

## Chronique d'une retraite à Orval.

Sans vouloir plomber l'atmosphère de but en blanc, j'ai dégusté cette année. Entre un boulot qui me suce jusqu'à la moelle, une rupture supplémentaire (saison 5, épisode 412), et le reste... L'idée était de passer de l'état d'aliénée à alignée.

Depuis janvier, je me renseigne, mais le reconfinement a postposé le projet.

J'ai donc profité d'une semaine de congé en juillet pour réserver quelques nuits à l'Abbaye d'Orval.

Lorsque j'ai envoyé mon mail de réservation, j'ai parlé de 2 nuitées, mais le mail de retour faisait référence à 3 nuitées...même pas peur, j'ai accepté.

Bien que développant ma vie spirituelle, je dois avouer que je suis encore énormément dans le « faire ». Et je redoutais d'être confrontée à moi-même dans cet espace-temps. Pourtant, je sentais que c'était grandement nécessaire !

### JOUR 1

Lundi, je me suis donc mise en route, et après 1h40 d'un trajet plutôt sympathique, je m'engage dans la rue de l'Abbaye, et là... waaaw, je suis impressionnée par la bâtisse imposante.

Valentine m'accueille et m'explique le fonctionnement des lieux avant de me montrer ma chambre. « Forcément », c'est plus proche d'une cellule assez austère que d'une suite, mais c'est cohérent. La vue donne sur le jardin des retraitants. Après avoir déposé mes bagages et fait mon lit, j'ai très envie d'aller découvrir le cadre de ces 3 prochains jours.

Bien entendu, c'est le jardin qui m'appelle en premier ; il est très sobre, bordé par le cloître.

Un magnifique tilleul, que je peux admirer depuis ma chambre, et quelques autres arbres l'ornent.

Un bassin avec quelques poissons sépare les pelouses. Puis, au fond, se dresse l'abbaye Notre-Dame, immense et majestueuse.

Dans un premier temps, je me sens plus en mode découverte que retraitante. Je visite donc les ruines qui sont accessibles gratuitement en montrant les clés de l'hôtellerie.

Moins impressionnantes que celles de Villers-La-Ville, elles révèlent néanmoins des espaces agréables, de belles pierres où la nature évolue assez librement, ce qui donne une impression de légèreté au lieu, maintes fois ravagé.

Je décide ensuite d'assister à mon premier office ; les vêpres. Je trouve les lectures chrétiennes empreintes de souffrance et de mots lourds. J'ai du mal à comprendre pourquoi notre religion se coupe de la joie. Est-il nécessaire que la foi soit douloureuse ? Le fait que les messes soient chantées amène tout de même un vent d'espoir.

Le repas du soir débute à 18h30. Les repas se prennent en silence avec un fond musical.

Je prends place face à une statue de Notre-Dame et je mange en conscience. C'est agréable de ne pas être seule mais d'être avec soi-même à la fois. Assez rapidement, la maîtresse de salle coupe la

musique, nous invite à nous lever, clôt la séance par quelques bonnes paroles et, pragmatique, demande 3 volontaires pour faire la vaisselle. Je me propose pour cette première tournée.

Avant les complies, dernier office du jour, je cherche le « Jardin de pierre ». Situé au cœur d'une cour carrée, cet espace zen est divisé en 2 étendues de graviers ratissés où trônent de grosses pierres.

Je rejoins le dernier office. Celui-ci est plus court et sans eucharistie, mais toujours aussi dramatique dans ses psaumes. Le chant final, le Salve Regina me captive.

Avant de rejoindre ma cellule, je profite encore des extérieurs. Le jardin étant assez fréquenté à cette heure, je préfère rejoindre le patio où il n'y a personne. J'y fais une méditation en focalisant sur les sens.

De retour dans ma chambre, j'ai besoin de relire ce que j'ai écrit de mes péripéties relationnelles avant de relater ma journée. En théorie, je suis bien consciente qu'il ne serait pas judicieux de reprendre contact... Mais ça, c'est la théorie, et en théorie tout se passe toujours bien !

## JOUR 2

La nuit fut emplie de turbulences. Je suis encore inconsciemment happée par le travail, la rupture...

J'ai pris ma douche sous un jet d'eau quasiment inexistant.

Au petit-déjeuner, sobriété et silence sont de rigueur, ce qui aide à apprécier le repas très simple. Il fait pluvieux. J'opte pour une des cours, la plus calme possible pour lire ou méditer.

Après le dîner copieux, je suis allée me promener du côté de la chapelle des scouts ; chapelle très sobre ornée de vitraux. Elle est située juste à côté d'un tilleul qui embaume à son approche. Ensuite je suis descendue vers l'Etang Noir. Je me suis posée sur un banc et j'ai admiré la nature, les libellules... comme si le temps s'était arrêté. Qu'il est bon de vivre à son rythme. Entre les offices, les repas, la lecture, les balades, je suis occupée mais sans fuite. Je vis consciemment chaque instant. Tout a une autre saveur et j'ai le sentiment que mes sens sont plus affûtés. Je prends le temps de m'arrêter, de penser. Je laisse mon esprit vagabonder.

En soirée, après la fermeture au public, les ruines sont accessibles aux retraitants, ce qui nous laisse le loisir d'y méditer, de flâner au calme. Calme est un grand mot ; une actrice y répète une scène qui semble très dramatique !

A l'issue des complies, je rejoins ma chambre mais il y a une panne d'électricité. Je vais donc lire sous le patio en attendant que cela se rétablisse. J'aspire à une bonne nuit de sommeil paisible.

## JOUR 3

La nuit n'a pas été aussi paisible qu'escompté.

Après une bonne douche et le petit déjeuner, je n'ai qu'une seule envie, retourner à la chapelle et à l'Etang Noir. J'aspire à ce moment de sérénité et de solitude face à ces magnifiques espaces. Pour y accéder, une clé est nécessaire. Quand j'ouvre la grille qui y mène, j'ai vraiment l'impression de

détenir les clés du paradis. Je me suis posée un instant dans la chapelle où un retraitsant m'a rejointe. Il s'appelle Alain, le breton. Nous avons échangé sur différents sujets ; Brocéliande, sa vie d'avant quand il était nomade, sa vie de famille qui a bien changé la donne... 2 autres retraitsantes se sont jointes à nous. Avec elles, j'ai abordé mon ressenti face aux textes bibliques empreints de souffrance et très durs. L'éclairage de l'une d'elles était intéressant, quant au fait qu'ils aient été écrits en un autre temps, par des gens qui étaient probablement en souffrance car la vie était rude.

En flânant autour de l'étang, j'ai encore et encore réfléchi à ma relation. J'ai demandé une guidance et le vent s'est mis à souffler comme pour balayer ces idées de relations et m'inviter à rester seule un temps certain.

J'ai assisté à l'office de midi avant le dîner. Ensuite je suis partie en randonnée le long d'une rivière ; c'était agréable et vivifiant.

De retour à l'abbaye, un bon thé et une collation s'imposaient avant les vêpres.

J'ai soupé et j'ai regagné le jardin où Alain m'a rejointe. Nous avons papoté un peu avant de nous promener dans les ruines. Il est assez touchant mais oserais-je dire que j'apprécie mes moments de solitude de plus en plus ?

J'ai eu l'occasion de poser « LA » question au père Bernard. Pourquoi notre religion affiche-t-elle tant de souffrance ? Sa réponse n'a pas été bien différente de celle de ma compagne retraitsante.

Selon lui, à l'image de notre monde, il y a de la souffrance. Notre peste actuelle est le covid par exemple. Et sous le masque lisse que nous affichons, pour paraître, tout ne va pas toujours bien. Puis, ces textes ont plus de 2000 ans, c'est imagé.

Ses paroles m'ont donné envie de relire « Et tu trouveras le trésor qui dort en toi » de Gounelle.

#### JOUR 4

Dernier jour de retraite. J'ai besoin de profiter pleinement de mes dernières heures sur place.

Comme une brave, je me suis levée aux aurores afin d'assister aux vigiles à 5 heures.

J'ai bien essayé de me rendormir après, mais ce fut turbulent.

Après le petit-déjeuner, j'ai fait un arrêt au jardin de pierre, calme et paisible. Quel bonheur !

Je ne pouvais pas quitter Orval sans repasser par le paradis encore une fois ; la chapelle et l'Étang noir. Qu'est-ce que j'ai apprécié ces moments à ne rien faire, à observer, écouter, profiter de l'instant.

Sur le chemin du retour vers l'Abbaye, j'ai à nouveau croisé Alain, le breton. Nous avons discuté un instant, je le sentais vulnérable.

Enfin, j'ai bien dû me résoudre à rassembler mes affaires et à nettoyer ma chambre avant le dîner. J'ai fait un dernier tour des lieux afin de m'en imprégner davantage, puis il était temps de reprendre la route.

Ma plus grosse crainte est de repasser d'alignée à aliénée en un temps record. Comme si repasser la porte de cet endroit magique vous incitait à reprendre le sac lourd de tracas que vous aviez déposé en arrivant.

Rapidement, sur le trajet du retour, j'ai senti ma cage thoracique se resserrer.

Je me posais à nouveau 1001 questions. Et au plus je me rapprochais de chez moi, au plus j'étais à l'affût et le stress retombait comme une chape de béton.

Je me suis sentie à nouveau happée par les réseaux, angoissée de demain. J'espère pouvoir relativiser et retrouver la sérénité palpable de ces derniers jours, qui j'espère n'auront pas été vains.

Dans le jardin de pierre une citation disait ceci :

« Quelle que soit la menace qui te vise,

Tu penses au coquelicot

Et tu te sens plus fort,

Plus démunis des fausses barrières,

Plus assuré dans ton assise. »

(Guillevic)