

### Jacques Arènes – « Dépasser sa violence »

Que "faire" quand on a tout "fait" pour dire ce "oui" et que cela nous semble impossible ? Le temps est là qui aidera, la patience du temps fera taire le reproche, mais pas toujours ... Avant de dire "oui" il faut d'abord consentir à vivre un peu, à reprendre des expériences de vie, qui en elles-mêmes, nous aideront à dire "oui". Car la force de la vie déborde tous nos consentements et tous nos refus. Il arrive que les autres eux-mêmes changent, l'offenseur par exemple, ou certaines personnes constituant le contexte de l'offense. Ce qui nous amène à en voir différemment le décor, à repérer des issues dans ce qui semblait bouché. Progressivement en m'ouvrant, j'acquies une autre compréhension de la réalité, qui s'épanouit sous nos yeux d'une autre manière. Le levain a pendant longtemps travaillé la pâte. Mon regard s'est élargi. N'est-ce pas autre chose ce que le Christ appelle le Royaume qu'un regard élargi ? Car la métaphore du regard a toute son importance : "Aimez vos ennemis" cette phrase terrible sollicite l'élargissement du regard.

### Lytta Basset – « La Source que je cherche »

J'aime rester ouverte à ce qui est Autre que ce à quoi je m'attendais. Ainsi, rien ne me réjouit autant que d'être contredite par ce qui m'arrive, par exemple un geste ou une parole venant d'une personne que j'avais "classée" à l'opposé : je n'aurais jamais cru cela d'elle ! Parce que l'image que j'en avais saturait ma réalité. La vie m'apporte un démenti qui me libère. Je m'ouvre au symbolisme de l'événement : voilà un comportement surprenant, une parole inédite qui vient symboliser l'altérité sacrée de cet être humain que je croyais si bien connaître.

### Nicole Bordeleau Maître en yoga & méditation – Dire « oui » au changement

Un jour, le ciel est bleu et le soleil est radieux. Le lendemain, un orage éclate et la pluie tombe à tout rompre. Un moment, tout va pour le mieux. Le moment suivant, on fait face à une séparation, à un conflit, à une maladie.

Dans cette précieuse vie humaine, rien n'est acquis et rien, ni personne ne sera épargné par les vagues du changement. Les saisons, les océans, les montagnes, bref tout ce qui existe est appelé à se transformer, à se réinventer.

Et dans la nature, rien ne résiste au cycle des transformations. Rien, sauf l'être humain. Car à moins qu'il ne provienne de sa volonté, l'être humain considère le changement comme un problème, un affront, un obstacle que la vie place sur sa route.

On peut ainsi s'agripper et résister de toutes nos forces pour repousser le changement dans nos corps et dans notre apparence, cela ne durera pas éternellement. On peut s'accrocher fermement à notre routine, à nos habitudes de vie, à des idées fixes, à de vieilles façons de faire, inévitablement un jour, on devra se résoudre à changer.

Ce refus de voir le changement comme étant un processus naturel de l'évolution coûte cher en énergie et en nuits d'insomnies, car la vie est une force puissante. Si on lui résiste, elle insiste. Si on persiste, elle nous déstabilise. Si on s'obstine et que l'on refuse de changer, elle nous y obligera, car refuser de changer, c'est comme refuser de vivre.



## Livret Invités

*Les changements : je les aime ou je les crains ?*

Marie-Françoise Claude, Isabelle Pot, Elisabeth Roy,  
Yvette Laganier, Gérard Mennetrier, Michel Vromandt,  
Philippe Moignet, Georges Bafaro, Philippe Mouy

Le 2 septembre 2017

**Prochaine rencontre de « Un café à la foi » 7 octobre 2017**  
**Frères et sœurs, comment ça se passe ?**

Contact : Isabelle Pot 06 19 82 74 52 [isabelle.pot@wanadoo.fr](mailto:isabelle.pot@wanadoo.fr)

Paroisse de la Sainte-Trinité <http://saintetrinite-cathisere.ccf.fr/>  
Diocèse <http://www.diocese-grenoble-villefranche.fr/>

## Ancien Testament Genèse 12, 1-6

Le Seigneur dit à Abram : « Pars de ton pays, de ta famille et de la maison de ton père vers le pays que je te ferai voir. Je ferai de toi une grande nation et je te bénirai. Je rendrai grand ton nom. Sois en bénédiction. Je bénirai ceux qui te béniront, qui te bafouera je le maudirai ; en toi seront bénies toutes les familles de la terre. »

Abram partit comme le Seigneur le lui avait dit, et Loth partit avec lui.

Abram avait 75 ans quand il quitta Harrân. Il prit sa femme Sarai, son neveu Loth, tous les biens qu'il avait acquis et les êtres qu'ils entretenaient à Harrân. Ils partirent pour le pays de Canaan.

Ils arrivèrent en pays de Canaan. Abram traversa le pays jusqu'au lieu-dit Sichem, jusqu'au chêne de Moré. Les Cananéens étaient alors dans le pays.

### Pour aller plus loin dans la Bible...

- Actes 10, 9-16 (ou 9-23)
- Mt 15, 21-28 Cananéenne
- Jn 21, 15-19
- Mt 14, 22-33
- Jean 3,1 Nicodème
- Ecclésiaste 1,9

### Jean-Claude Guillebaud - « La grande inquiétude », Études 2006

Chacun de nous pressent la radicalité des changements anthropologiques dans lesquels nos sociétés sont entraînées à marche forcée. Un monde commun, avec ses représentations collectives, ses récits fondateurs, son ordre symbolique, ses régulations et ses croyances est en voie d'écroulement. Quant au monde nouveau dans lequel nous entrons, il demeure largement indéchiffrable. C'est la prégnance de cette énigme qui travaille l'imaginaire collectif et structure la plupart des débats contemporains.

### Jacques Arènes - « La Croix », 2004

Dans la dynamique du changement un équilibre est à redécouvrir sans cesse entre le minimum d'utopie nécessaire pour risquer une nouveauté et la reconnaissance inévitable de sa finitude. Pour vraiment changer, il faut reconnaître ce que l'on est et, en quelque sorte, l'aimer. Notre société crée sans cesse l'événement pour sortir de l'habitude. Pourtant il faut apprécier la répétition qui nous ancre dans la durée et conforte notre identité. Mais il faut en même temps savoir être veilleur et discerner où l'urgence nous saisit.

### Elisabeth Kübler-Ross, psychiatre psychologue suisse

Face au changement, un cheminement en plusieurs étapes : déni, colère, peur, tristesse, acceptation, sérénité...

## Citations

- Lorsque souffle le vent du changement, certains construisent des murs, d'autres des moulins (proverbe chinois)
- Rien n'est permanent, sauf le changement. Héraclite
- Mon Dieu, donnez-moi le courage de changer ce que je peux changer, la résignation d'accepter ce que je ne peux pas changer et l'intelligence de distinguer l'un de l'autre (prière anglo-saxonne)
- Le changement est le passage d'un état à un autre. Changer son comportement, ses habitudes, changer de travail, changer de vie, peut être vécu, pour les uns comme un renouveau, un nouvel espoir, et comme une source d'angoisse pour les autres. Rien n'est figé dans la vie, tout est en évolution, en révolution, en éternelle transformation. Vivre ce n'est pas seulement changer, c'est continuer et refuser de s'enfermer dans ses habitudes. Mandy Hale
- On propose à Alzine de changer de religion, évitant ainsi la mise à mort. Mais elle répond : renoncer aux dieux auquel on croit dans son cœur, c'est trahir sa foi sous un masque hypocrite, et le Dieu qu'on préfère, et le Dieu que l'on quitte : c'est mentir au ciel même, à l'univers, à soi. Voltaire
- Sache que le changement commence parfois par une chute. Alors ne la maudis pas. C'est au sol que tu trouves l'humilité. Yasmin Mogahed
- Le changement se produit en vous non pas quand vous essayez de vous obliger à changer, mais quand vous devenez conscient de ce qui ne fonctionne pas en vous. Yasmine Mogahed
- La porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur, chacun en détient la clé. Jacques Salomé
- Si je ne peux changer une situation, je peux en transformer le sens. Jacques Salomé
- Tu ne changeras jamais ta vie sans changer quelque chose quotidiennement ; le secret du succès se trouve dans la routine de chaque jour. John C. Maxwell
- Vous devez être le changement que vous souhaitez voir dans le monde. Gandhi
- Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements. Charles Darwin
- Ne doutez jamais qu'un groupe de personnes puisse changer le monde. En réalité, c'est toujours ce qui s'est passé. Margaret Mead
- Le sage change d'avis, et le sot s'entête.
- Face à un monde qui change, il vaut mieux penser le changement que changer le pansement. Francis Blanche