



## **Vivre dans la Présence - Etre lumière pour le monde...**

**Entrer dans la méditation contemplative.**

**Nous entraîner à vivre notre quotidien dans la Présence et la confiance.**

**Cultiver un "être-au-monde" enraciné dans la Présence, d'où peut émerger une inspiration nouvelle pour notre vie et pour notre humanité –  
suivant ainsi l'appel de Jésus : « Vous êtes la lumière du monde ».**

En ces temps de fortes incertitudes et de tensions, cultiver en nous la confiance en des forces qui nous dépassent est plus que nécessaire. C'est recevoir et offrir au monde la Lumière et la Paix.

Venir un peu à l'écart pour s'ouvrir à la Présence : s'entraîner à habiter pleinement notre corps, qui est « temple de Dieu » et y accueillir le Souffle, l'Esprit Saint, devenant ce que nous sommes : des sanctuaires de la Présence divine.

La méditation de Pleine Conscience, proposée notamment de manière laïque dans le domaine de la santé, nous aidera à cultiver cette mise en Présence. Dans l'instant, être simplement présent à ce qui est... à Celui qui est, à la Présence qui se donne.

Avec des résonances bibliques et dans une écoute vivante et renouvelée de l'Évangile, nous nous laisserons ainsi accueillir dans toutes les dimensions de notre être (physique, émotionnelle, mentale et spirituelle).

Et avec toute notre réalité humaine, sans la juger, nous nous tournerons vers la présence d'un Amour infini qui se donne. Laisser alors cet Amour, Dieu, nous transformer, nous recréer à chaque instant, à chaque souffle.

Et quand vivre en présence de Dieu colore tous nos instants, cela nous ouvre à des relations renouvelées à nous-mêmes, aux autres et à la nature. Pour un "être-au-monde" enraciné dans la Présence, d'où peut émerger une inspiration nouvelle pour notre vie et pour notre humanité

La grande nature des Cévennes ainsi que la profondeur de prière des moniales cisterciennes du monastère Notre-Dame de la Paix-Dieu, nous offriront un cadre propice à cette retraite guidée.

**"Dieu s'est fait homme, pour que l'homme devienne Dieu" Saint Irénée de Lyon**

Lire ici des [témoignages de retraites précédentes](#)

Retrouvez ici le [détail de la retraite](#)

## Dates & horaires

**Accueil** : Dimanche 14 juillet 2024 accueil dans l'après-midi ; dîner à 18h45

**Fin**: Vendredi 19 juillet à 16h

## Lieu et communauté qui nous accueillent

Avec une quinzaine de sœurs, la communauté des moniales cisterciennes de Notre Dame de la Paix Dieu, vit selon la Règle de saint Benoît, écrite au VI<sup>e</sup> siècle. Elles cherchent à mettre en pratique l'Évangile par la prière, le travail et l'hospitalité, dans une vie simple et fraternelle. Le monastère accueille ceux qui sont en quête de silence pour se remettre en présence de Dieu, pour se retrouver eux-mêmes... *lire plus sur le [site de l'abbaye](#)*

**Venir au Monastère Notre-Dame de la Paix-Dieu** – 1064, Chemin de Cabanoule - 30140 Anduze  
Infos sur le site de l'abbaye : <https://monastere-cabanoule.com/acces-contact/acces-au-monastere>

En voiture : 1h depuis Nîmes. 3h10 depuis Lyon. 2h depuis Marseille.

En transport en commun :

- Depuis la gare de Nîmes, Anduze est desservie par Bus 112.
  - La gare d'Alès est plus proche (13km) mais il n'y a pas de bus le dimanche.
- Nous pouvons ensuite venir vous chercher à Anduze (5 minutes du monastère).

Exemples de bus depuis Nîmes (Bus 112. <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>) :

**Pour arrivée Dim 14/07** : Nîmes gare centre-Anduze Labahou → départ 17h10 - arrivée 18h39

**Pour départ Ve 19/07** : Anduze Labahou-Nîmes gare centre → départ 16h20 - arrivée 17h38 ou

**départ Sam 20/07** : départ 7h17 - arrivée 8h43 ou départ 13h21 - arrivée 14h38

Navettes fréquentes entre Gare "Nîmes TGV Pont du Gard" et "Nîmes Centre" (bus 33).

**Nous adressons à tous un tableau de covoiturage dès l'inscription afin de faciliter les trajets et de les rendre plus écologiques.**

## Les tarifs : La participation libre et consciente

Ils se répartissent entre :

- **Les intervenants** :
  - **frais d'inscription** de 130€ qui couvrent les frais des intervenants (leur déplacement, leur pension complète, la location de salle, les frais administratifs et de communication)
  - **leur rémunération**, pour laquelle nous avons fait le choix de la "Participation Libre et Consciente". C'est une autre façon d'envisager la rémunération **de manière plus participative, transparente et solidaire** (accessible à tous). Vous trouverez à la fin de ce document une présentation plus complète de ce processus.
- **Le monastère pour la pension complète** : **prix libre et conscient** (tarif indicatif de 40€ à 50€/jour)

**Attention groupe limité à 15 participants environ.**

## Pour vous inscrire :

Remplissez le [bulletin en ligne disponible ICI](#) et effectuez le versement d'un acompte de 130 euros par CB lors de cette inscription.

Votre place sera réservée dès réception de votre inscription. Encaissement du solde au cours de la session.

Désistement : 10 jours après votre inscription > remboursement intégral ; au-delà des 10 jours, l'acompte est non remboursable.

Si vous avez des difficultés pour vous inscrire en ligne, merci de nous demander le formulaire par mail à [contact@meditation-ephata.com](mailto:contact@meditation-ephata.com) (vérifiez bien vos spams pour la réponse 1 ou 2 jours plus tard).

## Public

### Retraite accessible à tous :

- Débutants ou déjà pratiquant de méditation : pour des pratiquants chrétiens désirant découvrir la Pleine Conscience, pour des pratiquants de Pleine Conscience souhaitant renouer avec leurs racines chrétiennes, et pour toute personne désirant approfondir son chemin spirituel.
- Nous demandons simplement aux participants de remplir, lors de l'inscription, une feuille d'information. Celle-ci nous permet de vérifier avec certains d'entre eux si la pratique de la méditation ne comporte pas de contre-indications vis à vis de leur état de santé actuel.

### Est-ce que je peux participer si je ne suis pas croyant(e) ?

Les pratiques de méditation et de prière proposées visent à être présents à la Présence. Cette Présence est pour nous celle du Dieu révélé en Jésus-Christ. Pour autant, loin des dogmes abstraits ou d'une morale qui fait fuir, nous proposerons un cadre invitant chacun.e à trouver son chemin intérieur, à vivre sa propre expérience spirituelle. Peut-être qu'un autre mot vous parle davantage : Source, Vie, Souffle, Tout-Autre, Lumière, Amour... et c'est bien comme cela.

Quel que soit le nom qu'on lui donne, ou l'absence de nom, il s'agira toujours, pour chacun, de s'ouvrir à la Vie dans tout son mystère, et de se laisser faire. Alors qui que vous soyez, où que vous en soyez sur votre chemin, si cela résonne en vous, vous êtes les bienvenus.

## Le cadre spirituel

Nous nous appuyons sur la Pleine Conscience proposée de manière laïque dans tous les domaines de la vie : écoles, hôpitaux, entreprises, vie civile... et enseignée notamment par le maître zen Thich Nhat Hanh. Ces pratiques seront intégrées à un cadre spirituel explicitement chrétien, dans une perspective non syncrétiste (*en savoir plus*) d'approfondissement de notre propre cheminement intérieur.

Ceci dit, le chemin spirituel de chacun sera inconditionnellement respecté, quel qu'il soit, dans sa singularité propre.

### Notre positionnement au sein de l'Église

Nous sommes conscients que beaucoup de nos contemporains (ou leurs ancêtres) sont ou ont été blessés, étouffés, révoltés, agressés par certaines pratiques, certains enseignements, certaines prises de position de l'Église catholique en France et ailleurs. Et qu'ils ont pour cela abandonné ou même rejeté leurs racines chrétiennes.

Nous sommes conscients également que d'autres se sont éloignés à cause d'insuffisances pédagogiques, d'incompréhensions, de fausses interprétations ou de mauvaises traductions,... qui leur ont donné une image moralisatrice, culpabilisante, et peu vivante de la foi chrétienne.

Nous sommes conscients enfin que certains cherchent aujourd'hui à se rassurer en revenant à des affirmations identitaires de la foi chrétienne, mêlées d'implications politiques.

Nous prendrons le temps de soigner ensemble nos blessures et nos peurs, d'éclairer notre chemin spirituel par une intelligence de la foi vivante et actuelle, en nous reliant plus que jamais à l'enseignement d'un Christ Vivant et plein d'amour, d'un Christ qui nous libère et nous relève, qui nous invite à la Vie éternelle, ici et maintenant.

## Les intervenants

Par leur pédagogie, leur capacité d'accueil, leur ouverture à ce qui est dans l'instant présent, ils essaient au mieux d'incarner les principes enseignés. Leur engagement profond et leur pratique personnelle nourrissent les enseignements.

### Yannick Lapierre

Je suis heureux d'apporter ma contribution au chemin spirituel de nombreux êtres, tant par la méditation et la contemplation (animation d'une centaine de sessions ou retraites de Pleine Conscience) que par l'accompagnement individuel en thérapie (*Plus d'info ici*). Les mots "Trouve-toi et dans la mesure où tu te trouves quitte-toi" de Maître Eckart, résumant l'articulation de mes deux formes d'accompagnement, thérapeutique et spirituel.

J'ai été un des précurseurs en France dans l'animation des programmes de Pleine Conscience pour la santé (MBSR). Animé par l'intention d'une autre manière de vivre ensemble, j'ai "co-fondé" la Maison Ephata, centre écologique et spirituel en Aquitaine, ainsi que le Centre BNB France (Bonheur National Brut). Cette intention se poursuit avec mon épouse Marie Charlotte par les activités de Méditation Ephata et la fraternité qui nous soutient. Consultant-formateur-coach et thérapeute (26 années d'expérience), je me suis formé par ailleurs au *Presencing* auprès d'Otto Scharmer (M.I.T.- Theorie U) et à l'*éco-psychologie pratique* (TQR: Travail Qui Relie. Joanna Macy).

Rencontrant le maître Zen Thich Nhat Hanh en 1999, je me suis formé à la méditation auprès de lui et de sa communauté ainsi qu'au Center For Mindfulness (créé par le Dr Jon Kabat-Zinn, USA). Hésitant par 2 fois à embrasser la voie monastique zen, je suis revenu à ma foi en Christ, nourri par un chemin d'expérience d'Unité. Je l'aborde d'une manière renouvelée et vivante, me retrouvant pleinement dans un Christ Universel (évoqué par le moine franciscain américain Richard Rohr) et que tout être humain peut accueillir.

### Marie-Charlotte Lapierre Jactat :

Après des études de philosophie et quelques années d'expérience professionnelle dans le spectacle vivant, je suis entrée au monastère des bénédictines de St Thierry où je suis restée 3 ans. Une maladie très grave m'a obligée à en sortir, m'invitant ensuite à un long chemin de guérison du corps et de l'âme. Après cette traversée, j'ai poursuivi mon chemin dans l'accompagnement individuel et de groupes, ayant à cœur de partager mon expérience de la méditation et de l'intériorité profonde, source de guérison et de pacification intérieure.

J'accompagne depuis 5 ans en psychothérapie en tant que sophro-analyste (*ici plus d'infos*) et j'anime des stages de méditation et des retraites spirituelles de contemplation, tout en proposant une approche renouvelée et vivante de l'Évangile et du chemin à la suite de Jésus.

J'ai été co-fondatrice et co-responsable de la Maison Ephata, centre écologique et spirituel en Aquitaine pendant 5 ans, où j'ai également créé Terres de Vie, une association engagée pour la préservation de la biodiversité qui a d'ores et déjà acquis et protégé 8 hectares de terres pour en refaire un bien commun. Formée au Travail Qui Relie, je désire aujourd'hui allier engagement spirituel et engagement écologique dans une perspective intégrative.

## Renseignements/réservations :

[contact@meditation-ephata.com](mailto:contact@meditation-ephata.com)

Yannick Lapierre : 06 67 26 16 98

ou Marie-Charlotte Lapierre Jactat : 06 62 69 21 54



## Détails des 5 jours

### De la méditation à la prière contemplative...

La méditation de Pleine Conscience (appelée aussi de “Pleine Présence”, ou encore “attention consciente”) est un entraînement à favoriser l’union corps-cœur-esprit pour être pleinement présent à ce qui est, dans l’instant présent.

Elle est un chemin de présence qui peut nous ouvrir à l’Esprit Saint – et ainsi nous mener à la prière contemplative. Etre simplement présent à ce qui est... à Celui qui est, à la Présence qui se donne.

Le verbe ‘méditer’ vient du latin ‘*meditari*’ : être conduit au centre. Oui, être conduit au centre de nous-mêmes, dans une présence nue qui nous ouvre à “plus grand” que nous.

Ainsi la méditation proposée ici n'est pas une réflexion sur... (comme dans certains types de méditations), ni un dialogue avec... (comme dans certains types de prières), mais une simple présence. Plutôt que de “penser à Dieu” ou de “parler à Dieu”, faire silence et s’ouvrir à sa Présence : telle sera l’approche proposée, dans la continuité de la tradition contemplative chrétienne.

### ...dans toute notre vie quotidienne

La force de cette pratique, c’est qu’elle met l’accent sur notre quotidien, nos gestes de tous les jours, dans l’ici et le maintenant. Pas simplement lors des temps d’assise ou de prière.

Vivre dans la Présence, vivre en Dieu pour nous chrétiens, 24h sur 24h - les occasions sont infinies !

Et quand vivre en présence de Dieu colore tous nos instants, cela nous ouvre à des relations renouvelées à soi, aux autres et à la nature. Un “être-au-monde” enraciné dans la Présence, d’où peut émerger une inspiration nouvelle pour notre vie et pour notre humanité - suivant ainsi l’appel de Jésus : « Vous êtes la lumière du monde ».

### Comment et avec quelles pratiques ?

Les pratiques individuelles et collectives de méditation et de prière, les exercices corporels, les partages, les temps de marche et d’immersion dans la nature, et les temps de silence nous aideront à incarner notre vie spirituelle dans notre vie quotidienne. Le cheminement proposé sera axé principalement sur l’expérience de chacun plus que sur des apports théoriques.



Nous avons fait le choix d'intégrer la Participation Libre et Consciente pour nos stages et retraites. C'est une **autre façon d'envisager la rémunération**. Il s'agit d'un mode de valorisation **participatif, transparent et solidaire**.

### Pourquoi ce choix ?

Nous identifions clairement deux motivations pour aller dans ce sens :

- Nous désirons rendre nos stages et nos retraites **accessibles à toutes et à tous**, quel que soit leur revenu. Pour certains - personnes disposant d'un faible revenu, étudiants, familles monoparentales, etc. - le prix est un critère décisif dans le choix des activités et peut constituer une barrière.
- Nous souhaitons changer la règle établie et **ouvrir une voie de questionnements** dans notre rapport à l'argent et notre façon d'échanger nos richesses. Cela fait sens pour nous de vivre pratiquement ce concept dans le cadre de nos sessions et retraites.

### Un pari dans la confiance...avec réalisme

Ce choix nous convoque à la confiance. Car définir le prix de nos activités n'est pas toujours facile pour nous, parce que :

- nous ne connaissons pas à l'avance le nombre de participants
- nous avons des frais fixes (location des locaux, frais de communication, de déplacements, matériel, etc.)
- ceci est notre activité professionnelle, pour laquelle nous avons besoin de nous rémunérer correctement dans un équilibre « donner-recevoir » (le temps d'animation qui est apparent, le temps de préparation qui est sous-entendu, et celui bien caché de tout le travail administratif nécessaire)

Pour préserver un certain sentiment de sécurité, nous avons décidé de distinguer deux éléments : les frais d'inscription et la participation libre et consciente.

1. Les **frais d'inscription**, qui nous semblent raisonnables pour des personnes à revenu modeste, permettent de :
  - couvrir les frais de déplacement, d'hébergement en pension complète des intervenants, et la location de la salle lors de la session
  - prendre en charge les frais administratifs et les frais de communication
  - garantir une première forme d'engagement à participer à ce séminaire
2. La **Participation Libre et Consciente** que vous allez remettre à la fin de la session permet de :
  - **nous rémunérer** pour le travail de conception, de préparation et d'animation.
  - **instaurer la solidarité entre les participant-es et une responsabilisation collective**, car cette approche permet à des personnes disposant de moins de revenus de participer à cette session. Ce type d'expérience montre qu'une forme d'autorégulation s'instaure dans le groupe pour obtenir un montant global qui soit juste.
  - contribuer au développement et à la réalisation de projets futurs

Ainsi, la Participation Libre et Consciente vous rend aussi **acteur du processus** et pas seulement consommateur de services. **La responsabilité est partagée**. De notre côté, cela nous invite à lâcher-prise et à **faire confiance** à la vie.

### En pratique, comment cela fonctionne ?

- La Participation Libre et Consciente est la somme que vous souhaitez ou pouvez donner en conscience pour ce que vous avez vécu et reçu lors de la session.
- La Participation Libre et Consciente sera remise en espèces ou en chèque à la fin de la session de façon non-anonyme dans une enveloppe à votre nom, sans avoir besoin de se justifier pour le montant du don. Les autres participants ne sont pas informés du montant donné. Le don nominatif et confidentiel permet d'assumer de façon responsable ce que l'on peut ou ce que l'on veut donner.  
Le paiement peut se faire en plusieurs chèques qui seront encaissés de manière échelonnée dans le temps.  
La participation financière peut également être transmise par virement bancaire. Un reçu / une facture peut être demandés ; il sera transmis par mail au participant/e.
- La participation consciente fait toujours l'objet d'un temps d'explication de partage au début mais également à la fin de la session.
- Le montant total récolté, la moyenne, le montant le plus bas et le plus haut sont communiqués à l'ensemble des participants.

### Comment déterminer votre participation ?

Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- La valeur estimée de ce que vous avez reçu qui comprend non seulement l'activité proprement dite, mais aussi le temps de conception et préparation pédagogique ainsi que le temps d'organisation et de logistique.
- Vos possibilités financières.
- Le souhait de soutenir les projets futurs des organisateurs.

Et si cela vous est trop difficile d'estimer un montant, voici quelques **montants indicatifs tels qu'ils se pratiquent habituellement pour ce type de stages** :

- Petits revenus : environ 25€ par jour
- Revenus moyens : environ 50€ par jour
- Revenus élevés : 75€ par jour ou plus

**Dans tous les cas, la contribution doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e et peut aller de 1€ symbolique à des milliers d'euros, pour une solidarité partagée !**

Yannick et Marie-Charlotte Lapierre

[www.meditation-ephata.com](http://www.meditation-ephata.com)