

Conférence de Mgr Vienneau, archevêque émérite de Moncton Congrès 2024 de la SERFNB

« La vie, une étoile filante ».

Merci au comité du Cercle Beauséjour de m'avoir invité à prendre la parole lors de ce congrès de la SERFNB sur le thème suivant : **la vie, une étoile filante**. Ce thème nous parle à tous, car il reflète la vitesse à laquelle la vie passe. Comme une étoile filante, notre vie est un instant fugace dans l'immensité du cosmos. Nous brillons pendant un moment, puis disparaissions, espérant laisser derrière nous une trace lumineuse dans le cœur de ceux et celles qui nous ont connus.

Les étoiles filantes ont toujours fasciné, et leur passage est souvent considéré comme un signe de chance ou de renouveau. De même, notre vie peut laisser une empreinte significative, même si elle est brève. Aujourd'hui, je vous propose de réfléchir à la manière de vivre intensément cette vie qui file si rapidement. Nous allons explorer comment alléger nos bagages pour avancer plus sereinement, puis nous nous pencherons sur la manière de faire briller notre étoile en savourant chaque instant et en cultivant de nouvelles expériences.

1. Alléger nos bagages.

1.1 La vie en mode « accéléré » et l'opportunité de la retraite.

Le temps passe vite, et la retraite arrive souvent plus rapidement que prévu. Nous nous souvenons sûrement de notre premier jour d'enseignement, de l'excitation et de l'appréhension que nous avons ressentie. Et aujourd'hui, nous voilà à la retraite, nous demandant peut-être comment le temps a pu passer si vite. À la retraite, il nous semble que le temps s'accélère encore. Cela peut nous déstabiliser, mais c'est aussi une opportunité unique.

La retraite offre la possibilité de redécouvrir un nouveau rythme de vie. Nous ne sommes plus pris dans l'engrenage des responsabilités professionnelles. C'est le moment idéal pour ralentir, apprécier chaque instant et donner un nouveau sens à notre existence. Vivre pleinement ne consiste pas à accomplir toujours plus de choses, mais à apprécier chaque moment pour ce qu'il est.

Conférence de Mgr Vienneau, archevêque émérite de Moncton Congrès 2024 de la SERFNB

1.2 Apprendre à lâcher prise.

1.2.1 Accueillir ce qui est hors de notre contrôle.

Lâcher prise est essentiel pour savourer l'instant présent. Durant notre carrière d'enseignant, nous avons souvent ressenti le besoin de tout contrôler : les élèves, les plans de cours, la gestion des classes. À la retraite, il est important de reconnaître que certaines choses échappent à notre contrôle. Ce n'est pas un échec, mais une manière de canaliser notre énergie là où elle est la plus utile.

Apprendre à lâcher prise signifie accepter les changements physiques que l'âge apporte, plutôt que de lutter contre eux. Cela implique de se concentrer sur ce que nous pouvons faire pour rester en bonne santé et célébrer les années d'expériences accumulées. Il en va de même pour les petites imperfections de la vie quotidienne. Apprécier le confort de notre foyer sans chercher la perfection nous permet de vivre avec plus de sérénité.

1.2.2 Se libérer des regrets et des inquiétudes

Se libérer des regrets du passé et des inquiétudes pour l'avenir est une autre étape clé pour vivre plus pleinement. Trop souvent, nous restons attachés à ce que nous aurions dû faire ou nous nous inquiétons de ce qui pourrait arriver. Jésus lui-même nous enseigne dans l'Évangile à ne pas nous soucier du lendemain, car chaque jour suffit à lui-même (Matthieu 6:34).

En appliquant cette sagesse, nous apprenons à savourer le moment présent et à accepter que l'avenir se déroule de manière imprévisible. Nous avons la possibilité d'écrire chaque jour un nouveau chapitre de notre vie, libre du poids des regrets et des angoisses.

1.3 Se concentrer sur ce qui compte vraiment.

À la retraite, nous avons enfin le temps de réfléchir à ce qui compte vraiment pour nous. Passer du temps avec nos proches, admirer la nature, ou nous engager dans des activités créatives sont des moyens d'enrichir notre vie. Le temps de la retraite est aussi

Conférence de Mgr Vienneau, archevêque émérite de Moncton Congrès 2024 de la SERFNB

un moment propice pour simplifier notre existence. En éliminant les distractions inutiles, nous redécouvrons ce qui donne un sens profond à notre vie.

Vivre en accord avec nos valeurs est aussi essentiel. La retraite est une période où nous pouvons faire des choix courageux, en alignant nos actions avec ce qui est véritablement important pour nous. Cela nous permet de mener une vie plus épanouie et plus sereine.

1.4 Prendre soin de soi pour mieux vivre.

1.4.1 Trouver l'harmonie entre repos et activités.

Après des années de dévouement aux autres, il est temps de prendre soin de nous-mêmes. Cela ne signifie pas tomber dans l'oisiveté, mais plutôt trouver un équilibre entre repos et activités. Il est important de ralentir, de se détendre et de participer à des activités qui nous plaisent. En rechargeant nos batteries, nous sommes mieux préparés à affronter les défis de la vieillesse avec force et résilience.

1.4.2 Apprendre l'art de dire « non » avec bienveillance.

Dire « non » est souvent difficile, même à la retraite, mais cela reste essentiel. Nous devons apprendre à reconnaître nos limites et à protéger notre énergie pour ce qui est vraiment important. Fixer des limites bienveillantes nous permet de consacrer notre temps aux activités qui nous nourrissent et nous apportent de la joie. Il faut laisser de l'espace dans notre vie pour la spontanéité et la créativité. Trop remplir nos journées peut nous empêcher de profiter pleinement de ce qui compte.

2. Faire briller notre étoile.

2.1 Apprécier chaque instant avec gratitude.

Faire briller notre étoile consiste à savourer l'instant présent. La gratitude pour les petites choses de la vie est une pratique essentielle. Que ce soit un sourire, une conversation avec un ami, ou une promenade dans la nature, chaque instant recèle des trésors si nous savons les reconnaître.

Conférence de Mgr Vienneau, archevêque émérite de Moncton Congrès 2024 de la SERFNB

Pour les grands-parents, passer du temps avec leurs petits-enfants ou s'émerveiller devant un coucher de soleil sont des moyens simples mais profonds de vivre dans la gratitude. Ces instants, bien que modestes, illuminent notre vie d'une manière durable.

2.2 Garder l'esprit jeune et avide de découvertes.

Même à la retraite, il est important de continuer à apprendre. L'apprentissage ne s'arrête jamais, et chaque nouvelle compétence ou centre d'intérêt nous aide à rester jeunes d'esprit. Que ce soit en suivant un cours, en découvrant un nouveau passe-temps, ou simplement en nourrissant notre curiosité, nous continuons à grandir et à évoluer.

2.3 Élargir son cercle social tout en cultivant des relations profondes.

Cultiver des relations humaines authentiques est une source de bonheur. Il est important de nourrir nos amitiés et de continuer à rencontrer de nouvelles personnes. Une relation authentique, même rare, nous apporte une joie immense et un soutien profond dans les moments difficiles.

Un ami, chez les Pères capucins, m'a fait part d'une sagesse qui m'a marqué : « Pour être heureux dans la vie, il faut avoir cinq amis dont tu es sûr qu'ils viendront à tes funérailles, non par devoir, mais par amitié sincère. » Cette phrase m'a profondément touché. Elle nous rappelle l'importance des relations véritables, celles qui ne sont pas basées sur l'intérêt ou la convenance, mais sur l'amitié vraie. Ces cinq amis ne sont pas juste des connaissances, ce sont des personnes avec qui nous pouvons partager des moments de joie, de tristesse, et d'intimité. À la fin de notre vie, ce ne sont pas les biens matériels qui compteront, mais la richesse des relations que nous aurons cultivées.

Chercher à maintenir des relations profondes avec quelques amis précieux est bien plus gratifiant que de multiplier des relations superficielles. À la retraite, c'est le moment idéal pour nourrir ces liens et pour offrir notre présence aux autres, comme un cadeau précieux.

Conférence de Mgr Vienneau, archevêque émérite de Moncton Congrès 2024 de la SERFNB

2.4 S'aventurer hors de sa zone de confort pour grandir.

Sortir de sa zone de confort est un moyen puissant de continuer à grandir. Que ce soit en prenant des risques calculés ou en essayant de nouvelles choses, cette aventure intérieure enrichit notre vie. Sortir des sentiers battus, que ce soit dans nos habitudes ou dans nos pensées, nous permet d'élargir notre horizon et de découvrir de nouvelles passions.

2.5 Poser un nouveau regard sur la vie et ses opportunités.

Changer notre regard sur la vie est une clé pour mieux vivre. Cela implique de nous défaire de nos certitudes et d'aborder les défis avec curiosité et ouverture. Parfois, il faut être capable de voir la réalité simplement, sans se perdre dans des réflexions complexes.

Voici une petite anecdote humoristique qui illustre bien ce point. Sherlock Holmes et son assistant, le Dr Watson, étaient partis en voyage de camping. Après avoir monté leur tente et s'être installés pour la nuit, ils s'endormirent paisiblement. Au milieu de la nuit, Sherlock Holmes réveilla son ami et lui dit : « Watson, regarde le ciel et dis-moi ce que tu vois. » Watson, à moitié endormi, regarda et répondit : « Je vois des millions d'étoiles. » Holmes lui demanda : « Et qu'est-ce que cela te dit ? » Watson, se réveillant davantage, répondit : « Astronomiquement, cela me dit qu'il y a des millions de galaxies et potentiellement des milliards de planètes. Théologiquement, cela me dit que Dieu est grand et que nous sommes insignifiants. Météorologiquement, cela me dit qu'il fera beau demain. » Sherlock Holmes l'interrompt et dit : « Watson, cela me dit que quelqu'un a volé notre tente ! »

Cette histoire nous rappelle combien il est important de ne pas se perdre dans des réflexions théoriques complexes alors que la réalité peut être bien plus simple. Il est souvent utile de se concentrer sur l'essentiel, sur ce qui se passe autour de nous, pour ne pas passer à côté de ce qui est vraiment important.

**Conférence de Mgr Vienneau, archevêque émérite de Moncton
Congrès 2024 de la SERFNB**

3. Conclusion.

En conclusion, chers collègues, notre vie, comme une étoile filante, est brève, mais peut briller intensément. Nous avons vu comment alléger nos bagages en lâchant prise, en nous concentrant sur l'essentiel, et en prenant soin de nous-mêmes. Nous avons également exploré comment faire briller notre étoile en cultivant la gratitude, la curiosité, et des relations profondes.

Rappelons-nous que la retraite n'est pas une fin, mais un nouveau chapitre, un moment favorable de vivre plus pleinement. Prenons le temps d'apprécier chaque moment, de dire notre amour à nos proches, et de laisser de l'espace pour que la joie et la spontanéité puissent s'épanouir. Nourrissons nos relations, trouvons ces cinq amis qui seront avec nous jusqu'à la fin, non par obligation, mais par une amitié sincère.

Chers collègues, que votre étoile continue de briller intensément et d'inspirer les générations futures.

MGR VALÉRY VIENNEAU, archevêque émérite de Moncton.