

Yvon Cousineau, c.s.c.



Après avoir nourri la foule avec cinq pains et deux Evangile de Jésus Christ selon saint Matthieu

En ce temps-là, Jésus disait à ses Apôtres : « Ne craignez pas les hommes ; rien n'est voilé qui ne sera dévoilé, rien n'est caché qui ne sera connu.

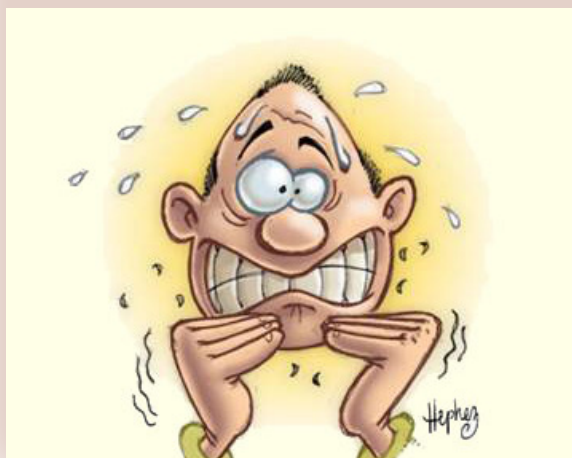
Ce que je vous dis dans les ténèbres, dites-le en pleine lumière ; ce que vous entendez au creux de l'oreille, proclamez-le sur les toits.

Ne craignez pas ceux qui tuent le corps sans pouvoir tuer l'âme ; craignez plutôt celui qui peut faire périr dans la géhenne l'âme aussi bien que le corps.

Deux moineaux ne sont-ils pas vendus pour un sou ? Or, pas un seul ne tombe à terre sans que votre Père le veuille. Quant à vous, même les cheveux de votre tête sont tous comptés.

Soyez donc sans crainte : vous valez bien plus qu'une multitude de moineaux. Quiconque se déclarera pour moi devant les hommes, moi aussi je me déclarerai pour lui devant mon Père qui est aux cieux.

Mais celui qui me reniera devant les hommes, moi aussi je le renierai devant mon Père qui est aux cieux. »



## CITATIONS

Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement. Ce qu'on mange avec goût se digère aisément.

Georges Courteline

Le tiers de ce que nous mangeons suffirait à nous faire vivre; les deux autres tiers servent à faire vivre les médecins.

Dr Paul

Un livre de cuisine, ce n'est pas un livre de dépenses, mais un livre de recettes.

Sacha Guitry

*Se nourrir est un besoin,  
savoir manger est un art.*

*F. Rabelais*

Nourrir ses semblables est l'une des missions les plus nobles qui soient.  
Simonetta Greggio

# Ce qu'a dit le pape François

Rappelons-nous ce que le Pape François dit à propos des homélies. Elles «doivent être brèves et éviter de ressembler à une conférence ou à un cours», elles doivent savoir dire «des paroles qui font brûler les cœurs», et surtout ne pas se limiter à faire la morale et à vouloir endoctriner. Les homélies, il faut les préparer: «Un prédicateur qui ne se prépare pas n'est pas "spirituel", il est malhonnête et irresponsable envers les dons qu'il a reçus». «Une bonne homélie... doit contenir une idée, un sentiment, une image». La prédication doit être positive, toujours offrir l'espérance et ne pas laisser les fidèles "prisonniers de la négativité". L'annonce de l'Evangile elle-même doit avoir des connotations positives, la "proximité, l'ouverture au dialogue, la patience, l'accueil cordial qui ne condamne pas".



Qui d'entre nous n'a pas eu peur dans sa vie ? Rappelons-nous notre jeunesse et combien nous aimions les films d'horreur et de faire peur à nos amis à l'occasion. Nous sommes tous semblables en la matière.

Jésus répète trois fois: «Ne craignez pas !» parce qu'un climat d'hostilité pesait sur ses disciples. Ils craignaient des représailles de la part des juifs. Ils avaient vraiment peur tout comme nous et ils cherchaient une manière de crier haut et fort leur foi afin d'annoncer cette bonne nouvelle.

Vous avez déjà connu la peur et les disciples l'ont connu aussi. Ils craignaient pour leur vie. Affirmer sa foi et ses convictions religieuses n'a jamais été facile. On peut se taire, mais on peut aussi décider de parler et de prendre notre courage à deux mains. Courage et conviction n'ont d'égal que le goût du risque et de la joie de l'évangile comme le dit le pape François.

Jésus invite à faire preuve d'assurance : mieux vaut perdre sa vie que perdre son âme. Il leur remonte le moral, leur donne plus d'ardeur en traçant clairement la différence entre «tuer celui qui parle» et «tuer son âme», c'est-à-dire son message. Dans l'histoire de la bonne nouvelle, nombreux sont ceux qui ont témoigné de leur foi.

Ce qui est merveilleux dans cette page d'évangile, c'est que l'on peut apercevoir le début d'un sourire quand Jésus parle des moineaux et leur agilité. Le Père, dit-il, prend soin de ses créatures, même des moineaux, veille encore plus sur celles et ceux qui prennent des risques pour le faire connaître! Il les rejoint par cette belle tournure de phrase : «même vos cheveux sont comptés!» Nous ne sommes pas n'importe qui aux yeux de Dieu, nous sommes maîtres de notre avenir.

On ne pourra jamais tuer le messager. Jésus a traversé le temps et l'espace et qui plus est, il a dit qu'il serait avec nous jusqu'à la fin du monde. Tout humain ne fait pas passer alors que Jésus ne fait vraiment pas que passer, il est, il habite, il vit avec nous. Persécuté, abandonné de tous, voire même de ses amis, Jérémie, dans la lecture d'aujourd'hui s'en remet à Dieu qui connaît bien ce qu'il y a de grand dans l'homme, ce Dieu qui aime le petit et le pauvre. Une certitude lui suffit et lui donne l'ardeur pour continuer. Le Seigneur est avec lui.

Le Christ nous appelle à la confiance et à l'engagement. Il dit à ses disciples : «Je vous envoie comme des agneaux au milieu des loups». Nous sommes prévenus, ce ne sera pas toujours facile! «Ne craignez pas ceux qui tuent le corps sans pouvoir tuer l'âme ; craignez plutôt celui qui peut faire périr dans la géhenne l'âme aussi bien que le corps. Prenons des exemples concrets. Encore aujourd'hui, sans oublier les persécutions au début de l'Eglise, des chrétiens en Syrie, en Irak et ailleurs meurent pour avoir refusé de trahir leur fidélité à Dieu et à l'Eglise. Au Cambodge, des chrétiens ont risqué leur vie pour se retrouver et pour prier en communauté de sœurs et de frères. D'autres ont risqué leur vie pour apporter, en cachette, des hosties consacrées dissimulées dans des boîtes de films, pour permettre à leurs frères et sœurs de communier. Ces chrétiens n'étaient sans doute ni meilleurs ni pires que vous et moi, mais face à l'adversité, ils ont vécu une grande union au Christ et sont restés debout et fiers de leur foi.

Ne craignons pas! Annonçons la bonne nouvelle autour de nous. Et faites vivre le message inestimable que Jésus nous a laissé. «Ce que je vous dis dans les ténèbres, dites-le en pleine lumière ; ce que vous entendez au creux de l'oreille,

**Voir d'autres réflexions  
ci-dessous**







- Dis-moi, qui est-tu ?
- Je suis une coupe.
- D'où viens-tu ?
- Je viens de l'Île d'Orléans.

J'étais terre parmi des morceaux de terre. Depuis des siècles, je reposais près du fleuve, me laissant caresser par ses eaux et vivant au rythme de ses marées. Le soleil réchauffait mes jours et s'amusa à me broder des draps de dentelles scintillant de pierres précieuses. Je me laissais bercer au gré des flots sans cesse attirés vers je ne sais où. Mes nuits se passaient à regarder les étoiles me sourire de tout leur éclat et à contempler la lune qui prenait plaisir à se pencher vers le lit des eaux où je reposais.

Un jour, on m'emporta d'un coup de pelle sans demander mon avis. J'étais agglutinée à un amas d'argile. On me déposa dans une boîte. J'y suis restée je ne sais combien de temps dans la noirceur, perdue au fond d'une immense pièce. Au bout de quelques jours, deux mains se sont emparées de moi. Je me suis retrouvée sur une table tout arrosée d'eau. Mouillée ainsi, je me sentais bien. Mes pores se sont dilatés. C'est comme si je respirais mieux. L'eau pour moi, c'était connu. L'eau, c'est ma soeur. Depuis toujours, elle avait dansé près du rivage pour égayer mes jours. Elle faisait partie de mon être. J'avais vécu difficilement ces heures où je la sentais me quitter peu à peu.

Comme des larmes, elle apparaissait dans mes pores pour se dissoudre avec la brise qui passait. La retrouver tout à coup, c'était comme me retrouver moi-même. Je prenais conscience à quel point j'en avais besoin.

Puis les deux mains m'ont saisie doucement, mais fermement. Elles m'étreignaient, me pétrissaient, me maniaient comme jamais cela ne m'était arrivé auparavant. Elles semblaient vouloir quelque chose pour moi car, peu à peu, je devenais toute ronde sur cette table où j'allais passer par toutes les émotions. Je me sentais tout drôle, à la fois comme prise dans un bloc, mais en même temps comme plus solide. A vrai dire, je ne me sentais pas encore à l'aise dans cette nouvelle forme. Comme si elle était un peu moi, mais pas tout à fait.

Et puis à nouveau, la douche. Ensuite la table s'est mise à tourner, tourner, tourner comme pour une danse. Dans cette farandole entre les deux mains, je commençai à chercher ma forme. Je devais m'ajuster sans savoir encore comment ces mains voyaient mon avenir. Je m'abandonnai car j'avais saisi intuitivement qu'elles me voulaient belle. Je me mis à grandir, soutenue par ces mains fermes et détendues, solides et tendres, chaudes et habiles et qui savaient ce qu'elles voulaient.

Une chose merveilleuse commença à s'opérer en moi. Les fibres de mon être commencèrent à se réunir et peu à peu à s'orienter toutes dans une même direction. Je me sentais m'affermir et devenir forte. Comme si mes forces, en s'alignant, commençaient à dessiner ma forme à moi. Comme si je trouvais mon centre, mon équilibre. Les deux mains continuaient de me tenir fermement. Moins je résistais, plus je devenais belle. Je choisis de m'abandonner pleinement à celles qui me donnaient une nouvelle vie. C'est alors que je trouvai ma consistance, ma beauté. Je pouvais dire mon nom. J'étais une coupe. Avec un fil, d'un geste lent, agile et fier, on me détacha de la table. On me laissa quelques jours de répit. J'ai découvert alors, moi qui avais toujours vécu en lien si étroit avec l'eau, que je pouvais maintenant vivre sans elle. Peu à peu, l'eau qui s'était toujours fusionnée à ma chair d'argile transpira sur ma peau durcissante pour rejoindre les vapeurs de l'air ambiant. Sans l'eau, je me demandais ce qui allait arriver à cette forme nouvelle que l'on m'avait donnée et que j'avais choisi d'accepter. Je n'en devins que plus solide, ai-je fièrement constaté.

Mais les deux mains croyaient assez en moi pour continuer à me façonner. Elles me recouvrirent d'une robe de vernis et je fus prête pour un stage au four. Ce ne fut pas une période facile. J'ai eu des doutes, mais ma confiance a tout emporté. J'avais expérimenté que les deux mains m'aimaient. Si elles m'avaient fait subir cette étape dès le début, j'aurais craqué. Mais là, j'étais prête. Je savais que je pouvais réussir et de fait j'en suis ressortie avec une allure splendide.

Les deux mains étaient fières de moi. Elles me caressaient doucement, me soulevaient, m'admiraient. J'en étais si émue que pour les remercier, je commençai à faire miroiter mes couleurs. Je dansais de toute ma coupe. Je tournoyais de tous mes reflets. Mon corps scintillant, dans une alliance avec la lumière, me permettait de partager la joie des deux mains et de leur dire un sentiment tout nouveau pour moi. Oui, je venais de découvrir que je les aimais à mon tour ces deux mains. Mon teint verni en a pris des reflets pourprés. Elles avaient cru en moi et maintenant, je pouvais croire en moi et leur donner en retour un peu de joie.

Alors les deux mains, me prenant dans un geste lent et plein de respect, épousèrent ma forme. Les deux mains devinrent coupe et moi je compris que j'avais la forme de ces deux mains qui m'avaient mise au monde. Nous nous sommes élevées ensemble, les deux mains et moi et notre union trouva son nom. Nous sommes offrande.

D'un écrit de Julien Alain, c.s.c.

Si vous désirez une copie en clef USB de ce texte enregistré. Écrivez--moi au [couy@vo.videotron.ca](mailto:couy@vo.videotron.ca) et je vous ferai parvenir le tout moyennement 10 euros..

## Prière

Fais-moi souvenir de ma foi d'enfant  
De cette foi qui s'émerveille  
Et qui fait voir avec les yeux du coeur.

Fais-moi souvenir de la foi de mes ancêtres  
De cette foi qui a bâti  
De beaux et grands projets.

Fais-moi souvenir de ta bonne nouvelle  
Nouvelle qui me fait avancer dans la vie  
Et donner un sens à mon action.

Fais-moi souvenir de ta présence  
De cette présence qui ne souffre pas  
Qu'un frère ou une soeur soit dans le besoin.

Fais-moi souvenir de l'amour de ton Fils  
De cet amour qui peut transformer  
Et envahir le coeur de toute personne.

Fais-moi souvenir de toutes tes paroles  
De ces paroles qui touchent  
De ces paroles qui transforment  
De ces paroles qui engagent  
Ne laissant personne indifférent.



## RIONS UN PEU

