



FÉVRIER 2026

## La spiritualité des Sœurs du Cénacle

Cette spiritualité est marquée par la spiritualité ignatienne mais colorée par l'expérience d'une femme qui a nom Thérèse Couderc, par un lieu et un temps biblique décrit dans le début des Actes des Apôtres : une communauté rassemblée avec Marie, priant dans l'attente de l'Esprit saint dans la chambre haute du Cénacle.

Quel est donc cet esprit ?

4 insurances fortes : Bonté de Dieu, se livrer, l'Esprit Saint, Marie.

Et 3 attitudes qui en découlent : écoute, naissance, liberté.

Ste Thérèse Couderc écrivait : « Dieu est bon, il est plus que bon, il est la Bonté » Il n'est que cela. C'est une aide précieuse au discernement. Cela va permettre de faire du tri : accueillir ce qui survient en nous, dans nos pensées, notre prière, nos désirs, nos paroles, nos actes et voir si cela va dans le sens de la bonté. Dieu ne peut vouloir que ce qui est bon. Faire le tri de nos images de Dieu, de nos interprétations de sa Parole. Est-ce cohérent avec un Dieu de bonté ?

Encore faut-il ne pas se tromper de bonté. Non une fausse bonté qui peut se faire dévorante. Non une bonté faite de respect, de louange et d'humble service. Mais pour entrer vraiment dans l'expérience de la bonté de Dieu, il convient de découvrir, ébloui que c'est d'abord et toujours Dieu qui nous respecte, nous loue, nous sert et veut nous partager ce qu'il est et ce qu'il a pour une amitié réciproque.

Nous sommes créés pour cela parce que c'est l'être même de Dieu d'être respect, louange et service. Il est la bonté. C'est toujours l'initiative de Dieu et notre réponse est toujours seconde. Les Exercices spirituels d'Ignace de Loyola sont là pour nous aider à entrer dans une réponse de plus en plus aimante à cette bonté qu'est Dieu lui-même.

Thérèse, dans ce texte sur la bonté, dit encore qu'elle voit cette bonté de Dieu sur tout être et sur toute chose, « la bonté de notre Dieu leur a communiqué quelque chose de sa bonté infinie afin que nous le rencontrions en tout et partout »

Nous avons ici du St Ignace tout pur ! Elle ne voit pas Dieu, mais elle voit comme Dieu voit. Elle reçoit de Dieu un regard qui est à l'affût d'une bonté qui affleure en tous les êtres. La rencontre de Dieu se fait non en dehors du monde mais au cœur de ce monde. Et la mission n'est pas d'apporter cette bonté à ceux dont on penserait qu'ils en sont dépourvus mais à être éveilleur d'une Bonté déjà en germe, présente, déjà agissante en toute femme, en tout homme, bonté qui ne demande qu'à naître à la lumière et à la reconnaissance, à croître, à s'épanouir.

### **Se livrer**

Ce terme se trouve dans le 2ème texte fondamental de l'expérience spirituelle de Thérèse.

Se livrer. Ce terme est immense. Elle dit : « se livrer sans réserve à la conduite de l'Esprit Saint ».

Mais c'est toujours et encore une réponse au « se livrer de Dieu ». Dieu qui se livre à nous dans l'acte continué de création, dans l'acte d'incarnation, dans le corps livré de la Cène, dans le souffle livré de la croix. Un Dieu Bonté qui se livre et qui attend une réponse. Comme dans le livre de l'Apocalypse au chapitre 3. Le Dieu bonté qui se livre est à la porte de nos vies, sur le palier. Il frappe. Il attend, sans se lasser, la permission d'entrer. Il ne forcera jamais la porte car il veut un amour de liberté. Lui ouvrir c'est se livrer à lui en réponse car « L'amour consiste en une communication mutuelle » dira Ignace.

Mais cette livraison se réalise dans le plus concret de l'existence. « Se livrer à la conduite de l'Esprit saint » dit Thérèse. Chercher et trouver la volonté divine dans la disposition de sa vie dit Ignace (Exercices Spirituels n° 1).

Ces saints nous montrent un chemin d'union à Dieu dont la prière n'est pas le seul lieu. D'autres lieux sont autant décisifs. Notre vie dans toutes ses dimensions comme l'usage que je fais des biens, les relations aux autres, le travail, les loisirs, l'économie, la politique etc. sont des lieux pour chercher et trouver Dieu. Ce monde nous a été donné pour qu'il soit médiateur de notre amour pour Dieu. Prendre soin du monde, des autres, de soi est une expérience spirituelle.

A une condition seulement, c'est d'en faire usage selon le cœur de Dieu. Selon les préférences de son cœur, en cohérence avec le Royaume inauguré par Jésus. En se livrant à la conduite de l'Esprit dit Thérèse, en cherchant la volonté de Dieu dit Ignace.

Il faut pour cela, écouter et contempler longuement le Christ qui est le chemin, être attentif-ve à l'Esprit qui murmure en nous les choix de vie, les découvrir à l'intérieur de soi dans une vie qui laisse de l'espace à l'écoute de soi et de son désir profond.

Se livrer à la conduite de l'Esprit pour rencontrer Dieu dans nos actes de vraie liberté.

C'est enfin se mettre à l'école de Marie. En elle nous trouvons la bonté de Dieu à l'œuvre, lui qui l'a comblée de grâce. La livraison de soi en réponse au don de Dieu. Marie a permis à Dieu d'entre chez nous. La rencontre de Dieu dans l'acte de liberté que fut son fiat.

Elle nous apprend à écouter pour donner naissance à Dieu au cœur de nos vies et être à notre tour contagieux de vie.

Elle nous donne le Christ comme chemin de vraie liberté. Elle nous enseigne le Christ.

Entre Ascension et Pentecôte, dans la chambre haute du Cénacle, il y avait Marie, les apôtres, des disciples hommes et femmes. Ils faisaient mémoire du Christ. Il me plaît de voir Marie pas uniquement silencieuse mais aussi enseignant aux apôtres et aux disciples les chemins de vie de son fils. Totalement ouverte à l'Esprit, elle seule peut éduquer à la vie évangélique. Elle enfante l'Eglise à la vie du Christ.

Dans les constitutions de notre Congrégation, il y a cette phrase :

« Vivre au Cénacle, c'est vivre avec Marie, c'est se laisser comme elle conduire par l'Esprit pour communiquer le Christ aux autres »

Je vous laisse cette phrase car elle n'est pas que pour les Sœurs du Cénacle ou pour les membres de la famille spirituelle du Cénacle.

Elle est pour toutes et tous car le Cénacle, c'est une attitude spirituelle : demander, attendre, laisser l'Esprit de Dieu animer nos vies.

Michèle Jeunet