Journée de rentrée Acf 44 à Nantes le 10 octobre 2026

LE BIEN-ÊTRE « Je suis venu pour que les hommes aient la vie et la vie en abondance. »(Jean10.10)

Début octobre, nous nous sommes retrouvées à la maison diocésaine pour relancer l'année. Cette fois, nous étions un peu moins nombreuses car des manifestations étaient annoncées près des facultés toutes proches. Après la prière de Michel Quoist « La vie est devant moi Seigneur », c'était le moment des infos Acf : nouvelles des équipes, temps fort de Valpré près de Lyon « Comme cette eau se mêle au vin… » se mélanger sans se dissoudre, garder son identité.

Un nouveau bureau national qui souhaite relancer l'Acf : en 2027, nous fêterons les 125 ans de l'Acf ; vous pouvez partager des idées d'affiche ou de slogans d'ici la mi-novembre.

Le projet associatif 2027-2029 **:« Être femme aujourd'hui, quelle aventure ! »,**

Invitation pour la région ouest à Nevers du 14 au 16 avril 2027 « Sur les pas de Bernadette ».

Puis nous avons découvert la méthode Vittoz avec Isabelle de Ternay, praticienne dans la région nantaise. Dans le cadre de notre journée sur **le bien-être**, cette proposition nous a permis de prendre conscience de notre rapport au PRESENT car nous sommes bien souvent éloignées de « la simplicité du moment présent ».

Le médecin suisse RogerVittoz (1863-1925) était protestant. Au début du 20è siècle, il a connu une période de grande fatigue et a eu recours à l'hypnose avant de se tourner vers le travail manuel sur le bois puis il a élaboré une méthode thérapeutique afin d'aider ses patients à « vivre l'instant présent ici et maintenant ».En 1911, il publie son traité « Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral » basé sur l'idée que le cerveau émet et reçoit. Il disait que **la réceptivité** est la base de tout.

Plus concrètement, Isabelle nous a guidé avec des exercices permettant de retrouver notre conscience présentielle (notre corps, notre cerveau, notre environnement…).Des femmes ont fait quelques rapprochements avec la sophrologie ou même le yoga. Cette méthode peut s'adresser à toutes les

personnes adultes et enfants, elle demande un entraînement régulier avec des exercices en séances avec un(e) praticien(ne) ou chez soi. 4 étapes importantes sont proposées : **la réceptivité, la concentration, l'élimination et enfin la volonté.** *« Vous ferez toujours votre devoir si vous vivez le présent, tout appliqué à l'action du moment. Nous nous sanctifions par le moment présent, et non par nos retours sur le passé ou nos anticipations sur l'avenir. »*Dr Vittoz dans Notes et pensées. *« Etre présent à soi, aux autres et à Dieu, ici et maintenant, est un véritable chemin de vie. »*Ghislaine Prouvost praticienne et formatrice.

La vision chrétienne du bien être ne se limite pas à un confort matériel ou à une absence d'épreuves, mais propose une plénitude de vie intérieure et relationnelle ancrée dans la foi. Le bonheur n'est pas seulement terrestre.

Les carrefours de l'après-midi nous ont permis d'échanger sur le présent dans notre quotidien. Questions qui seront sans doute reprises en équipes !

1) *Que retenons-nous après l'intervention d'Isabelle ?* 2)*Quel est notre rapport au présent ? Savons-nous reconnaître ce qui nous éloigne de la simplicité du présent ? 3) Jésus fait-il référence au présent ? Que nous propose-t-il d'original pour trouver le bien-être ? Et nos mots clés écrits sur les jolies fleurs de lotus !*

Quelques réflexions extraites de ces carrefours :

1) Ici et maintenant cela demande une concentration ; prendre le temps de respirer, sentir son corps, j'habite mon geste…La volonté : est-ce que je le veux maintenant ? Le silence permet de développer son intériorité ;être attentif à soi sans être dans le narcissisme.

   Les fleurs de Lotus : Être libre ; rééduquer son attention ; Acceptation, intériorité ; ici et maintenant ; dimension verticale : tête cœur corps. Respect volonté silence ; accueillir ; concentration acceptation ; Jésus s'est isolé pour prier, se concentrer ; émerveillement

   Le bonheur est dans les petites choses, dans nos petits pas. J'habite mon geste, être consciente.

2) Le présent peut être surchargé, il part dans tous les sens ; encombrement dans nos têtes, pensées parasites ; apprécier le moment, donner du sens ;

les problèmes d'intendance éloignent du présent, gérer pour que tout le monde soit bien…Marthe et Marie, parfois anticiper pour être présente.
Importance du corps pour se concentrer…être bien installée.
On fait beaucoup de choses par automatisme, des rituels.

3) Jésus est dans le temps présent. Il nous dit qu'il est là quand on est réunis en son nom.
Pour Jésus le Royaume est déjà commencé, il nous propose des suggestions originales : aimez-vous les uns les autres ; tu aimeras ton prochain comme toi-même ; Bienheureux les pauvres car le Royaume des cieux est à eux.
Être heureuse, bien, sereine, essayer d'être en harmonie.
Quand on fait le bien, on reçoit de la reconnaissance et on s'en réjouit. Le bonheur est dans les petites choses.
La présence de Dieu comme un Souffle, l'Esprit de Dieu… Dans l'Ancien Testament : « Le doux murmure de la parole de Dieu » (une brise légère)

De plus, nous avons eu la chance de participer activement à un atelier de musicothérapie animé par Thierry Joubert. Avec ses instruments du monde entier (percussions, bols chantants, gongs, instruments mélodiques simples…), il intervient habituellement dans différentes structures avec des personnes âgées, des malades, des personnes souffrant de handicaps mentaux… Il nous a guidé vers **une création sonore ludique et improvisée** par groupes de 12. Les instruments étant des outils psychomusicaux pour vivre, le temps de l'atelier, ce moment présent d'expression avec notre corps et les instruments, l'ensemble du groupe et aussi l'interaction avec notre intervenant. Beaucoup de sourires sur les visages détendus !

La célébration a terminé cette journée avec l'homélie du père Jean-Luc Tessier sur la parabole du festin (Mt 22,1-10).

Merci aux participantes et aux intervenants pour cette parenthèse tournée vers le bien-être et l'estime de soi.

«Habitez le présent. Profitez pleinement du temps et de l'espace d'aujourd'hui. Il est trop tard pour refaire hier et trop tôt pour découvrir demain. » Un temps pour vieillir avec sagesse (Ed.Cerf)

A bientôt en Acf le bureau Acf 44