



UN ENTRAÎNEMENT SPIRITUEL
en famille



ÉPREUVE & COMBAT

PRÉSENTATION DE LA SÉRIE CORPS & ÂME

A l'occasion de cette année olympique, les jésuites vous invitent à explorer la dimension spirituelle de la pratique sportive et du rapport au corps à travers des tensions qui se vivent dans le sport comme dans la vie spirituelle (forces & fragilité, compétition & esprit d'équipe...).

Le parcours « Corps & Âme » propose un entraînement spirituel à vivre en famille. Une prière, un temps de partage, le topo d'un jésuite pour approfondir le thème et des témoignages de sportifs composent chaque étape. Chaque famille est invitée à se réunir pour un temps d'écoute, d'échange et de prière.

1. JEU & DISCIPLINE
2. CORPS & ÂME
3. FORCES & FRAGILITÉS
4. ÉPREUVE & COMBAT
5. DÉFAITE & VICTOIRE
6. ESPRIT D'ÉQUIPE & COMPÉTITION

Nous voici à la quatrième étape, « Épreuves et Combat », prêts à prendre de l'élan pour ce temps en famille !

SOMMAIRE

Méditer en famille	p. 3
Avancer avec un jésuite	p. 7
Un autre regard	p. 10
Petit pas de plus	p. 11

MÉDITER EN FAMILLE



UNE MÉDITATION PROPOSÉE PAR L'ÉCOLE DE PROVENCE

L'École de Provence est un établissement catholique d'enseignement sous tutelle jésuite fondé à Marseille. Sa volonté : conduire chacun vers le meilleur de lui-même. Il comprend un 'petit collège' (école primaire), un collège et un lycée. Le théâtre, l'éloquence, les ateliers, les arts, le sport et la culture sont au cœur de son projet : permettre aux élèves de poser sur les autres un regard respectueux, d'acquérir de la confiance, de développer leur sens critique et leur réflexion. L'École respecte la foi de chacun. Est encouragée aussi une connaissance personnelle de Jésus-Christ. Pour cela, la Pastorale propose des parcours liturgiques et sacramentels et encourage une éducation à l'altérité. L'établissement, au cœur du réseau jésuite international, a créé de nombreux partenariats. Cette ouverture est une priorité afin que les élèves soient des acteurs dans ce monde globalisé. La finalité : que tous deviennent « des hommes et des femmes pour les autres », citoyens du monde conscients des grands enjeux de demain.



Retrouvez le [message vidéo](#) des élèves de l'École de Provence

PRENONS DE L'ÉLAN

Nous voici au cœur de la course, au cœur du match : nous avons déjà parcouru un grand chemin, pas question de revenir en arrière. Mais la ligne d'arrivée semble encore loin : tout reste encore à faire ! C'est le moment du point de côté ou de la crampe. On n'y peut rien, on ne l'a pas cherché : si ça vient, c'est qu'on a tout donné. Pourtant, il reste encore de la distance, comment trouver un second souffle ? C'est le moment du combat !

Dans notre vie, y a-t-il des choses qui nous ralentissent ? Quelles sont nos épreuves ? Nos souffrances ? Nos blessures ? Courons à la suite du patriarche Jacob qui a lutté corps à corps une nuit entière, avec la hanche déboîtée. Courons sans oublier notre but : la bénédiction de Dieu !

OUVERTURE DE LA PRIÈRE

Mise en présence de Dieu

Nous nous installons ensemble, en silence. Nous sommes attentifs à la position de notre corps. Chacun peut fermer les yeux et sentir un instant comment il se sent physiquement.

Nous traçons sur nous le signe de croix : Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit. Amen.

Demande de Grâce

Nous demandons à Dieu d'apprendre à lui laisser la place d'intervenir dans notre vie, ainsi que la grâce de la force dans les épreuves que nous traversons pour vaincre nos peurs et nos angoisses.



TEXTE BIBLIQUE À MÉDITER

Introduction de la lecture

Le texte que nous allons lire présente Jacob, un des deux fils d'Isaac, lui-même fils d'Abraham. Jacob lutte avec un mystérieux adversaire pendant la nuit qui précède ses retrouvailles avec son frère Esaü. Or, lorsqu'il était jeune, Jacob avait volé par ruse la bénédiction promise à son frère aîné. Il avait alors dû fuir la maison de ses parents de crainte que son frère, très en colère, ne le tue.

C'est la nuit. Jacob se trouve désormais seul, sur une route, au bord du torrent du Yabboq. Il s'apprête à rencontrer le lendemain Esaü son frère ennemi, ce qui le terrifie : Esaü va-t-il chercher à se venger ? Va-t-il devoir se battre contre son frère aîné ? Dans ce moment éprouvant, un combat inattendu se déroule. Jacob lutte avec « quelqu'un » qui s'avère être Dieu lui-même. C'est étrange... Dieu aime Jacob et Jacob aime Dieu. Pourquoi se battent-ils alors ? Soyons attentifs à ce que Jacob demande et voyons comment se termine ce mystérieux combat au milieu de la nuit.

Du livre de la Genèse (Gn 32, 23-30)

Cette nuit-là, Jacob se leva, il prit ses deux femmes, ses deux servantes, ses onze enfants. Il leur fit traverser le gué du Yabboq avec tout ce qu'il possédait. Jacob resta seul.

Or, quelqu'un lutta avec lui jusqu'à l'aurore. Son adversaire, voyant qu'il ne pouvait rien contre Jacob, le frappa à l'articulation de la hanche, et la hanche de Jacob se déboîta pendant ce combat. L'homme dit : « Laisse-moi partir, car l'aurore s'est levée. » Jacob répondit : « Je ne te laisserai pas partir si tu ne me bénis pas. » L'homme demanda : « Comment t'appelles-tu ? » Il répondit : « Jacob. » Il reprit : « On ne t'appellera plus Jacob, mais Israël (c'est-à-dire : Dieu lutte), parce que tu as lutté avec Dieu et avec des hommes, et tu as été le plus fort. » Jacob demanda : « Dis-moi quel est ton nom, je t'en prie. » Mais il répondit : « Pourquoi me demandes-tu mon nom ? » Et là il bénit Jacob.

Quelques pistes

> **La rencontre avec Dieu.** Jacob est terrifié par ses retrouvailles avec Esaü.

Une lutte mystérieuse s'engage pendant la nuit, un combat contre qui ou avec qui ? Rencontrer Dieu en vérité se révèle une expérience forte qui oblige à un affrontement avec soi-même qui ne laisse jamais indemne. Suis-je prêt pour une telle rencontre ?

> **La bénédiction de Dieu.** Jacob, blessé à la hanche, reconnaît la puissance de son adversaire et devine son identité. Alors Il s'accroche et lui demande de le bénir.

Suis-je capable d'une telle audace ?

Méditation personnelle

Nous lisons à nouveau le texte biblique et laissons cette Parole résonner en nous. Je me laisse approcher par Dieu qui veut me rejoindre en étant attentif à ce qu'il se passe dans mon cœur.

INTERCESSION

Touchés par la vaillance de Jacob, son courage renouvelé par la bénédiction de Dieu, nous prions pour ceux apeurés, égarés, souffrants, dans le tourment des guerres ou la nuit des hôpitaux. Nous te confions aussi Seigneur nos défis et nos vulnérabilités à ta grâce. Convertis nos faiblesses en une source de bénédiction.

NOTRE PÈRE

Pour terminer ce temps de prière, avec les mots de Jésus, nous disons ensemble

Notre Père, qui es aux cieux...

CONCLUSION

Seigneur, toi qui es bon et tout-puissant, éloigne de nous tout ce qui nous arrête, afin que sans aucune entrave, ni d'esprit ni de corps, nous soyons libres pour accomplir ta volonté. **Nous traçons sur nous le signe de croix. Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit. Amen**

AVANCER AVEC UN JÉSUITE

« Je ne te lâcherai
que si tu me bénis. » (Gn 32,27)



PRÉSENTATION PERSONNELLE

Je m'appelle Brook Stacey. Je suis le plus jeune de deux garçons et j'ai grandi à Toronto (Canada). Après des études de géologie marquées par la rencontre d'un mouvement missionnaire catholique, l'accompagnement spirituel d'un jésuite et le chemin de saint Jacques, je suis entré dans la Compagnie de Jésus en 2013.

J'y ai développé une passion pour l'enseignement, l'entraînement sportif et le soutien aux exilés. Actuellement, je suis des études en conseil et psychothérapie à Toronto tout en officiant comme diacre. À 33 ans, je prépare mon ordination sacerdotale en juin 2024.

EN BREF

À Paris, j'enseignais la boxe à des personnes exilées (au JRS, Service Jésuite des Réfugiés). Malgré l'inquiétude des participants nous avons créé un environnement sûr. J'ai toujours établi des parallèles entre arts martiaux et discernement. La vie, comme les sports de combat, exige persévérance, courage et volonté d'aborder les conflits de front, pour trouver de la joie dans le cheminement lui-même. Je propose ici une réflexion sur l'histoire de Jacob luttant avec l'ange, en explorant les perspectives qu'elle offre pour notre propre cheminement spirituel.

Dans la grande fresque de l'expérience humaine, l'histoire de Jacob luttant avec la figure divine dans le livre de la Genèse est une métaphore profonde des épreuves que nous rencontrons dans notre propre vie.

Il ne s'agit pas seulement d'un événement historique, mais d'un récit intemporel qui résonne avec l'essence même de nos luttes spirituelles et personnelles.

En approfondissant ce récit, nous découvrons la signification de la transformation du nom de Jacob en Israël, qui signifie « celui qui lutte avec les êtres divins ». Il ne s'agit pas seulement d'un détail historique, mais d'une révélation sur l'essence du peuple d'Israël et, par extension, des descendants d'Abraham. Nous aussi, nous faisons partie de ce grand récit de lutte avec le divin.

La lutte, telle qu'illustrée par Jacob, devient un acte sacré, un reflet de notre vie et de notre combat spirituel. Il ne s'agit pas simplement d'un combat physique, mais d'une représentation symbolique de la lutte face aux questions ultimes que nous pose la vie. Comment naviguer dans les tempêtes de la vie ? Comment répondre à notre souffrance et à celle des autres ? Ce sont ces questions profondes qui font de la lutte spirituelle un chemin de sainteté, une vertu qui reflète notre persévérance et notre refus d'abandonner.

Au cœur même de cette lutte, nous trouvons en Jacob une persévérance implacable, un refus de lâcher prise tant qu'il n'a pas été béni. Cette ténacité, ce refus d'abandonner le combat, devient la marque de celui qui veut suivre Dieu. Ce même principe s'incarne dans nos familles, où nous devons parfois persévérer et nous battre pour obtenir les bénédictions que nous recherchons. Jacob, qui ressort blessé de la lutte, nous enseigne que dans notre propre vie, il peut y avoir des moments où nous sortons blessés de nos batailles, portant ces cicatrices avec nous. Pourtant, ces cicatrices deviennent un témoignage de notre résilience, un rappel que nous avons affronté les défis de front et refusé de nous laisser abattre. Avec le temps, lorsque ces blessures guérissent, nous devenons des guérisseurs blessés, des personnes capables d'atteindre les profondeurs de la souffrance d'autrui et d'offrir du réconfort parce que nous avons, nous aussi, fait l'expérience de la blessure.

Le récit de la lutte de Jacob prend ainsi une résonance profonde. Il ne s'agit plus seulement d'une histoire des temps reculés, mais d'une allégorie vivante de notre propre cheminement spirituel et familial. Les difficultés au sein de nos familles ne sont plus des incidents isolés, mais peuvent devenir des occasions de croissance, de compréhension et d'approfondissement des liens. Les cicatrices peuvent devenir des symboles de victoire, des témoignages de notre fidélité et de notre persévérance refusant d'être brisées.

Dans notre famille, nous pouvons désormais considérer les épreuves comme des opportunités de transformation, des efforts de collaboration où chaque membre contribue à sa manière à la force collective, et un voyage dont le chemin est aussi crucial que la destination. Enrichis de ces réflexions, regardons se dessiner cette tapisserie tissée avec des fils de résilience, de courage et de détermination. Dieu nous permet d'avancer ensemble et de partager les luttes corporelles et spirituelles de tout ce qui fait chacune de nos vies.

Puissent nos familles être des lieux d'amour, de compréhension mutuelle et de soutien, où chaque épreuve puisse devenir un tremplin vers une vie plus forte, plus en relation et plus riche spirituellement.



UN AUTRE REGARD



PRÉSENTATION DU TÉMOIN

Sarah a 43 ans et est maman de 3 enfants de 16, 12 et 7 ans. Elle habite Saint-Denis (93) dans le quartier de la Plaine. Elle travaille dans l'assurance automobile professionnelle, et a entamé une reconversion pour devenir coach sportif et coach en nutrition. Elle pratique la musculation et le fitness.

TÉMOIGNAGE

” Sarah, tu as vécu une épreuve personnelle douloureuse lors de ton divorce, comment es-tu parvenue à la traverser ?

Je me suis mariée, j'ai eu mes deux premiers enfants, et tout allait bien. Mais pour ma troisième, la grossesse a été très compliquée et mon couple aussi s'est dégradé. Une fois que j'ai accouché, les choses ont fait qu'on a fini par se séparer, on a divorcé. Là, j'ai vu mon monde s'écrouler. Je disais : « Mais c'est pas possible, c'est quoi ce désert ? Mais pourquoi c'est si dur ? Comment font les autres qui se séparent ? Pourquoi est-ce que moi j'y arrive pas ? » Je crois que je n'ai jamais autant prié de ma vie et j'ai jamais autant fait du sport de ma vie. **Le sport et la foi, c'est de l'endurance : faut pas baisser les bras et quand on tombe, faut se relever, à chaque fois.** On garde un peu de souffle, on donne pas tout en même temps, mais on attend beaucoup par contre. Faut pas craindre d'avoir une belle ambition dans la vie sportive et dans la vie spirituelle. Lier les deux est une force pour moi, parce que je sais qu'autant j'aurai des résultats visibles dans le sport, autant dans **la foi, je le vis intérieurement et ça m'apporte du courage**, l'envie de continuer à chaque fois. On fait une prière, on demande quelque chose et on finit par l'obtenir, on se dit : « Mais attends, j'ai obtenu ce que je voulais, je vais demander encore, je vais prier encore, parce que j'en veux encore. » Et chaque jour tu demandes, tu reçois. En fait, tu te dis : « Je ne vais jamais arrêter de prier : à chaque fois que je prie, je reçois, pourquoi je vais arrêter ? Je continue. » Quand on traverse le désert, tôt ou tard, on finit par trouver de l'eau. En tous cas, c'est ma traversée à moi.

PETIT PAS DE PLUS



UN TEMPS DE PARTAGE EN FAMILLE

Si nous le pouvons, nous pouvons prendre le temps de faire une activité physique tous ensemble en famille : aller courir, faire du vélo, jouer au foot... Quand nous rentrons, nous pouvons prendre un goûter ensemble et discuter autour de ces questions :

- > *Qu'est-ce que je ressentais avant la séance de sport ? Et maintenant ?*
- > *Est-ce que j'ai le sentiment d'avoir gagné quelque chose pendant ce temps ? Quoi ?*
- > *Est-ce que certaines choses étaient difficiles ? Est-ce que je les ai dépassées ? Comment ?*

POUR ALLER PLUS LOIN

- > Pour ceux qui voudraient connaître [tous les combats de Jacob](#)
- > Pour développer sa culture au sujet des [arts martiaux](#)
- > [À contempler](#) (à l'Église Saint Sulpice pour les Parisiens)
- > Pour les anglophones qui voudraient en savoir plus sur [le combat de Jacob](#)

ET MAINTENANT ...

La quatrième étape est maintenant derrière nous... Petit-à-petit, nous arrivons dans la dernière ligne droite. Ne lâchons pas !

Chacun de nous vit des combats et des épreuves dans sa propre vie. Ne fuyons pas ces moments, prenons-les au sérieux, mais ne nous y enfermons pas non plus et croyons que Dieu peut nous permettre de les traverser. Peut-être même nous en sortirons-nous avec sa bénédiction...

Continuons vers la cinquième étape, étape décisive, étape où se joue le match : **Défaite et Victoire !**

Ce parcours est proposé par la **Pastorale des Familles de la Compagnie de Jésus**, en partenariat avec Prie en Chemin, **4 établissements scolaires jésuites** (Saint-Louis de Gonzague, Sainte-Marie la Grand'Grange, Provence, Saint-Marc), un **établissement scolaire des Frères des Écoles chrétiennes** (La Salle-Saint Denis), l'église **Saint-Paul de la Plaine** et le **diocèse de Saint-Denis**.



Contact et informations

familles@jesuites.com

jesuites.com/familles

42 rue de Grenelle - 75007 Paris

