

DENAK ARGIAN

TOUS DANS LA LUMIERE

JOURNAL DES PAROISSES DE NIVELLE - BIDASSOA

N°92 ÉTÉ 2020

Corps, âme et esprit



DR

La période de pandémie que nous vivons met en avant la fragilité de nos corps, à la merci d'un minuscule virus invisible à l'œil nu. On nous disait pendant le confinement que nous sortirions de cette épreuve grandis et plus respectueux de choses simples ; moins avides d'accessoire et de vanité... Paroles contrariées par la ruée vers les vacances et le « chacun pour soi » relatif à l'application des règles sanitaires de distanciation. Nos esprits et nos âmes sont-ils si éloignés de nos corps qu'il

nous soit à ce point peu évident de garder les trois, ensemble, sans risquer de perdre l'un ou l'autre, chemin faisant ? Le dossier de ce Denak Argian redonnera au lecteur quelques pistes pour appréhender de nouveau cette trilogie fondamentale de l'homme : corps, âme, esprit.

Chacun avec sa fonction propre et tous unis pour faciliter l'accès au bonheur, ici-bas et dans l'éternité...

Abbé Lionel Landart

ÉDITO

La terre, l'océan
et le ciel

La terre, l'océan et le ciel sont notre quotidien sur la côte basque. Réunis, ils constituent notre support, notre horizon, notre contour. À bien les regarder, on les oublierait presque. Pour voir, si vous permettez le parallèle avec le thème de ce numéro de *Denak Argian*, je propose de considérer la terre comme le corps, l'océan comme l'âme et le ciel comme l'esprit. La terre-corps, une réalité organique stratifiée vulnérable est visitée et couverte des émotions de l'océan-âme réactif à la Lune, aux vents, aux ondes intérieures qui viennent se dire à la berge sableuse des sentiments partagés.

Par-dessus tout ce remue-ménage d'affections, un ciel-esprit règne, vaste, distant, clair ou sombre, de jour, de nuit, complexe et limpide. Tel ce paysage familier, chacun de nous est incarné ici dans sa corporéité, remué par les états de son âme, et raisonné par la logique de l'esprit. Pour le croyant, tout cela est lié en Dieu, du levant au couchant, comme si le Soleil venait ponctuer la réflexion sur le devenir de cette trilogie de vie. Pour les autres, allant de terre à ciel par océan, ils cherchent une vérité, au long du temps, à travers les sentiments et les leçons de la vie. Tous les parcours sont beaux, comme le sont les corps dont l'âme dialogue avec l'esprit, en une intimité d'humanité. Une trinité en conversation...

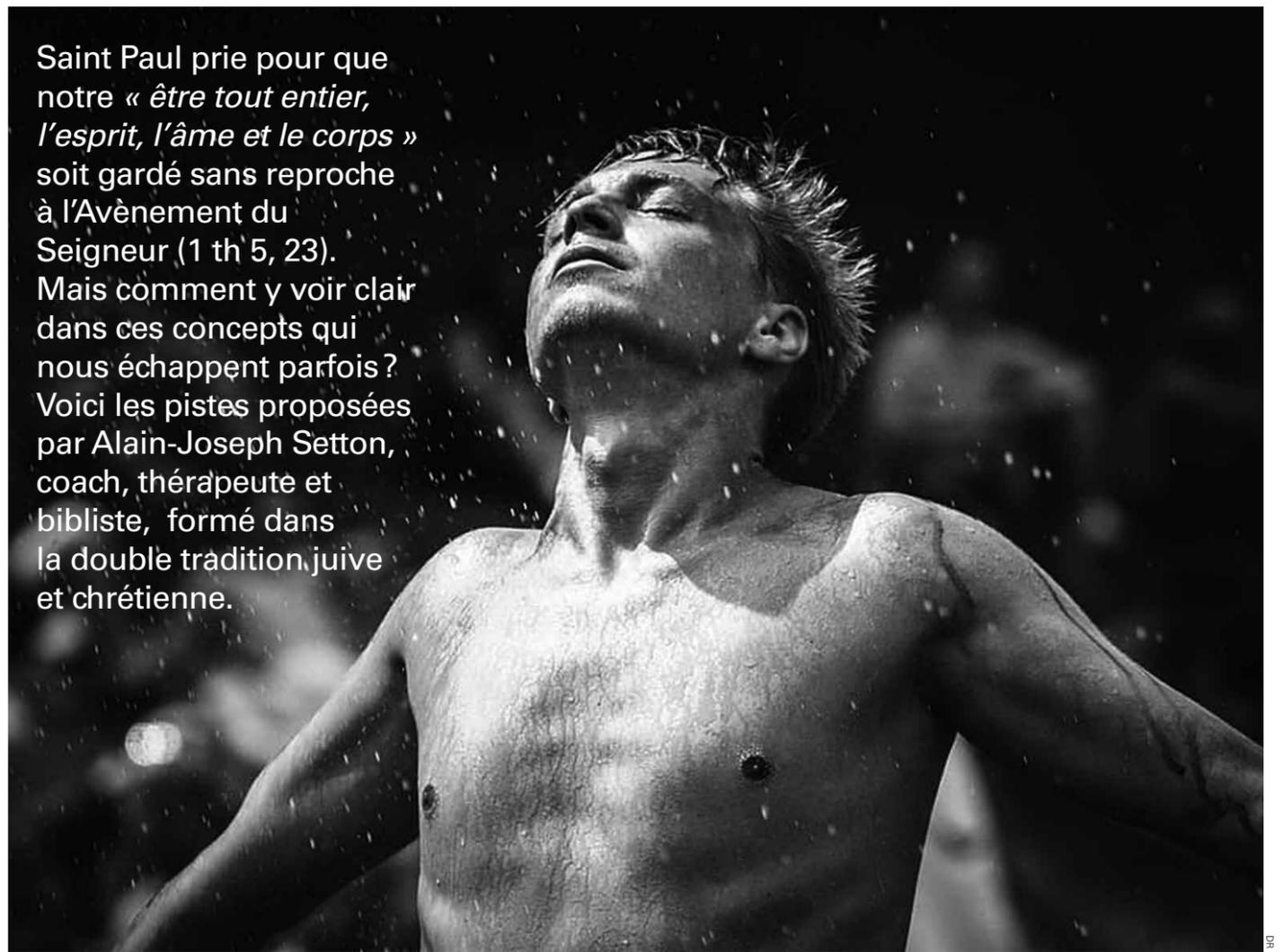
Abbé Lionel Landart

Un comme l'arbre, la fleur et le fruit...

Corps, âme, esprit

Un être psychologique et spirituel

Saint Paul prie pour que notre « être tout entier, l'esprit, l'âme et le corps » soit gardé sans reproche à l'Avènement du Seigneur (1 th 5, 23). Mais comment y voir clair dans ces concepts qui nous échappent parfois ? Voici les pistes proposées par Alain-Joseph Setton, coach, thérapeute et bibliste, formé dans la double tradition juive et chrétienne.



La trilogie « Corps-âme-esprit », en précisant les rôles et caractéristiques respectifs de l'âme et de l'esprit, permet de mieux cerner la manière d'harmoniser les deux dimensions psychologique et spirituelle de notre être. Cette trilogie a fait l'objet de longs développements théologiques.

Rappel de quelques points essentiels afin de souligner l'incidence concrète de cette triade sur notre vie quotidienne et notre cheminement spirituel.

Michel Fromaget, Mgr Eugraph Kovalevsky et Simone Pacot sont trois auteurs qui s'inspirent notamment des Pères de l'Église et convergent, pour l'essentiel, sur les points suivants :

- l'âme est à l'articulation entre deux mondes, celui du corps et celui de l'esprit ;
- l'âme est notre monde psychique fait d'émotions et de pensées, caractérisé par la fluctuation et l'instabilité. Elle est faite de désir(s) et balance entre le corps et l'esprit ;
- l'esprit en l'homme, écrit avec un petit « e », est aussi appelé « nous ». Il représente la dimension spirituelle de l'être humain et spiritualise l'âme et le corps. Il est l'ouverture sur Dieu et s'en nourrit ;
- l'esprit en l'homme, le « nous », est capable de connaître Dieu. Il est en

connexion avec l'Esprit, avec un grand E, associé à l'Esprit saint ;

- si l'esprit fait défaut à l'âme, l'homme restera psychique et charnel, et sera inachevé ;
- un subtil équilibre est à trouver dans cette trilogie. Chacune des parties joue un rôle essentiel et, en même temps, la primauté est donnée à l'esprit ;
- la grâce vient par le « nous ». Celui-ci est immortel par participation à la vie divine ;
- contacter le « nous » demande de s'intérioriser et d'être dans le silence ; silence des désirs, des pensées et des sentiments ;
- seule la vie spirituelle fait de l'homme un vivant et lui permet de s'accomplir.

« Vous êtes le temple de Dieu et l'Esprit de Dieu habite en vous » (1 Co 3, 16), nous dit saint Paul. Un des drames de l'homme « moderne » est de rester identifié à l'âme, donc à sa psyché, en oubliant qu'il est aussi un temple de l'Esprit. Il demeure alors dans l'horizontalité de son existence et risque de passer à côté de l'essentiel, à savoir sa vie spirituelle.

« La civilisation moderne est une conspiration universelle contre toute espèce de voie intérieure », dit Georges Bernanos. Le grand péché de l'humanité, c'est l'oubli de Dieu, car il entraîne une rupture de l'Alliance.

Jésus appelle notre esprit à la vie, mais peu de gens répondent à cet appel. « Il y a beaucoup d'appelés, mais peu d'élus » (Mt 22, 14), nous dit-il.

Ainsi corps, âme et esprit sont étroitement inter-reliés comme le sont l'arbre, la fleur et le fruit. Ces trois composantes ont cependant une fonction différente. Le corps correspond à notre dimension charnelle, l'âme à notre dimension psychique, l'esprit à notre dimension spirituelle. Cette dernière est la plus essentielle et ne doit pas être sacrifiée aux deux autres car la vie dans l'esprit est la finalité du chemin spirituel dans la tradition chrétienne. Cette trilogie rappelle le lien entre la chenille et le papillon. La finalité de la chenille n'est pas de devenir de plus en plus grosse et verte mais de se transformer en papillon. Nous sommes appelés à une deuxième naissance et donc à une transformation de l'être. Ceci est résumé par Jésus disant à Nicodème : « Si un homme ne naît de nouveau, il ne peut voir le royaume de Dieu » (Jn 3, 3). Or, la nouvelle naissance est l'accueil et l'ouverture à l'Esprit.

Alain-Joseph Setton

Extrait du livre « Le coaching biblique, un accompagnement psycho-spirituel »

La musique

Le langage de l'âme

La musique, ça pourrait n'être qu'une suite de notes ou d'accords plus ou moins bien agencés, de façon harmonieuse ou non, suite entrecoupée de pauses ou autres soupirs.

Elle se joue ou s'interprète au moyen d'instruments ou de cordes vocales. Mais cette définition est plate, elle manque de poésie. Or la musique a une dimension telle que le compositeur et chef d'orchestre allemand Otto Klemperer a affirmé: « *La musique est infinie, elle est le langage de l'âme.* »

La musique existe depuis la nuit des temps, dans toutes les régions du monde. Elle est universelle. Elle tisse comme une variété innombrables de routes mélodieuses plus ou moins longues que l'on emprunte ou pas selon ses goûts, sa personnalité ou son humeur du moment. Ces routes nous relient à des artistes, hommes et femmes qui, à un moment de leur existence, ont voulu exprimer leurs sentiments sur leur vie propre ou celle de leur époque.

Ils nous offrent des *allegros* de joie, des *andantes* de sérénité, des *requiems* de tristesse, des chansons d'amour, des raps d'engagement, des hymnes patriotiques ou des compositions culturelles et folkloriques... Et que dire des louanges de foi!

Chacun de nous peut s'y retrouver, s'y

ressourcer, se les approprier au fil des aléas douloureux ou heureux de sa vie. La musique vient chercher nos émotions à l'intérieur de nos cœurs et nous fait rencontrer celles et ceux qui souhaitaient transmettre leurs états d'âme et communiquer grâce à leurs mélodies.

Pourtant, la musique, c'est encore mieux quand on la partage et on peut retrouver cette expression collective lors de séances d'opéra ou de grands concerts par exemple. Mais pourquoi chercher dans ces spectacles ce que l'on vit si simplement, ici, au Pays Basque ou l'on dit que « *les Basques sont un peuple qui chante et qui danse* ».

Quel plaisir nous prenons ensemble lorsque nous faisons toutes sortes de fêtes au son des bandas ou en dansant les mutxikos! Nos repas se terminent toujours pas ces

magnifiques chants qui traduisent notre appartenance à ce Pays et cette culture que nous aimons

tant. Et nous vivons là des moments de communion extraordinaires et ceux qui les découvrent nous envient. Et si nous y ajoutons la flamme de la foi, nous entrons dans un domaine de spiritualité intense à la fois intérieure et « *familiale* ». Lors des cérémonies, y compris les obsèques, les cantiques sont chantés gogotik par toute une assemblée fervente dans un même désir de faire monter leurs voix vers le Seigneur. Et quand on connaît la beauté des voix de chez

nous, cette prière inonde l'église et rejaille dans nos cœurs. La musique devient alors un langage de fraternité, de confiance et d'espérance.

La musique exprime ce que nous avons parfois du mal à traduire par des mots. La musique libère. Elle libère nos joies et nos peines, nos émotions et nos sentiments. Le bonheur peut y trouver une clé.

Yvette Etcheverry



La musique vient chercher nos émotions à l'intérieur de nos cœurs.

AVEC SON CORPS ET SON ÂME AU CIEL

Le 1^{er} novembre 2020, nous célébrons les 70 ans de la proclamation du dogme de l'Assomption par le pape Pie XII, à Rome. D'où vient qu'il ait fallu attendre près de 2000 ans pour en faire une vérité à croire ?

Assomption ou *Assumere* signifie « *prendre* » ou « *enlever* ». L'Assomption est un dogme de l'Église catholique selon lequel la mère de Jésus, Marie, a été élevée à la fin de sa vie sur terre. Ce moment unique est fêté et célébré par l'Église catholique chaque 15 août.

Le dogme de l'Assomption a été promulgué par le pape Pie XII au milieu du XX^e siècle sur la base que Marie est exempte du péché originel et qu'elle n'a pas pu mourir. « *En l'autorité de notre Seigneur Jésus-Christ, des bienheureux apôtres Pierre et Paul, et par notre propre autorité, nous prononçons, déclarons, et définissons comme un dogme divinement révélé que l'Immaculée Mère de Dieu, la Vierge Marie, après avoir achevé le cours de sa vie terrestre, fut élevée corps et âme à la gloire céleste.* » Ce dogme, dicté précisément par Pie XII en 1950, est avant tout une fête... L'histoire nous révèle qu'au VI^e siècle, l'empereur byzantin Maurice instaure dans son empire la fête de la Dormition de la Vierge Marie chaque année à la date du 15 août, semble-t-il pour commémorer l'inauguration d'une église dédiée à la Vierge montée au ciel, le Sépulcre de Marie.

La fête est introduite à son tour en Occident sous l'influence du pape Théodore au VII^e siècle et prend le nom d'Assomption à partir du siècle suivant. Elle est citée sous ce nom en 813 par le concile de Mayence parmi les fêtes d'obligation. En 1637, le roi Louis XIII désire un héritier consacre la France à la Vierge Marie et demande à ses sujets de faire tous les 15 août une procession dans chaque

paroisse afin d'avoir un fils. Comme Louis XIV naît l'année suivante, la fête célébrée par le vœu de Louis XIII prend une importance particulière en France.

Dès 1854, la proclamation d'un autre dogme concernant Marie, celui de l'Immaculée Conception, entraîne de nombreuses pétitions à Rome pour que soit officiellement défini le dogme de l'Assomption. « *De 1854 à 1945, huit millions de fidèles écriront en ce sens. Il faut y ajouter les pétitions de 1332 évêques, de 83 000 prêtres, religieuses et religieux. Face à ces demandes répétées, Pie XII demande aux évêques du monde de se prononcer. 90 % des évêques y sont favorables. 10 % des évêques s'interrogent sur l'opportunité d'une telle déclaration.* »

Le 1^{er} novembre 1950, Pie XII institutionnalise la fête mariale qui existe depuis quatorze siècles en proclamant la croyance en l'Assomption, dogme de l'Église catholique selon lequel n'ayant commis aucun péché, Marie est directement montée au Paradis, avec son âme et aussi avec son corps car épargnée par le péché originel (dogme de l'Immaculée Conception), rien n'oblige son enveloppe charnelle à attendre la résurrection des corps à la fin des temps (Constitution *Munificentissimus Deus*,



Assomption, église de Saint-Jean-de-Luz

1^{er} novembre 1950). La constitution dogmatique *Lumen gentium* du concile Vatican II de 1964 a énoncé qu'« *enfin, la Vierge Immaculée, préservée de toute tache de la faute originelle, au terme de sa vie terrestre, fut élevée à la gloire du ciel en son âme et en son corps et elle fut exaltée par le Seigneur comme Reine de l'univers afin de ressembler plus parfaitement à son Fils, Seigneur des seigneurs et vainqueur du péché et de la mort.* »

Depuis à chaque 15 août, tous les chrétiens catholiques entonnent les chants et prières en l'endroit de la Vierge Immaculée, Marie, déjà dans la gloire du Ciel !

Abbé Lionel Landart

Reflexion

Et tout s'est arrêté...

Ce monde lancé comme un bolide dans sa course folle, ce monde dont nous savions tous qu'il courait à sa perte mais dont personne ne trouvait le bouton « arrêt d'urgence », cette gigantesque machine a soudainement été stoppée net. À cause d'une toute petite bête, un tout petit parasite invisible à l'œil nu, un petit virus de rien du tout...

Quelle ironie ! Et nous voilà contraints à ne plus bouger et à ne plus rien faire. Mais que va-t-il se passer après ? Lorsque le monde va reprendre sa marche ; après, lorsque la vilaine petite bête aura été vaincue ? À quoi ressemblera notre vie après ?

Après ? Nous souvenant de ce que nous aurons vécu dans ce long confinement, nous déciderons d'un jour dans la semaine où nous cesserons de travailler car nous aurons redécouvert comme il est bon de s'arrêter ; un long jour pour goûter le temps qui passe et les autres qui nous entourent. Et nous appellerons cela le dimanche. Après ? Ceux qui habiteront sous le même toit, passeront au moins trois soirées par semaine ensemble, à jouer, à parler, à prendre soin les uns des autres et aussi à téléphoner à papy qui vit seul de l'autre côté de la ville ou aux cousins qui sont loin. Et nous appellerons cela la famille.

Après ? Nous écrirons dans la Constitution qu'on ne peut pas tout acheter, qu'il faut faire la différence entre besoin et caprice, entre désir et convoitise ; qu'un arbre a besoin de temps pour pousser et que le temps qui prend son temps est une bonne chose. Que l'homme n'a jamais été et ne sera jamais tout-puissant et que cette limite, cette fragilité inscrite au fond de son être est une bénédiction puisqu'elle est la condition de possibilité de tout amour. Et nous appellerons cela la sagesse. Après ? Nous applaudirons chaque jour, pas seulement le personnel médical à 20 heures mais aussi les éboueurs à 6 heures, les postiers à 7 heures, les boulangers à 8 heures, les chauffeurs de bus à 9 heures, les élus à 10 heures et ainsi de suite. Oui, j'ai bien écrit les élus, car dans cette longue traversée du désert, nous aurons redécouvert le sens du service de l'État, du dévouement et du bien commun. Nous applaudirons toutes celles et tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, sont au service de leur prochain. Et nous appellerons cela la gratitude.

Après ? Nous déciderons de ne plus nous énerver dans la file d'attente devant les magasins et de profiter de ce temps pour parler aux personnes qui, comme nous, attendent leur tour. Parce que nous aurons redécouvert



Après ?

CORINNE MERCIER/CIRIC

que le temps ne nous appartient pas ; que Celui qui nous l'a donné ne nous a rien fait payer et que décidément, non, le temps ce n'est pas de l'argent ! Le temps c'est un don à recevoir et chaque minute un cadeau à goûter. Et nous appellerons cela la patience.

Après ? Nous pourrions décider de transformer tous les groupes WhatsApp créés entre voisins pendant cette longue épreuve, en groupes réels, de dîners partagés, de nouvelles échangées, d'entraide pour aller faire les courses ou amener les enfants à l'école. Et nous appellerons cela la fraternité.

Après ? Nous rirons en pensant à avant, lorsque nous étions tombés dans l'esclavage d'une machine financière que nous avons nous-mêmes créée, cette poigne despotique broyant des vies humaines et saccageant la planète. Après, nous remettrons l'homme au centre de tout parce qu'aucune vie ne mérite d'être sacrifiée au nom d'un système, quel qu'il soit. Et nous appellerons cela la justice.

Après ? Nous nous souviendrons que ce virus s'est transmis entre nous sans faire de distinction de couleur de peau, de culture, de niveau de revenu ou de religion. Simplement parce que nous appartenons tous à l'espèce humaine. Simplement parce que nous sommes humains. Et de cela nous aurons appris que si nous pouvons nous transmettre le pire, nous pouvons aussi nous

transmettre le meilleur. Simplement parce que nous sommes humains. Et nous appellerons cela l'humanité. Après ? Dans nos maisons, dans nos familles, il y aura de nombreuses chaises vides et nous pleurerons celles et ceux qui ne verront jamais cet après. Mais ce que nous aurons vécu aura été si douloureux et si intense à la fois que nous aurons découvert ce lien entre nous, cette communion plus forte que la distance géographique. Et nous saurons que ce lien qui se joue de l'espace, se joue aussi du temps ; que ce lien passe la mort. Et ce lien entre nous qui unit ce côté-ci et l'autre de la rue, ce côté-ci et l'autre de la mort, ce côté-ci et l'autre de la vie, nous l'appellerons Dieu.

Après ? Après ce sera différent d'avant mais pour vivre cet après, il nous faut traverser le présent. Il nous faut consentir à cette autre mort qui se joue en nous, cette mort bien plus éprouvante que la mort physique. Car il n'y a pas de résurrection sans passion, pas de vie sans passer par la mort, pas de vraie paix sans avoir vaincu sa propre haine, ni de joie sans avoir traversé la tristesse. Et pour dire cela, pour dire cette lente transformation de nous qui s'accomplit au cœur de l'épreuve, cette longue gestation de nous-mêmes, pour dire cela, il n'existe pas de mot.

Père Pierre Alain Lejeune,
prêtre à Bordeaux

IMPRIMERIE
DARGAINS
1899
L'Artisan
qui fait bonne impression
SAINT-JEAN-DE-LUZ
6, rue du Maréchal-Harispé
T. 05 59 26 04 35 •
info@imprimeriedargains.fr

CRÉEZ VOTRE JOURNAL SCOLAIRE AVEC
EXPRIME TOI :)
Découvrez notre proposition Bayard animée et publiée par Bayard Service
www.exprimetoi.fr

ADDITIONNER LES FORCES,
MULTIPLIER LES CHANCES
BANQUE POPULAIRE
AQUITAINE CENTRE ATLANTIQUE
38 BLD Victor Hugo
64500 SAINT JEAN DE LUZ
Tél. 05 59 44 27 90

Témoignages

L'ÉTÉ POUR RETROUVER SA FAMILLE, SES ENFANTS, SON COUPLE

Alors que du temps pour soi et à partager marquent la période d'été et des vacances, confidences de Marie et Peyo, jeunes parents, sur ce programme.

« Lors de mes congés d'été, j'ai toujours trop de projets. J'en profite pour rattraper tout ce que je n'ai pas eu le temps de faire. Retrouver avec prudence cet été des copains, randonner avec mon épouse, m'occuper aussi des devoirs de vacances de nos deux enfants, cuisiner des petits plats, visiter notre région, recevoir la famille... Pourquoi cette frénésie? Libérés des activités professionnelles durant quelques semaines, cette période est aussi propice pour nous deux à réviser avec un peu de recul ce qui n'a pas bien fonctionné au niveau familial et personnel. »

FAVORISER LES ÉCHANGES DANS LA DÉTENTE

« On s'est appliqué un déroulement assez standard, au moins dans nos relations. Les premiers jours d'abord pour se reposer, faire place à des moments à ne rien faire. Cela nous a rendus beaucoup plus ouverts et disponibles, conjoint et enfants en tête. Naturellement a vite suivi le moment de faire des choses ensemble, de resserrer nos liens. Certes, avec nos ados, nos propositions ne les emballaient pas toujours mais ils étaient partants tout de même. L'été ils sont moins physiques mais plus farniente.

Oui c'est un moment de réelle ouverture, le stress de l'année s'estompe. On a tant besoin de créer ou renouer avec des instants privilégiés où l'on s'écoute, on s'intéresse vraiment à l'autre. C'est débusquer les non-dits, tous tout au long de l'année, pour penser autrement. De cette introspection resurgit le bonheur d'être ensemble, une émotion souvent enfouie et non déclarée. »

UN AUTRE MODE DE VIE

« Vu le contexte particulier cette année nous sommes restés chez nous ou en sortie dans la famille. Des vacances à géométrie variable comme on dit, alternant des activités de loisirs de natures différentes, à faire ensemble ou non. Au final ça été tout simplement de se retrouver dans un esprit et un dialogue autant que possible libéré et épanoui. Le charme des vacances n'est-il pas de laisser place à l'imprévu pour le pire et le meilleur! Alors qu'avons-nous fait? Rien d'extraordinaire peut-être mais d'être en paix et en forme. »

Propos recueillis par G. Ponticq

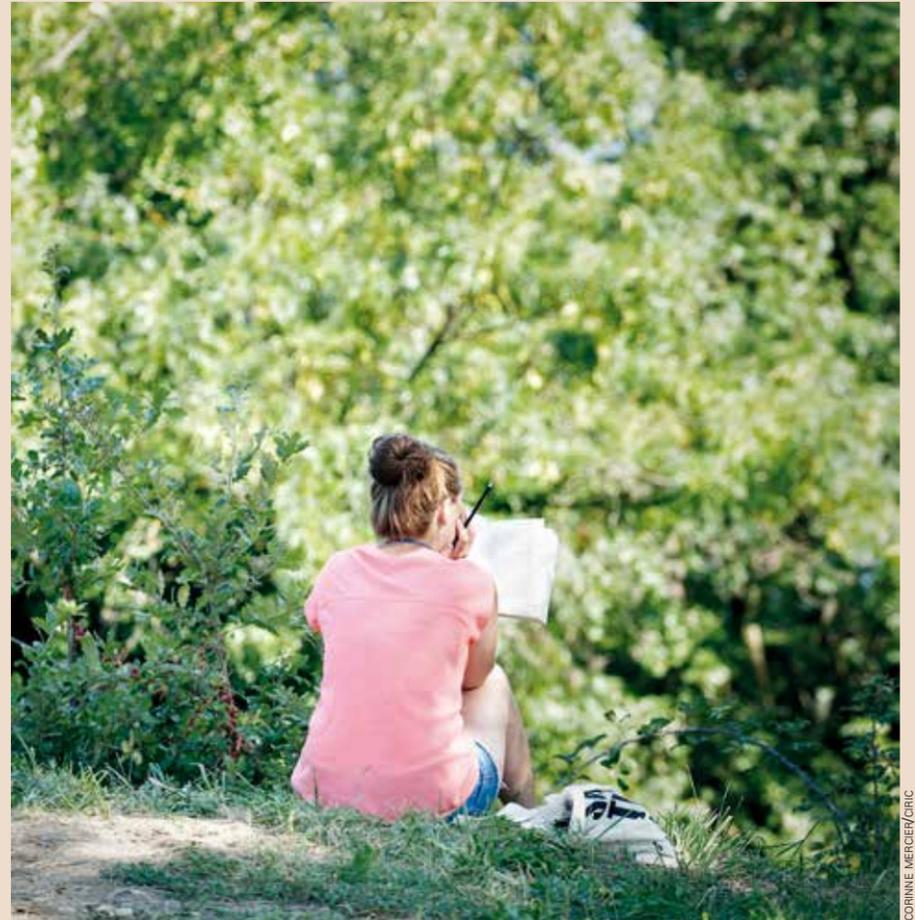


« De cette introspection, ressurgit le bonheur d'être ensemble. »

UN ÉTÉ SPIRITUEL

Semaine de dialogue et de prière, pèlerinages, rassemblement de jeunes pour échanger sur l'avenir, festival marial, la période des vacances estivales est un temps de quête spirituelle.

Élodie, a cet été, emprunté cette voie, tout en s'adaptant au protocole sanitaire.



CORINNE MERCIER/CIRC

Élodie : « Par cette halte spirituelle, je me considère comme un chercheur de sens, je fais une pause pour repartir. »

SE RETROUVER

« Bénévole dans une association solidaire chrétienne, je cherche d'une année à l'autre, étant encore professionnellement disponible, à prolonger ce temps de pause par un temps de ressourcement et de fraternité au sein d'une communauté religieuse.

J'ai retenu de partir la semaine à deux dans une institution où se mêlent spiritualité, art et nature, sûre aussi d'y retrouver des personnes amies. J'ai déjà fait l'expérience d'exprimer la prière par le corps, la beauté du chant et de l'environnement. Cette démarche correspond bien à ma recherche de vie intérieure, elle permet à mon âme de respirer en Dieu et le faire avec détente et bonne humeur.

Par les interventions et les ateliers, ce temps me sert à faire le point et à me poser les bonnes questions sur la construction de ma vie, y trouver des voies positives face aux difficultés du moment, du travail, du vivre-ensemble. Avec un plein d'énergie que procurent les marches dans la nature, la lecture, c'est un plein de confiance en moi que j'ai fait aussi. »

SE LAISSER GUIDER

« Par cette halte spirituelle, je me considère comme un chercheur de sens, je fais une pause pour repartir. Je ne suis pas la seule à participer, chacun le fait selon son goût, son objectif, sa situation familiale, son histoire ou son âge, qu'il soit pratiquant, croyant ou non. Pourquoi me direz-vous ce besoin de réflexion, de rencontre dont on n'a pas au départ une idée très précise. Il s'agit seulement de souffler, de faire silence, vivre même brièvement au profond de soi-même. Cet été, je l'ai bien passé, la situation actuelle n'a pas été un frein. »

Propos recueillis par G. Ponticq

HABITAT SERVICES
ALU PVC
Jean-Pierre ELIZAGOYEN
elizago64@orange.fr
840, RD 810
64122 Urrugne
05 59 85 30 72

VITRERIE MIROITERIE
Tout vitrage à la découpe
Remplacement de casse

MENUISERIE
Menuiserie Alu - Bois - PVC

VOLETS ROULANTS STORES

CYCLES LAPIZ
31 ter, avenue Jean Jaurès
64500 CIBOURE
Tél/Fax 05 59 47 97 98
cycleslapiz@orange.fr

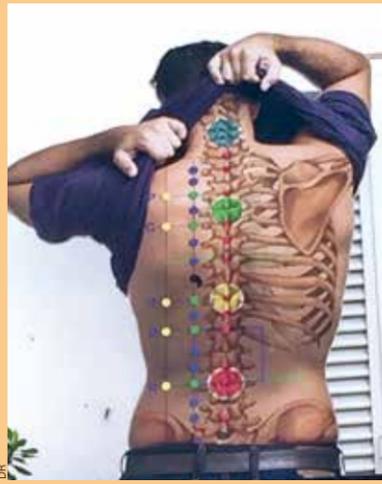
Les Doigts d'Or
Mercerie - Collants - Laine - Broderie
35 bd Victor Hugo Saint-Jean-de-Luz
Tél. 05 59 26 37 97
www.les-doigts-dor.fr
Lundi 14h30-19h
Mardi à Samedi 9h-12h30 / 14h30-19h

Boucherie des Familles Didier Arrieta
Viandes de 1^{er} Choix
Bétail acheté et sélectionné
dans les fermes du Pays Basque
Plats Cuisinés - Volailles
23, rue Gambetta
64500 Saint-Jean-de-Luz
Tél. 05 59 26 03 69

Qi Cong

SE RELIER À L'ÂME

Rémi Badiola est kinésithérapeute à Saint-Jean-de-Luz et un fervent adepte du Qi Cong qu'il pratique lui-même tous les jours.



Quelle est la signification de ce mot chinois ?

Littéralement il peut être traduit par « travail énergétique ». Nous avons tous en nous une capacité d'autoguérison, et cette thérapie chinoise ancestrale permet d'accéder directement à cette énergie réparatrice, de la renforcer et de la faire circuler librement en nous.

Faut-il avoir des capacités physiques particulières ?

Aucune. Cette activité peut être exercée à tout âge et sans danger. Notre centre énergétique appelé « Dian Tan », est localisé entre le nombril et le pubis. Le but des exercices est de le renforcer et de diffuser l'énergie qu'il contient dans tout notre corps en ouvrant des circuits appelés méridiens. Ils se révèlent sans cesse, rien ne paraît abouti, mais la progression au fur et à mesure de la pratique est régulière. En effet, le mouvement crée une sensation qui elle-même nous guide pour exécuter le mouvement.

Comment procède-t-on ?

Les exercices sont effectués avec lenteur, concentration et amplifiés par un rythme de respiration adapté. Ils assouplissent les muscles et les articulations et reprogramment notre cerveau en réveillant l'ensemble de notre organisme.

Quels sont les effets ?

Le Qi Cong nous accompagne en nous faisant percevoir de nouvelles facettes dans l'accomplissement des gestes. Peu à peu, la lenteur des mouvements se met en phase avec nos rythmes corporels afin de les utiliser comme vecteurs de santé. Notre corps s'ouvre doucement au ressenti interne et cultive un bien-être sécurisant. Cela nous permet d'effacer la carapace rigide de protection que nous nous étions fabriquée vis-à-vis des autres et de notre environnement. La globalité universelle devient peu à peu évidente et nous prenons conscience d'appartenir à un tout. Notre esprit conscient se rapproche peu à peu de notre esprit inconscient et nous nous relierons petit à petit à notre âme.

Propos recueillis par Jean Sauvaire

Méditation

La pleine conscience

Pratique très ancienne issue de la spiritualité orientale et plus particulièrement du bouddhisme, la méditation aide à mieux vivre au quotidien.



S'arrêter, observer, les yeux fermés, ce qui se passe en soi et autour de soi...

Dans les années 1970, elle apparaît en Occident sous sa forme transcendante, liée à la vogue des voyages en Inde et à la fascination pour les religions d'Asie. Plus près de nous, des scientifiques américains découvrent la méditation dite « de pleine conscience » qui étudie son impact sur le stress des patients soumis à des traitements médicaux et conçoivent alors la méditation comme une thérapie complémentaire de la prise en charge classique. Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, définit la méditation comme le fait de « s'arrêter et d'observer, les yeux fermés, ce qui se passe en soi et autour de soi, sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à son esprit mais aussi sans s'accrocher à ce qui s'y passe ». Ce qui suppose trois attitudes fondamentales : être attentif à l'instant présent (en percevant le rythme de sa respiration, la moindre sensation corporelle) ; accepter de lâcher prise sans contrôle ni jugement sur ce qui se passe ; ne pas essayer de comprendre ni de raisonner. Pour beaucoup, la méditation semble être la bonne réponse à la dispersion et aux sollicitations d'un monde ultra médiatisé, où l'immédiateté et la réactivité dans l'instant sont les règles du jeu social. La méditation apparaît aussi comme un rempart face au bruit, à l'agitation, à l'agressivité

d'un quotidien qu'on ne contrôle plus tout à fait. L'idée que le corps et l'esprit sont intimement liés est désormais bien ancrée. On est de plus en plus conscient qu'on soignera d'autant mieux le corps que l'esprit sera capable de mettre à distance stress, anxiété et idées noires. Autre effet bénéfique, la méditation transforme la capacité d'écoute et d'empathie et rend plus altruiste. La méditation est à la portée de tous... ou presque ! Toute pratique, pourvu qu'elle soit régulière, d'une durée suffisante et dans des conditions satisfaisantes de calme est garante d'une meilleure qualité de vie.

La méditation est comme un sport ou un instrument de musique : l'entraînement, la persévérance et le respect de son propre rythme sont importants pour progresser et trouver du plaisir à pratiquer.

Des associations de méditation « de pleine conscience » existent partout en France. Il peut être utile de s'y référer car un accompagnement, au moins au début, permet de ne pas se décourager et de surmonter les inévitables blocages. Si elle n'est pas la clef absolue du bonheur et de la sérénité, la méditation peut contribuer à un état mental qui les favorise.

B. Chauvet

Nouvelle gamme Renault
Laissez-vous séduire

RENAULT
L'art, avec passion

49, bd Général-de-Gaule - 05 59 48 25 48

LAMERAIN

SAINT-JEAN-DE-LUZ
Layatz - RN 10 - 05 59 51 31 30

MAISON EGUIAZABAL

EGUIAZABAL
Les Caves EZ-KECHA
1923

3, route de Béhobie
64700 Hendaye
05 59 48 20 10
www.eguiazabal.com

Votre publicité
bientôt dans ce journal !
04 79 26 28 21

Résidence Urtaburu

- Etablissement pour personnes âgées autonomes et dépendantes
- Unité de vie protégée pour l'accompagnement des personnes souffrant de troubles cognitifs

5 Av. Lahanchipia - Saint-Jean-de-Luz
05 59 85 27 00

MOUHICA JB
ENTREPRISE DU BATIMENT

108, Z.I. de Jaldy - 64500 St-Jean-de-Luz

Tél. 05 59 08 05 00 - Fax 05 59 08 05 05 - contact@mouhica-jb.fr

Naturopathie

Redonner du souffle au corps, à l'âme et à l'esprit

De nos jours, on définit parfois l'homme en deux parties, le corps et l'âme.

Dans cette vision des choses, on ne perçoit plus la différence entre âme et esprit qui sont assimilés comme une seule et même chose.

Pourtant saint Paul et les pères de l'Église définissent une structure de l'homme en trois parties : le corps, l'âme et l'esprit.

L'esprit de l'homme a été formé par l'Éternel. C'est la partie rationnelle et immortelle de l'être humain. Il est le siège de la raison, de la conscience, de l'intelligence et de la volonté. Notre esprit est indépendant, c'est le siège de notre volonté, de notre réflexion, c'est la que nous prenons nos décisions, que nous faisons nos choix personnels. Il peut être influencé par nos sentiments (notre âme) ou par nos sens (notre corps), par Dieu ou par Satan, par un autre esprit ou une autre personne.

L'âme est notre être psychique, siège de nos sentiments et de nos émotions. C'est la conscience du « moi ». C'est la partie la plus intuitive et subjective de notre être, où se manifestent nos sentiments : l'amour, l'affection, la tendresse, mais aussi la haine, les ressentiments, les rejets, et nos émotions : la joie, la peine, la souffrance, la paix, la colère...

L'âme, épicerie de l'être humain, est située entre l'esprit de l'homme et son corps. Elle tire ses inspirations de l'un ou de l'autre, selon que ses désirs sont charnels ou spirituels.

L'esprit et l'âme de l'être humain forment « son être intérieur », ce qui fait sa personnalité réelle. L'esprit et l'âme sont étroitement liés et il est impossible d'en définir la frontière.

Enfin le corps, c'est le vase de terre, la demeure terrestre de notre personnalité, le siège de la vie physique, le véhicule de notre être intérieur qui, par ses cinq sens, nous permet de vivre sur la terre et de communiquer avec le monde visible, audible, sensible. Il a sa valeur propre et son importance, il est création de Dieu et nous ne devons pas le mépriser. Par son esprit, l'être humain a la conscience de Dieu, par son âme, il a la conscience de lui-même et par son corps, ses sens, il a la conscience du monde physique qui l'environne. À certains moments de notre vie, nous avons besoin de faire une pause et le confinement a peut-être été une occasion pour certains d'entre vous de redonner du souffle à cette trinité qui nous compose, cette trinité qui est notre unité.

La naturopathie englobe l'individu sur tous les plans de l'être parce qu'elle suppose que l'humain, dans la globalité et l'« *entière* » qui le caractérisent, peut s'exprimer sur différents plans : physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel, socioculturel et même planétaire (écologie). La naturopathie a pour mission de prévenir la maladie, de conserver la santé, ou de l'optimiser par un mode de vie plus sain.



LES GRANDS PRINCIPES DE LA NATUROPATHIE

Voici les conseils de Pauline Tourelle, naturopathe basée à New-York, pour ressourcer chacune de ces parties.

Les différents plans de l'être sont interdépendants et si vous ne prenez pas soin de l'un, cela peut avoir des répercussions sur l'autre et sur votre énergie globale ! L'un des principes fondamentaux de la naturopathie est que chaque cure doit être adaptée au tempérament de la personne, ainsi qu'à son environnement, la saison actuelle, le climat... Ainsi, il n'y a pas de recette miracle qui puisse s'appliquer à tous, mais voici toutefois quelques grands principes qui peuvent vous aider à prendre soin de vous et à ressourcer chacun de ces plans.

CORPS

- Favorisez une alimentation saine pour alléger les repas et ainsi économiser l'énergie prise par la digestion : privilégier le bio ou agriculture raisonnée, composez votre assiette avec 80 % de végétaux, au maximum crus si vous les tolérez bien pour vous apporter un maximum de vitamines qui disparaissent à la cuisson. Abordez les repas en étant conscient de votre faim, et prenez bien le temps de mâcher. Limitez les excitants acidifiants comme le café, l'alcool, le tabac.
- Faites de l'exercice ! Il peut être doux (marche, natation) ou plus intense (entraînement fractionné). Adaptez-le à votre forme. Mettre votre corps en mouvement va vous aider à faire revenir et circuler l'énergie.
- Prenez soin de votre sommeil, avec 7 heures par nuit minimum, en évitant les écrans au moins une heure avant de vous coucher. Quelques plantes peuvent vous accompagner : tisanes de tilleul, vaporisation d'huile essentielle de lavande sur l'oreiller pour favoriser la détente et l'endormissement.

ESPRIT

- Notre esprit est sensible au stress et aux perturbations émotionnelles. Quelques conseils pour les gérer :
- Pendant votre journée, faites régulièrement des pauses et prenez quelques grandes respirations. Celle-ci est la

clé pour apaiser le mental, et de nombreuses techniques basées sur la respiration (cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, etc.) peuvent vous aider à reprendre le contrôle de vos émotions.

- Remplacer votre café ou thé noir, excitant, par des boissons relaxantes comme une tisane de camomille.
- À la fin de votre semaine, relaxez-vous dans un bon bain chaud accompagné de sels de bain et de bicarbonate de soude.
- Surveillez vos carences en minéraux et vitamines et complétez-vous si nécessaire (magnésium, vitamine D).
- L'esprit se ressource très bien au contact de la nature : notez comme vous vous sentez relaxés après une balade dans les bois, une baignade dans l'océan, quelques minutes au soleil ! Si vous vous sentez d'humeur orageuse ou que votre esprit est brouillé, sortez quelques minutes marcher dans la nature pour vous changer les idées.
- Faites vous plaisir avec des activités de loisirs : écoutez de la musique, faites des puzzles, laissez libre cours à votre imagination

ÂME

- L'âme se nourrit de spiritualité, de religion. Différentes activités soutiennent sa perpétuelle quête de sens :
- activités intellectuelles qui nourrissent la réflexion, comme la lecture (ouvrages de philosophie ou de théologie), ou l'écriture (effet cathartique) ;
- activités physiques à dimension spirituelle, comme le yoga ;
- activités associatives et philanthropiques (entraide, humanitaire, etc.).

> *Pauline Tourelle*
Naturopathe basée à New York (téléconsultations)
<https://www.frenchnaturo NYC.com/>
https://www.instagram.com/french_naturo_nyc/

Elle s'appuie sur un ensemble de méthodes naturelles pour prévenir les maladies et optimiser votre santé, en rééquilibrant le fonctionnement de l'organisme. De nombreuses autres techniques peuvent être intéressantes pour faire circuler les énergies entre les différents plans de l'être et libérer les blocages : massages,

réflexologie, acupuncture, fleurs de Bach, travail psy... N'hésitez pas à expérimenter et à trouver la technique qui vous correspond le mieux !

Propos recueillis
par Michelle de Prévieux

P HOTEL
yrénées
Atlantique
St Pée sur Nivelle / Senpere
05 59 54 02 22 - contact@hotel-pa.fr

URGENCES
24h/24
Tél. 05 59 51 63 68

POLYCLINIQUE
CÔTE BASQUE SUD

7, rue Léonce Goyetche - CS 30149 - 64501 ST-JEAN-DE-LUZ
Tél. 05 59 51 63 63 - Fax 05 59 51 63 69

Coclico colore
toutes les émotions
de votre vie.

COCLICO
Les fleurs qui colorent la vie

29, bd. du Général-de-Gaulle
64700 Hendaye
Tél. : 05 59 20 14 00

• du lundi au dimanche de 8h30 à 20h30

Reflexion

Le corps, l'âme et l'esprit

L'Occident a-t-il perdu le contact avec l'esprit ?

Ce souffle, qui doit nous aider à effectuer un retournement en nous-même pour nous permettre d'accéder à notre totalité, au divin en nous.

« Va vers toi », « *leikh leikha* » dit Dieu à Abraham.

Ce qui est très différent de la traduction erronée de « *pars, quitte ton pays* ». Car s'il s'agit bien d'inciter au voyage, à l'exil, en vérité il s'agit d'un voyage intérieur.

Traduttore traditore, « traduire c'est trahir. » En interpellant Abram, « Va vers toi », il appelle l'homme vers l'homme, l'homme en l'homme.

Le « *Deviens qui tu es* » de Nietzsche ne dit pas autre chose. De même que la formule de Sigmund Freud : « *Où ça était, je dois advenir* » (Wo es war, soll ich werden), « *là où c'était, c'est mon devoir que je vienne à être* » traduit Jacques Lacan.

Que ces pères de la parole viennent ici faire résonner si fortement l'appel originaire d'Israël est pour le moins rassérénant. Ce « Va vers toi » a pu dormir durant des siècles dans cet écrit sans que la plupart d'entre nous y ait accès. Il est cocasse que cet appel au divin n'ait pas été retenu dans sa lettre par ceux qui voulaient transmettre Dieu, mais ait été réinventé des siècles plus tard par ceux qui pensaient l'homme malade à cause du religieux (Nietzsche, Freud, Lacan). Comme si pour trouver Dieu il valait mieux chercher l'homme que Dieu lui-même... sauf à penser que Dieu est en nous.

La Bible, les Saintes Écritures, et toutes les traditions en général, posées certes sur un substrat factuel et parfois historique, sont en vérité bien plus un socle parabolique dans lequel l'homme peut puiser pour s'accomplir lui-même et accéder au divin.

Toutes les civilisations racontent des histoires, font vivre des personnages, narrent les exploits et les miracles d'élus et de prophètes. Mais au-delà de l'admiration, de la dévotion, voire du sacerdoce que cela suscite, ces légendes sont là pour parler à chacun de nous de ce que nous avons de plus intime, de plus inconscient, de plus instinctuel.

La Bible est notre mythe fondateur. Étymologiquement, nous dit Annick de Souzenelle, mythe vient du grec *mukhein*, entrer dans le mystère. Le mythe est un récit qui rend compte du mystère de l'être. Ce mystère n'a pas de mots pour se dire, alors il emprunte les mots de notre langage courant. Mais ne nous y trompons pas, le sens n'est que symbolique. Et ce n'est qu'avec cet accès au symbolique que l'on peut essayer d'entrer dans le mystère.

Le monde divin ne répond pas à notre temps historique, à notre chronologie. Ainsi, dès le départ, là où la traduction gréco-latine dit : « *Au commencement, Dieu créa les cieux*

et la Terre » ; l'hébreu avait posé : « *Au commencement était le Verbe, le Principe.* » Il ne s'agit pas de faits ayant eu lieu il y a des milliers d'années, bien évidemment. Mais plutôt d'un principe dans le principe. Ce principe nous habite tous. « *Dieu crée le ciel et la terre.* » Le temps est au présent, immuable, éternel. L'espace est partout et nulle part, infini. Notre mythe fondateur, dès le départ, ne parle donc de rien d'autre que de notre intériorité.

Saint Paul, dans les évangiles, nous redit la même chose dans sa lettre aux Corinthiens : « *Vous êtes le temple de Dieu et l'esprit de Dieu habite en vous.* » Notre mythe fondateur n'est que parabole de notre intériorité, afin de nous aider à cheminer vers nous-même, être accompli, éveillé, accédant au divin. Ainsi, tel l'arbre de la connaissance, nous sommes dès le commencement constitués d'accompli et d'inachevé et appelés à nous réaliser : un corps, une âme et un esprit. Chaque partie de cette trinité est en évolution, en métamorphose. Dans la tradition, quelle qu'en soit l'origine, le corps, l'âme et l'esprit sont piliers de l'être. Notre tradition chrétienne en est un exemple.

« *Que tout votre être, l'esprit, l'âme et le corps, soit conservé sans reproche à l'avènement de notre seigneur Jésus-Christ!* » Thessaloniens 5, 23

« *L'éternel Dieu forme l'homme de la poussière de la terre, il souffle dans ses narines un souffle de vie et l'homme devient un être vivant* » Genèse. L'être humain est donc un être mental, spirituel et un être physique. Il est formé d'un esprit (*ruah* en hébreu et *pneuma* en grec, qui veut dire souffle) d'une âme (*nephesch* en hébreu, *psyché* en grec) et d'un corps qui provient de la terre (*adamah*). Cette constitution à trois brins est le fondement de toute vie spirituelle. Ainsi corps, âme et esprit sont étroitement liés. Le corps correspond à notre dimension charnelle, l'âme à notre dimension psychique (cognition, affections, désirs, émotions, volonté), l'esprit à notre dimension spirituelle (Il est l'ouverture sur Dieu et s'en nourrit. Il est seul capable de connaître Dieu. Il est en connexion avec l'Esprit saint. Il est immortel par participation à la vie divine).

Cette dernière est la plus essentielle et ne doit pas être sacrifiée aux deux autres car

la vie dans l'esprit est la finalité du chemin spirituel dans la tradition chrétienne, comme dans toutes les traditions. Cette trilogie rappelle que nous sommes appelés à une métamorphose, une deuxième naissance. Or, la nouvelle naissance est l'accueil et l'ouverture à l'Esprit.

Mais depuis longtemps déjà, l'évolution de notre société interroge.

Il semble que cette évolution méprise notre dimension spirituelle. Nous avons tendance à l'oublier. Notre vie ultralibérale et surconsommatrice d'objets frivoles et inutiles ne nous ferme-t-elle pas d'ailleurs un peu plus chaque jour la porte de notre propre maison pour nous laisser dehors, seul, dans ce désert de sens où les jouissances ont remplacé le désir ? Nous pouvons nous poser la question.

Le plus souvent, nous n'en avons pas conscience et nous feignons d'ignorer qu'il existe d'autres manières de vivre. Pour aller vers nous-même, il faudrait taire en nous les influences qui ne nourrissent que notre corps et notre psychisme et nous ouvrir à d'autres musiques intérieures, celles qui proviennent des « *racines du ciel* ».

Dans notre société productiviste où l'objet règne en maître, l'homme est souvent uniquement considéré selon ses performances physiques ou intellectuelles.

Toutes nos quêtes quotidiennes ne sont tournées que vers le fait d'être plus compétent, plus jeune, plus beau, plus riche. On parle d'efficacité au travail, de gestion du stress, de performances sportives, d'optimisation sociale, de rendements financiers. On parvient à caler tout de même trente minutes de méditation le vendredi matin entre « un call » avec les « States » et un déjeuner shopping avec deux copines pour profiter du black Friday. Pendant ce temps, nos enfants, sous nos yeux ébahis, ne cessent de remplir leur chambre, leur salle de jeux, notre jardin et leur estomac de jouissances démultipliées et de plus en plus complexes. Bouchant ainsi leurs yeux, leurs oreilles, leur bouche à toute forme de désir qui pourrait naître et ainsi laisser un souffle de vie (un brin d'ennui...) entrer en eux. Leur bonheur dépend de leur overboard, trottinette électrique, bouée licorne dans la piscine, switch, écran en tout genre, et sacrosaint smartphone, qui les « *tic-toquent* » très



S'ouvrir à d'autres musiques intérieures, celles qui proviennent des « *racines du ciel* ».

CORINNE MERCIER/CHIC

souvent au point de les rendre angoissés et malheureusement parfois en errance douloureuse.

Finalement convaincus nous-mêmes, nous les avons persuadés que cette soif d'avoir est la meilleure manière d'être...

Pas si facile en effet de se tourner vers le spirituel, le silence et l'ascèse quand tout est à portée de main. L'esprit est le souffle, la respiration, l'interstice, le doute, l'incomplétude, le manque-à-être. Notre corps et notre âme sont l'objet de toute notre attention. Nous les comblons autant que nous pouvons. Mais où est l'esprit dans tout ça ? Qu'avons-nous fait de ce souffle de vie en nous ?

Comme le dit Camus dans *L'homme révolté* (1951), nous sommes pourtant habités par une soif d'être.

À notre naissance, nous sommes homme selon notre corps et notre mental. Mais « *tant que nous vivons simplement à l'étage de notre corps et de notre mental* », nous ne menons pas une vie « *où nous sommes pleinement humains* ». C'est d'ailleurs ainsi que l'anthropologue Michel Fromaget comprend « *l'enseignement fondamental du Christ* », et notamment ces paroles de Jésus à Nicodème : « *Personne, à moins de renâître de l'eau et de l'Esprit, ne peut entrer dans le royaume de Dieu* » (Jn 3, 5).

Et si nous faisons une pause...

Christine Delgado-Harang,
psychologue-psychanalyste

idupérou
Tél. 05 59 54 17 56
06 26 93 78 02

ZINGUERIE • SANITAIRE • CLIMATISATION
CHAUFFAGE • ELECTRICITÉ •
RÉGULATION ENERGIES RENOUVELABLES
POMPES À CHALEUR • SOLAIRE

Frédéric Dupérou
ZI de Lizardia - IBARRON - ST-PÉE-SUR-NIVELLE
se.dupérou.sanit.chauff@orange.fr

Duhart
Déménagements - Garde Meubles

3, Rue Garat
64500 SAINT JEAN DE LUZ
Tél. 05 59 26 04 06
Fax 09 70 62 57 06
duhart.demenagement@orange.fr

ELECTRICITÉ GÉNÉRALE
CHAUFFAGE - INTERPHONE - VISIOPHONE
V.M.C. - AUTOMATISME PORTAIL
LARRETCHÉ
Z.A. de Lanzelai - 64310 ASCAIN
Tél. 05 59 85 88 61 - larretche@wanadoo.fr

Favorisez
le commerce
local !

Bernard Bayle, auteur photographe

Faire des photos, autant de moments méditatifs qui font du bien

Hendayais depuis 1997, c'est avec Serge Minguet rencontré au Club photo SNCF, qu'il aborde la photo sans connaissance particulière et comme tout débutant, avec un appareil type argentique courant.

« Je découvre qu'à travers l'objectif, je regarde et montre autrement ce que je vois. C'est devenu une passion à plein temps. » Il court dans son travail le désir curieux d'explorer et de jouer avec la nature. Par son travail soigné et minutieux, il donne à capter dans ses photos l'instantané comme l'éphémère avec force et finesse.



Bernard Bayle : « Mon inspiration est la lumière. Chaque matin, je pars à sa recherche. »

MA RENCONTRE AVEC LA PHOTOGRAPHIE

« Je n'ai pas hérité ce goût de ma famille, je me laisse guider par mon instinct. J'apprends à regarder en situation, et je travaille les différents aspects de ce que je regarde au fur et à mesure. Petit à petit, c'est l'esthétique du sujet, le bel éclairage qui sont la substance de mes images. J'essaie d'y trouver ce que j'aime. La photo en quelque sorte m'a permis de m'exprimer. »

MES THÈMES PRÉFÉRÉS

« J'ai commencé à prendre des photos de tout, avec un appareil numérique. Désormais on peut photographier à tour de bras, sous tous les angles, comme pour faire des essais. Mon inspiration c'est la nature, c'est la plus consensuelle et la plus accessible : les paysages, la mer... Je considère n'être pas expérimenté, mais c'est sur un lieu que me viennent les

idées, la prise de vue en elle-même, sans mise en scène, c'est là que tout se passe. Je ne suis pas figé sur un thème, qu'il soit social, sportif, familial, festif ou de portrait, du patrimoine ou autres. Mon inspiration est la lumière. Chaque matin, je pars à sa recherche. »

MON TRAVAIL, MON STYLE

« Je ne pense pas avoir envie de transmettre quelque chose en particulier à travers les sujets que je montre. J'aime le fait que chacun y voit ce qu'il veut, que ce soit intéressant et que ça raconte quelque chose aux gens. Ce sont eux qui décident si la photo a un sens ou non. Je choisis mes sujets selon mes envies et le hasard, cela me permet mon style, mon originalité. Je trouve là à me perfectionner comme de craindre de ne pas bien faire. Le noir et blanc est venu naturellement chez moi car il me permet des contrastes plus forts et des sujets plus renforcés. Je mets tout mon cœur à

ces ouvrages. Au plan technique et avec un modeste budget, je fais moi-même la mise en image, le choix du format, du papier, l'encadrement et l'accrochage ici et là, en galeries ou en expos. C'est une grande satisfaction de faire voir ses émotions. Mes photos disent qui je suis, mes humeurs s'y retrouvent comme ma personnalité, ma sensibilité, ma vie intérieure. »

LA PHOTO ET MIEUX SE CONNAÎTRE

« Si la photo est une activité en solitaire, j'y ai rencontré plein d'amis, fait des connaissances, échangé sur notre travail. La photo réunit, aussi différents que nous sommes. L'image est à elle-même un discours, elle le complète je crois, elle est humaine aussi et porte une conviction, un message. Là est ma motivation, mon équilibre, mon engagement. »

Propos recueillis par G. Ponticq



Vente Neuf / Occasion toutes marques



Réparations toutes marques
Carrosserie - Peinture
Train avant - Pneumatiques
Climatisation
Véhicules de prêt
Cartes grises et plaques



RD 918 - ZAC de Lizardia - 64310 St Pée sur Nivelle
Tél: 05 59 54 10 20 - www.garage-renault-antao.com



TOUS SERVICES FUNÉRAIRES
24 h / 24

Domicile et funérarium
05 59 26 75 75

www.pompes-funebres-landaboure.com

DATES À RETENIR

CÉLÉBRATIONS

Comme dans toutes les activités, les rencontres de catéchisme ont été suspendues depuis mars et les célébrations concluant l'année en mai et juin, reportées à la rentrée.

Celles-ci se tiendront le :

- **Dimanche 4 octobre : confirmation**
- **Dimanche 15 novembre : première communion**
- **Dimanche 22 novembre : profession de foi**

Les enfants qui recevront ces sacrements de même que ceux qui feront leur profession de foi seront accueillis lors de réunions de préparation préliminaire aux dates déjà diffusées aux familles.

GRANDIR DANS LA FOI

Une nouvelle orientation est en cours pour les enfants et les jeunes aujourd'hui, concernant les trois sacrements par lesquels on devient chrétien et qui forment ensemble l'initiation chrétienne.

En premier lieu, **le baptême**, par lequel commence la vie nouvelle dans le Christ, **la confirmation** qui la ratifie et la consolide et **l'Eucharistie** qui accomplit l'initiation chrétienne et nourrit sans cesse la foi.

Ces célébrations seront davantage à vivre comme des étapes sur un chemin de foi personnelle que comme des rites de passage. La catéchèse adoptera ce parcours avec le baptême et l'accueil dès 3 ans au Service petite enfance, la première confession en CE2, la confirmation en CM1, la première communion eucharistique en CM2 et la profession de foi en 6^e.

Initier à la vie chrétienne demande du temps. Avec nos prêtres, c'est ensemble, parents, catéchistes, chrétiens adultes que nous formons cette communauté catéchétique.

G. P.

NOTRE-DAME-DE-BIDASSOA

Inauguration du nouvel orgue de l'église Sainte-Anne d'Hendaye-Plage

« Éveille toi, orgue, instrument sacré »

C'est le dimanche 23 août que Mgr Aillet, évêque de Bayonne, a inauguré et béni le nouvel orgue au cours d'une célébration particulière « *L'Éveil de l'orgue* ». Lors de ce rituel, l'instrument a résonné pour la première fois dans l'église.

Au clavier, l'abbé Philippe Fabas, natif d'Hendaye, a improvisé des séquences pour faire entendre toutes les couleurs de ce nouvel orgue construit par Pellerin et Uys.

Cette journée s'est poursuivie en soirée par un récital d'orgue en remerciements de tous les paroissiens et donateurs de France et de l'étranger ayant aidé par leurs dons à cette reconstruction comme pour la participation des entreprises, organismes et fondations privées, la fondation Total et la fondation du patrimoine. En effet, cette église construite après 1905 et son mobilier sont entièrement à la charge de la paroisse. Le facteur d'orgues a ensuite présenté les jeux et la performance sonore de ce nouvel instrument.

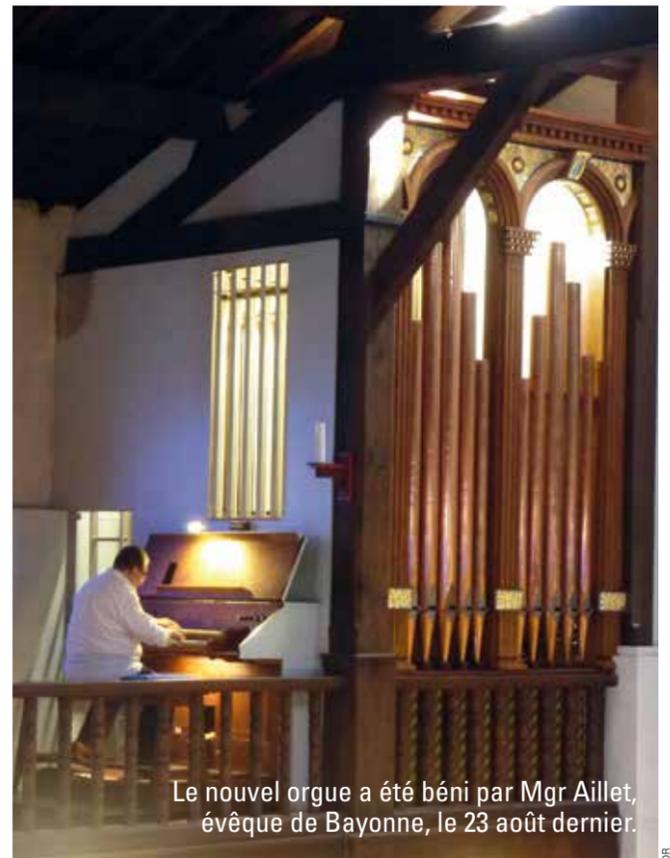
« *Je suis très émue et très heureuse de l'accomplissement de ce projet pour notre église Sainte-Anne et en mémoire d'André Marchal, initiateur de la construction restée inachevée de l'orgue précédent* », dit une paroissienne.

D'UN ORGUE À L'AUTRE

C'est en 1938 qu'a été construit par le facteur d'orgue Victor Gonzalez, l'instrument situé alors dans la tribune centrale de l'église Sainte-Anne, sur les indications d'André Marchal (1894-1980), né aveugle, professeur et organiste renommé, séjournant régulièrement à Hendaye. Professeur d'orgue à l'Institut national des jeunes aveugles (Inja) de Paris de 1919 à 1959, il a formé de nombreux musiciens de talent. Restauré en 1963 puis relevé en 1990, le projet de remplacer cet orgue, sans buffet, très empoussiéré et en mauvais état, a été envisagé dès 2017.

La construction d'un nouvel orgue a été confiée aux facteurs d'orgues landais Pellerin et Uys, acteurs de la restauration de l'orgue de l'église Saint-Vincent en 2008. Il est configuré au bout de la galerie côté gauche qui procure le volume suffisant pour permettre son développement harmonique et l'homogénéisation du son. Il est doté d'un buffet dont les éléments de décor ont été sculptés par Gabriel Horiot, artiste hendayais. En plus de sa fonction liturgique, ce projet porte une vocation culturelle par l'organisation de concerts et pédagogique en permettant son accès à des élèves d'écoles de musique locales, touristique et patrimoniale en l'intégrant dans les circuits de visite de notre ville comme sociale en permettant à des personnes non-voyantes d'y jouer.

Ce nouvel orgue est réceptionné en juillet 2020, trois années après la tenue du premier concert donné en 2017 en faveur de sa restauration



Le nouvel orgue a été béni par Mgr Aillet, évêque de Bayonne, le 23 août dernier.

DOMINIQUE LEVACQUE

Né aveugle, organiste et concertiste, il a succédé à André Marchal comme professeur d'orgue à l'Inja de Paris. Sa présence est un hommage rendu à son prédécesseur inspirateur du premier orgue de cette église. Il appartient à cette lignée d'organistes non-voyants qui remonte au XIX^e siècle.

Particulièrement à l'aise avec les sons, « *on est sûrement plus sensible à la matière sonore dit-il comme à la sensation d'appréhender le clavier et le pédalier. La partition en braille, (soit en caractères en relief) donne les mêmes indications que dans celles écrites, les notes, les silences, explique-t-il, mais avec en plus, de devoir compter les valeurs et d'avoir une bonne mémoire* ».

Comme dans ce concert inaugural où étaient invités les grands compositeurs de renom, Bach, Franck, Vierne, Gigout ou Langlais, on a pu apprécier la rigueur de ses interprétations, la grande richesse de son jeu et sa virtuosité.

Qu'il soit vivement remercié de sa participation à cette journée mémorable pour notre paroisse.

De G. Ponticq

École "Sainte-Marie" Eskola
Quartier Chourio - 64310 ASCAIN - Tél. 05 59 54 08 81
ecolestemarie.ascain@wanadoo.fr

École Bilingue Saint François Xavier
San Frantses Xabier Elebidun Eskola
64122 URRUGNE - URRUÑA
Tél. 05 59 54 60 92 st-f-xavier@orange.fr

CARMENBOUTIQUE
Rien n'est plus séduisant qu'un habit que l'on aime porter
À vous de choisir.
18-20 Bd de Gaulle 64700 HENDAYE
Tél 05 59 20 70 97

Gestion des milieux naturels et de la faune
Aquaculture - Aquariologie - Horticulture - Apiculture

CAP Secondes Bac Pro  **BTS Licence Pro**

Lycée Saint Christophe 64310 Saint-Pée-sur-Nivelle
Tél. 05 59 54 10 81 - st-pee-sur-nivelle@cneap.fr
www.lyceesaintchristophe.com

Saint Vincent ENSEMBLE SCOLAIRE

Un établissement à taille humaine

- De la maternelle à la 3^e
- Filière bilingue basque-français

1, rue de la Libération 64700 Hendaye - tél. 05 59 48 89 00
secretariat@stvincent.eus - www.stvincent.eus

CO.BA.SUR
CÔTE-BASQUE SURVEILLANCE


05 59 26 99 90

ZI Jalday - chemin de la ferme
64500 ST-JEAN-DE-LUZ
www.cobasur.fr

SAINT-PIERRE DE L'OcéAN

LA CONFIRMATION DANS LA PAROISSE

Elle a été reporté aux 4 et 11 octobre à 10h30 à l'église de Saint-Jean-de-Luz, pour cause de Covid19.

Ce sont les collégiens de 2019-2020 qui seront confirmés les premiers, les écoliers ensuite.

Ceux qui étaient en CM2 l'an dernier seront confirmés le 11 octobre.

Le 3 et le 10 octobre, de 9 heures à 12 heures, dans l'église de Saint-Jean-de-Luz, auront lieu les matinées de préparation à la célébration.

Les parents qui souhaitent que leurs enfants d'âges différents soient confirmés ensemble, peuvent adresser un mail et donner la date choisie, ainsi que le nom des enfants concernés.

> **Contact : spidoluz@gmail.com**

LES 6^e À LA RENCONTRE DE TÉMOINS

Les enfants qui entrent en 6^e cette année vont inaugurer une nouvelle formule proposée par la paroisse : un samedi matin par mois, ils pourront rencontrer un grand témoin dans l'église de Saint-Jean-de-Luz. Hommes et femmes engagés dans la vie ecclésiale ou publique, sociale et caritative, viendront leur partager ce qui les anime et donner leur témoignage.

Ainsi, par ces rencontres, les jeunes collégiens auront accès de façon incarnée au sens de l'engagement pour autrui.

En fin d'année scolaire, les 6^e seront invités à participer à la Fête-Dieu et à apporter leur aide à la procession dans les rues de la ville.

LES NIFLETTES DE PROVINS

En Seine-et-Marne, les « *niflettes de Provins* » sont de petites tartelottes à la crème pâtissière traditionnellement vendues dans les boulangeries pour la Toussaint.

Les niflettes sont à déguster encore tièdes, quand elles sortent du four... à la manière des Pasteis dei nata portugaises.

Cette recette vient de Provins : un boulanger aurait offert ces feuilletés à une petite fille ayant perdu ses parents. Niflette vient de l'expression latine *ne flete*, signifiant « *ne pleure plus* ». Une spécialité offerte pour la Toussaint, pour consoler.

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour environ 12 niflettes :

- 1 pâte feuilletée
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre en poudre
- 20 g de fécule de maïs
- 20 cl de lait
- Parfum au choix : 1/2 cuillerée à café de vanille en poudre ou 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Sucre glace

Préparation :

1. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Puis ajoutez la fécule de maïs et mélangez bien.
2. Faites chauffer le lait. Versez-le petit à petit dans le saladier en mélangeant constamment.
3. Remettez la préparation dans la casserole et faites chauffer sur feu moyen pour épaissir la crème pâtissière. Remuez constamment pour que la crème n'accroche pas. La cuisson prend environ 5 min.
4. Hors du feu, incorporez la vanille en poudre ou l'eau de fleur d'oranger. Placez la crème dans une poche à douille et laissez-la tiédir.
5. Découpez des ronds de pâte feuilletée avec un cercle inox de 6,3 cm.
6. Déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé.
7. Répartissez la crème pâtissière en laissant un petit bord de pâte.
8. Faites cuire 15 min dans le four préchauffé à 180°C.
9. Servez les niflettes froides ou tièdes, saupoudrées de sucre glace.



CÉNACLES

Pourquoi ne pas constituer un petit cénacle de quelques personnes (dix maximum) partageant la Parole de Dieu et les faits de leurs vies, et en priant ensemble ?

Pourquoi ne pas réfléchir avec d'autres aux destinées de notre planète, à l'occasion de « *l'année Laudato Si* » offerte par le pape François à l'Église (24 mai 2020 à 24 mai 2021) ?

Déjà des groupes existent dans la paroisse et ont produit quelques beaux fruits.

À vous d'inviter autour de vous et de vous lancer dans l'aventure du partage...



SAINTE FAMILLE D'URQUIJO

11, rue Marcel Hiribarren - 64500 Saint-Jean-de-Luz

Tél. : 05 59 26 06 22

saintjoseph.ecole@wanadoo.fr

- **Urtiki** : enfants de 2/3 ans
- **École Maternelle** : unilingue, bilingue basque/français, immersion basque
- **École Élémentaire** : unilingue ou bilingue basque/français

www.urquijo.fr

Projets artistiques et culturels - école numérique
apprentissage de l'espagnol et de l'anglais - dispositif ULIS

ECOLE SAINT-JOSEPH 05 59 54 17 58

MATERNELLE ET PRIMAIRE

Chemin Ibarbidea - 64310 St. Pée sur Nivelle
ecole.saint-joseph649@orange.fr



COLLÈGE ARRETXEIA KOLEGIOA

SAINT PÉE SUR NIVELLE SENPERE
COLLÈGE D'ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL DE LA 6^e A LA 3^e

LV 1 : ANGLAIS/ESPAGNOL

LV 2 : ESPAGNOL/ANGLAIS

SECTION BILINGUE BASQUE/FRANÇAIS

college.arretxea@orange.fr - 05 59 54 13 30



Centre - Alpes Grand Sud

Savoie Technolac

CS 20308

73377 Le Bourget du Lac Cedex

04 79 26 28 21

pub.sudest@bayard-service.com



Collège Sainte Marie Doña Maria Kolegioa

30 rue St Jacques - 64500 St Jean de Luz

Tél. : 05 59 26 20 35

E.mail : col-stemarie@orange.fr

- Filière classique (langues : anglais, espagnol) - basque en option
- Filière bilingue basque/français + langues anglais, espagnol
- Option bilingue dès la 6^e

Projets scientifiques, linguistiques, artistiques, sportifs - Dispositif Ulis



COLLÈGE-LYCÉE PRIVÉS
SAINT THOMAS D'AQUIN

2 RUE BISCARBIDEA
64500 ST-JEAN-DE-LUZ

Tél. : 05 59 51 32 50

Fax : 05 59 51 32 59

contact@stthomasdaquin.fr

www.stthomasdaquin.fr

VOUS VENEZ
DE VOUS
INSTALLER...



CONTACTEZ
DÈS MAINTENANT
NOTRE RÉGIE
PUBLICITAIRE
AU
04 79 26 28 21

Acotz

La chapelle immaculée



« La Cène », un des magnifiques vitraux signés Lesquibe et Carrère.

Restaurée grâce à un grand élan mobilisateur, la chapelle a rouvert ses portes en août dans sa simplicité d'origine. Elle avait été construite en 1949 par les habitants du quartier.

Elle éclate de blancheur en bordure du chemin étroit d'Agueria menant au chemin littoral et aux plages de Lafitenia, Maiarko, Cenitz... Fermée le temps de travaux de rénovation décidés en 2018 (ralentis par la crise de la Covid 19), elle a rouvert ses portes en août, et s'offre aux passants désireux de s'y poser un instant dans un silence que la voie ferrée toute proche ne parvient pas à briser. Consacrée à la Vierge (« *Mariaren Bihotz garbiari* », « *Cœur immaculé de Marie* »), elle offre à chacun sa simplicité d'origine.

L'appel aux dons lancé dans la paroisse Saint-Joseph-des-Falaises (Bidart, Guéthary, Acotz) suivi d'une incroyable mobilisation devrait permettre d'assumer les dépenses engagées : réfection de la charpente, de la toiture, des boiseries et lambris, restauration de statues, peintures, mise en sécurité de l'ensemble... Fin août, ne restaient que quelques travaux d'extérieur à mener à bien. L'appel aux dons avait pour lors permis de recueillir la somme de 58 198 euros auprès des paroissiens dont ceux du quartier, mais pas seulement. La Fondation du Patrimoine, le service régional d'État de la conservation pour les antiquités et objets d'art ont apporté leur soutien, de même que la commune de Saint-Jean-de-Luz et sa paroisse avec la collaboration de son curé. Soulignons aussi le soutien (technique) de la ville de Guéthary et, bien entendu, celui de l'association paroissiale

Saint-Nicolas et du curé de la paroisse Saint-Joseph-des-Falaises. Au total, quelque 130 donateurs (auxquels il convient d'ajouter de nombreux anonymes) se sont engagés dans ce vaste mouvement de solidarité (organisation de concerts et d'événements, quêtes, subventions...) étayé par deux groupes de travail ⁽¹⁾.

UN STYLE RIGOREUX

La réouverture de la chapelle aurait certes mérité l'organisation d'un rassemblement inaugural, mais cela n'aura pas été possible compte tenu de la crise sanitaire du moment. Le cœur y est toujours néanmoins ! Dans sa blancheur immaculée, la chapelle arbore un ensemble de magnifiques vitraux de facture moderne, signés Lesquibe et Carrère.

Le premier apprit son art au second. Installé dans l'ancienne ferme d'Anglet où il passa son enfance, Charles Carrère, formé au dessin et à la peinture à l'école municipale de Bayonne sous la houlette de Frédéric Dupuis, a pu apposer sa griffe sur d'innombrables édifices religieux de la région, bien au-delà du Pays Basque.

Les vitraux d'Acotz taillés au marteau dans d'épaisses dalles de verre éclatantes, soigneusement insérés dans les murs de la chapelle (« *La Cène* », « *La tempête apaisée* », « *Le Vase d'élection* », « *La Nativité* ») donnent sa vigueur et son cachet à l'édifice minimaliste et modeste, construit dans le style rationnel et rigoureux des années cinquante. Pas question de se perdre dans de savantes fioritures pour les bâtisseurs de l'époque ! Ils choisirent d'aller à l'essentiel sur un terrain offert par un généreux donateur du voisinage. Nombreux furent ceux qui manièrent le seau, la pelle, la truelle et le pinceau dans cet environnement où tous se connaissaient, dans cet univers où le travail des champs se pratiquait depuis des siècles auprès de magnifiques falaises et de plages battues par les flots.

UNE POPULATION LABORIEUSE

À l'origine, Acotz construite sur le territoire de Saint-Jean-de-Luz allait bien au-delà de ce que l'on en connaît aujourd'hui, entre urbanisation touristique et commerciale ⁽²⁾. Le quartier s'étendait en effet au-delà de l'ex-RN 10 et de l'A63.

Impossible de ne pas évoquer, en deux mots, ce que le bulletin diocésain daté du 8 juin 1950 écrivait : « *À Saint-Jean-de-Luz, le quartier Acotz a désormais sa chapelle. Mgr Bellevue l'a bénite au matin de la Pentecôte et, depuis lors, tout près de l'océan, elle veille sur sa population laborieuse...* »

La physionomie d'Acotz a certes changé entre campings, restaurants et parkings. Mais l'esprit de quartier demeure ! C'est lui qui, le premier, s'est manifesté au lancement du projet. Il est le pilier sur lequel repose l'ouverture quotidienne de cet espace privilégié, soutenu par de nombreux bénévoles assurant ouverture, fermeture, ménage...

La chapelle est ce havre de paix dépouillé, ouvert à tous et tous les jours ⁽³⁾. On y est saisi par l'éclat revigorant des vitraux. En un mot par l'esprit du lieu.

Anne-Marie Bordes

⁽¹⁾ Contacts: Presbytère, 4 place Sauveur Atchoarena, 64210 Bidart www.paroisse@orange.fr / www.paroissessaintjosephdesfalaises.fr

⁽²⁾ La chapelle d'Acotz est entrée dans le giron de la paroisse de Guéthary en 1958, et, depuis 1998, dans celui de la paroisse Saint-Joseph-des-Falaises - Bidart.

⁽³⁾ Des messes y seront célébrées jusqu'au 16 octobre, le vendredi à 18 heures, dans le respect des gestes barrières liés à la crise sanitaire.