

# Ces retraites qui nous font du bien...

De tout âge, ils sont des milliers d'hommes et de femmes à faire le choix, chaque année, d'une retraite de quelques jours dans un monastère.

Comme un irrépressible besoin de se ressourcer à l'essentiel, loin de la frénésie du monde. Témoignages.



### “Un antidote à notre vie trépidante”

**Emmanuel, 55 ans, cadre bancaire**

Je suis cadre dans une grande entreprise française, et il est devenu pour moi indispensable de passer au moins trois jours par an de déconnexion dans le silence d'un monastère bénédictin. Alors qu'en France près d'un salarié du tertiaire sur deux dit souffrir de stress, je pense que si tous les cadres supérieurs et managers passaient quelques jours dans le silence d'un monastère bénédictin à méditer sur le sens de leur vie, non seulement le bien-être au travail et les relations professionnelles en seraient fortement améliorées mais notre monde serait plus apaisé!

Ayant eu la chance d'effectuer plusieurs séjours seul ou en famille dans les monastères bénédictins du Barroux, Fontgombault et Bellaigue, j'ai pu en ressentir les bienfaits spirituels et temporels. Le silence, la simplicité, le partage des repas avec les moines, la beauté de la litur-

gie traditionnelle et du chant grégorien élèvent l'âme et apaisent les esprits tourmentés et les natures stressées de notre monde moderne. Ces retraites constituent un véritable antidote à notre vie trépidante, où se laisser porter par le chœur des moines préfigure le chœur des anges qui nous attend dans le Ciel.

### “Un temps béni pour mes enfants et moi”

**Elisabeth, 53 ans, artiste peintre**

En m'inscrivant à une retraite au monastère de Bethléem, à Poligny, voilà déjà plusieurs années, je pensais que le caractère monastique de cette communauté me serait familier car pendant ma scolarité j'avais été pensionnaire dans un couvent de dominicaines, et je connaissais cette vie ponctuée par les messes, les offices, l'adoration... Or les premiers jours ont été un vrai combat. J'ai dû rentrer dans ce silence, ce rythme qui rompait brutalement avec la fré-

### OÙ EFFECTUER SA RETRAITE ?

**Le site Internet de la Fondation des monastères recense tous les lieux, de tous les ordres, accueillant des retraitants: plus d'une centaine de monastères et d'abbayes au total, avec une carte de France interactive, les adresses et téléphones, ainsi qu'un lien direct vers leurs sites, afin de se renseigner et de s'inscrire.**  
[fondationdesmonasteres.org](http://fondationdesmonasteres.org)