

2024



AFRICARMEL

FEDERATION DES CARMELS
D'AFRIQUE FRANCOPHONE

N° 54



Sommaire

Mot de la Fédérale p.3

Formation

- Le relativisme: Lettre du Cardinal Sarah p.4
- Suite de la session sur la gestion du temps p.9
- Initiation au livre des Psaumes p.11

La vie chez nous: Partage des communautés

- Carmel de Grand-Bassam p.14
- Carmel de Brazzaville p.16
- Carmel de Lubumbashi p.17
- Carmel d'Etoudi p.20
- Carmel de Cyangugu p.22
- Carmel de Gitega p.24
- Carmel de Figuil p.27

Cuisine et santé:

- Délicieux croissants, nul besoin de four! p.29
- Bienfaits du clou de girofle p.30



Mot de la Fédérale

Chères communautés, chers amis de notre Fédération « **Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus** », **Paix et Joie de notre Seigneur et Sauveur Jésus Christ !**



Voici qu'un nouveau visage et une main inhabituelle s'affichent sur cette première page, rassurés de continuer à faire chemin ensemble dans et avec les **trois vertus théologiques**. Dans ce bref partage des communautés, vous trouverez que les contenus valent bien la peine et méritent notre attention pour nous laisser un message opportun. Les jeunes de la communauté de **Brazzaville** nous font part d'une session de formation sur l'« approfondissement des Vœux Religieux », avec les participants des autres monastères-contemplatifs. Le thème est toujours d'actualité même pour nous « les jeunes depuis longtemps ». Les novices de Yaoundé nous partagent également leur session sur les psaumes.

La communauté de **Grand Bassam** nous communique un changement dans le gouvernement du monastère, qui normalement va avec un nouvel élan. Dans le cadre de la formation continue, elle a suivi une session sur la « **Liturgie** » par laquelle nous sommes sanctifiés, du fait que dans la célébration du mystère du Christ, nous faisons corps avec Lui. Elle nous fait aussi goûter la joie de la visite du Nonce, dont le passage laisse un coup tonifiant sur toutes les dimensions, qui leur permettent de porter courageusement l'épreuve de santé.

La lecture du récit de cette grande figure de l'**Eminence Robert Sarah**, que nos sœurs du **Carmel d'Etoudi** ont eu l'honneur d'accueillir dans leur enceinte, nous met dans l'inclination, vu le lien entre le message et le Charisme thérésien qui est le nôtre. Jubilé d'argent et professions solennelles à Lubumbashi ont été des moments d'action de grâces. Nos sœurs de **Gitega**, dans une histoire douloureuse de Sandrine, chatouillent notre cœur et prouvent la puissance de la prière. Tandis que le partage du Carmel de **Cyangugu** touche le concept « communication » qui nous porte à la communion-relation d'où l'impératif **d'être vrai**. **Tous ces partages et bien d'autres, valent une formation gratuite qui nourrit la trame de notre vie quotidienne**. En concluant, je laisse notre Sœur Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus nous passer un message.

«... Etre ton épouse, Ô Jésus, être carmélite, être par mon union avec toi, la mère des âmes devrait me suffire... Ces trois privilèges sont bien ma vocation : Carmélite, Epouse et Mère... » (Lt à sr M. du Sacré-Cœur Ms B le 8 sept 1896).

Sœur Marie Claver du Bon Pasteur.

FORMATION

Le relativisme:

Le relativisme peut être défini comme étant une pensée et une pratique philosophique selon laquelle tous les points de vue auraient la même valeur et la vérité ne serait qu'un concept relatif à l'individu ruinant ainsi la possibilité de toute vérité objective, de tout fondement éthique. C'est la réfutation résolue et systématique de Dieu et du sacré.



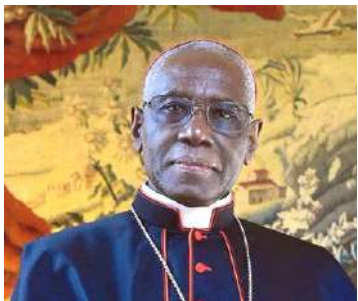
⇒ Discours du cardinal Sarah à la Conférence épiscopale du Cameroun

Les Évêques d'Afrique, les défenseurs de l'unité de la foi

Chers frères Évêques du Cameroun, dans votre courageuse et prophétique déclaration du 21 décembre dernier au sujet de l'homosexualité et de la bénédiction des « couples homosexuels », en rappelant la doctrine catholique à ce sujet vous avez servi grandement et profondément l'unité de l'Église ! Vous avez fait œuvre de charité pastorale en rappelant la vérité. [...]

Certains, en Occident, ont voulu faire croire que vous aviez agi au nom d'un particularisme culturel africain. C'est faux et ridicule de vous attribuer de tels propos ! Certains ont affirmé, dans une logique de néo-colonialisme intellectuel, que les africains n'étaient pas « encore » prêts à bénir les couples homosexuels pour des raisons culturelles. Comme si l'Occident avait de l'avance par rapport à des africains arriérés. Non ! Vous avez parlé pour toute l'Église : « au nom de la vérité de l'Évangile et pour la dignité humaine et le Salut de l'humanité tout entière en Jésus Christ. » Vous avez parlé au nom de l'unique Seigneur, de l'unique foi de l'Église. Depuis quand la vérité de la foi, l'enseignement de l'Évangile serait-il soumis aux cultures particulières ? Cette vision d'une foi adaptée aux cultures révèle à quel point le relativisme divise et corrompt l'unité de l'Église.

Chers frères Évêques, il y a là un point de grande vigilance à garder en vue de la prochaine session du synode. Nous savons que certains, même s'ils disent le contraire, vont y défendre un agenda de réforme. Parmi celles-ci il y a l'idée destructrice que la vérité de la foi devrait être reçue de manière différenciée selon les lieux, les cultures et les peuples. Cette idée n'est qu'un déguisement de la dictature du relativisme si fortement dénoncée par Benoît XVI. Elle vise à permettre des manques à la doctrine et à la morale en certains lieux sous prétexte d'adaptation culturelle. On voudrait permettre le diaconat



féminin en Allemagne, les prêtres mariés en Belgique, la confusion entre sacerdoce ordonné et sacerdoce baptismal en Amazonie. Certains experts théologiens nommés récemment ne se cachent pas de leurs projets. Alors on vous dira avec une fausse gentillesse : « Rassurez-vous, en Afrique, on ne vous imposera pas ce genre d'innovation. Vous n'êtes culturellement pas prêts ».

Mais nous, successeurs des Apôtres, nous ne sommes pas ordonnés pour promouvoir et défendre nos cultures, mais l'unité universelle de la foi ! Nous agissons, selon vos mots, Évêques du Cameroun, « au nom de la vérité de l'Évangile et pour la dignité humaine et le Salut de l'humanité tout entière en Jésus Christ ». Cette vérité est la même partout, en Europe comme en Afrique et aux Etats-Unis ! Comme la dignité humaine est la même partout.

Il semble que par un mystérieux dessein de la providence les évêquats africains sont désormais les défenseurs de l'universalité de la foi face aux tenants d'une vérité morcelée ; les africains sont les défenseurs de l'unité de la foi face aux tenants du relativisme culturel. Pourtant Jésus a été explicite dans le mandat donné aux apôtres : « Allez ! De toutes les nations faites des disciples : baptisez-les au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit, apprenez-leur à observer tout ce que je vous ai commandé » (Mt 28,18-19). C'est bien à toutes les nations que les Apôtres sont envoyés pour prêcher et la foi et la morale évangélique.

A la prochaine session du Synode, il est capital que les évêques africains parlent au nom de l'unité de la foi et non pas au nom de cultures particulières. L'Église d'Afrique a porté avec force la défense de la dignité de l'homme et de la femme créés par Dieu au dernier synode. Sa voix a été ignorée et méprisée par ceux qui n'ont pour unique obsession que de complaire aux lobbys occidentaux. L'Église d'Afrique aura bientôt à défendre la vérité du sacerdoce et l'unité de la foi. L'Église d'Afrique est la voix des pauvres, des simples et des petits. Elle est chargée de clamer la parole de Dieu face à des chrétiens d'Occident qui, parce qu'ils sont riches, se croient évolués, modernes et sages de la sagesse du monde. Mais « la folie de Dieu est plus sage que les hommes. » (1Cor 1,25).

Il n'est donc pas surprenant que les évêques d'Afrique dans leur pauvreté soient aujourd'hui les hérauts de cette vérité divine face à la puissance et à la richesse de certains évêquats d'Occident car « ce qu'il y a de fou dans le monde, voilà ce que Dieu a choisi, pour couvrir de confusion ce qui est fort ; ce qui est d'origine modeste, ce qui n'est pas, voilà ce que Dieu a choisi pour

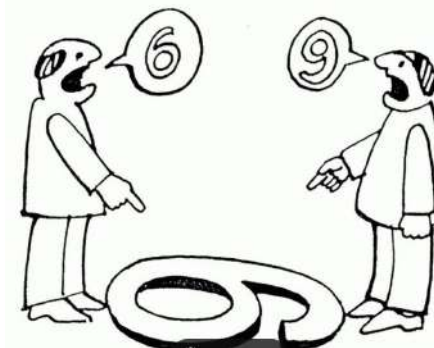
réduire à rien ce qui est » (1Cor 1,28).

Mais osera-t-on les écouter lors de la prochaine session du Synode sur la synodalité ? Ou doit-on croire que, malgré les promesses d'écoute et de respect, il ne sera tenu aucun compte de leurs avertissements comme on le voit aujourd'hui ? Doit-on croire que le synode sera instrumentalisé par ceux qui sous couvert d'écoute mutuelle et de « conversation dans l'Esprit » servent un agenda de réformes mondaines ? Chaque successeur des apôtres doit oser prendre au sérieux les paroles de Jésus : « Que votre parole soit oui si c'est oui, non si c'est non. Tout ce qu'on ajoute vient du Mauvais » (Mt 5,35).

Chers frères Évêques, on nous dit parfois que nous n'avons pas compris l'esprit de Vatican II qui imposerait une nouvelle approche de l'objectivité de la foi. Certains nous disent que Vatican II, sans changer la foi elle-même, aurait changé le rapport à la foi. Ils disent que désormais ce qui serait le plus important pour un évêque serait l'accueil des individus dans leur subjectivité plutôt que l'annonce du contenu du message révélé. Tout devrait être relations et dialogue et on devrait reléguer au second plan la proclamation du kérygme et l'annonce de la foi comme si ces réalités étaient contraires au bien des personnes. [...]

Je crois que ce sera une tâche majeure les années à venir, et certainement d'un prochain pontificat, d'éclaircir définitivement cette question. A la vérité, nous connaissons déjà la réponse. Mais le Magistère devra l'enseigner avec une solennité définitive. Il y a derrière cette question une sorte de peur psychologique qui a gagné l'Occident : la peur d'être en contradiction avec le monde. Comme le disait Benoît XVI : « à notre époque, l'Église demeure un signe de contradiction » (Lc 2,34) ; ce n'est pas sans raison que le Pape Jean-Paul II, alors qu'il était encore Cardinal, avait donné ce titre aux Exercices spirituels prêchés en 1976 au Pape Paul VI et à la Curie romaine. Le Concile ne pouvait avoir l'intention d'abolir cette contradiction de l'Évangile à l'égard des dangers et des erreurs de l'homme. En revanche, « son intention était certainement d'écarter les contradictions erronées ou superflues, pour présenter à notre monde l'exigence de l'Évangile dans toute sa grandeur et sa portée » (Benoît XVI, 22 décembre 2005).

Mais de nombreux prélats occidentaux sont tétanisés à l'idée de s'opposer au monde. Ils rêvent d'être aimés par le monde. Ils ont perdu le souci d'être un signe de contradiction. Peut-être une trop grande richesse matérielle entraîne-t-elle une compromission avec les affaires du monde. La pauvreté est un gage de liberté



pour Dieu. Je crois que l'Eglise de notre temps vit la tentation de l'athéisme. Non pas de l'athéisme intellectuel. Mais cet état d'esprit subtil et dangereux : l'athéisme fluide et pratique. Ce dernier est une maladie dangereuse même si ses premiers symptômes semblent bénins. [...]

Nous devons en prendre conscience : cet athéisme fluide coule dans les veines de la culture contemporaine. Il ne dit jamais son nom mais s'infiltré partout même dans les discours ecclésiastiques. Son premier effet est une forme de léthargie de la foi. Il anesthésie notre capacité à réagir, à reconnaître l'erreur, le danger. Il s'est répandu dans l'Eglise. [...] Qu'avons-nous à faire ? On vous dira peut-être que le monde est ainsi fait. On ne peut y échapper. On vous dira peut-être que l'Eglise doit s'adapter ou mourir. On vous dira peut-être que du moment que l'essentiel est sauve, il faut être souple sur les détails. On vous dira peut-être que la vérité est théorique mais que les cas particuliers lui échappent. Autant de maximes qui confirment la grave maladie qui nous ronge tous !

Je voudrais plutôt vous inviter à raisonner autrement. On ne compose pas avec le mensonge ! Le propre de l'athéisme fluide est la promesse d'un accommodement entre la vérité et le mensonge. C'est la tentation majeure de notre temps ! Tous nous sommes coupables d'accommodements, de complicité avec ce mensonge majeur qu'est l'athéisme fluide ! Nous faisons semblant d'être des croyants chrétiens et des hommes de foi, nous célébrons des rites religieux, mais de fait nous vivons en païens et en incroyants. Ne vous y trompez pas, on ne se bat pas avec cet ennemi-là. Il finit toujours par vous emporter. L'athéisme fluide est insaisissable et gluant. Si vous l'attaquez, il vous engluera dans ses compromissions subtiles. Il est comme une toile d'araignée, plus on se débat contre elle, et plus elle se resserre sur vous. L'athéisme fluide est le piège ultime du Tentateur, de Satan.

Il vous attire sur son propre terrain. Si vous l'y suivez, vous serez amenés à utiliser ses armes : le mensonge, la dissimulation et le compromis. Il fomenté autour de lui la confusion, la division, le ressentiment, l'aigreur et l'esprit de parti. Regardez donc l'état de l'Eglise ! Partout il n'y a que dissension et soupçon. L'athéisme fluide vit et se nourrit de toutes nos petites faiblesses, de toutes nos capitulations et compromissions avec son mensonge. [...]

De tout mon cœur de pasteur, je veux vous inviter aujourd'hui à prendre cette résolution. Nous n'avons pas à créer des partis dans l'Eglise. Nous n'avons pas à nous proclamer les sauveurs de telle ou telle institution. Tout cela contribuerait au jeu de l'adversaire. Mais chacun de nous peut aujourd'hui décider : le mensonge de l'athéisme ne passera plus par moi. Je ne veux plus renoncer à la lumière de la foi, je ne veux plus, par commodité, par pa-

resse ou conformisme faire cohabiter en moi la lumière et les ténèbres. C'est une décision très simple, à la fois intérieure et concrète. Elle changera notre vie. Il ne s'agit pas de partir en guerre. Il ne s'agit pas de dénoncer des ennemis. Quand on ne peut changer le monde, on peut se changer soi-même. Si chacun, humblement le décidait, alors le système du mensonge s'écroulerait de lui-même, car sa seule force est la place que nous lui faisons en nous. [...]

Chers frères Evêques, en nous offrant la foi Dieu ouvre sa main pour que nous y posions la nôtre et que nous nous laissions conduire par lui. De quoi aurions-nous peur ? L'essentiel est de garder fermement notre main dans la sienne ! Notre foi est ce lien profond avec Dieu lui-même. Je sais en qui j'ai cru, dit Saint Paul (2Tm 1,12). C'est en Lui que nous avons mis notre foi. Face à l'athéisme fluide, la foi acquiert une importance essentielle. Elle est en même temps le trésor que nous voulons défendre, et la force qui nous permet de nous défendre.

Garder l'esprit de foi, c'est renoncer à toute compromission, c'est refuser de voir les choses autrement que par la foi. C'est garder notre main dans la main de Dieu. Je crois profondément que c'est la seule source possible de paix et de douceur. Garder notre main dans celle de Dieu est le gage d'une vraie bienveillance sans complicité, d'une vraie douceur sans lâcheté, d'une vraie force sans violence.

Je veux souligner aussi combien la foi est source de joie. Comment ne pas être en joie quand nous sommes remis à Celui qui est la source de la joie. Une attitude de foi est exigeante, mais elle n'est pas rigide et tendue. Soyons heureux puisque nous lui donnons la main. La foi engendre tout ensemble la force et la joie. « Le Seigneur est mon rempart, qui craindrai-je ? » (Ps 27,1). L'Eglise se meure, infestée par l'aigreur et l'esprit de parti. Seul l'esprit de foi peut fonder une authentique bienveillance fraternelle. Le monde se meure, rongé par le mensonge et la rivalité, seul l'esprit de foi peut lui apporter la paix.

Tiré du site diakonos.be/au-prochain-sy...

Relativisme

*Je dis NON
au relativisme.*

- Il n'y a pas une seule croyance, pas une seule opinion, etc.
- selon les cultures
- selon les époques
- selon les générations
- selon les individus
- Etc.
- = diversité

- Il n'y a pas une seule vérité, unique, atemporelle, invariable, absolue : un jugement et son contraire peuvent être vrais relativement à deux points de vue différents.

= refus de l'absolutisme

Rien que le temps de vivre le temps !

Très beau texte de Jacques Prévert

(dans la suite de notre session sur la gestion du temps en 2022)

À peine la journée commencée et ... il est déjà six heures du soir.

A peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi. ... et le mois est déjà fini... et l'année est presque écoulée.

... et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés.

... et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis.

... et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière ...

Alors... Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qui nous reste...

N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent...

Mettons de la couleur dans notre grisaille...

Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs.

Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste. Essayons d'éliminer les "après" ...

Je le fais après ... Je dirai après ... J'y pense-
rai après ...

On laisse tout pour plus tard comme si
"après" était à nous.

Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que :

après, le café se refroidit ...

après, les priorités changent ...

après, le charme est rompu ...

après, la santé passe ...

après, les enfants grandissent ...

après, les parents vieillissent ...

après, les promesses sont oubliées ...

après, le jour devient la nuit ...

après, la vie se termine ...

Et après c'est souvent trop tard.... Alors... Ne
laissons rien pour plus tard...

Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs mo-
ments, ... les meilleures expériences, les meilleurs amis, la meilleure fa-
mille... Le jour est aujourd'hui... L'instant est maintenant...

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à
demain ce qui doit être fait tout de suite.



Vos Sœurs de Figuil

Goin jeunes

Jésus dit une
parabole pour certains
hommes convaincus
d'être justes...

Pourvu que
mes voisins
écoutent...

Pour les postulantes

ANCIEN
TESTAMENT
46 LIVRES

NOUVEAU
TESTAMENT
27 LIVRES

Pentateuque (Loi)
5 livres, en hébreu

Prophètes et
Livres historiques
21 livres, en hébreu

Écrits des Sages
13 en hébreu,
7 en grec

Évangiles
4 livres, en grec

Actes, Épîtres,
Apocalypse
23 livres, en grec



Chers sœurs et amis du Carmel,

La Conférence des Monastères du Cameroun (COMOCAM) a organisé, du 22 au 27 juillet 2024, une session de formation pour les moines et moniales en formation initiale à laquelle j'ai eu la joie de participer. Nous étions une trentaine de participants venant de 7 monastères différents et la session s'est déroulée au monastère bénédictin Notre Dame du Mont Fébé (Yaoundé). Le thème était intitulé : « INNIATION AU LIVRE DES PSAUMES » et le prédicateur, père Nicolas (OSB) a développé son propos en 6 chapitres, avec une intervention de sœur Bénédicte du Carmel de Figuil au chapitre III. En quelques lignes, je voudrais partager avec vous un petit aperçu de tous les enseignements reçus durant cette session, sachant que la numérotation employée pour citer les psaumes est celle de la Bible de Jérusalem.

CHAP I : LE LIVRE DES PSAUMES

Le livre des psaumes ou psautier est un recueil de 150 chants et poèmes qui se situe dans la 3^{ème} partie de la Bible hébraïque appelée « *Ketubim* » (traduit par « *les écrits* ») et dans la 3^{ème} partie de notre Bible chrétienne. Il a été composé en Israël par des auteurs différents en différents moments de la vie du peuple. Les psaumes peuvent être classés en fonction des critères tels que :

- *l'auteur réel ou présumé (collection des psaumes de David, des fils de Coré, des fils d'Asaf, etc.),
- *le message (psaumes de louange, de supplication, de règne, d'instruction, etc.),
- *l'emploi liturgique (psaumes des montées),
- *le nom donné à Dieu (collection yahviste et collection eloïste), etc.

CHAP II : L'IMPORTANCE DES PSAUMES

Dans ce chapitre, il a été relevé que le livre des psaumes, comme tous les livres de la Bible, contient la Parole que Dieu adresse à son peuple. Il est, pour le peuple d'Israël et pour nous aussi, une école de prière qui nous apprend à bénir Dieu, le supplier, le louer avec des paroles inspirées par Lui-même. De plus, le Christ a prié avec les psaumes jusqu'à sa mort sur la croix

(faire le parallèle entre : Mt 5, 4 et ps 37, 11 ; Jn 13, 18 et ps 41, 10 ; Lc 23, 34 et ps 62, 22) et la première communauté chrétienne nous a légué cet héritage juif en y insufflant l'esprit chrétien (faire le parallèle entre : Ac 4, 25c et ps 2, 2 ; Ac 1, 20 et ps 69, 26...). Enfin, aucun livre biblique n'est autant utilisé que le psautier dans la liturgie catholique depuis le concile vatican II.

CHAP III : LA POESIE HEBRAÏQUE

Les psaumes sont écrits en vers regroupés dans des strophes : ce sont donc des poèmes. Dans la poésie hébraïque, on retrouve beaucoup d'allitérations du fait de l'inexistence des voyelles dans l'hébreu ancien. Aussi, la poésie hébraïque est caractérisée par des éléments stylistiques tels que :

- Le **parallélisme** pouvant être synonymique, antithétique, synthétique, complémentaire ;
- L'**inclusion** (exemple : ps8) ;
- La **répétition** (exemple : ps13) ;
- La **métonymie** (exemple : ps 42,3) ;
- La **personnification** (exemple : ps76,3) ;
- La présence d'un **refrain** dans le psaume (exemple : ps42-43), etc.

Avec la sœur Bénédicte du Carmel de Figuil, nous avons appris que certains psaumes étaient chantés avec des instruments à vent (exemple : ps5), à cordes (exemple : ps6) ou à percussions. Elle nous a également expliqué les signes ajoutés dans la traduction liturgique du psautier (flexe, astérisque, etc.) et donné quelques notions de base pour une exécution correcte des psaumes accompagnés avec des tons durant la liturgie.

CHAP IV : LA CLASSIFICATION DES PSAUMES

Dans le cadre de ce cours, ont été distingués des psaumes de **louange** (ps103, 145 à 150, etc.), des psaumes d'**appel au secours** (exemple : ps 51), des psaumes de **confiance** (exemple : ps 23), des psaumes des **montées** (exemple : ps 122), des psaumes de **règne** (exemple : ps 93), des psaumes de **théophanie** (exemple : ps 29), des psaumes d'**action de grâce** (exemple : ps 118), des psaumes d'**instruction** (exemples : ps 1, ps 112) et d'autres psaumes contenant plusieurs genres à la fois.

CHAP V : ANALYSE DE QUELQUES PSAUMES

Ici, les participants à la session ont formés des groupes de travail pour



analyser, chacun, un psaume choisi. Après les travaux en carrefour, nous faisons une remontée pour partager les fruits de notre analyse au cours de laquelle de devons ressortir le contexte, le genre, les figures stylistiques et autres spécificités du psaume. Nous avons aussi la tâche de

contextualiser le psaume dans notre vie d'aujourd'hui et le père Nicolas nous aidait à approfondir ou corriger les aspects de l'analyse.

CHAP VI : LA THEOLOGIE ET LA SPIRITUALITE DES PSAUMES.

La théologie des psaumes est différente de celle des livres sapientiaux et prophétiques. En effet, les prophètes et les sages parlent de Dieu tandis que **les psaumes parlent à Dieu** dans un langage de tutoiement, signe de l'intimité qui existe entre Dieu et le psalmiste. Le psautier est un livre essentiellement liturgique et il nous révèle la majesté et la grâce de Dieu (exemples : ps103 et ps 37,6), sa justice, sa fidélité, son amitié, que nous pouvons retrouver mentionnés au psaume 116, 5-6.

Pour ce qui est de la spiritualité des psaumes, plusieurs thèmes ont été abordés notamment la souffrance du juste, l'action de grâce, l'expérience de la présence de Dieu, la création et la rédemption opérées par Dieu. Ce livre nous présente devant Dieu dans notre pauvreté et révèle toute sa richesse à Lui. C'est un livre qui peut accompagner le chrétien et tout homme dans n'importe quelle situation de vie, et qui permet au priant de porter ses frères et sœurs vivants ces situations de joie ou de tristesse dans sa prière.

En guise de conclusion, je voudrais rendre grâce à Dieu pour cette session qui m'a permis d'approfondir mes connaissances sur les psaumes afin de mieux vivre la liturgie des heures et réfléchir avec plus d'entrain ces paroles de vie. C'était aussi une belle occasion pour rencontrer et échanger avec des contemplatifs appartenant à d'autres ordres monastiques. Cette expérience au sein de la COMOCAM favorise une communion fraternelle et un enrichissement mutuel de nos communautés pour un plus grand rayonnement de la vie contemplative dans notre pays et dans l'Eglise.

Sœur Catherine Marie de l'Enfant Jésus, novice Yaoundé.



La Vie chez nous: Partage des communautés.

Grand-Bassam

Loué soit Jésus Christ,

Chères sœurs, nous n'avons pas grandes choses à vous communiquer, néanmoins voici en gros autour de quoi va se développer ce partage:

- ♦ le déroulement des élections,
- ♦ le contenu d'une petite conférence sur la liturgie,
- ♦ une visite qu'on nommerait tout simplement une invitation honorée
- ♦ et enfin l'état de santé de notre communauté.

Sœurs bien-aimées, toutes nos reconnaissances pour vos prières et soutien pendant nos élections du 05 Septembre 2023. Par votre intercession, tout s'est déroulé sous la motion de l'Esprit Saint et dans un climat paisible et détendu. Nous avons été assistées par le Délégué Père Gérard ADOU (Carne). Avant de commencer, il a remercié la prieure sortante et son conseil ; et aussi, il a encouragé d'avance celles qui seront élues, à accepter cette charge qui n'est rien d'autre qu'un service pour la vie du monastère. C'est donc dans cette atmosphère que la Sr Rita-Marie de l'Eucharistie a été élue prieure avec pour conseil : - Première conseillère: Sr Marie-Faustine de l'Enfant-Jésus

-Deuxième conseillère: Sr Marie-Etienne de Christ-Roi

-Troisième conseillère: Sr Christelle-Aimée de Jésus.

Priez pour cette équipe pour que durant ce triennat tout se réalise selon la Très Sainte Volonté de Dieu.

Pour ce qui est de la conférence que nous avons soulignée un peu plus haut, voici quelques enseignements reçus d'un Père de Consolata, Jacques Kuziala du 24-26 Septembre 2023. Un petit résumé nous dit que, dans l'ancien temps, on appelait liturgie, tout le service que les esclaves et serviteurs rendaient à leurs patrons. Mais aujourd'hui, la Liturgie pour nous c'est l'action de Dieu en faveur de l'Homme. Quand on parle de Liturgie, on parle de l'action du Christ, de la prière même du Christ. La prière liturgique est donc trinitaire dans laquelle tout se fait au présent mais nous faisons rencontrer le Passé, le Présent et le Futur.

Quatre éléments déterminent la nature de la Liturgie des Heures à savoir :

- 1) la Liturgie des Heures est la prière du Christ et de l'Eglise. Quand nous prions la Liturgie des Heures, nous prions pour toute l'Eglise.
- 2) la Liturgie des Heures est l'action de grâce rendue à Dieu pour tout ce qu'il a fait pour nous : c'est la louange.
- 3) c'est la prière des heures : c'est un temps bien organisé, bien rythmé (par exemple, on ne peut pas faire les Laudes à 18 h).

4) la sanctification de l'Homme : quand on loue Dieu, on est sanctifié ; nous louons donc Dieu pour être sanctifié.

Pour finir, nous pouvons donc noter que la Liturgie des Heures alimente la prière personnelle, elle est le trait d'union entre le monde spirituel et le monde matériel. Lorsqu'elle est bien célébrée, elle sanctifie le temps et nous sanctifie. La liturgie n'est rien d'autre que la célébration du Mystère du Christ. Elle est la source et le fondement de l'Eglise, c'est l'œuvre du salut continuée dans l'Eglise. La liturgie en un mot, est le Tout du Christ, car par elle nous faisons corps avec le Christ. Nous participons ainsi à sa mission prophétique en L'annonçant et en témoignant de Lui dans la Foi et la Charité.

Nous vous invitons maintenant à ouvrir la page des visites avec seulement celle du Nonce Apostolique en Côte d'Ivoire. A l'invitation de notre communauté à travers notre Mère Rita-Marie de l'Eucharistie, a répondu favorablement Monseigneur Mauricio RUEDA BELTZ accompagné de son secrétaire Père Arthur KOLA. C'est précisément le 18 Novembre 2023 que la porte de notre Monastère leur a été ouverte aux environs de 11h. Depuis la veille avait commencé une certaine organisation : à chaque chose sa place dans la maison, nettoyage par-ci, nettoyage par-là, pas de désordre, nous répétait à chaque fois la Mère. Dès que la sonnerie de la porte d'entrée a retenti, toutes nous sommes rassemblées pour les accueillir avec enthousiasme. Ils ont aussi répondu avec joie à notre accueil. Ce fut un temps d'échange de nouvelles, de prises de photos ; ils se sont rendus à l'infirmerie pour saluer notre sœur alitée Emilia de Sainte Thérèse de Jésus, et ensuite, à la chapelle. Nous avons clôturé ce beau moment de joie partagée avec un magnificat que nous avons entonné accompagné de quelques instruments qu'ils ont beaucoup appréciés.

En ce qui concerne notre santé, cela fait plus d'une année que notre Sr Marie-Aimée est partie en France pour des soins. Malheureusement, l'amélioration de son cas n'est pas encore satisfaisante malgré les opérations subies. Selon ses informations, ses mains ne servent plus à faire grandes choses. Et son retour n'est pas possible pour l'instant à cause des rendez-vous chez son médecin, ce qui nécessite un transfert temporaire pour continuer les soins. Notre Sr Emilia toujours alitée ne cesse de nous édifier : elle nous encourage par ses prières, ses conseils, et surtout par son offrande totale à Dieu. Pour le reste de la communauté, nous faisons avec ce que le Seigneur nous donne de lui offrir avec sa grâce pour le salut des âmes. Restons toujours unies dans la prière pour la vie de nos communautés.

Vos Sœurs de Grand Bassam



Chères sœurs louez soit Jésus-Christ !

Nous sommes dans la joie de vous partager un évènement qui a été pour nous, jeunes du Carmel de Brazzaville, un moment très riche en formation, en rencontres et en découvertes. Du 15 au 20 janvier 2023, la Conférence des Monastères du Congo Brazzaville, en sigle CMCB, a organisé une session pour les jeunes de tous les monastères membres : les Clarisses, les Bénédictins, les Carmélites, et deux communautés de Visitandines, au total cinq communautés représentées par leurs jeunes en formation et leur maitresse. Pour le Carmel nous étions quatre jeunes sœurs : Sr Marie-Diane, Sr Marie Reine, Sr Divine, et Sœur Marie Florence et notre maitresse Sœur Aimée Ella. Le lieu choisi était le monastère Notre-Dame des sources des Sœurs Clarisses de Brazzaville. Le thème portait sur l'*Approfondissement des vœux*. Cette session nous a permis de réécouter une formation sur les conseils évangéliques de pauvreté, chasteté, obéissance, dans un groupe mixte de frères et de sœurs de divers Ordres monastiques présents au Congo. C'était aussi une occasion de faire une connaissance mutuelle entre nous les jeunes moniales et moines, car cela est une chose très rare dans la vie monastique de se retrouver ensemble. Cela a été une expérience riche en enseignements et en rencontres. Le prédicateur était père Yanick S.j, qui a su transmettre son message et satisfaire nos attentes. L'ambiance était très fraternelle entre les jeunes, maitresses, confrencier et la communauté qui nous a accueillis. L'office et la messe étaient bien préparés et chantés par nous les jeunes.



Nous avons profité de cette occasion pour faire un pèlerinage au Mont Cardinal Emile Biayenda, notre vénéré pasteur assassiné en ce lieu et dont la cause de béatification est en cours. Nous avons aussi visité le couvent des Sœurs de la Doctrine Chrétienne, le couvent des Frères franciscains et leur paroisse. Le dernier jour nous avons eu une soirée récréative très bien animée où chacun et chacune des jeunes mettaient ses talents en œuvre. A la fin nous avons fait une évaluation de notre session. Tous à l'unanimité avons conclu que cette session était une réussite totale. Les locaux étaient bien au point, le cadre bien monastique, des repas satisfaisants, l'ambiance très belle. Nous désirons encore revivre cette heureuse rencontre dans les prochaines années. Nous remercions de tout notre cœur la Conférence de nos monastères et nos communautés respectives pour cette belle initiative et les bienfaiteurs qui ont financé cette session. Nous nous confions à vos prières pour que cette session porte beaucoup de fruits dans notre vie.

Vos sœurs Marie Diane, Marie-Reine, Divine, Marie Florence
Carmel de Brazzaville

Chères sœurs et chers amis du Carmel,
Loué soit Jésus-Christ !

C'est au cours de la Célébration Eucharistique organisée le Mercredi 29 Mai 2024, présidée par son Excellence Monseigneur Fugence MUTEBA MUGALU, Archevêque Métropolitain de Lubumbashi, entouré de son Excellence Monseigneur Janvier KATAKA, Evêque Emérite du Diocèse de Wamba, de neuf Prêtres et de deux Diacres, que nos sœurs NZIAVAKE Marie Denise de Jésus Miséricorde et MASIKA Marie Madeleine de Jésus ont émis leurs vœux solennels. A la même occasion notre sœur Marie Jean de la Croix a rendu grâce au Seigneur pour sa fidélité en commémorant ses 25 ans de vie religieuse au Carmel. Les familles respectives de nos sœurs, la Famille Carmélitaine ainsi que quelques amis du Carmel étaient au rendez-vous. Tout a commencé à 10 heures au tintement solennel de la cloche et au rythme du chant d'entrée exécuté par notre petite chorale "SABETH".



UN MOT SUR LA BELLE HOMELIE DE NOTRE PÈRE ARCHEVEQUE

« Nous rendons grâce à Dieu pour le don de la vie consacrée à son Eglise car il en est la source ! Ainsi, la Vie Contemplative est un don précieux pour nous tous ! Malgré les multiples offres et sollicitations du monde, sur tous les plans, nos sœurs Carmélites acceptent de s'offrir à Dieu pour l'Eglise et pour le monde en vivant à l'écart et dans le sillage de la première communauté chrétienne. Leur vie est centrée essentiellement sur le Christ et la recherche continue du Visage de Dieu au quotidien dans la prière, le silence, la solitude, la mise en commun des biens et tout ceci dans l'assiduité de la Parole de Dieu et la célébration des sacrements, en occurrence ceux de l'Eucharistie et de la pénitence. »

Ce Monastère du Carmel de l'Epiphanie constitue pour nous un lieu de ressourcement et de réconfort. Avant d'accomplir une mission importante, Jésus se retirait toujours. Mes chères mamans, Il est votre modèle. Et votre sacrifice porte beaucoup des fruits ! Je vous encourage à rester toujours greffées sur Jésus qui est la Vigne. Vous avez fait un choix délibéré, intérieur-

risez les exigences de votre vie du Carmel. Faites confiance à Dieu pour devenir un miracle quotidien dans la vie de vos frères et sœurs ! Demeurez dans le Christ comme nous dit l'Evangile d'aujourd'hui. Nous comptons sur votre prière pour que cette Eglise continue son chemin dans le monde jusqu'à ce que le Christ revienne. Amen ! » Sans tarder, je passe le micro à nos sœurs pour qu'elles expriment ce qui les habite !



SŒUR MARIE JEAN DE LA CROIX

Je veux chanter au Seigneur tant que je vis, je veux jouer pour mon Dieu tant que je dure (Psaume 103, 3). Oui, mon cœur déborde de joie pour la fidélité de mon Dieu et je chante sa miséricorde ! Merci à mes parents qui m'ont consacrée au Seigneur ; qu'ils reposent en paix ! Merci à ma famille et à ma communauté ainsi qu'à mes connaissances qui m'accompagnent et me soutiennent par la prière et les conseils !

SŒUR MARIE DENISE DE JESUS MISERICORDE

*« Il est vivant le Seigneur devant qui je me tiens » I
Rois 17 « Que ta volonté soit faite Seigneur »*

M'inspirant de la Parole de Dieu, je vous livre le secret de ce que j'ai appris en ce jour inoubliable : la volonté de Dieu, c'est ce que le Christ a faite et enseignée ; Il me demande tout simplement l'humilité dans la conduite, la fermeté dans la foi, la retenue dans les paroles, la justice dans les actions, la miséricorde dans les œuvres, la rectitude dans les mœurs ; être incapable de faire le mal mais pouvoir le tolérer quand on en est victime, garder la paix avec les frères et sœurs, chérir le Seigneur de tout mon cœur et de toute mon âme, aimer en lui le père et craindre Dieu, le préférer lui seul ; m'attacher inébranlablement à son amour, me tenir à sa croix avec force et confiance quand il faut lutter pour son nom et son honneur. C'est cela mon désir. Priez pour moi ! De tout cœur, merci à vous tous qui m'avez soutenue et accompagnée de loin ou de près ; spirituellement ou matériellement ! Que Dieu vous accorde une abondante bénédiction pour sa plus grande GLOIRE !



SŒUR MARIE MADELEINE DE JESUS

Paix et joie dans le Seigneur ! « Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits ! » Psaume 102, 2

Merci Seigneur pour ton Amour infini envers moi ! Je te



rends grâce Seigneur Jésus pour la disponibilité, l'amour, le dévouement de ceux et celles qui m'ont entourée de leurs soins spirituels et matériels, de près ou de loin. Fais descendre sur eux tous ta bénédiction ! Merci Seigneur pour la joie partagée, cette joie d'être au service de l'Eglise dans cette Vigne du Carmel, cette joie immense

de vivre pour Jésus qui m'a aimée, qui m'a choisi et qui s'est livré pour moi ! Que son Nom soit loué à jamais !

Notre gratitude à Dieu pour cette cérémonie si belle et radieuse ! Nous vous remercions pour votre soutien spirituel et matériel sous toutes ses formes ! À présent, juste un petit partage de notre part sur les hosties : Avant notre départ à l'assemblée nous n'avions aucune réserve d'hosties et les paroisses n'étaient pas toujours satisfaites; mais voilà qu'à notre retour on ne sait par quel miracle, les sœurs ont travaillé comme des chameaux, toutes les caisses sont remplies à craquer et les paroisses sont dans la joie de célébrer leur messe paisiblement. Merci à Dieu d'avoir donné la force à nos sœurs pour la gloire de la sainte Trinité.



Grande union de prière.

Vos sœurs Carmélites de l'Epiphanie



Floudi

Bien chères sœurs,

Mercredi 9 avril 2024, nous avons eu l'immense honneur de recevoir dans notre monastère son éminence Robert Cardinal SARAH, de passage au Cameroun pour des ordinations presbytérales dans le diocèse d'OBALA, voisine du nôtre. Ayant appris sa venue dans ce diocèse, nous n'avons pas voulu manqué l'occasion de le rencontrer nous aussi. C'est alors que notre mère, sous l'encouragement de la communauté est entrée en communication avec Mgr Sosthène Bayemi, évêque du diocèse d'Obala, pour lui demander un petit arrêt de 30 mn dans notre monastère, quand le Cardinal serait dans sa tournée de visites privées. Qui demande reçoit. Quelle grande joie pour nous quand on nous a accorder plus que nous n'avons demandé : et la messe et le déjeuner avec son Eminence ! Le jour de la visite, nous étions toutes prêtes à l'accueillir à la porte de clôture du monastère, nous avons dû nous précipiter au chœur car, son éminence s'étant dirigé tout droit à la sacristie dès son arrivée au Carmel. La rencontre a donc commencé autour du Seigneur par une belle messe privée et très recueillie à 10H30. Elle était présidée par notre Hôte du jour et concélébrée par le vicaire du diocèse d'Obala et notre père délégué Emile MBRA (O.C.D). Pendant l'homélie, nous avons bénéficié de paroles stimulantes pour tous chrétiens et particulièrement pour nous, contemplatives. Il dit en effet : « *c'est le chrétien qui doit porter au monde l'Esprit de Jésus pour assainir ce monde pollué [...]* » ou encore « *l'Eglise est faite pour le culte. Si elle ne prie pas, elle meurt* ».

Après la messe, nous avons reçu son Eminence et les deux concélébrants à la salle du chapitre pour un partage simple et fraternel. Là, nous avons découvert le riche parcours de ce serviteur de Jésus et de son l'Eglise, depuis l'appel au sacerdoce reçu dans l'enfance jusqu'après sa retraite de cardinal prise en 2021. D'autres thèmes ont été abordés : la petite histoire de la Guinée Conakry, son pays d'origine, l'importance de la prière, comment aider les pauvres dans notre contexte africain, etc. A ce sujet, le cardinal Sarah nous donna quelques avis importants en disant, par exemple : « *l'Eglise qui ne donne pas Dieu ne donne rien* ».



A 12H30, nous nous dirigeons au réfectoire et l'échange se poursuivait : chacune essayait de prendre des notes et de retenir les paroles de sagesse d'un homme qui, nous l'avons perçu ainsi, a un rapport très intime avec Dieu. A la fin du repas, une photo souvenir vint capturer dans le

temps ces moments inoubliables pour notre communauté. Nous aimerons terminer ce petit partage par cette interpellation vive du Cardinal : « *nous ne devons pas faire descendre Dieu vers le monde, c'est déjà arrivé avec l'Incarnation... Nous devons élever le monde vers Dieu !* ». Prions donc les uns pour les autres et nous accomplirons, un jour après l'autre, cette mission que le Seigneur nous a confiée.

Suite avec le partage du noviciat:



Ah ! « Qu'il est bon, qu'il est doux pour des frères de vivre ensemble et d'être unis ».

Faisant nôtre ce passage du psaume, nous rendons grâce à Dieu qui, dans son grand Amour nous a données de vivre cette joie d'être ensemble, de chanter ses merveilles et de recevoir un enseignement ensemble.. Nous sommes restées à Etoudi du 12 au 21 juillet 2024 . Et avec les novices

d'Etoudi, (sœur Laurraine, Sr Catherine et Sr Stephanette) nous avons suivi une session donnée par le Père Emile O.C.D, qui nous a parlé de la pédagogie de l'effort selon notre Mère Sainte Thérèse de Jésus. Il s'est penché sur l'oraison qui est le centre de notre vie carmélitaine et la nécessité d'une détermination bien déterminée pour vivre celle-ci.

Nous disons notre sincère gratitude à nos deux communautés et au Père Emile qui nous ont permis de vivre ce moment de partage et un merci particulier à la communauté d'Etoudi pour son accueil chaleureux.



« Rien n'est plus beau oooo que la vie des Filles de Thérèse, Rien n'est plus beau oooo que la vie au Carmel. »

Vos sœurs carmélites d'Etoudi, Yaoundé.

Loué soit Jésus Christ !!

Eyangugu

Après la rencontre des Prieures à Lobgaklo notre mère prieure nous a partagé la joie de vivre la bonne communication dans la vie Communautaire. Nous avons souhaité communautairement creuser ce sujet sans tarder. C'est dans ce cadre que la mère prieure a invité le P. Dieudonné de l'archidiocèse de Kigali un prêtre bien expérimenté dans ce domaine. Une session de Trois jours nous a fait sentir un désir réel de travailler et retravailler ce sujet.

Pour une aisance relationnelle : la bonne communication dans la vie communautaire à l'ère numérique.



Abstract : « Sans bonne communication, pas de véritable communion ». Bien des problèmes de communication seraient-ils résolus si pour tout le monde communiquer signifiait communier ou mettre en commun. Apprendre la communication-communion, c'est donc **apprendre à écouter, à s'exprimer avec douceur et vérité (cessez d'être gentilles soyez vraies), à faire silence.** Jésus parmi ses

disciples humainement créés comme nous, fut le model le plus éloquent de communication-communion. Puisque l'objet premier de la communication qui serait la source de communion est l'amour, celui-ci ne peut être communiqué sans respecter la liberté et les blessures de chaque membre de la communauté. Pour le dire simplement et avec un peu de théologie, Dieu est relation et sa communication est aussi communion. Il est donc évident qu'aucune relation ne peut se former sans communication et que, d'ailleurs, la communion même se nourrit de communication. La méthodologie du synode en cours fut innovatrice...

Schéma squelettique du triduum :

- *Exploitation des moyens de communications les plus utilisés et leurs défis plus actuels.
- *Coaching pour communiquer son émotion comme compagnon de route (ne dépassez pas 21 jours avant de communiquer sa joie, sa colère, sa peur, ...) Et que dire des 5 blessures ?



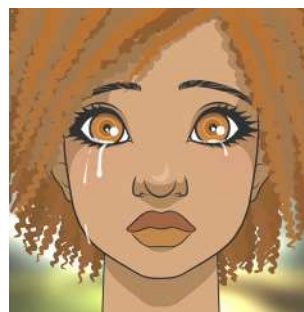
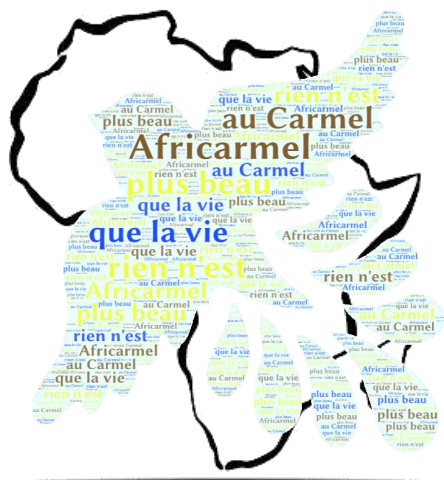
*Apprendre la communication-communion et l'originalité des 4 étapes de la méthodologie du Synode de 2023-2024 : apprendre à écouter, à s'exprimer avec douceur et vérité, à faire silence. En bref, il s'agit de la compréhension du concept de « communication » à l'ère digital

La communication dans la vie communautaire et fraternelle :

Comment bien communiquer et mieux exploiter les nouveaux moyens de communication ? Les difficultés qui peuvent entraver une bonne communication. Y'a-t-il le lien entre communication et l'histoire de la personne ou de blessures ? A quoi doit-on s'en tenir pour garder une bonne communication verbale dans les relations interpersonnelles et/ou communautaires ? Comment peut-on aider à corriger et la gestion d'une communication mal soignée ? Quels sont les exercices pour maintenir une bonne communication pour une santé émotionnelle de ma sœur ? En cas de véritable échec : Quelles sont les attitudes à adopter en cas de rupture due à une mauvaise communication ?

« Sans bonne communication, pas de véritable communion ». Un travail de toute la vie, mais qui constitue la personne. Il faut croire que cette prise de conscience se réalise dans le temps comme en deux étapes séparées. Est dans le même regard porté sur Dieu et sur nous même que se révèle notre véritable identité de femme aimée par Dieu. Ici Dieu nous demande l'Adhésion et la disponibilité. Dans la communication la volonté de l'homme doit se laisser transformer par la volonté de Dieu comme l'explique notre P. Saint Jean de la Croix (Montée du Carmel, L. I, chap.II)

Vos Sœurs de Cyanguu.



MA FAMILLE, C'EST VOUS ! *Gilega*

C'était un des quatre jeudis du mois de septembre 2023, vers 11 H. Une jeune, claire et grande fille de 29 ans entra dans la cour du monastère. Et par chance pour elle, sœur Bernadette passait par là pour aller pomper l'eau de la maison...

« Bonjour ma sœur ! » lui dit la fille.

« Bonjour, mademoiselle ! Je m'appelle Sandrine, je cherche l'endroit où je peux prier. Est-ce que vous pouvez me montrer la Chapelle ? – Oh oui, mademoiselle ! Volontiers !

Et sœur Bernadette rentra dans le cloître, ouvrit la Chapelle, Sandrine entra et se laissa tomber par terre ! Priait-elle vraiment ? Oui ! et très intensément. Mais que de pleurs, que de larmes !!! midi, c'est l'heure de sexte pour nous ; Sandrine était encore à la Chapelle, pieds nus, assise à même le sol, tout angoissée, tout en pleurs. Mais sa pudeur de grande fille nous laissa prier sexte tranquillement sans nous soucier de rien. Et après l'examen de conscience, nous sortîmes de la Chapelle pour aller prendre le repas. Mademoiselle Sandrine reprit et continua sa prière à elle avec son Dieu, notre Père de miséricorde qui écoute les pauvres et console les affligés.

Aux environs de 14 H, notre mère prieure entra dans la Chapelle pour prier son chapelet. Et voilà ! Sandrine était toujours là, fort affligée, incapable de contrôler et retenir ses pleurs ! Saisie de craintes et de compassion, la mère lui demanda ce qui se passait. « Je viens de perdre ma maman », répondit Sandrine. « Ah, ça c'est grave ! » se dit mère Augusta en son cœur. Elle invita la jeune fille et la reçut au parloir pour en savoir un peu plus et lui servit un bon repas à la burundaise... Puis, elles s'assirent toutes deux, l'une en face de l'autre. Sandrine, se sentant accueillie, s'apaisa un peu. Elle laissa déborder son cœur et déversa sa misère dans le cœur miséricordieux de mère Augusta... Elle est enfant-unique. Son papa est mort quand elle avait seulement cinq ou six ans : elle ne se rappelle même pas son visage... En dehors de sa maman, elle ne connaît personne d'autre de sa famille, pas même par simple nom ! Toute la famille de sa maman est décimée pendant la guerre de 1993. Les membres de la famille du papa qui en sont réchappés ont tous fui au Rwanda et, depuis, personne n'est rentré, personne n'en parle plus... Elle vivait seule avec sa maman dans une petite vieille maison, presque isolée du voisinage. Pour faire soigner sa maman, qui maintenant venait de mourir,



Sandrine a vendu tout ce qu'elles avaient comme terre et parcelles. Mais la maladie s'avéra incurable et l'apporta en ce 27 Septembre à l'hôpital et Sandrine fut incapable de payer la grosse facture des soins médicaux et hospitalisation. La défunte fut mise à morgue et n'en sortirait pas si Sandrine n'arrive pas à tout payer (à noter que même ce séjour à la maison des morts est extrêmement payant) ! Elle éclata encore en larmes. Mère Augusta la calma de son mieux et elle la consolait maternellement. Sandrine avait quitté l'hôpital de Maroc à 3 H du matin, sans savoir où aller. Elle souhaitait, en cette nuit, rencontrer une bête ou quelque danger qui lui donnerait la mort à elle aussi, et mettrait ainsi fin à sa grande douleur. Mais, cette nuit-là, la mort avait pris une autre direction, donc Sandrine ne put la rencontrer sur son chemin de malheur qui, grâce à Dieu la conduisit au Carmel de Ruvyagira. RUVYAGIRA ? C'était la première fois que ses jambes l'y ont amenée pour prier et pleurer...



Mère Augusta l'écoula attentivement et patiemment, puis sa charité se déploya en faveur de cette pauvre fille d'Abraham ? Elle lui donna le ticket pour le voyage et l'argent nécessaire pour payer l'hôpital afin de pouvoir obtenir le corps de sa maman. Sandrine s'en alla. Deux jours après, elle nous fit savoir que tout s'était bien passé, seulement elle a dû vendre une paire de ses sandales pour payer les gens qui l'ont aidée à enterrer sa maman. Elle se sentait quand même consolée et restait seule dans petite maison en moitié démolie. Cependant, l'épreuve n'était pas terminée.

En moins de deux semaines après l'enterrement de sa maman, comme mère Augusta le lui avait demandé, Sandrine revint chez pour faire plus de connaissance et se reposer un peu. Mais voilà que le matin même de cette première nuit passée à notre hôtellerie, un coup de téléphone la rappela à rentrer vite « car, dit l'interlocutrice, ta maison s'est écroulée ! » Sandrine, désespérée, angoissée se pressa de rentrer. Ce qui l'inquiétait surtout c'était la possible disparition de son « pagne », seul et précieux trésor que sa maman lui a légué avant de mourir. Arrivée, elle trouva que non seulement sa maison était tombée, mais elle était irréparable !!! Tout en ruine ! Mais curieusement, rien de son maigre immeuble n'a disparu, pas même Lepage : tout était là dans les décombres. On lui laissa Just un petit moment de ramasser ce qu'elle pouvait récupérer et alors, tout le village s'abattit sur elle et l'assaillit pour se débarrasser d'elle. « Mais, qu'est -ce qui se passe ? » demanda-t-elle naïvement. « Vous êtes des sorcières, toi et ta maman. C'est vous qui avez tué nos enfants ! vous êtes les porte-malheurs de notre colline », et !! Sandrine n'y comprenait rien. « Ah !!! se dit-elle enfin, voilà bien la raison de notre mise à l'écart » !

Mais Cette fois-ci, Dieu suscita une sage prudence au cœur du chef de sa

colline et de son curé qui, l'un après l'autre, l'hébergèrent chez eux pour sa soustraire à cette colère menaçante du peuple, de tant plus qu'elle n'avait pas de maison à elle. Cependant beaucoup de groupes de prière se donnèrent rendez-vous auprès d'elle pour l'exhorter à changer et se dénoncer afin d'être délivré de ce mauvais esprit. Une neuvaine de prière fut organisée, présidée par quelque membre du Foyer de Charité de Bujumbura et, le huitième jour, pendant la procession du Saint Sacrement, Jésus montra la vérité à toute l'assemblée. Incroyable ! Au grand étonnement de tous, la femme animatrice de ce tumulte contre Sandrine, c'était elle non seulement la sorcière mais, selon les prêtres présents, endiablée !! Elle se dénonça ; elle révéla tout le mal et tous les mensonges qu'elle inventait pour nuire non seulement contre Sandrine mais aussi à toutes les personnes de la région. C'était sa mission... Tout à coup, les mains et les regards se détournèrent de Sandrine pour poignarder cette femme, la vraie porte-malheur du peuple ! On menaçait de la brûler vive ! Mais Dieu se permit que pas ses enfants se salissent avec le sang de cette femme, car elle-même ajouta « Puisque j'ai révélé ses secrets, que j'ai rompu mon alliance avec le Maître d'en-bas, je dois mourir ». De fait, elle ne tarda pas à rendre son âme... à Dieu ou au diable ? elle seule sait ! Ce jour-là, le Seigneur sut défendre et délivrer sa fille. Les gens lui demandèrent pardon, les autres la consolèrent et tous rendirent gloire à Dieu qui écoute la prière.

Sandrine dut quitter sa région natale pour s'établir à Gitega-ville où, grâce à Dieu, elle a trouvé le travail qui la fait vivre et l'aide à construire son avenir. « Maintenant, - nous dit-elle- en ce mois de janvier, c'est vous qui êtes ma famille ! Vous ne pouvez pas vous imaginer le bien que vous m'avez fait et quelles inspirations que vous m'avez données. Merci de ne m'avoir pas accueillie comme un escroc... Vous avez bien fait !! Car c'est bon de venir en aide à tout le monde, même quelqu'un ment, c'est qu'en ce moment il est dans le besoin. Mieux vaut répondre que le juger. Merci beaucoup ! Je vous confie mon cheminement vocationnel que je viens de commencer chez les VIERGES CONSACREES. J'ai choisi ce genre de vie car, avec l'aide de Dieu, pour mieux imiter et exercer l'accueil et la générosité que vous m'avez témoignés, je veux rester avec les gens. Le peuple de Dieu. Priez pour moi, je prierai pour vous aussi ».

Voilà Sandrine !! Nous la confions à votre prière. Pour gagner le cœur de ses enfants, le Seigneur passe souvent par des chemins inattendus et des sentiers tortueux.

Vos sœurs de Gitega.





Un violon solitaire en interpelle un autre !

Figuil

Deux violons amis se sont enfin retrouvés après un long sommeil ! Lors d'un voyage en RDC, pour un Conseil de l'Association au carmel de Lubumbashi, le violon d'une des premières sœurs belges, venues de Belgique pour la fondation du carmel, avait été abandonné en haut d'une armoire dans son étui poussiéreux. Silencieux depuis bien longtemps, il réussit cependant à attirer mon attention. N'ayant plus de cordes, ni d'archet... Il avait triste mine... Je le pris avec délicatesse, demandant à la prieure si celui-ci pouvait rejoindre Figuil, afin qu'il puisse revivre et sonner.... Ne voyant pas l'utilité d'un violon au rebus, c'est bien volontiers que la prieure me le donna. Enveloppé dans mon linge, il trouva place dans ma valise et rejoignit Figuil puis au carmel de Mazille (en France) où il fut chaleureusement accueilli et soigneusement réparé ; puis, un ami, Mr Damnon le rapporta ce violon à Figuil.

Une de mes jeunes sœurs, passionnée par cet instrument, commença à l'étudier avec la méthode « Je veux jouer du violon ». Vous avez été nombreux à vous soucier de nous faire parvenir les différents fascicules de cette méthode.... Enfin, l'internet lui a permis de résoudre ses difficultés et de jouer de mieux en mieux. Celui-ci est actuellement à l'honneur pour accompagner les chants à la Vierge le samedi et les jours de fête. Les années ont passé... Il a fallu trouver du temps pour étudier, et ma jeune sœur ne laissait aucune minute libre se perdre sans s'exercer. Un jour où elle était chargée de la vente du pain, elle se mit à l'étude en attendant les clients. Un employé des pères de la paroisse de Figuil vint alors chercher son pain, mais, très intrigué par des sons qu'il n'avait jamais entendus, il interrogea la sœur : « D'où vient ce son ? » La sœur fut ravie de lui montrer le violon et de satisfaire ainsi sa curiosité.

Quelque temps plus tard, en mars 2021, le Père Louis, oblat de Marie Immaculée, faisant du rangement au presbytère, trouva un étui mangé par les vers, poussiéreux et ne fermant plus. Il contenait un lamentable corps de violon, fendu, avec un manche tout abîmé, les clefs en bois et les cordes avaient disparu. Le Père dit à son employé de le mettre au feu, mais celui-ci, se souvenant des sons qu'il pouvait produire, fit savoir au Père que les sœurs pourraient le récupérer. Le Père Louis nous l'apporta, en se demandant bien ce que nous pourrions en faire. Sœur Thérèse Marie, commença à lui faire une bonne toilette, pour retrouver la couleur du bois. Un moment d'émotion survint lorsqu'on



put déchiffrer sur une étiquette collée à l'intérieur « Copie de Stradivarius ». Monsieur Roca, un ami du Carmel, avait accueilli les missionnaires polonais, oblats de Marie immaculée, il était directeur de l'usine de marbre implantée à Figuil depuis très longtemps ; il se rappelait très bien du Père Eugène, le premier missionnaire qui a fondé la paroisse de Figuil, il y a plus de soixante ans. Celui-ci jouait merveilleusement bien du violon au cours des repas où il était invité. On ne sait pas pourquoi le Père Eugène a abandonné son violon au moment de partir pour une nouvelle mission au terme de laquelle il est devenu le premier évêque de Yokadouma.

Comment redonner vie à ce violon ? Je l'ai emmené avec moi en France. Arrivée à Paris, sur mes trois valises, seule la valise contenant le violon était arrivée ! Jacques, mon cousin, m'a accueilli chez lui, et m'a fait découvrir qu'un membre de la famille, Blandine, était luthière à Barcelone ! (Mon Dieu, mes 45 ans de vie monastique, m'ont fait perdre un peu les liens familiaux, mais quelle joie de rejoindre Blandine et de faire connaissance avec sa grande famille !) Blandine accepta de l'accueillir pour le remettre en état. Celui-ci allait demander beaucoup de temps et de travail minutieux. Comment gérer le prix d'un tel labeur, comment le faire voyager jusqu'à Barcelone ? C'est là que la Providence nous vient toujours en aide. De maillon en maillon une chaîne de solidarité s'est créée. Et vous avez été nombreux.... Jacques et Françoise Burtin, mes amis koraïstes qui se chargent de l'emporter et d'aller jusqu'au domicile de Blandine. Et puis Christian, Chantal, nos amis qui ont permis à notre Sœur Bernadette de retrouver la vue, émus d'apprendre que ce violon pouvait de nouveau sonner en souvenir du premier missionnaire qui a fondé la mission de Figuil, se chargèrent de la réparation.



Laissons la parole à notre violon: Meeerci... Meeerci... ! Une immense chaîne de solidarité s'est formée pour me redonner vie. Tous ont été très attentionnés à mon égard et il est difficile de vous nommer tous pour vous remercier. Mais la joie fut intense quand dans un bel étui solide je pris le chemin de retour pour le Cameroun. Grâce à Mr Loïc, je pris l'avion en première classe, puis celui-ci me déposa au carmel de Yaoundé où je pris la route par le train et le car pour Figuil, me rappelant ma première montée dans ce Nord Cameroun. Vous vous imaginez l'ovation à mon retour, Je vibre et l'archet de mon cœur court sur les cordes, louant le Seigneur pour ses bienfaits. Merci de m'avoir permis de sortir de mon sommeil et de pouvoir continuer l'œuvre d'Évangélisation que mon maître a commencé.

Sr Bénédicte de Figuil.

Plus besoin de four pour faire des croissants, régalez vous pour les fêtes de la Vierge Marie avec ses délicieux croissants frits.



Vous aurez besoin de: **1/2 verre d'eau tiède, 1 œuf, 1 cuillère à soupe de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cuillère à café de levure de boulanger.** Mélanger tous les ingrédients dans une saladier (ou une petite bassine) à l'aide d'une spatule, ensuite ajouter **2 verres de farine de blé tamisée (250 g), 1 cuillère à café de sel.** Bien mélanger avec la spatule en premier et en second travailler la pâte avec la main pendant 5 min. Puis ajouter **1 cuillère à soupe (30g)** de beurre ou margarine et travailler la pâte à la main. Couvrir avec un plastique et un tissu pour laisser lever la pâte.

Lorsqu'elle est levée (son volume a doublé), la mettre sur un plan de travail ou une planche, faire un boudin et la travailler au rouleau pour l'aplatir afin de faire un bon et grand rectangle. Tracer ensuite des triangles comme sur la



photo et roller chacun en commençant par la base, le côté le plus court.

Vous devez avoir 10 ou 11 croissants. Recouvrir d'un linge et laisser lever encore pendant 1 heure. Après ce temps, ils sont prêts pour être frits dans de l'huile de votre choix. Mélanger 2 cuillères de sucre en poudre avec un 1 sachet de sucre vanillé et badigeonner vos croissant avant de servir. Bon appétit.



SANTÉ: Bienfaits du clou de girofle et du bicarbonate de soude.

Le clou de girofle est une épice bien connue et est aussi utilisée en médecine traditionnelle. Il s'agit des boutons floraux du giroflier. Il offre aussi de **nombreux bienfaits pour la santé**: riche en antioxydants, permet réguler le taux de sucre dans le sang, et est même capable de tuer les bactéries...

1- Le clou de girofle contient des antioxydants puissants

Les clous de girofle sont riches en antioxydants. Ces composés permettent de réduire le stress oxydatif ce qui permet de lutter contre l'apparition de maladies chroniques. Les clous de girofle contiennent notamment **un composé appelé eugénol**, qui agit comme un antioxydant naturel.



2- Son infusion soulage la toux

Son infusion est efficace contre la toux grâce à l'eugénol, qui a des effets expectorants, anti-inflammatoires et anti-infectieux. Elle aide à réduire l'inflammation de la gorge, combattre les bactéries et les virus, et fluidifier le mucus dans les poumons, facilitant ainsi l'expectoration. Pour préparer une infusion, écrasez 2 à 3 clous de girofle, faites bouillir 500 ml d'eau, ajoutez la poudre de clous de girofle, laissez infuser 5 minutes, et filtrez. Boire 2 à 3 tasses par jour, chaud de préférence, et sucrer avec du miel si nécessaire.

3- Ils soulagent les hémorroïdes

Les clous de girofle, utilisés en infusion mais surtout en bain de siège, sont reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et analgésiques, aidant à réduire l'inflammation et la douleur des hémorroïdes. Un bain de siège avec des clous de girofle peut être préparé en écrasant 2 à 3 clous de girofle, en les infusant dans 500 ml d'eau bouillante pendant 5 minutes, puis en filtrant l'infusion. Ajoutez cette infusion à une bassine d'eau tiède et asseyez-vous dedans pendant 10 à 15 minutes pour soulager les symptômes des hémorroïdes. Séchez doucement la zone anale après le bain.

4- Ils agissent pour soulager le rhume

Les clous de girofle, contenant plus de 70 % d'eugénol, sont bénéfiques pour soulager les symptômes du rhume. Leurs propriétés expectorantes aident à dégager les voies respiratoires, tandis que leurs effets anti-inflammatoires réduisent l'inflammation et la congestion nasale. Ils agissent également comme anti-infectieux contre les virus et bactéries responsables du rhume, et possèdent des propriétés analgésiques pour apaiser les maux de tête et de gorge. En tant qu'antitussifs, ils aident à réduire la toux. Pour l'utilisation, ajoutez quelques clous de girofle à de l'eau chaude et buvez 2 à 3 tasses par jour.

5- Ils favorisent la santé des gencives

Les clous de girofle sont capables de stopper la croissance de certaines bactéries qui contribuent aux maladies des gencives. Le clou de girofle est aussi utilisé depuis longtemps par les dentistes pour calmer une rage de dent.

Recette simple de dentifrice naturel à base de clous de girofle

Ce dentifrice fait maison à base de clous de girofle peut être utilisé comme substitut au dentifrice commercial. Les clous de girofle sont connus pour leurs propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires, qui peuvent aider à maintenir une bonne santé bucco-dentaire. **Ingédients** : 2 cuillères à soupe de poudre de clous de girofle, 1 cuillère à soupe d'argile blanche, 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco, 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (facultatif pour la saveur). **Préparation** : Dans un bol, mélangez la poudre de clous de girofle et l'argile blanche. Ajoutez l'huile de noix de coco au mélange et remuez bien jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Si vous souhaitez une saveur mentholée, ajoutez les gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et mélangez à nouveau. Transférez le dentifrice dans un petit pot hermétique propre. Utilisez une spatule propre pour prélever une petite quantité de dentifrice à chaque utilisation.

6- Ils pourraient permettre de réguler la glycémie

ils augmentent l'absorption du sucre du sang par les cellules musculaires, ils augmentent la sécrétion d'insuline et ils améliorent la production d'insuline .

7- Ils peuvent favoriser la santé des os

Une étude réalisée sur des animaux a montré qu'un extrait de clou de girofle riche augmentait la densité et la solidité des os (10). Les clous de girofle sont également riches en manganèse : 4 grammes suffisent à couvrir 100% des besoins quotidiens. Le manganèse est un minéral qui participe à la formation des os et qui permet d'en augmenter la densité minérale et la croissance.

8- Ils peuvent réduire les ulcères d'estomac

Une étude animale montre que l'huile essentielle de clou de girofle est capable d'augmenter la production de mucus gastrique. Ce mucus agit comme une barrière et aide à prévenir l'érosion de la paroi de l'estomac par les acides de l'estomac.

9- Ils soulagent les règles douloureuses

Les clous de girofle peuvent être utiles pour soulager les règles douloureuses grâce à leurs propriétés antalgiques, anti-vomitives, anti-nauséuses, et anti-inflammatoires. Pour utiliser les clous de girofle contre les douleurs menstruelles, vous pouvez les infuser dans de l'eau sucrée ou du lait, en ajoutant 2 à 3 clous de girofle écrasés ou entiers, puis en filtrant la mixture. Il est conseillé de boire 2 à 3 tasses de cette infusion par jour.

10– Attention: Toutefois, il est conseillé de ne consommer que 3 à 4 clous de girofle par jour.

Tiré du site: <https://www.auparadisduthe.com/blog/bienfaits-des-clous-de-girofle/>

