

# LETTRE DE SAINT-HUGUES

N°42 | DÉCEMBRE 2020



3

## LE BILLET

Hervé Le Houérou

4

## ZOOM

5

## PROGRAMME

de décembre 2020  
à mars 2021

9

## TÉMOIGNAGES

Alain et Arsène

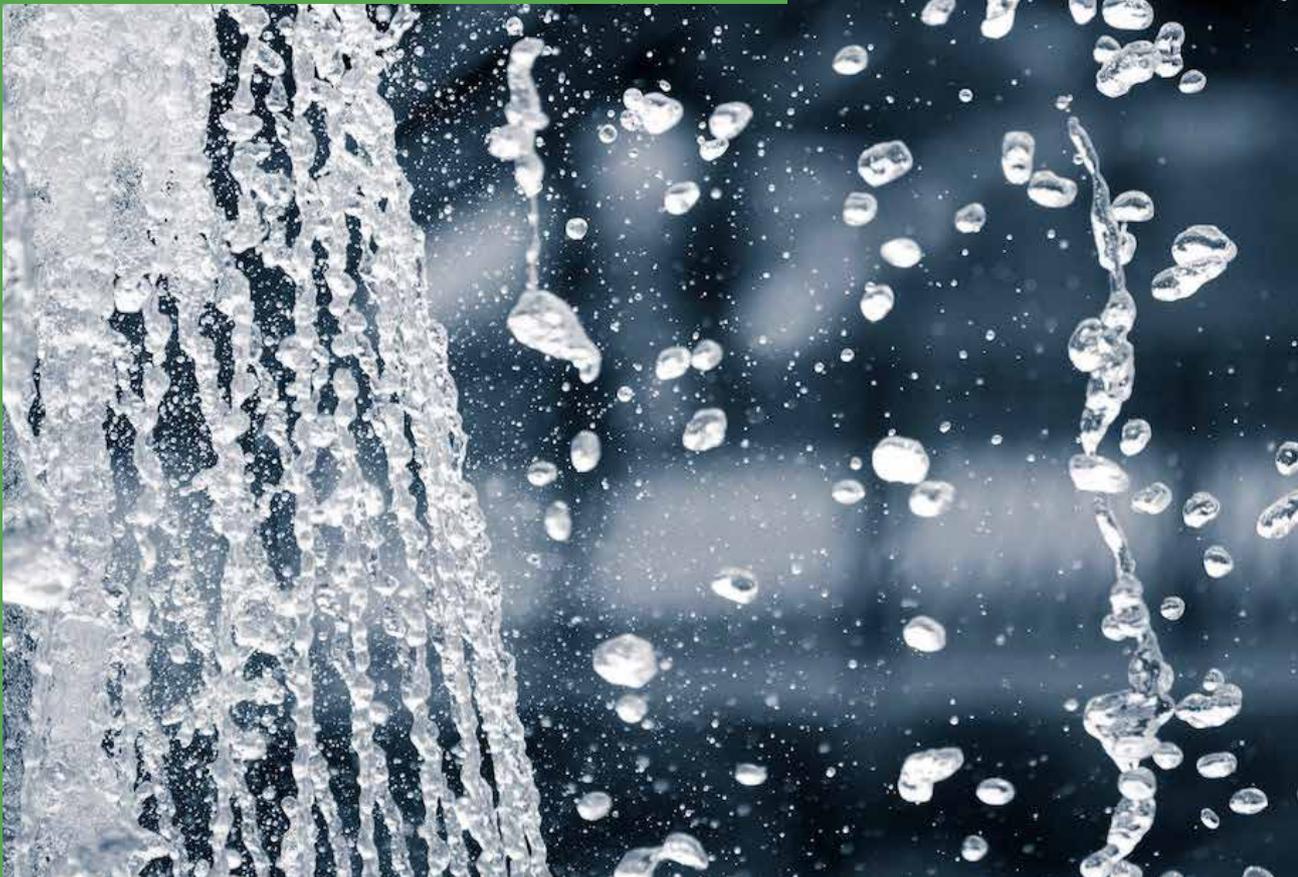
11

## TRAVAUX

Centre spirituel animé par la



Communauté de  
Vie Chrétienne





## Chers amis de Saint-Hugues,

Nous avons choisi de consacrer cette lettre de Saint-Hugues... aux Exercices spirituels, tout simplement !

Daniel Desouches me disait récemment : « Ça fait longtemps que je baigne dedans et j'y suis bien ! » Je rêve que nous puissions dire de même, goûtant combien cette pratique des exercices spirituels est bonne pour nous.

Pour ceux qui n'ont pas encore vécu de retraite selon les Exercices, je ne peux que vous encourager à oser le pas. J'ai conscience que cela peut faire peur alors qu'il s'agit de retraites très personnalisées, adaptées à chacun, dans une grande liberté grâce à un accompagnement individuel très respectueux du chemin et de la personnalité de chacun.

Dans cette lettre, Arsène témoigne de ces premiers pas avec une retraite d'initiation de 3 jours alors qu'Alain nous partage son expérience des 30 jours. Entre les deux, tout est possible et nous multiplions les formules et les dates pour que vous puissiez vivre un temps de retraite selon les Exercices spirituels : venir à la source, goûter la Parole de Dieu, se laisser rencontrer, s'ancrer dans le Christ, recevoir sa Vie en abondance... Une aventure intérieure à laquelle nous appellent particulièrement ces temps incertains pour être porteur d'espérance et de joie !

L'année 2021 sera-t-elle celle de vos premiers pas ou d'un bel approfondissement de votre expérience des Exercices ? Je vous souhaite du fond du cœur de pouvoir « venir à la source » !

**Bénédicte Boisseau**



**HERVÉ  
LE HOUÉROU**



## La grâce des Exercices est de donner accès à la Parole

## « Venons à la source »

**J**e ne suis sans doute pas un rapide puisqu'il m'a fallu trente-cinq années pour aborder la spiritualité ignatienne sur la pointe des pieds, et encore en évitant la possibilité qui m'était offerte d'être accompagné par un jésuite. Chaque étape s'est révélée déterminante parce qu'elle nécessitait abandon, lâcher prise, gratuité. Finalement, j'en retire que le pire c'est la paralysie... et que les autres sont parfois bien utiles pour nous aider à bouger.

Dans la vie, chacun de nous a tendance à courir, à s'éparpiller, à s'encombrer et à s'imaginer un peu facilement que c'est cela vivre. En réalité, la suractivité peut cacher l'immobilisme. Il existe de nombreuses manières d'avancer. En la matière, le programme du centre Saint-Hugues est une mine à exploiter. Ses propositions sont une bonne manière de changer de braquet, de laisser de la place à l'autre, de se laisser surprendre et d'aborder

en douceur la pédagogie d'Ignace. Ces fameux Exercices spirituels sont beaucoup plus simples qu'on ne l'imagine souvent puisque, dans un cadre donné, le défi qu'ils lancent est juste de se laisser faire et de se laisser rencontrer. La grâce des Exercices de Saint Ignace, quel que soit le format choisi, est de donner accès à la Parole (avec un grand P), c'est-à-dire une Parole vivante, une Parole qui « parle », une Parole à laquelle on

peut répondre, la Parole du 1<sup>er</sup> Ressuscité. C'est d'une rencontre vitale qu'il s'agit. Elle est source de notre être et de nos relations. Comme le dit le pape François : « Pour nous, la source de dignité humaine et de fraternité se trouve dans l'Évangile de Jésus-Christ. » (Fratelli Tutti 277)...

Alors sans tergiverser, sautons le pas, venons à la source et abreu-vons-nous à la Parole !



## LES EXERCICES SPIRITUELS, C'EST POUR CETTE ANNÉE !

### 3 jours

#### ► Initiation aux Exercices spirituels

25/29 avril 2021 et 24/28 juillet 2021

Trois jours de retraite pour découvrir les Exercices spirituels de saint Ignace.

### 5 jours

#### ► Vivre les Exercices spirituels

18/24 juillet 2021, 1/7 août 2021, 16/22 août 2021

Goûter la Parole de Dieu au cours d'une retraite selon les Exercices spirituels de saint Ignace : prière personnelle, silence, accompagnement spirituel, temps de rencontre en groupe. Un chemin pour grandir en liberté intérieure à la suite du Christ.

### À la carte

#### ► Retraite à la carte

3 à 6 jours, deux dates par mois

Un temps de retraite spirituelle en silence pour se poser, prier, relire sa vie, discerner, avec le soutien d'un accompagnement individuel selon les Exercices spirituels de saint Ignace.

### 10 jours

#### ► Avance en eau profonde

11/22 janvier 2021, 15/26 mars 2021, 7/18 juin 2021

10 jours d'Exercices spirituels pour se laisser conduire davantage par Dieu, ordonner sa vie en profondeur et discerner à la lumière et à la suite du Christ.

#### ► Choix de vie

11/22 janvier 2021, 15/26 mars 2021, 7/18 juin 2021

10 jours de retraite individuellement accompagnée pour tous ceux et celles confrontés à une décision importante à prendre, un choix de vie, ou une décision majeure pour la suite de leur existence.

### 30 jours

#### ► Exercices spirituels en 3 fois 10 jours

11/22 janvier, 15/26 mars, et 7/18 juin 2021

Vivre les 30 jours des Exercices spirituels de saint Ignace en trois périodes.

#### ► Exercices spirituels en 30 jours

11 avril au 12 mai 2021

Vivre les 30 jours des Exercices spirituels de saint Ignace.

► INSCRIPTION SUR [WWW.SAINTHUGUES.FR](http://WWW.SAINTHUGUES.FR) ◀

## Propositions de décembre 2020 à mars 2021

<b>La retraite : un regard neuf sur ma vie... !</b>	3 déc, 7 janv et 4 fév	Le temps de la retraite : Comment habiter ce temps et (re-)choisir la vie ? Cycle de 3 journées indissociables.
<b>Rencontre Laudato Si'</b>	4 déc	Groupe d'échange et de réflexion pour être acteur de la conversion écologique.
<b>Comment faire un choix éclairé ?</b>	5 - 6 déc	Des repères anthropologiques, bibliques et « de discernement spirituel » pour l'élaboration de nos décisions.
<b>Prière ignatienne et méditation de pleine présence</b>	5 - 6 déc	La méditation comme un chemin possible vers la prière... Découvrir une autre façon de se rendre présent au Seigneur.
<b>Journée oasis</b>	7 déc	Une journée pour retrouver la Source intérieure et s'y désaltérer.
<b>Amar Y servir - Week-end</b>	11 - 13 déc	Bénévolat dans une démarche spirituelle en individuelle ou en groupe.
<b>Atelier Cuisine</b>	11 déc	Cuisiner au rythme des saisons sans se lasser !
<b>Halte spirituelle pour fiancés</b>	11 - 13 déc	Plonger dans l'amour de Dieu pour fortifier notre couple.
<b>Ne craignez pas car voici que je vous annonce une grande joie</b>	11 - 13 déc	Se laisser habiter par la Parole de Dieu avec l'apprentissage de récitatifs bibliques.
<b>Halte spirituelle</b>	12 - 13 déc	Se ressourcer ou faire l'expérience de Dieu dans sa vie.
<b>Amar Y Servir - Semaine</b>	20 - 27 déc 27 déc - 3 janv	Bénévolat dans une démarche spirituelle en individuelle ou en groupe.
<b>Retraite à la carte</b>	20 - 27 déc spéciale Noël 27 déc - 3 janv	Un temps spirituel en silence accompagné, selon les Exercices spirituels. Durée au choix.
<b>Le nouvel an des jeunes</b>	29 déc - 2 janv	Relire l'année écoulée et se lancer dans l'année nouvelle dans la convivialité. 30-45 ans.
<b>Journée oasis</b>	4 janv	Une journée pour retrouver la Source intérieure et s'y désaltérer.
<b>Amar Y servir - Week-end Jeunes</b>	8 - 10 janv	Bénévolat dans une démarche spirituelle en individuelle ou en groupe.
<b>Atelier Cuisine</b>	8 janv	Cuisiner au rythme des saisons sans se lasser !

► INSCRIPTION SUR [WWW.SAINTHUGUES.FR](http://WWW.SAINTHUGUES.FR) ◀

<b>Est-ce bien lui ? Est-ce bien elle ?</b>	9 - 10 janv	Nous sommes ensemble depuis quelques mois voire quelques années mais nous hésitons à nous engager.
<b>Halte spirituelle</b>	9 - 10 janv	Se ressourcer ou faire l'expérience de Dieu dans sa vie.
<b>Avance en eau profonde</b>	11 - 22 janv	10 jours d'Exercices spirituels pour se laisser conduire davantage par Dieu et ordonner sa vie en profondeur.
<b>Burn out, comment rebondir ou aider à rebondir ?</b>	11 - 15 janv	Comprendre ce qui m'arrive pour trouver une nouvelle dynamique.
<b>Choix de vie</b>	11 - 22 janv	Retraite de 10 jours pour aider au discernement (orientation professionnelle, vie affective, mariage, sacerdoce, vie consacrée...)
<b>Exercices spirituels en 3 fois 10 jours</b>	11 - 22 janv, 15 - 26 mars et 7 - 18 juin	Vivre les 30 jours des Exercices spirituels de saint Ignace en trois périodes indissociables
<b>Atelier de co-développement professionnel</b>	12 janv	Expérimenter la méthode du co-développement professionnel.
<b>Pèlerin du vendredi</b>	15 janv	Se ressourcer en montagne, contempler, partager et louer.
<b>Parcours séparés – divorcés : Un chemin d'espérance</b>	16 - 17 janv et 27 - 28 mars	Se retrouver avec d'autres qui vivent la même situation, cheminer ensemble, partager, réfléchir, prier. Parcours de 2 week-end indissociables.
<b>Vie affective et sexuelle : quels repères pour notre temps ?</b>	16 - 17 janv	Formation destinée aux accompagnateurs spirituels et à toutes personnes en situation d'aide ou d'écoute sur ces questions.
<b>Bilan de compétence vocationnel - Jeunes pros 25-40 ans</b>	18 - 23 janv	Relire ma vie, nommer mes compétences, discerner ma vocation afin de définir un projet professionnel réaliste. 25-40 ans
<b>Servir et jardiner - journée</b>	20 janv	Une journée de service à Saint-Hugues pour jardiner dans une ambiance conviviale et contempler la Création.
<b>Préparons notre mariage</b>	22 - 24 janv	Relire notre histoire, réfléchir ensemble au sens de notre vie à deux.
<b>Ennéagramme pour couples</b>	23 - 24 janv	Un WE pour dialoguer en couple à partir de la connaissance et la richesse de nos deux types.
<b>Pieds nus vers l'Essentiel</b>	24 janv	Cheminer vers la profondeur de l'être, à partir d'exercices de conscience corporelle basés sur les pieds et de méditation/prière silencieuse ou guidée.
<b>Danses en cercle</b>	25 - 27 janv	Faire le lien entre le quotidien et l'essentiel, entre le corps et la vie avec Dieu grâce aux danses traditionnelles en cercle.
<b>Session Manager durable</b>	28 - 29 janv	Prendre du recul et approfondir le sens de sa mission, ses besoins propres et de booster son énergie.

<b>Être présent à la Présence dans la vie quotidienne</b>	28 - 31 janv	Habiter le cœur de sa vie quotidienne.
<b>Rencontre Laudato Si'</b>	29 janv	Groupe d'échange et de réflexion pour être acteur de la conversion écologique.
<b>Agenda surbooké, quelles priorités ?</b>	30 - 31 janv	Notre manière de vivre notre temps dit beaucoup de notre vrai lien aux autres et à Dieu. Comment y inscrire nos priorités vitales ?
<b>Servir et construire</b>	31 janv - 6 fév	Bricoler, entretenir, embellir la maison dans une ambiance conviviale.
<b>Journée oasis</b>	1 fév	Une journée pour retrouver la Source intérieure et s'y désaltérer.
<b>Amar Y servir - Week-end</b>	5 - 7 fév	Bénévolat dans une démarche spirituelle en individuelle ou en groupe.
<b>Atelier Cuisine</b>	5 fév	Cuisiner au rythme des saisons sans se lasser!
<b>Itinéraire de prière avec Ety Hillesum</b>	5 - 7 fév	"Il y a en moi un puits très profond. Et dans ce puits, il y a Dieu." Ety Hillesum
<b>Pèlerin du vendredi</b>	5 fév	Se ressourcer en montagne, contempler, partager et louer.
<b>Ennéagramme et pardon</b>	6 fév	Dans le cadre du carême 2020, nous verrons comment le fait de pardonner prend du temps.
<b>Amar Y Servir - Semaine</b>	7 - 14 fév 14 - 21 fév 21 - 28 fév	Bénévolat dans une démarche spirituelle en individuelle ou en groupe.
<b>Cheminer dans la neige</b>	7 - 14 fév 21 - 28 fév	Ressourcement, rencontres et prière au rythme de la randonnée en raquettes.
<b>Retraite à la carte</b>	7 - 14 fév 14 - 21 fév 21 - 28 fév	Un temps spirituel en silence accompagné, selon les Exercices spirituels. Durée au choix.
<b>Chemins de neige 30 - 45 ans</b>	14 - 21 fév	Au rythme de la marche en raquettes et du ski de fond, "trouver Dieu en toutes choses".
<b>Retraite en montagne</b>	14 - 21 fév	Retraite en silence au rythme de la randonnée en raquettes, avec accompagnement spirituel individuel.
<b>Réviser autrement</b>	14 - 20 fév	Préparer un concours ou un examen avec d'autres jeunes dans un cadre calme propice à la concentration.

<b>Servir et jardiner - journée</b>	24 fév	Une journée de service à Saint-Hugues pour jardiner dans une ambiance conviviale et contempler la Création.
<b>Repères pour l'accompagnement spirituel</b>	27 fév	Thème : Les images de Dieu
<b>Cheminer dans la neige</b>	28 fév - 7 mars	Ressourcement, rencontres et prière au rythme de la randonnée en raquettes.
<b>Cheminer dans la neige et discernement professionnel</b>	28 fév - 7 mars	Vivre un temps de détente, de prière et de recul pour donner sens à sa vie professionnelle.
<b>Retraite à la carte</b>	28 fév - 7 mars	Un temps spirituel en silence accompagné, selon les Exercices spirituels. Durée au choix.
<b>Journée oasis</b>	1 mars	Une journée pour retrouver la Source intérieure et s'y désaltérer.
<b>Préparons notre mariage</b>	5 - 7 mars	Relire notre histoire, réfléchir ensemble au sens de notre vie à deux.
<b>L'écoute, chemin de liberté au risque de l'emprise</b>	6 - 7 mars	Formation ouverte aux accompagnateurs spirituels et à toute personne en situation d'écoute
<b>La retraite : un nouveau cap pour notre couple !</b>	11 mars	Comment aborder et habiter ce temps harmonieusement en couple et (re-) choisir la vie ?
<b>Prendre des décisions</b>	11 mars	Pour toute personne en situation de responsabilité professionnelle, associative ou ecclésiale et souhaitant réfléchir sur sa pratique de prise de décisions en vue d'une meilleure cohérence avec sa foi.
<b>Amar Y servir - Week-end Jeunes</b>	12 - 14 mars	Bénévolat dans une démarche spirituelle en individuelle ou en groupe.
<b>Atelier Cuisine</b>	12 mars	Cuisiner au rythme des saisons sans se lasser!
<b>Halte spirituelle</b>	13 - 14 mars	Se ressourcer ou faire l'expérience de Dieu dans sa vie.
<b>Se former à la permaculture au fil des saisons</b>	13 mars	Atelier de formation à la permaculture assuré par Terre Vivante.
<b>L'expression créative, un chemin vers soi</b>	14 - 20 mars	Aller à la rencontre de soi par l'expression créative.
<b>Avance en eau profonde</b>	15 - 26 mars	10 jours d'Exercices spirituels pour se laisser conduire davantage par Dieu et ordonner sa vie en profondeur.
<b>Choix de vie</b>	15 - 26 mars	Retraite de 10 jours pour aider au discernement (orientation professionnelle, vie affective, mariage, sacerdoce, vie consacrée...)

<b>Communication nonviolente et Parole de Dieu</b>	19 - 21 mars	Découvrir une manière différente d'être en relation avec soi et les autres
<b>Pèlerin du vendredi</b>	19 mars	Se ressourcer en montagne, contempler, partager et louer.
<b>Halte spirituelle</b>	20 - 21 mars	Se ressourcer ou faire l'expérience de Dieu dans sa vie.
<b>Prière ignatienne et méditation de pleine présence</b>	20 - 21 mars	La méditation comme un chemin possible vers la prière... Découvrir une autre façon de se rendre présent au Seigneur.
<b>Viellir c'est vivre dans le temps de Dieu</b>	23 mars	Vivre dans le temps de Dieu, c'est nous laisser ajuster à Dieu.
<b>Servir et jardiner - journée</b>	24 mars	Une journée de service à Saint-Hugues pour jardiner dans une ambiance conviviale et contempler la Création.
<b>Rencontre Laudato Si'</b>	26 mars	Groupe d'échange et de réflexion pour être acteur de la conversion écologique.
<b>Retraite à la carte</b>	28 mars - 5 avril - Pâques	Un temps spirituel en silence accompagné, selon les Exercices spirituels. Durée au choix.
<b>Vivre la semaine sainte avec saint Luc</b>	28 mars - 4 avril	Un cheminement vers Pâques, au rythme de la liturgie et de la pédagogie de l'évangéliste.
<b>Journée oasis</b>	29 mars	Une journée pour retrouver la Source intérieure et s'y désaltérer.
<b>Atelier de co-développement professionnel</b>	30 mars	Expérimenter la méthode du co-développement professionnel.



## Les Exercices... trois jours !

« Il y a quelques années, j'ai senti le besoin profond de prendre un peu de temps à l'écart, pour prier. Mais je préférerais les retraites à la carte, sans contraintes spécifiques. Et puis j'ai passé le pas à la Toussaint de l'année dernière et me suis inscrit à l'initiation aux Exercices spirituels de trois jours à Saint-Hugues.

J'appréhendais le silence mais surtout le fait d'éteindre mon téléphone ; et pour m'aider à surmonter cette appréhension, j'ai décidé de remettre mon téléphone à Monique Maréchal qui coordonnait cette initiation aux Exercices et de ne le reprendre qu'à la fin de la retraite. Ce fait banal de me séparer de mon téléphone m'a aidé à faire vraiment silence et entrer en prière.

Et le cadre magnifique de Saint-Hugues est propice au silence, au recueillement, à l'émerveillement aussi. Les deux premiers jours, j'étais heureux : les temps de prières individuelles ou de célébrations collectives me donnaient

l'impression de combler un vide en moi ; l'accueil fraternel entre les retraitants de culture religieuse ou spirituelle très différente alors qu'on ne se disait pas un mot, était extraordinaire. L'accompagnement de l'ensemble de l'équipe était quelque chose d'enveloppant, sans jugement qui n'était pas sans rappeler la parabole du fils prodigue. J'avais l'impression que les textes s'adressaient directement à moi, qu'ils répondaient à chacune de mes questions. Je suis persuadé que le silence et la mise à l'écart aident à cette sensation.

Je suis parti heureux de Saint-Hugues le jour de mon anniversaire, comme renouvelé et avec l'intention et le désir de pouvoir revivre ce temps une fois par an.

Les Exercices spirituels sont vraiment un temps de grâce que je souhaite à tous de pouvoir vivre, où que l'on en soit dans sa vie : chrétienne, professionnelle, familiale... Dieu nous rejoint toujours si on veut bien lui donner un peu de notre temps.

Arsène

## 30 jours

« Un soir je reçois un mail m'invitant à « faire » les Exercices spirituels, les 30 jours en 3 fois 10 jours. Depuis longtemps le désir montait en moi de faire cette expérience non parce que j'avais une décision importante à prendre mais simplement pour « vivre » ce qu'Ignace proposait et ainsi progresser dans ma vie à la suite du Christ. 3 fois 10 jours me paraissent plus raisonnables que partir 30 jours de mon foyer. J'ai donc répondu favorablement.

J'arrivais à Saint-Hugues avec le désir de prendre du temps, de ne pas rester à la surface de ma vie et de me « laisser faire ».

À la relecture de ces 30 jours ponctués de temps de contemplation et de méditation, de relecture, d'accompagnement ; plongé dans la vie du Centre de Saint-Hugues ; étant passé par des moments de joie, de tristesse, de colère, de sécheresse, d'interrogation et de profonde consolation je peux dire que ma vie n'a pas été bouleversée mais ayant mieux perçu l'immensité du « don de Dieu » s'est creusé en moi le désir de « mettre le Christ au monde » à travers tous les aspects de ma vie.

En conclusion je vous propose une phrase du prophète Ezékiel qui m'a habité : « Je veux que tu vives » (Ezékiel 16-6).

Alain

## 2020-2021 Une année riche en travaux !

Deux investissements significatifs, pour plus de confort en hiver :

**125 K€** C'est le budget nécessaire au changement des chaudières, maintenant effectif : vous ne le verrez pas, mais vous le ressentirez ! Nous sommes heureux d'avoir pu le faire pour garantir votre confort.

Nous avons profité de ces travaux pour améliorer la production d'eau chaude sanitaire et vous devriez l'apprécier en prenant votre douche.

**70 K€** Pour :

- Créer une salle de réunion dans l'amphi, renommé salle Granier.
- Créer 4 salles d'écoute : 2 au fond de la chapelle et 2 au rez-de-chaussée du Saint Eynard.
- Réaménager les toilettes également au rez-de-chaussée du Saint Eynard.

Malgré les tracasseries administratives, nous avançons avec confiance et nous espérons que vous profiterez bientôt de ces équipements que vous êtes nombreux à nous réclamer.

Et puis déjà... nous préparons les travaux d'isolation du Saint Eynard par le remplacement des huisseries et l'installation de stores, avec un pré budget de 150 k€...

**Dans ce contexte sanitaire difficile, nous restons résolument confiants sur votre soutien pour mise en œuvre de nos projets. Merci de soutenir Saint-Hugues par votre générosité !**



## FAITES UN DON À SAINT-HUGUES

Il y a plusieurs façons de donner à Saint-Hugues : donner son temps, ses compétences, transmettre le programme ou la lettre autour de vous...

Il en est de même pour faire un don financier ! Vous pouvez :

- Envoyer un chèque à l'ordre de « Association Saint-Hugues » par courrier à l'adresse suivante : Saint-Hugues - 313 chemin de Billerey - 38330 Biviers.
- Donner en ligne : [www.sainthugues.fr/don](http://www.sainthugues.fr/don)
- Mettre en place un prélèvement mensuel - cf bulletin ci-joint
- Faire un LEG (contactez Bénédicte Boisseau, directrice).

Dans tous les cas un reçu fiscal vous sera adressé, donnant droit à un allègement d'impôt de 66 % de la valeur de votre don.

**À savoir : La réforme du mode de perception des impôts sur les revenus ne supprimera pas la réduction d'impôt de 66 % du don que vous aurez fait à Saint-Hugues en 2020.**



Les exercices spirituels sont un temps de grâce que je souhaite à tous de pouvoir vivre

“

.....  
*Celui qui boira de l'eau  
que moi je lui donnerai  
n'aura plus jamais soif ;  
et l'eau que je lui donnerai  
deviendra en lui  
source jaillissante  
pour la vie éternelle.*

Jean 4, 14  
.....

”