Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 3

Artikel: Le temps d'une pause spirituelle
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826053

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le temps d'une PAUSE SPIRITUELLE

D.R.

Ils sont de plus en plus nombreux, ceux qui choisissent de faire une pause spirituelle, sous la forme d'une semaine de retraite religieuse, dans un couvent ou un lieu de méditation. Témoignages et adresses pratiques pour Pâques ou toute autre occasion.

Beaucoup d'entre nous aspirent à faire un arrêt, après une période éprouvante, un divorce, un deuil ou à la suite d'une surcharge de travail. Simplement, s'accorder un rythme plus doux, se retrouver soi-même, réfléchir dans la tranquillité tout en se sachant entouré et respecté. Un temps de respiration que pourtant bien peu s'accordent, aspirés par le tourbillon de la vie... Ceux qui pratiquent régulièrement des semaines ou des week-ends prolongés de retraite spirituelle disent tous qu'ils en ressentent intimement le besoin.

Les deux personnes que nous avons rencontrées ont choisi des types de retraite différents. Elles en disent tant les bienfaits qu'elles pourraient bien cette fois nous décider!

Eric Caboussat est un homme volubile, au quotidien surchargé. Editeur, auteur, il dirige la maison Cabédita à Morges avec passion. En compagnie de sa femme Valérie, il part deux ou trois fois par an à Grandchamp. Dans cette communauté de sœurs protestantes, le couple pratique la retraite d'une semaine en silence. «Ces soixante-neuf femmes sont magnifiques, elles vivent dans la pauvreté et la simplicité et ont un sens de l'accueil fantastique, raconte M. Caboussat. Ces sœurs, je les aime vraiment toutes!»

Depuis une dizaine d'années, ces trois rendez-vous annuels ponctuent la vie trépidante des Caboussat. «A l'Epiphanie, nous souhaitons marquer notre reconnaissance pour l'année passée et puiser de nouvelles forces pour l'année qui s'annonce.» En juin, en octobre ou parfois pour la préparation de Noël, le couple retrouve avec plaisir la paix de la grande maison d'Areuse.

Des mots reviennent dans la bouche d'Eric: plaisir, besoin de recul, temps retrouvé pour lire, écrire, creuser des questions restées en suspens. Pour un homme qui affectionne tant la parole, comment se passe le silence? «Merveilleusement bien. Le silence, ce n'est en aucun cas le vide, ce sont les mille et une voix intérieures, il y a une richesse incroyable en nous. Je me sens régénéré par ce silence. Ma femme est dans sa chambre, mais nous nous sentons très proches, malgré le silence, nous communiquons autrement, avec une très grande complicité.» Eric Caboussat dit de lui qu'il n'est pas mystique, «mais quand même...», ajoute-t-il malicieusement. Les questions spirituelles l'ont toujours beaucoup intéressé, dès son adolescence, sans le pousser à devenir pourtant un fidèle de l'Eglise protestante. «Nous vivons actuellement dans une terrible pauvreté de la pensée, constate-t-il. Il n'y a plus de débats, de sujets qui passionnent autour d'une table. J'apprécie beaucoup pour cela les cafés théologiques qui sont très stimulants.»

On sent chez le quinquagénaire Eric Caboussat une envie forte de célébrer la vie:

«Je suis un type heureux et dans ces retraites, je cultive l'amour du Beau, la sensualité de l'esprit et l'appétit de la connaissance.» Un programme éminemment joyeux!

Lumière et énergie

Frank Paillard connaît lui aussi un stress quotidien. Il est livreur dans les rues de Lausanne, au guidon de son scooter et dirige sa propre petite société «Day-Livré, le courrier du pressant». Une fois par an, il se rend à Crêt-Bérard pour une semaine particulière, puisqu'il s'agit d'une retraite avec jeûne de longue durée. «J'ai découvert ce lieu magnifique, de paix et de lumière, lors d'une période difficile de mon existence, explique Frank Paillard. C'était pour moi une oasis pour me retrouver, un sas pour faire le point.» Son contact avec le pasteur résidant Pierre-André Pouly s'est approfondi et c'est comme cela que Frank s'est lancé deux années de suite dans l'aventure de la semaine de jeûne.

La journée est rythmée par des entretiens en groupes, un bouillon léger remplace les repas, puis la sieste et une promenade ponctuent l'après-midi. Le soir, chacun se retire en silence. «Après deux jours, raconte Frank Paillard, la sensation de faim disparaît et il naît une faim d'autre chose. Cela n'a rien d'un exploit, cette voie du dépouillement nous permet de lâcher le futur et le passé et de vivre intensément le présent. A chaque instant, j'ai l'impression qu'une nourriture forte, celle de Jésus, nous est donnée. Jésus ne s'impose jamais, il faut accepter de se laisser rejoindre par lui.»

Les moments de solitude offrent la possibilité de lire ou de réfléchir pour soi. Le lendemain, le groupe discute de textes et partage des expériences personnelles. «Nous avons travaillé sur les *Béatitudes,* et ce texte nous touchait vraiment intimement.»

Le temps, pendant cette semaine, se vit différemment: «Comme c'est bienfaisant de vivre à un rythme bon pour l'homme! L'expérience du jeûne apporte encore une dimension supplémentaire, qui est celle du corps, un continent oublié. Au lieu de se limiter au mental, on prend en compte son corps, sa richesse et son authenticité. Les émotions sont également plus libres, on perd son masque social. Un aspect très important aussi, pour moi: on ne juge plus les autres, on se sent accepté tel que l'on est.»

Frank Paillard se déclare un peu rebelle. Dans l'Eglise, il n'a pas trouvé sa place. L'institution qui véhicule un dogme est pour lui marquée par l'idée de culpabilité et de jugement, qui lui semble contradictoire avec le message de Jésus, «son maître de sagesse».

> **« ON SE SENT ACCEPTÉ TEL QU'ON EST. »**

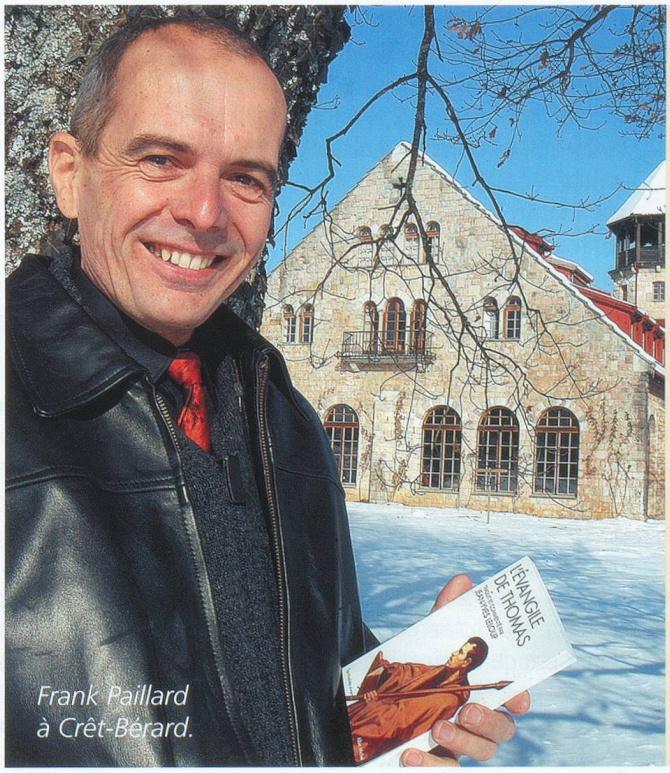
Le livreur lausannois préfère ainsi une recherche personnelle, qui lui a fait découvrir la lumineuse personnalité d'un Gandhi, la pensée originale de maître Eckhart ou la figure plus proche de nous de Charles Rittmeyer, pasteur exclu pour ne pas avoir prêché la «foi commune». Il admire aussi la puissance du texte de l'Evangile de Thomas, traduit par Jean-Yves Leloup. Dans ces extraits apocryphes, il a souligné de nombreuses phrases dont celle-ci: «Que celui qui cherche soit toujours en quête...»

A l'issue de cette semaine passée, en janvier, à Crêt-Bérard, Frank Paillard a certes perdu trois kilos, mais affirme s'être senti plus vivant. Le retour au quotidien, par contre, n'est pas toujours simple après une expérience personnelle aussi marquante. «J'ai, à chaque fois, l'impression de retourner dans la jungle, dans une société très violente, reconnaît-il. Mais, je garde dans mon cœur l'énergie de Jésus, celle de tout le groupe. Ce que je découvre est si riche que je me peux m'y référer tout au long de l'année. Je reste convaincu que dans ce monde de désarroi, ce n'est pas l'absurde qui l'emporte.»

Si, dans un premier temps, il y a pour lui une tentation de fuir le monde, la notion de confiance reprend vite le dessus. «Je n'aime guère le mot foi, je préfère le mot confiance. Pour moi, le comble de la foi, de la confiance, c'est le choix d'une jeune femme comme Etty Hillesum, qui meurt dans un camp de concentration et prie pour ses tortionnaires abandonnant toute idée de vengeance.

J'ai vraiment conscience de vivre quelque chose de fort à Crêt-Bérard, mais je ne cherche pas à faire du prosélytisme. A chacun sa voie, dans une religion ou une autre, un lieu ou un autre, pour faire l'expérience de l'Amour et de l'Unité.»

Bernadette Pidoux



Jean-Claude Curchod

Frank Paillard à Crêt-Bérard.

Pour se ressourcer

Lieux protestants:
Crêt-Bérard, Puidoux, tél. 021 946 03 60
Grandchamp, Areuse, tél. 032 842 24 92
Sornetan, tél. 032 484 95 35
Le Louverain, Les Geneveys-sur-Coffrane, tél. 032 857 16 66.

Lieux catholiques:
La Pelouse, à Bex, tél. 024 463 04 40
Communauté du Cénacle, Saint-Aubin, tél. 032 835 39 30.
Notre-Dame de la Route, Villars-sur-Glâne, tél. 026 409 75 00
Centre Saint-François, Delémont, tél. 032 421 48 60.

››› **A lire:** *Guide des Lieux de Silence,* de Joachim Bouflet, Poche, qui répertorie des lieux de retraite en France.
Une Vie bouleversée, Journal de 1941-1943, d'Etty Hillesum, Seuil.