

feu et Lumière

Le mensuel de la vie spirituelle

Dossier

DANSER POUR DIEU

ÉMOTIONS

Apprendre à exprimer
ma colère

TÉMOIGNAGE

Non à l'ennui,
je pars !

REPORTAGE

Océan indien



Une aventure
d'amour



Esp : 3,50€ - Dom : 3,60€ - CAN : 5,75\$CAD

L 19613 - 231 - F: 3,00 €



Si je vous dis danse, vous me répondez peut-être que vous dansez la valse, le slow, le rock, ou encore que, enfant, vous avez fait cinq ans de danse classique. Et si je vous questionne sur la danse spirituelle ? Peut-être vous sentirez-vous concerné, ou à l'inverse à mille lieues d'imaginer que cela puisse vous rejoindre.

Ce dossier vous offre une clé pour vivre votre vie de prière : votre corps est le Temple de l'Esprit Saint. Chacun de vos gestes exprime les mouvements de l'âme vers Dieu : le repentir, le recueillement, l'adoration, l'écoute, la louange...

Si souvent nous mettons en opposition notre corps et notre âme ! Nous avons besoin de nous réconcilier avec notre corps, de vivre et prier avec lui, en lui. En lisant ce dossier, n'hésitez pas à vous arrêter, à respirer, à danser dans votre tête ou à remuer les pieds, à entrer dans un geste, à vous tourner vers une icône et à rafraîchir votre âme en puisant à la source de l'Amour.

Dossier réalisé par F. Lacoste

Beauté plastique ?

Père Jacques Philippe

La beauté du corps pour un chrétien a de multiples facettes : elle a une valeur bien plus large et vaste que la seule beauté plastique. Pensons à saint François d'Assise dont le corps stigmatisé a rendu visible sa configuration intérieure au Christ, pensons aussi aux blessures de Jésus qui sont les lettres de sang avec lesquelles s'est écrit visiblement pour nous l'amour fou de Dieu.

Les chrétiens d'aujourd'hui ont à retrouver le sens de leur corps. Il y a diverses raisons à cela.

Corps et esprit

En Occident, nous souffrons encore d'une certaine dichotomie entre la vie corporelle et la vie de l'esprit. C'est en partie un héritage de l'idéalisme grec, qui a tendance à considérer le corps et l'esprit comme ennemis l'un de l'autre et à confondre la vie spirituelle avec la vie intellectuelle. Il y a aussi l'influence de Descartes qui réduit l'existence à la pensée. On a beaucoup de mal après cela à réintégrer les dimensions corporelle et affective ; il ne s'agit pas bien sûr de disqualifier la raison, mais de la mettre à sa juste place.

Les sens corporels ont une importance fondamentale : la vue, l'ouïe, l'odorat... La vie spirituelle n'est pas une vie abstraite ou même la négation de la vie sensible : elle est l'entrée dans un dynamisme d'amour, qui engage la personne dans toutes ses dimensions : intellectuelle, psychique, affective et corporelle. La vie spirituelle consiste en un mouvement de don et d'accueil, dans la relation avec Dieu, avec soi-même et avec l'autre.

Consentir à avoir été créé

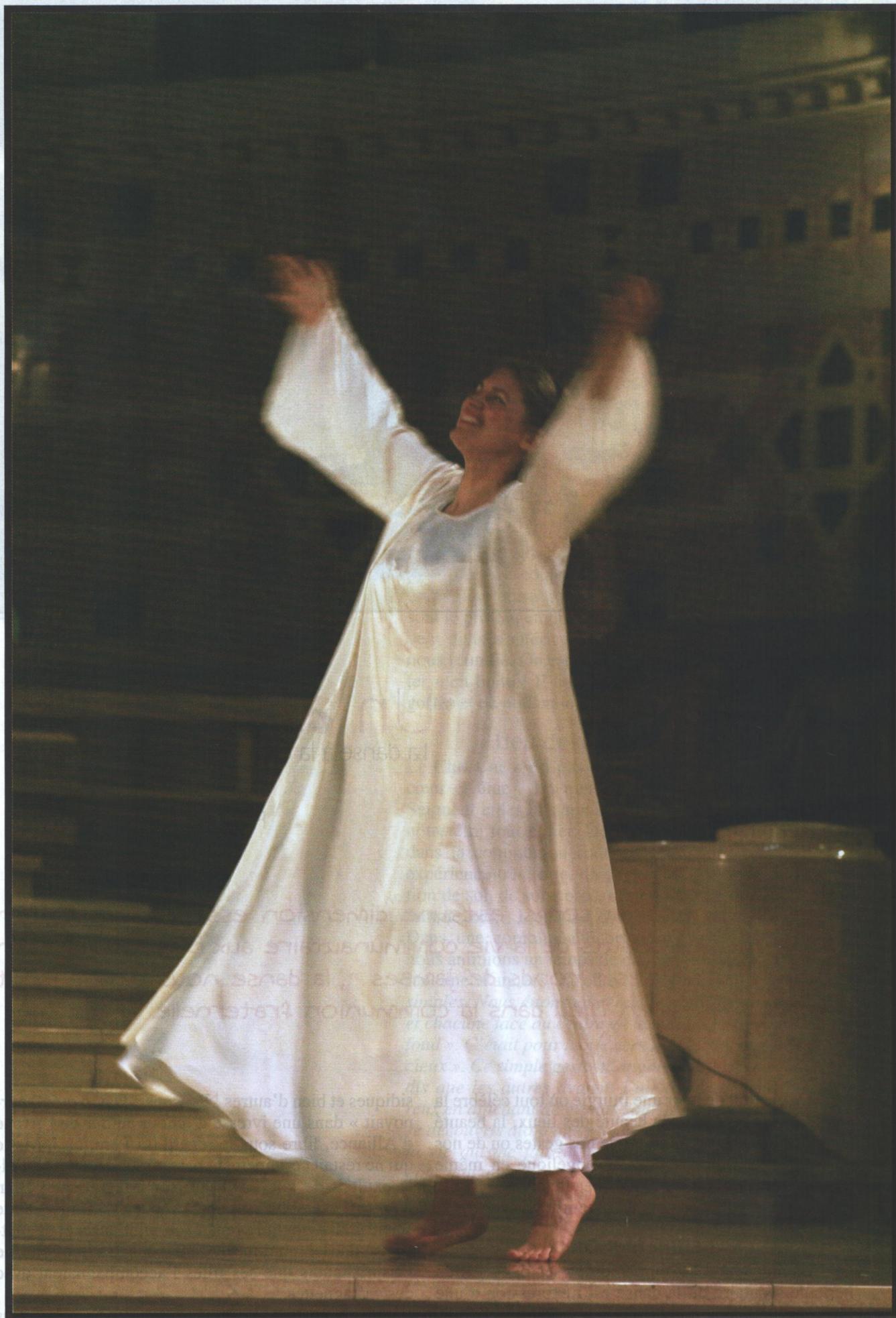
L'autre raison très importante est le mystère de la création : notre vie corporelle est la première et la plus évidente conséquence de l'acte créateur de Dieu. Nier le corps, ne pas l'intégrer pleinement dans notre vie chrétienne, revient à nier notre condition de créature. Et je vois là une des grandes tentations de toujours, de notre culture en particulier : refuser sa condition de créature, au profit d'un rêve de toute-puissance, d'autonomie absolue.

C'est l'essence même du péché. Au contraire, le salut et la grâce vont dans le sens d'un accueil de notre condition de créature, de reconnaissance du lien de filiation qui nous unit à Dieu comme Père et Créateur. Accepter la vie corporelle, avec sa beauté et ses limites, c'est consentir à notre condition de créature, c'est donc aussi accepter de manière concrète la sagesse de Dieu et l'amour qu'il nous porte. Refuser notre corps, c'est en quelque sorte nous refuser nous-mêmes, et c'est en conséquence refuser l'amour que Dieu nous porte.

L'image de Dieu en nous

Toute notre vie spirituelle est inscrite dans notre corps : les expériences positives de la présence de Dieu, les moments de grâce sont écrits en nous. Ce que nous sommes appelés à devenir, notre vocation, l'est aussi d'une certaine manière : nous sommes créés à l'image de Dieu. Saint Augustin disait que l'image de la Trinité est inscrite dans notre âme à travers ses facultés : la volonté, l'intelligence et la mémoire. Je pense que dans notre structure corporelle également, on peut découvrir notre vocation à entrer dans l'amour trinitaire.

Par exemple, l'homme est le seul animal qui est en posture verticale. Cette verticalité est le signe d'un appel à être comme un pont entre la terre et le ciel. De même la vocation à l'amour est inscrite dans notre corps par toute sa structure : les mains pour toucher, caresser, l'oreille pour écouter l'autre, la bouche pour lui parler, lui répondre... Dans la relation conjugale par exemple, on voit bien comment le corps de l'homme et le corps de la femme sont constitués pour exprimer une relation d'amour. Mais c'est beaucoup plus large que ce cas particulier. Les mains sont faites pour caresser, mais aussi soutenir, servir et protéger.



Accepter la vie corporelle, avec sa beauté et ses limites, c'est consentir à notre condition de créature.



©F&L - Photo D Lefèvre.

Un art de vivre

La danse à la communauté des Béatitudes

Frère Bernard de Clairvaux

La danse, prière du corps, est une dimension essentielle que l'on trouve dès les débuts de la vie communautaire aux Béatitudes. Bien plus que de simples « ronds de jambes », la danse nous révèle tout un art de vivre en Dieu dans la communion fraternelle.

La vie doit devenir une liturgie où tout célèbre la gloire de Dieu : la beauté des lieux, la beauté des chants, le moindre de nos gestes ou de nos paroles, une radicalité évangélique en même temps qu'un sens profond de la beauté et de la fête... Les danses d'Israël en sont un magnifique exemple.

Expérimenter Dieu

La Communauté s'est emparée dès ses débuts d'un héritage séculaire où la danse est l'expression d'une joie spirituelle, comme le vivent nos frères juifs has-

sidiqes et bien d'autres ! Pensons à David qui « tournoyait » dans une ivresse d'amour autour de l'Arche d'Alliance, libre sous le regard du Père, ou à Marie qui ne restait certainement pas immobile tandis qu'elle exultait de joie en disant son Magnificat ! Bien d'autres exemples seraient à citer, comme sainte Thérèse d'Avila qui prenait son tambourin et se mettait à danser en improvisant sous les motions de l'Esprit tandis que ses filles l'accompagnaient avec des castagnettes.

Comme nous le constatons au long des siècles, plus



que d'une simple technique ou d'un simple « folklore », il s'agit d'entrer dans une véritable EXPÉRIENCE DE DIEU. Nous sommes aujourd'hui gavés d'informations, d'enseignements, de paroles, de discours, d'images... Face à tout cela, la danse est souvent le meilleur moyen d'expérimenter en profondeur quelque chose de soi-même et de Dieu. Comme nous le dit saint Paul, savons-nous que nous sommes les « temples de Dieu » ? (1Co 6,19). Souvent ce temple est détruit, blessé, malade... Quand nous touchons au corps, nous touchons à l'âme, nous touchons au mystère même de l'être. Ce que je danse manifeste souvent ce que je suis à l'intérieur de moi-même et danser, inversement, peut avoir des répercussions sur mon âme : l'ouvrir à la vie, à l'adoration et à la louange.

Je me souviens d'Hélène qui disait à juste titre que notre âme va jusqu'au bout de nos ongles ! C'est vrai, on ne peut pas être coupé en tranches ! Une tranche pour le corps, une autre pour l'âme... Mon regard, mes mains sont le prolongement de mon cœur. Nous sommes si souvent divisés intérieurement et la danse, vécue en Dieu, nous réunifie. On est bien loin du fait d'aller « nous éclater » en boîte ! Il nous est donné en Dieu d'habiter nos gestes et de nous réjouir.

Lieu de don et de guérison

Le Christ ne s'est pas donné à moitié, mais bien corps, cœur et âme ! La meilleure façon de nous donner au Seigneur et les uns aux autres, c'est bien de le faire avec notre être tout entier. Danser sous le regard de Dieu et dans la communion fraternelle est pour beaucoup une expérience très forte, un chemin de guérison, d'acceptation de soi, de son corps, de son identité d'homme ou de femme, etc... La danse, c'est la vie !

Dans une communauté orthodoxe, près d'Angoulême, nous animions un temps de danses. Rodolphe, d'une quarantaine d'années, raconte : *Nous faisons des pas tout simples. Nous étions en cercle et nous avançons chacun et chacune face au centre en levant les bras « vers le plafond ». C'était pour moi « vers le Ciel, vers mon Père des cieux ». Ce simple geste m'angoissait de plus en plus tandis que les autres avaient l'air apparemment tout heureux en affichant de grands sourires qui m'exaspéraient ! Je découvris alors que j'avais en moi un refus profond de la vie qui me faisait me replier sur moi-même. Ce fut pour moi une véritable prise de conscience, une véritable « ouverture », autant de mon cœur que de mes bras !.. Ce fut le début de tout un chemin de guérison à la lumière du Christ !*

Combien de jeunes, comme à *Jeunesse-Lumière* par exemple lors d'une session de danses, se sont découverts sous un jour nouveau entre filles et garçons, en se regardant, en se touchant différemment au cours d'une

**La danse
a toujours été
le prolongement
de nos célébrations.**

danse par groupes de deux, en « couples ». C'était l'occasion d'une plus grande simplicité, à la fois avec plus de pureté et sans avoir peur de ses émotions.

Par la danse, il nous est souvent donné de « voir la Gloire de Dieu ». On assiste à des visitations très profondes, comme le jour où Laurence, qui ne portait que des jean's, a réalisé combien elle avait du mal à accepter sa féminité. Mais trois mois plus tard, quelle grâce de la voir danser un samedi soir à la Communauté, en robe blanche, dans toute sa splendeur ! Danser ensemble, sous le regard plein de bonté du Père, nous donne aussi, comme au baiser de paix à la messe, de resserrer nos liens fraternels ou de les ajuster.

Louer Dieu et vivre ensemble en frères

Jo Croissant, l'épouse d'Ephraïm (fondateur de la communauté des Béatitudes), porte particulièrement la dimension de la danse à la Communauté et nous confie : *Dès le début de la vie communautaire, nous avons pris conscience qu'il nous fallait retrouver le sens de la beauté de la vie dans notre manière d'être. La danse en est un moyen privilégié. Pour nous, la danse a toujours été le prolongement de nos célébrations. Le corps peut être vraiment à la louange de Dieu.* Jo Croissant dit souvent : *Chanter, c'est prier*

louange : Le cœur a très envie de s'élever vers Dieu et de se réjouir, mais le poids de notre corps physique a tendance à nous ramener à terre. En dansant, au lieu de laisser son corps s'appesantir, on permet à son cœur de l'élever tout entier.

Sylvie, dans une des maisons de la Communauté, se trouvait complexée par sa timidité et par son corps malhabile, tandis que nous dansions un samedi soir dans la joie de la Résurrection : *Tant de beauté et de joie autour de moi, et j'avais l'impression d'être un « canard boiteux » ! Il me fallait dépasser ce sentiment et cette peur. Ne plus me regarder. Foncer, tout simplement ! Je ne sais pas pourquoi ni trop comment, la danse nous faisait pivoter sur nous-mêmes et je me suis vue tout à coup comme dans les mains du grand Potier qu'est notre Dieu. Je m'abandonnai alors entre Ses mains et je compris de l'intérieur avec quel amour et quelle délicatesse Il me façonnait ! Je jubilais ! Je jubilais vraiment ! Jamais je ne l'oublierai ! Sous le regard d'un Père si tendre, je vivais dans une liberté nouvelle. Je souhaite à tous une expérience pareille, car elle m'a beaucoup simplifiée ! Alain nous confie que par une expérience du même ordre, il a vaincu la peur du regard des autres : *Je vis maintenant d'une façon beaucoup plus vraie avec les frères**

et sœurs de la Communauté, en vivant mes maladresses devant eux sans aucun scrupule ! Je suis tout simplement heureux que l'on partage ensemble un bon moment et une même joie !

Je m'abandonnai entre Ses mains et je compris avec quelle délicatesse Il me façonnait ! Je jubilais vraiment ! Jamais je ne l'oublierai !

deux fois, que faudrait-il dire alors de la danse ?

La joie vient en louant. La danse, comme le chant, est un bon moyen d'apprendre à « pratiquer la joie ». La joie est un don, mais elle est aussi un commandement, comme l'amour, en vue de nous rendre heureux. « *Restez toujours joyeux. Priez sans cesse. En toute occasion, rendez grâce à Dieu. C'est la volonté de Dieu sur vous dans le Christ* » (1 Th 5,16), nous dit saint Paul. La joie est le signe de la présence du Royaume. Rabbi Nahman, juif hassidique, nous explique comment par la danse le corps entre en

Danser ensemble nous apprend à nous recevoir les uns les autres avec notre beauté profonde, bien au-delà des apparences. Car nous sommes tous « porteurs » du Christ et « temples de l'Esprit », comme lorsque Marie communique sa joie à sa cousine Élisabeth. La danse, c'est avant tout un temps gratuit où les frères et sœurs d'une maison ne se rencontrent pas pour les besoins d'un travail, ni même pour la liturgie, mais simplement pour manifester dans la joie du Ressuscité « *combien il est bon de vivre ensemble en frères* » (Ps 133).



©F&L - Photo D Lefèvre.

Pour entrer dans la liberté

Jo Croissant aime à répéter combien nous pouvons trouver et transmettre par la danse tout ce qui fait la spiritualité de la Communauté : entrer dans la liberté et la simplicité des enfants de Dieu, vivre un « esprit de famille » car nous sommes tous enfants d'un même Père, entrer dans une expérience d'union à Dieu où intériorité et extériorité se répondent et s'unifient. La danse est lieu de guérison et d'expression de la beauté de Dieu à travers l'œuvre de nos corps ; c'est aussi l'apprentissage de la communion fraternelle, du respect, du pardon et de l'unité ; c'est entrer dans une pratique de la joie ; la danse est l'occasion de témoignage et d'annonce du Royaume, etc...



©F&L - Photo D Lefèvre.

Interview de Mireille Nègre

T é m o i n

de la transcendance

Nathalie du Chayla

Son parcours est hors du commun : première danseuse de l'Opéra de Paris, étoile internationale, elle reste dix ans au Carmel pour vivre seule avec le Seul et en ressort pour livrer avec force au monde l'essence de son art. Mireille Nègre nous dévoile avec une grande confiance le secret de sa vie d'artiste. Rencontre entre Ciel et terre.

En plein cœur de Paris, dans son petit havre de paix, Mireille et sa fidèle assistante Marie-Hélène m'attendent. Nous sommes loin du brouhaha de la ville et du stress parisien. La porte s'ouvre, je suis accueillie chaleureusement dans l'Académie de danse, petit palais aux couleurs pastel où le rose et le mauve sont à l'honneur, comme dans un conte d'enfant. Une bougie allumée, une odeur agréable d'encens nous plongent dans une ambiance douce et paisible. Elle dépose délicatement le livre de prières qu'elle vient de méditer, comme chaque jour, pour répondre à son appel de Vierge Consacrée dans le diocèse de Paris. Le joli visage de Mireille s'ouvre, et son regard à la fois espiègle et vif m'invite à la confiance et à la simplicité.

Feu et Lumière : Mireille, nous savons tous que la danse est au centre de votre vie. Pourriez-vous nous dire comment vous vivez votre art aujourd'hui ?

▣ **Mireille Nègre :** Des blessures aux genoux ne me permettent plus de danser. Je me livre à la création à travers le piano - le piano de mon enfance - la com-

position musicale : j'ai notamment composé des sonates. Et puis je peins. J'utilise l'aquarelle et la gouache pour illustrer des textes choisis. Dès l'Opéra, je peignais la nuit. C'est ainsi que j'ai exposé à côté de Serge Lifar, d'Yvette Chauviré lors des expositions des artistes de l'Opéra. Au Carmel, c'était aussi mon apostolat de peindre des enluminures sur des cartes et des enveloppes. Faire de l'enluminure me calme, c'est comme faire du zen ! En esprit, je prie pour les uns et les autres et cela exerce la contemplation.

Vous venez récemment de publier un livre aux Éditions Atlantica : « Instants de vie ». D'où vous vient cette source d'inspiration ?

▣ Ce sont d'abord des couleurs, une prière et une vision qui me viennent à l'esprit. C'est très léché, méticuleux jusqu'au petit détail. Il y a une recherche d'harmonie souvent cassée. Je vais au-delà de la casure. Les personnes sont touchées. Ils voient la pureté, la clarté. Ma maman m'a dit : « C'est le genre de livre qui fait du bien ! ». C'est vrai, il porte les gens malades en milieu hospitalier.

Et pour en revenir à la danse ?

□ (avec une certaine révolte et une pointe de déception) Aujourd'hui beaucoup de chorégraphes donnent la violence du monde. Ils donnent l'érotisme, la douleur profonde ou la violence. Un philosophe dit : « Un artiste est témoin de son siècle ». Moi, je dis : « Un artiste est témoin de la Transcendance ! »

C'est ce que j'ai voulu faire en montant une Association « Danser pour la paix » pour avoir l'aide nécessaire de monter des spectacles et les produire. Cette Association permet aussi de maintenir une « Académie de danse » dans Paris grâce à la participation de Marie-Hélène qui donne des cours à pleintemps. Pour ma part, je supervise l'ensemble.

Pourrions-nous remonter quelques années en arrière... Parlez-nous de vos derniers spectacles ?

□ À ma sortie du Carmel, j'avais accepté de témoigner de ma foi à l'émission du "Grand Échiquier", comme je le raconte dans mon livre *Je danserai pour Toi*. Puis pendant quinze ans, j'ai parcouru le monde, donnant une à plusieurs représentations par semaine de mes spectacles : « Je danserai pour Toi », « Entre Ciel et terre », « Danser pour la paix ». Je pensais que ça durerait toujours !

Votre engagement religieux vous aide-t-il dans votre parcours artistique ?

□ La période au Carmel a permis que grandissent cette force et ce cheminement intérieurs avec l'apprentissage de la solitude. Quand je suis sortie, je voulais au départ fonder une branche artistique au sein de l'Église, mais je me suis vite heurtée aux

cette rencontre de l'éternité et du temporel par l'offrande de toutes les souffrances humaines, de toutes celles du monde ! Dans l'Eucharistie, je sens Jésus vivant au milieu de cette pâte humaine. Je ressens la présence de Jésus avec mes amies carmélites bien sûr : Ne plus exister au monde, ni pour personne, que pour le Christ. Quelle puissance d'amour total ! C'est fort !

Pouvez-vous nous redire comment vous avez vécu ces années au Carmel ?

□ J'avais l'impression d'être un "mensonge vivant" par rapport à la parole de Dieu qui m'incitait à danser et je restais figée comme une statue ! La danse fait partie des psaumes. La danse est présente dans la liturgie quotidienne. David aussi dansait devant l'arche ! Dans Sophonie « *Danse, danse...avec des cris de joie* ».

Quel a été ce « déclic » intérieur qui a guidé votre départ du Carmel ?

□ C'est peut-être "ma petite voie", à l'image de la "petite voie" de sainte Thérèse de Lisieux ? Chacun a la responsabilité d'ouvrir sa petite voie. Saint Augustin a résisté à renoncer à sa philosophie. Pour moi, il s'agissait de convertir mon art et non d'y renoncer. Mais on ne peut parler de déclic mais davantage d'un mûrissement. Jésus rend tout au centuple. Je n'ai pas le droit de rompre, ni de refuser de reprendre la danse. Le sacrifice, c'est renoncer à la carrière sociale mais pas renoncer à danser. Ces années au Carmel m'ont conduite aujourd'hui à reprendre la danse dans un mouvement évangélique, c'est totalement différent.

Le décalage entre la perfection de la danse sur scène et une vie décousue me révoltait, je recherchais l'harmonie entre la vie et l'art.

structures ! L'« Académie de danse » est plus modeste ; elle respecte aussi le chemin de chacun... C'est un petit bourgeon (*elle sourit humblement*). La Résurrection ne fait pas beaucoup de bruit, et pourtant elle change le monde. Elle donne une espérance dans ce cycle de vie, une raison de vivre.

Accepteriez-vous de nous parler de votre relation avec Jésus ?

□ Je viens récemment d'assister à une messe avec mon père spirituel. J'étais seule dans l'assemblée. Je pensais : Quelle beauté incroyable que celle de voir célébrer l'Eucharistie par un prêtre. Tout seul, il fait exister

Cette conscience de Dieu, l'avez-vous depuis toujours ?

□ J'ai eu conscience d'une force, d'un esprit qui m'habite pour me déplacer dans mon art. Elle m'a permis de surmonter un accident

de pied que j'ai eu à deux ans. Cette force ne venait pas de moi. Je l'ai toujours recherchée dans ma vie, dans mon art et sur la scène. Ce qui m'exaspérait : le décalage entre la perfection de la danse sur scène et une vie décousue. Cela me révoltait. Je recherchais l'harmonie entre la vie et l'art.

À vingt-deux ans, je suis nommée première danseuse. Ce n'est pas un aboutissement dans ma vie, ni ma raison de vivre. L'art seul ne me comble pas. On ne reçoit rien. On reçoit ce qu'on donne. Je sentais comme un vide. J'ai cherché dans plusieurs religions : Yoga, Zen, et j'expérimentais ce vide. En ouvrant un livre de sainte Thérèse d'Avila, j'ai découvert que cette femme



©F&L - Photo D Lefèvre.

“Mon sacrifice, c’est de renoncer à la carrière sociale sans renoncer à la danse.”

était habitée par la plénitude. À ce moment, j’ai ré-ouvert les Évangiles. J’ai reçu la révélation de suivre cette parole de vie. Cette révélation si contraire aux méthodes de l’Opéra où priment la dureté, l’écrasement de l’autre, chercher à se faire valoir, de celui qui écrasera l’autre pour le dépasser. Mon fardeau à l’Opéra : la solitude. Or Jésus me disait : « Remettez-moi votre fardeau...je suis doux et humble de cœur ». J’ai découvert l’humanité sainte de Jésus. Je suis tombée amoureuse de sa personne. Je pouvais l’aimer en tant qu’homme qui comprenait tous les dessous de l’âme humaine. J’ai découvert Celui qui m’apportait ma raison de vivre !

Mesurez-vous une forme de combat dans votre ministère et dans la vocation que vous portez ?

☐ C’est le combat pour la paix ! C’est s’accrocher à la paix que Jésus nous donne. La paix du monde : on ne la trouve pas. Or Jésus ne s’est pas soustrait à la folie meurtrière de son temps. Cette folie existera toujours avec cette réalité cruelle. En cheminant avec la paix que Jésus nous donne, en d’autres termes, avec cette transcendance, je m’engage à vivre ce cycle de vie sur terre (*Elle sourit*).

1 *Je danserai pour toi*, Mireille Nègre, éd. Desclée de Brouwer, 1984
Vient de paraître : *Instants de vie*, Mireille Nègre, Éditions Atlantica. 20
Pour tout renseignement concernant L’Académie de Danse Mireille Nègre (Paris) :
01 45 41 05 40

La danse
fait partie
des psaumes.
Elle est présente
dans la liturgie
quotidienne.



Dans un silence de paix
Et de fraîcheur
Te rencontrer
Toi mon intime
Ma transparence
Et ma lumière
Dont la présence
Éclaire tout en moi
Des clapotis de surface
Jusqu'aux profondeurs
Du puits de mon cœur

Frère Bernard





Mon **corps** se souvient de Ton
Amour

Père Jacques Philippe

« Vois, je t'ai gravée sur la paume de mes mains » (Is 49,16), dit le Seigneur. Ainsi notre histoire est-elle écrite non seulement dans notre cœur et dans notre esprit, mais aussi dans tout notre corps. Les étapes importantes de notre vie comme les plus petits détails, les moments joyeux comme les épreuves, les Blessures comme les grâces, tout est gravé en nous. Notre corps raconte notre vie.

Le corps est mémoire. Tout ce que l'on a vécu, de beau ou de traumatisant, est inscrit dans le corps. On le voit bien par exemple dans le domaine de la psychothérapie : parfois le corps permet de faire émerger certains souvenirs que la mémoire consciente a oubliés. Ses maladies, ses postures disent souvent l'histoire de la personne là où celle-ci est muette.

La mémoire de l'Amour

Quand on parle du corps comme mémoire, on pense

souvent d'abord aux traumatismes, aux blessures. Mais il peut être important aussi de réveiller la mémoire de moments de grâces et de bénédictions, de moments où Dieu nous a visités, en utilisant le corps, la sensibilité, en réveillant les émotions qui nous habitaient alors, où notre corps a ressenti la présence de Dieu.

Je crois aussi que notre corps, en tant qu'il est mémoire de tout ce que nous avons vécu, doit porter en lui-même de quelque manière la mémoire de l'acte créateur de Dieu, cet acte d'amour extraordinaire



©F&L - Photo D Lefèvre. - CNDC - Cours classique - Elisabeth Choffard

qui nous a fait passer du néant à l'existence. Dans certains moments de grâce, cette mémoire peut être comme « réactivée », et aider la conscience à retrouver le contact avec l'amour qui est à l'origine de notre être.

Dans le contexte athée actuel, beaucoup de gens, notamment des jeunes, sont marqués par la mort et considèrent leur existence comme un fardeau : ils portent la blessure de se sentir de trop dans le monde, d'exister par hasard, d'être la conséquence d'actes biologiques aveugles, d'être des « accidents ». Ils ne perçoivent pas que derrière leur existence, il y a une volonté d'amour, ils ne voient pas leur véritable raison d'être.

Or, notre raison d'être, c'est un amour : celui de nos parents souvent (pas toujours hélas !) et l'amour de Dieu toujours ! La guérison la plus profonde que l'on puisse donner à une personne, c'est de l'aider à redécouvrir qu'elle est enfantée par un amour, une tendresse, l'amour infini et absolument pur et respectueux de Dieu qui a voulu son existence. On peut alors aimer la vie, même dans ce qu'elle a de difficile, de douloureux, la vivre comme une aventure qui est belle, et en faire un choix d'amour.

La danse dans l'Esprit

Il est possible, dans un contexte de prière charismatique par exemple, appuyée par des enseignements et par la Parole de Dieu, de conduire les gens, peu à peu, dans une danse dans le Saint-Esprit, comme il existe le chant en langues. Quelqu'un qui ne chante pas très bien peut parfaitement chanter en langues. De même, quelqu'un qui ne danse pas très bien peut être conduit peu à peu dans une danse libre où il sera heureux de pouvoir exprimer une louange par son corps. On sent que la mémoire du corps est alors réveillée, et que les gens sont heureux de danser devant le Seigneur, devant le Saint-Sacrement. Leur corps devient un

Quand
notre corps
devient
un instrument
de louange,
nous retrouvons
notre dignité.



©F&L - Photo D Lefèvre, CNDC - Cours contemporain - Nordine Ganassé

Notre corps est mémoire. Il est important de réveiller la mémoire de moments de grâce et de bénédiction.

instrument de louange, et ces personnes retrouvent une dignité, une noblesse, elles sont réconciliées avec leur vie corporelle, et donc avec elles-mêmes, avec leur histoire...

Beaucoup de gens sont mal dans leur corps : au corps sont liées des émotions négatives, notamment en rapport à une sexualité mal vécue, qui engendrent des culpabilités, des hontes. Quand une personne se met à danser librement sous le regard de Dieu, dans un climat de prière, exprimant ainsi le profond de son cœur dans une réponse à l'Amour de Dieu qu'elle ressent, la relation avec le corps est renouvelée : la personne retrouve la beauté et la dignité de son corps en tant que langage d'un amour authentique. Lorsque les expériences de ce genre sont vraies, dans le respect de la liberté de chacun, dans une vérité de la prière, dans un don de Dieu et un travail de l'Esprit, c'est extrêmement guérissant.

Des retraites de réconciliation avec notre corps

Il m'est arrivé de prêcher, en collaboration avec sœur Catherine Buisset, des retraites basées sur des temps d'enseignement, des temps de prière charismatique, des temps d'écoute de la Parole de Dieu, mais aussi des exercices corporels dans l'esprit évoqué ci-dessus.

La grâce la plus profonde dans ces exercices est que la mémoire du corps devient mémoire vivante, guérissante. Le corps devient vraiment « *le Temple du Saint-Esprit* » (1 Co 6,19), un temple de louange et de joie. On redécouvre qu'habiter un corps, c'est aussi un don extraordinaire de Dieu. Quand nous sommes en contact à la fois avec la réalité de la présence de Dieu et avec notre réalité corporelle, nous sommes fortifiés dans notre vie de tous les jours : nos combats quotidiens sont vécus en communion avec la présence de Dieu en nous ; toute notre vie corporelle et affective peut devenir ainsi plus profonde et réelle.

La Parole et la chair

Une parole qui n'est pas inscrite dans un corps reste abstraite. C'est tout le Mystère de l'Incarnation : la Parole de Dieu a besoin de se faire chair pour s'adresser à l'homme. Quand la Parole devient chair, c'est alors que l'Amour de Dieu s'exprime le plus. C'est la vocation du Chrétien que la Parole prenne chair en lui. Tout corps est appelé à accueillir une parole et à devenir parole à son tour. Toutes les réalités spirituelles peuvent s'inscrire dans notre corps. La Parole de Dieu s'est faite chair et elle continue de se faire chair dans notre corps à nous.

Et je crois que dans notre mémoire profonde (à la fois corporelle et spirituelle), il y a certaines paroles fon-

damentales venant de Dieu déjà inscrites en nous, même préalablement à notre ouverture consciente à la Parole de Dieu :

- La première de toutes, c'est la Parole créatrice : « Je veux que tu vives ». Elle marque le premier instant de notre existence, où nous sommes passés du néant à la vie. On en trouve une belle formulation dans Ezéchiel 16,6 où Dieu s'adresse en ces termes à la petite fille abandonnée à sa naissance : « *Je passai près de toi et je te vis, te débattant dans ton sang. Je te dis : Vis !* » Même si elle est étouffée, cette parole existe au plus profond de nous-mêmes. La première vocation inscrite en nous, c'est l'appel à la vie.

- La deuxième parole est « *Tu es mon fils bien-aimé, aujourd'hui je t'ai engendré* » (Ps 2,7) : celle de notre baptême, la parole de l'adoption filiale, la nouvelle naissance qui fait de nous les enfants du Père et nous introduit dans la vie trinitaire. Nous en portons la mémoire mystérieuse, profonde ; les gestes sacramentels ont touché notre âme, notre esprit et aussi notre corps. À la veillée pascale, nous nous souvenons de notre baptême, nous réveillons en nous le souvenir de notre rédemption, de la liberté des enfants de Dieu déposée en nous.

Un enjeu essentiel

Notre existence corporelle est ainsi le témoin de l'amour créateur et de l'amour rédempteur de Dieu. Le drame de l'homme est de vivre souvent à partir de sa mémoire superficielle, sa mémoire blessée, celle de ses échecs, ou du souvenir de certaines paroles de malédiction. Cette mémoire guérira par le souvenir

Une parole qui n'est pas inscrite dans un corps reste abstraite. C'est tout le Mystère de l'Incarnation.

des paroles de vie et de salut qui sont déjà inscrites en lui et qui sont ce qu'il y a de plus profond, qui constituent sa véritable identité. Tout accompagnement thérapeutique authentique réveille ces paroles de vie.

L'intérêt porté au corps répond aujourd'hui à une nécessité. En dehors de l'Église, il y a beaucoup de courants (New Age par exemple) qui font appel au corps. Certaines choses sont bonnes et d'autres sont très ambiguës. Nous chrétiens devons faire un discernement des choses positives pour les intégrer dans notre réflexion anthropologique et dans notre pratique spirituelle : je pense à certaines techniques de relaxation, à certains exercices impliquant le corps. Sinon, nous risquons de passer à côté d'un enjeu essentiel au monde d'aujourd'hui. Je crois qu'à travers un bon usage du corps, nous pouvons retrouver de manière concrète les grandes vérités spirituelles.

Un grain de folie

F. Lacoste

Certaines célébrations nous réchauffent le cœur et dilatent notre âme. Dans cet article, nous découvrons que la danse n'est pas seulement une prière de louange mais aussi une prière d'intercession. Le mouvement de notre corps attire grâce et bénédiction.

Dimanche dernier à la paroisse, la messe était célébrée pour les enfants. Le chant final, joyeux, était accompagné par de petits foulards de couleurs agités par les enfants au rythme de ce chant. La messe se clôturait avec des paroissiens qui tapaient dans les mains. La dame qui se tenait à mes côtés m'a dit en souriant : « Oh ! cela fait du bien ! ».

Combien de fois n'avons-nous pas fait cette expérience ? Nous pouvons rester dans une église sans y être vraiment : notre corps y est, notre tête est ailleurs... Nous avons un peu honte de le dire, pourtant telle est la réalité, nous n'arrivons pas à vivre ce moment d'intimité ou de louange. La louange n'est-elle pas énergente, agaçante, voire exaspérante quand nous n'allons pas bien ? Nous avons tellement cette tendance à nous replier sur nous-mêmes et à rester sur nos problèmes pour pouvoir nous plaindre...

Le chant, la louange et la danse sont des moyens pour nous détourner de nous. Ils nous entraînent à regarder Dieu, à nous ouvrir à sa Présence, à son Amour. Le « *Cherchez d'abord le Royaume de Dieu et tout le reste vous sera donné de surcroît* » est une clé extraordinaire pour notre vie spirituelle. Ainsi lors du jubilé de l'an 2000, j'expérimentais cette joie. Nous

vivions une liturgie à la Basilique St-Paul-Hors-les-Murs. À la suite de la proclamation de l'Évangile, quelqu'un s'est mis à danser. Nous avons suivi. J'étais fatiguée et n'avais pas du tout envie de danser. Je me suis laissé faire et petit à petit, je suis entrée dans cette joie céleste, dans cette joie de croiser le regard de mes frères et sœurs heureux de célébrer ensemble la Parole Vivante de notre Dieu. Ma fatigue avait disparu, mon âme s'était dilatée et trouvait sa juste place. Des personnes de passage n'en croyaient pas leurs yeux : « Nous n'avons jamais vu une telle joie dans une église ! Si c'est ça, peut-être pourrions-nous y revenir ».

En relisant la danse du roi David lorsqu'il fit monter l'Arche de Dieu à Jérusalem (2 S 6,12), une chose m'avait jusqu'ici complètement échappé. Après avoir fait monter l'Arche, offert des sacrifices et holocaustes et béni le peuple, David « *fit une distribution à tout le peuple, à la foule entière des israélites, hommes et femmes, pour chacun une couronne de pain, une masse de dattes et un gâteau de raisin secs, puis tout le monde s'en alla chez soi* » (2 S 6,19).

Ainsi donc, la danse a non seulement permis au roi David de louer son Seigneur de toutes ses forces sans penser au regard des autres sur lui, mais sa danse a aussi apporté une triple bénédiction sur son peuple.



©F&L - Photo Fr. Zacharie

Louange à son Nom par la danse, pour lui, jeu de harpe et de tambour ! Ps149

N'est-ce pas ce que nous vivons lorsque nous expérimentons cette joie après avoir dansé pour Dieu ? Et si cette triple portion, cette triple bénédiction jaillissait aussi pour les autres ?

Avons-nous expérimenté combien notre danse devant le Seigneur peut devenir une source de bénédictions pour ceux pour qui nous prions ? Osons-nous danser devant notre petit coin de prière ? Avons-nous accepté de nous laisser déranger par le Saint-Esprit jusqu'à danser dans la nature ?

Après avoir lu ce passage sur le roi David et refermé ma Bible, je me suis dit que si je voulais en faire l'expérience, il valait mieux m'y mettre de suite sans plus attendre. J'ai alors confié mon intention de prière au Seigneur et me suis mise à danser. Ma danse était toute simple, pas de grands gestes de danseuse professionnelle. Mon cœur y était, et plus je persévérais, plus j'avais la certitude que Dieu m'exaucerait. Ce jour-là, j'ai vu Dieu à l'œuvre lorsqu'en entrant dans mon bureau, une lettre m'apprenait que Dieu n'avait pas exaucé une seule intention mais trois ! Je venais de recevoir cette triple portion qui me mettait dans une joie inouïe : celle de savoir que Dieu écoute la prière de celui qui crie vers lui, qu'il est mon Père et qu'il m'aime.

Témoignage

J'étais dans un petit oratoire, le cœur un peu sec devant le Seigneur. Je lisais le bréviaire. Une phrase m'a touchée, je l'ai gardée dans mon cœur et me suis mise à la fredonner. Puis je me suis mise à danser pour Dieu, en tête à tête. Mon âme tiède s'est petit à petit réchauffée. Mon adoration s'est transformée en un brasier ardent.

Marianne

S'appropriier la Vie

F. Lacoste

Et le Verbe s'est fait chair. L'incarnation du Verbe de Dieu est au centre de la spiritualité des pèlerins danseurs. Il ne s'agit pas d'une méthode, mais bien d'un chemin de vie.

Michaëlle Domain est une femme hors du commun. Une femme dont la rencontre laisse une empreinte car sa vie, on le sent, a été transfigurée par l'action du Seigneur. En vivant une journée à ses côtés, je suis émerveillée de ce trésor que le Seigneur donne à son Église : la possibilité d'incarner dans son corps, dans ses gestes, la parole du Verbe pour qu'il se fasse comme une incarnation de surcroît.

D'un milieu athée, Michaëlle est une petite fille qui souffre et survit en faisant, sans s'en rendre compte, tout un travail sur son corps. À l'âge de trente ans, elle rencontre le Christ vivant et ressuscité. En lisant la Bible, elle apprend, seize ans plus tard, que Moïse a été choisi à cause de sa grande humilité, et pense alors qu'elle a peu de chances de plaire à Dieu. Espérant s'améliorer, chaque matin, dès qu'elle est levée, elle s'allonge, face contre le sol dans son coin prière. Jour après jour, elle prend conscience que son attitude n'est jamais identique. Il y a différentes façons de poser la tête, d'allonger les bras, de présenter les mains, en d'autres termes de faire le vide en soi pour être disponible à l'action du Seigneur. Alors elle comprend que son corps peut véritablement l'aider à prier. Plus tard, pour aider la jeunesse chrétienne, elle se demande comment danser pour Dieu dignement. Cette question devient un tourment pour son âme, et elle ne va pas cesser de supplier son Sauveur qui, la nuit de Pâques 1975, la comble de cette grâce.

Geste d'amour

Être pèlerin danseur, c'est cheminer à la suite du Christ Ressuscité, m'explique Michaëlle. C'est une façon d'incarner la parole ; ainsi le roi David tourne dans sa danse, non pas comme les dervish tourneurs. Il ne s'agit ni d'un défoulement ni d'une façon d'entrer en extase, mais bien d'un geste d'amour. Par cet amour, David vit sous le regard du Père et entre dans le mouvement créateur. C'est une marche qui progresse, un mouvement de rotation et de vie, c'est une danse de récréation. C'est aussi la danse de Jean-Baptiste dans le sein d'Élisabeth : une joie intense. Mais près de trente années ont été nécessaires pour faire le lien entre ces deux mouvements de vie.

Je suis impressionnée par cette femme qui me raconte son histoire avec confiance et simplicité, étonnée aussi de voir combien tout ce qu'elle donne a été reçu dans la prière. Elle a commencé à danser certaines prières comme le Notre Père, le Magnificat, les Béatitudes, et, très vite, on lui a demandé de l'enseigner. Le P. Bandelier, alors aumônier de lycée, l'a invitée pour qu'elle donne une session à des jeunes. *J'ai vu cette jeunesse incapable d'exprimer la joie de la Résurrection et je voulais qu'ils puissent la goûter, l'expérimenter et la vivre.* Cette expérience fut terrible pour elle : recevoir un don est une chose, le transmettre en est une autre. Elle décide alors d'aller au désert pour implorer la grâce de la pédagogie. Pendant un an, elle se met à l'écoute du Seigneur et, petit à petit, des sentiers sont défrichés.



©F&L - Photo D Lefèvre.

Le corps habité par le Saint-Esprit rayonne d'une lumière intérieure.

Lumière intérieure

Le cadeau offert à Michaëlle est alors offert à d'autres. À travers douze étapes, des sentiers sont ouverts pour entrer dans ce chemin de l'intériorité et de l'inhabitation de l'Esprit Saint. Il ne s'agit pas d'une démarche esthétique mais bien d'entrer dans la vie, le mouvement et l'être. Ces sentiers sont un réel chemin d'unification. Le corps est bien souvent malmené, et nombreux sont ceux qui vivent comme en dehors de leur corps. Ils le considèrent comme un animal domptable, voire indomptable. Or, le corps peut se laisser habiter par le Saint-Esprit et entrer dans une louange, et devenir ainsi habité d'une lumière intérieure. C'est bien ce que désire le Seigneur : « *Demeurez en moi comme moi je demeure en vous* » (Jn 15,4).

Le Christ est ressuscité et son corps est désormais dans la gloire ; le corps immaculé de la Vierge est, lui aussi, au Ciel pour que nous entrions dans cette espérance de recevoir, nous aussi, un jour ce corps de gloire. Pour Michaëlle, être pèlerin danseur consiste à réveiller ce corps de gloire que le Christ a promis et acquis douloureusement. Travailler son corps est un travail de transfiguration et non de défoulement, c'est une recherche d'unité de l'être pour se disposer à accueillir l'Esprit. La chair n'est pas ce qui fait obstacle mais bien nos passions et nos maladies spirituelles. En entrant dans une prière gestuelle sincère, on entre dans le temps de Dieu, et l'on devient incapable de penser du mal du voisin, on devient tout

amour pour le monde entier. C'est un signe que la prière gestuelle est un authentique chemin de prière et qu'elle plaît au Cœur de Dieu.

Va vers toi-même

Je ne peux alors m'empêcher de demander à Michaëlle de danser devant moi. Elle entre alors dans un mouvement du bras tournoyant sur elle-même qui entraîne son corps dans ce mouvement de vie. Cette femme rayonne d'une beauté intérieure qui transfigure son corps dans une justesse de l'amour de soi en Dieu : tout un travail d'abandon. Je lui demande combien de fois elle danse dans sa journée. Ma question semble complètement à côté de la plaque ! Ces gestes sont une porte ouverte pour accueillir l'Esprit et la parole du Verbe. Quand cette parole a pu par les gestes s'incarner en nous, elle y demeure par la mémoire du corps. Je commence doucement à comprendre qu'il s'agit bien d'un appivoisement de soi-même, de notre intériorité et de l'accueil du Tout-Autre.

Je quitte Michaëlle en me promettant ce soir même d'entrer dans une gestuelle dans ma prière et d'ouvrir la porte de mon intériorité d'une façon toute nouvelle, en pensant à ce trésor offert à l'Église qui pourrait tant nous aider, nous occidentaux, à prier avec tout notre être. Je me surprends à rêver au jour où des séminaristes recevront ce cursus durant leurs études... Rien n'est impossible à Dieu !

Symbolisme gestuel du **signe de croix**

Pour entrer dans la divine liturgie, traçons avec sobriété, lenteur, intériorité, vigilance et attention à Dieu le signe de Croix dont nous allons vivre le mystère.

Au nom du Père, on se relève, on accueille la vie, on inspire en se laissant emplir le souffle que Dieu mit en nos narines.

La main descend pour tracer sur l'orant une ligne verticale évoquant : la pluie descendant du ciel pour féconder la terre, la venue de l'ère nouvelle pour féconder la grâce, la descente et l'incarnation du Fils qui se fit serviteur.

Au nom du Fils, avec le Fils, on s'abandonne, on se vide, en expirant on redonne le souffle avec confiance

Au nom du Saint Esprit, la verticalité spirituelle lave, purifie, féconde les réalités de l'incarnation en passant par le lieu du cœur.

Amen.

Extrait du livre "Vivre l'Eucharistie de tout son être"

Pour aller plus loin...

Prières gestuelles Michaëlle DOMAIN, éd. F-X De Guibert, 18,30€



Une mine d'or pour les catéchistes, aumôniers et animateurs liturgiques. Michaëlle Domain, fondatrice des « pèlerins danseurs », propose ici un réel pèlerinage pour redécouvrir de l'intérieur les grandes prières de la foi chrétienne : Angélus, Magnificat, Gloria, Notre Père... Une prière qui unifie la tête et le cœur.

Instants de vie, Mireille NEGRE, éd. Atlantica, 20€

Recueil de peintures de Mireille issues de sa méditation, ponctuées de poésie, de citations, de proverbes.

Mireille Nègre vient aussi de sortir un roman **La traversée de l'ombre**, éd. Atlantica, 18,29€

Pour découvrir le parcours de Mireille Nègre : **Je danserai pour toi**, Mireille Nègre, récits de Michel Cool, éd. Desclée de Brouwer et Une vie entre ciel et terre, éd. Balland, 13,57€



Le Corps, temple de la Beauté, Jo CROISSANT, éd. des Béatitudes, 12,04€



Incontournable ! Ce livre nous permet un voyage intérieur : passer de l'extériorité à l'intériorité à l'image du Temple. Avec un langage simple et profond, Jo s'adresse à ceux qui souhaitent aller plus loin dans la connaissance de Dieu et de soi. Un itinéraire rythmé par des témoignages et des exercices pour vivre ce que l'on lit.



Huit jours pour habiter son corps, Patrice GOURRIER avec la collaboration de Monique MOINARD, éd. Revue Prier, 13,50€

Huit jours pour vivre en quelque sorte une nouvelle naissance, c'est le défi de ce petit livre. Très pratique et concret, il nous invite à accueillir un regard juste sur notre corps à l'aide de petits exercices concrets pendant huit jours. Exercices basés sur la méthode Vittoz et sur la tradition chrétienne à redécouvrir.

Vivre l'Eucharistie de tout son être, Michaëlle DOMAIN, éd. F-X De Guibert, 17€

Un recueil basé sur vingt-cinq années d'animation pour un document unique en son genre ! Ici, c'est toute la messe qui est revisitée à travers cette prière gestuelle. Un livre précieux par la qualité de ses explications, pour goûter combien le Seigneur est bon. S'adresse aussi aux religieux et contemplatifs !



Les cris du corps, Patrice ZANA, Yoshi OMERI, éd. Alternatives 16€

"La danse met le danseur à nu et révèle son être intime." "La vraie question, c'est de donner du sens au mouvement". Ce livre nous fait entrer dans l'intimité des danseurs professionnels, agrémenté de belles photos et d'aquarelles. Un hommage à ceux qui souffrent pour la vie. Ce livre est vendu au bénéfice de l'Association Française des Polyarthritiques.