



Le bonheur des petits riens

Il est des petits riens qui marquent l'histoire d'une vie, d'un mouvement. Des petits riens que nous mesurons chemin faisant, dans des récits lus ou entendus. Des petits riens qui témoignent d'une présence à l'autre, aux autres. Des petits riens qui ont chacun une saveur bien particulière. Acides, sucrés, salés, ils assaisonnent nos existences et les éclaboussent de grands éclats de vie. Serait-ce ça, le bonheur ?

Il se rencontre près de « la valise » de *Françoise*, du « petit cheval en plastique » de *Bénédicte*, de « la poussière » qui s'incrute de *Marie-Claude*, du « c'est bon » de *Huguette*. Il se hume, se touche, s'égrène dans la répétition d'un geste, banal en soi. Dans l'action quotidienne, « juste le pain à aller chercher » : saveurs d'autrefois et d'aujourd'hui, où nous entraîne *Philippe Delerm*.

De tous ces petits riens surgissent, mis bout à bout, les liens d'une chaîne d'amour, à partager pour mieux les repérer. A deux, à trois, ensemble... *Sophie Liébaut* nous y invite avec la chanson de *Jean-Louis Aubert*. Ne dit-on pas que « le bonheur se conquiert à petits pas » ? (Surtout, ne cessons pas de marcher !)

Sœur Agnès Gallard évoque la *petite* Thérèse et la place incontournable de l'adjectif « *petit* » dans ses propos et ses écrits. Cette valorisation du « *petit* » chez Thérèse est le chemin d'humilité et d'amour qui la mène à Jésus. Pouvons-nous la suivre là ?

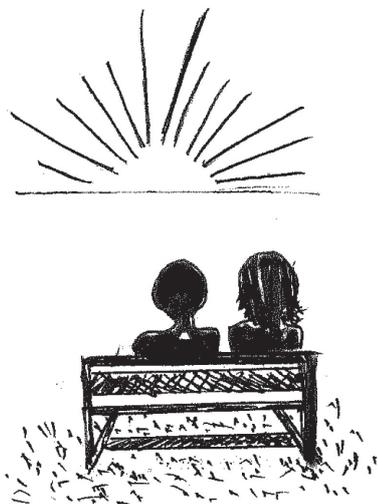
Le Père *Clément Pichaud* nous engage à offrir les petits riens qui jalonnent notre vie humaine, notre vie en Eglise, notre vie de foi dans la certitude d'être toujours aimé de Dieu. Laissons-nous renverser et conduire vers le bon, le bien, le beau de ces petits riens jaillissant sur notre route.

Eliane Ménard, mission accomplie, se retire.

Nous avons partagé avec elle neuf années « **au pas à pas...** » « **dans la confiance et l'Amour** ». De cette rencontre **AVEC** nous, elle ne sort pas indemne. Définitivement le mouvement et, nous tous avec lui, vivons en elle comme un compagnon... ce qui n'est pas **rien**.

Le bonheur des petits riens ne fait pas de bruit. Il se présente à qui sait le repérer, le déguster, sans boulimie, avec gourmandise. Ne le laissons pas filer et gardons-en la trace. *Jacques Prévert* nous alerte « **J'ai reconnu le bonheur au bruit qu'il a fait en partant** »

Christiane Defaye



Les petits pois

C'est facile, d'écosser les petits pois. Une pression du pouce sur la fente de la gousse et elle s'ouvre, docile, offerte. Quelques-unes, moins mûres, sont plus réticentes - une incision de l'ongle de l'index permet alors de déchirer le vert, et de sentir la mouillure et la chair dense, juste sous la peau faussement parcheminée. Après, on fait glisser les boules d'un seul doigt. La dernière est si minuscule. Parfois, on a envie de la croquer. Ce n'est pas bon, un peu amer, mais frais comme la cuisine de onze heures, cuisine de l'eau froide, des légumes épluchés - tout près, contre l'évier, quelques carottes nues brillent sur un torchon, finissent de sécher. Alors on parle à petits coups, et là aussi la musique des mots semble venir de l'intérieur, paisible, familière. De temps en temps, on relève la tête pour regarder l'autre, à la fin d'une phrase ; mais l'autre doit garder la tête penchée - c'est dans le code. On parle de travail, de projets, de fatigue - pas de psychologie. L'écosage des petits pois n'est pas conçu pour expliquer, mais pour suivre le cours, à léger contretemps. Il y en aurait pour cinq minutes, mais c'est bien de prolonger, d'alentir le matin, gousse à gousse, manches retroussées. On passe les mains dans les boules écosées qui remplissent le saladier. C'est doux ; toutes ces rondeurs contiguës font comme une eau vert tendre, et l'on s'étonne de ne pas avoir les mains mouillées. Un long silence de bien-être clair, et puis : - Il y aura juste le pain à aller chercher.

Philippe Delerm

« La première gorgée de bière »



Des liens d'amour

*Ces petits riens ont tous quelque chose
Quelque chose en commun qui nous métamorphose
Ces éclairs de vie qui courent entre les choses
Les p'tits détails qui ne paient pas d'mine
Les petits bouts de gestes qui soudain illuminent
Saurions-nous les retrouver ?
Voudrais-tu les partager ?
Ces moments de vérité*

Jean-Louis Aubert



Ces petits riens sont des liens. Des instants lors desquels la solitude, de celui qui les transmet et de celui qui les reçoit, disparaît. On ne se sent plus seul, on existe, on est reconnu. Un vrai sourire, une poignée de main chaleureuse, une petite carte de vœux, un journal que l'on prête après l'avoir lu, s'écarter pour laisser passer quelqu'un devant soi... Autant de petits signes de reconnaissance, de gestes permettant de sentir que nous sommes tous liés, et non un conglomérat d'individus isolés.

Etre source de petits riens implique aussi la capacité d'être heureux. Heureux de ces petites choses qui nous tiennent debout et enrichissent notre vie, chaque jour.

Ce petit rien rime souvent avec quotidien. Petit moment d'arrêt, de retour en soi. Il n'est pas égoïste de se rendre heureux. Cela donne de la force pour aller à la rencontre de l'autre.

Le petit café, ou la douce tisane de l'après repas, est un moment de quiétude, durant lequel on puise de l'énergie pour aborder le reste de la journée. Moment à soi permettant de mieux s'ouvrir aux autres, d'être plus disponible, d'être attentif au besoin de ceux que nous côtoyons, proches ou lointains.

Il est bon de redécouvrir cette façon d'aborder le monde. Le code des relations a changé. Les règles de politesse régissant le bien vivre ensemble, peut-être trop formelles et trop codifiées, ont perdu leur sens. A nous de les faire revivre en les enrichissant de respect mais aussi d'empathie, de fraternité, de reconnaissance de l'autre.

Mis bout à bout, ces petits riens finiront bien par former une belle chaîne d'amour. Peut-être pourrait-on commencer !

Sophie Liébaud

Une histoire de valise

Quand les marches sont de plus en plus hautes, les kilos de plus en plus lourds et le plancher de plus en plus bas, on découvre, avec surprise et beaucoup de joie, que nous sommes entourés de gens merveilleux.

Je suis amenée à prendre régulièrement le TGV, avec ma valise à roulettes. Je ne me voyais pas aussi ratatinée. Aussi, quelle fut ma stupéfaction, lors de mon premier départ, lorsqu'un jeune homme prit gentiment ma valise pour la porter dans le train et n'oublia pas, à l'arrivée, de la descendre. Sans que je le lui ai demandé !

Et je peux dire que, chaque fois, jeune ou moins jeune, homme ou femme, blanc ou noir, quelqu'un vient m'aider sans que je le demande.

Quand j'ai le cafard, je pense à cette entraide spontanée et mon cœur se réjouit.

Je rends grâce à Dieu qui m'a permis de constater que ces gestes si simples traduisent une réelle attention à l'autre, et sont la charité en action, tout simplement.



Françoise,
diocèse d'Angoulême

Un petit cheval en plastique

En été 2011, mon mari et moi avons, été famille d'accueil pour un jeune JMjiste du Burkina Faso. Notre cher invité, nommé Donatien et âgé de 26 ans, nous a parlé de son pays, de ses coutumes de sa vie. Humble, gentil, discret, ouvert et profondément croyant, il vit dans un petit village, Sabou, dont il est boulanger.

A Sabou, les femmes vont chercher le bois pour la cuisine et pilent le mil. Tous mangent assis sur le sol, en cercle, autour d'un plat dans lequel chacun se sert avec une bouchée de pain. Ils ne connaissent pas les lits, la table, les sièges, les couverts ou les volets. Leurs maisons, en terre, doivent souvent être réparées. Pas de livre. Pas de voiture, tout trajet se fait à pied ou à vélo. Une distance de sept kilomètres y est considérable et l'eau, très précieuse.

Lors de son départ à Madrid où se déroulait l'évènement, nous lui avons offert 20 ₣ pour ses dépenses personnelles. 20€. Pour nous, ce n'est rien ! Pour lui, cela représente un mois de salaire ! Je pense qu'il a dû précieusement garder cette petite somme, pour lui et les siens.

Mais, me direz-vous, où se trouve le bonheur du petit rien ? J'y viens. Je tenais auparavant à planter le décor. Profondément touché par notre accueil et notre bienveillance à son égard, Donatien voulut nous remercier ! Il n'avait rien à offrir et, pourtant, il eut un geste profondément empreint de gratitude, de respect et de générosité. Il m'offrit un cheval miniature en plastique qui, certainement, comptait beaucoup pour lui. Au vu de son salaire, cela représentait une fortune pour lui. Pour moi aussi, mais de générosité, de détachement, de reconnaissance, d'humilité.

Ce petit cheval de plastique, je le garde précieusement, avec tous les cadeaux faits par nos enfants dans leur jeunesse. Cet amour de cheval «trône» royalement sur une des étagères de ma cuisine, sous mes yeux, au quotidien. Non, je n'oublie pas ! J'en suis extrêmement touchée. Donatien est devenu «notre fils adoptif». Par ce petit cheval, il m'a donné son cœur.

Bénédicte,
diocèse d'Angoulême

Que c'est bon...

De se lever le matin, de voir le soleil, de se dire « mon Dieu, que c'est bon, que c'est beau ». Oui, Dieu ! Que c'est bon de te savoir près de nous.

C'est un regard serein croisé dans la rue, c'est un pas de plus vers l'autre, cet autre qui un jour aura besoin d'une aide. Donner avec joie. Il y a plus de joie à donner qu'à recevoir.

Le bonheur des petits riens, c'est marcher tous ensemble vers demain. C'est l'instant où l'un près de l'autre, on se tient la main, oubliant soucis et chagrins.

C'est chanter, c'est écouter, parfois se taire. C'est exister, c'est voir un sourire illuminer un visage.

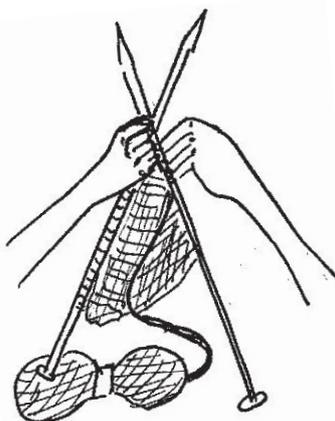
C'est toucher l'autre par une attention. Prendre un café. Se dire combien nous apprécions...

Des petits riens qui font beaucoup, ils sont aussi de grands moments de vie qui métamorphosent. Les petits riens sont respiration entre les mots, les rires, les gestes. Instants précieux où le corps et l'esprit communiquent.

Le bonheur des petits riens, c'est un moment passé avec une personne âgée. Si elle n'entend pas, si elle ne voit pas, rassurez-vous, elle sait. Le souffle de la bonté l'aura effleurée, ce petit temps des petits riens lui aura fait du bien.

Dans la souffrance, dans la dépendance, dans la solitude ou l'indifférence, c'est dans le quotidien des jours que l'on apprécie le plus ce bonheur des petits riens.

Huguette,
diocèse d'Agen



Je dépoussière

A Amitié Espérance, il n'y a pas de confusion de genre entre la spiritualité et la psychologie. C'est rassurant. Lorsque se pose un problème psychologique, Anne-Marie et Bruno nous invitent à nous tourner vers les professionnels de santé

Mais, malgré tout, dans l'écoute bienveillante, nous apprenons les uns les autres. L'énergie de Marie-Christine, les bavardages de Marie-Claire, la sympathie souriante d'Anne-Marie, la clairvoyance de Bruno me permettent de mettre à distance mon trop de sérieux (triste parfois, et réducteur).

Parmi les cailloux blancs balisant le chemin d'Amitié Espérance : mon engagement à l'aumônerie des malades (de l'hôpital général) à la mort de ma mère et, cette année, un grand saut dans l'informatique. Moi qui redoutais les nouvelles technologies, je « dépoussière » l'ordinateur que j'ai chez moi.

Amitié Espérance est une petite étoile dans ma vie. Tous pour un et un pour tous.

Marie-Claude,
diocèse d'Albi

Jeter des fleurs

Quand on parle de Sainte Thérèse, on précise aussitôt la petite ou la grande. La petite, celle de Lisieux, qui entre au Carmel à quinze ans et meurt à vingt-quatre. La grande, celle d'Avila, qui parcourt l'Espagne pour y fonder quinze monastères de la Réforme et nous lègue ses écrits.

Thérèse de Lisieux est la sainte des petites âmes dont la vie est faite de petits riens. D'ailleurs, elle utilise souvent l'adjectif « petit » : le petit Jésus, le petit oiseau, la petite fleur, les petits frères... Terme courant sans doute dans le vocabulaire de son époque, il est aussi caractéristique de son message.

Son éducation familiale aux Buissonnets l'a peu préparée aux tâches matérielles. « *Je ne suis qu'une très petite âme qui ne peut offrir au Bon Dieu que de très petites choses, ces petites choses qui jalonnent le quotidien : plier les manteaux oubliés par les sœurs, leur rendre de petits services, laisser prendre ce qui appartient sans le redemander, prêter sans rien espérer, faire mon plus aimable sourire à celle qui a le talent de déplaire ou encore, ne laisser échapper aucun petit sacrifice, aucun regard, aucune parole. Profiter de toutes les plus petites choses et les faire par amour* (cf A74 et B4).

L'amour, voilà bien la clé du bonheur de Thérèse. Comme Saint Jean de la Croix, elle sait que le plus petit mouvement d'amour est plus utile à l'Eglise que toutes les autres œuvres réunies ensemble. Sans l'amour, toutes les œuvres, même les plus éclatantes, que sont que néant. Elle ne se désole pas quand elle est incapable de prier, qu'elle ne sent rien, c'est le moment de chercher de petites occasions, des riens qui font plus plaisir à Jésus que l'empire du monde. (LT 143).

Beaucoup de petites âmes à la suite de Thérèse ont ainsi trouvé le bonheur. Quoi que disent les médias, ni la situation sociale, ni la richesse ne rendent heureux, ni même la santé. Thérèse a connu la maladie : dès l'âge de dix ans, elle fait ce que nous appelons aujourd'hui une dépression ; jusqu'à quatorze ans, elle pleure d'avoir pleuré ; une tuberculose l'emporte à vingt-quatre ans. Mais elle croit à l'amour indéfectible de Jésus, elle ne cherche pas à égaler les aigles qui planent dans les hauteurs. Elle trouve sa joie à jeter des fleurs.

*Jeter des fleurs, c'est t'offrir en prémices
Les plus légers soupirs, les plus grandes douleurs
Mes peines et mes joies, mes petits sacrifices
Voilà mes fleurs* (PN 34)

Sœur Agnès Gallard



Le bonheur des « petits riens »

Avec un groupe de catéchuménat, nous regardions un film sur l'histoire de Jésus. Après de longues séquences sur la situation du pays (défilés impressionnants des troupes romaines d'occupation, description des splendeurs de la cour du roi Hérode...), un jeune couple tout simple, et la naissance d'un bébé, Jésus. Une femme du groupe s'est exclamée : *Oui, Jésus, ce n'était vraiment rien !* Quel bel acte de foi ! Il est vrai qu'à nos yeux de chair, Jésus n'était rien à côté des grands de ce monde. C'est que sa vie et son message sont renversants, ou plutôt remettent tout à l'endroit.

Un jour, émerveillée par ce qu'il dit, une femme s'écrie : *Heureuse celle qui t'a porté et allaité !* Jésus répond : *Heureux plutôt ceux qui écoutent la parole de Dieu et la mettent en pratique !* (Luc 11, 27- 28). Et Marie est la première de ceux-là. Ce que Thérèse aimait en elle, c'était sa vie toute simple à Nazareth, remplie des petits riens de la vie de tous les jours, accomplis avec tout son amour.

Une autre fois, ce sont les disciples, revenant de mission, qui racontent avec joie tout ce qu'ils ont réussi

à faire d'extraordinaire. Jésus leur dit : *Réjouissez-vous plutôt de ce que vos noms sont inscrits dans les cieux !* (Luc 10,20). Autrement dit : l'important, ce n'est pas le succès (ou l'échec), mais la certitude d'être aimé de Dieu.

Notre société dit de mille manières : *Heureux ceux qui sont riches, jeunes, beaux et bien portants !* Jésus ne dit-il pas plutôt : *Heureux ceux qui s'efforcent de s'accepter comme ils sont, avec leurs qualités et leurs limites, avec ce qui va bien et ce qui est difficile, et qui essaient d'ouvrir un chemin d'espérance pour eux et pour les autres !* Comme cette femme qui écrit : *Il ne nous est pas demandé de faire des choses extraordinaires, mais de mettre tout l'amour qu'on peut dans les choses les plus ordinaires.* Ou ce frère prêtre, qui avait des responsabilités importantes mais que la maladie a conduit à l'inaction, et qui dit : *Ma vie maintenant, c'est tout à fait ce que Thérèse appelle « des petits riens ». Comme elle, j'ai à les « offrir » et le Seigneur en fera ce qu'il voudra.*

P. Clément Pichaud



Chemin faisant

Bien chers amis,

C'était à Lourdes, en mai 2003. Je venais de faire ce que j'ai appelé « *Le tour de France-Belgique* » !

De la Bretagne aux Monts du Velay, du pays Méditerranéen à celui du Nord et de la Belgique, en passant par la Vallée de la Loire, le Poitou Charente, l'Île de France et la Champagne... Pour vous rencontrer, vous connaître, vous écouter. Rejoindre ce qui était important pour vous dans ce mouvement qui nous rassemblait, entrer de l'intérieur dans ce qui faisait votre vie, vos joies, vos peines et vos espoirs ! Tout cela pour découvrir dans la diversité des visages (ceux des personnes comme ceux des groupes), dans la diversité des situations concrètes, les mêmes aspirations de fond, les mêmes attentes, les mêmes besoins ressentis, la même foi, le même souffle, la même espérance !

Quand il m'a été demandé d'accepter la mission de présidence, malgré toutes les hésitations qui m'habitaient devant la tâche laborieuse que je pressentais déjà, je n'ai pas pu dire non ! Je n'ai pas pu vous dire non ! Simplement et modestement, appuyée sur la force de foi extraordinaire profondément enracinée au cœur de chacun et de nous tous, je vous ai fait confiance. Je nous ai fait confiance pour avancer AVEC vous « **au pas à pas...** » « **dans la confiance et l'amour** » !

Neuf années d'un parcours long, difficile et hasardeux... Et pourtant combien riche de ce cheminement, vécu dans un « Nous-Ensemble » qui nous conduit à Aujourd'hui !

Aujourd'hui - à l'heure du retrait - dans la conscience aiguë de mes limites, mes fragilités, mes tâtonnements et mes erreurs, je crois vraiment pouvoir vous dire que dans la mission qui m'était confiée, je suis allée jusqu'au bout de ce qui était possible pour moi - et parfois au-delà ! - pour mettre simplement ma disponibilité et mon cœur fraternel au service de l'ensemble !

Finalement, au terme de ce bout de chemin, **ce qui me reste de plus précieux, c'est vous !** C'est tout ce que j'ai appris et découvert AVEC vous, à travers nos rencontres, nos joies, nos peines, notre amitié partagées ! C'est cette formidable espérance expérimentée au creux du quotidien que la VIE l'emporte - peut l'emporter - sur la souffrance ! Le compagnonnage fraternel c'est aussi simple, aussi sérieux - voire aussi évangélique - que cela... Et que c'est bien là, l'Essentiel !

S'il est vrai que maintenant, je peux me retirer avec le sentiment **d'une « mission accomplie »** je sais aussi que profondément Amitié Espérance ne peut pas - ne peut plus - me quitter !

Très fraternellement, je vous reste dans l'amitié et l'espérance toujours !

Eliane Ménard

Amitié Espérance

Bulletin de liaison interne semestriel de l'association Amitié Espérance
BP 62095 – 31 rue du Carmel - 14100 Lisieux – TPH 02.31.63.98.38.

Responsable de la communication :
Christiane Defaye

Conseil éditorial :
Sophie Daguin

Maquette :
www.alcali.fr

Illustrations :
Sylvaine Samoyeau

Le bulletin de liaison est à télécharger
sur le site internet :

<http://amitiesperance.cef.fr>