

FÉDÉRATION SAINTÉ THÉRÈSE DE 'ENFANT JESUS
DES CARMELS D'AFRIQUE FRANCOPHONE



AFRICARMEL

n° 57

2025



SOMMAIRE

Formation 4

Mot de la Fédérale 3

- Les 3 signes de la prière contemplative
- Parlons de Teresa
- Thérèse agit!
- Lettre de Catherine de Sienne

coin jeunes 27

- Les postulantes
- Jeunesse plus

La vie chez nous 11

- Gitega- Burundi
- Logbakro-Côte d'Ivoire
- Brazza- Congo Brazzaville
- Kinshasa- R.D Congo
- Kigali- Rwanda
- Grand Bassam- Côte d'Ivoire

cuisine et santé 63

- Recette des bugnes
- Bienfaits du citron

CARMEL DE FIGUIL

Le Mot de la Fédérale

Chers frères, chères sœurs, amis, connaissances et vous tous qui nous êtes très proches dans les différentes réalités de notre Fédération, « *que la grâce du Jubilé de notre Rédemption qui a fait de nous des **Pèlerins de l'Espérance*** » devise du Jubilé, ravive en nous l'aspiration aux biens célestes et répande sur le monde entier la joie et la Paix de notre Rédempteur » (Pape Léon XIV). **Pèlerins de l'Espérance**, nous dit encore le Saint Père, n'est pas un slogan qui sera démodé dans un mois, c'est une **mission**. Bientôt nous célébrerons la Nativité de notre Seigneur et sauveur Jésus Christ, qu'Il vous comble de joie, d'espérance et dans l'esprit de l'encyclique *DILEXI TE* !

Ce 57^{ème} numéro de notre bulletin est un peu spécial, du fait que la grande partie se concentre sur la page "jeunesse plus" - l'avenir du Carmel. Cet espace d'échange sur les valeurs culturelles importantes, pouvant stimuler la vie d'une moniale-carmélite déchaussée, mérite un coup d'encouragement. Nous remercions vivement la mère Marie Agnès- prieure du Carmel de Brazzaville, de qui vient l'initiative. Nous saisissons l'occasion de présenter nos félicitations à nos jeunes sœurs Ghislaine, Merveille, Marie Cécile pour ces nouvelles étapes. Avancez au large ! Nos sentiments d'action de grâce rejoignent aussi nos sœurs du monastère de Yamoussoukro (Côte d'Ivoire), qui ont clôturé leur Jubilé de 25 ans d'implantation au pays de mission. Nous remercions chaleureusement tous ceux qui ont pris part à la réussite de cette œuvre évangélique. Le récit de la célébration en vaut la peine. En lisant le partage du Carmel de Gitega, de Kigali et de Grand Bassam qui nous relatent la coïncidence des Jubilés, on a chaud au cœur, car l'intérêt qu'ils portent à l'événement, est digne des filles de l'Eglise, qui y sont bien insérées.

Je ne peux pas dissimuler la joie que nous donne sœur Teresa Margherita, dont le partage nous interpelle délicatement. Merci notre grande sœur ! La provocation de notre grande Sœur Myriam aussi, est un grand apport pour garder vivante en nous, la pensée de notre Madre Teresa. Profitons-en... Merci à la jeune sœur Catherine-Marie d'y avoir répondu. Vous verrez à travers le témoignage d'un missionnaire, que notre sœur Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus continue à tenir promesse. Un clin d'œil désarmant... Il me semblerait ingrat de quitter cette page, sans exprimer mon immense merci à la Commission Internationale pour la révision de nos Constitutions de 91 en cours. Votre engagement et tout ce que cela comporte comme efforts et sacrifices, est un très beau cadeau porteur de fruits. Nos prières et nos encouragements vous accompagnent. Avec la Sainte Vierge Marie, modèle d'espérance et d'abandon, persévérons dans la prière pour la paix, portant nos frères et sœurs menacés par les guerres et les conflits.

Mère Marie-Claver, Fédérale.



Les trois signes de la prière contemplative

Jean de la Croix privilégie trois moyens pour s'unir à Dieu : la foi, l'amour, l'imitation du Christ. Il invite la personne à passer de la méditation active à la prière contemplative en se laissant porter par Dieu. Il précise que si la méditation - à partir d'un livre, d'une image, d'un verset biblique - aide la personne à prier, qu'elle continue. Mais si elle se sent attirée à demeurer en silence sans rien faire, qu'elle laisse tout effort de l'esprit. Comment savoir qu'il est temps d'abandonner la voie de la méditation dans l'oraison pour celle de la contemplation? Le carme donne trois signes.

- **Premier signe** : il n'y a plus de goût et de consolation à méditer et à discourir avec l'imagination.
- **Deuxième signe** : il n'y a aucun désir volontaire de centrer son attention sur des représentations ou objets extérieurs.
- **Troisième signe**, le plus certain selon le carme : « L'attrait pour rester en solitude, en attention amoureuse à Dieu, sans considérations particulières, en paix intime, en quiétude, en repos, sans actes exercés, au moyen de l'entendement, de la mémoire et de la volonté, du moins sans actes discursifs passant d'un objet à un autre, mais dans une connaissance, une attention générale et amoureuse, sans que l'intelligence se porte vers une chose en particulier. » (La Montée du Carmel, livre 2, chap.13)

Ces trois signes doivent être réunis pour que l'on abandonne la voie de la méditation au profit de la contemplation qui se vit dans la foi obscure. Cette foi communique à l'âme une lumière aveuglante qui lui permet d'avancer vers le mystère de Dieu, même si elle a l'impression de reculer. Parce qu'elle ne fait rien, le Christ la porte, comme l'a montré Thérèse de Lisieux avec sa « petite voie » de confiance. En ne voulant rien dans cette nuit obscure de la foi, l'âme obtient tout, puisque l'objet de sa quête la possède déjà. « Appuyé sans aucun appui, / Sans lumière, en profonde nuit, / Je vais me consumant sans cesse » (Œuvres complètes, p. 205).

École de prière (48) La contemplation avec Jean de la Croix et MC II, 13.





PARLONS DE TERESA...



Chères sœurs, je réponds enfin à l'initiative de sœur Myriam de l'Amour de Dieu, "Parlons de Thérèse". Elle a raison, parfaitement raison !!! Parlons ensemble de Thérèse... !!! Alors avec joie je vous partage une petite anecdote de mon noviciat (cela signifie depuis plus de 53 ans).

Un jour je sors de ma cellule – je ne sais plus pour quelle raison – et je vois que la mère prieure parle avec la mère maîtresse sur la porte de sa cellule. Je vais mon chemin et elles me rejoignent. La prieure cherchait avec urgence une référence de la Santa Madre. Ne la trouvant pas elle venait demander l'aide à la maîtresse, pensant qu'elle aurait certainement la réponse au bout des lèvres. Pas du tout, elle non plus ne se rappelle pas sur le champ. Elles arrêtent alors la novice, on ne sait jamais... , et l'interpellent : « Ma sœur, est-ce que vous vous rappelez où la Santa Madre dit que *'le Seigneur prend ce que nous lui donnons, mais Il ne se donne à nous que lorsque nous nous donnons entièrement à lui ?'* » ». « Chemin 28, 12 », je réponds sans hésitation. L'étonnement de mes mères m'a fait ensuite trembler : est-ce-que je me suis trompée ? Non, je ne m'étais pas trompée, mais la simplicité de mes mères, qui avaient interrogé la novice, m'avait tellement frappé que « chemin 28,12 » s'est gravé de telle façon dans ma mémoire, qu'il est devenu une des références de la Madre les plus présentes à mon esprit.

Mais attention : dans mon expérience j'ai constaté que la santa Madre revient sur ce qu'elle a davantage au cœur, et ce qu'elle affirme en Chemin 28, 12 elle le dit aussi ailleurs ; la référence m'échappe en ce moment, à vous de la trouver..... Priez pour moi, que cela devienne la réalité de ma vie. Vive l'esprit de dialogue et de collaboration ! N'est-ce pas là aussi une manière de marcher ensemble ?

Votre sœur Teresa Margherita d'Etoudi – Yaoundé



Dieu est humour (méditer avec sourire) : Un prêtre demande à un jeune : « Pourquoi est-il difficile de trouver un bon avocat au paradis ? » Le jeune répond : « Parce que tout le monde a déjà plaidé coupable. »



Thérèse agit!

**Guérison d'un missionnaire
qui n'avait pas confiance
en l'intercession de Thérèse**



Voici le récit du révérend Père T...,
Missionnaire apostolique, Paris, 1912.

« L'année dernière, au commencement du mois de juin, je rentrai en France après vingt-six ans passés à la presqu'île de Malacca. L'état de ma santé était déplorable ; j'étais atteint de dysenterie aiguë et persistante. Pendant deux mois et demi, j'ai suivi avec la plus scrupuleuse exactitude les prescriptions d'un des meilleurs docteurs de la ville d'Angers. Loin de s'améliorer, l'état de ma santé semblait au contraire être plus mauvais. Inspiré par la Sainte Vierge, le jour de l'Assomption, je me suis rendu au carmel d'Angers pour demander aux bonnes religieuses de bien vouloir prier pour moi. La mère prieure me promet de prier et de faire prier à mes intentions, et me dit de commencer une neuvaine à sœur Thérèse de l'Enfant-Jésus. Sans détour, j'avouai à cette bonne mère que j'avais peu de confiance en la Servante de Dieu. Cet aveu la scandalisa un peu, je le confesse ; cependant, pressé par elle, je commençai une neuvaine.

Pendant cette neuvaine, j'ai prié avec ferveur, demandant à Dieu, par l'intercession de sœur Thérèse, de me rendre la santé du corps et du cœur. J'étais dans un état de découragement impossible à décrire. La neuvaine terminée, je suis retourné au carmel plus désespéré que jamais. Loin d'être améliorée, ma santé était encore plus mauvaise. La mère prieure, après bien des encouragements, me fit accepter de commencer une seconde neuvaine qui me laissa dans le même état... « Encore une neuvaine ! » me dit, pour la troisième fois, la mère. J'obéis sans discussion et... la troisième neuvaine terminée, j'étais guéri !

Merci à sœur Thérèse de l'Enfant-Jésus ! Grâce à elle, je puis repartir évangéliser mes chers Chinois. Avant de quitter la France, je tenais à remercier ma bienfaitrice en faisant connaître ce qu'elle avait fait pour moi qui, auparavant, n'avais point confiance en elle. J'espère que cette bonne petite sainte m'aura pardonné ! »

Chère Sr. Myriam :

Tu nous as posé 2 questions auxquelles je vais essayer de répondre simplement, avec ce qui sortira de mon cœur. Pour moi, la carmélite est un mystère de l'amour de Dieu. En chacune de nous le Seigneur a mis beaucoup d'amour, d'espoir et il me semble que ce qu'Il attend de nous, c'est ce même amour...



Pour moi, la « vraie carmélite » est avant tout une femme qui se sait aimée d'un grand amour et qui cherche à y répondre ou correspondre aussi totalement qu'elle le peut. Pour elle, l'observance de la règle, les constitutions, le vécu joyeux des vœux et de notre charisme sont sa façon de montrer à Dieu qu'elle l'aime aussi, et cela lui permet de contribuer au salut de quelques âmes. En fait, Dieu nous a montré qu'Il nous aime et nous a sauvés par la Croix de Jésus. La carmélite, elle, montrera à Dieu qu'elle l'aime et sauve des âmes en acceptant librement les croix de notre style de vie !

La « vraie carmélite » porte en elle le désir d'être toujours unie à la volonté de Dieu et c'est dans la réalisation concrète de ce grand désir qu'elle cherche à imiter la Vierge Marie. Comme Marie, et avec l'aide de Marie, elle veut être un « oui » permanent à cette divine volonté. Comme Marie, et avec Marie, elle vit (ou cherche à vivre) dans une grande intimité avec le Christ... La vraie fille de la Vierge cherche aussi à imiter cette bonne Mère dans ses attitudes révélées dans l'Evangile : Humilité, serviabilité, foi, prière, pauvreté, etc. et elle essaye de mettre cela en pratique dans notre vie de chaque jour. En résumé, pour moi, être « vraie fille de la Vierge » c'est chercher à imiter cette bonne Mère en tout, surtout sa docilité à la Parole de Dieu.

Ta petite sœur Catherine Marie de l'Enfant Jésus



Un homme se plaignait à son ami prêtre : « Je n'ai jamais le temps de prier. Ma vie est trop trépidante. » Son ami, un vieux prêtre, lui répondit : « Moi non plus, je n'ai pas le temps. Alors je prie tout le temps. » L'homme, perplexe, demanda : « Comment fais-tu ? » Le prêtre dit : « C'est simple. Le matin, je dis simplement "Notre Père". Pendant la journée, quand je suis stressé, je dis "Que Ta volonté soit faite". Quand je vois un ami, je dis "Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour". Et quand je suis énervé, je dis "Pardonne-nous nos offenses". Le soir, avant de m'endormir, je dis "Délivre-nous du Mal". Ainsi, en 24 heures, j'ai prié le Notre Père en live ».

Lettre 356 de Catherine de Sienne à sa nièce



Très chère Fille dans le Christ, le doux Jésus, moi, Catherine, la servante et l'esclave des serviteurs de Dieu, je t'écris dans son précieux sang, avec le désir de te voir la véritable épouse de Jésus [1691] crucifié, en fuyant tout ce qui pourrait t'empêcher d'avoir ce doux et glorieux Epoux. Mais tu ne pourras le faire, si tu n'es pas de ces vierges sages du Christ, qui avaient leurs lampes avec de l'huile et de la lumière. Sais-tu, ma Fille, ce que cela veut dire? La lampe signifie notre cœur, et notre cœur doit être fait comme une lampe. Tu vois bien qu'une lampe est large par le haut et très étroite par le bas: c'est la figure de notre cœur, parce que nous devons toujours l'ouvrir vers les choses supérieures par les saintes pensées, par les peines et les prières continuelles, en nous rappelant toujours les bienfaits de Dieu, surtout le bienfait du Sang qui nous a rachetés.

2. Oui, ma Fille, le Christ béni ne nous a pas rachetés avec de l'or, de l'argent, des perles et des pierres précieuses. Il nous a rachetés avec son précieux sang; et un si grand bienfait, il ne faut jamais l'oublier, mais l'avoir toujours devant les yeux avec une sainte et douce reconnaissance, en voyant que Dieu nous a aimés d'une manière si ineffable, qu'il n'a pas craint de livrer son Fils unique à la mort honteuse de la Croix, pour nous donner la vie de la grâce. J'ai dit que la lampe est étroite par le pied; et notre cœur aussi doit se resserrer vers les choses de la terre: c'est-à-dire qu'il ne doit pas les désirer et les aimer d'une manière déréglée, les souhaiter plus que Dieu ne veut nous les donner, mais toujours le remercier en voyant combien il pourvoit doucement à tout, puisque jamais rien ne nous manque. Notre cœur sera ainsi une lampe; mais songe, ma Fille, qu'elle serait inutile s'il n'y avait pas de l'huile dedans.

3. L'huile nous représente cette douce petite vertu de l'humilité véritable, car il faut que l'épouse du Christ soit humble, douce et patiente; plus elle sera patiente, plus elle sera humble. Mais cette vertu de l'humilité, nous ne pourrions l'avoir qu'en nous connaissant véritablement nous-mêmes, en reconnaissant notre misère, notre fragilité, en reconnaissant que nous ne pouvons seuls, faire aucun bien, et nous délivrer d'aucun combat et d'aucune peine; car si nous avons quelque maladie dans notre corps ou quelque affliction dans notre esprit, nous ne pouvons nous en débarrasser; si nous le pouvions, nous le ferions

sur-le-champ. Il est donc vrai que par nous-mêmes, nous ne sommes rien que honte, misère, corruption, faiblesse et péché; et c'est pour cela que nous devons toujours nous abaisser, nous humilier. Mais il ne serait pas bon de se borner à cette connaissance, parce que l'âme tomberait dans l'ennui, le trouble et du trouble dans le désespoir; le démon ne cherche qu'à nous troubler pour nous faire ensuite tomber dans le désespoir.

4. Il faut donc aussi connaître la bonté de Dieu à notre égard, en voyant qu'il nous a créés à son image et ressemblance, qu'il nous a fait renaître à la grâce dans le sang de son Fils unique, le doux Verbe incarné, et que cette bonté de Dieu agit sans cesse en nous. Mais vois aussi qu'il ne serait pas bon de se borner à cette connaissance de Dieu, parce que l'âme tomberait dans l'orgueil et la présomption; il faut donc réunir ces deux connaissances, la sainte connaissance de la bonté de Dieu et la connaissance de nous-mêmes. Alors nous serons humbles, patients et [1693] doux; et de cette manière nous aurons de l'huile dans la lampe.

5. Il faut maintenant de la lumière; sans cela le reste ne suffirait pas. Cette lumière doit être la lumière. de la très sainte Foi; mais les saints disent que la foi sans les œuvres est morte, ce ne serait pas une foi vive et sainte, mais une foi morte. Il faut donc nous appliquer sans cesse à la vertu et abandonner nos enfantillages et nos vanités, et ne plus faire comme les jeunes personnes mondaines, mais être comme des épouses fidèles consacrées à Jésus crucifié; de cette manière, nous aurons la lampe, l'huile et la lumière. L'Evangile dit que les vierges sages étaient cinq et je te dis aussi qu'il faut être toujours cinq autrement nous n'entrerions pas aux noces. de la vie éternelle.

6. Ce nombre cinq nous apprend que nous devons vaincre et mortifier les cinq



sens de notre corps, pour que nous ne pêchions jamais avec eux, et qu'ils ne prennent jamais aucun plaisir défendu; et de cette manière nous serons cinq, parce que nous aurons assujetti les cinq sens de notre corps. Mais pense que le doux Epoux, le Christ, est si jaloux de ses épouses, que je ne pourrai jamais assez te le dire; s'il voyait que tu aimes autre chose que lui, il se fâcherait sur-le-champ avec toi; et si tu ne te corrigeais pas, la porte serait fermée, et tu ne pourrais entrer où l'Agneau sans tache célèbre les noces avec toute ses épouses fidèles. Mais nous serions chassées

comme des adultères, comme les cinq vierges folles, qui se glorifiaient de la virginité de leur âme par la corruption de leurs cinq sens, parce qu'elles n'avaient pas porté [1694] avec elles l'huile de l'humilité. Aussi leurs lampas s'éteignirent, et il leur fut dit: Allez acheter de l'huile. Par cette huile on doit entendre les flatteries et les louanges des hommes.

7. Ceux qui flattent et louent dans le monde vendent cette huile. C'est comme s'il avait été dit aux vierges folles: Avec votre virginité et vos bonnes oeuvres vous n'avez pas voulu acheter la vie éternelle, mais vous avez voulu acheter les louanges des hommes, et vous avez tout fait pour cela; allez acheter des louanges, vous n'entrerez pas ici. Ainsi, ma Fille, garde-toi bien des louanges des hommes; ne désire être louée pour aucune de tes actions, car autrement la porte de la vie éternelle ne te serait pas ouverte. Comme je sais que cette voie est la meilleure, je t'ai dit que je désirais te voir la véritable épouse de Jésus crucifié, et je ne t'en dis pas davantage. Demeure dans la sainte et douce dilection de Dieu. Doux Jésus, Jésus amour.



Petite histoire!!!



Trois religieux, tous trois érudits de la Bible, sont allés un jour voir un grand priant pour lui demander comment prier la Parole. Le premier lui a dit qu'il avait lu la Bible jusqu'au bout et qu'il l'avait apprise par cœur, c'était un trappiste. Le second a dit qu'il l'avait lu et relu jusqu'à ce qu'il apprenne à la chanter, il était bénédictin. Le troisième, intimidé par la sagesse des deux premiers, n'osait parler, l'homme de Dieu l'encouragea et il dit qu'il ne pouvait lire qu'une phrase, mais qu'il la ruminait jour et nuit dans son esprit et son cœur, sans pouvoir aller plus loin. Vous avez deviné, c'était un carme! Le grand homme de prière répondit : « C'est la bonne manière de faire mémoire de la Parole et de prier la Parole... C'est la meilleure voie pour avoir la foi et devenir juste ».



Echos de nos communautés Gitega-Burundi



GRACE SUR GRACES

L'Année jubilaire de notre Rédemption 2025 coïncide dans notre pays avec le jubilé de 100 ans des premiers prêtres burundais. C'est aussi en cette Sainte année que notre Eglise locale connaît le bonheur d'avoir en son sein un édifice portant le titre de BASILIQUE MINEURE : la Basilique de Mugera dédiée à Saint Antoine de Padoue. MUGERA est le premier siège-refuge des premiers Missionnaires du Burundi en 1899, et est depuis lors en honneur pour toute l'Eglise catholique du pays. En effet, comme presque dans tous les pays de mission, les premiers missionnaires de l'Evangile n'ont pas trouvé ici un terrain tout préparé pour leur sèment. Ils ont été maltraités, méprisés et même tués par les autorités monarchiques du temps. Pourchassés et menacés, quelques survivants ont pu trouver refuge sur la montagne de Mugera qui selon la croyance de la plupart du peuple était la « montagne des dieux ». Elle était couverte de broussailles, car évidemment on ne devait pas trop fréquenter ce lieu où habitaient les dieux.

Alors, voyant ces hommes blancs à la longue barbe disparaître dans la montagne, les burundais qui respectaient ou peut-être redoutaient d'affronter les dieux cessèrent de les poursuivre en se disant : « Laissons l'affaire ! Les



dieux vont certainement s'en occuper et se débarrasser de ces intrus. Et si les dieux ne les tuent pas, alors ces gens –là n'ont pas de mauvaises intentions contre nous... Voyons ce qu'ils vont devenir ! » Et tout le peuple se tint tranquille, ne s'en soucia plus. Mais les dieux de Mugera furent plutôt favorables : non seulement ils ne leur firent aucun mal, mais aussi les laissèrent prêcher un Autre Dieu, le Dieu de Jésus Christ, le Dieu des chrétiens. C'est ainsi que de là, les braves missionnaires commencèrent à proclamer l'Evangile du salut sur toute l'étendue du pays. Mugera fut la première paroisse reconnue canoniquement du Burundi. C'est encore sur cette montagne qu'après l'Indépendance, le Burundi a été consacré à la Sainte Vierge Marie, le 15 Aout 1962. Dès lors, Mugera fut un lieu de pèlerinage surtout en la fête du 15 Août, fête de l'Assomption en l'honneur de la Sainte Vierge Marie, Reine de la paix. De tous les coins du pays, les gens de toutes catégories font de nombreux kilomètres pour se rendre à Mugera y compris les autorités civiles dont le couple présidentiel. Et certains signes miraculeux comme des guérisons inattendues y sont souvent remarqués.

C'est donc là, sur cette montagne désormais sanctuaire marial que le président simplement chrétien vient de renouveler en élargissant les espaces d'accueil et d'abri pour les pèlerins, que le 15 Aout 2025, le cardinal Pietro Parolin célébra sa première messe au Burundi, au nom du Pape Léon XIV. Au cours de cette Sainte Messe concélébrée par le Nonce apostolique, tous les évêques, de nombreux prêtres, entouré d'une foule innombrable de chrétiens et non chrétiens, l'Envoyé du Pape déclara solennellement que Mugera est érigée en BASILIQUE MINEURE et que de ce fait, une indulgence plénière était accordée à tous les participants de cet événement. Les chants et les



danses éblouissaient ciel et terre : la joie du peuple débordait en action de grâce en l'honneur de ce Dieu de bonté et sa Vierge-Mère, Reine de la paix. Dans son homélie, le cardinal Pietro a rappelé au peuple burundais que la Vierge Marie, Mère de Notre Dieu et Sauveur est toujours à l'œuvre pour le bien de tous ses enfants. Il les exhorta à l'aimer, l'honorer, et lui témoigner toujours leur filiale dévotion surtout par la récitation de AVE MARIA ! »

Invité à prendre la parole, le chef de l'Etat, Monsieur Evariste laissa éclater sa grande satisfaction et invita le pape Léon à venir lui-même célébrer la Messe à Mugera : « Nous voulons remercier cordialement et accueillir avec joie cette grande

grâce dont le Pape nous gratifie, à savoir l'honneur donné à cette Eglise de Mugera de porter le titre de BASILIQUE. Et nous l'invitons à venir lui-même y célébrer la Messe, y séjourner et même dormir car c'est chez lui ; c'est sa maison ici dans notre pays. Cette église de Mugera a toujours été un lieu de rencontre, d'unité et de prière pour tout le peuple burundais sans distinction religieuse. Nous sommes donc très reconnaissants envers notre pape Léon XIV et lui demandons de ne jamais oublier dans la prière sa première paroisse au Burundi ...Qu'il veuille aussi nous donner un cardinal qui va bien veiller sur cette maison ».

Maintenant, les pèlerinages se multiplient : paroisses, groupes et différents mouvements ecclésiaux s'organisent selon les disponibilités pour effectuer un pèlerinage à la basilique de Mugera. Rendons grâce à notre Dieu qui a voulu habiter chez les hommes ! « MA MAISONS SERA APPELEE Maison-de prière-pour tous les hommes ».

Vos sœurs carmélites de Gitega .



Logbakro-Côte d'Ivoire

Très chères Sœurs !

Paix et joie à chacune !

En décembre 2024, nous vous avons partagé l'ouverture, le 17 novembre 2024, du jubilé de 25 ans de la présence du Carmel Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus dans le diocèse de Yamoussoukro. Nous annonçons la date de clôture : le 31 mai 2025. Une joyeuse action de grâce jalonna tout ce temps. Elle fut liturgiquement symbolisée par le cierge allumé qui avait ouvert la procession d'ouverture et qui fut allumé tout au long de ces mois à tous les offices liturgiques. Notre évêque, Mgr Joseph Aka avait encouragé pour que le temps du Jubilé soit une occasion de faire davantage connaître le charisme du Carmel, à différentes entités du diocèse. Nous avons ainsi invité des groupes chrétiens de diverses paroisses à venir en pèlerinage pour vivre un temps de prière et de partage avec la communauté. Une journée portes ouvertes fut aussi organisée, avec projection d'une vidéo montrant les composantes d'une journée de carmélite ; réalisation et affi-



chage de panneaux retraçant les événements principaux vécus. Et aussi, des journées de retraite, relecture communautaire et un Triduum préparatoire.

Et maintenant partageons la célébration de clôture, le 31 mai 2025.

Des présences significatives :

La présence rwandaise : 12 membres de la famille de notre doyenne de 90 ans ont combiné la présence au jubilé et la célébration de cet anniversaire. Parmi eux, son neveu prêtre. Une présence des Fédérations du Carmel de France, sœur Emilie du carmel de Frileuse. Une famille amie, nos voisins d'Arras, venue à 4. Mère Rita et deux sœurs du Carmel de Grand Bassam, pied à terre de notre arrivée en Côte d'Ivoire. Notre Evêque, entouré d'une vingtaine de ses prêtres et d'autres prêtres amis de Côte d'Ivoire. Un grand nombre de religieux et religieuses, des autorités dont le chef de notre village de Logbakro. Des amis et le peuple des alentours du monastère. Près de 500 personnes.



La liturgie:

Bien que sur base des échanges avec la prieure, le diocèse a amplifié la solennité de la cérémonie : nous ne notons que ce qui nous semble original. Monition du tout début, entrée de la procession et encensement au rythme des Cantiques de la chorale (*la communauté avait choisi les partitions*) Le prêtre chargé des cérémonies fait lire par une toute jeune chrétienne, deux pages bien faites qu'il a intitulées : « HISTORIQUE DU CARMEL DE LOGBAKRO ». Le rite de LA LUMIERE, sur fond d'orgue : « Frères et sœurs, nous voulons symboliser tout ce vécu à travers la procession d'un grand cierge allumé depuis l'ouverture de l'année jubilaire. Il a brûlé silencieusement tout au long de l'année, comme un témoignage vivant de la fidélité de Dieu et de l'offrande cachée des sœurs. Il sera solennellement déposé au pied de la croix, là où toute la vie consacrée puise son sens, sa force, et sa fécondité. Signe de la fidélité offerte à Dieu jusqu'au bout, à l'image du Christ. Que cette lumière ravive en nous la flamme de la foi et de la fidélité.

Le RITE PENITENTIEL : prières de bénédiction de l'eau, de bénédiction du sel qui fut mélangé à l'eau pour une aspersion de l'assemblée. Gloria chanté et dansé (par tous), une prière d'ouverture qui a su joindre la Visitation de Marie et le Carmel comme lieu de visitation. Les lectures de la messe de la Vierge, très appropriées au Jubilé... So 3, 14-18 : Pousse des cris de joie... éclate en ovations, réjouis-toi... ; le cantique Is 12, 2... ; Rm 12, 9-16b et évidemment Lc 1, 39-56 ! Ayant goûté l'homélie du 17/11/2024 lors de l'ouverture, vous

pouvez devinez l'ampleur de celle de ce 31-05-2025 !

LITURGIE EUCHARISTIQUE, préludée par des symboles sur fond de musique. Le prêtre chargé des cérémonies épiscopales expliquait très bien. La banderole accrochée au flanc de l'autel : « C'est moi qui vous ai choisis...pour que vous alliez, que vous produisiez du fruit et que votre fruit demeure. »



Deux sœurs font une procession avec chacune une grappe d'oranges du jardin « symbole de la communauté appelée à porter fruit. Procession de 5 sœurs, avec 5 lots de roses de différentes couleurs : « Roses **blanches** : pour exprimer tout ce qui fut agréable durant ces 25 années au sein de la communauté. Roses **orange**, signe de l'amour au quotidien, vécu dans de

petits actes offerts avec le sacrifice du Christ Roses **rose**, signe de la présence aimante de Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus. Roses **jaunes**, rappelant que tout est pour la gloire de Dieu et le salut des âmes ; Roses **rouges**, en mémoire des difficultés traversées et de la sœur rappelée à Dieu . Grappes et gerbes sont remises à l'évêque qui, au fur et à mesure, dépose au pied de l'autel, les oranges sur deux plateaux, les gerbes de rose dans un vase. **Procession des oblats** par deux sœurs de la communauté suivies par des fillettes choisies de Logbakro portant, en dansant, différentes offrandes alimentaires. Après la communion, ce fut, comme il se doit la danse du Magnificat à l'unisson à celui de notre Mère la Vierge Marie.

Différentes prises de paroles

A la fin de la messe, la parole est donnée, tour à tour, au curé de notre paroisse à notre arrivée, le Père Jean-Marie Kacou, à notre tuteur fils et cadre du village de Logbakro, Monsieur Amani Molo, qui facilita la démarche de l'obtention du terrain. Au Père Théophile, prêtre le la communauté de l'Emmanuel à qui le Cardinal Antoine Kambanda de Kigali (Rwanda) avait confié un message pour la circonstance. A sœur Rosa qui, au nom de la prieure et de la communauté, exprima un chaleureux merci à notre Evêque, à tout le diocèse, aux deux chorales et à tous les membres de l'assemblée, invita à une tombola organisée par les sœurs, à « prendre » un livre intitulé INTIMITE AVEC DIEU rédigée par une sœur, enfin, au partage du repas de fête. Avant la bénédiction solennelle l'Evêque procéda à l'Acte de clôture du Jubilé : sa lecture publique et l'extinction du cierge. Nous gardons une grande reconnaissance



une fidélité toujours plus authentique. Chères Sœurs de notre Fédération, merci pour votre communion au long de cette année jubilaire, exprimée en prière et messages fraternels.

Vos sœurs de Logbakro



Un jour, Kulu la Tortue, malgré sa petite taille et sa lenteur, paria qu'elle était plus forte que l'Éléphant et l'Hippopotame réunis. Les deux géants éclatèrent de rire : — « Toi, petite chose dont on écrase la carapace d'un doigt, tu prétends nous égaler ? » Kulu, sans s'émouvoir, leur proposa un défi : un concours de tir à la corde. Elle alla trouver l'**Éléphant** dans la forêt et lui donna le bout d'une très longue liane. — « Tiens ce bout, dit-elle. Quand je crierai "Tire !", tu devras tirer de toutes tes forces pour voir si tu peux me faire bouger. » Ensuite, elle courut vers le fleuve et donna l'autre extrémité de la liane à l'**Hippopotame**. — « Tiens ce bout. Quand je crierai "Tire !", tu devras tirer pour me sortir de la forêt. » Kulu se cacha ensuite dans les hautes herbes, au milieu, là où personne ne pouvait la voir, et hurla de toutes ses forces : — « **TIREZ !** » L'Éléphant se mit à tirer vers la forêt, et l'Hippopotame vers le fleuve. La liane se tendit comme un arc. L'Éléphant, surpris par la résistance, grogna : « Cette petite tortue est incroyablement lourde ! ». L'Hippopotame, transpirant dans l'eau, s'étonna : « Quel ancrage a donc cette Kulu sur la terre ferme ? ». Pendant des heures, les deux colosses s'épuisèrent, tirant l'un contre l'autre sans le savoir, tandis que la Tortue mâchonnait tranquillement une feuille d'hibiscus. Finalement, épuisés et les muscles tremblants, l'Éléphant et l'Hippopotame abandonnèrent. Kulu sortit de sa cachette, reprit la liane et alla les voir l'un après l'autre. En voyant la Tortue arriver sans même être essoufflée, les deux géants reconnurent sa supériorité. Depuis ce jour, en forêt comme dans l'eau, on sait que l'intelligence de Kulu dépasse la force des plus grands.

Séverin Cécile Abéga (Cameroun) Inspiré des traditions orales du Sud-Cameroun

Brazzaville– Congo Brazza

Bien chers sœurs et tous,

Loué-soit Jésus-Christ !

Les jeunes Sœurs du Carmel de Brazzaville vous partage le jubilé communautaire 2025 et le passage de la PORTE SAINTE. Comme nous le savons, le pape François a décrété l'année 2025 **Année Sainte** avec pour thème : **Pèlerins d'espérance**. IL nous invitait à nous mettre en route comme des pèlerins appelés à aller de l'avant à la rencontre du Père miséricordieux par un chemin de conversion. Le 24 décembre 2024, ce fut l'ouverture de la **Porte Sainte** à Rome. Nous étions invités à marcher dans l'espérance, en toute confiance dans la grâce de Dieu et en aspirant à la vie éternelle.

Dans notre Eglise particulière du Congo Brazzaville, des portes Saintes ont été ouvertes pour permettre aux fidèles de se rendre à la porte la plus proche ou de leur choix. Des pèlerinages, des jubilé, des événements locaux ont été organisés dans notre archidiocèse pour vivre cet événement mondial. Un grand pèlerinage a été organisé à Loango (Pointe-Noire), une des premières missions catholiques au Congo pour marquer le début de l'année Sainte.

Au niveau de notre communauté, nous avons voulu nous aussi marquer cette année en fêtant un jubilé communautaire le 24 août, jour anniversaire de la fondation de notre monastère. Nous avons commencé cette démarche par une neuvaine à Notre-Dame du Carmel, Patronne de notre monastère. Dans le programme était prévu le passage par la **Porte Sainte** le 20 août. La Porte Sainte choisie était celle de la cathédrale du Sacré-Cœur de Brazzaville où repose le Cardinal Emile Biayenda qui a voulu la fondation de notre Carmel dans l'Eglise du Congo.

Nous avons accueilli comme un cadeau du ciel, la proposition du père Raphaël BAZEBIZONZA s.j, de nous accompagner dans la démarche du passage de la porte Sainte, et aussi celle des Petites Sœurs des Pauvres de mettre à notre disposition leur grand bus et leur chauffeur pour nous acheminer à la cathédrale et nous ramener en communauté. Pour nous préparer au passage par la Porte Sainte, le père nous a laissé un texte à méditer et à travailler : « *Les chemins de Dieu dans ma vie.* » ce texte contenait trois points :

1/ **Me remettre en mémoire mon histoire passée**

2/ **Me remettre en mémoire ma vie présente**

Chacune de nous avait travaillé ces 2 premiers points avec la simplicité d'un enfant qui se sait aimé, libéré...

3/ **Texte du pape Jean-Paul II, sur la spiritualité de communion**

A propos de la spiritualité de communion, le Pape Jean Paul II disait : « ...l'autre grand domaine pour lequel il faudra manifester et programmer un engagement résolu, au niveau de l'Eglise universelle et des Eglises particulières est celui de la communion (koinonia), pour faire de nous tous « un seul cœur et une seule âme » (Ac 4,32). Une spiritualité de communion, consiste avant tout en un regard du cœur porté sur le mystère de la Trinité qui habite en nous, et dont la lumière doit aussi être perçue sur le visage des frères qui sont à nos côtés, le considérant donc comme « l'un des nôtres », pour savoir partager ses joies et ses souffrances.

Après un partage sur ce texte selon la méthode de la conversation spirituelle, toute la communauté et nos deux aspirantes externes avons pris la route pour la cathédrale du Sacré-Cœur de Brazzaville pour le passage de la porte Sainte. Tout au long de la route nous avons alterné psalmodie, prière spontanée et récitation du chapelet. Arrivés devant la grande porte d'entrée nous avons exécuté le rituel du passage de la **Porte Sainte**. Installées dans une aile de la cathédrale, nous avons pris un bon moment de prière silencieuse qui s'est terminée par la bénédiction donnée par le père avec la grande croix. Avant de quitter la cathédrale, nous nous sommes arrêtés auprès de la tombe de notre bon père le Cardinal Emile BIAYENDA pour rendre grâce à Dieu et lui demander d'intercéder pour nous. Cerise sur le gâteau, les petites sœurs des pauvres dont la maison se trouve dans la même enceinte que la cathédrale, nous ont accueillies chez elles. Après une visite guidée de la maison, nous avons prié le milieu du jour dans leur chapelle et puis ce fut le moment du repas dans l'intimité de leur communauté, un vrai « repas jubilaire » ! Cela a été pour nos deux communautés une grande joie de vivre cette communion fraternelle. Le samedi 23 août, ce fut la messe solennelle de notre jubilé communautaire. Notre chapelle bien décorée avec le logo du jubilé. Dans la suite de notre jubilé, nous avons pris une semaine de vacances pour nous reposer et nous détendre. Nous rendons grâce au Seigneur pour ce temps de joie communautaire.



***Rendez grâce au Seigneur
Eternel est son amour.***

Vos Sœurs Marie-Diane,
Marie-Reine, Divine et
Marie-Florence

Carmel de Brazzaville.

Kinshasa, R.D. Congo

Partage des sœurs du Carmel du Glorieux Saint Joseph de Kinshasa

L'entrée en communauté de sœur GHISLAINE de la Transfiguration

Mot de remerciement à l'occasion de l'entrée en communauté de la sœur Ghislaine de la Transfiguration, par ses compagnes du Noviciat:

« Aujourd'hui nous sommes le peuple de Dieu, Il nous a montré son amour, dans le Christ il nous a fait renaître Alléluia. En ce jour où nous célébrons la solennité de l'immaculée conception de la Vierge Marie ; et où sœur Ghislaine de la Transfiguration fait son passage de la Basilique sainte Thérèse de l'enfant Jésus du Noviciat, à la Basilique sainte Marie Majeur de la communauté du glorieux saint Joseph de Kinshasa, nous voulons remercier Dieu qui

a voulu que ce jour nous trouve en bonne santé. Nos remerciements s'adressent à la communauté qui a accueilli notre sœur Ghislaine aujourd'hui. Merci à nos sœurs aînées pour cette grâce que vous donnez à la communauté du noviciat, c'est une grande joie pour nous le petit reste du Noviciat de voir comment notre grande sœur aînée change de maison, et en même temps c'est une occasion pour nous de revoir nos motivations premières pour suivre le Christ, car cet événement a stimulé notre vocation et nous a donné l'envie d'aller de l'avant dans le service du seigneur, jusqu'à ce que notre temps d'entrer en communauté arrive aussi. Merci à toutes celles qui l'ont formée et à celles qui vont continuer à la former, merci à tous pour vos prières ».

En ce 8 Septembre 2025, notre sœur Ghislaine commence son 2^{ème} Noviciat qui est un voyage à Jérusalem, elle fait ce voyage par route dans une voiture toute neuve, qui a 4 pneus, 2 phares, un moteur, le carburant, un volant et un frein. Pour bien rouler cette voiture, il lui faudra avoir : L'Eucharistie qui lui servira de volant, la prudence qui sera pour elle les phares, elle aura comme moteur la parole de Dieu qu'elle doit ruminer, la prière sera le carburant de sa voiture, et elle se servira de la foi solide comme pneu. Pour terminer, nous les petites sœurs de Ghislaine, nous demandons à la belle famille de notre grande sœur de lui réserver un bon accueil, et de lui apprendre comment vivre dans la belle famille, lui montrer les coutumes et les lois de cette belle famille, lui apprendre ce qu'aimerait son époux. Nous souhaiterions que la

belle Mère et les belles sœurs de Ghislaine soient compréhensives et gentilles envers elle, sachant bien qu'elle est une personne humaine qui a des qualités et des défauts. A leur belle fille Ghislaine, nous conseillons de se conformer aux lois et coutumes de sa belle famille, d'être prête à rendre tous les services qu'on lui demandera, de veiller sur tous les membres de cette famille, de se soumettre en tout et pour tout ; et qu'elle puisse dire avec notre Mère Thérèse d'Avila, Je suis vôtre, pour vous je suis née, que voulez – vous faire de moi ? A tout je dis oui, seulement dites - moi où, et dites-moi comment. Que vive le Monastère du Glorieux saint Joseph de Kinshasa ! que vive le Noviciat et ses habitants, que vive tout l'ordre du Carmel.

MOT de l'accompagnatrice de sœur Ghislaine :

Ma fille Ghislaine aujourd'hui tu fais la traversée vers une autre rive, n'aie pas peur, garde la connexion active avec ton Jésus, sois toujours en ligne, en communication avec Lui, ainsi tu grandiras en bonheur et en sainteté. GHISLAINE ma fille, chaque étape de la vie est une grâce qui demeure, qui renferme une valeur qui ne passe pas. Tu vas vers les personnes adultes, vers tes aînées, garde les valeurs reçues durant ta jeunesse, durant le noviciat. Prends ta vie au sérieux, recherche ta croissance spirituelle... Voilà mon souhait pour cette nouvelle étape que tu commences, reste branchée sur ton Dieu, ton sauveur et tout marchera.

PETIT MOT DE GHISLAINE

Moi, votre petite sœur Ghislaine, en ce jour où l'Eglise notre Mère me donne la grâce de faire le passage du noviciat à la communauté, je rends grâce à Dieu pour sa bonté et sa miséricorde, je souhaite avec notre père dans la foi Abraham le grand priant, d'aller toujours au pas de Dieu. Car, lorsque le regard de l'âme se porte sur Jésus, il arrive qu'un jour ce regard rencontre celui du Christ, et en un seul regard tout sera dit et compris. Je me recommande à vos prières.

L'ENTREE DE MERVEILLE AU POSTULAT

Chères sœurs dans le Carmel, loué soit Jésus Christ.

J'aimerais commencer mon petit partage avec ces passages bibliques qui me touchent profondément. « Tous ne comprennent pas ce langage, mais seulement ceux à qui cela est donné. En effet il a des eunuques qui sont nés ainsi du sein maternel, il a des eunuques qui ont été rendus tels par les hommes, et il en a qui se sont eux même rendus eunuques à cause du Royaume des cieux. Comprenne qui peut comprendre » Mt 19, 11-12. « Qui s'appuie sur le Seigneur ressemble au Mont Sion, il est inébranlable, il demeure à jamais » (Ps 124, 1). En ce 14 décembre 2025 où le Carmel et l'Eglise célèbre notre Père



saint Jean de la Croix, moi Merveille PILIPILI avec un cœur rayonnant d'une grande joie, je fais mon entrée au postulat. En cette occasion, j'aimerais partager avec vous ma joie de fouler cette terre sainte qu'est le Mont Carmel, lieu de la rencontre avec le Dieu Vivant. Il est Vivant le Seigneur devant qui je me tiens dit le prophète Elie. Je ne peux aborder ce partage sans dire merci au Seigneur de m'avoir aimée, choisi, appelée dans cette belle vocation et dans ce lieu pieux du Carmel. Comme l'Apôtre André qui, après avoir rencontré celui que son cœur désirait, va d'abord trouver son frère Simon et lui

dit : j'ai trouvé le Messie, celui qu'on appelle le Christ.

Chères sœurs, après mon expérience faite comme aspirante dans ce lieu saint du Carmel du Glorieux Saint Joseph de Kinshasa, mon cœur brûle du désir de continuer ma quête du Christ et d'être toujours et partout la chercheuse de Dieu. Comme a dit Saint Augustin : « Seigneur montre-toi à ceux qui te cherche de te trouver et à ceux qui te trouve, de te chercher encore... ». Je me recommande à vos prières, pour que cette flamme d'amour du Christ continue à brûler, qu'elle soit perpétuelle, et que sans fin je continue à chercher ce Dieu qui habite et demeure en moi, que le Seigneur m'accorde de demeurer pour toujours et à jamais en ce lieu silencieux.

Votre petite sœur Merveille Pilipili



Un prêtre demande à un enfant au catéchisme : — « Dis-moi mon petit, d'après la Bible, quel est le premier homme à avoir utilisé un téléphone portable ? » L'enfant réfléchit et répond : — « C'est **Jonas**, Monsieur le Curé ! » Le prêtre, très étonné : — « Pourquoi Jonas ? » — « Parce qu'il a été appelé par Dieu à l'intérieur d'un gros mobile (le ventre de la baleine) ! »

Kigali, Rwanda

CLOTURE DU JUBILE 2025 : DOUBLE JUBILE : REDEMPTION ET EVANGELISATION

"Fixons notre regard sur le Christ, source d'espérance, de fraternité et de paix"

Le Stade Amahoro (de la Paix) de Kigali a vibré samedi le 6 décembre 2025 au rythme de la foi et de l'allégresse, marqué par le rassemblement national, et même international, pour célébrer l'Eucharistie de clôture des cérémonies ayant durées deux ans pour mieux vivre le double jubilé de Rédemption et de l'Evangélisation de notre pays de Mille collines. Nous vous avons déjà partagé les différents moments qui ont marqué ce trajet dont l'ouverture qui a eu lieu en février 2024. Entre temps, nous avons eu plusieurs autres célébrations dont le Congrès eucharistiques, le Jubilé pour les enfants, pour les Consacrés, pour les familles, ... et pour les prêtres nous étions sur le lieu même où a été célébrée la première Messe par Jean-Joseph Hirth quand les Pères Missionnaires d'Afrique ont franchi la frontière entre le Rwanda et la RD Congo, à Shangi Cyanguu, c'était le 20 janvier 1900. C'est cette date qui a marqué l'arrivée de JESUS CHRIST, le début de l'évangélisation et de la présence missionnaire sur le territoire rwandais.



La première Eglise du Rwanda (1903)



L'Eglise Regina Pacis (2008)

Notons aussi que du 30 juillet au 4 août 2025, s'est tenu à Kigali la 20ème Assemblée Plénière du Symposium des Conférences Episcopales d'Afrique et de Madagascar, SCEAM ou SECAM, avec treize cardinaux, cent archevêques et évêques et plus de deux cent prêtres. Le message de cette Assemblée était sur le thème : « *Le Christ, Source d'Espérance, de Réconciliation et de Paix : La Vision de l'Eglise-Famille de Dieu en Afrique pour les 25 Prochaines Années (2025-2050)* ». Ce message était articulé autour de trois points : L'espérance au cœur de nos vies - Le Christ, source de Réconciliation

et de Paix - Marcher ensemble comme Église-Famille de Dieu. Les jeunes du Rwanda ont accompagné leurs pasteurs dans le pèlerinage du jubilé de la Rédemption et de l'évangélisation du Rwanda à Kibeho pour la clôture des travaux de cette Assemblée du SECAM.

Revenons sur le Jubilé, pour ne pas rester dans les festivités simplement, chaque célébration a été précédée d'une séance d'enseignements, de témoignages des actes de foi, des moments de prières, de réconciliation et de demande du pardon (confession), d'adoration nocturne, et de passage dans la porte de la Miséricorde, ... Souvent ces événements étaient radio ou télé diffusés, et ainsi y participaient même ceux qui n'étaient pas sur place. Nous espérons que tout cet effort laissera, sans doute, des traces du passage de la grâce de Dieu. Le grand jour a été le 06 décembre, avec un rassemblement national au Stade National AMAHORO, qui a connu pas moins de quarante mille fidèles, dont vingt Evêques et le Cardinal KAMBANDA, notre Archevêque et environ cinq cents Prêtres ainsi que d'innombrables consacrés. Il y avait aussi le Premier ministre Dr Justin NSENGIYUMVA, entouré de ministres, sénateurs et hauts fonctionnaires et de représentants d'autres confessions religieuses. L'ambiance de chants et de prières a précédé la Messe qui a été présidée par Son Eminence le Cardinal KAMBANDA. Au début, Son Excellence Monseigneur Arnaldo Catalan a lu le mot du Saint Père le Pape Léon XIV, qui nous invite à vivre la Parole de Dieu dans un esprit de réconciliation et de respect mutuel. Et le Secrétaire de la Conférence Episcopale a lu le message du Préfet du Dicastère de l'Evangélisation des Peuples, le Cardinal Luis Antonio TAGLE, qui nous appelle à refaire la relecture de ce parcours fait sous la fidélité et la présence de Dieu dans notre pays. Et envisager l'avenir



avec détermination et adhésion ferme à la volonté de Dieu d'étendre son Règne d'amour dans le monde entier.

Dans son homélie, Mgr Vincent HAROLIMANA, Evêque du Diocèse de Ruhengeri, a invité les fidèles à saisir le sens profond de ce Jubilé: *“Le Jubilé est un temps de miséricorde, de réconciliation et de gratitude. Depuis 2025 ans, le Verbe s’est fait chair. Jésus-Christ est venu parmi nous pour nous sauver, et sa venue a marqué un tournant dans l’histoire du monde. Aujourd’hui, nous célébrons cet amour infini que Dieu nous a manifesté.* Dans son allocution, le Premier ministre Dr Justin NSENGIYUMVA, a rappelé que l’Église catholique n’a cessé, depuis plus d’un siècle, de jouer un rôle déterminant dans le développement du Rwanda, notamment dans l’éducation, la santé et la cohésion sociale. *“Le Président de la République m’a chargé de vous transmettre ses salutations et sa gratitude pour le rôle essentiel que l’Église continue de jouer dans notre pays”.* Il a invité l’Église à poursuivre son engagement en faveur des enfants et de l’éducation, soulignant que *“l’enfant qui reçoit une éducation solide contribue à bâtir un Rwanda prospère. L’avenir de notre nation dépend de la formation de chaque jeune.”* Il a également réaffirmé l’engagement du gouvernement à travailler en partenariat avec l’Église dans divers projets de développement et de promotion de valeurs civiques. *“Que DIEU continue à bénir l’Eglise catholique et notre Pays le Rwanda!”*

Antoine Cardinal KAMBANDA, Archevêque de Kigali, est revenu sur le sens du Jubilé, un temps recommandé par notre DIEU dans la Bible. Il a refait le parcours du chemin de l'Evangélisation de notre pays et des grands moments qui ont marqué ce double Jubilé 2025 au sein de nos diocèses respectifs. Et il n’a pas manqué de rappeler les épreuves traversées par l’Église, évoquant notamment les blessures encore vives du génocide de 1994, qui ont marqué profondément la communauté chrétienne. Un des fidèles a dit *“Ce Jubilé est un moment pour nous remettre en question et mesurer combien nous avons grandi dans la foi. C’est aussi l’occasion de remercier Dieu pour sa fidélité.* “Le Rwanda a été consacré au Christ Roi de l’Univers, le 27 octobre 1946, et nous avons eu la grâce, le 28 novembre 1981 de connaître la visite de la Sainte Vierge Marie par des apparitions qui ont duré huit ans. Nous renouvelons notre consécration à chaque instant pour que chaque rwandais soit un témoin du Règne de Dieu. Puisse les grâces de ce double jubilé porter de fruits qu’attendent de nous le monde et DIEU NOTRE PERE!



Avant d'entrer au Carmel, Élisabeth était une pianiste virtuose. Un jour, une amie lui demanda si le silence du Carmel ne lui pesait pas trop, elle qui aimait tant la musique. Élisabeth répondit en riant : — « Au Carmel, j’ai trouvé un clavier bien plus grand. **Le silence n’est pas l’absence de musique, c’est la pause qui permet d’entendre la plus belle note.** »

Grand-Bassam, Côte d'Ivoire



Le Seigneur veut tout contrôler, tout prendre, il attend de son disciple, de la Carmélite tout son être, son coeur tout entier. LE TOUT ENTIER : il faut donc purifier son coeur, pour être totalement en Dieu, vivre en Dieu et avec Dieu, c'est ce que nous dit Saint Marc en Mc7,14-23, la pureté du Coeur. Pour finir, le prédicateur nous a davantage encouragé, à mettre Notre Seigneur à la première place car le Christ prend toujours soin de son Corps qui est l'Eglise. Par ailleurs, le monastère Notre Dame du Mont Carmel de Grand Bassam a voulu marquer le jubilé de la vie religieuse, moment fort de l'Eglise, en se laissant entièrement porter par le Christ Jésus, Notre Espérance. Pour porter l'Espérance à l'Eglise diocésaine, l'Eglise ivoirienne, à l'Eglise universelle et le monde entier, nous avons vécu des journées de désert et d'Adoration chaque 2ème Dimanche du mois.



Par ailleurs comme nous l'a dit Notre Sainte Mère : «ne visez pas à faire du bien au monde entier, contentez-vous d'en faire aux personnes dans la société dans laquelle vous vivez ». Les moniales tout comme les abeilles à leurs ruches étaient chacune à son office pour la vie du monastère. C'est le lieu de dire Merci à tous nos amis qui sont passés nous reconforter par leur bonjour, par leurs prédications. Nous citons certains comme nos Pères carmes de la Côte d'Ivoire, du Togo, du Burkina et du Cameroun. Nous ne saurions finir ces pages sans vous recommander notre diocèse. Rendons grâce au Seigneur pour les ordinations : 6 prêtres, 3 religieux ordonnés et 7 diacres. C'est relativement peu par rapport aux besoins du diocèse mais c'est beaucoup. Prions le Maître de la moisson d'envoyer des ouvriers pour la moisson. Jusqu'à présent, la cathédrale n'est pas encore sortie de terre. Il y a des accidents qui ralentissent le travail. Le 24 no-



vembre, l'échafaudage central s'est écroulé faisant près de 18 blessés et 1 mort. Prions vivement pour le diocèse et son pasteur. Nous vous recommandons aussi notre pays, la Côte d'Ivoire.

Une grande année s'en va pleine de richesse de grâces et de bénédictions, une autre année s'annonce chargée de promesses de vie, de programmes, de projets de vie, de grâces, de bénédictions. Mais, ne courrons pas tout de suite aux vœux, asseyons-nous un peu afin de dire un sincère merci à tous ceux qui de près ou de loin ont marché avec nous, nous ont aidé de leur dons, de leur sacrifices ou de leur présence: permettez- nous de citer, en plus de ceux que nous avons déjà cité ci-dessus: Mgr le nonce Mauricio Rueda Beltz en exercice en Côte d'Ivoire, notre père Évêque Raymond, évêque de Notre diocèse et Mgr Jacques Assanvo Ahiwa, évêque de Bouaké, nos pères diocésains en l'occurrence, notre père Aumônier P. Adingra Désiré, notre curé Akaffu Armel, toujours présents dans nos quotidiens, nos bienfaiteurs, merci à chacun de vous, puisqu'ils n'auront peut-être pas accès à cet bulletin, nous vous les recommandons. C'est le lieu de dire Merci à la Mairie et particulièrement au maire de Notre ville Mr Louis Moulo, sans qui les animaux qu'on appelle chauves-souris allaient faire plus de ravages. Venons maintenant aux vœux: Nous vous souhaitons un très joyeux Noël 2025 et une Heureuse et Sainte Année 2026, que cette Année soit une Année de Bénédictions pour chacun de vous!!!



Légende de Birmanie

Deux frères se disputaient l'héritage et voulaient le partager. Ne s'accordant pas sur les parts de chacun, ils allèrent voir un moine pour demander conseil et résoudre leur différend. Le moine leur raconta cette fable d'Esoppe : « Il était une fois un paysan qui possédait une poule qui pondait un œuf d'or chaque jour. L'agriculteur devint riche en vendant ces œufs, mais il devint impatient et décida de tuer la poule pour obtenir tous les œufs d'or d'un seul coup. Malheureusement, il ne trouva aucun œuf et la poule était morte. » Le sage moine ajouta : « ne partagez pas l'héritage, laissez-le entier pour qu'il continue à produire des fruits, partagez plutôt les fruits entre vous et ne soyez ni cupides ni avares. Car à trop vouloir devenir trop tôt riche et aux dépens de ses frères, l'on devient très vite pauvre».



Coin jeunes

1. Sur les figures de "l'Appel" (Vocation)

- Abraham : Pourquoi dit-on qu'Abraham est le "Père de la foi" alors qu'il a douté plusieurs fois dans la Genèse ?
- Samuel : Dans le récit de l'appel de Samuel (1 Samuel 3), quel rôle joue le prêtre Éli ? Qu'est-ce que cela nous dit sur l'accompagnement spirituel ?
- Marie : Quelle est la différence fondamentale entre la question de Zacharie à l'ange et celle de Marie lors de l'Annonciation ?

2. Sur le Désert et la Montagne (Thèmes Carmélitains)

- **Élie** : Sur le mont Horeb (1 Rois 19), Dieu ne se trouve ni dans l'ouragan, ni dans le tremblement de terre, ni dans le feu. Où se trouve-t-il et qu'est-ce que cela enseigne sur l'oraison ?
- **La Traversée** : Pourquoi le peuple d'Israël a-t-il dû rester 40 ans au désert pour un trajet qui aurait pu durer quelques semaines ? (Lien avec la purification de la "Nuit").

3. Sur les Paraboles et l'Évangile

- Les dix vierges : Que représente "l'huile" dans la parabole des vierges sages et des vierges folles (Matthieu 25) ? Pourquoi les sages ne peuvent-elles pas partager leur huile ?
- Le Bon Samaritain : Pourquoi Jésus choisit-il un Samaritain (un étranger méprisé) comme modèle de charité plutôt qu'un prêtre ou un lévite ?
- Marthe et Marie : Souvent opposées, comment ces deux sœurs peuvent-elles être réconciliées dans la vie d'une carmélite ?



Jeunesse ++

Un encouragement! Un seul mot, continuons
oooooooo!!!



Thème : Dans ta culture, quelles valeurs trouves-tu importantes et stimulantes pour ta vie de Carmélite Déchaussée?



Dans ma culture les valeurs importantes et stimulantes que je trouve pour ma vie de carmélite déchaussée sont : **l'unité, l'amour de la patrie, le travail, la cohésion sociale, la résilience, le partage et l'entraide mutuelle**

• **L'unité**: Le fait de parler une seule langue dans notre pays, fait notre unité comme Rwandais(es). L'unité est le fondement de notre vie carmélitaine, car je vois que dans notre vie de chaque jour, tout ce que nous faisons est fondé sur cette unité qui nous fait arriver à notre but de l'union avec Dieu dans l'oraison. Je peux dire que l'unité est la force motrice de notre développement spirituel et corporel au carmel. Chacune travaille pour l'intérêt commun. En un mot je dois toujours chercher l'unité et la protéger. Par cette unité, au carmel, même nos différences sont nos richesses, car chacune profite de la différence de l'autre pour la construction de notre communauté, pour nous compléter mutuellement. A cause de cette unité carmélitaine nous nous entraisons mutuellement les unes les autres dans notre vie quotidienne. A cause de cette unité carmélitaine, nous nous engageons au respect mutuel, sans oublier l'amour fraternel qui nous guide dans tout car sans cette essence de l'amour fraternel nous n'arrivons à rien

• **Amour de la patrie**: Il m'engage à aimer mon pays et toutes ses valeurs. Comme carmélite, il m'aide vraiment à aimer ma famille carmélitaine m'attacher à elle et à tout ce qu'elle vit, c'est pour cela que cette valeur m'empêche de désirer la vie du dehors. A cause de cet amour de ma famille carmélitaine je m'engage à la fidélité et je travaille pour le développement de ma famille carmélitaine et son honneur. Je m'engage totalement à protéger ma communauté.

• **Le travail**: Dans mon pays, le travail est une valeur très précieuse parce que même au sein de ma famille biologique, j'apprends à travailler depuis mon enfance et mon pays exige de travailler pour notre développement. Comme carmélite je dois continuer cette valeur du travail, car c'est dans le travail que je

tire de quoi vivre. Dans ma vie au carmel je m'efforce à gagner mon pain quotidien. Cette valeur du travail m'invite à me donner totalement dans le travail manuel, intellectuel et spirituel pour le développement de ma communauté, car c'est dans le travail que je contribue à la croissance de ma communauté. Même la parole de Dieu m'exige de travailler en silence pour gagner mon pain nous dit saint Paul et aussi notre Règle nous recommande de travailler en silence et solitude.

- **La cohésion sociale:** Cette valeur est compréhensible et très importante dans notre pays du Rwanda car chaque personne dans notre pays a besoin de l'autre. Dans la vie d'une carmélite c'est la même chose, car je ne peux pas vivre seule sans l'autre dans la joie et dans les moments difficiles. Ici au carmel, j'ai besoin de ma sœur, et elle a besoin de moi pour que la vie soit agréable et possible. Cette valeur m'invite à voir la valeur de l'autre dans mon cheminement car c'est l'autre qui m'aide à **progresser dans la vie par les conseils et par l'aide matérielle et spirituelle**. Cette valeur m'aide à vivre dans ma communauté la vie fraternelle. Cette valeur m'engage à l'entraide mutuelle.

- **La résilience:** Cette valeur est très importante dans notre culture rwandaise car chacun(e) doit lire et vivre son histoire passée avec un nouveau regard de lumière et d'espérance pour ne pas s'enfermer dans son histoire difficile et pénible afin de construire son nouvel avenir. Comme carmélite, cette valeur m'invite à lire mon histoire avec foi et lumière pour voir ou j'ai rencontré Dieu et son amour dans mon histoire passée car c'est cette histoire du passé qui est la fondation de mon présent et de mon avenir. Comme carmélite, cette valeur m'aide à construire ma vie spirituelle et communautaire en me basant sur mon passé, car les racines de mon avenir c'est le passé. Dans le passé il y a les positifs à garder et les négatifs à éviter mais qui sont les leçons pour mon développement future.

- **Le partage:** Cette valeur est très importante dans notre culture. Les voisins partagent tout. Si on n'a pas une boîte d'allumette, on va chercher chez le voisin, ou du sel, de l'eau, de la nourriture etc... on partage la première récolte. On a même instauré au niveau national la fête des prémices. Arrivée au Carmel, j'ai trouvé cet esprit de partage. Aucune sœur ne peut dire que quelque chose lui appartient en propre. Tout est commun, nous partageons tout. C'est une valeur qui m'invite à la pauvreté d'esprit, au détachement.

- **L'entraide mutuelle:** Dans ma culture, on aime s'entraider mutuellement. Par exemple, les agriculteurs se mettent ensemble pour cultiver un champ d'un tel aujourd'hui, demain on va chez un autre et ainsi de suite. Si une personne tombe malade, on la met dans un grabat et les voisins le transportent au centre de santé, demain d'autre viendront aider et si la personne est hospitalisée, on se relaie pour la veiller et pour porter à manger. Cette valeur je la

trouve aussi au carmel. Chaque sœur la porte en elle-même. Nous nous empressons à nous entraider dans les services communautaires sans problèmes. Chacune a l'œil pour voir où on a besoin d'elle, ou pour de petits services cachés, ou pour soulager une consœur. L'entraide est dans notre sang et elle ne gêne pas nos autres offices.

Sr Marie Rita Francine, novice Cyangugu, Rwanda



Chère sœurs, loué soit Jésus-Christ!

Dans ma culture, j'accorde une grande importance à des valeurs qui sont sources de motivation dans ma vie de carmélite déchaussée : l'amour fraternel, le respect de la dignité humaine, le travail, la foi, la prière et le partage des biens que nous possédons. Ces valeurs sont au cœur de mon engagement en tant que carmélite déchaussée. Je m'efforce également de manifester cet amour envers les consœurs qui m'entourent, car elles me procurent joie et courage pour persévérer dans ma vocation. Le respect envers autrui, la considération, le partage et le travail, tels que le souligne saint Albert de Jérusalem dans la règle primitive, nous rappellent l'importance de contribuer par notre travail et de ne pas être une charge pour quiconque. Chères sœurs, voici les valeurs qui m'animent et me donnent la force de continuer à avancer.

Postulante Ruth Ndomba, Carmel Malole R. D .Congo.



Loué soit Jésus, chères Sœurs! Le peuple Bamiléké dans la région Ouest- Cameroun malgré sa diversité linguistique se reconnaît grâce à sa noblesse, sa dignité et son élégance. De ses valeurs, j'ai acquis un savoir être et vivre qui stimule ma vie de Carmélite Déchaussée. Parlant de l'expression noblesse, j'ai appris que l'on doit vivre de l'unique nécessaire, ne pas s'accaparer les biens terrestres et les posséder car toute vie finit ; mais ce qui reste c'est le bien rendu au prochain et c'est dans cette logique que j'essaye de vivre le détachement des biens et des personnes au carmel. Ensuite mentionnant le sujet de dignité, je dirai que dans ma culture ma mère, mon

père, mes frères et sœurs bref l'autre sont pour moi comme des demi-dieux et j'ai l'obligation de les respecter; en communauté, cette exigence qui s'impose à moi me pousse à accepter chacune de mes sœurs dans leur différence, dans leur mystère, dans leur dignité en tant qu'humain et enfant de Dieu. Enfin, l'élégance est un point qui a beaucoup touché ma sensualité. Le style, le vêtement, l'habit, la tunique. En quelques mots tout ce qui comporte l'habillement et le corps est très pris en compte dans ma culture. Non comme attachement mais dans le but de prendre soin du temple du Seigneur qu'est le corps car, en prendre soin c'est l'habiller, le valoriser en l'embellissant de bijoux, de colliers et d'art traditionnel. Ainsi pour moi, l'Habit du carmel doit être valorisé et respecté. La culture africaine est le berceau qui façonne notre être de la naissance jusqu'à notre intégration dans la société. Vive nos cultures et nos ancêtres qui nous les ont inculqués. MERCI.

Postulante Elvira Carmel de Figuil, Cameroun.



Les valeurs importantes que je trouve dans ma culture sont le respect mutuel, comme le dicte l'adage : « L'aîné respecte le jeune et le jeune respecte l'aîné. » Chacun connaît sa place dans la famille ou dans la communauté. Ce respect favorise l'amour et la paix au sein de la communauté, et la considération mutuelle crée l'harmonie dans le groupe. Dans ma vie de carmélite déchaussée, je m'efforce de vivre cette valeur qui crée entre nous l'estime l'une pour l'autre et qui nous facilite la vie en communauté. On ne peut pas vivre l'amour fraternel s'il n'y a pas de respect mutuel.

Postulante Misenga Rose, Carmel de Malole RD Congo



Loué soit Jésus-Christ. Dans ma culture, j'ai trouvé que le respect et l'unité sont des valeurs fondamentales et stimulantes pour ma vie de carmélite déchaussée. Ces valeurs m'aident à manifester du respect envers chacun et à favoriser l'unité autour de moi, en évitant consciemment tout sujet de division. Le respect s'exprime concrètement dans mon obéissance à ma Prieure et envers toutes mes sœurs aînées. De plus, ces principes me poussent à vivre en harmonie avec toute la création, y discernant la présence de Dieu. L'intégra-



tion de ces valeurs m'apporte la paix du cœur et la joie de vivre au sein de ma nouvelle famille, le Carmel. Ici, je suis appelée à respecter la Règle, les Constitutions et les coutumes de la maison, trouvant dans l'obéissance un chemin d'épanouissement.

Postulante Martine KANDAWU, Carmel de Malole RD Congo



La culture Congolaise est à la fois riche et diversifiée en raison de la diversité des groupes ethniques présents. Mais parmi toute cette diversité j'ai choisi un aspect de ma culture que je désire vous partager. Une des valeurs culturelles congolaises que je désire vraiment mettre en valeur au Carmel, c'est la culture du Mbongui.

Qu'est-ce que le Mbongui ?

Le Mbongui est une institution sociale à l'africaine, d'où sortent des solutions acceptables pour tous. Ce Mbongui se situe au centre du village. Vrai lieu de concertation sociale, de sagesse, de modération, de synergie (union) sociale, de symbiose, de mixage social, un carrefour pour tous les habitants d'un village en vue d'une socialisation acceptable par tous. Il s'agit souvent d'un espace où les anciens assurent la transmission de la culture aux plus jeunes. C'est un lieu où l'on se partage des histoires, des légendes et des connaissances traditionnelles. Les anciens jouent un rôle clé dans la transmission du savoir, en partageant leurs expériences et leurs connaissances avec les plus jeunes. Après le Mbongui, normalement toute contestation devait être éloignée du vécu quotidien. A vrai dire, il n'est pas un lieu de l'offense, de la calomnie, de la trahison ou de la revanche. En tant que carmélite, toutes ces valeurs du Mbongui qui prônent le savoir-vivre pour tous les membres d'une communauté m'aident à garder mes relations communautaires en bons termes. **Type de savoir transmis au Mbongui:**

1. Le Mbongui met l'accent sur l'importance de la communauté et du partage: Au Mbongui tout le monde mange. Tous les hommes mangent au Mbongui, ce qui leur permet de partager le repas ensemble. Comme carmélite cet aspect m'incite à partager mon temps, mes talents et mes biens avec les autres.

2. Le lieu de transmission du savoir: Le Mbongui est un lieu de transmission du savoir et de la sagesse. Comme jeune carmélite, j'apprends auprès des anciennes et des plus expérimentées, notamment dans le cadre de ma for-

mation spirituelle et humaine. Je peux appliquer cette valeur en partageant en communauté mes expériences et mes connaissances.

3. Identité et appartenance: Au Mbongui les jeunes développent un sentiment d'appartenance à leur clan respectif, et une identité forte et positive. Comme jeune carmélite, je peux appliquer cette valeur en cherchant à comprendre mon identité en tant que carmélite et en me connectant à son héritage spirituel et au style de vie communautaire voulu par notre Mère Sainte Thérèse. Je cherche également à développer un sentiment d'appartenance à ma communauté et à mon Ordre.

4. Un lieu d'écoute attentive et réciproque: Au Mbongui la parole est prise à tour de rôle. Et tout le monde est écouté, du plus petit au plus grand. Celui qui prend la parole doit d'abord méditer ses mots, seules les paroles de sagesse sont permises. Et à chaque prise de parole il y a un temps de silence, car parfois la sagesse est communiquée sous forme d'adage, de métaphore, de fable, de mythe, d'image, d'histoire, de parabole... il faut une écoute attentive pour comprendre, et même avant de répondre. Au carmel cette dimension m'aide à communiquer avec beaucoup de sagesse et à écouter en profondeur.

5. Le souci de préserver le bien communautaire: Le feu du Mbongui est entretenu par tous les hommes du village, car ce feu ne doit jamais s'éteindre qu'il pleuve ou qu'il neige. Chaque homme après son activité de la journée doit rapporter un bois pour ce feu communautaire. Cette dimension met dans mon cœur le souci de bien prendre soin des biens communautaires.

Aujourd'hui cette culture tend à disparaître. Mais au carmel j'ai trouvé une forme d'organisation qui ressemble à celle du Mbongui. C'est un grand devoir pour nous les femmes de prière de garder cet aspect de notre culture en l'expérimentant dans nos communautés et en le perpétuant. Bien qu'il soit difficile de le garder dans sa forme traditionnelle et telle que nous l'avons vécu ou telle que nos parents nous l'ont raconté, il est urgent pour nous de trouver une forme adaptée de cette organisation en ajustant la culture congolaise avec d'autres cultures qui nous influencent. Comme il nous est toujours dit : « *l'avenir du monde se définit dans les cœurs des priants* ». Nous devons donc faire le petit pas qui est à notre portée pour que cette culture ne disparaisse pas et pour qu'un jour, peut-être, qu'elle soit prise comme modèle universel pour une vie en communauté.

Sœur Divine de la Trinité, Carmel de Brazzaville, Congo Brazza



Bien chères Sœurs, loués soient Jésus et Marie, sa Mère. Je suis Soeur Thérèse Marie du Carmel, du Carmel de Figuil. Concernant les valeurs de ma culture Bassa, je vous parlerai d'une seule qui cristallise toutes les autres, c'est le « **Hemlè** ». Il faudrait préciser que le peuple Bassa ne se trouve pas seulement au Cameroun mais également dans plusieurs pays en Afrique comme au Congo RDC, au Liberia, Sierra Leone, Nigéria). Le Hemlè est une valeur culturelle et spirituelle d'une profondeur exceptionnelle, c'est l'épine dorsale de l'identité Bassa, c'est l'âme des Bassa. Mon propos s'articulera autour de trois axes : la présentation du concept du **Hemlè**, sa manifestation concrète au sein du peuple Bassa et de la nation, et enfin, la manière dont il est une aide pour moi au Carmel. Le Hemlè peut être défini comme étant du courage mais c'est **plus que du courage** car son sens est beaucoup plus vaste :

- **La force intérieure et la résistance** : C'est une détermination inébranlable qui vient du cœur. C'est la capacité de rester debout malgré l'adversité. Historiquement, le peuple Bassa est reconnu pour sa résistance (notamment lors de la lutte pour l'indépendance avec des figures comme Ruben Um Nyobè). Le Hemlè, c'est cette force de caractère qui permet de ne pas plier face à l'oppression ou à l'injustice. C'est le refus de la soumission lâche.

- **La Foi inébranlable et la confiance** : Dans la Bible en langue Bassa, le mot *Hemlè* est utilisé pour traduire la **Foi**. Dans la cosmogonie Bassa, le Hemlè exprime aussi la confiance totale. Ce n'est pas seulement être brave au combat, c'est avoir une foi inébranlable en la vie, en ses ancêtres et en Dieu (Hilolombi). C'est la conviction que, malgré les épreuves, la vérité et le droit finiront par triompher.

- **La Parole, la dignité et l'Honneur (le « Ngee »)** : La culture Bassa accorde une importance capitale à la parole donnée. Un homme ou une femme de valeur est une personne qui n'a qu'une seule parole. Un homme ou une femme qui a le Hemlè est une personne de parole. Cela renvoie à l'**intégrité** (on ne trahit pas les siens), à l'**endurance** (savoir supporter la souffrance sans se plaindre), à l'**audace** (qui permet d'entreprendre de grandes choses sans crainte et de marcher sur le chemin de la vie avec fierté et assurance, même dans la tempête), à la **solidarité** (chez les Bassa, l'individu n'existe pas seul, il appartient à un clan, à une famille. Le succès de l'un est le succès de tous et le courage se déploie souvent pour protéger la communauté) et à la **sagesse** (l'intelligence du cœur). Pour le peuple Bassa, le vrai Hemlè n'est pas une témérité aveugle. Il est guidé par la réflexion. C'est savoir quand parler et quand se taire, quand agir et quand attendre. C'est une force maîtrisée. Le Hemlè ren-

voie également au sens de la communauté et de l'unité Bassa, le **Mbog** qui est l'ordre ancestral, la loi et la tradition qui encadrent la vie sociale) et à l'**Hila**, le respect des Anciens, des aînés et de la hiérarchie. La sagesse est transmise par ceux qui nous ont précédés.

C'est durant la lutte pour l'indépendance du Cameroun que Hemlè est passé du statut de vertu morale à celui d'arme idéologique et spirituelle. Endurance physique dans la forêt, refus de la trahison malgré la torture et les pressions de l'administration coloniale, la non-violence et la légalité avec une fermeté intellectuelle, le sacrifice de soi pour la dignité collective : Voilà les effets du *Hemlè*. Le *Hemlè* était perçu comme une protection spirituelle : on croyait que celui qui agissait avec un cœur pur (un vrai *Hemlè*) était invulnérable ou, du moins, que sa cause lui survivrait. Aujourd'hui, on peut voir le *Hemlè* agir dans notre équipe nationale de football, pour qui tant que l'arbitre n'a pas sifflé la fin du match, tous les espoirs sont permis, rien n'est encore joué. Le *Hemlè*, le fighting spirit est devenu une valeur non plus Bassa mais nationale, camerounaise. C'est un trait distinctif du camerounais pour qui rien n'est impossible !

Au Carmel, cette vérité du *Hemlè*, je la retrouve dans la vérité thérésienne qui est Dieu et l'humilité, c'est marcher dans cette vérité, reconnaître cette Vérité, être vraie devant Lui et devant mes sœurs. Il m'a fallu le *Hemlè*, cette détermination déterminée pour m'aider à fuir l'université pour venir entrer en cachette au Carmel à l'insu de mes parents. Je retrouve ce *Hemlè* dans l'oraison, de tenir malgré tout, cette force dans mes nuits obscures, dans la vie communautaire, d'aimer et continuer à aimer, d'être vainqueur du mal par le bien, dans ma vie personnelle d'être vraie, à l'écoute et ouverte... Le *Hemlè* est la force de l'amour qui me permet de servir le Seigneur et mes sœurs chaque jour avec joie. Ce que nos Ancêtres appelaient le *Hemlè*, c'est finalement la force de l'Esprit Saint ! C'est la détermination déterminée de la Madre. Sans Lui, on ne peut rien faire car le Hemlè **est une force** qui aide à traverser les difficultés de la vie et les nuits de la foi. Le *Hemlè* ne signifie pas qu'on n'a pas de faiblesses, mais qu'on a le courage de les porter avec la grâce de Dieu. Le *Hemlè* lié à l'amour aide à durer dans le don de soi, dans les petites choses de l'ordinaire de notre quotidien au Carmel. C'est servir avec joie, témoignant de la force de Dieu pour chaque geste. C'est l'énergie nécessaire pour sourire quand on est fatigué, l'énergie puisée dans la Parole de Dieu, les sacrements, l'oraison et la vie communautaire qui me donne la force de servir ma communauté chaque jour avec une joie renouvelée, transformant ainsi mes fragilités en lieux de victoire avec le Christ. C'est la force de demander pardon ou de pardonner la première. C'est la joie qui n'est pas superficielle. Chez les Bassa, le détenteur du *Hemlè* est un protecteur. Dans la communauté, celle qui a ce *Hemlè* de l'amour devient celle sur qui les autres peuvent s'appuyer. Le service ne devient plus une corvée, mais une mission d'honneur reçue de Dieu.

En définitive, que nos cultures respectives ne soient pas des barrières, mais des trésors que nous offrons au Seigneur. Que le courage des Bassa, la solidarité de nos villages et la joie de nos fêtes deviennent, au cœur de notre Carmel, l'énergie de notre charité. Marchons donc avec ce regard fier et humble à la fois, car rien n'est plus beau que de servir le Seigneur Jésus avec toute la richesse de notre identité !



De nos jours, on observe une fuite des valeurs dans notre monde, la théorie du genre, la liberté de choisir ce que nous voulons être. Nous ne savons plus trop où nous situer, ni à quel saint se vouer... la jeunesse est en perte de vitesse face à une soi-disant modernité, le relativisme des valeurs... c'est sans doute pour cette raison que cette question nous a

VRAI	BEAU	BIEN
Le pardon ne se demande pas, il se vit dans les gestes. Exemple : j'ai oublié l'anniversaire de ma sœur, pour me faire pardonner je lui offre ce qui lui plait puisque je vis avec elle je peux savoir ce qu'elle aime.	Quand on prépare un événement par exemple Noël : nous travaillons ensemble pour mettre sur pied une crèche pour la naissance de l'Enfant Jésus. Chacune apporte son idée.	Les aînés ou personnes âgées sont considérées comme des personnes ressources. Exemple : nous posons les questions aux grands parents pour savoir comment se passait certaines choses avant notre naissance.
Je ne fais pas à ma sœur ce que je ne voudrais pas qu'on me fasse. Exemple : je n'aime pas qu'on m'envoie, alors je n'envoie personne. Si je fais une faute, je n'aimerai pas qu'on se moque de moi, alors je ne me moque pas de ma sœur quand elle commet des fautes.	Ecouter les aînés même s'ils ne font pas ce qu'ils disent, si ce qui est dit est vrai et n'est pas contraire à l'éthique. Exemple : Si la personne qui me dit de rester propre est toujours sale, ce n'est pas un problème, la propreté est une bonne chose.	Les aînées ne doivent pas alimenter les conflits. S'il y a un souci entre les sœurs faire tout le possible pour rétablir la paix. Exemple : deux sœurs ne se parlent plus, écouter les deux parties sans prendre position et prier pour que la paix se rétablisse.
Ce n'est pas tout ce qu'on voit qui est bon à dire, même si c'est la vérité.		

été posée : **dans ta culture quelles valeurs trouves-tu importantes et stimulantes pour ta vie de Carmélites Déchaussées ?** Pour répondre à cette question je suis partie de la définition que le dictionnaire français donne des valeurs, qui correspond à ce qui est vrai, beau et bien.

Nous ne saurons épuiser ce sujet concernant les valeurs, parce qu'en plus de la famille, nous avons aussi beaucoup reçu de l'Eglise et de la société dans laquelle nous vivons et avons grandi... Merci.

Sr. Marie Stéphanette de la Trinité, Carmel d'Etoudi, Yaoundé- Cameroun



LES VALEURS DANS MA CULTURE : **LA SOLIDARITE**

Mon peuple est solidaire : il solidarise avec les voisins, les amis. Il partage sa nourriture avec tout le monde au moment de la récolte. Le vivre ensemble est au centre dans ma culture. Nous sommes frères les uns des autres : dans les moments de joie (fête) ou de tristesse (deuil ou autre calamité), les hommes et les femmes

font des contributions en espèce ou en argent, préparent la nourriture, organisent tous les travaux dans la famille qui a besoin d'assistance. Ils vivent dans la communion.

L'HOSPITALITE

Par nature, mon peuple est très sensible à l'hospitalité et à l'accueil des visiteurs. A son arrivée, le visiteur est salué chaleureusement et introduit dans la maison. S'il a fait un long voyage, on lui chauffe de l'eau pour se laver, puis on lui présente le repas. On lui laisse le lit pour le mettre dans de bonnes conditions. Le visiteur est le bienvenu ; quand il s'agit de trancher un problème, on s'assoit dans la véranda et il a droit à la parole. La première pace lui appartient et c'est la raison pour laquelle on doit tout faire pour qu'il se sente à l'aise. L'hospitalité est une bénédiction. IR17 : 8-16.

En tant que carmélite qui me recherche encore, je remercie Dieu et Mère Marie- Agnès qui m'a permis de revisiter ces valeurs de ma culture et de voir comment je suis appelée à les appliquer dans ma vie de Carmélite Déchaussée. Premièrement, je dois être accueillante tout en évitant que les visites ne soient pas trop fréquentes et qu'elles ne me détournent pas de mes obligations carmélitaines et communautaires dans ma mission de prière. Au parloir, je dois offrir ce que la communauté a prévu en ayant l'Amour de tous et surtout en confiant à Dieu, la joie, la peine et les intentions de chacun.

Sœur Marie- Madeleine de Jésus, Carmel de Lubumbashi RD Congo



Chères sœurs, le pardon est, pour moi, une valeur fondamentale, profondément ancrée dans ma culture. C'est un puissant remède qui ravive la flamme de notre amour fraternel. Je m'efforce de le demander à mes sœurs, tout comme je m'efforce de le leur accorder, car il est la clé qui nous permet de vivre ensemble dans l'harmonie, la paix intérieure et la cohésion. Cette capacité au pardon et à la vie communautaire me permet de m'épanouir pleinement au sein de notre petite famille carmélitaine. Elle rejoint directement la volonté de notre mère fondatrice, sainte Thérèse d'Avila, qui souhaitait que ses filles soient « amies, s'aiment, se veulent du bien et s'aident mutuellement ». Ces valeurs essentielles. L'importance de la

communauté et la force du pardon — sont le socle sur lequel je construis ma vie de carmélite déchaussée. Elles m'aident à vivre concrètement la charité fraternelle, au cœur de notre vocation, et à cheminer joyeusement vers Dieu avec chacune d'entre vous.

Sœur Monique du Cœur Immaculé de Marie, Carmel Malole (RDC).



Bonjour chères sœurs,

Je suis sœur Anne du Saint Esprit, novice du Carmel de Logbakro à Yamoussoukro. Je suis dans mon diocèse, au centre de la Côte d'Ivoire, et en Côte d'Ivoire, il y a plusieurs groupes ethniques. Je suis du groupe Akan, plus précisément des Baoulés. Dans la culture Baoulé, je trouve plusieurs bonnes choses qui m'ont aidée et continuent de m'aider à bien vivre ma foi chrétienne en société. Et aujourd'hui, au Carmel, la première chose qui définit

même un Baoulé, c'est son accueil, et ce comportement est dans l'ADN du Baoulé.

L'Hospitalité : une Valeur Fondamentale

L'hospitalité est une valeur fondamentale chez les Baoulés. Les Baoulés sont connus pour leur accueil chaleureux et leur générosité envers les étrangers. C'est pourquoi les autres peuples disent que les Baoulés aiment se marier avec des étrangers. Par exemple, tu arrives dans un village Baoulé, on va bien t'accueillir. Si tu veux rester dans ce village, demande juste, on va te donner des parcelles, tu vas faire ton champ, des terrains, même pour construire. Cette personne est devenue l'un des leurs, on va même te donner un prénom, car on

te considère comme fils ou fille du village. C'est pourquoi le premier président de la Côte d'Ivoire, qui est un Baoulé, Félix Houphouët Boigny voulait son pays soit pays d'hospitalité. Cela est même mentionné dans notre hymne national C'est cette culture Baoulé qui lui a permis de promouvoir l'hospitalité. Et moi, je vis cette valeur avec amour et fierté. Dieu lui-même a demandé au peuple d'Israël de vivre cela lorsqu'il donnait la loi à son serviteur Moïse. Il dit dans Lévitique 19,34 : "Vous traiterez l'étranger en séjour chez vous comme l'un des vôtres, et vous l'aimerez comme vous-mêmes ; car vous avez été étrangers dans le pays d'Égypte." Ce verset met en avant l'importance de l'empathie et de la bienveillance envers les étrangers, en se rappelant l'expérience d'être étranger soi-même. Deutéronome 10,19 : "Aimez donc l'étranger, car vous avez été étrangers dans le pays d'Égypte." Ce passage insiste sur l'amour et la compassion envers les étrangers, en rappelant l'expérience historique du peuple d'Israël. Et dans l'évangile, Jésus dit en Matthieu 25,35 : "Car j'ai eu faim, et vous m'avez donné à manger ; j'ai eu soif, et vous m'avez donné à boire ; j'étais étranger, et vous m'avez recueilli." Ce verset souligne l'importance de prendre soin des étrangers comme si l'on prenait soin de Jésus lui-même. Hébreux 13,2 : "N'oubliez pas l'hospitalité ; car en l'exerçant, quelques-uns ont, sans le savoir, logé des anges." Ce passage encourage à pratiquer l'hospitalité sans réserve, car on ne sait jamais qui pourrait être l'invité.

Le Respect : une Valeur Essentielle

Le respect est une valeur essentielle dans la culture Baoulé. Les Baoulés accordent une grande importance au respect des aînés, des traditions et des autorités. C'est pourquoi on appelle le roi ou chef du village "Nanan". Et dans la culture Baoulé, à cause du respect, on ne salue jamais une personne en disant simplement "salut" ou "bonjour". On dit "tu as manqué de respect à la personne" quand tu salues en Baoulé, tu dois toujours mettre en premier lieu le signe du respect en disant "Baba, bonjour" si c'est un homme ou "Mamie, bonjour" si c'est une femme. Et quand tu trouves des travailleurs au champ pour les saluer, tu dis "Mamie mô" ou "Baba mô" pour non seulement les saluer mais pour les encourager dans leur travail.

La Solidarité : une Valeur Clé

La solidarité est une valeur clé dans la société Baoulé. Les membres de la communauté s'entraident et se soutiennent mutuellement dans les moments difficiles. C'est pourquoi j'aime aider, même quand cela me coûte beaucoup, à cause de mes valeurs je le fais et c'est une joie pour moi de toujours aider même si souvent tu ne trouves personne pour t'aider. Mais moi, c'est la valeur et une culture, donc c'est un devoir pour moi et je le fais toujours

La Paix : une Valeur Importante

La paix est une valeur importante en Baoulé. Les Baoulés cherchent à maintenir l'harmonie et la paix dans leurs relations avec les autres et avec la nature. À cause de la paix et de l'harmonie, pour nous les Baoulés, on a même choisi

la fête de Pâque pour être tous chacun dans son village pour vivre la joie, la paix et l'harmonie entre nous. On a même traduit en langue Baoulé la fête de Pâques, qu'on appelle "Pâque nou". C'est devenu une tradition. Chez chaque Baoulé, avec la joie du Christ ressuscité, chaque Baoulé va faire la paix avec ses frères et sœurs. Si dans le passé il y a eu des disputes, on va faire la paix et se donner des idées pour le développement du village et le vivre ensemble. Même les non-chrétiens qui ne comprennent pas la fête de Pâques chrétienne, qui est la plus grande fête de l'Eglise mais parce que tu es Baoulé, alors tu es obligé ce jour-là de faire la paix, de donner la joie à ton frère. Et pour moi, c'est le sens même de la fête de Pâques pour chaque chrétien comme le dit l'Evangile les disciples étaient dans la joie à la vue du Maître ressuscité. Ensuite, c'est le partage de nourriture: un baoulé qui n'aime pas donner la nourriture à ses frères et sœurs c'est qu'il n'est pas baoulé et après, à la fin, il y a les danses. C'est pourquoi j'aime danser, même ici au Carmel, le jour de Pâques. Je dois danser pour célébrer Jésus Christ mais aussi la paix. C'est une chose que j'aimerais garder toute ma vie. Et Jésus Christ, la première parole qu'il dit après sa résurrection à ses disciples, c'est "la paix soit avec vous". C'est pourquoi, là où je suis, je veux vivre cette paix, être toujours la première à demander pardon, justement pour donner la paix et le pardon que ma culture m'a inculquée, et que le Christ lui-même a vécu. Cela m'a beaucoup aidé dans des situations difficiles. Et je valorise la paix et l'harmonie dans tous les aspects de ma vie.

La Sagesse et la Connaissance : des valeurs précieuses

Les Baoulés ont une grande tradition de sagesse et de transmission des connaissances. Cela pourrait se refléter dans l'étude et la méditation des enseignements spirituels. Et je vois que les monastères vivent cela. C'est même une fierté, quand j'entends souvent mes sœurs dire : "C'est la transmission, on conserve, on garde la traduction du charisme thérésien". C'est ça le prototype même de la culture Baoulé. Je vais m'arrêter là, car il y a encore des choses très importantes, mais que je ne peux pas toutes citer, sinon je risque de faire sortir un livre. Merci pour votre aimable attention. Shalom à vous.

Sœur Anne de l'Esprit Saint, Carmel de Logbakro Côte d'Ivoire.



Un petit interlude!!!! Oui oui oui

LES DEUX SERVITEURS

Il y a bien longtemps vivait dans un pays lointain un homme riche qui avait deux serviteurs. Un jour, il les appela et leur dit: « J'ai une tâche importante à vous confier. Je veux faire parvenir deux sacs de riz à mon ami qui habite là-haut sur cette montagne. Vous prendrez donc chacun un sac et vous le lui apporterez. Soyez sur vos gardes quand vous traverserez la jungle. Préparez-vous à partir dans une heure ». Sur ce, il les congédia. Le premier serviteur courut à sa case, ferma la porte derrière lui, se mit à genoux et pria. Le second courut, lui aussi, à sa case, ferma la porte derrière lui, se mit à genoux et pria. A l'heure convenue, ils retournèrent auprès de leur maître pour prendre livraison de leur charge. Le premier serviteur saisit son sac et se mit en route. Quand le second voulut en faire autant, le maître lui dit « La moitié du sac suffit ». Le serviteur sourit et s'en fut, plein de joie. En route, il se dit « Mon compagnon de travail n'a aucune idée de ce que l'on peut demander à Dieu dans la prière. Je lui apprendrai ». Les deux serviteurs arrivèrent chez l'ami de leur maître, et le second lui remit le sac à moitié plein, qu'il apportait. L'ami lui dit: « Je suis satisfait; tu t'es acquitté de la tâche qu'on t'avait confiée ». Le premier serviteur se présenta à



son tour, avec le sac plein. L'ami lui dit: « Je suis satisfait; tu as apporté cette lourde charge et je te remercie ». Sur le chemin du retour, celui qui avait transporté le sac à moitié plein exposa à son compagnon la manière dont il avait prié: « J'ai déploré devant Dieu la faiblesse de ma constitution et l'incapacité où elle me mettait de porter un sac plein. J'ai demandé d'alléger le poids de mon sac et Dieu m'a exaucé. » Son camarade lui répondit: « Moi aussi, j'ai exposé à Dieu ma faiblesse et mon incapacité de porter un sac plein. Je lui ai demandé d'augmenter mes forces et Dieu a exaucé ma prière. Il m'a fortifié et j'ai trouvé mon travail plus léger. »



Ma culture valorise des normes ancestrales, le respect des traditions, la hiérarchie sociale et la spiritualité qui aide à gérer la vie humaine et ses angoisses, avec une importance particulière accordée à la famille, à la communauté et aux liens de parenté. Ma culture est aussi marquée par des traditions liées au pouvoir, à la justice et au mysticisme, ainsi qu'un fort attachement à l'identité locale et au respect des ancêtres. Voici quelques valeurs de ma culture qui m'aident à bien mener ma vie au carmel:

Respect de la tradition : les lois et coutumes sont connues en détail et appliquées par des responsables, que ce soit dans le cadre de la vie quotidienne ou des normes sociales. Cela garantit la transmission des normes et de

l'identité. Il ne s'agit pas seulement du respect des règles, le respect des aînés et des ancêtres est aussi un pilier de ma culture. La vie au carmel se transmet. Pour la transmettre, il faut en connaître les normes et les exigences. Et comment parvenir à cette connaissance si les aînés et les ancêtres ne sont pas considérés et respectés ? C'est un devoir pour moi, une obligation.

Famille et communauté : Les liens de parenté et l'appartenance à une famille sont des valeurs fondamentales qui définissent l'identité et le rôle de chacun au sein de la société. L'engagement envers la famille et la communauté est une valeur essentielle. Pour que ma famille se tienne debout et pour y mener une vie conforme à nos lois, je dois m'y engager. Je dois mettre toutes mes énergies au service du bien-être de ma communauté afin qu'elle soit un lieu où il fait bon vivre, où la charité fraternelle est vécue selon les paroles de notre mère sainte Thérèse : "Toutes doivent s'aimer, toutes doivent se vouloir du bien, toutes doivent s'entraider "

Justice et cohésion sociale : La justice traditionnelle est un élément essentiel, car elle permet de résoudre les conflits et de maintenir la cohésion sociale au sein de la communauté. Ceci me fait penser à la correction fraternelle. Pour conclure, il y a un adage dans ma culture qui dit : « chaque féticheur a son propre miroir. » Chaque fois que ses fétiches ne répondent pas, il recourt à ce miroir pour trouver une solution aux problèmes auxquels il fait face. Et notre Mère sainte Thérèse de dire : « Fixez les yeux sur le Crucifié et tout vous sera facile. » Merci pour cette belle initiative.

Sr Cécile de la Reine du Carmel, Carmel de Malole RD Congo.





Bien chères sœurs, loué soit Jésus Christ !

Je viens par cette note vous partager les valeurs de ma culture qui pour moi sont une richesse que je dois apprendre à m'approprier pour mieux vivre ma consécration en tant que carmélite africaine plus singulièrement Ivoirienne du sud-est du pays. Je dois avouer que c'est un plaisir de revisiter mes origines, pour voir avec joie les valeurs qui me font vivre le charisme du carmel et m'aident à poursuivre mon chemin dans cette vigne du Carmel. Étant africaine, nous avons beaucoup de va-

leurs qui peuvent nous aider à nous réjouir dans notre vocation. Je crois qu'il est bon de nous les approprier pour être pleinement libre et répondre toujours oui au Seigneur, dans notre vie de tous les jours ; une vie de communion, de vivre ensemble, malgré nos différences, qui sont souvent sources de richesses ou de pauvretés, que l'on doit apprendre à mettre ensemble, parce que, appelées par le Christ, chacune vient avec tout ce qu'elle est et ensemble nous essayons de vivre l'idéal communautaire selon ce que la Madré TERESA recommande pour ses filles: « Toutes doivent être amies, toutes doivent s'entraider et toutes doivent se vouloir du bien. »

Je note ici quelques valeurs.

1- La vie communautaire, la sainte mère TERESA a bien voulu une petite communauté où les sœurs doivent vivre ensemble, former une seule famille, cette dimension est pour moi une grande richesse d'autant plus que chez moi, cette réalité est très présente. Nous avons ce que l'on appelle « la **cour familiale** », où tous les membres vivent ensemble au fil des générations. On y éduque ensemble les plus jeunes, et on y accueille des personnes venant d'ailleurs, qui finissent par être considérées comme des membres à part entière de la famille. Tous les membres deviennent des frères et des sœurs, c'est le seul lien de parenté. Les espaces cultivables se partagent de sorte que chaque membre puisse subvenir à ses besoins et faire face aux besoins de la famille. En effet, la vie communautaire dans ma culture est le lieu idéal de *la vie fraternelle*, où nous apprenons à avoir le sens de *l'appartenance*, de *la responsabilité*. C'est le lieu de l'acquisition de la maturité, de l'intégrité. Pour y parvenir, par exemple, la nouvelle épouse va dans son foyer avec une de ses sœurs ou cousines aînées, et cette dernière a le devoir de l'assister dans ses tâches ménagères pour lui apprendre à devenir une femme à son tour. Un vivre ensemble continuél qui réunit tous les *adultes* lors des *grandes décisions*, pour la

bonne marche de la famille, chacun apporte sa *contribution* dans les *discernements communautaires*. Ainsi, la vie communautaire dans le vécu de tous les jours, dans « la marche commune », comme nous le rappelle notre regretté pape François est le lieu où je réalise l'expérience de la valeur *communautaire acquise dès l'enfance*. Avoir le souci des membres de la famille, se soutenir dans notre marche avec le regard bienveillant des unes et des autres, sans oublier *la correction fraternelle*, se réjouir des bienfaits du Seigneur dans chacune de nos vies et de nos familles. La vie familiale est très importante, tous *se soutiennent et s'entraident mutuellement*.

2- La solidarité, est une valeur qui met tout le monde en mouvement. En effet, la communauté est le lieu où chacun se préoccupe de l'autre. Ainsi, chez moi tous apprennent à mettre ensemble pour la réussite de la famille et celle de tout le village ; l'on se stimule pour aider le plus faible, dans tous les secteurs de la vie, surtout dans l'éducation des enfants. Il faut dire qu'avoir le souci des autres et se supporter mutuellement, comme nous le recommande saint Paul, est un don qui régit nos familles en Afrique, quand bien même nous sommes en train de perdre ces valeurs. Moi, dans ma vocation de carmélite, c'est une force intérieure, un élan qui stimule et dynamise mes actions.

3- La correction fraternelle.

Nous avons depuis toujours ce que l'on appelle *l'arbre à palabre*, où on essaie de résoudre les conflits : dialoguer, s'écouter, reconnaître ses torts, se pardonner mutuellement, et se réconcilier... Cette démarche est très importante car l'on apprend à tout régler, sans que cela affecte la vie commune ou même que les discordes « n'aillent plus loin. »

4- La méditation et la prière.

Comme l'adage dit « la nuit porte conseil », ainsi, chez nous la méditation est très importante, c'est l'oraison mentale, cette réflexion est un moteur de recherche de la Vérité et c'est dans cet acte de mesure, d'évaluation, qui est aussi une prière ou l'on apprend à supplier, à pardonner, à intercéder, à rendre grâce, à bénir, à dire merci, à louer, à se confier... La croyance traditionnelle, bien qu'elle soit contraire à la foi chrétienne est inspirante, car dans ma culture l'on ne fait rien d'important sans invoquer les ancêtres ou les dieux auxquels l'on croit.

En résumé, je m'en tiens à ces quatre valeurs. Mais, en tant qu'africaines nous avons tellement de valeurs qui nous aident à vivre notre vocation de Carmélite, que je pourrais continuer la liste. La Foi en Dieu, le silence, le lien maternel comme modèle à imiter, l'obéissance, la pauvreté comme capacité à la mise en commun et au partage, la chasteté comme ouverture du cœur à aimer tout le monde comme Dieu l'aime. La contemplation, comme capacité à tout

regarder en Dieu, l'Espérance, la Joie, l'Humilité, l'endurance... Merci beaucoup pour la question qui m'a fait du bien dans ma relecture de vie. Je vous souhaite un bon temps de l'Avent et une belle préparation à la fête de la Nativité de Seigneur. En grande communion de prière.

Sœur Virginie Abscondita, Carmel de Logbakro Côte d'Ivoire



Je m'appelle Francine et suis camerounaise par mon père, de la culture Guidar et tchadienne par ma mère, de la culture Baïs- Doba. Je suis consciente qu'au Cameroun l'on prend la culture du Papa, mais je me suis présentée ainsi par rapport à la diversité de ces deux cultures qui ont eu un impact dans ma vie, cependant, il existe aussi des valeurs communes. Pour cela, je compte vous parler des valeurs communes de ces deux cultures ; comme valeurs je cite :

- L'accueil est quelque chose de très important, avant même de savoir ce que la personne a à nous dire, nous sommes priées de lui ouvrir la porte, de répondre à ses salutations, de lui donner une place et lui offrir quelque chose afin qu'elle se désaltère puis nous devons nous rendre disponible pour l'écoute. Cela peut-être même les parents ou des sœurs, frères, autre personne de la famille, ou un étranger, je peux dire que la famille à Béthanie nous en montre l'exemple ...
- Dans un deuxième temps: le respect de l'autre dans sa diversité, nous pouvons citer encore la fraternité qui peut prendre plusieurs dimensions. Nous avons aussi le respect de l'ainé, mais je crois que toutes ses valeurs ont leur accomplissement parfait dans les commandements de l'amour de Dieu et du prochain.

Sœur Francine du Saint Esprit, Carmel de Figuil Cameroun

⇒ C'est un chauffeur de bus et un prêtre qui arrivent en même temps devant Saint Pierre, aux portes du Paradis. Saint Pierre regarde ses registres et dit au chauffeur de bus : « Toi, entre dans la plus belle suite, avec canapé en soie et service 5 étoiles. » Puis il dit au prêtre : « Toi, tu iras dans la petite chambre du fond avec le lit de camp. » Le prêtre s'indigne : « Enfin, j'ai consacré ma vie à l'Église, et lui il conduisait juste un bus ! » Saint Pierre lui sourit : « Écoute mon fils, c'est une question de résultat. Quand tu faisais ton sermon le dimanche, tout le monde dormait. Mais quand lui conduisait son bus, tout le monde priait ! »



Dans ma culture les Valeurs que je trouve importantes et stimulantes pour ma vie de Carmélite sont: l'amour de mon pays, l'unité, le respect, le travail, l'endurance et la responsabilité.

1. L'AMOUR DE MON PAYS : comme Rwandaise aimer mon pays est une valeur très importante parce qu'avec toute la population, construire et protéger notre pays c'est une valeur très importante pour chaque Rwandais. Comme carmélite, cette valeur m'aide à aimer ma communauté et tout l'Ordre en essayant de montrer ma part pour construire et protéger ma communauté dans tous les domaines (spirituel, économique moral). Parce que tout ce que nous faisons c'est pour un seul but **la sanctification**.

2. L'UNITÉ: c'est une valeur pour tout Rwandais parce que si on se met ensemble, on construit solidement. Et comme dans notre pays nous parlons une seule langue, cela nous aide à vivre dans la confiance. Dans ma vie de Carmélite cette valeur de l'unité m'aide à vivre la vie Communautaire, la vie fraternelle. C'est à dire que cette communion construit la communauté dans la confiance et dans l'amour.

3. LE RESPECT : dans notre culture, le respect est une grande valeur dans tout le pays. Les jeunes respectent les aînés et ces derniers protègent les jeunes. Comme Carmélite, cette valeur m'aide à respecter les sœurs aînées de ma communauté et de tout l'Ordre, surtout les supérieurs et aussi les autres que je peux rencontrer. Et je respecte et protège mes jeunes sœurs. Et je vois que cela crée une harmonie entre les aînées et les jeunes.

4. LE TRAVAIL : le travail au Rwanda c'est une valeur fondamentale pour le développement du pays. Chaque rwandais est fier de son travail pour le développement du pays. Dans ma vie de Carmélite je travaille avec dévouement pour construire ma communauté, et tout l'Ordre en général. Comme notre règle souligne beaucoup le travail, je trouve qu'il est un moyen de sanctification.

5. L'ENDURANCE : c'est la capacité de surmonter les difficultés et les épreuves de la vie. Dans ma vie de carmélite cette valeur m'aide et me renforce dans le combat qui ne manque pas dans la vie de tout chrétien et surtout dans la vie religieuse. En peu de mot, cette valeur est pour moi comme un instrument dans le combat spirituel.

6. LA RESPONSABILITE : c'est une valeur qui caractérise tout rwandais parce que dès son enfance il la puise chez ses parents. Comme carmélite cette valeur m'aide à m'adapter directement dans la communauté comme une personne mature capable d'assumer ses responsabilités et qui sait

gérer ses émotions et ses actions comme ses propres devoirs

Sœur Marie Jeannette, Carmel de Cyangugu-Rwanda



Je suis de la Côte d'Ivoire, originaire du centre du pays, plus précisément Baoulé de la Région de Toumodi. Chez moi, la fraternité ou vie fraternelle occupe une place très importante, voire même primordiale dans les relations humaines, car elle a pour base l'amour. Elle est l'expression de l'amour mutuel. Sans amour, il n'y a pas de vie fraternelle. Le prochain est considéré comme frère, sœur, père ou mère même s'il n'est pas de la même parenté que moi comme cela se vit au carmel. Nous

sommes venues d'horizons divers, de familles différentes, sans nous connaître auparavant. Mais, dans la vie du carmel, la fraternité demeure un pilier à ne pas négliger, vu la place importante qu'elle y occupe. En elle-même, la fraternité renferme bien d'autres vertus, à savoir : la vérité, l'attention et l'humilité qui construisent la vie carmélitaine au quotidien et nous transforment en DIEU.

Sr Marie-Etienne du Christ Roi, Carmel de Grand Bassam– Côte d'Ivoire

Loué soit Jésus Christ, mes très chère Soeurs en Christ ! J'ai choisie trois valeurs que je trouve importantes et stimulantes pour ma vie de Carmélites Déchaussée.

• 1^{ère} valeur : **l'obéissance**. Elle occupe une place très importante dans ma culture de religion musulmane que nous devons vivre en tant que membre de cette culture. Être obéissant aux parents, aux personnes âgées, aux aînées, l'épouse à son époux. Être obéissant aux exigences de la culture musulmane. Cette obéissance que j'ai apprise de ma culture de religion musulmane, un peu différente dans la pratique de celle que j'ai eu la grâce de retrouver en tant que conseil évangélique dans la religion chrétienne catholique comme religieuse carmélite déchaussée m'a beaucoup aidé. Déjà dans l'enfance, cette vertu m'a aidé, elle a même forgé mon adolescence, et elle m'aide davantage depuis que je suis rentrée au Carmel. Vivre cette valeur m'identifie au Christ qui a été obéissant jusqu'à la mort de la Croix. Ainsi elle m'invite à imiter le

Christ en tant que carmélite déchaussée. D'où l'importance et la stimulation de cette valeur dans ma vie de Carmélite déchaussée.

2^{ème} valeur : **le Respect**. Le respect des parents, des aînées, des personnes âgées est aussi l'une des valeurs très importantes dans ma culture de religion musulmane. Elle conduit à avoir de très bonnes relations entre les personnes de différentes couches d'âge, facilite aussi les échanges, les communications dans tous les domaines, crée l'harmonie, l'entente et la paix dans la famille. Elle m'aide à bien vivre le conseil évangélique de Chasteté, m'aide aussi dans mes relations fraternelles qui est un pilier très important de notre vie carmélitaine. C'est la raison pour laquelle cette valeur est importante dans ma vie de carmélite déchaussée.

3^{ème} Valeur : **la Soumission**. Elle est aussi très importante. la femme doit se soumettre à son époux, les enfants aux parents, les aînées aux anciens. Elle oblige ou engage à vivre dans la dépendance, le vouloir et le désir de celui à qui nous sommes soumis. Cela me conduit à un renoncement total à moi-même. Cette valeur me rappelle le conseil évangélique de pauvreté que J'ai embrassé par le vœu qui comporte en plus d'une vie pauvre en fait et en esprit, laborieuse sobre et détachée des biens terrestres. Vivre dans la dépendance envers les supérieurs pour user et disposer des biens. Const 2, numéro 30.

Très chères Soeurs bien aimées dans le Christ, merci à Notre Fédération Ste Thérèse de l'Enfant Jésus d'Afrique francophone et en particulier à notre mère Sr Marie Agnès pour cet thème proposé. Il m'a fait revivre mon engagement à la suite du Christ en tant que Carmélite déchaussée, revoir qu'est-ce qui n'a pas marché et où je me suis arrêtée, et me remettre en marche, en mouvement comme carmélite déchaussée, toujours à la suite du Christ avec sa grâce qui est toujours avec moi et à l'oeuvre dans ma vie. Merci !Merci! Merci! mes soeurs. Je termine avec cette parole de St Paul aux Romains (R8,28): Nous le Savons, tout contribue au bien de ceux qui aiment Dieu.

Sr Fanta Marie Thérèse de la Trinité et du Coeur Immaculé,
Carmel de Grand Bassam-Côte d'Ivoire.



On imagine souvent Jean de la Croix comme quelqu'un de très sévère. Pourtant, il aimait la beauté. Une fois, une personne lui offrit une poignée de pois chiches très bien préparés. Jean les regarda et dit avec un clin d'œil : — « **Ils sont si beaux que c'est presque un péché de les manger, mais ce serait un plus grand péché de ne pas remercier celui qui les a faits !** » Il les mangea avec une joie d'enfant.

Je dirai en tout premier lieu la valeur de **la vérité** : Savoir dire la vérité est source de paix ; quand j'étais petite je ne disais pas souvent la vérité, ainsi je perdais la paix et je recevais souvent les coups. Une autre valeur : **le sens du bien commun et personnel**. L'entretien des choses de la maison et de ses choses personnelles. Je me souviens que pour m'apprendre à bien laver les choses, le papa me faisait faire la même chose plusieurs fois jusqu'à obtenir le résultat désiré ou amélioré. Autre valeur : **l'amour du travail**. Par les exemples de mes parents toujours en action. Quand j'étais petite, la maman nous laissait à la maison pendant les congés toujours un petit travail en plus du ménage. Le papa nous disait souvent : même quand on est malade c'est bon de bouger un peu, car ce n'est pas en restant tout le temps sur le lit qu'on guérit. Autre valeur : **la foi**. Je me souviens que c'est la maman qui m'a enseigné la prière à l'ange gardien ; elle me disait souvent : demande au Seigneur de te conduire sur le droit chemin. Par ailleurs lorsque mon frère et moi avions manifesté le désir de recevoir les sacrements elle nous a encouragés et accompagnés ; et malgré ses multiples occupations elle allait à la Messe chaque dimanche. Enfin comme autre valeur je peux dire : **savoir se contenter de tout**. Encore une fois je me souviens qu'à la maison il y avait des jours où il y avait à manger en abondance, et des jours où c'était le jeûne : pain sec avec de l'avocat. Les temps où si tu demandais une chose à la maman elle te le donnait, les temps où si tu demandais, elle faisait seulement une promesse même si c'était une promesse sans suite. Voilà les valeurs qui me stimulent beaucoup et en lisant nos saints j'y trouve des points de convergence et des points à améliorer.

Sr Lauraine Marie, Carmel Christ-Roi d'Etoudi, Yaoundé-Cameroun.



Dans ma culture Rwandaise, il y a quelques valeurs importantes et stimulantes pour ma vie de carmélite déchaussée : l'unité, la foi, le travail, la cohésion sociale, l'hospitalité, la résilience et le respect mutuel

-L'UNITE est une valeur très importante pour le pays. Nous avons une seule langue qui la favorise. Elle est très importante dans la vie communautaire. Elle nous aide à mettre ensemble nos qualités pour construire notre communauté pour qu'elle rayonne la sérénité et la concorde.



-LA FOI : la foi est une valeur très ancienne de notre culture rwandaise. C'est un peuple profondément croyant. La croyance ancienne pensait que Dieu vivait dans les volcans. Mais quand les missionnaires sont arrivés le peuple n'a pas tardé à croire au Dieu vrai et vivant et à Jésus Christ son Fils unique. Cela va donc de soi que les parents sont heureux quand leur enfant a la vocation religieuse. Même si quelque fois la clôture leur est difficile à assumer. Comme carmélite, je suis, bien sûr, imprégnée de cette valeur. Notre vie est fondée sur la foi en Dieu unique et Trine. C'est cette foi qui transforme mes prières, mes sacrifices, mon travail en une œuvre salvifique pour l'Eglise et l'humanité pour la gloire de Dieu.

-L'AMOUR DE LA PATRIE est une valeur extrêmement importante pour chaque personne. Les héros ont donné leur vie par amour de leur patrie. Je ne peux pas choisir la vie carmélitaine si je n'aime pas l'Eglise. Les martyrs ont sacrifié leur vie par amour pour le Christ. C'est cet amour qui m'anime au Carmel. Il y a un dicton Rwandais qui dit qu'une bête qui va manger au pâturage commence par les herbes de la maison de son habitation. Donc, cette valeur m'aide à aimer l'Eglise ainsi que le Carmel.

-LE TRAVAIL est une valeur très importante dans la culture rwandaise. Il est nécessaire pour le développement du pays. Le peuple Rwandais travaille beaucoup et le plus grand nombre sont cultivateurs. Cette valeur est compatible avec notre vie au Carmel. L'apôtre nous exhorte à travailler pour notre subsistance. Grâce à tout cela, je fais aisément les travaux qui me sont confiés. Le travail est la continuité de l'œuvre de Dieu.

-LA COHESION SOCIALE : c'est l'entraide dans ce que nous avons à faire comme programme du pays pour les intérêts sociaux. Là où il y a l'unité, la cohésion sociale ne manque pas. Dans le carmel, au lieu de dire la cohésion sociale je dirai "la vie fraternelle". C'est la fraternité qui me facilite dans la relation et la collaboration avec les autres sœurs.

-L'HOSPITALITE est une grande valeur de notre culture surtout anciennement. Tu as l'obligation d'offrir l'hospitalité à toute personne qui frappe à ta porte le soir te demandant de l'héberger lorsqu'il se fait tard et impossible pour elle d'arriver à destination. Comme carmélite, cette valeur m'aide à accueillir les hôtes qui viennent chez nous et à les traiter dignement.

-LA RESILIENCE est une valeur qui a été beaucoup développée après le Génocide pour sortir de ses conséquences en se développant, il fallait une force extraordinaire. Au Carmel, je suis appelé à vivre cette valeur, c'est elle qui m'aide à sortir victorieusement dans les difficultés, les souffrances qui ne manquent pas dans la vie.

-LE RESPECT MUTUEL est une valeur qui nous apprend à nous

respecter mutuellement. Les petits respectent les grands et les grands protègent les petits. Au Carmel Cette valeur m'apprend à respecter les autres et à supporter leurs manquements comme on le fait pour les siens.

Sœur Marie Christine, Carmel de Cyangugu-Rwanda.



Cher(e)s sœurs et amis du Carmel,

Le mot « culture » étant polysémique, je me suis basée, pour répondre à la question qui nous est proposée, sur la définition qui considère la culture comme un « **ensemble des formes acquises de comportement**, dans les sociétés humaines » (Petit Robert, 2002). Je me limiterai à deux (02) valeurs transmises dès la petite enfance par la famille et la société environnante : **la solidarité** ou entraide et **la gratuité dans le service**.

Dans nos campagnes et citées, il est assez courant de voir des membres de la famille élargie ou d'une association (tontines, coopératives, mouvements ecclésiaux, etc.) se soutenir matériellement, moralement et même spirituellement lorsque surviennent des événements heureux ou malheureux. De même, dans les milieux éducatifs côtoyés avant mon entrée au Carmel, il était fréquent de voir les élèves/étudiants plus doués en certaines matières aider leurs camarades moins doués à se mettre à niveau. En tout cela j'ai largement bénéficié de l'aide apportée par d'autres et j'ai appris à partager le peu dont je dispose. Au Carmel, **nous sommes réunies pour nous entraider à parcourir le chemin vers la sainteté** (cf. n°87 de nos Constitutions) et j'essaie de ne pas perdre cette affirmation de vue dans mes rapports avec mes sœurs. Le sens de la solidarité me pousse à me rendre disponible en cas d'appel à l'aide, me permet de demander humblement de l'aide à ceux qui m'entourent lorsque je butte face à une difficulté et me stimule, dans ma vie de prière, à intercéder pour les personnes que je connais comme pour celles que je ne connais pas, vu que nous sommes tous fils et filles d'un même Père.

Pour ce qui est du service gratuit, j'ai eu la grâce de grandir dans une famille dont les différents membres se rendaient mutuellement de petits services sans attendre ni demander de récompense. Chacun cherchait à faire plaisir à l'autre et c'était l'une des expressions concrètes de l'amour parental, filial ou fraternel en absence des paroles tendres peu répandues chez nous. Aujourd'hui, dans ma vie de carmélite, je me réjouis à l'idée d'exprimer mon amour pour le Seigneur à travers un service caché et désintéressé de mes sœurs en communauté – et avec elles, de tous mes frères et sœurs en humanité – car « **l'amour rend service** », nous dit saint Paul (1Co 13,4). Cette valeur



stimule en moi le dépassement nécessaire pour rendre des petits services au-delà de mes tâches d'obligation tout en restant, bien sûre, dans l'obéissance, et elle me pousse à mettre au service de tous, avec simplicité et joie, les aptitudes acquises et les dons de Dieu déposés gratuitement en moi pour le bien d'un plus grand nombre.

En somme, ces deux valeurs intégrées dans ma culture sont importantes pour ma vie de carmélite déchaussée car elles me stimulent à vivre concrètement le commandement de l'amour du prochain et divers des points de nos Constitutions, notamment celui qui dit qu'« à l'imitation du Serviteur de Dieu, leur Epoux, les moniales acceptent de se faire les esclaves de Dieu [...] pour être spirituellement au service de tous leurs frères et sœurs dans le Christ et concrètement à la disposition de la communauté et de chacune des sœurs » (n°41).

Sr Catherine Marie, Carmel d'Etoudi Yaoundé-Cameroun.



Les valeurs que je trouve importantes et stimulantes dans ma culture pour ma vie de carmélite déchaussée sont suivantes : l'unité et l'amour de la patrie, le travail acharné, le respect des aînés et de la hiérarchie, le respect de la dignité humaine, la résilience, la pudeur et la discrétion.

-unité et amour de la patrie: ces deux valeurs sont au cœur de la devise nationale du Rwanda et symbolisent la reconstruction de l'identité rwandaise après le génocide. Le fait de parler une seule langue nous aide à nous mettre ensemble pour construire le pays. Dans ma vie de carmélite déchaussée ; l'unité m'aide à me mettre ensemble avec les autres pour assurer le développement et la croissance de la communauté. Tandis que l'amour de la patrie crée en moi un esprit d'aimer ma communauté, de me donner sans réserve pour bâtir une communauté meilleure.

-Le travail acharné: est un pilier de la culture rwandaise, vu comme un moyen de développement personnel et communautaire. Dans ma vie de carmélite déchaussée, j'ai vu que le travail est une valeur très importante pour équilibrer notre vie de prière. Le travail nous construit moralement et spirituellement, il nous invite à ne pas tomber dans l'oisiveté et la paresse.

-Le respect des aînés et de la hiérarchie : la déférence envers les personnes de statut supérieur était et reste une valeur importante dans la société rwandaise. Dans ma vie de carmélite déchaussée ; ces valeurs me permettent de porter une considération respectueuse envers mes aînées et mes supérieures.

Nous devons les aimer, les entretenir comme nos grandes sœurs qui nous ont transmis le charisme, la vie de nos saints parents. Nous sommes appelées à les écouter et à suivre leurs bons exemples.

-Le respect de la dignité humaine : la promotion des droits de l'homme et de la dignité humaine est considérée comme un pilier du développement rwandais. Dans ma vie de carmélite, cette valeur m'aide à traiter l'autre avec considération et dignité, même en cas de désaccord.

-La résilience : c'est la capacité de se relever et de surmonter les défis. Dans ma vie de carmélite, cette valeur m'aide à regarder en avant et à me concentrer sur les aspects constructifs de la situation et sur les solutions plutôt que sur les problèmes ou les critiques.

-Pudeur et discrétion : ces vertus sont inculquées aux jeunes filles pour les préparer à leur rôle de femmes et de mères et leur permettre de devenir des filles consciencieuses. Dans ma vie de carmélite la pudeur se manifeste comme la protection spirituelle, elle est considérée comme un bouclier contre les influences destructrices du monde protégeant la vertu et la chasteté. Etre pudique est essentielle pour être digne de la compagnie de l'Esprit Saint et pour développer une vie spirituelle plus profonde. Elle contrôle les pensées, les actes et les paroles afin d'éviter les péchés, le mal, et l'attrait pour des choses illicites. Elle m'aide à être humble dans le langage, les attitudes et la tenue vestimentaire visant à ne pas attirer l'attention sur soi mais à honorer Dieu. La discrétion est une vertu très importante dans notre vie. Elle nous empêche de dire et de faire quelque chose qui peut blesser la modestie et la délicatesse. Elle nous met en garde et nous aide à protéger l'harmonie de la communauté.

Sœur Marie Gabrielle de Jésus Miséricordieux, Cyangugu-Rwanda.



Bien chères sœurs,

Shalom ! Je suis Sœur Marie-Reine Gérardine de la Croix Glorieuse BAKA-LA-OUAYA du Carmel de Brazzaville. Je suis du Congo Brazzaville, de l'ethnie Sundi, du clan Muvimba et Kaounga. Les Sundi sont un peuple kongo qui habite dans la région du Pool située au sud du Congo Brazzaville. Ils occupent plusieurs villages et ils ont une diversité de valeurs. Les valeurs sundi sont enracinées dans leur culture et traditions. Voici quelques-unes, les plus importantes qui m'aident et me stimulent à vivre ma vie carmélitaine : les valeurs morales, sociales, esthétiques, religieuses, économiques et éthiques.

Valeurs sociales : la solidarité et la collaboration : le peuple sundi accorde une grande importance à la solidarité et la collaboration au sein de leur ethnie, de leur communauté. Cela se voit à travers des pratiques de l'entraide dans les travaux champêtres, agricoles, les constructions des maisons et des routes dans les périphéries, dans tout ce qui concerne le bien commun pour le développement de leur milieu, pour leur bien-être. Même vivant à l'étranger ils sont attachés à ces valeurs. Respect de la hiérarchie : les Sundi accordent une grande importance au respect de la hiérarchie, notamment envers les aînés. Mais leur devise c'est le respect réciproque. Les aînés doivent respecter les moins âgés et les moins âgés doivent respecter les aînés. Ils accordent une place importante aux jeunes, la génération de demain. Ce respect réciproque se dit en ces termes en langue sundi : muleké vumina mu kulutu et mu kulutu vumina mu leké (les moins âgés respectent les adultes et les adultes respectent les moins âgés). Pour les Sundi tout être humain est frère et sœur (yaya et pangui), et enfant de DIEU. Cette valeur sociale m'engage à être solidaire avec les autres, tout particulièrement avec mes sœurs en communauté, à prier pour eux, à les aider en présentant au Seigneur leurs besoins



Valeurs morales : pour les Sundi, vivre en harmonie, vivre ensemble avec les autres membres de la communauté et de la société est très important. Les rencontres au mbongui dans les villages et les réunions des mutuelles en ville le montrent bien. Chaque soir au mbongui, et une fois par mois dans les mutuelles en ville, on se réunit pour écouter les expériences et la sagesse les uns des autres, des anciens, des aînés, des jeunes... On donne aussi des conseils, on parle en paraboles, avec des dictons. Cette valeur m'aide à respecter toute personne créée à l'image de DIEU, à essayer de l'aimer.

Valeurs religieuses : le peuple sundi est un peuple religieux : la spiritualité est une partie intégrante de la vie du peuple sundi, il croit fortement en un être suprême qui a créé le monde et tout ce qui s'y trouve « Nzambia pungu, mfu-mu tu lendo » et il croit en l'existence de l'âme humaine et cela, avant même l'arrivée du christianisme. Il accorde une grande importance au respect des traditions et des pratiques religieuses. Il y a une réalité de ma culture appelée « Vouéla » c'est un lieu de prière, un lieu de silence, de solitude, de paix. Elle est aussi un lieu de rassemblement communautaire pour les cérémonies traditionnelles. Ces valeurs religieuses correspondent bien aux éléments importants de ma vie carmélitaine et elles me stimulent à centrer ma vie sur une vie de prière profonde, une vie de foi. Elles m'aident à progresser dans le service de DIEU et de mes sœurs pour parvenir à la perfection évangélique. Elles me poussent aussi à un engagement intense, car notre monde est en feu.

Valeurs esthétiques : le peuple Sundi a le sens de la beauté. Cela se voit dans leurs œuvres d'art, leur musique, leurs danses, leur beauté naturelle. Les vrais Sundi des générations anciennes ne se dépigmentent pas, ils gardent leur teint naturel. Cette valeur m'aide à vivre dans la simplicité, à mettre ma créativité au service de ma communauté, à m'émerveiller et à louer DIEU, source de toute œuvre belle.

Valeurs éthiques : le peuple Sundi est un peuple ouvert. Les Sundi disent ce qu'ils pensent ouvertement, et clairement, ce qu'ils voient devant une situation, sans peur. Un de leurs proverbes dit : « Là où on mange les arachides c'est là qu'on brosse les dents. » Ceci veut dire : si tu as un problème avec une personne, parle devant elle et dis ce que tu penses. Cette valeur m'aide à vivre sans masque, à être ce que je suis devant DIEU, devant mes sœurs et devant toute personne.

NB : c'est un peuple qui a aussi des antivaleurs.

Sœur Marie-Reine Gérardine, Carmel de Brazzaville.



VOICI LES VALEURS DE MA CULTURE :

L'ACCUEIL : chez nous, nous accueillons tout le monde comme frères et sœurs, sans distinction de tribu ni de provenance et on trouve des maisons peuplées comme si tout ce monde était d'une même famille.

LA FRATERNITE : les gens sont fraternels, s'aiment comme des enfants d'une même famille, se rendent vi-

sité pour mieux se connaître et se donner des nouvelles ; même à l'étranger, ils forment un groupe pour se connaître, s'entraider et se soutenir mutuellement. Ils forment des groupes de couples, de jeunes ; font des cotisations pour le secours fraternel en cas de nécessité.

L'UNITE : cette unité se manifeste même dans le partage avec ceux qui n'ont rien ; on peut même demander aux voisins le nécessaire. On est uni dans la joie comme dans la souffrance.

LA JOIE : malgré la guerre et ses conséquences, on trouve les gens dans la joie car ils mettent leur confiance dans le Seigneur.

LE TRAVAIL : on organise le travail personnel et le travail en groupes pour s'entraider et aller vite ; on partage aussi des semences à ceux qui n'en ont pas et la vie continue.

LE PARDON : je voyais chez nous des vérandas ou des pailloles où les gens

se réunissent pour le partage, les palabres et la réconciliation. Par exemple la mésentente dans le mariage, dans la famille ou entre voisins. Tous ces problèmes sont réglés là et à la fin on mange et boit ensemble.

LA PRIERE : on se donne pour la prière d'ensemble et la prière personnelle, pour le jeûne et l'Adoration. Le mois marial, on se lève à 5 heures pour prier le Rosaire.

Sœur Marie-Denise, Carmel de l'Epiphanie-Lubumbashi RDC



Les valeurs de ma culture Nandé de l'Est de la RDC que je trouve importantes et stimulantes pour ma vie de carmélite déchaussée sont variées :

Respect des ancêtres et de la tradition :

Les Nande ont une grande considération pour leurs ancêtres et leurs traditions. Ils croient en l'importance de maintenir les liens avec les ancêtres et de respecter les coutumes et les rituels transmis de génération en génération. Dans ma vie

carmélitaine, cette valeur m'aide à respecter notre tradition et à avoir une grande reconnaissance envers nos Saints Parents de l'Ordre du Carmel.

Elle m'aide aussi à imiter leur modèle de vie, à nouer une relation fraternelle avec eux, et à respecter les coutumes de notre communauté et de l'Ordre ainsi que mes sœurs aînées.

Solidarité et communauté :

Les Nande valorisent la solidarité et la communauté. Ils ont un sens aigu de la famille et de la communauté, et ils travaillent ensemble pour résoudre les problèmes et atteindre des objectifs communs. Cette valeur me stimule à vivre en communion avec mes sœurs dans notre communauté, dans la collaboration, l'entraide et l'acceptation mutuelle, : car l'union fait la force .

Hospitalité et accueil :

Les Nande sont connus pour leur hospitalité et leur accueil chaleureux envers les étrangers. Ils valorisent l'hospitalité et la générosité envers les autres. Dans ma communauté, cette valeur m'aide à être généreuse dans le service de Dieu, de mes sœurs, et à être accueillante envers les personnes qui viennent à notre rencontre.

Sœur Marie Florence du Saint-Esprit, Carmel de Brazzaville

Dans ma culture les valeurs importantes et stimulantes pour ma vie de Carmélite déchaussée sont :

- **L'AMOUR** : nous avons l'amour entre nous, envers les autres personnes qui viennent dans notre pays, envers les créatures et l'amour de la patrie.
- **LE RESPECT** : nous avons le respect des personnes surtout les plus âgées et des créatures.
- **LA BIENVEILLANCE** : elle nous aide à accueillir les autres que nous rencontrons pour vivre dans l'harmonie.
- **L'ADAPTATION** : elle nous permet de vivre avec les autres d'autres pays, d'autres cultures et d'autres coutumes.
- **LA DOUCEUR** nous aide à rester dans le calme.
- **LA REUSSITE** : elle nous encourage à persévérer et à mettre nos efforts au service des autres.
- **L'HONNETETE** : nous donne de vivre dans la clarté et la transparence.
- **LA RESPONSABILITE** : chaque personne défend personnellement ce qu'elle fait ou a fait. Elle nous permet de travailler avec conscience.
- **LA SOLIDARITE** : elle fait grandir notre charité, notre partage, l'entraide surtout à l'égard des pauvres, des personnes éprouvées. Il y a l'aide prévue pour les pauvres et les personnes âgées chaque mois.
- **LA RECONNAISSANCE** : savoir remercier, elle nous tranquillise et encourage nos bienfaiteurs.

Sr Marie Cécile du Saint Esprit Carmel de Lubumbashi, RDC



L'unité est importante dans notre culture rwandaise. Elle est la source de la solidarité et fait grandir la charité des personnes qu'elle unit. Elle contribue à leur développement dans des multiples dimensions de leur vie. Elle consolide l'obéissance, la vérité, la justice tout en construisant la paix entre les personnes. **Un des exemples est l'unité dans la famille, au Rwanda**, soude les époux, les parents et les enfants et fait leur bonheur. Elle favorise l'harmonie entre les membres de cette famille et rayonne chez les voisins. Un autre exemple est la célébration de la fête des prémices, "**umuganura**", qui ras-

semble les membres de famille pour partager le repas dans la joie de la récolte, ou même les gens du village, les voisins, avec une pensée particulière au partage avec les pauvres et les malades. **Dans notre communauté** aussi, l'unité est importante, elle fortifie notre amour pour Jésus et notre amour fraternel, l'humilité et la solidarité. Jésus est notre exemple vivant ! C'est en Lui que nous pouvons vivre l'unité. Il l'a vécu avec le Père et l'Esprit et ses disciples sur la terre. L'unité est si importante pour Jésus qu'Il a prié pour qu'elle existe entre ses disciples et tous les chrétiens (Jean 17, 6-26).

Sylvie, postulante Carmel de Kigali, Rwanda..



L'OBÉISSANCE: UNE VALEUR DE LA CULTURE RWANDAISE ET DE LA VIE RELIGIEUSE.

Dans la culture rwandaise, l'obéissance est d'abord la soumission de l'enfant à ses parents, ceux-ci lui apprennent à obéir les grandes personnes. Plus tard, à l'école, l'enfant doit obéir aux enseignants et professeurs, en écoutant et pratiquant leur enseignement. L'obéissance est la base solide dans l'éducation, elle prépare l'avenir de l'enfant quand il deviendra adulte, l'obéissance acquise l'aidera à obéir facilement aux lois de Dieu, de l'Eglise, de l'état et de religion. Un enfant obéissant ne grandit pas seulement en taille mais aussi en sagesse de Dieu.

Dans la vie religieuse: lorsque je suis entrée au Carmel j'ai découvert que l'obéissance fait partie de trois vœux de religion: l'obéissance, la pauvreté et la chasteté. J'aime particulièrement l'obéissance car elle a été vécue par : Jésus lui-même, qui a accepté de descendre du ciel pour se faire homme comme nous, et comme si cela n'était pas suffisant, il a souffert la passion et a obéi jusqu'à mourir sur la Croix pour nous sauver. La Sainte Vierge Marie qui a répondu à l'ange : *« Je suis la servante du Seigneur qu'il me soit fait selon sa volonté »*. Mais vivre l'obéissance, c'est aussi rejoindre toutes les personnes dans leurs besoins, les malheureux, les malades, les aveugles, les sourds, les boiteux, ceux qui sont tristes ou ont d'autres misères. Je désire leur témoigner mon amour comme je peux, je prie intensément pour eux.

Je demande à Dieu la grâce de continuer ma vie religieuse jusqu'à la fin et de la vivre comme Jésus, la Sainte Vierge Marie et nos Saints parents. Tous les jours je demande cette grâce à Dieu.

Christine, postulante Carmel de Kigali, Rwanda.



- LE RESPECT DE LA FEMME

Dans ma culture, tout homme mérite un minimum de respect ; cependant, la femme est traitée avec beaucoup plus de respect que l'homme, du berceau jusqu'à la mort, à cause de sa maternité. Cette valeur m'aide d'abord à être fière comme femme, à vivre sans regret et à prendre conscience de toutes les capacités que Dieu a mises en moi spécialement celle de donner la vie aux autres.

- LE SENS DU TRAVAIL BIEN FAIT

Chez nous, tout le monde est « LEADER ». Donc tout le monde est responsable de tous les biens communs. Chacun doit donner le meilleur de soi-même pour le bien de tous. Quand il s'agit de travailler pour le bien de tous, les conflits n'ont pas leur place. Obligatoirement, chaque maison doit avoir un jardin dans sa parcelle ou un champ. Pendant les vacances c'est très rare de voir quelqu'un circuler dans la rue, tout le monde est au champ, même les autorités. Cet esprit de travail m'a beaucoup formée et aidée car au Carmel de l'Epiphanie, le travail fait bien partie du vécu au quotidien.

- LA RECONCILIATION

Cette valeur est très importante dans ma culture. La communauté familiale organise des jours pour régler certains litiges afin d'être toujours en bonne relation avec tout le monde. Au Carmel, j'ai retrouvé cet exercice sous forme de cérémonie pénitentielle et de réconciliation fraternelle et cela m'aide beaucoup.

Sœur Marie-Agnès, Carmel de Lubumbashi RDC



LES FRUITS DE NOS ANCÊTRES

Nos chères sœurs loué soit Jésus Christ! Nous vous saluons fraternellement, nous sommes joyeuses de vous partager ce que nous vivons au carmel, grâce aux valeurs de notre culture rwandaise que nous ont laissées nos pères. Les valeurs de notre culture sont la lumière de notre cheminement vers le Seigneur. Elles sont les trésors de notre petit Pays béni par le Christ Roi, auquel il a été consacré par le Roi Charles RUDAHIGWA quand il était au pouvoir, c'était le 27 octobre 1946.

Voici quelques-unes les plus importantes que nous allons vous partager : **la salutation et l'hospitalité, la réconciliation, la célébration des fêtes, la**

parole, la prière, le nom, la solidarité et le partage.

- **La salutation** : dans la culture rwandaise, la salutation est le premier signe de la communion et de la fraternité ; on se salue mutuellement sans condition, par le même mot que la salutation que nous avons trouvé au monastère : "LOUE SOIT JESUS CHRIST A JAMAIS !". Selon les circonstances, nous nous embrassons, par exemple les jours de solennité, d'anniversaire, de fête patronale, après un temps d'absence en communauté (dont les temps de retraite), ... avec un échange des mots de tendresse. Dans notre famille carmélitaine, cela nous aide à construire l'amour fraternel. On ne peut pas passer à côté de l'autre sans lui dire « Loué soit Jésus Christ » et elle répond "à jamais !"

- **L'hospitalité** est une valeur de notre culture, une personne qui nous rend visite ou qui demande simplement un logement, est accueillie. De même dans notre communauté au Carmel, nous avons été émerveillées par l'accueil joyeux que nos grandes sœurs réservent à tous nos hôtes, par le partage des nouvelles, de repas, un lieu de repos communément appelé "Famille".

- **Réconciliation** : au Rwanda, c'est une habitude, quand il y a un désaccord, les personnes s'assoient pour le résoudre dans un petit groupe, avant de le mettre en public. Après le Génocide de 1994, la réconciliation nous a aidés beaucoup dans la reconstruction de l'unité entre les Rwandais. Les uns ont demandé pardon et les autres l'ont donné.

Au Carmel selon la Règle numéro 13 qui nous parle de la correction des manquements et des fautes commises, nous avons vu que cette valeur nous aide à nous relever mutuellement et nous permet de maintenir cet héritage qui a marqué notre histoire depuis longtemps. C'est la façon la plus facile qui nous aide à bien vivre la fraternité malgré nos faiblesses. La réconciliation est une valeur qui nous aide à mettre l'amour là où il n'y en a pas comme notre Père saint Jean de la Croix nous l'a dit.

- **La célébration des fêtes et Veillés** : dans notre culture Rwandaise même au niveau national, nous avons des fêtes nationales qui nous réunissent pour partager la joie et les idées et nous dansons avec nos chansons bien rythmées. Mais aussi, nous avons l'habitude d'avoir les veillées avec les voisins, où nous partageons la bière, les nouvelles, les devinettes et les paraboles, les poèmes,etc Au Carmel, c'est le moment de la recreation qui nous aide à faire plaisir aux autres comme notre Mère sainte Thérèse nous l'a commandé (const. no 94), souvent, le temps prévu nous semble vite passé ...

- **La Parole et la fidélité** : La parole joue un grand rôle dans notre culture. Si on prononce la parole, on doit y rester fidèle. La Sainte Vierge Marie dans son apparition à Kibeho nous a surpris en disant qu'elle est la Mère du Verbe ; elle nous a montré qu'elle connaissait la valeur de la parole dans notre culture. La

PAROLE a plusieurs dimension : D'abord la Parole, le CHRIST JESUS - La Parole de la Sainte Ecriture, proclamée, lue et méditée - Puis la Parole dite pendant les diverses rencontres - Mais aussi et surtout la parole que peut donner une consœur qui s'engage par les étapes dans la vie religieuse ou dans d'autres moments sérieux. Dans toutes ces occasions, comme dans notre culture, la Parole est et doit être respectée.

- **La fidélité**, comme le respect des liens familiaux, des amitiés et des engagements, est parmi les grandes valeurs culturelles.

- **Prière** : même avant l'évangélisation, les rwandais priaient, ils avaient la confiance en une puissance qu'ils croyaient les protéger, qui réalisait leurs demandes. Nous avons jusqu'à maintenant des noms qui invoquent DIEU : "Dieu donne naissance, Dieu sauve, Dieu fait grandir, Dieu éduque, Je prie Dieu, ..." ainsi que plusieurs proverbes ou adages qui montrent la place primordiale de Dieu, dont le plus beau est "*Dieu passe la journée ailleurs et rentre au Rwanda*". Les grands événements devraient être entourés par des cérémonies de se soumettre sous la protection du Tout Puissant : la construction de maisons, la culture et la récolte, le mariage, la naissance d'un enfant, le décès, la mémoire de trépassés ... Les missionnaires se sont basés sur cette croyance pour étendre l'Evangile de Jésus Christ. Les signes qui nous montrent que l'évangile est enraciné au Rwanda, c'est la célébration du jubilé de 125 ans de l'évangélisation, l'enthousiasme des fidèles chrétiens, le nombre croissant des prêtres, la floraison de la vie consacrée comme le Carmel qui est entré au Rwanda en 1952, ...

- **Le Nom** : Dans notre culture, on donne le nom à un nouveau-né pour l'accueillir solennellement dans la famille. Le huitième jour, les parents organisent une soirée festive en invitant les personnes amies, surtout les enfants qui, après avoir partagé le repas sur un même plateau, chacun donne un nom au nouveau-né, à la fin, les parents se retirent un peu pour revenir proclamer le nom de l'enfant, ce nom exprime la foi ou les aspirations des parents. De même au Carmel, au début du noviciat, nous avons le nom qui exprime la mission et la dévotion que le Seigneur nous donne. C'est un point qui renforce notre foi et fait grandir notre vie spirituelle.

- **La solidarité et le partage** : Depuis longtemps les rwandais avaient la coutume de travailler en communauté et de partager les biens matériels le cas échéant. Par exemple, quand une famille a une grande parcelle à cultiver, ou quand ses membres sont en difficultés, elle invite l'entourage pour leur venir au secours sans rien payer. Au niveau national nous avons une journée par mois où nous travaillons manuellement ensemble pour le développement du pays sans attendre le salaire (Umuganda), parfois aussi nous aidons les plus pauvres parmi nous en construisant des maisons, etc ... Dans le cadre du partage si par exemple une famille est en deuil, nous la soutenons par la présence

surtout physique (intensive pendant une semaine au moins) et avec une aide matérielle surtout pour l'enterrement. Carmel, nous vivons cette dimension de partage aussi bien matériel que spirituel avec un cœur généreux par exemple, les services rendus volontairement, les partages de nos retraites personnelles, l'assistance des sœurs faibles, ou les des pauvres qui recourent à nous mais surtout nous prions les uns pour les autres et nous nous encourageons mutuellement.

Pour conclure, nous rendons grâce au Seigneur qui nous a donné toutes ces richesses que nous venons de vous partager. Nous avons remarqué que notre vie carmélitaine est fondée sur notre culture ; car avant d'être des carmélites nous sommes des femmes rwandaises. C'est cette soif qui brûlait le cœur de nos parents, qui nous a motivées, qui nous soutient et nous accompagne dans cette vie contemplative carmélitaine où nous nous sommes engagées où la prière est le pilier de notre vie en DIEU AMOUR.

Vos sœurs novices et professes temporaires
Carmel de Kigali, Rwanda



“ Comment rendrai-je au Seigneur tout le bien qu’il m’a fait ? ”
Psaume 115

C'est avec une très grande joie et une très grande reconnaissance que je vous partage les merveilles que le Seigneur a accomplies dans l'histoire de ma vie à travers mes sœurs qui m'ont accueillie ! A lui louange et gloire éternellement !

Après un bon moment de cheminement comme aspirante, postulante au sein de la communauté du Carmel de l'Epiphanie, mes sœurs m'ont accordé huit jours de retraite au bout de laquelle, la Vierge Marie m'a revêtu de l'habit du Carmel, le premier Octobre 2025, avant les laudes. La cérémonie était toute simple mais belle au rythme du chant d'entrée "SIKILIZA BINTI, MFALME APENDA SANA UZURI WAKO" (en swahili), ce qui signifie en français : "ECOUTE MA FILLE, REGARDE ET TEND L'OREILLE, LE ROI SERA SEDUIT PAR TA BEAUTE" dont les paroles m'ont beaucoup fascinée ! Le Seigneur m'a fait la grâce de prier avec Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus qui a vécu l'amour toute sa vie jusqu'aujourd'hui car tout le reste passera !

Je me confie à l'intercession de notre Mère Sainte Thérèse qui nous conseille d'avoir une détermination déterminée, à la protection de Notre Dame du Mont Carmel et de Saint Joseph ainsi qu'à la prière de tous les saints du Carmel !

Que l'exemple de Zachée qui éprouvait le désir de voir Jésus me stimule et m'encourage à persévérer !

(Carmel de Lubumbashi)

Sœur Marie Cécile du Saint Esprit

Les bugnes sont une merveilleuse tradition de Noël. Il en existe deux sortes : les fines et craquantes (les "oreillettes") ou les moelleuses et briochées. Voici la recette des bugnes moelleuses, souvent préférées pour leur côté gourmand.

Ingrédients (pour environ 40 bugnes) :

- 500 g de farine
- 4 œufs
- 100 g de beurre mou (en dés)
- 50 g de sucre semoule
- 1 sachet de levure boulangère déshydratée (ou 20g de fraîche)
- 2 cuillères à soupe de rhum, d'eau de fleur d'oranger ou de zeste de citron (selon votre goût)
- 1 pincée de sel
- Huile de friture
- Sucre glace pour le décor

Préparation :

La pâte : Dans un grand récipient, mélangez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez la levure (diluée dans un peu de lait tiède si besoin).

Le mélange : Ajoutez les œufs un à un, puis le parfum choisi. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Le beurre : Incorporez le beurre mou et pétrissez longuement (environ 10 min) jusqu'à ce que la pâte soit souple et ne colle plus aux doigts.

Le repos : Couvrez d'un linge et laissez lever la pâte dans un endroit chaud pendant environ 2 heures (elle doit doubler de volume).

Le façonnage : Étalez la pâte sur un plan de travail fariné (environ 3 à 5 mm d'épaisseur). Découpez des losanges à l'aide d'une roulette. Faites une petite fente au milieu de chaque losange.



La friture : Plongez les bugnes dans l'huile bien chaude. Elles vont gonfler et dorer très vite. Retournez-les.

La touche finale : Égouttez sur du papier absorbant et saupoudrez généreusement de sucre glace lorsqu'elles sont encore tièdes.

Bonne dégustation!



LES BIENFAITS DU CITRON

Le citron est un véritable "couteau suisse" pour la santé, particulièrement apprécié pour sa richesse en vitamine C et ses propriétés antioxydantes. Voici les meilleures astuces pour l'utiliser au quotidien de manière efficace :

1. Le rituel du matin : L'eau tiède citronnée

C'est l'astuce la plus connue pour réveiller l'organisme. Bienfait : Aide à stimuler la digestion et à "nettoyer" le foie après la nuit. Conseil : Utilisez de l'eau tiède (pas bouillante, car la chaleur détruit la vitamine C). Attention : Buvez-le avec une paille ou rincez-vous la bouche après, car l'acidité peut fragiliser l'émail des dents à long terme.

2. Pour booster l'immunité (Rhume et fatigue)

Le citron est un antibactérien et antiviral naturel. L'astuce : Un grog sans alcool. Mélangez le jus d'un demi-citron, une cuillère à soupe de miel et un peu de gingembre râpé dans de l'eau chaude. Le petit plus : Le miel apaise la gorge tandis que le citron combat l'infection.

3. Améliorer l'absorption du fer

C'est une astuce nutritionnelle très importante, surtout si vous mangez peu de viande. Le principe : La vitamine C du citron aide le corps à absorber le fer contenu dans les végétaux (lentilles, haricots, épinards). L'astuce : Pressez systématiquement un filet de citron sur vos plats de légumes ou de légumineuses.

4. Contre les nausées et la digestion difficile

Nausées : Respirer une rondelle de citron frais ou boire un peu d'eau citronnée peut calmer les envies de vomir (très efficace pour le mal des transports). Lourdeurs : Après un repas trop gras, une infusion de zestes de citron (bio de préférence) aide à stimuler la production de bile et facilite la digestion. Précautions importantes. Estomac fragile : Si vous souffrez d'ulcères ou de reflux gastriques importants, le citron peut être irritant. Émail dentaire : Comme mentionné plus haut, ne brossez pas vos dents immédiatement après avoir consommé du citron ; attendez 30 minutes.



« Quand on mange des perdrix,
on mange des perdrix ; quand on fait pénitence,
on fait pénitence ! »

Sainte Thérèse de Jésus