

Prendre soin de nos relations pour rebâtir l'Église

Formation à la conversation dans l'Esprit
donnée les quatre derniers samedis matin de novembre 2025
à Notre Dame d'Espérance – Louvain-la-Neuve – Belgique
par Françoise Delbouille, Alex Vincke, Erik De Ridder et Michel Bacq

Table des matières

A. Flyer recto et verso	2
B. Ce que notre équipe de quatre veut faire.....	4
C. Modalités pratiques	5
D. Les quatre samedis.....	6
1. Premier samedi, le 8 novembre 2025	6
Horaire.....	6
Texte : Conversation entre Jésus et la Samaritaine (Jn 4, 6-42)	7
Exercice de conversation avec Jésus	9
Consignes de la conversation dans l'Esprit	9
Éléments observables dans la conversation entre Jésus et la Samaritaine	10
Méli-mélo de trucs et astuces pour s'écouter vraiment.....	11
2. Deuxième samedi, le 15 novembre 2025.....	13
Horaire.....	13
Questions	13
Feuille de prière	14
3. Troisième samedi, le 22 novembre 2025	14
Horaire.....	14
La conversation dans l'Esprit. Exposé de Michel	15
Texte : Conversation entre Marie et Elisabeth (Visitation) (Lc 1, 39-56)	16
Feuille de Prière	16
Exposé de Françoise	17
4. Quatrième samedi, le 29 novembre 2025.....	17
Horaire.....	17
Exposé par Erik.....	18
Feuille de prière	19
Évaluation.....	19

A. Flyer recto et verso

Les samedis 8, 15, 22, 29 novembre
de 9h00 à 12h30

à l'église Notre Dame d'Espérance
Rue Jean d'Outremeuse 10, 1348 Louvain-la-Neuve



**Prendre soin de nos relations
pour rebâtir l'Église**

Animateurs : Françoise Delbouille, Alex Vincke,
Erik De Ridder et Michel Bacq

Inscription et renseignements :

alex_vincke1506@yahoo.fr

Alex Vincke : 0475 233 180

Françoise Delbouille : 0478 63 16 94

Voir le verso

Verso

Ne sommes-nous pas appelés, comme François d'Assise, à « rebâtir » l'Église ?

Nous sommes persuadés que cela se fera aujourd'hui en prenant soin de nos relations. L'Esprit Saint est actif entre nous lorsque nous nous écoutons vraiment et lorsque nous osons dire ce que nous avons sur le cœur.

Nous vous invitons à une formation pratique et théorique à ce que le récent Synode appelle « la conversation dans l'Esprit ».

Durant ces quatre samedis, nous apprendrons un peu plus à nous mettre à l'écoute les uns des autres. Nous lirons ensemble des récits d'Évangile. Nous verrons comment Jésus et ses interlocuteurs s'y prennent pour laisser l'Esprit les inspirer. En petits groupes de quatre à cinq personnes nous partagerons nos propres expériences. Nous prierons ensemble. Et nous nous demanderons comment aller plus loin.

Merci d'inviter vos connaissances qui ont pris distance avec l'Église.

À 12h30 il sera possible de partager son pique-nique avec ceux qui le souhaitent.

La participation aux 4 samedis est très vivement souhaitée car ils forment un tout. S'absenter une fois est néanmoins possible, sauf le premier samedi.

Veuillez vous inscrire avant le 15 octobre.

La paroisse soutient financièrement cette initiative.

B. Ce que notre équipe de quatre veut faire

- Nous voulons **aider l'Église à se renouveler**, d'où le titre de notre formation : « **Prendre soin de nos relations pour rebâtir L'Église** » selon les mots de Jésus à St François d'Assise.
- Nous voulons **faire connaître l'existence de l'Esprit Saint** à beaucoup de personnes qui « ne savent même pas qu'il y a un Esprit Saint » (Ac 19, 2).
- Nous voulons faire expérimenter notre conviction, confirmée par notre expérience : **il existe une « énergie divine d'amour » présente en chaque personne**, aussi insignifiante puisse-t-elle paraître. Cette énergie divine d'amour, **c'est l'Esprit Saint, l'Amour divin** qui unit le Père au Fils. Dans un climat spirituel favorable, cet amour divin bat dans nos coeurs de chair et **il nous unit les uns aux autres**.
- Nous voulons **aider les gens à favoriser ce climat ouvert à l'action de l'Esprit Saint** :
 - aider à **écouter l'Esprit Saint** nous parler au fond de notre cœur ainsi qu'à travers toute personne de bonne volonté.
 - Expliquer de façon simple le « **discernement des esprits** » :
 - **L'Esprit Saint est le « Défenseur ».** C'est la voix en nous qui accueille chacun avec un amour inconditionnel, ne condamne **ni moi ni** personne, et parfois veut nous corriger
 - **Le mauvais esprit est « l'Accusateur ».** C'est la voix en nous qui condamne l'autre ou soi-même, qui fait des reproches, dénigre, blesse, humilie, culpabilise.
 - **Aider à écouter l'émotion générée par une blessure** et ainsi à prendre distance.
 - **Aider à ne pas écouter les voix de l'Accusateur. Aider à écouter le désir positif caché derrière elles.**
 - **Aider à parler la langue de l'Esprit Saint** (amour inconditionnel et non-condamnation) comme les rencontres dans l'Évangile nous l'apprennent (par exemple la rencontre de Jésus avec la Samaritaine, et la visite de Marie à Elisabeth).
- Nous voulons aider les gens à **rencontrer Jésus dans le quotidien**, dans les conversations de chaque jour, et pas seulement dans la célébration dominicale de l'Eucharistie. Nous voulons leur **donner le goût de la relation à Jésus**, le goût d'entrer en relation **avec Lui et comme Lui**.
- Nous souhaitons faire prendre conscience que Jésus et son Esprit sont avec nous **tous les jours**, en toute circonstance. Jésus et son Esprit sont la vie/Vie que nous expérimentons au quotidien lorsque nous sommes **en relation authentique** les uns avec les autres.
- Nous voulons aider le message de **l'Évangile à s'incarner** dans nos vies.
- Jésus a fait des miracles, et il en fait encore. Aujourd'hui il y a **deux grands miracles** : lorsque nous parvenons à **vivre ensemble** (notamment en couple) et

lorsque nous luttons victorieusement **contre les abus de pouvoir**. Nous souhaitons faire percevoir que Jésus guérit encore aujourd’hui.

- Les gens ont soif de témoignages. **Partager ce qui nous donne vie, c'est témoigner**. Cela enrichit celui qui donne son témoignage aussi bien que celui qui le reçoit. C'est apprendre des autres et leur apprendre. Chacun est expert de sa propre expérience.
- Nous donnons une **formation**. Nous faisons expérimenter des **outils** qui aident à prendre soin de notre relation au Trio divin (Père, Fils, Esprit) et à **prendre soin de notre relation** à toute personne aussi « petite » soit-elle. Comme outils :
 - après la lecture d'un texte en groupe chacun peut dire un mot ou une phrase qui l'a frappé ;
 - des exposés théoriques ;
 - des exercices de conversation avec Jésus, Marie etc (Jésus : Moi : Jésus : Moi :)
 - converser en petit groupe en respectant des consignes (gardien de l'heure, plume, trois tours, confidentialité)
- Nous mettrons **l'accent surtout sur les relations** :
 - la relation de moi à moi,
 - de moi à autrui,
 - de moi au Seigneur,
 - de moi à la communauté, et à l'Univers entier, par exemple de Marie au Seigneur, de Marie à Elisabeth etc.
- Nous ne visons pas à ce que des gens créent des petits groupes de conversation dans l'Esprit. Cette création pourra être une conséquence de notre formation mais cela n'en est pas le but.

C. Modalités pratiques

- Nous enverrons **l'invitation à tous** : croyants, non-croyants, ceux qui redécouvrent la foi etc. Car les gens du Royaume de Dieu agissent comme Jésus, même sans le savoir (cf. la « Pastorale d'engendrement » de Philippe Bacq). Ce que dit l'autre cache sa foi implicite.
- Nous inviterons en particulier celles et ceux qui ont participé aux rencontres que nous avons déjà organisées pour l'Avent et le Carême ; et nous les inviterons à venir à la formation, accompagnés d'une ou deux personnes.
- **Voir le Flyer à la fin de ce document. Quatre samedis matin** qui se suivent. **De 9 à 12h30. Les 8, 15, 22, 29 novembre 2025.**
- On demande de **participer aux quatre samedis**, ce qui implique qu'on demande de **s'inscrire** à l'avance. Il faut venir à la première séance, on peut en rater une autre.
- On demande à chacun : « Veuillez apporter quelque chose qui ressemble à une brique, qui en a la taille, qui soit rectangulaire, que ce soit en carton, en fer, en plastique... » afin de construire le puits où la Samaritaine rencontre Jésus.

- Le participant participe chaque fois **au même petit groupe** afin de favoriser la croissance de la confiance.
- Nous prendrons le texte de la Samaritaine (Jn 4) les deux premiers samedis et le texte de la Visitation (Lc 2) les deux samedis suivant. Thème de chaque samedi :
 - 1^{er} samedi : Rejoindre **ma soif** pour entrer en relation avec Dieu
 - 2^e samedi : Découvrir que Jésus veut nous rencontrer et que je peux être en relation avec Lui de façon très simple. Il a soif que nous fassions communauté : la Samaritaine va témoigner dans son village (25/09)
 - 3^e samedi : Découvrir **nos soifs interpersonnelles** (cf. celles de Marie et Elisabeth)
 - 4^e samedi : Découvrir **notre soif d'appartenance communautaire**

D. Les quatre samedis

1. Premier samedi, le 8 novembre 2025

Horaire

AVANT

Alex donne à Michel la liste des inscrits

Michel écrit aux inscrits :

- On souhaite : joyeuse fête de Toussaint
- On rappelle l'heure d'arrivée 8h45 pour commencer à 9h
- On demande d'apporter un briquet. On demande à chacun : « Veuillez apporter une boîte qui ressemble à une briquette, qui soit rectangulaire, que ce soit en carton, en fer, en plastique... »
- Apporter de quoi écrire

Michel photocopie la Fdp (Feuille de prière), l'exercice de conversation dans l'Esprit, le chant, les consignes de la conversation dans l'Esprit, les éléments observables dans le récit de Jn 4, le méli-mélo de trucs et astuces pour s'écouter vraiment. Il apporte des feuilles blanches et roses, des post-its et des feutres noirs.

Françoise apporte biscuits et jus pour la pause.

08h20 **Alex** a les clés. On prépare les lieux. Chauffage. Dixit sur des tables le long du mur. Drap au milieu du cercle de chaises sans rien dessus. À l'écart on prépare : bassine avec eau, 2 chaises, 2 tissus. A l'écart aussi on met biscuits, verres, jus pour la pause. Ne pas les montrer à 8h45 sinon on commencera trop tard.

08h45 Accueil. **Alex** vérifie l'inscription dans le hall et donne un badge – étiquette + nom

09h00 Chant : **Françoise** met la musique de : « Jésus, toi qui a promis d'envoyer l'Esprit ».

Michel distribue le feuillet avec le chant

Françoise prend la parole : « Soyez les bienvenus. Nous vous proposons d'aller choisir une carte dixit pour répondre aux questions : « Avec quoi venez-vous ? dans quel état d'esprit ? en quelle humeur ? » Ou/et : « Quelles sont vos attentes ? »

Alors, à tour de rôle, chacun dit son nom, se présente en répondant aux questions avec la carte Dixit. Puis il dépose sa briquette sur le drap au milieu.

09h45 **Alex** dit ce qui nous a motivés pour mettre cette formation en place : « Nous avons participé avec Germain à un groupe de lecture du document final du Synode sur la synodalité. Le groupe a rédigé 2 pages de recommandations. Ce qui paraît le plus important c'est **1°** la relation personnelle avec Jésus et **2°** la vie de prière. NB « prier sans cesse » veut dire « rester uni à Jésus ». Une conclusion : il est important de proposer des formations, entre autres à la conversation dans l'Esprit. Ce que nous vous proposons durant ces 4 samedis matin. Voici leurs thèmes : 2 évangiles, la rencontre de Jésus avec la Samaritaine (durant 2 samedis) et la Visitation (durant 2 samedis), car ce sont de bons exemples de conversation dans l'Esprit. » Nous commençons par la conversation de Jésus avec la Samaritaine au bord du puits.

09h50. En silence, et sans se presser, avec les briques déjà posées sur le sol **Alex** forme un cercle qui figurera le puits. Puis il va chercher la bassine avec de l'eau et la met au centre du cercle. **Erik et Michel** apportent les chaises. **Françoise** apporte les tissus et les pose sur les chaises. **Françoise** remet la musique du refrain du chant

10h00 **Michel** distribue la feuille qui ne contient que le texte : « **La conversation de Jésus avec la Samaritaine** ». **Erik** explique : « Ce texte va être lu à trois voix.. C'est **un exercice pour bien écouter ce que dit la Parole de Dieu**. Après la lecture, chacun sera invité à dire un mot qui l'a touché, ou une phrase du récit. C'est à nouveau un exercice pour **bien écouter ce qui résonne** dans les uns et les autres à la lecture de cette Parole. La conversation dans l'Esprit Saint requiert de notre part une écoute attentive » (NB Françoise = Samaritaine, Erik = Jésus. Michel = Narrateur.)

10h15 Pause. Jus de pomme, biscuits

10h30 Prière personnelle. **Michel** distribue une feuille qui ne contient que **l'exercice de conversation avec Jésus**. **Françoise** attire l'attention sur ce qui permet et/ou empêche la conversation avec soi-même.

11h00 **Alex** explique les **consignes de la conversation dans l'Esprit**

Alex constitue quatre groupes en tenant compte des absences. Alex et Françoise pas dans le même groupe. Les deux autres couples pas non plus dans le même groupe

11h10 Partage par petits groupes.

11h50 Plenum. **Michel** anime et pose la question : « Qu'est-ce qui vous monte au cœur à la suite de la prière personnelle et du petit groupe ? » Puis : « Qu'est-ce qui est aidant comme attitude intérieure ? » Puis « Qu'est-ce qui est aidant au niveau matériel (consignes et outils de la conversation spirituelle) ? **Françoise** écrit ce qu'ils répondent sur de grandes feuilles de couleur différentes qu'elle dépose autour du puits. Elle vérifie qu'ils n'omettent rien et, au besoin, ajoute. **Michel** met des post-its sur ce qu'ils trouvent le plus important.

Michel termine par un chant, par exemple le Magnificat.

12h30 **Erik** distribue les règles de la conversation spirituelle + la feuille avec éléments observables dans la conversation entre Jésus et la Samaritaine + la feuille méli-mélo.

Françoise envoie les gens chez eux avec pour consigne de converser avec le Seigneur.

Alex invite au pique-nique.

Texte : Conversation entre Jésus et la Samaritaine (Jn 4, 6-42)

NB. *Le texte est celui de la bible. Mais il est disposé de telle manière que plusieurs lecteurs peuvent en faire la lecture, afin qu'il soit plus parlant.*

- **Narrateur** : En ce temps-là, Jésus arriva à une ville de Samarie, appelée Sykar, près du terrain que Jacob avait donné à son fils Joseph. Là se trouvait le puits de

Jacob. Jésus, fatigué par la route, s'était donc assis près de la source. C'était la sixième heure, environ midi. Arrive une femme de Samarie, qui venait puiser de l'eau. Jésus lui dit :

- **Jésus** : « Donne-moi à boire. »
- **Narrateur** : En effet, ses disciples étaient partis à la ville pour acheter des provisions. La femme lui dit :
- **La femme** : « Comment ! Toi, un Juif, tu me demandes à boire, à moi, une femme ? »
- **Narrateurs** : En effet, les Juifs ne fréquentent pas les Samaritains. Jésus lui répondit :
- **Jésus** : « Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit : "Donne-moi à boire", c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive. »
- **La femme** : « Seigneur, tu n'as rien pour puiser, et le puits est profond. D'où as-tu donc cette eau vive ? Serais-tu plus grand que notre père Jacob qui nous a donné ce puits, et qui en a bu lui-même, avec ses fils et ses bêtes ? »
- **Jésus** : « Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ; mais celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. »
- **La femme** : « Seigneur, donne-moi de cette eau, que je n'aie plus soif, et que je n'aie plus à venir ici pour puiser. »
- **Jésus** : « Va, appelle ton mari, et reviens. »
- **La femme** : « Je n'ai pas de mari. »
- **Jésus** : « Tu as raison de dire que tu n'as pas de mari : des maris, tu en as eu cinq, et celui que tu as maintenant n'est pas ton mari ; là, tu dis vrai. »
- **La femme** : « Seigneur, je vois que tu es un prophète ! ... Eh bien ! Nos pères ont adoré sur la montagne qui est là, et vous, les Juifs, vous dites que le lieu où il faut adorer est à Jérusalem. »
- **Jésus** : « Femme, crois-moi : l'heure vient où vous n'irez plus ni sur cette montagne ni à Jérusalem pour adorer le Père. Vous, vous adorez ce que vous ne connaissez pas ; nous, nous adorons ce que nous connaissons, car le salut vient des Juifs. Mais l'heure vient – et c'est maintenant – où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité : tels sont les adorateurs que recherche le Père. Dieu est esprit, et ceux qui l'adorent, c'est en esprit et vérité qu'ils doivent l'adorer. »
- **La femme** : « Je sais qu'il vient, le Messie, celui qu'on appelle Christ. Quand il viendra, c'est lui qui nous fera connaître toutes choses. »
- **Jésus** : « Je le suis, moi qui te parle. » [...]
- **Narrateur** : La femme, laissant là sa cruche, revint à la ville et dit aux gens :
- **La femme** : « Venez voir un homme qui m'a dit tout ce que j'ai fait. Ne serait-il pas le Christ ? »
- **Narrateur** : Ils sortirent de la ville, et ils se dirigeaient vers lui. [...] Beaucoup de Samaritains de cette ville crurent en Jésus, à cause de la parole de la femme qui rendait ce témoignage : « Il m'a dit tout ce que j'ai fait. » Lorsqu'ils arrivèrent

auprès de lui, ils l'invitèrent à demeurer chez eux. Il y demeura deux jours. Ils furent encore beaucoup plus nombreux à croire à cause de sa parole à lui, et ils disaient à la femme : « Ce n'est plus à cause de ce que tu nous as dit que nous croyons : nous-mêmes, nous l'avons entendu, et nous savons que c'est vraiment lui le Sauveur du monde. »

Exercice de conversation avec Jésus

Je me mets à converser avec Jésus, comme la Samaritaine l'a fait. Par exemple :

Moi : « Jésus, montre-moi quelle est ma soif aujourd'hui. » Et/ou : « Donne-moi de cette eau-vive comme tu l'as donnée à la Samaritaine. » Et/ou « Daigne me remplir le cœur de ton amour. »

Jésus : (J'imagine ce que Jésus pourrait ou voudrait me dire. J'essaye de bien l'écouter me parler tout bas au fond de mon cœur. Je puis écrire ce dialogue, cela peut m'aider à fixer mon attention)

Moi :

Jésus :

Moi :

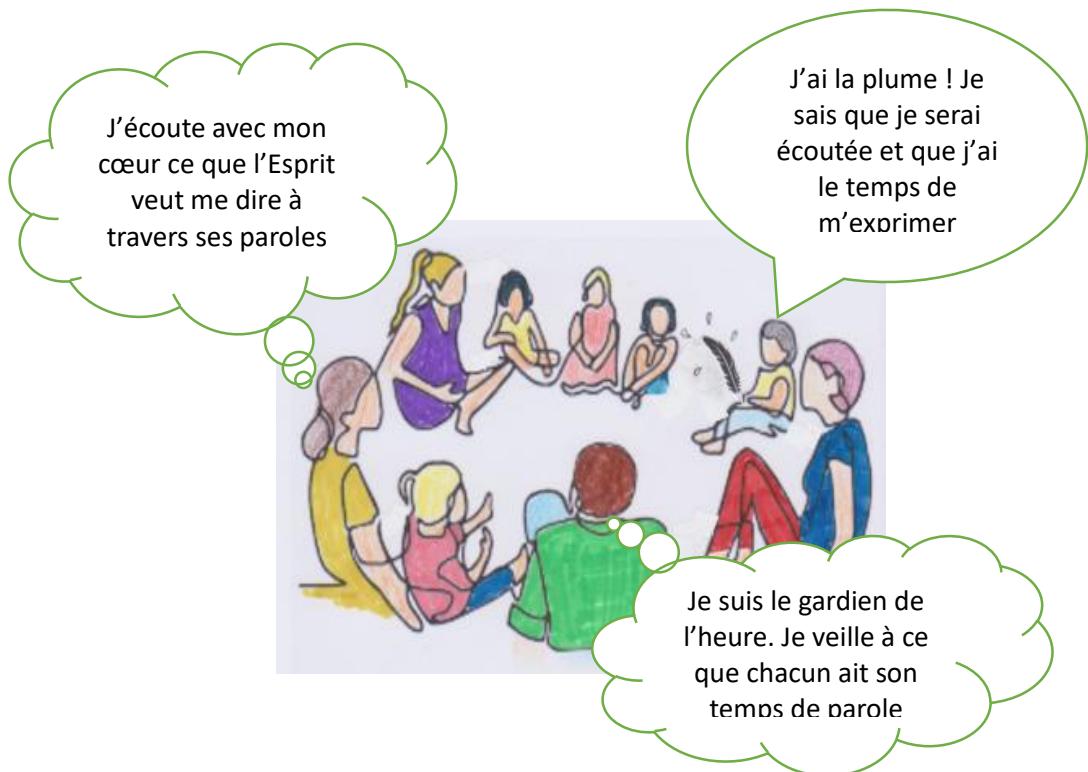
Etc...

Consignes de la conversation dans l'Esprit

- La consigne principale consiste à offrir à chacun·e **un temps de parole égal**.
- Choisissez un **gardien de l'heure**. Il fera un petit geste discret pour indiquer à la personne qui parle que le temps qui lui est imparti est presque terminé.
- Ménagez **trois tours de parole**, avec un petit temps de silence entre les deux premiers tours :
 1. **PREMIER TOUR DE PAROLE**. À **tour de rôle**, chacun livre ce qu'il a choisi de partager à la fin de son temps personnel de conversation avec le Seigneur. Les autres écoutent sans intervenir, si ce n'est pour demander une explication de compréhension.
 2. **DEUXIÈME TOUR DE PAROLE**. Celles et ceux qui le souhaitent expriment ce qui leur est monté au cœur lors de ce petit temps de silence **Des interactions** sont maintenant bienvenues.
 3. **TROISIÈME TOUR DE PAROLE**. Celles et ceux qui en ressentent l'élan formulent **un merci** pour ce qui les a éclairés, ce qui les a fait bouger. Il est bon d'expliquer le mieux possible à quel moment de la rencontre ils ont ressenti davantage une aide bienfaisante de la part de l'Esprit Saint

Petit temps de silence (environ 1 min.). Chacun se pose les questions : « Qu'est-ce qui a résonné en moi dans ce qu'ont partagé les autres ? Qu'est-ce qui m'a donné joie, élan, vie ? Ou, au contraire, qu'est-ce qui m'a découragé, abattu ? »

- Utilisez un **bâton de parole** (la plume) pour exprimer quelque chose de difficile à partager. Ainsi vous serez sûr d'être écouté sans avoir la parole coupée par autrui.
- Ce qui a été partagé de façon intime à l'intérieur du petit groupe est **confidentiel** sauf si la personne qui s'est exprimée a donné son accord pour que cela sorte du groupe.
- Chacun s'exprime en « **je** », de la façon la plus **claire et concise** possible.
- Le petit groupe de conversation dans l'Esprit n'est **pas le lieu approprié** pour trouver ensemble une solution à un problème personnel exprimé par un des membres du groupe



Éléments observables dans la conversation entre Jésus et la Samaritaine

- La rencontre entre la Samaritaine et Jésus était **fortuite**. De même note rencontre à cette formation n'avait pas été programmée il y a 2 mois.
- La rencontre commence par une demande **banale** : « Donne-moi à boire, car je n'ai rien pour puiser l'eau du puits. » Et il nous arrive aussi d'avoir des conversations très profondes à partir d'une demande banale comme : « peux-tu me prêter tel objet ? »
- = Leur conversation était hautement **improbable**. Il y a parfois des conversations qui nous étonnent. Soyons prêts à l'étonnement. Voici ce qui rendait improbable la conversation entre Jésus et la Samaritaine :
 - o Les Samaritains étaient **séparés** de la foi juive officielle. Ils adoraient Dieu sur le mont Garizim où un temple avait jadis été érigé. Ils étaient considérés comme hérétiques, infréquentables, par les membres du peuple juif. Nous aussi il nous arrive de trouver infréquentables certaines personnes.
 - o Habituellement les hommes n'adressaient pas la parole aux **femmes**.
- L'« eau vive » désigne **l'Esprit Saint**, torrent d'Amour divin, qui coule du cœur du Trio divin au cœur de chacun d'entre nous.

UN PROPHÈTE est quelqu'un à qui l'Esprit Saint fait des révélations. Le curé d'Ars et Don Bosco jouissaient d'un don de prophétie hors du commun. Lorsque Jésus demandera à ses apôtres : « Qui dites-vous que je suis ? » Pierre dira : « Tu es le Christ ». Ce savoir lui a été inspiré par l'Esprit Saint. Par contre lorsque Pierre sera interpellé par une femme alors que Jésus est emmené pour être jugé, torturé et mis en croix, Pierre n'écouterà plus l'Esprit Saint ; il dira : « Je ne connais pas cet homme. »

- La Samaritaine est tout-à-fait surprise de constater que Jésus la connaît de façon intime. Elle en déduit qu'il reçoit cette connaissance « d'en haut » et reconnaît d'abord en lui « **un prophète** » avant que ne lui soit révélé qu'il est « **le Christ** »
- Avant de rencontrer Jésus, la Samaritaine **n'était pas consciente** de sa soif profonde. Nous non plus. Elle a fait ce qu'elle a pu en prenant les décisions

« CHRIST » OU « MESSIE » (c'est le même mot) signifie : « Oint », celui qui a reçu une onction comme la reçoivent les rois (encore Charles III au Royaume Uni). Jésus a reçu l'onction lorsque l'Esprit Saint est descendu sur lui lors de son baptême et qu'une voix s'est fait entendre « Tu es mon Fils, le bien-aimé. »

qu'elle a prises. Ce n'était pas idéal parce qu'elle ne savait pas ce qu'elle voulait. Et, avant de converser avec Jésus elle n'avait pas trouvé de vis-à-vis capable de lui révéler sa soif profonde et de l'étancher. La Samaritaine a eu 5 maris + 1 qui n'est pas son mari. Elle avait **soif d'être aimée et d'aimer**. Le dialogue entre Jésus et la Samaritaine nous invite à être **bienveillants avec nous-mêmes**

- De cette situation d'échecs successifs **une grâce jaillit**.
- Il y a une forme de **guérison** dans le cœur de la Samaritaine... une sorte de « **miracle** » : une réconciliation avec le meilleur d'elle-même. Une mise à jour de sa soif profonde et un exaucement de sa soif.
- « *Où adorer ?* » Ici et maintenant, **dans la conversation que nous avons ensemble**. Le Père recherche celles et ceux qui « *adorent en esprit et en vérité* ». Or la Samaritaine a parlé en vérité en disant : « *Je n'ai pas de mari* ».
- Ce dialogue entre Jésus et la Samaritaine est un exemple de « **conversation dans l'Esprit** ».

Méli-mélo de trucs et astuces pour s'écouter vraiment

- L'être humain forme un tout qui rayonne à partir d'une source profonde : Dieu, le Christ. L'Amour l'habite. Un petit soi connecté au grand Soi. Par essence, il est donc amour, bienveillance, confiance... Il convient de se rappeler souvent cette réalité-là et de se mettre sous ce regard d'Amour.
- Nous avons des besoins, des désirs, des aspirations. Les besoins profondément humains – dont les besoins spirituels –, sont appelés à nous guider. Les identifier de façon ajustée est nécessaire.
- Nous sommes corps, cœur (sentiments et émotions) cerveau (réflexion, action) et esprit. Nous avons une mémoire, un passé. Souvent le corps exprime la parole de notre cœur, de notre cerveau et de notre esprit. C'est pourquoi, il convient d'apporter une attention particulière au corps, à ses réactions. Par exemple : je serre les dents, j'ai la gorge qui se noue... Quand cela arrive, observer l'origine de cette réaction permet de garder la liberté d'être plus ajusté.
- Comment puis-je entendre la voix de Dieu lorsque je lis et prie la Bible, et même dans toute circonstance ?

- De façon « naturelle ». Tout ce qui va dans le sens d'un accroissement d'amour, de paix, de joie, de confiance, d'espérance et de liberté, même dans les situations difficiles, est signe que Dieu est présent et actif.
- D'une façon que nous connaissons moins peut-être, mais qui est tout aussi naturelle dans l'ordre divin. Il peut arriver que Dieu se communique spontanément à nous (c'est ce que St Ignace appelle « la consolation sans cause précédente »). Dans ce cas, nous sommes interpellés par une « voix » dont nous reconnaissions distinctement le timbre comme celui du Tout-Autre, cela ne laisse aucun doute. Par exemple : une paix subite, une phrase claire... Plus on en fait l'expérience, plus on reconnaît cette voix tout simplement, sans grande émotion ni chamboulement intérieur, un murmure très doux.
- En faisant la « relecture » de notre journée, le soir. C'est-à-dire en nous demandant : « Qu'est-ce qui aujourd'hui m'a donné vie et joie ? » et en rendant grâce à Dieu.
- Toutes les règles de communication sont à utiliser d'abord envers soi-même. Pour aimer autrui il est nécessaire de s'aimer. Pour communiquer avec autrui, il est nécessaire de communiquer avec soi. Si quelqu'un me demande de prendre soin de lui, je ne le ferai correctement qu'en prenant soin de moi d'abord. Il y a donc :
 - Auto-empathie
 - Auto-écoute
 - Auto-bienveillance
 - Auto-non-jugement
 - Auto respect
 - Auto curiosité
- Il est précieux de pratiquer « la pleine conscience », c'est-à-dire s'observer, se contempler sans jugement, en laissant aller et venir les pensées, les sensations...
- Pour pouvoir écouter ce qui se passe au fond de moi, il est aidant de mettre en place un cadre sécurisant où je peux être vraiment moi-même. Souvent c'est plus facile quand je suis seul. Je me retire dans le silence avec une musique douce, de la chaleur, une bougie allumée, un geste...
- Quand nous sommes plusieurs, maintenir un cadre sécurisant est important. Par exemple j'ai besoin que l'autre ne soit pas trop proche de moi, j'ai besoin de silence, j'ai besoin de fermer les yeux, j'ai besoin que l'autre parle plus fort ou parle moins fort. J'ai besoin qu'il ne gesticule pas trop etc...
- Dans le cadre de la conversation spirituelle, ne jamais hésiter à partager ce besoin de cadre et à mettre celui-ci en place. La conversation n'en sera que plus profonde. Ne prendre la parole que lorsque je sens que c'est le bon moment pour que mon corps accompagne ma parole. Ne jamais me forcer.
- Cette liste est non exhaustive, nous vous invitons à nous partager vos trucs et astuces pour la compléter.

2. Deuxième samedi, le 15 novembre 2025

Horaire

Michel fait les photocopies « chant, les 3 questions, texte de Jn 4, Fdp, horaire).

Françoise apporte biscuits et jus pour la pause. Des bougies. Papier.

08h05 Nous préparons les lieux. Même décor. Puits décentré. Chaises de Jésus et la Samaritaine au centre. Entre les deux chaises avoir un espace pour déposer. Chauffage.

08h45 Accueil. **Alex** donne le badge.

09h00 Chant : **Michel** distribue le feuillet avec le chant « Jésus me voici devant toi dans le silence ». **Alex** met la musique.

09h05 Erik dit : « En un ou deux mots, chacun à tour de rôle dit sa météo intérieure »

09h10 Alex dit : « Nous allons nous mettre en petits groupes au 1^{er} étage et ferons un seul tour de partage : « Samedi dernier nous nous sommes interrogés sur la soif de la samaritaine. Dans le petit groupe vous répondrez à 3 questions à ce sujet ». **Erik** les distribue. Dans le petit groupe on commence par un moment de silence : chacun répond aux 3 questions avant de partager en un seul tour de partage.

09h40 En plénum : les rapporteurs rapportent ce qui concerne la 3^e question. **Michel** anime. Il dit : « Est-ce que quelqu'un peut répondre ? Ou un de nous ? » **Françoise** rappelle les consignes de la conversation dans l'Esprit. Rappel : ce n'est pas le lieu ni le moment d'aider une personne à trouver une solution à son problème. Ce n'est pas le lieu de donner des conseils même bien intentionnés. On essaye d'écouter ce que l'Esprit dit. Ecouter la personne avec empathie est ce qui l'aidera le plus. Offrir de la présence.

10h00 Alex dit : Nous allons relire le récit. Il demande à trois personnes de lire. On redistribue la feuille: « La rencontre de Jésus avec la Samaritaine. » **Alex** propose que chacun reprenne un mot ou une phrase qui l'a touché.

10h20 Pause

10h35 Françoise présente la Fdp

10h40 Prière personnelle

11h10 Partage en petits groupes

11h50 Plénum. **Erik** anime et dit : « Nous allons pouvoir dire des mercis, des demandes ou déposer notre prière écrite sur un papier au pied des deux chaises. Vous pouvez aussi y mettre une bougie allumée. C'est libre. **Alex** dit : « On écoute le chant. »

12h15 Françoise anime une évaluation de la matinée ? Avec quoi je repars : ma brique... On met en ordre la salle.

12h30 Fin. Pique-nique pour qui veut.

Questions

- Durant la semaine, avez-vous pu progresser dans la perception et la formulation de votre soif ? Qui veut prendre la parole à ce sujet ?
- Avez-vous encore conversé avec Jésus (Exercice : « moi..., Jésus..., moi..., Jésus... ») ? Qui veut prendre la parole à ce sujet ? (c'est une manière de déposer votre prière près du Seigneur)
- Quelles sont vos réactions par rapport aux feuilles distribuées à la fin, samedi dernier ? Avez-vous envie de rajouter quelque chose ? » (NB. Un rapporteur est désigné pour cette 3e question)

Feuille de prière

Grâce à demander au Seigneur : Oser lui exprimer ma soif avec toutes les dimensions qui y sont liées (corps, âme et esprit)

Pistes pour la prière :

- Je me remémore une relation qui a fait que mon cœur s'est ouvert. Qu'est-ce qui a bougé en moi ? Comment ai-je été touché ? De quoi ai-je besoin pour qu'une relation plus profonde s'installe ?
- Par le regard de l'imagination, je vois Jésus porter ces qualités dont j'ai besoin pour entrer profondément en relation. Je le regarde, je le contemple.
- Je prends conscience de ce qui fait obstacle à la réception de cette Eau vive.

Dialogue avec Jésus :

- Dans cette relation intime avec Jésus je lui demande d'éclairer ma vie et mes actions pour être libéré de ce qui fait obstacle à l'eau vive qu'il m'offre.
- Je lui parle comme un ami parle à son ami et j'écoute ce qu'il a à me dire

Conclusion :

Je rassemble en une image ou en quelques mots ce que je viens de vivre pour m'en souvenir. Je choisis ce que je souhaite partager au groupe.

3. Troisième samedi, le 22 novembre 2025

Horaire

Avant : **Michel** fait les photocopies (Exposés de Michel et Françoise, Texte, Chant)

A et F préparent le vendredi soir.

Décor : une arche construite avec les briques. Elle symbolise l'entrée de la maison de Zacharie et Elisabeth. Marie et Elisabeth : photo en grand comme celle qui sera sur la Fdp.

Alex et Françoise s'en chargent.

Erik et Michel arrivent à 08h30.

Michel s'occupe de la distribution des feuilles.

08h45 Accueil. Les gens prennent les badges.

09h00 Chant : « Ce que Dieu a choisi. Ce qu'il y a de fou dans le monde »

Plénum.

1^{er} tour animé par **Alex** : Météo intérieure. Chacun prend la parole puis la donne à son voisin, comme samedi dernier.

2^e tour animé par **Michel** :

(a) « Avez-vous des questions ? Ou bien voulez-vous partager une expérience vécue en lien avec la conversation dans l'Esprit ? N'hésitez pas à exprimer des difficultés. » Michel rend les échanges interactifs.

(b) **Puis Michel** fait distribuer la feuille avec l'exposé sur la conversation dans l'Esprit Saint (Cf plus loin). Il lit la feuille et la commente si nécessaire.

09h40 Plénum. **Erik** dit : « Les deux premiers samedis nous nous sommes tournés vers la soif de la Samaritaine et sur notre propre soif. Aujourd'hui nous allons voir la rencontre de Marie et Elisabeth qui est un excellent exemple de conversation **dans** l'Esprit. Car, à son arrivée, Marie ne dit rien à Elisabeth. Et pourtant Elisabeth sait. Signe que l'Esprit Saint lui parle. Il lui parle à travers les mouvements du fils qu'elle porte. »

09h45 En plenum, on distribue la feuille qui ne contient que le texte : « **La conversation entre Marie et Elisabeth** ». **Erik** explique : « Ce texte va être lu à trois voix. C'est un **exercice**

pour bien écouter ce que dit la Parole de Dieu. Après la lecture, chacun sera invité à dire un mot ou une phrase du récit qui l'a touché. C'est à nouveau un exercice pour bien écouter ce qui **résonne** dans les uns et les autres à la lecture de cette Parole. » 3 de nous lisent le texte

10h05 Pause

10h20 **Alex** présentation de la Fdp et rappelle le contexte : « Marie vient de recevoir de l'ange Gabriel l'annonce qu'elle va concevoir un fils qu'elle appellera Jésus. Et Elisabeth, sa parente est enceinte alors qu'elle était fort âgée et dite stérile. Elisabeth n'avait encore rien dit à personne, et Marie non plus. Mais l'ange Gabriel a mis Marie au courant de la grossesse d'Elisabeth et c'est ce qui pousse Marie à se rendre chez Elisabeth »

10h30 **Alex** dit : Prière personnelle

11h00 Partage en petit groupe.

11h45 Plénum animé par **Alex**

Exposé de **Françoise**.

Témoignage spontané (non écrit) de **Françoise**

Avec quoi je repars : **Françoise**

12h30 Fin. Pique-nique pour qui veut.

La conversation dans l'Esprit. Exposé de Michel

- Il existe une « énergie divine d'amour » présente en chaque personne, aussi insignifiante puisse-t-elle paraître. Cette énergie divine d'amour, **c'est l'Esprit Saint**,
- Nous pouvons converser **avec** l'Esprit Saint et converser **dans** l'Esprit Saint.
 - o Converser avec l'Esprit saint, c'est lui parler. Par exemple : « Esprit Saint – montre-moi que dire et ne pas dire, que faire et ne pas faire dans telle relation » ; « Esprit Saint, merci de m'aider » etc...
 - o Converser dans l'Esprit Saint c'est, en conversant avec autrui, rester **conscient** que l'énergie divine d'amour – l'Esprit Saint – est présent·e en mon interlocuteur et en moi, et **ôter les obstacles** qui empêchent l'éveil et l'action de cette énergie divine d'amour en moi et dans l'autre.
- L'Esprit Saint est le **Défenseur**. L'Esprit Saint est en nous la petite voix qui prend notre défense. Elle protège en nous tout ce qui va dans le sens de l'amour, de l'écoute, de la compassion. Le Défenseur s'oppose à l'Accusateur, qui condamne, accuse, dénigre, fait des reproches, blesse, injurie, culpabilise.
- Le « **discernement des esprits** » consiste à distinguer l'Esprit Saint – le Défenseur –, du mauvais esprit. Par exemple, au lieu d'accuser la Samaritaine qui a eu 6 hommes dans sa vie, Jésus prend sa défense et lui fait un compliment : « Tu dis vrai. Tu ne triches pas. Tu n'es pas une hypocrite. » L'Esprit saint "parle" à travers la manière de converser pleine de vérité, de respect, d'empathie entre Jésus et la Samaritaine.
- Jésus fait encore **des miracles aujourd'hui**, à travers nous : chaque fois qu'avec son aide – sa grâce –, nous chassons les accusations et que nous nous ouvrons à l'énergie divine d'amour du Défenseur, nous « chassons les démons » dit l'Évangile, nous soignons, nous réparons les relations.

Texte : Conversation entre Marie et Élisabeth (Visitation) (Lc 1, 39-56)

NB. Ceci est le texte de la bible. Il est ici présenté à 3 voix.

Narrateur : En ces jours-là, Marie se mit en route et se rendit avec empressement vers la région montagneuse, dans une ville de Judée. Elle entra dans la maison de Zacharie et salua Élisabeth. Or, quand Élisabeth entendit la salutation de Marie, l'enfant tressaillit en elle.

Alors, Élisabeth fut remplie d'Esprit Saint, et s'écria d'une voix forte :

Élisabeth : « Tu es bénie entre toutes les femmes, et le fruit de tes entrailles est béni. D'où m'est-il donné que la mère de mon Seigneur vienne jusqu'à moi ? Car, lorsque tes paroles de salutation sont parvenues à mes oreilles, l'enfant a tressailli d'allégresse en moi. Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement des paroles qui lui furent dites de la part du Seigneur. »

Narrateur : Marie dit alors :

Marie : « Mon âme exalte le Seigneur, exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !

Il s'est penché sur son humble servante ; désormais tous les âges me diront bienheureuse.

Le Puissant fit pour moi des merveilles ; Saint est son nom !

Sa miséricorde s'étend d'âge en âge sur ceux qui l'adorent.

Déployant la force de son bras, il disperse les superbes.

Il renverse les puissants de leurs trônes, il élève les humbles.

Il comble de biens les affamés, renvoie les riches les mains vides.

Il relève Israël son serviteur, il se souvient de son amour,

de la promesse faite à nos pères, en faveur d'Abraham et sa descendance à jamais. »

Narrateur : Marie resta avec Élisabeth environ trois mois, puis elle s'en retourna chez elle.

Feuille de Prière

Grâce à demander : Découvrir et faire miennes les qualités relationnelles de Marie

Pistes pour la prière :

Je contemple Marie et ce qui se passe en elle. Quelles sont les attitudes spirituelles et les qualités relationnelles de Marie, envers « le Puissant », envers « le fruit de ses entrailles » et envers Élisabeth ?

Je me contemple moi-même sous le regard du Seigneur.

Quelles sont les 2 ou 3 qualités que je porte ou que je suis appelé à développer.?

Conversation avec Marie, Élisabeth, Jésus...

M'aider de gestes (mettre la main sur mon ventre, sur mon cœur, m'incliner, me prosterner, m'agenouiller...)



Conclusion Je note ce que je souhaite partager au petit groupe du fruit de ma prière.

Exposé de Françoise

Ici aussi, comme dans la rencontre de Jésus et la Samaritaine, deux cousines qui s'entraident entre femmes se rencontrent **dans leur quotidien**, dans leur grossesse, pour partager ce qu'elles vivent et pour s'offrir un coup de main. Les femmes savent intuitivement les choses de la nature.

Marie vient de toute une tradition de chercheurs de Dieu. Nous aussi. **Marie a une foi qui la prend au corps**, pas rien qu'au cœur depuis qu'elle est enceinte à la suite de son *oui* à l'ange. Sa foi, elle la vit au quotidien, dans le très concret, comme cette visite. Le Christ vit en elle.

Quant à Elisabeth, elle est pétrie de l'attente des Juifs, de la soif des Juifs. Son vécu personnel est particulier, elle était en souffrance par rapport à sa fécondité intrinsèque, son désir de donner sens, son désir profond et physique d'être mère. Elle aussi avait soif !

Et puis vient cette grossesse improbable, insolite. Son mari, n'y a pas cru malgré la parole de l'ange. **Comme cela nous arrive aussi de ne pas croire**, de ne plus croire.

Cette rencontre est précieuse pour Marie et Elisabeth : les paroles d'un ange sont **confirmées** par la parole d'une femme, en chair et en os.

Elisabeth signifie « Dieu est promesse ».

Entre Marie et Elisabeth, au-delà de la relation humaine, **une relation spirituelle se crée**, des destins spirituels se croisent, une communauté commence à voir le jour. C'est une conversation spirituelle – dans l'Esprit – entre deux personnes. Il y avait déjà eu des conversations spirituelles entre des prophètes et Dieu. Et il y en a entre nous...

4. Quatrième samedi, le 29 novembre 2025

Horaire

Avant : **Michel** fait les photocopies (Deux chants, Exposé d'Erik, Feuille de prière, Évaluation) et apporte le surplus du texte de l'évangile pour ceux qui ne l'auraient pas.

Alex prépare la salle le vendredi soir. **Françoise** : les sacs

Décor : une arche construite avec les briques. Elle symbolise l'entrée de la maison de Zacharie et Elisabeth. Marie et Elisabeth : photo en grand

Erik et Michel arrivent à 08h30.

Michel s'occupe de la distribution des feuilles.

09h00 Accueil. **Michel** distribue la feuille du chant « Je vous ai choisis » **Alex** met la musique.

09h10 Plenum. **Erik** anime la météo. **Françoise** introduit sur quoi on va parler :

- À la Visitation il y a un embryon de communauté entre Elisabeth et Marie. Toutes deux sont visitées par l'Esprit Saint.
- La communauté ecclésiale a vu le jour à la Pentecôte, lorsqu'il y a eu large effusion de l'Esprit offert à tous. Marie était présente.

Alex demande s'il y a des questions, des difficultés, des témoignages.

Témoignage de **Michel** concernant la prière de Pierre Favre, compagnon d'Ignace. Favre se prépare à une rencontre en priant l'Esprit Saint présent en son futur interlocuteur...

Françoise : quand en équipe on propose un chant ou un exposé ou une Fdp on parvient à se mettre d'accord parce qu'on est unis à l'Esprit Saint. **Françoise** dépose les feuilles roses par terre et demande : « Relisez. Voulez-vous ajouter ? » « Le pouvoir est dans le groupe. » C'est possible de renouveler l'Eglise grâce à la conversation dans l'Esprit, en étant accompagnés par Jésus. Ça ne se fait pas en un clin d'œil. Marie est restée 3 mois chez Elisabeth. Pratiquer la conversation dans l'Esprit demande qu'on veille à ce qu'il n'y ait pas de sous-entendus entre nous. Il faut pouvoir se demander pardon et s'accorder, et défendre la proposition de l'autre (l'Esprit Saint est le Défenseur, celui qui prend la défense).

09h45 Erik demande à 3 personnes de relire « **La conversation entre marie et Elisabeth** »

Erik propose : « Ceux qui le veulent reprennent un mot, une phrase du texte. N'hésitez pas à redire ce qui a déjà été dit ».

10h05 Pause

10h20 Erik présente la Feuille de prière.

10h25 Prière personnelle

10h55 Petit groupe

11h30 Plénum animé par **Michel**

- Exposé d'**Erik** (voir plus loin)
- **Michel** demande : « Quelles sont les conséquences incontournables de ce que nous avons partagé ces 4 samedis ? » Cette question invite à une forme de « discernement communautaire » Il est nécessaire de rendre bien son temps pour discerner. Puis il s'agit de mettre en œuvre la décision prise ensemble.
- **Alex** propose le Chant irlandais et parle de la bénédiction. Il propose de faire un geste ou de dire une parole de bénédiction.
- Chacun reprend sa brique : où vais-je faire de la conversation spirituelle ? Donner des exemples.
- Réinviter ceux qui veulent dans 2 mois pour un bilan et apporter l'une ou l'autre aide. Fixer la date ?

12h30 Fin. Pique-nique pour qui veut.

Exposé par Erik

On s'étonne.

Quelles paroles étonnantes sortent de la bouche de Marie, si jeune :

Il (Dieu) se penche sur son humble servante
Dieu renverse les puissants de leurs trônes.
Dieu élève les humbles.
Dieu comble de biens les affamés
Dieu renvoie les riches les mains vides
Dieu relève Israël son serviteur
Dieu se souvient de son amour
Dieu se souvient de la promesse faite à nos pères

D'où vient ce cours de théologie que Marie nous donne ici ?

Quel rapport y a-t-il avec la remarque d'Elisabeth :

« Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement des paroles qui lui furent dites de la part du Seigneur » ?

C'est bien en rapport avec ce que vient de lui dire Elisabeth ! Marie a réellement cru à l'accomplissement des paroles du Seigneur. Marie a vraiment accueilli la Parole de Dieu. Il s'en suit que :

- la Parole de Dieu qui s'adresse à nous ici,
- Jésus nous enseigne déjà alors qu'il est encore dans le ventre de Marie,
- Marie donne à Jésus la parole que Lui n'a pas encore.

Écoutons ce que Jésus nous dit à travers Marie :

« Je me penche sur tous les humbles de l'humanité. »
« Je renverse les puissants de leurs trônes. »
« J'élève les humbles. »
« Je comble de biens les affamés. »
« Je renvoie les riches les mains vides. »
« Je relève Israël mon serviteur. »
« Je me souviens de mon amour, de la promesse faite à nos pères. »

On ne s'étonne plus de ce que Jean ait tressailli d'allégresse en Elisabeth !

Feuille de prière

Grâce à demander :

Seigneur donne-moi ton Esprit afin que je puisse vivre chaque jour le Magnificat et rayonner de ton Amour.

Pistes pour la prière :

- J'accueille la bénédiction du Seigneur car c'est par elle que ma vie/nos vies s'accomplissent. De me savoir bénî, je prends conscience que le Seigneur advient. Ma soif de le rencontrer ne fait que s'amplifier. Je lui en rends grâce et le bénis.
- Dans le texte, Marie se met en route. Qu'est-ce qui, dans mon quotidien, me met en route vers les autres, vers Dieu, vers une communion ?
- Je suis un brique de cette Eglise. Quel est mon don ? A quoi suis-je invité personnellement dans mes relations pour rebâtir l'Eglise ? Quelles sont les conséquences incontournables de ce que nous avons partagé les 4 samedis ?

Conclusion : je converse avec le Seigneur comme un ami parle à son ami. Qu'ai-je à lui dire ? Qu'a-t-il à me dire ?

Je note ce que je souhaite partager au petit groupe du fruit de ma prière.

Évaluation

EVALUATION DE LA FORMATION A LA CONVERSATION SPIRITUELLE NOVEMBRE 2025

- 1) Qu'est-ce qui vous a aidé(e) à entrer dans la démarche de la conversation spirituelle ?
Prenez quelques minutes d'intériorité et écrivez par ordre d'importance les trois premières choses qui vous viennent à l'esprit.

- 2) Qu'est-ce qui ne vous a pas aidé(e) ?
- 3) Avez-vous des suggestions pour nous aider à améliorer le parcours : horaires, rythme, contenu, partages... ?
- 4) Cette formation a-t-elle répondu à votre attente ? Si oui en quoi ? Si non en quoi ?

Vos réponses peuvent être renvoyées soit à alex_vincke1506@yahoo.fr soit, éventuellement de manière anonyme, à l'adresse postale de Alex et Françoise VINCKE- DELBOUILLE avenue de la Résistance, 51, à 1340 OTTIGNIES pour le **15 décembre**. Grand merci.

L'équipe d'animation,
Françoise, Erik, Michel, Alex.