700 Saint-Raphaël

Tél : 04 94 40 89 55



PAROISSES DE
SAINT-RAPHAËL

SOUTENIR LA VOIX DE SAINT RAPHAËL

Merci à nos annonceurs de leur fidèle soutien financier. Vous pouvez aussi
participer à l'équilibre du budget en envoyant votre don à la paroisse.

Nom :

Prénom :

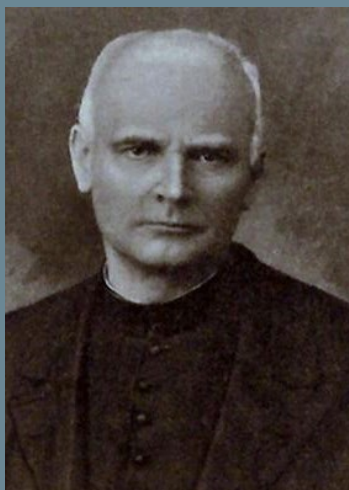
Adresse :

Verse ci-joint la somme de € par chèque à l'ordre de "Paroisses de Saint-Raphaël
VSR". Merci d'adresser votre don à : Presbytère - 19 rue Jean Aicard - 83700 Saint-Raphaël





**PAROISSES DE
SAINT-RAPHAËL**



Prière finale

Père Léonce de Grandmaison

1868-1927

**Sainte Marie, Mère de Dieu, gardez-moi un cœur d'enfant,
pur et transparent comme une source.**

Obtenez-moi un cœur simple qui ne savoure pas les tristesses.

Un cœur magnifique à se donner, tendre à la compassion.

**Un cœur fidèle et généreux, qui n'oublie aucun bien
et ne tienne rancune d'aucun mal.**

**Faites-moi un cœur doux et humble,
aimant sans demander de retour,**

joyeux de s'effacer dans un autre cœur devant votre divin Fils.

**Un cœur grand et indomptable qu'aucune ingratitude ne ferme,
qu'aucune indifférence ne lasse.**

**Un cœur tourmenté de la gloire de Jésus Christ,
blessé de son amour et dont la plaie ne guérisse qu'au ciel.**

Amen