

NOVEMBRE 2023, VOL. 7 No 2



ÉCHANGES

Qu'est-ce qui recharge
ta batterie intérieure?

		L'équipe de rédaction de la revue Échanges: Nadine Taylor Louise Marie Lemire Jean-Pierre Langlois
Mot de l'équipe	3	Vos commentaires, lettres ouvertes, messages d'informations ou suggestions pour la revue sont toujours bienvenus. la.revue.echanges@gmail.com
Relier la tête et le coeur	4	Le don suggéré pour un abonnement annuel est de 20\$. Ce montant aide aux activités de la revue (site web, infolettre, revue bi-annuelle). Il est possible de souscrire à un abonnement de soutien. Vous supportez aussi la diffusion de la revue et le message de frère Charles.
Lu pour vous	6	Pour recevoir vos numéros en format électronique (PDF), veuillez nous fournir votre adresse courriel. Ce choix épargne des coûts et encourage un virage pro- environnemental. Veuillez nous signifier votre choix de ne plus recevoir la revue, des frais seront épargnés. Si vous désirez vous abonner, dans la mesure de vos capacités, veuillez faire un chèque au nom de la revue Échanges et le faire parvenir à l'adresse ci-dessous, ou faire un transfert Interac à l'adresse courriel ci-dessous (avec la réponse de sécurité FOUCAULD).
Écouter la vie	7	
Le bonheur au quotidien	10	635 rue du Souchet Laval, QC, H7A 4G5 la.revue.echanges@gmail.com Impression Reprodoc inc. 2250, rue Ontario Est, Montréal, QC, H2K 1V8
Trouver sa voie	16	ISSN 2368-9544 (imprimé) ISSN 2368-9552 (en ligne) Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Nationales du Québec © 2023

Le mot de l'équipe de rédaction

C'était il y a longtemps... en avril dernier. Il y eut au sud du Québec un épisode de verglas assez important. Plusieurs quartiers de nos villes, au centre ou en banlieue, manquèrent d'électricité, à cause des branches d'arbres tombées sur les fils ou sur les maisons elles-mêmes. Des refuges furent ouverts pour accueillir les sinistrés.

Surprise! Un bon nombre de personnes se présentèrent pour...recharger les batteries de leurs appareils électroniques. Les centres d'achats ou même des cliniques de toutes sortes se virent gentiment envahis par des utilisateurs de téléphones cellulaires au bout de leur capacité de service.

D'une certaine façon, le thème de ce numéro de la revue pourrait être intitulé:

«Qu'est-ce qui recharge les batteries de votre existence? Qu'est-ce qui vous maintient vivant?» L'équipe de rédaction s'est inspirée

d'une série d'articles publiés en France où on cherchait à prendre le pouls, saisir les aspirations et entendre les idées de personnes interviewées pour améliorer le quotidien. Et...à percevoir si leur vie de foi y était pour quelque chose ou non.

Nous nous sommes attachés à rejoindre des personnes d'âge et de carrière différents, femmes et hommes, n'ayant pas tous la même sensibilité. Mais ces personnes nous impressionnaient par leur dynamisme, leur entrain, leur ouverture de cœur et d'esprit. À différents âges de leur vie, elles nous confient ce qui les inspire, ce qui les aide à aller de l'avant. Nous espérons que vous y découvrirez, vous aussi, de quoi vous stimuler et vous relancer comme êtres humains et personnes croyantes. Si oui, à la bonne heure!

Jean-Pierre Langlois



Relier la tête et le coeur

Dominic Luc est agent de pastorale depuis 2010 auprès des ados et des adultes. Jeune père de famille de 2 enfants et grand-père d'une petite fille, il anime avec enthousiasme, tous les vendredis de 18h à 20h des soirées jeunesse.

Il accompagne aussi des groupes d'ados et d'adultes dans leur cheminement de foi, y compris les sacrements de l'initiation chrétienne. De plus, il est responsable de secteur, avec Norma Ouellet, de l'aventure de l'Évangile. Il est webmestre du site internet Mercier-est.org.



Qu'est-ce qui te fait te lever le matin?

D: Oh! Ça dépend des matins! Il y a des jours où je me sens fatigué, sans entrain. Et il y en a d'autres où plein de projets me font vivre.

Parle-nous un peu d'un événement, d'une scène qui t'a marqué récemment.

D: Ce sont les soirées jeunesse qui me stimulent ces temps-ci. Des jeunes, à partir de 8 ans, et des adolescents, se retrouvent les vendredis soirs de 18h à 20h. Ils sont contents d'être là, de s'amuser. La communauté chrétienne, ce n'est pas seulement un endroit pour la catéchèse, pour les célébrations. On se retrouve pour faire connaissance, pour vivre ensemble.

Quand je rejoins les parents, une fois par mois, ils me soulignent aussi comme ils apprécient ce qui



se passe lors de ces soirées. Savoir que je laisse une marque positive dans la communauté, cela fait du bien!

Qui admires-tu, qui t'inspire au fond? Raconte-nous pourquoi.

D: Je vais sans doute en surprendre plusieurs. Mon «idole», c'est...Charlie Chaplin. Il a perdu ses parents encore jeune, avant d'avoir 15 ans. Il a dû foncer et continuer à croire en ses capacités malgré les obstacles et les personnes de son entourage qui doutaient de sa réussite. Et pourtant!

Il y a aussi sa force de caractère, car il a persévéré dans sa voie. Il n'a pas lâché. Oui, il a réussi, mais ce ne fut pas gagné d'avance.

Qu'est-ce qui te donne de l'élan et du courage?

D: Malgré les obstacles que j'ai vécus dans mon existence, je suis conscient d'un tas de belles choses qui m'ont été et me sont toujours données. L'existence, ça ne se mérite pas. J'apprécie la vie qui

m'est donnée. Je veux la vivre à plein.

Qu'est-ce qui te passionne?

D: On ne sera pas surpris que je dise le cinéma! Bien sûr, je suis un visuel. Mais derrière un bon film, il y a toute une équipe qui, avec ses talents variés, réalisateur, scénariste, costumier, comédiens, etc., travaillent avec passion pour réaliser une œuvre, pour transmettre un message. À nous les spectateurs de découvrir et d'intégrer les émotions et les idées contenues dans le film.

En y pensant bien, il y a de cela en pastorale, lorsque je cherche à faire découvrir la foi chrétienne aux enfants, aux adolescents, aux jeunes adultes que je rencontre. J'aime leur rendre le message accessible, vivant, dynamique, émouvant. Relier la tête et le cœur pour vivre notre foi en Dieu.

On t'offre une heure de silence. Qu'en fais-tu?

D: J'aimerais me retrouver en haut d'une montagne, contempler l'horizon si vaste qui se présente devant moi, écouter le vent qui souffle, élargir mon regard, être partie prenante de l'immensité, de la création.

La qualité la plus importante aujourd'hui d'après toi?

D: Parmi les dons de l'Esprit Saint, il me semble que celui qui est le plus en demande

actuellement, c'est la maîtrise de soi. Nos «egos» ont pris trop de place, dans nos vies, nos groupes, notre société, notre monde. La maîtrise de soi nous évite aussi de nous laisser envahir par nos émotions ou par celles de notre entourage. C'est peut-être le contraire de l'effervescence, de l'immédiateté, du «chacun pour soi».

Pour demain, une idée pour changer le monde?

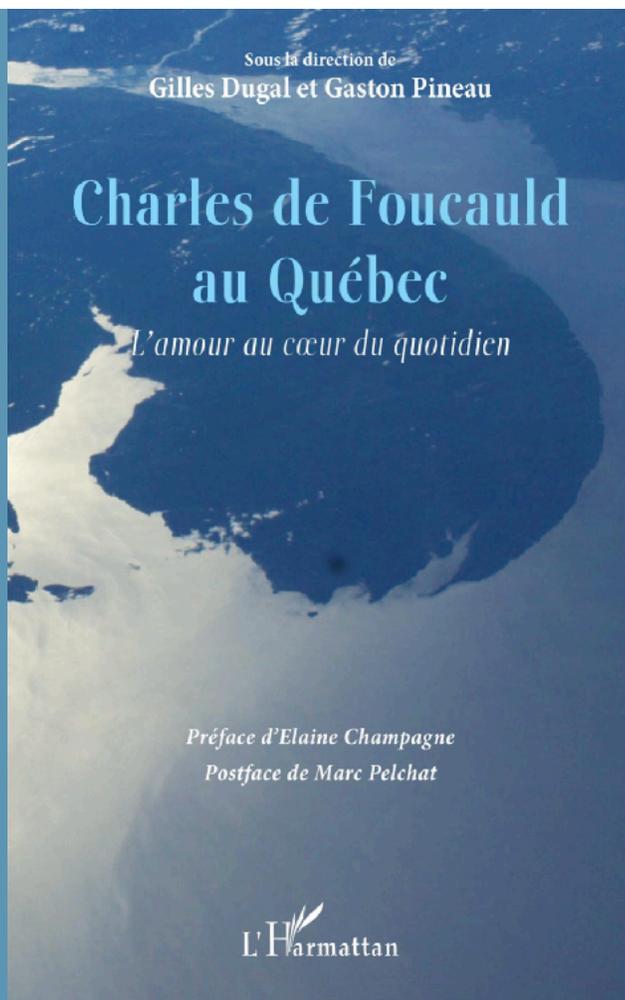
D: Avec des egos surdimensionnés, les luttes de pouvoir deviennent dangereuses, mortifères. On voudrait être le meilleur, la meilleure en tout: meilleure famille, meilleur

job, meilleur pays... souvent au détriment des autres. Ça changerait le monde de s'accepter avec nos limites, de se reconnaître fragile, humblement.

Pour toi, Jésus, c'est...

D: WoW! Jésus, c'est TOUT!!! Jésus, c'est mon Maître, ma Source, mon Guide, mon Dieu! C'est mon pain de vie, mon essentiel, ma nourriture! Il m'accompagne tout le temps.

Jean-Pierre Langlois



Le livre est disponible chez paulines.leslibraires.ca
(59.95\$ papier, 35.03\$ numérique)

LU POUR VOUS

Charles de Foucauld au Québec, L'amour au cœur du quotidien.

Sous la direction de Gilles Dugal et Gaston Pineau, L'Harmattan, Paris, 2022.

Mgr Marc Pelchat résume bien le message de ce livre publié en 2022 : « Le quotidien est sacré. » Cet écrit est à la fois le récit de plusieurs existences influencées par le Frère Charles au Québec depuis 1950, et une réflexion sur le sens des intuitions assumées par ces différents témoins : la rencontre respectueuse de l'autre reconnu comme frère ou sœur; l'inestimable valeur du quotidien dans ses exigences et sa simplicité; et le rôle des moments de désert vécus comme un espace de recueillement, de prise de conscience des enjeux et de libération.

Un maître-mot relie ces divers aspects de la spiritualité propre aux amis de Frère Charles vivant au Québec : Nazareth. Pour lui, Nazareth

Écouter la vie

Claude Gronier est petite sœur de Jésus, originaire de Paris et en communauté depuis 1962. Arrivée au Québec en 1965, elle a travaillé en usine comme manutentionnaire, puis elle a été préposée aux bénéficiaires, ou même en garderie; enfin elle a terminé sa carrière comme accompagnatrice, aidante dans une école spécialisée pour enfants handicapés, les aidant en classe et à manger. Claude est à la retraite depuis une quinzaine d'années maintenant.



fut LA découverte de son chemin spirituel. Cela signifia à ses yeux chercher à imiter Jésus dans sa relation filiale avec le Père, et agir comme ferait Jésus dans ses relations humaines, en privilégiant les plus éloignés. Quatre couples, deux communautés religieuses et une quarantaine de témoins de toutes conditions sociales nous partagent ce qui les fait vivre de cet amour au cœur du quotidien. C'est déjà là un enrichissement considérable.

S'y ajoutent des réflexions sur un certain nouveau du sacré relié à la banalité de l'existence, l'autonomie des femmes qui accueillent comme Marie l'intervention de Dieu recréant une vie tout autre, et le renversant choix du Père qui choisit en Jésus de se faire le Très Bas. La revue Échanges en est témoin.

Qui admires-tu? Qui t'inspire actuellement?

C: J'aime la personne humaine. On se comprend assez vite, sans explication. Mon chemin s'est fait au cours des années grâce à de très belles personnes rencontrées sur ma route. Elles m'ont donné de l'élan, du dynamisme.

Ce qui m'inspire chez l'autre c'est nos points communs, la fidélité, la confiance, quelqu'un sur qui je peux compter et qui m'aime. C'est alors une personne à qui je peux faire confiance..

J'admire les personnes qui ont ce sens de l'humain, qui se laissent toucher par les autres tout autour, qui prennent le temps de les écouter. C'est ce que je tente de vivre ici, en RPA, avec les gens que je côtoie à la salle à manger ou dans une activité.

Qui te donne de l'élan, du dynamisme et du courage?

C: En communauté religieuse, chacune d'entre nous se sent solidaire des autres. Et chacune doit apporter sa part pour qu'on vive bien toutes ensemble. C'est donc elles qui me donnent de l'élan et du courage. Elles m'accompagnent depuis si longtemps.

Mais elles ne sont pas les seules: à la manufacture, les jeunes femmes que je côtoyais me démontraient leur courage et leur persévérance. Le regard des enfants handicapés palliait souvent pour les mots qu'ils ne pouvaient pas me dire.

Ces personnes-là ont donné tout un sens à ma vocation. Je les portais – et les porte encore – dans ma prière. Je cherchais à leur offrir toute la tendresse de Dieu qu'elles n'auraient peut-être pas devinée autrement.

Enfin, je fais mienne la belle phrase de notre fondatrice, P. Sr Magdeleine: «Jésus m'a pris par la main et j'ai suivi».

Qu'est-ce qui te passionne?

C: Je crois que ce sont les contacts humains qui me passionnent le plus. J'aime écouter les gens avec qui je me trouve. J'y trouve souvent quelque chose à retenir pour ma propre vie. D'ailleurs j'entre en contact facilement, même avec des gens inconnus, quels qu'ils soient. C'est une de mes forces.

On t'offre une heure de silence. Qu'en fais-tu?

C: J'essaie de faire silence en moi. Je ferme les yeux. Des visages remontent à ma mémoire, comme des événements de l'actualité. Dieu est là, Présence cachée.

Oui, je l'admets, il y a des moments où prier est difficile. À l'occasion, un livre ou un autre m'aide en m'indiquant comment Dieu chemine avec moi, même sans parole.

Une hymne de la Prière
des heures le dit
magnifiquement:

À l'infini de ta présence
Le monde est allusion,
Car tes mains l'ont formé.
Mais il gémit en exilé,
Et crie sa désolation
De n'éprouver que ton
silence.

Dans le tourment de ton
absence,
C'est toi déjà, Seigneur,
Qui nous a rencontrés.
Cachés ai creux de ton
mystère,
Nous te reconnaissons
Sans jamais te saisir.

M51

Comme bien d'autres, je suis bouleversée par les catastrophes, les tremblements de terre si meurtriers, les guerres, les famines, les inondations, la violence armée, etc. Et la question se pose : où est Dieu et que fait-il devant tous ces massacres? Ou encore, pourquoi eux souffrent-ils et non pas nous?

Quelle est la qualité qui te paraît la plus importante aujourd'hui?

C: Pour moi, la qualité qui me semble la plus importante, c'est la bonté, la bienveillance. Je l'ai beaucoup réalisé durant la lourde pandémie où nous étions longtemps confinées à notre petite chambre. Comme c'était bon de recevoir un appel téléphonique durant ces semaines-là! Je suis touchée de constater que des gens viennent à moi pour me demander des nouvelles, comment ça va.

Il y a aussi des gestes d'entraide qui sont précieux. Certaines personnes en prennent l'initiative, et c'est magnifique. Mais il ne faut pas oublier celles et ceux qui les secondent et qui terminent quelquefois le geste sans se faire remarquer.

Pour demain, pour l'avenir, as-tu une idée pour changer le monde?

C: C'est tout simple aimer davantage, cultiver la fidélité par des petits gestes de bonté à notre portée, en disant des paroles de réconfort et d'encouragement. C'est ce qu'a voulu vivre Frère Charles, spécialement à Tamanrasset.

Jean-Pierre Langlois



Le bonheur au quotidien

Nadine, qu'est-ce qui te fait te lever le matin?

N: Ce qui me vient, c'est plutôt qu'est-ce qui me fait me lever la nuit? J'ai un bébé de 15 mois que j'allaite. Et allaitement ou pas, je pense qu'il se réveillerait de toute façon. Donc la façon de l'aider à s'endormir, c'est de lui donner la tétée. C'est toujours un dépassement de se lever la nuit, de se faire réveiller. Mais c'est un moment pour aimer mon petit, pour lui dire que je suis là pour lui, pour être maman, pour me rendre utile.

Au travail, ça se passe comment?

N: Je suis éducatrice spécialisée en CHSLD sur une unité prothétique (unité fermée où se retrouvent un nombre restreint de résidents à l'intérieur même du centre d'hébergement). Ce sont des personnes qui ont des pertes cognitives, elles sont atteintes d'Alzheimer par exemple. Je suis là pour aider les résidents qui ont de la résistance aux soins, qui ne comprennent pas bien ce qui se passe. Ils ont besoin d'être rassurés, d'avoir une approche particulière pour favoriser leur collaboration. Je travaille en collaboration avec les infirmières, les préposés mais aussi des médecins, des pharmaciens qui peuvent me demander mes observations.

Comment vis-tu ça intérieurement?

N: C'est un peu ironique, cocasse, mais je suis une personne anxieuse et

mon travail, c'est de rassurer. Christian Beaulieu, quand j'étais plus jeune, disait dans une conférence: «Trouve quelle est ta blessure, ce qui t'as manqué le plus et tu vas trouver ta mission.» On dirait que c'est un peu ce qui m'arrive. Mon défi, c'est de me rassurer. Je comprends ce qu'ils vivent parce que j'ai de l'expérience avec moi-même. J'aime mon travail. J'ai choisi de travailler auprès des personnes âgées que j'apprécie beaucoup. Elles ont accompli leur vie. Elles sont dans une étape de transition, de fin de vie. Ça ne me déprime pas. Elles vont retrouver le Bon Dieu. J'en vois qui sont bien aussi, qui sont toujours de bonne humeur, qui vont dire plusieurs fois par jour : «Comment t'appelles-tu? Je suis contente de te rencontrer» avec un grand sourire. Il y a des personnes qui ont de belles journées en général, avec quelques moments où ça va un





Nadine et Martin sont mariés depuis cinq ans. Ils se sont épousés tardivement. Nadine est éducatrice spécialisée et Martin, professeur au secondaire. Ils ont deux enfants: Léonie, trois ans et Édouard, un an et trois mois.

peu moins bien... Ça arrive à tout le monde aussi.

Une scène qui t'a marquée récemment? Raconte-nous.

N: À mon travail, une dame qui a des pertes cognitives était sur un divan avec deux poupées bébés. Elle les serrait dans ses bras, elle fermait les yeux puis elle les berçait, collées sur elle. Elle les caressait. Elle avait l'air de tellement vivre un beau moment.

J'étais contente pour elle. Ça m'a touchée. Elle avait beaucoup d'amour, beaucoup de tendresse même si ce n'était pas de vrais bébés; elle vivait un bon moment à travers sa maladie. Ça me fait constater que oui, on peut être heureux, oui on peut avoir une certaine qualité de

vie même si on est en perte d'autonomie, en perte cognitive, de nos capacités. Je connais une personne qui m'a raconté qu'elle n'aurait jamais été proche de son père s'il n'avait pas eu l'Alzheimer. Elle n'aurait jamais osé prendre sa main. Des personnes qui étaient très réservées deviennent désinhibées. Ça n'a pas seulement des inconvénients, parfois ça permet des cœur à cœur, une proximité.

Un lieu spirituel où tu aimerais aller?

N: C'est un lieu où il n'est peut-être pas possible d'aller. J'aimerais ça, si on rêve, visiter la maison de la Sainte Famille, la maison familiale où Jésus a vécu avec Marie et Joseph, à Nazareth... Où Marie a prié, où elle a arrosé ses fleurs, où Joseph a rénové la maison comme mon mari fait ici. J'ai lu de belles descriptions du quotidien de la Sainte Famille. Je lisais ça puis je devenais toute pleine de paix, attendrie. J'avais le goût d'être là. Il devait y avoir une paix spéciale dans cette maison-là.

Là, tout de suite, qu'est-ce qui changerait ta vie?



N: Moi, si j'étais guérie de l'anxiété et du côlon irritable, ça changerait ma vie. Plus que le million! J'ai l'impression qu'il y aurait un gros poids qui s'en irait parce que j'ai plusieurs intolérances alimentaires; c'est assez restreignant. Mais je crois, qu'après toutes les prières que j'ai faites, si Dieu ne me guérit pas, c'est parce que ma vie porte plus de fruits comme ça. J'ai appris à offrir mes souffrances chaque jour puis à les unir aux souffrances de Jésus. Les choses que je n'arrive pas à changer, quand je les accepte du mieux que je peux, que je les offre, ça devient des grâces, c'est fécond dans l'invisible pour la gloire de Dieu. Ça me garde dans la prière, dans l'offrande.

Qui est-ce qui t'inspire aujourd'hui?

N: C'est mon amie Lucie. Elle est au début de la quarantaine. Elle a commencé à avoir des problèmes apparentés au nerf sciatique en fin de grossesse et elle s'est retrouvée en béquilles et en chaise roulante. Elle a finalement reçu le diagnostic *d'ostéoporose gravidique sévère*. Elle a maintenant les trois quarts de ses vertèbres fracturées à cause de cette maladie grave. Elle ne peut pas prendre son bébé dans ses bras lorsqu'elle est debout. Toute une équipe de bénévoles et d'employés se relaient à la maison pour l'aider à s'occuper de sa fille et pour faire des tâches ménagères. Elle peut marcher mais elle est très fragile. Elle vit quand même cela avec une grande paix, dans la louange et l'action de grâce. Dernièrement, elle m'a écrit un texto : «Je vis cette épreuve dans la joie grâce au Seigneur qui veille sur moi et à ma famille en m'entourant de toutes sortes d'événements providentiels et de personnes au grand cœur qui m'encouragent et m'apportent une aide concrète au quotidien. Comme il est bon et



généreux notre Dieu d'amour. Lui sait absolument ce dont j'ai besoin. Je L'adore. » C'est très émouvant. Puis, quand j'ai de la misère à accepter mes défis au quotidien, je pense à elle : ça m'encourage et ça m'aide à revenir dans la louange et la confiance. Elle est toute abandonnée. Dieu s'occupe d'elle et de sa famille.

Qui admires-tu aujourd'hui?

Martin: Les personnes de mon entourage admirables par différents aspects de leur vie ou de leur personnalité. Je pense à un collègue dont la fille est quadraplégique suite à un accident. C'est vraiment quelque chose de s'occuper de sa fille qui ne peut plus rien



très bien faire autrement : il ne manque pas d'argent. Ça me parle. Aussi, mon épouse et moi avons beaucoup d'admiration pour les parents monoparentaux depuis que nous sommes nous-mêmes parents. Je comprends mieux ce que ça représente d'être seul pour élever ses enfants.

Qu'est-ce qui te dynamise, te stimule et te donne de l'élan ainsi que du courage maintenant?

M: Une des choses qui me dynamise, c'est la paternité. Alors, un peu comme Nadine, je me lève la nuit. Hier, je me suis réveillé six fois : trois fois pour Léonie et trois fois pour Édouard. La relation avec mes enfants que j'apprends à connaître se développe. L'émerveillement aussi me dynamise beaucoup, par exemple voir ma fille et mon garçon grandir. Tout est nouveau pour les enfants : une feuille, une fleur, un arbre, les nuages dans le ciel qui font des formes... Je redécouvre le monde parce que mes enfants le découvrent pour la première fois. Cet émerveillement m'apporte beaucoup de joie. J'essaie en plus de cultiver l'émerveillement chez eux, et ça marche. Quand j'arrive avec Léonie à la maison, parfois nous nous assoyons en avant, sur le balcon. On jase puis on regarde le jardin. Récemment, c'est elle qui me l'a demandé : «Papa, est-ce qu'on s'assoie?» Elle va cueillir sa fleur, une hémérocalle. Elle peut la manger et elle partage ses pétales. Du courage?...en fait, je me trouve chanceux dans la vie, injustement chanceux. J'ai une bonne santé, un bon emploi. Je suis heureux, j'ai une épouse exceptionnelle et des enfants.

faire. Elle n'a même plus l'usage de la parole. Ça m'inspire beaucoup. Cela a changé ma vision de cette personne : ce gars-là, ce n'est pas n'importe qui! Une collègue de travail qui a vraiment le souci des élèves en difficultés. Elle agit concrètement en se rendant disponible et donne beaucoup de temps pour ces élèves-là. Ça m'encourage à faire de même. Une autre, mère de quatre enfants, s'occupe très bien de ses enfants et réussit à être super impliquée à l'école et pour les élèves. Il y a là un petit mystère pour moi : comment est-ce possible de donner autant dans sa famille et à l'école? C'est une personne d'une énergie incroyable, mais surtout, qui elle aussi est tournée vers les autres. Ce qui me frappe chez un autre, c'est qu'il est conséquent avec son discours. Il ne fait pas seulement parler que ça va mal sur la planète - qui est en désaccord avec le fait de faire attention à la nature! - lui, par exemple, il agit en cohérence avec ce qu'il pense en prenant l'autobus alors qu'il pourrait

Qu'est-ce qui te passionne?

M: Je suis un généraliste, je m'intéresse à tout. La seule chose que je déplore, c'est de n'être un spécialiste en rien (À la blague). Beaucoup de choses pourraient me passionner. Je vais en choisir une: l'astronomie en lien avec une force en moi, la contemplation. L'astronomie me met en contact avec l'infini de ce monde: à un moment donné, les chiffres pour mesurer les distances deviennent tellement grands que ça dépasse l'entendement. Et l'infini me met

La contemplation alimente la reconnaissance et la reconnaissance alimente le bonheur.

en contact avec Dieu. Que dire de la grandeur de Dieu, le Créateur de cet infini. Cette contemplation me parle beaucoup.

Quel est ton talent caché?

M: C'est mon côté contemplatif. Je pratique deux formes de contemplation : une dans le ciel, vers l'infini et une autre, très concrète, de voir un enfant grandir. C'est vraiment de toute beauté. C'est comme un miracle à chaque fois. L'enfant apprend à marcher, il se lève debout, il apprend à parler, il fait des phrases. Puis, il dit des choses comme : «Maman est un moulin à paroles» ou «Il se fait tard». Quand je contemple, je suis en admiration devant ce que je vois. Il y a une phrase mystérieuse qui me frappe dans la bible. Dieu veut des sacrifices d'action de grâce. Il y a une opposition : un sacrifice, c'est quelque chose qu'on s'arrache à soi-

même qui est désagréable, puis l'action de grâce est un élan joyeux. Cette phrase-là m'invite à être en action de grâce. La contemplation est pour moi une invitation à être en action de grâce, être reconnaissant de ce que j'ai, de ce que les autres font pour moi. La contemplation et la reconnaissance, c'est proche. La contemplation alimente la reconnaissance et la reconnaissance alimente le bonheur. Ça rend heureux d'être reconnaissant. Et ça se cultive. Dieu aime qu'on lui dise merci,

qu'on le loue et que nous soyons, de façon générale dans la vie, reconnaissant de ce que les autres font pour nous, pour tout ce que l'on a. Je me trouve tellement chanceux que je pourrais me dire : c'est injuste. Il y

en a qui souffre, qui ont des maladies... À tout le moins, je dois être reconnaissant de ma situation. Quand je suis reconnaissant, ça décuple mon bonheur.

Pour toi, Jésus, c'est ...

M: Pour moi, Jésus est Dieu et l'existence de Dieu est une évidence, une certitude. Je n'ai pas besoin de lutter pour croire. Je trouve plus difficile, moins logique de ne pas croire. Quand je regarde l'harmonie qu'il y a dans l'univers, la structure atomique qui ressemble à la structure planétaire, tout ce qui se tient, qui pousse, qui est cohérent...et il n'y aurait pas Dieu en dessous de cela? Je crois en Dieu Créateur et aussi en l'Évangile, à ce que Jésus dit : «Je suis le chemin, la vérité et la vie». La phrase suivante me touche beaucoup : «Au soir de notre vie nous serons jugés sur l'amour». Ça me donne beaucoup



d'espérance. Comment Dieu pourrait-il être méchant quand je regarde la Création, son harmonie? C'est un contre-sens. C'est sûr qu'il y a des mystères, des choses que je ne comprends pas, des injustices que je ne m'explique pas. J'essaie alors d'avoir un regard humble et de me dire que c'est moi qui ne comprends pas, que quelque chose m'échappe. De la même manière, quand je regarde l'univers, des choses m'échappent. Ce qui me conforte, quand je vois ce qui me semble être injuste, c'est que Dieu est Amour, que lui voit le fond des cœurs. Il connaît l'histoire des personnes, il voit tout ce qu'elles ont vécu et il a une perspective éternelle que nous n'avons pas, perspective qui relativise nos souffrances. La certitude aussi que Dieu est juste. Dans notre système de justice, j'ai l'impression qu'on défend la loi plus que les personnes, mais j'ai confiance que Dieu, lui, juge avec justice parce qu'il connaît les personnes, qu'il a un regard éternel et j'ai aussi

confiance en sa promesse du salut, de la vie en abondance.

Quelle est la qualité qui te paraît la plus importante aujourd'hui?

M: La vérité. Être vrai. Avec plus de vérité, les arnaques tombent, les relations deviennent plus harmonieuses: les personnes vraies ne jouent pas 'par en arrière'. Ça met en confiance: s'il y a quelque chose qui ne marche pas, elles le disent sans détour.

Dans la bible est écrit : «La vérité vous rendra libres». On dit que c'est la charité qui change le monde, mais la charité, c'est aussi de dire la vérité. Parfois, nous ne pouvons pas faire grand-chose pour changer le monde. Mais dire la vérité, nous pouvons le faire. Changer le monde, ça commence chez nous.

Louise Marie Lemire

Trouver sa voie



Romaric Tezano vit au Québec depuis 2010. Il est infirmier auxiliaire du Québec.

Parle-moi un peu de toi.

R: Je suis Romaric Tezano, j'ai 29 ans et je suis né au Cameroun. Ma mère est arrivée au Canada en 2007 avec l'aide de mon oncle, et elle s'est installée au Québec. Elle s'est battu pour faire venir moi et ma petite sœur en 2010. Nous habitons dans le quartier Côtes-des-Neiges. J'ai intégré une classe de secondaire 3, où j'ai tout réussi sauf les cours d'anglais. À cause de mon âge, j'ai dû terminer mon secondaire à Marie-Anne, une école pour adultes.

Un jour, j'ai eu un désaccord avec ma mère et elle a demandé que je quitte pour me trouver un appartement. Tout en travaillant dans différents restaurants, j'ai fini mon secondaire, et puis inscrit dans un programme de 3 ans au CEGEP pour faire une formation en télécommunication.

J'ai poursuivi mes études à l'ETS, en génie électrique, mais la conciliation travail-étude était difficile et j'ai fait face à un échec. Cet

échec m'a fait questionné tous mes choix. La pandémie a frappé. Tout était fermé, et je m'ennuyais à la maison. J'ai décidé d'aller faire la formation pour devenir préposé aux bénéficiaires. J'ai finalement tellement aimé le domaine de la santé que je suis allé faire mon cours d'infirmier auxiliaire. Je crois avoir trouvé ma voie.

Qu'est-ce qui te fait lever le matin?

R: Le fait que je me vois encore grandir. Puisque je crois avoir trouvé ce que je veux faire dans la vie, ça me donne l'énergie de continuer. Être dans un pays qui offre tant d'opportunités d'avancement dans cette carrière me motive énormément.

En qui as-tu le plus confiance?

R.: Jean-Pierre Messier. Je l'ai rencontré quand il était curé à Verdun à travers un prêtre camerounais, le Père Cyriaque, que nous connaissions en commun. Je me suis retrouvé chez lui à quelques reprises dans



Nathan Dumlaio, Unsplash

même avec plusieurs membres du groupe de jeunes qui m'aideraient à trouver un chemin pour continuer.

Qui admires-tu le plus dans la vie?

R: Encore lui, Jean-Pierre. Il me rejoint par sa générosité et par la façon dont il m'a toujours accueilli. Il est comme le père que je n'ai jamais vraiment eu au Canada. Il m'a ouvert la porte de sa vie et de sa famille comme si moi aussi, j'étais son fils. J'ai une relation avec sa sœur comme si elle était ma tante.

Là, tout de suite, qu'est-ce qui changerait ta vie?

R: Un enfant. Je veux une famille. Pour cela, il faudrait que je trouve une femme qui partage les mêmes valeurs et une même vision de la vie. Ce n'est pas évident aujourd'hui où tout va relativement très vite. Avoir un enfant est un signe de fierté pour moi, surtout avec la bonne personne

Et pour demain, une idée pour changer le monde?

R: Arrêter de penser à soi-même. Aider sans attendre en retour. Avoir de l'empathie, voir la souffrance de l'autre et répondre à ses besoins le mieux possible, afin de contribuer au bien-être de son prochain.

mes moments de grande difficulté. Il est la grande figure dans ma vie. Sans lui, j'aurais pu me retrouver à la rue et je n'aurais pas connu le reste des gens qui sont importants dans ma vie. Il a été le pont qui m'a permis tout le reste. Je sais que si j'ai un problème, je pourrais l'appeler pour demander de l'aide, pour trouver un chemin pour continuer. Je pourrais faire de



C.B. Pixabay

Un lieu spirituel où tu peux te réfugier?

R: Ce n'est pas un lieu physique nécessairement, mais plutôt quand je suis avec la Frat [Fraternité] des jeunes. Quand on se regroupe, on crée une harmonie, presque comme un confessionnal. Tes frères et sœurs parlent de leur quotidien; toi aussi, tu te livres, et à la fin de la journée, tu te sens plus libéré. On se rencontre parfois dans l'église à la paroisse et l'ambiance aide à ce partage. Depuis que je me concentre plus sur ma carrière et mon travail, je porte moins attention à ma vie spirituelle, je vais moins à la messe qu'avant. Ma bible est toujours là; parfois je la prends et je la lis. Ma foi se trouve dans mon

cœur, et je la vis avec mes actes de chaque jour.

Pour toi, Jésus c'est...?

R: J'ai plus une relation avec la mère Marie qu'avec Jésus dans mon quotidien. J'ai grandi dans une place où il y avait une dévotion à Marie. Et je crois que même si le Fils a fait plus que la mère, c'est quand même la mère qui a porté Jésus. Elle a été et est plus importante pour moi. Alors, je l'ai toujours priée pour qu'elle intercède pour moi auprès de son fils.

Nadine Taylor

Rejoignez notre site web et inscrivez-vous à notre infolettre!

Depuis le début de 2023, votre revue est maintenant sur le web! Visitez-nous souvent. Et pendant que vous y êtes, inscrivez-vous à notre infolettre mensuelle. C'est la meilleure façon de vous assurer de recevoir toutes nos nouvelles dans votre boîte de courriels sans qu'elles tombent dans les indésirables. Il suffit simplement d'inscrire votre adresse courriel dans l'encadré indiqué **Infolettre** sur notre site web et le tour est joué.

<https://www.revue-echanges.ca>

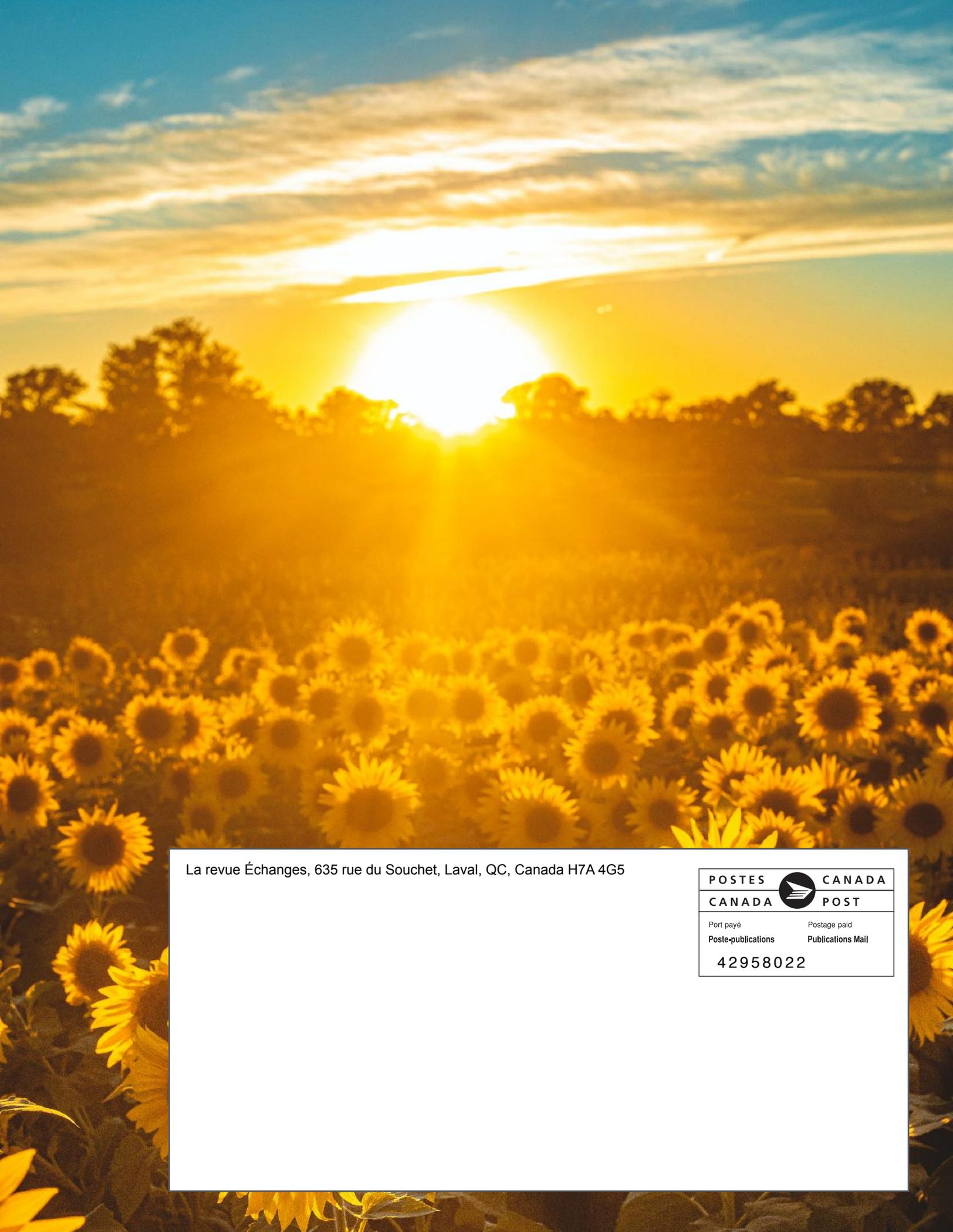
Nous espérons bien compter sur votre soutien continu.

Si vous voulez faire un don, vous pouvez maintenant le faire à partir de notre site web, et ce, en toute sécurité.

Notre mission

Dans un esprit de dialogue,
relire les aspirations et les enjeux vécus par nos contemporains.es,
à la lumière de l'Évangile de Jésus de Nazareth,
et du témoignage de Charles de Foucauld.

Comité d'orientation de la revue Échanges: Carl Corbeil, Gilles Dugal, Ciro Piccirillo, Louise Marie Lemire, Céline Martin, Françoise Deroy-Pineau, Gaston Pineau, Yvonne Demers, Jean-Pierre Langlois, p.s. Marjolaine Zuchowski, Alain Blanchette, Manon Brière, Chantal Béïque, Nadine Taylor. Il se réunit une fois l'an pour réagir à l'action du comité de coordination, suggérer des thèmes et des noms d'auteurs potentiels pour les numéros à venir, donner leur avis sur le financement, la promotion et les stratégies de développement de la revue.



La revue Échanges, 635 rue du Souchet, Laval, QC, Canada H7A 4G5

POSTES		CANADA
CANADA		POST

Port payé	Postage paid
Poste-publications	Publications Mail

42958022