



Equipes Notre - Dame

LA RETRAITE

INDEX

Introduction	3
I D'où vient la retraite?	4
1 - La Bible	4
A - L'ancien testament	5
B - Le nouveau testament	5
2 - Le père Caffarel	5
3 - Les saints, les papes et les prêtres	6
4 - Le catéchisme de l'Eglise catholique	8
II Pourquoi la retraite?	9
1 - Pour répondre à l'appel du Seigneur	9
2 - Pour faire le point sur soi-même	9
III Comment faire la retraite?	11
1 - S'y préparer	11
2 - Avec qui partir?	11
3 - Quand partir?	11
4 - Quel type de retraite?	12
A - Retraite en silence	12
B - Autres types de retraite	12
5 - Organisation	13
6 - Etre dans de bonnes dispositions	14
7 - Importance des sacrements	15
8 - Fin de la retraite	15
IV Difficultés pour la retraite	16
1 - Avant la retraite	16
2 - Pendant la retraite	16
3 - Après la retraite	17
V Les fruits de la retraite	18
1- Fruits personnels	18
2- Fruits pour notre couple	18
3- Fruits pour notre équipe	18
Conclusion	20
Mots-clés	20

INTRODUCTION

La retraite annuelle est un des six points concrets d'effort auquel s'engage tout équipier Notre-Dame. Cette **retraite, faite de préférence en couple, est une innovation du père Caffarel.**

La retraite nous permet de **répondre à l'appel du Seigneur** en **nous arrêtant** pour prendre conscience de ce qui est essentiel: **rencontrer** Celui qui nous aime et nous appelle: **le Christ, le Seigneur**. Elle permet aussi de se retrouver soi-même et en couple.

Le Christ lui-même se retirait fréquemment dans le désert et **recommandait aussi à ses disciples de se retirer** à l'écart. Il nous invite à donner du temps pour nous asseoir sous le regard de Dieu, pour faire le bilan de notre vie personnelle et conjugale et faire des projets pour l'avenir.

Tout comme nous avons besoin de repos et de nourriture pour avoir une bonne santé, nous avons besoin de **repos** et de **nourriture** pour encourager notre vie spirituelle.

La retraite demande une **disponibilité intérieure** et un désencombrement de ce qui envahit l'esprit ou paralyse le cœur.

I. D'où vient la retraite?

1 – La bible

Idée pratique : ces textes peuvent servir de soutien à la prière

A - L'Ancien Testament

Dans la Genèse, Dieu nous montre l'exemple: *«Dieu conclut au septième jour l'ouvrage qu'il avait fait et, au septième jour, il chôma.»* Gen 2, 2)

Dans l'Exode, Il a conduit son peuple Israël pour une retraite de 40 ans au désert pour devenir le peuple de l'Alliance : *«Moïse alors monta vers Dieu. Yahvé l'appela de la montagne et lui dit: «Tu parleras ainsi à la maison de Jacob, tu déclareras aux Israélites : "Vous avez vu vous-mêmes ce que j'ai fait aux Egyptiens, et comment je vous ai emportés sur des ailes d'aigle et amenés vers moi. Maintenant, si vous écoutez ma voix et gardez mon alliance, je vous tiendrai pour mon bien propre parmi tous les peuples".»* (Ex 19, 3-5)

«Moïse demeura là, avec Yahvé, quarante jours et quarante nuits. Il ne mangea ni ne but, et il écrivit sur les tables les paroles de l'alliance, les dix paroles.» (Ex 34, 28)

Dans le Deutéronome, il est rappelé: *«Souviens-toi de tout le chemin que Yahvé ton Dieu t'a fait faire pendant quarante*

ans dans le désert, afin de t'éprouver et de connaître le fond de ton cœur: allais-tu ou non garder ses commandements?» (Dt 8, 2)



Pendant 40 ans, le Seigneur a veillé sur son peuple, plein de miséricorde: *«Yahvé révéla ses desseins à Moïse, aux fils d'Israël ses hauts faits. Yahvé est tendresse et pitié, lent à la colère et plein d'amour.»* (Ps 102)

«C'est pourquoi je vais la séduire, je la conduirai au désert et je parlerai à son cœur. Là, je lui rendrai ses vignobles, et je ferai du val d'Akor une porte d'espérance.» (Os 2, 16-17)

B - Le Nouveau Testament

Jésus nous montre la nécessité de se retirer, après la mort de Jean-Baptiste: *«L'ayant appris, Jésus se retira en barque dans un lieu désert, à l'écart».* (Mt 14, 13)

Il appelle également ses disciples à l'écart pour se révéler à eux: *«Six jours après, Jésus prend avec lui Pierre, Jacques et Jean et les emmène seuls, à l'écart, sur une haute montagne. Et il fut transfiguré devant eux et ses vêtements devinrent resplendissants, d'une telle blancheur qu'aucun foulon sur terre ne peut blanchir de la sorte. Élie leur apparut avec Moïse et ils s'entretenaient avec Jésus.»* (Mc 9, 2-4)

Jésus nous appelle pour prendre soin de nous: *«Venez vous-mêmes à l'écart, dans un lieu désert, et reposez-vous un peu.»* (Mc 6, 31)



«Venez à moi, vous tous qui peinez et ployez sous le fardeau, et moi je vous soulagerai.» (Mt 11, 28)

Ce temps de retrait permet l'intimité, le cœur à cœur avec le Seigneur: *«Pour toi, quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte, et prie ton Père qui est là, dans le secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra.»* (Mt 6, 6)

3 – Le père Caffarel

Le père Caffarel a innové dans ce domaine, non sans difficultés: quand il a cherché à faire la première retraite pour

couples en 1939, les monastères masculins ne recevaient que des hommes et les monastères féminins que des femmes.

Il disait:

«de temps en temps, notre foi s'affaiblit et c'est au souffle de la parole de Dieu qu'elle se réveille, s'affermir, reprend vie. C'est à la retraite qu'il est possible de nous ouvrir nous-mêmes au souffle de la parole de Dieu.»

(Lettre mensuelle des Equipes Notre-Dame XIII^e année, n^o 5, février 1960)

Le père Caffarel encourageait toujours les couples à faire une retraite, en disant: *«Nous consacrons trop de temps à nous et si peu au Christ».*

«Notre principal péché est de ne pas avoir assez faim de lui. Soyons avides de lui!»

(Retraite au Cénacle, février 1944)

Lors cette retraite au Cénacle, il dît aussi: «Il y a souvent des brumes dans les âmes. Une retraite peut avoir une répercussion profonde, capitale dans notre vie. Elle doit dissiper cette brume.»

Il rapportait dans son discours de Chantilly, au sujet de la première retraite en 1939: «Pendant trois jours, j'avais entretenu de la dignité de leur vocation et de leur mission dans l'Église une quinzaine de ménages.

La retraite n'est ni évasion, ni individualisme»

(L'Anneau d'Or, n° 14, 1947)



Dans la **Charte des Equipes Notre-Dame** (1947, réactualisée en 1977), il est écrit: les couples sont invités à «se remettre chaque année en face du Seigneur pour faire le point au cours d'une retraite d'une durée d'au moins 48 h, vécue si possible en couple.»

Puis, en 1962, il met en garde contre les solutions de facilité qui seraient moins bonnes: «Depuis trente ans se sont multipliées en de très nombreux pays les retraites fermées de foyers. Il semble que ce soit une des initiatives les plus bienfaisantes pour aider les foyers dans leur vie chrétienne. Encore faut-il, dans ce domaine également, se garder des solutions au rabais.» (L'Anneau d'Or, N° 105-106).

Dans le **guide des END** (2001), la retraite est présentée de cette façon: «Prendre chaque année un temps suffisant pour se mettre à l'écart devant le Seigneur, si possible en couple, dans une retraite qui permette de réfléchir sur la vie en présence de Dieu.»

4 – Les saints, les papes et les prêtres



Saint Ignace de Loyola (1491-1556)

a proposé un type de retraites particulières appelées «Exercices Spirituels». Dans ces exercices, il s'agit de travailler intensément pendant plusieurs jours pour se vaincre soi-même, pour donner une orientation définitive à sa vie et pour la mettre en ordre, dans toutes les affections de son cœur. Ce type de retraite se vit individuellement, mais on peut y participer en couple, voire en équipe.



Père René Voillaume (1905-2003), fondateur de la congrégation des Petits Frères de Jésus et des Petites Sœurs de l'Évangile écrivait: «Tu dois aller au désert avec une âme simple, sans t'inquiéter de faire quelque chose: en réalité, tu n'as rien à faire dans le désert, seulement simplifier ta vie, te dépouiller de toutes les préoccupations et activités. Le désert n'est pas facile, il est exigeant.»



Sainte Mère Teresa de Calcutta (1910-1997) nous parle du silence et de l'attente de Jésus: «Je commence toujours à prier par le silence: c'est dans le silence du cœur que Dieu nous parle. Dieu est l'ami du silence et nous devons L'écouter, parce que ce ne sont pas nos paroles qui comptent, mais ce que Lui nous dit, et ce qu'Il dit à travers nous.»

«Jésus veut que je vous dise combien est grand l'amour qu'il porte à chacun

de vous – au-delà de tout ce que vous pouvez imaginer. Non seulement il vous aime, plus encore – il vous désire ardemment. Vous Lui manquez lorsque vous n'approchez pas de Lui. Il a soif de vous.»



Saint Jean-Paul II nous exhorte: «N'ayez pas peur de donner votre temps au Christ.» «Le temps a une dimension spirituelle qu'il faut habiter, et pas uniquement dominer.» (Lettre apostolique Dies Domini 1998, No 84)

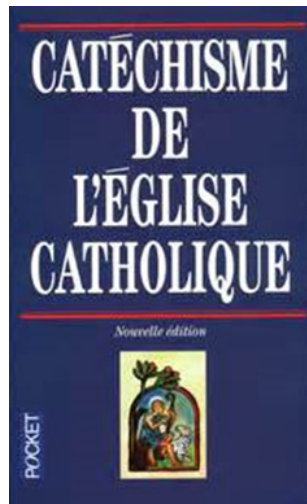


Le pape François nous exhorte à la retraite: «Les hommes et les femmes d'aujourd'hui ont besoin de rencontrer Dieu et de le connaître, non par ouïe dire... Une bonne retraite spirituelle contribue à renouveler, chez celui qui participe, l'adhésion inconditionnelle au Christ et l'aide à comprendre que la prière est le moyen irremplaçable d'union au Crucifié»

5 – Le catéchisme de l’Eglise catholique

Le catéchisme de l’Eglise catholique (n°2560) cite saint Augustin:

“Le Christ vient à la rencontre de tout être humain, Il est le premier à nous chercher et c’est Lui qui nous demande à boire. Jésus a soif, sa demande vient des profondeurs de Dieu qui nous désire. (...) Dieu a soif que nous ayons soif de Lui.”



II. Pourquoi la retraite ?

1 - Pour répondre à l'appel du Seigneur

Pour **répondre avec foi à l'invitation de Jésus** qui m'attend et m'invite à le suivre. Aucun prédicateur, aucun programme, aucun thème de retraite ne peut être plus important que cette invitation.

Pour **chercher le désert** qui facilite l'union de l'âme avec Dieu. Elle est une constante dans l'histoire de la spiritualité.

Pour **trouver le silence intérieur** qui permet de saisir la présence de Dieu.

Pour **développer** (ou restaurer) en nous un «**cœur de fils qui écoute**».

Pour **prendre un profond temps de prière** qui devienne source de force et de lumière pour le reste de l'année. Pour re-



nouveler sa vie spirituelle en développant son intimité avec le Seigneur.

Pour recevoir le pardon du Seigneur par le **sacrement de réconciliation**.

Pour **accorder au Seigneur la première place dans sa vie**.

2 - Pour faire le point sur soi-même

Pour **découvrir comment faire la volonté de Dieu dans sa vie**. Pour discerner comment remplir notre mission, qui est de faire rayonner son amour autour de nous.

Pour **prendre sa vie en main**: la retraite n'est pas une fuite ou une négation de la vie réelle, mais l'occasion de faire un bilan en profondeur sur notre situation et de faire des projets pour notre vie.

Pour **évaluer** en profondeur

sa (ou ses) **règle(s) de vie**.



Pour «recharger ses batteries» quand nous sommes épuisés par la vie quotidienne, où nous courons toujours après le temps.

Parce que la retraite est un point concret d'effort.

TEMOIGNAGE D'UN PRETRE: *«Personnellement j'ai sensiblement évolué au long des années dans la compréhension même de ce qu'est une retraite. Plus jeune, je partais en retraite avec la ferme volonté de mettre à nu les questions qui se posaient à moi. Je faisais donc de la retraite un temps de réflexion quasi systématique, un temps d'introspection et de décisions; il fallait que ça débouche sur des "résolutions". Aujourd'hui, la dimension la plus importante de la retraite est pour moi, tout à l'inverse, sa gratuité. Je n'y vais pas pour autre chose que pour être dans un cœur à cœur plus grand avec le Seigneur. Sans doute, y a-t-il des "fruits" de la retraite, en particulier des grâces de paix et de joie intérieures, mais je ne cherche pas que la retraite produise des effets. En simplifiant, je dirais que la retraite n'est pas de l'ordre de l'effort, mais du réconfort!»*

III. Comment faire la retraite?

1 – S’y préparer

Pour qu’une retraite soit fructueuse, il faut **en avoir un grand désir**. Et le désir se demande en priant:

«*Demandez et vous recevrez ; cherchez et vous trouverez* ». (Mt 7, 7)

Adapter l’organisation au temps disponible, aux possibilités financières des couples, à la possibilité de laisser ou non les enfants.

S’aider des propositions abondantes faites par le Mouvement ou par d’autres mouvements chrétiens.

La retraite **se choisit librement et en vérité**. On n’y va pas par devoir, simplement parce que cela serait inscrit dans un programme à honorer, ni en touriste, ni pour s’évader du réel.

2 - Avec qui partir?

Nous sommes invités à «une **retraite si possible en couple**», selon les termes de la Charte.

Notre couple peut être **seul** ou accompagné de **son Equipe**, ou encore intégré à un **groupe plus important**:

retraite d’un secteur d’Equipes, retraite de couples organisée par d’autres communautés.

Nous pouvons aussi vivre cette retraite seul, en union de prière avec notre conjoint.

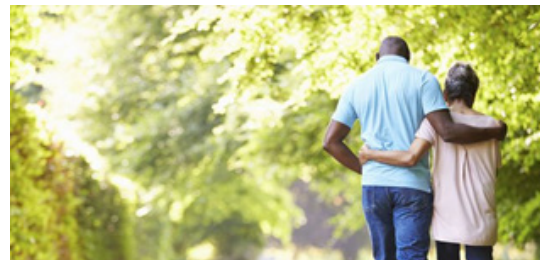
3 – Quand partir?

Partir en retraite est un **évènement exceptionnel** qui demande de la volonté.

L’engagement aux Equipes est de faire une **retraite annuelle**, mais chacun peut avoir son **propre rythme**, qui peut même être plus fréquent.

De même qu’un seul voyage de noces ne pourrait suffire à accom-

pagner toute notre vie de couple, de même une seule retraite ne peut garantir un ressourcement éternel.



4 - Quel type de retraite?

A – Retraite en silence

Le propre de la retraite est le retrait, donc **le silence** doit y avoir une **place primordiale**.

Nous parlons beaucoup à Dieu, et c'est une bonne chose, mais **laissons-le parler à notre cœur**, de sa tendresse, de sa miséricorde, de son amour.

Dieu nous offre pleinement dans le silence

- son Chemin sur lequel il veut tant nous accompagner,
- sa Vérité face aux défis de ce monde,
- sa Vie

TEMOIGNAGE d'équipiers: «*sans hésiter, nous choisissons une retraite en silence. Le Seigneur n'est pas présent seulement dans le silence, mais le silence favorise son écoute. Si les retraitants sont nombreux, le silence est le seul garant du respect de la réflexion et du cheminement de chacun. Le silence n'exclut pas le dialogue en couple.*»

B – Autres types de retraite

Différents temps peuvent trouver leur place dans une retraite

Des **enseignements**: dans ce cas, bien choisir le thème de la retraite, la pédagogie de l'enseignement.

Un **partage** entre retraitants.

Des temps de louange, des **prières** en communauté, avec la participation aux offices.

Un **accompagnement spirituel** individuel ou en couple: nous avons parfois besoin de traiter une question plus personnelle ou conjugale. Profitons pour rencontrer un prêtre en tête à tête.

Un **temps de devoir de s'asseoir** plus ou moins prolongé, mais s'il prend trop de temps, ce n'est plus une retraite.

Un **temps spécial pour notre équipe** ou notre secteur/région si nous partons en retraite ensemble.

Des temps de **méditation**, pour chercher à découvrir ce que Dieu nous révèle de notre vie, Des temps **d'adoration**.

Et **toujours des temps de silence** consacrés à la prière personnelle, et favorables à un examen de conscience.

TEMOIGNAGE: «Lors d'une période difficile de notre vie, nous avons décidé de faire une retraite plutôt qu'un voyage touristique. 5 jours en silence nous faisaient peur, mais nous étions encouragés à lire et à méditer la Parole entre les moments d'enseignement et de prière. Le premier jour, ces moments de silence nous ont paru longs, mais ils nous ont très vite apporté l'apaisement et la disponibilité à la Parole de Dieu et à sa méditation. L'enseignement reçu sur l'oraison nous a particulièrement marqués.

Nous avons pris le temps de rencontrer ensemble un conseiller spirituel sur place pour partager nos différends. Il nous a conseillé de remplacer une journée de silence par toute une journée de DSA, qui nous a semblé trop courte! Il nous a guidés dans nos choix de règles de vie pour qu'elles nous aident à avancer ensemble.

Nous avons aussi reçu le sacrement du pardon.

Nous sommes rentrés avec une sérénité retrouvée et le désir de nous reconstruire. Le silence nous avait fait peur au début. Mais à la fin des cinq jours, nous étions émerveillés de ce qu'il avait pu réaliser dans notre relation au Seigneur et avec les autres retraitants.

Une fois la retraite achevée, son rayonnement nous a transformés peu à peu. Nous rendons grâce d'avoir pu vivre ensemble ce temps très fort pour notre couple.

Le **jeûne**, comme le détachement des biens matériels, peut aider à la prière. Le jeûne soutient la prière et la prière dit la signification du jeûne:

je suis devant Dieu un pauvre qui reçoit de lui sa nourriture, lui seul est la source de ma vie.

5 - Organisation

***Choix d'un lieu** qui nous convient, et qui nous porte, avec présence d'un prêtre

***Choix d'une communauté** dont la liturgie réponde à notre sensibilité spirituelle.

***Choix de l'accompagnement:** une retraite pour couples peut être encadrée par un couple formé à cela, qui aide le prêtre.

***Choix d'une date:** la réserver sur le calendrier, si besoin longtemps à l'avance, en faisant garder si possible les enfants

***Choix de partir avec toute son équipe**, qui peut être prêchée ou non par le conseiller spirituel de l'équipe.

***Choix de la durée:** 48 heures (deux nuits) recommandées par la Charte.

TEMOIGNAGE : «*pendant très longtemps, nous partions en retraite du samedi matin au dimanche après-midi, soit une retraite d'à peine plus de 24h. Un jour, lors d'un enseignement aux responsables d'équipe, nous avons entendu enfin cet appel du père Caffarel à faire une retraite d'au moins 48h. Nous nous sommes persuadés, dans l'obéissance, de faire un effort pour partir dès le vendredi soir. Notre retraite en a été transformée, nous étions vraiment «en retrait » du monde, prenant le temps de nous mettre en condition de recevoir toutes les grâces qui nous attendaient et nous porteraient ensuite au retour. Depuis, nous respectons cet engagement chaque année, et cela change tout !! Faites-en l'expérience!»*

6 – Etre dans de bonnes dispositions

Partir l'un et l'autre et en couple vers Dieu qui nous invite.

Parler à Dieu, lui demander des grâces, et surtout L'écouter.

Se mettre à l'écoute du **Saint-Esprit**.

Venir **sans «projet de retraite»** (ne pas prendre telle ou telle résolution par avance)

Etre disponible pour accueillir la parole de Dieu: **nous désencombrer** des soucis qui nous oppressent, de nos projets, des choses à faire, des personnes qui nous sont chères, de nos doutes, de nos déceptions...



TEMOIGNAGE D'UN COUPLE AFRICAIN: «*Nos couples ont peu de ressources matérielles. Ainsi, chaque année nous organisons nos retraites dans la banlieue de la capitale, accueillis par des institutions religieuses avec lesquelles beaucoup d'équipiers collaborent.*

Nous apportons nos nattes de couchage, nos pots et nos casseroles pour faire des repas simples.

Et nous restons là, le cœur ouvert, disponibles pour prier et réfléchir profondément sur le défis que notre conseiller spirituel nous propose.

Tout le reste est mis de côté: les problèmes, les difficultés, les désaccords et les incompréhensions. Pendant ce temps, seul Dieu compte, et nous Lui réservons entièrement ces journées. À la fin de cette retraite, nous nous regardons les uns les autres sous une nouvelle lumière. Il nous semble que la vie a acquis plus de luminosité et que notre couple a été béni.

Avant de partir, nous partageons un dernier repas. La joie, l'enthousiasme et l'Amour se lisent sur tous les visages qui traduisent la présence de Jésus parmi nous.»

7 – Importance des sacrements

Le **sacrement de réconciliation** peut être demandé en cours de retraite. Il est précédé d'un examen de notre comportement et de notre conscience: revoir notre vie passée et récente, nos rapports à Dieu et à notre prochain.



Recevoir le pardon du Seigneur dynamisera très profondément la retraite.



La participation à l'**Eucharistie** est également un temps indispensable à chaque jour de la retraite.

8 – Fin de la retraite

Prendre des **résolutions pratiques** pour l'année

«Je vis, mais ce n'est plus moi, c'est le Christ qui vit en moi.» (Galates 2, 20)

IV. Difficultés pour la retraite

1 - Avant la retraite

Difficultés à **trouver du temps** pour faire la retraite. Faire un effort d'organisation personnelle, et de **choix de priorité**.

Faire garder les enfants. Notre famille, notre équipe ou d'autres équipiers peuvent nous **aider**. Certains **lieux de retraite accueillent** les enfants.

Obstacles financiers. Demander **l'aide** de son équipe ou de la communauté d'accueil si possible: celui qui est en difficulté donne ce qu'il peut, d'autres donneront un peu plus pour compenser.

Certaines équipes **épargnent** tout au long de l'année.

Penser: «**Ce n'est pas fait pour moi**, il n'y a que les saints qui en sont capables». Il s'agit d'un obstacle profond. N'oublions pas **l'action de la grâce de Dieu**.

Avoir peur de Dieu: «Que Dieu va-t-il me demander, lors de la retraite? Ne va-t-il pas bouleverser ma vie?» C'est le **risque d'une rencontre avec le Seigneur. Il faut prendre ce risque** pour découvrir qu'Il veut nous sauver.

TEMOIGNAGE D'UN COUPLE DE L'AMAZONIE: *«il fallait deux jours de pirogue pour arriver à l'endroit de la retraite, mais aucun obstacle n'était capable de nous empêcher d'être présents ! C'était avec un grand enthousiasme que nous préparions ces rencontres avec le Seigneur et avec les autres couples !... Au cours de tout le voyage, nous avons chanté des cantiques de louange et de remerciement au Seigneur et aux Equipes, pour les si beaux moments de réflexion et de prière en présence de Jésus. Après la retraite, nous sommes retournés chez nous remplis de joie et d'énergie renouvelée, pleins d'espoir pour faire face aux contrariétés de la vie.»*

2 - Pendant la retraite

Ne pas être disponible pour s'ouvrir à la volonté de Dieu.

Etre distrait ou crispé si l'organisation, le lieu, le prédicateur... ne nous convient pas:

Se concentrer sur l'essentiel, ne pas s'attarder sur les détails.

3 - Après la retraite

Attention ! C'est dans l'**après-retraite** qu'il faut être vigilant: nous nous sentons très forts et à l'abri de toute tentation. Soyons précisément sur nos gardes, **le Malin va redoubler d'activité!... Mais la grâce est là.**

La durée des effets positifs risque d'être **courte**. Il faut être **persévérant et confier nos efforts au Seigneur.**

V. Les fruits de la retraite

1 - Fruits personnels

Revitaliser notre vie spirituelle, **accorder à Dieu la première place.**

Découvrir comment **faire Sa volonté** dans notre vie.

Découvrir avec Dieu, **notre vocation** et **notre mission** pour faire rayonner son amour et sa joie autour de nous.

Témoigner de notre foi par toutes nos actions et nos gestes.

Etre **fidèle à la prière** quotidienne.

Poursuivre la conversion opérée par la retraite: une confiance plus forte en Dieu, plus d'amour pour notre prochain, un meilleur discernement dans nos engagements.



2 - Fruits pour notre couple

Une retraite spirituelle en couple est une expérience qui transforme la vie conjugale.

C'est **découvrir ensemble la volonté de Dieu** en ce qui concerne notre couple.

Les bienfaits de la retraite viennent de ces **deux rencontres** qui, en réalité, n'en sont qu'une seule: **l'un avec l'autre, et tous les deux avec Dieu.** Le succès de la vie de couple dépend de la qualité de nos rencontres.

Prier, vivre une retraite en couple, c'est accepter **d'être touchés par Dieu** qui s'offre à nous.

C'est ensemble **nous reposer et nous renouveler** pour être prêts à faire face aux défis de la vie.

C'est enfin **revitaliser la croissance spirituelle et la fécondité de notre sacrement de mariage.**



3 - Pour notre équipe

Témoigner de notre expérience de retraite à toute notre équipe, permet d'en partager les bénéfices. Notre rayonnement est un stimulant positif pour la progression de nos équipiers, qui peut les inciter à participer à leur tour à une retraite.

Les bienfaits d'une retraite en équipe sont certains, tant pour faire grandir la fraternité entre les équipiers, que pour la croissance spirituelle de toute l'équipe.

TEMOIGNAGE: *«notre retraite en équipe est un des points culminants de l'année. Nous nous retrouvons plusieurs jours ensemble, le plus souvent dans un monastère.*

C'est l'occasion de prendre le temps de se connaître et de s'aimer ! La prière, les enseignements, les repas, les moments de détente et de services ... sont des occasions de se découvrir frères et sœurs en Christ. C'est toujours une grande joie de vivre une retraite en équipe, car elle nous rapproche de Dieu et de nos équipiers ... Vivement la prochaine retraite!»



TEMOIGNAGE: *«nos retraites en équipes sont toujours formidables. C'est un temps de vraie joie, de partage, de fraternité, de découverte. C'est un temps très précieux pour notre équipe, mais aussi pour notre couple. La communauté qui nous accueille donne le ton de ces 3 jours. Le couple responsable apporte sa touche personnelle à la retraite, qui est ainsi différente chaque année. Nous ne la raterions pour rien au monde!»*

CONCLUSIÓN

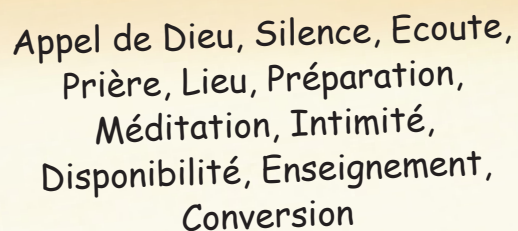
La retraite est à l'année ce que l'oraison est à la journée: un temps de retrait qui permet un cœur à cœur avec le Seigneur.

Différents types de retraite sont possibles, mais un temps **d'intimité silencieuse** avec le Seigneur est indispensable.

La retraite permet de **revitaliser** notre vie spirituelle personnelle et conjugale, de remettre **Dieu premier dans notre vie**. Elle rend plus fécond notre sacrement de mariage en nous faisant revenir à la source de notre amour. Elle nous accompagne sur notre cheminement vers la sainteté.

La retraite est une **réponse de foi à Dieu qui nous invite** à rencontrer le Christ et à nous ouvrir davantage à son Esprit.

MOTS CLES



Appel de Dieu, Silence, Ecoute,
Prière, Lieu, Préparation,
Méditation, Intimité,
Disponibilité, Enseignement,
Conversion