

**PSY: POURQUOI J'Y VAIS PAS** (Même que j'en aurais besoin...)  
2/ Team "J'ai peur du prix"



Je porte une paire de chaussures, elles sont très laides, inconfortables, je les déteste.

Chaque jour, je les porte et chaque jour, je rêve que j'en porte d'autres.

Certains jours, mes chaussures me font tellement souffrir, que je pense ne plus pouvoir avancer.

Personne ne parle jamais de mes chaussures, mais je peux lire dans les yeux de qui me regarde, que chacun est soulagé que ce soit les miennes.

Personne ne me parle d'elles.

Pour vraiment comprendre ces chaussures, vous devez les porter, mais une fois que vous les aurez aux pieds jamais plus vous ne pourrez les enlever.

Je me rends compte que je ne suis pas seule à porter ces chaussures.

Il y a beaucoup de paires de par le monde.

Certaines femmes sont comme moi, elles essaient de marcher avec la douleur quotidienne de leurs chaussures.

Certaines ont appris comment marcher avec ces chaussures et elles ne sont plus autant blessées.

Aucune femme ne mérite de porter ces chaussures.

Pourtant,

c'est à cause de ces chaussures que je suis une femme forte.

Ces chaussures m'ont donné la force d'affronter n'importe quoi.

Elles ont fait de moi ce que je suis.



## Journée Départementale de l'Acf Vendée

Maison du Diocèse St Paul  
la Roche-sur-Yon



« Être bien dans sa peau... »

Samedi 7 Février 2025

9 h 30 à 17 h 00

## Programme de la journée :

- 9 h 30 Accueil et émargement
- 10 h 00 Présentation du thème
- 10 h 20 Interventions de Christelle REUILLES  
et de Maguy WIART  
Questions-Réponses
- 11 h 45 Intervention CIDFF
- 12 h 30 Déjeuner
- 14 h 00 Echanges
- 15 h 15 Bilan 2025 et Avenir 2026
- 16 h 00 Célébration
- 17 h 00 Envoi



### Prière Universelle

Sur la Terre des hommes fait briller, Seigneur, ton amour

**Saint :** Saint, saint, saint, le Seigneur, Dieu de l'univers  
Le ciel et la terre sont remplis de ta gloire  
Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur.  
Hosanna, au plus haut des cieux ! (bis)

**Anamnèse :** Proclamons le mystère de la foi

Gloire à toi qui étais mort. Gloire à toi qui es vivant.  
Notre Sauveur, et notre Dieu. Viens, Seigneur Jésus.

### Agneau de Dieu

Agneau de Dieu, qui enlèves les péchés du monde  
Prends pitié de nous (bis) - Donne-nous la paix



**Pendant la communion :** Fond musical

### Chant Final : Que le vent nous emporte



**QUE LE VENT NOUS EMPORTE  
QUE LE VENT NOUS ENVOIE  
AMIS OUVRONS LA PORTE  
SOYONS SEMEURS DE JOIE**

À notre tour, prenons la route  
D'un quotidien à transformer  
C'est un regard, c'est une écoute  
Deux petits pas qu'il faut oser

À notre tour, soyons lumières  
Lorsque s'en vient l'obscurité !  
Face aux jours gris, aux longs hivers,  
C'est le trésor de l'amitié.

À notre tour, soyons porteurs  
D'une Parole à partager  
Et par nos voix, vers chaque cœur  
Des mots de paix seront semés

À notre tour, dressons la table  
Pour les petits, les affamés !  
Signes discrets mais véritables,  
D'un nouveau monde à inventer.

Alléluia !

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu (Mt 5, 13-16)

En ce temps-là,  
Jésus disait à ses disciples :  
« Vous êtes le sel de la terre.  
Mais si le sel devient fade, comment lui  
rendre de la saveur ?  
Il ne vaut plus rien : on le jette dehors et  
il est piétiné par les gens.

Vous êtes la lumière du monde.  
Une ville située sur une montagne  
ne peut être cachée.  
Et l'on n'allume pas une lampe  
pour la mettre sous le boisseau ;  
on la met sur le lampadaire,  
et elle brille pour tous ceux qui sont dans la maison.

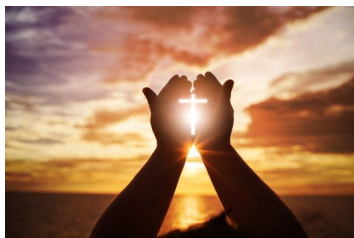
De même, que votre lumière brille devant les hommes :  
alors, voyant ce que vous faites de bien,  
ils rendront gloire à votre Père qui est aux cieux. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Temps de silence et chant « Le sel de la terre » de Gianadda .

Profession de Foi

Je crois en Dieu, le Père tout-puissant, Créateur du ciel et de la terre...



***RELEVE- TOI***

**(Gwennyn-BREIZHWARE)**

*Il y a des couleurs qui glissent  
dans le ciel,*

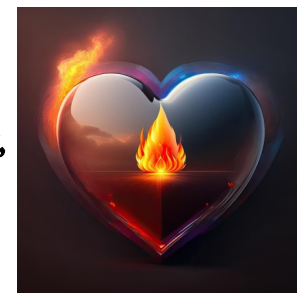
*Des matins clairs que recourent l'essentiel,  
Je cherche un signe, un peu d'air,  
Quelque chose qui me ramène à la lumière.*

*J'ai trop souvent marché la tête basse,  
A me cacher derrière des gestes qui passent,  
A force de tendre les bras pour les autres,  
J'ai oublié comment on vit pour soi.*

*Mais sous ma peau, ça tremble encore,  
un petit feu que rien n'endort,  
Je l'écoute, il bat très fort...  
Peut-être que c'est là que tout recommence.*

*Relève- toi, laisse entrer la lumière,  
Même si ton cœur n'est pas très fier,  
Respire un peu, deviens légère,  
Le monde t'attend, comme hier.....*

*Relève-toi, tu sais briller  
Même si personne ne l'a remarqué  
Il y a dans toi quelque choses à sauver,  
Quelque chose qui veut danser.*





Seigneur, apprends-moi à bien m'aimer, à m'accepter tel que je suis, avec mes qualités mais aussi mes défauts, avec mes succès mais aussi mes échecs.

J'ai du mal à m'arrêter pour écouter la parole qui vient du fond de moi. Il m'est difficile de réfléchir. Je suis plutôt portée à me distraire de tout ce qui me ferait rentrer en moi-même.

Pourtant je le sais, si j'écoutais mon cœur chanter ou pleurer, si j'écoutais la voix qui sort de moi, si je t'écoutais toi qui m'es plus intime que moi-même, je serai nourrie au plus profond de mon être ; ma vie prendrait de la densité, mon existence serait plus unifiée et je serais mieux dans ma peau.

Apprends-moi, Seigneur, à me connaître, à être attentive à mes voix, à te reconnaître en moi, à m'aimer de mieux en mieux.  
Et alors, j'en suis sûr, je serai plus en mesure de t'aimer et d'aimer les autres.

## Liturgie de la Parole



### Lecture de la première lettre de saint Paul, apôtre, aux Corinthiens (1 Co 2, 1-5)

Frères, quand je suis venu chez vous, je ne suis pas venu vous annoncer le mystère de Dieu avec le prestige du langage ou de la sagesse.

Parmi vous, je n'ai rien voulu connaître d'autre que Jésus Christ, ce Messie crucifié.

Et c'est dans la faiblesse, craintif et tout tremblant, que je me suis présenté à vous.

Mon langage, ma proclamation de l'Évangile, n'avaient rien d'un langage de sagesse qui veut convaincre ; mais c'est l'Esprit et sa puissance qui se manifestaient, pour que votre foi repose, non pas sur la sagesse des hommes, mais sur la puissance de Dieu.

– Parole du Seigneur.

### Psaume 111

#### **R/ Lumière des hommes nous marchons vers toi , Fils de Dieu Tu nous sauveras**

Lumière des cœurs droits, il s'est levé dans les ténèbres, homme de justice, de tendresse et de pitié.  
L'homme de bien a pitié, il partage ;  
il mène ses affaires avec droiture.

Cet homme jamais ne tombera ;  
toujours on fera mémoire du juste.  
Il ne craint pas l'annonce d'un malheur :  
le cœur ferme, il s'appuie sur le Seigneur



Son cœur est confiant, il ne craint pas.  
À pleines mains, il donne au pauvre ;  
à jamais se maintiendra sa justice,  
sa puissance grandira, et sa gloire !

## Célébration

**Chant d'entrée: A CE MONDE QUE TU FAIS**

A ce monde que tu fais chaque jour avec tendresse  
**Donne un cœur de chair, donne un cœur nouveau !**  
A ce monde où tu voudrais plus de joie, moins de détresse,  
**Donne un cœur de chair, donne un cœur nouveau !**  
A ce monde qui renaît s'il a foi en ta promesse,  
**Donne un cœur de chair, donne un cœur nouveau !**

**R : Viennent les cieux nouveaux et la nouvelle terre  
Que ta bonté nous donnera.  
Viennent les cieux nouveaux et la nouvelle terre  
où la justice habitera !**

### **Prière pénitentielle :**



Seigneur Jésus, vivante image du Père,  
envoyé pour nous rendre la vie, **Prends pitié de nous**  
Ô Christ, né de la Vierge Marie  
pour nous apporter le pardon, **Prends pitié de nous**  
Seigneur Jésus, Parole éternelle du Père,  
venu nous promettre la paix, **Prends pitié de nous**

### **Gloire à Dieu (Alterné)**

Gloire à Dieu, au plus haut des cieux,  
Et paix sur la terre aux hommes qu'il aime.  
Nous te louons, nous te bénissons, nous t'adorons,  
Nous te glorifions, nous te rendons grâce, pour ton immense gloire,  
Seigneur Dieu, Roi du ciel, Dieu le Père tout-puissant.  
Seigneur, Fils unique, Jésus Christ,  
Seigneur Dieu, Agneau de Dieu, le Fils du Père ;  
Toi qui enlèves le péché du monde, prends pitié de nous ;  
Toi qui enlèves le péché du monde, reçois notre prière ;  
Toi qui es assis à la droite du Père, prends pitié de nous.  
Car toi seul es saint,  
Toi seul es Seigneur,  
Toi seul es le Très-Haut : Jésus Christ, avec le Saint-Esprit  
Dans la gloire de Dieu le Père. Amen.



### Nos intervenantes :

**Christelle Reuilles, psychothérapeute**

**Maguy Wiart, médecin, psychothérapeute,  
sophrologue caycédiennne.**



### Notes personnelles :

## Echanges

### 1/ Question :

- Et moi, dans les moments difficiles, comment je fais pour aller mieux ?
- Qu'est-ce que Christelle et Maguy m'ont apporté ?

### 2/ Question :

- Avec quoi, je repars pour être mieux dans ma peau ?