

Chronique religieuse : 10 au 16 mars 2021

Faire son workout physique... et spirituel!

Par Natalie et Valérie Marion

Chaque mois, Natalie et Valérie Marion invitent les francophones de 18 à 35 ans à exercer leurs corps, tout en se conditionnant davantage dans la foi. Le tout via Zoom! Les deux paroissiennes de Saint-Eugène détaillent comment elles ont pu contourner la pandémie tout en fusionnant assainissement du corps et vie de prière.

Propos recueillis par Daniel Bahuaud, coordonnateur des communications à l'Archidiocèse de Saint-Boniface

Comment allier workout et prière?

Natalie Marion : Chaque mois, on a un thème. En janvier, c'était *Nouvelle année, nouveau début*. Les gens participent en ligne, via Zoom. J'anime le workout de 45 à 60 minutes puisque je suis physiothérapeute et entraîneuse de Crossfit. Avant de commencer, on fait une prière. Et chacun de nous écrit une intention de prière. Pendant la séance, on offre notre exercice – et notre inconfort si nos efforts sont rigoureux – au Seigneur. Après, lors d'un temps d'étirement, Valérie et moi offrons des réflexions sur le thème. Puis nous clôturons avec une prière.

Combien de participants avez-vous?

Valérie Marion : Une bonne quinzaine. Notre idée était d'offrir le workout aux paroissiens de Saint-Eugène, mais il y a des fidèles de la Cathédrale et d'autres paroisses. On a même eu des Québécois et une personne du Costa Rica! Les gens embarquent. Ils veulent un défi.

Et quel est ce défi?

V.M. : Celui de se donner davantage à Dieu. Quand on a commencé, en janvier, c'était le temps des résolutions; manger santé et faire de l'exercice, mais nous ne voulions pas oublier les résolutions spirituelles; prier à tous les jours, et plus intentionnellement. En février, le thème *Aimer Dieu, s'aimer soi-même*, soulignait que souvent, c'est difficile de s'aimer soi-

même. On juge notre apparence, notre physique, et on se compare aux autres. Or Dieu nous a créés à son image. Il nous aime. Quelle meilleure façon d'accueillir cet amour qu'en nous aimant de manière plus équilibrée?

Ce mois-ci, on aborde *Nos 40 jours dans le désert*, en nous référant à la spiritualité de saint Ignace, qui met l'accent sur le discernement des pensées qui conduisent à la consolation ou à la désolation. En faisant notre workout physique, on prie et on réfléchit à nos manières de vivre nos temps de désolation. Que pouvons-nous apprendre de nos temps de désolations? Faisons de l'exercice spirituel! Apprenons comment vivre ces temps de désert avec amour et apprenons à jeuner de ce qui peut nous mener à la désolation.

Quels sont les bénéfices?

N. M. : Je fais un workout spirituel *et* je fais du conditionnement physique. Cette cohérence assainie ma vie intérieure. Je grandis spirituellement. Plus je me tourne vers Dieu, mieux c'est.

Pensez-vous continuer sur Zoom après la pandémie?

VM : On aimerait organiser des randonnées à pied, des sorties en raquettes ou en skis de fond. Même si on se réunit en personne, on pourrait toujours Zoomer pour ceux et celles qui ne peuvent pas y être. La COVID-19 nous a appris qu'on doit s'adapter. L'important, c'est qu'on le fasse pour **la** plus grande gloire de Dieu.