



# *Nouvelles*

## *septembre 2020*

Association La Cascade 2 rue de l'Industrie, 1020 Renens

Tél. 021 634 66 51 (répondeur)

la.cascade@eerv.ch, [www.lacascade.eerv.ch](http://www.lacascade.eerv.ch), [CCP 10-198218-4](https://www.ccp.ch/10-198218-4)

La Fondation pour la promotion de la diaconie communautaire dans le cadre de la Fédération des Églises protestantes de Suisse, soutient les projets de La Cascade.

## Editorial

*Bonjour,*

*La pandémie nous a tous et toutes affectés de différentes manières et j'espère que cette lettre de Nouvelles vous trouvera en bonne santé.*

*Vous l'avez supposé, notre assemblée générale a été reportée, elle aura lieu le lundi 2 novembre, mais cette situation n'a pas empêché les intervenants de poursuivre leur travail même pendant le confinement. Un grand merci à eux pour leur engagement fidèle.*

*Voici des nouvelles de La Cascade qui nous donnent calme, confiance et nous apprend à reprendre souffle même quand une nouvelle insupportable nous est communiquée...! Alors dégustez ces réflexions et merci à vous toutes et tous pour votre soutien.*

*Je vous souhaite un bel automne en contemplant les feuilles dorées des arbres et en nous imprégnant de Son Souffle!*

*ET sans crainte, venez à l'assemblée générale, toutes les mesures sanitaires seront prises pour vous protéger, merci d'avance!*

*François de Charrière*

### **C'est dans le Calme et la Confiance que sera votre Force\***

Ce verset pourrait décrire les étapes d'un entretien ou d'un cheminement à La Cascade, comme un fil conducteur que l'on peut avoir en tête pour avancer sur le chemin de nos vies.

La vie est souvent faite de luttas, de combats, d'autres fois de repos, de retrait, de confiance.

C'est l'équilibre entre ces deux moments qui nous donne une vigueur, une énergie et qui nous permet d'être qui nous sommes.

**Calme**, d'abord, car le lieu de La Cascade, ce petit appartement chaleureux, invite justement à retrouver un espace d'accueil et de sérénité. Face aux défis de nos vies, nous avons urgemment besoin d'espaces différents. De moments où l'on se sent en sécurité pour aller visiter notre intérieur et y mettre un peu de vie et de lumière.

Souvent les luttas du quotidien nous poussent à être stressés, à nous fermer, à nous arc-bouter sur nous-mêmes.

Le moment de retrait qui nous est offert à La Cascade ou ailleurs permet ce retour en soi-même.

On arrive tel que l'on est. Avec ce fardeau qui nous préoccupe et nous occupe, comme une armée peut « occuper » le terrain. Ce fardeau est lourd, il nous contraint à des mal-être, des tensions, des symptômes; peut-être de l'angoisse ou de la déprime ; souvent des conflits, parfois des colères. On peut être traversé par tant de courants, de vents violents, d'orages !



*Georges Michel. L'orage*

Dans un premier temps les choses pourront être dites, racontées, partagées. Elles trouveront un espace de calme pour être entendues, prises au sérieux : reconnues, ces souffrances qui nous habitent ! exprimés, ces non-dits qui empoisonnent nos existences ! démasquées, ces peurs qui nous bloquent comme un « saboteur intérieur ».

Tous ces « faux amis » que l'on cache au fond de soi, pour ne pas être rejeté, pour ne pas se laisser entraîner plus bas.

**Confiance.** Petit à petit, grâce au partage, vient le moment où, au cœur de cette tempête, on perçoit un espace de fermeté, de solidité, une source intérieure que l'on sent encore si petite, mais qui pourtant

grandit en nous. C'est notre « temple intérieur, le temple du Saint-Esprit », un espace spirituel où Dieu nous attend et est déjà.

On peut discerner, dans la pire des tempêtes tout ce qui nous a fait tenir. Les solidités de notre maison intérieure. Ces solidités nous ont permis de vivre jusqu'ici - et ce n'est pas rien ! Quelle énergie le petit enfant que nous étions a mis en œuvre (et reçu) pour vivre jusque-là, depuis la naissance et l'accueil de son premier souffle !

Et alors, ensemble, on peut aller à la rencontre de cette Présence intérieure, ce Souffle qui nous habite à chaque moment et qui veut nous régénérer.

Un moment méditatif, en conscience, en prière peut-être, nous permettra alors de prendre acte de cette Présence, de nos ressources, de nos élans intérieurs et de cette confiance qui en fait (et malgré tout) nous habite. La méditation est aujourd'hui à juste titre valorisée, elle permet de retrouver un centre en soi. Il s'agit de se donner le droit de s'arrêter quelque peu pour être à l'écoute de qui on est et de Celui qui nous tient.

**Force.** Alors nous pourrions reconnaître en quoi nous sommes effectivement plus forts que l'on aurait pu penser. Nous aurons l'énergie et l'élan pour aller dans la vie, là où elle nous conduit, à son rythme. Forts pour poser des actes courageux et nécessaires, prendre des décisions, affronter les tempêtes et vivre avec bonheur. Car ne nous y trompons pas, nous sommes habités par quelque chose de plus grand que nos problèmes.

Prenez le temps de ce retrait, de cette écoute pour retrouver de l'espace, de la liberté, pour redéployer votre confiance, pour redécouvrir ce qui fait bonheur en vous. Pour voir votre vie avec joie, confiance, sagesse, fierté.

C'est une expérience de liberté que beaucoup peuvent revivre à La Cascade !

Yves Dénéreaz, pasteur et psychologue- psychothérapeute FSP

\*Esaie 30,15

## Mots en voyage

J'aimerais partager une autre expérience de mon « voyage retraite » qui a eu lieu en 2019. Nous l'avons appelé ainsi avec mon mari parce que nous avons décidé de vivre ce voyage à trois, avec le Tout Autre. De fait, tout le voyage a été fait de chamboulements et de moments de grâce. Après le Népal, notre projet était d'aller en Inde, un pays imprégné de la spiritualité. Mais d'autres voyageurs revenant de ce pays nous l'ont fortement déconseillé, car la chaleur y était trop élevée à ce moment-là, et de nombreuses catastrophes naturelles s'abattaient sur cette région. Nous avons donc décidé de remettre nos plans en question : nous sentions que le Souffle semblait vouloir nous emmener ailleurs. L'un de nos critères pour choisir nos destinations était d'avoir une personne-contact dans le pays suivant. A notre plus grand étonnement, nous avons compris que notre prochaine destination serait les Etats-Unis et donc nous avons atterri à...Las Vegas !



Mais c'était juste le point de départ pour un roadtrip à la découverte des parcs nationaux. Tout de suite, nous avons été saisis par les couleurs et la vastitude des paysages. Après quelques jours d'imprégnation et d'ouverture à cette beauté sauvage de la nature, nous sommes arrivés dans le parc national de Bryce Canyon. Nous venions de nous parquer et nous découvrons sur notre téléphone un mail d'une amie. Nous le lisons et ses lignes font l'effet d'un couteau qui s'enfonce dans notre chair : elles délivraient la nouvelle d'un drame sournois et cruel touchant des personnes que nous

connaissances. Un de ces messages que la petitesse de mon corps et de mon cœur ne pouvait accueillir : il m'a terrassée, m'a empêchée de respirer. Je suis alors sortie de la voiture et j'ai suivi machinalement un groupe de personnes, comme entraînée par leur mouvement. Soudain en haut d'une petite montée.....



la vastitude de ce paysage, la lumière qui se dégageait de ses pierres dressées, m'ont ouvert les bras, comme j'avais appris à le faire dans le désert. Mes poumons ont été traversés par un Souffle d'une force et d'un Amour beaucoup plus grand que moi.

J'ai respiré cette vastitude le cœur ouvert : je pouvais ainsi accueillir l'horreur de la nouvelle, ce qui paraissait inacceptable pour ma sensibilité depuis un espace plus grand, plus fort, plus vaste. Depuis ce lieu intérieur où L'Amour est vainqueur.

Je suis restée plusieurs heures à cet endroit à contempler le site et à me laisser traverser par cette vastitude pour que mon humanité puisse continuer à respirer, à aimer et à espérer. Je le faisais pour moi, pour les autres et peut-être un peu pour le monde.

Pour finir, je vous laisse avec cette citation de Christiane Singer : « Celui (Celle) qui a touché à ses abîmes et qui a pourtant choisi la vie, met le monde debout »

AnneDorcas Phildius-Geiser  
Educatrice sociale et art-thérapeute, diplôme fédéral et ARAET

## Dieu n'est pas fatigué!

Jésus vint de Nazareth en Galilée et se fit baptiser par Jean dans le Jourdain. A l'instant où il remontait de l'eau: «Il vit les cieux se déchirer, et l'esprit, comme une colombe, descendre sur lui. » Et des cieux vint une voix: "Tu es mon Fils bien-aimé, il m'a plu de te choisir".

Les cieux, chemin vers Dieu, semblent parfois bouchés. C'est comme une grande voûte lisse, un plafond trop bas que rien ne traverse. Une chape de plomb. D'un côté les hommes sur la terre et de l'autre, Dieu. Et puis rien. Le ciel de brouillard et de grisaille est peut-être le reflet de toute situation lourde à porter, lassante, qui n'évolue pas, ou pèse sur nos vies.

La venue de Jésus fait que les cieux se déchirent, comme on déchire la croûte terrestre au passage de la charrue avant de semer. Quelque chose vient du ciel et va pouvoir pousser. Déchirure, ouverture, fente dans ce grand mur lisse et gris. De cette ouverture on entend une voix: "tu es mon fils bien-aimé, il m'a plus de te choisir, tu as toute ma faveur !" L'ouverture devient bouche. Le ciel n'est pas muet. Une parole s'adresse à l'homme, parole d'amour et parole d'élection : tu es choisi, tu es choisie par Dieu.

De cette ouverture sort une colombe. Quel message porte-t-elle ? Je l'ai trouvé dans le Cantique des cantiques : "Que tu es belle ma compagne, que tu es belle ! Tes yeux sont comme des colombes." L'ouverture devient l'oeil de Dieu, un oeil et qui cligne des ailes comme une colombe. Clin d'oeil d'un Dieu amoureux de l'homme, battements des ailes comme un battement de cils.

Généralement l'oeil de Dieu nous faisait plutôt peur, être sous son regard nous mettrait mal à l'aise. Que va-t-il nous reprocher ? Va-t-il crier contre le nous? Le baptême de Jésus change la donne. Clin d'oeil d'amour et parole d'élection. C'est sur toi que je fais reposer mon esprit.

En face de celui qui a de la peine, en face de celui qui ploie sous le fardeau de la vie, le serviteur de Dieu, d'après le prophète Esaïe, « ne faiblira pas et ne se relâchera pas. » Cette attitude est pleine de sagesse et de force. En accueillant les faiblesses et les manques de nos prochains, il ne faut pas que je m'autorise les mêmes relâchements. C'est ainsi que je serai serviteur de Dieu.

Par découragement, par paresse, quand je vois que certains ploient ou fatiguent, je pourrai aussi me sentir fatigué et las. Non, dit Esaïe,

l'Esprit du Seigneur me permet d'accueillir la flamme qui vacille, sans prendre la même attitude et rester ferme. C'est cela qui va maintenir le lien, la vie communautaire avec mon prochain que je soutiens.

Avec Dieu, c'est la même chose. Il ne faiblit pas quand je suis faible, il n'est pas révolté quand je suis révolté, il n'est pas fatigué quand je suis las. Mais il garde la même flamme et le même dessein, le même clin d'oeil amoureux qui me relève et me rend fort.

“Tu demeures mon bien-aimé, tu as toujours ma faveur, il me plaît toujours de te choisir!”  
Clin d' Dieu !

François de Charrière Président du Comité

## La petite vis

Une dame, avec laquelle j'ai déjà eu plusieurs entretiens, a une vraiment très faible estime d'elle-même. De diverses manières, elle veut me faire comprendre qu'elle est nulle, qu'elle ne sert à rien et qu'elle n'a pas sa place dans le monde.

Je lui raconte alors ce qui m'est arrivé quelques heures plus tôt. Je voulais utiliser une paire de ciseaux presque neuve. Or ces ciseaux étaient grippés : impossible de les actionner correctement car la petite vis qui tient ensemble les deux lames était rouillée.

J'ai mis une petite goutte d'huile et, après un peu de temps et quelques mouvements, les ciseaux ont de nouveau fonctionné à merveille.

En elle-même, cette petite vis est un objet qui paraît insignifiant. Mais, sans elle, les deux lames brillantes, affûtées, mais séparées, sont inertes. Elles prennent de la place, mais ne peuvent pas agir.

Quand la petite vis est en place, alors les ciseaux peuvent assumer pleinement leur rôle : couper, construire, séparer, décorer, ouvrir...

Et quand les ciseaux sont au service d'un Autre, qui sait ce qu'il veut accomplir, la petite vis a un rôle essentiel. Et la goutte d'huile (un symbole du Saint-Esprit !) permet à la petite vis de jouer pleinement son rôle.

Mon interlocutrice, après un temps de silence, s'approprie cette image, la commente, revient sur des éléments de sa vie restés dans l'ombre.

Ce soir, en quittant la Cascade, elle a le sourire aux lèvres.

Marc Subilia, pasteur et médecin