



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 leur foi catholique. 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.



Valérie et Natalie Marion

Comment allier workout et prière?

Natalie Marion : Chaque mois, **Workout et foi catholique** a un thème. Notre plus récent était *Vie de ressuscité*. En janvier, c'était *Nouvelle année, nouveau début*. Les gens participent en ligne, via Zoom où j'anime un workout de 45-60 minutes. Avant de commencer, nous faisons une prière et chaque participant écrit une intention de prière, qu'ils/elles offrent tout au long du workout. Pendant la séance,

nous offrons au Seigneur notre exercice et le méconfort que nous pourrions avoir lorsque nos efforts sont rigoureux. Après, lors d'un temps d'étirement, Valérie et moi offrons des réflexions sur le thème et nous clôturons le tout avec une prière.

Combien de participants avez-vous?

Valérie Marion : Environ une quinzaine. Notre idée était d'offrir le workout aux paroissiens de Saint-Eugène, mais il y a des participants d'une variété de paroisses qui se joignent à nous. Il y a même quelques participants du Québec et une du Costa Rica! Les gens embarquent. Ils veulent un défi.

Et quel est ce défi?

V.M. : Celui de se donner davantage à Dieu. **Lorsque nous avons** commencé, en janvier, c'était le temps des résolutions du Nouvel An, telles que manger santé et faire de l'exercice, mais nous ne voulions pas oublier les résolutions spirituelles; prier à tous les jours, et de façon plus intentionnelle. En février, le thème *Aimer Dieu, s'aimer soi-même*, soulignait que souvent, c'est difficile de s'aimer soi-même. Nous jugeons notre apparence, notre physique, et nous nous comparons aux autres. Or Dieu nous a créées à son image. Il nous aime. Quelle meilleure façon d'accueillir cet Amour qu'en nous aimant de manière plus équilibrée?

Ce mois-ci, nous abordons *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, nous prions et réfléchissons 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 avec amour et apprenons à jeûner 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 assainit ma vie intérieure. Je grandis spirituellement. Plus je me tourne vers Dieu, mieux c'est.

Pensez-vous continuer sur Zoom après la pandémie?

VM : Nous aimerions organiser des randonnées à pied, des sorties en raquettes ou en skis de fond. Même si nous nous réunissons en personne, nous pourrions toujours 'Zoomer' pour ceux qui ne peuvent pas y être en personne. La COVID-19 nous a appris qu'on doit s'adapter. L'important, c'est qu'on fasse TOUT pour la plus grande gloire de Dieu.

Pour s'inscrire au prochain **Workout et foi catholique**, et recevoir le lien Zoom, svp contacter Valérie Marion au valmarion12@gmail.com

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