

# Avec Nicolas de Flüe et Dorothee en famille – en groupe dans la forêt de Belfaux

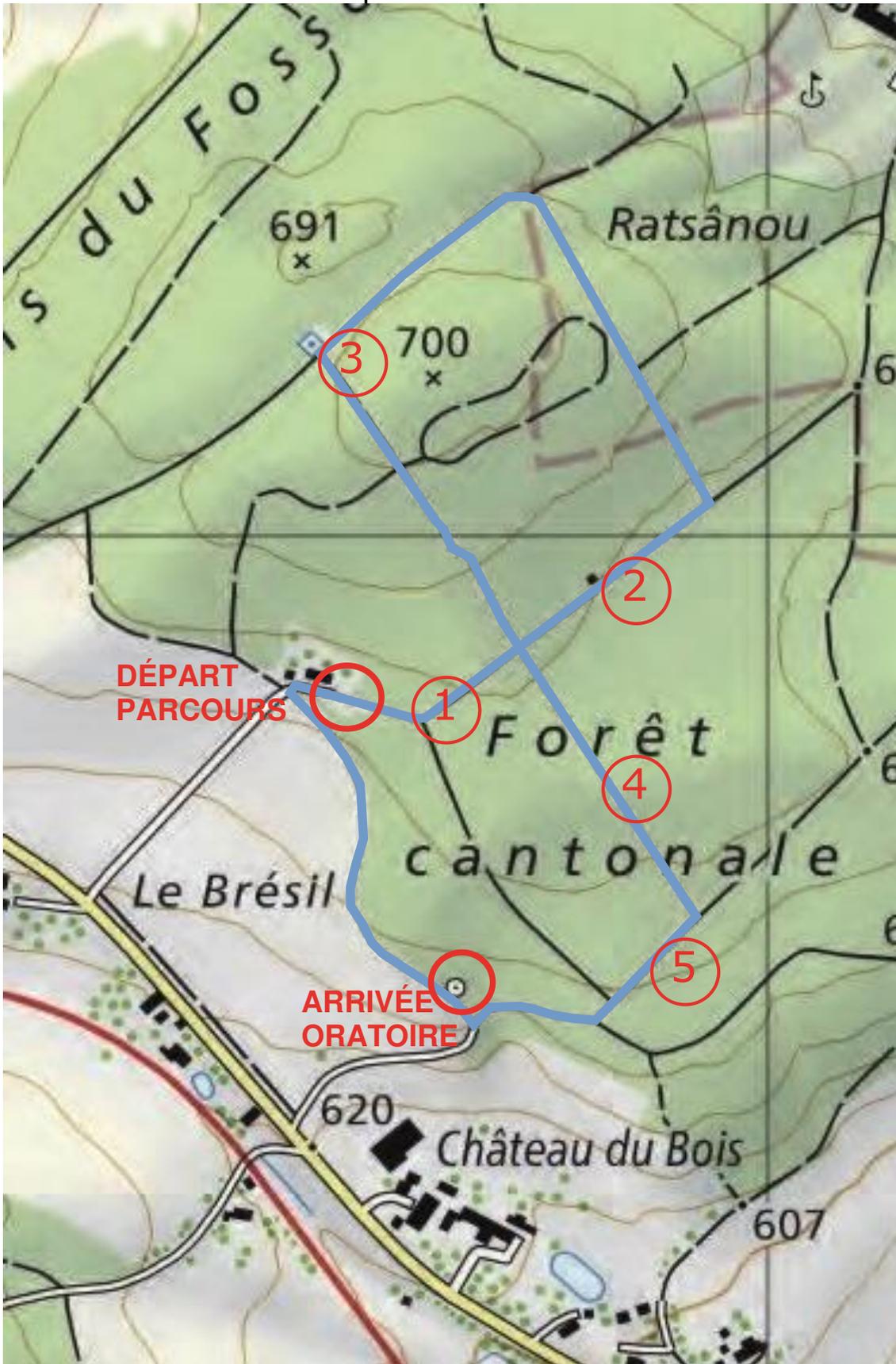


Abbé Bernard Schubiger

25/05/2022

## Un parcours en famille ou en groupe

Nous proposons un parcours en famille, en groupe, sur la commune de Belfaux, qui mène du parking du parcours Vita à l'oratoire St Nicolas de Flüe en 5 étapes :



Pour **les enfants** (mais aussi les adultes) : **les 5 doigts de la prière**  
Pour **le couple** : les **5 doigts de la vie de couple**.

A chaque poste :

- nous proposons de lire le texte sur le panneau ou dans le carnet, qui nous permet de cheminer avec Frère Nicolas de Flüe et sa femme Dorothée.
- Puis nous proposons : une ou deux questions pour réfléchir
- et une activité commune.

Vous pouvez glisser un feuillet A5 dans le carnet, avec au recto les 5 doigts de la prière et au verso les 5 doigts de la vie de couple.

*Nicolas de Flüe, le saint patron de la Suisse, a vécu au XV<sup>e</sup> s. Il est né dans la Confédération naissante, en 1417 à Flüeli (Flüe en suisse allemand veut dire rocher) au-dessus de Sachseln en Obwald (au-dessus de la forêt).*

*Sa vie se divise en trois périodes :*

- 30 ans comme enfant et jeune
- 20 ans comme marié avec Dorothée, avec 10 enfants
- 20 ans comme ermite au Ranft, dans le jeûne complet (sans nourriture, ni boisson) : accueillant les pèlerins.

## **Poste 1 :**

### **1.1 Enfants : entrer en prière**

Chant :

Le Seigneur m'a donné une main à cinq doigt pour apprendre à prier 🙌

Le **pouce** le premier pour dire je t'aime 🙌 et entrer en prière par le silence ou la louange

L'**index** dit merci en montrant les belles choses 🙌

Le **majeur** même s'il est grand n'a pas peur de se plier pour demander pardon 🙌

L'**annulaire** pour demander s'il te plaît, s'il te plaît 🙌

Et le dernier **auriculaire**, pour partager la prière avec les autres 🙌

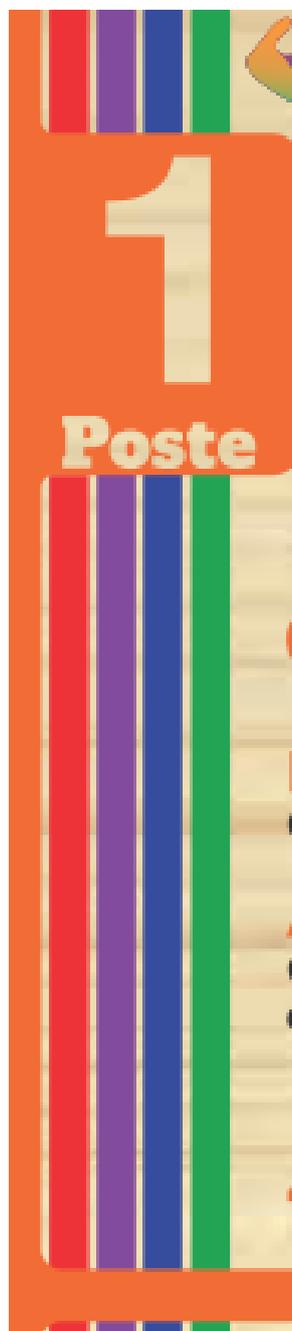
J'aime, je t'aime Seigneur, j'aime merci, j'aime pardon, j'aime s'il te plaît, j'aime je partage 🙌



## 1° Le pouce : pour entrer en prière, en nous appuyant sur la louange ou le silence.



Chants de louange



- Nous pouvons entrer en prière soit par :
- **La louange** qui ouvre notre cœur pour se laisser aimer par Dieu et l'aimer à notre tour en Lui rendant grâce. Elle nous fait passer de l'extérieur à l'intérieur de nous, dans notre cœur.
  - En faisant **silence** avec nos pieds, nos mains, nos yeux (en les fermant comme des volets), notre tête (en éteignant la TV intérieure), avec notre cœur en pensant à Jésus qui nous aime. Il est présent dans notre cœur. Le silence nous fait descendre de la tête au cœur, où habite déjà Jésus.

### 1.2 Couple : la prière personnelle et de couple

*Comme Nicolas de Flüe, ne savait ni lire, ni écrire, Dieu s'est adressé à lui par des visions, des images de son quotidien. A 16 ans il voit une immense tour, qui relie la terre et le ciel, qui se dresse dans le ravin du Ranft, proche de sa maison natale. Dieu l'appelle à faire l'unité en lui-même (pensée – parole – action), avec les autres, avec Dieu en se laissant creuser comme le ravin à l'intérieur dans son cœur par la présence de Dieu. Pour cela il a cultivé une vie spirituelle de prière. Il aimait se retirer de jour comme de nuit.*

*Dorothée l'a encouragé sur cette voie par son accord et son silence.*

*Nicolas voit une immense tour qui monte du Ranft au*



### 1.3 Questions :

#### Enfant :

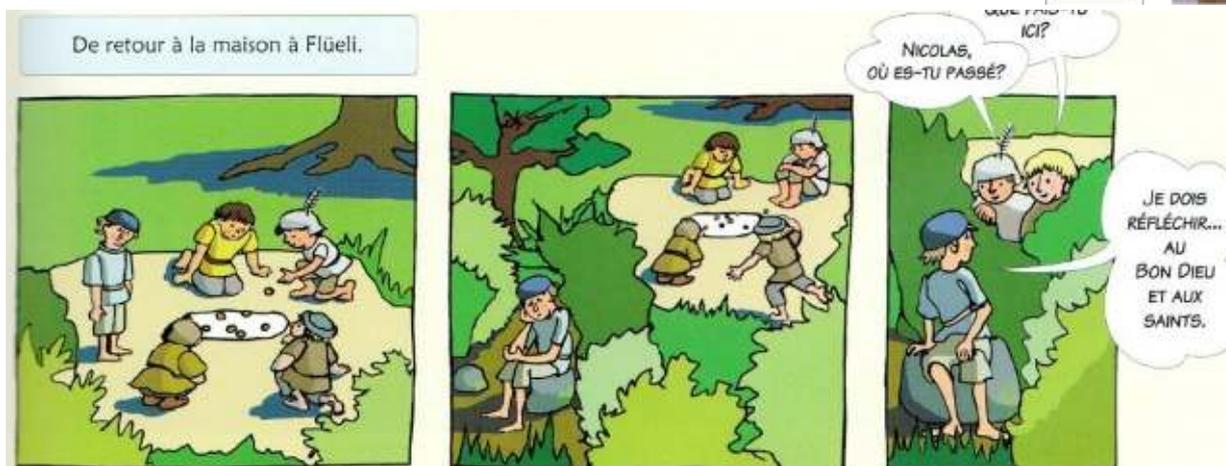
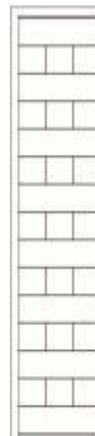
Quelle est ma prière ? Quand, où, comment ?

#### Adulte :

Où, quand, comment je vis ma prière personnelle et celle de mon couple, de ma famille ?

### 1.4 Activité commune : bâtir la plus haute tour sans qu'elle s'écroule

Chacun son tour, les joueurs posent trois ou quatre blocs au sommet pour former une rangée supérieure. Vous avez à disposition 48 blocs en bois massif. Merci de les ranger à nouveau dans la caisse, qui se trouve à l'arrière du panneau.



Nicolas joue avec ses camarades, mais il aime se retirer pour prier et parler avec le Bon Dieu.

## Poste 2

### 2.1 Enfant : Merci

**L'index** : sert à montrer toutes les merveilles que fait le Seigneur et lui dire **Merci**, du fond du cœur.

## 2.2 Couple : l'accompagnement ou le groupe de partage



Frère Nicolas a perçu dès sa jeunesse l'appel à la vie intérieure et à la communion avec Dieu. Mais il lui a fallu 34 ans entre l'appel (la vision de la tour à 16 ans au Ranft) et son installation comme ermite dans ce même vallon (à 50 ans il construit son ermitage et fait bâtir une chapelle au Ranft).

La vie avec Dorothée et ses enfants ont été comme un noviciat pour apprendre le discernement de la volonté de Dieu et la manière d'y correspondre dans la réalité quotidienne.

L'accompagnement est ce **compagnonnage régulier** (tout aussi important que le sacrement du pardon) pour découvrir la présence de Dieu dans notre vie quotidienne, écouter la volonté de Dieu et chercher comment y correspondre dans la réalité du couple, de la famille, du travail, de la société. Nicolas a appris à

distinguer son esprit humain (a), en ne se conformant pas à ce que tout le monde fait et dit (esprit du monde). Il a aussi découvert l'esprit du mal (b) qui vient nous tenter et nous séduire. Mais il a surtout découvert l'esprit de Dieu, l'Esprit-Saint (c) qui provoque en nous consolations et désolations, cette météo intérieure du cœur.

Consolation : joie et paix profonde qui viennent de Dieu seul. Désolation : sentiment intérieur d'une division, d'un tiraillement intérieur, de brouillard, tristesse, découragement, d'envie de se refermer sur soi-même.

Un jour Nicolas contemple un nuage. Dieu se met à lui parler en l'invitant à se donner à sa volonté.



Ce discernement spirituel s'apprend par l'expérience, dans le temps, la patience et l'humilité avec l'aide et la confirmation d'un frère, ou d'une sœur qui nous accompagne sur notre chemin spirituel, comme un miroir.

### 2.3 Questions :

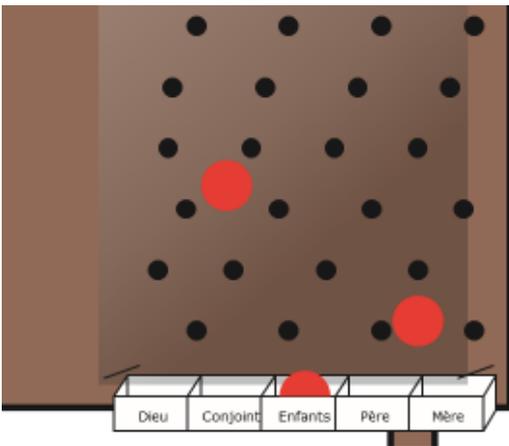
#### Enfant :

Quel est mon dernier Merci à mes parents, à mes frères et sœurs, à mes camarades, à Dieu ?

Est-ce que je prends le temps le soir ou le matin de dire merci à Dieu ?

#### Adulte :

Où en sommes-nous dans un accompagnement ? Avons-nous un groupe, des amis avec qui partager notre vie en profondeur



### 2.4 Activité commune :

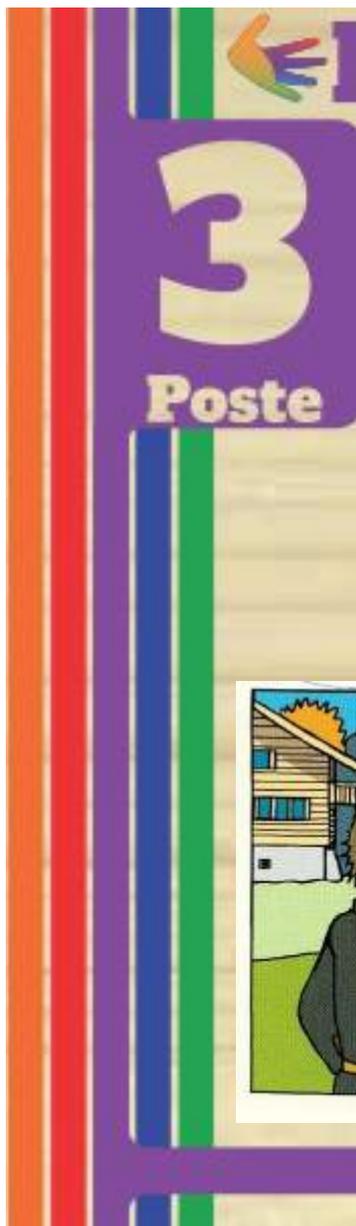
Chacun lâche ses **4 pions**, qui se trouvent dans le coffret à l'arrière du panneau, depuis le haut puis en fonction où il aboutit exprime un **Merci** à adresser à Dieu, à son conjoint, à ses enfants, à son père, à sa mère.

Merci de remettre les pions dans le coffret.

Un escabeau est à disposition pour les enfants. Merci de le remettre en place

contre le panneau.

## Poste 3



### 3.1 Enfant : le pardon -

**Le majeur :** il se plie pour demander et donner le pardon.

**Mon Seigneur et mon Dieu,  
Enlève de moi, tout ce qui m'éloigne de toi.**

### 3.2 Adulte : le pardon

*Nous ne savons rien du pardon chez Nicolas, mais sa prière, commence par cette demande d'enlever tout ce qui est obstacle sur le chemin, la communion avec Dieu et donc aussi avec son conjoint.*

Prendre le temps chaque soir de demander pardon à son conjoint des paroles, des actes, des omissions, des gestes, des attitudes qui ont déplu voire blessé, et vivre le pardon dans la joie de la miséricorde de Dieu. Cette démarche permet d'enlever tout ce qui empêche la communion du couple et l'union avec Dieu.



### 3.3 Questions : enfant - adulte

Quel a été mon dernier pardon demandé – et reçu ?

Qu'est-ce que j'ai de la peine à pardonner ? Est-ce que j'ai tout pardonné ?



### 3.4 Activité commune :

Le coffret à l'arrière du panneau se compose de 9 cubes en bois, sur le thème de Nicolas. Tu peux ainsi réaliser au total 6 puzzles différents.

Nous t'invitons à réaliser un puzzle. Puis à tout remettre

en place.

## Poste 4



### 4.1 Enfant : s'il te plaît

**L'annulaire** : c'est le doigt de l'anneau. Il demande **s'il te plaît**. Il adapte nos demandes au désir et à la volonté de Dieu, pour lui faire plaisir. Dieu sait encore mieux que nous ce dont nous avons besoin pour grandir de l'intérieur avec Lui.

### 4.2 Couple : le plaisir

*Sans plaisir pas de joie. Certes Nicolas était un ascète (il mène une vie austère par amour de Dieu), il a jeûné dès sa jeunesse, d'abord un jour, puis plusieurs jours. Il se nourrissait d'ailleurs principalement de pain et de poires séchées de son verger. Mais il a trouvé beaucoup de plaisir ; puisqu'avec sa femme Dorothee il a*



femme, enfant et maison.

Le plaisir n'est donc pas incompatible avec l'ascèse (conversion et efforts pour mieux aimer Dieu et son prochain), il est même ascèse lorsque chacun ne cherche pas son propre plaisir mais bien le plaisir de l'autre pour multiplier la joie.

La question est alors qu'est-ce qui ferait plaisir à mon conjoint ? Quel est son langage préféré (geste, cadeau, encouragement, paroles, ...) ? Quelle est sa fleur préférée, son vin ou sa bière privilégiée, son chocolat favori, ... ? Mais aussi le langage du corps, de la sexualité, de l'intimité.

**Questions :**

**Enfant :**

A qui fais-tu plaisir ? et comment ? À papa en l'aidant dans le jardin ? À maman en mettant la table, en faisant la vaisselle ? À tes frères et sœurs en jouant avec eux le jeu qu'ils préfèrent ? ...

**Adulte :**

La question est alors qu'est-ce qui ferait plaisir à mon conjoint, à l'autre ? Quel est son langage préféré : un geste, un câlin, un cadeau, des encouragements, une discussion, des services rendus ... ? Quelle est sa fleur préférée, son vin ou sa bière privilégiée, son chocolat favori, son sport, ses jeux, ses lectures ... ? Quel effort puis-je faire pour me rapprocher de Dieu ?

**Mon Seigneur et mon Dieu,  
Donne-moi, tout ce qui me pousse vers toi.**

**Activité commune :**

Avec la corde rouge former un grand cercle et mettre une personne du groupe à l'intérieur. Les autres en-dehors du cercle lui demandent aimes-tu ?

- Tel menu ? hamburger – frites / pizza / raclette ...
- Telle musique ? rap / chanson de ... / musique folklorique / classique ...
- Tel sport ? Football / gymnastique / basketball / ski / natation

Il répond : pas du tout (fourmi) – beaucoup (chien) – à la folie (éléphant). Et celui qui a posé la question avance vers lui à pas de fourmi, de chien, d'éléphant.

Celui qui embrasse en premier celui qui est au milieu a gagné.

## Poste 5

### 5.1 Enfant : prière spontanée et partage

L'auriculaire est associé aux oreilles. Entendre de l'intérieur avec son cœur, ce que l'Esprit-Saint nous inspire et le partager avec tous dans la prière spontanée. Et aussi donner, donner, donner aux autres dans le partage.

### 5.2 Couple – le partage en couple - le plaisir de s'asseoir

L'auriculaire est le plus petit doigt, pour qu'il puisse aller dans l'oreille et la nettoyer pour écouter, non pas

superficiellement mais de l'intérieur avec le cœur, sans juger, sans altérer les paroles dites, simplement accueillir avec joie ce qui est dit du fond du cœur. Cette écoute profonde est la grâce de s'asseoir pour partager ce qui habite nos cœurs.

Prendre le temps d'une soirée couple, sans les enfants, simplement l'un

pour l'autre, l'un avec l'autre dans la joie de partager nos sentiments en parlant en « je », sans

généraliser ou anonymiser. Partager ce qui m'habite comme joie, comme peine, comme incompréhension, comme questions, ...

*Nous ne savons pas grand-chose de la vie de couple de Nicolas et Dorothee. Et souvent les historiens affirment que Nicolas dans son ermitage n'avait plus aucun contact avec sa femme et ses enfants ;*



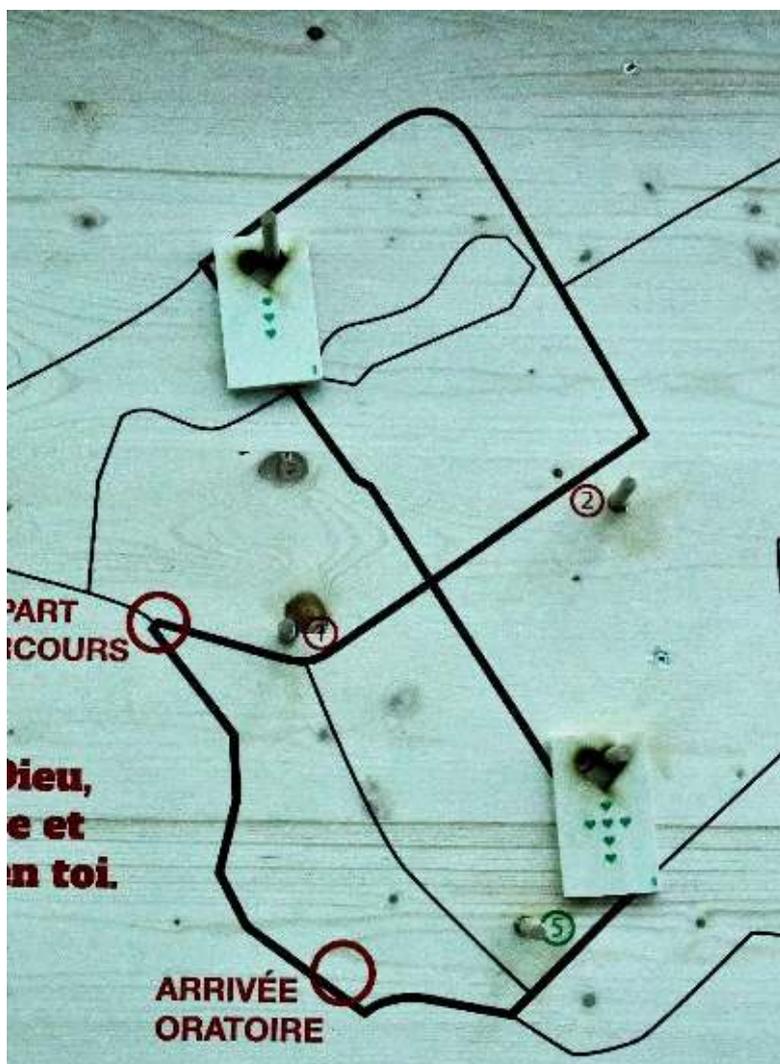
Un prêtre de Lucerne accompagnant un pèlerin envoie chercher Dorothee et le petit Nicolas avant de célébrer la messe.

ce qui est démentit par les rencontres rapportées lors de visite par des étrangers. Ainsi lorsqu'un pèlerin de passage est venu accompagné par un prêtre de Lucerne, celui-ci a averti Dorothée et son petit Nicolas et les a invités à venir à la messe qu'il célébrait dans la chapelle de l'ermitage. Ainsi l'étranger décrit Dorothée avec un beau visage encore jeune (sans rides : elle a au moins 15 ans de moins que Nicolas).

Ce temps de partage n'est pas d'abord là pour régler les conflits et les problèmes de couple mais bien de les prévenir, les anticiper et les couper à la racine en enlevant tous les obstacles au fur et à mesure, qu'ils surviennent.

### Activité commune :

### Mon Seigneur et mon Dieu, Prends-moi à moi-même et donne-moi tout entier en toi.



Sur le parcours chacun accroche au poste qu'il a le plus apprécié une carte de 10 à 6 ; puis au poste qu'il a le moins aimé avec une carte de 2 à 5.

Ces cartes se trouvent dans le coffret à l'arrière du panneau.

Pour les enfants un escabeau est à disposition, merci de le remettre en place contre le panneau.

Le groupe peut ensuite préparer une prière à adresser à Dieu à l'oratoire de Nicolas de Flüe, le dernier poste. Il peut aussi ramasser un objet : une fleur, une pierre, une pive, une feuille de la nature à déposer à l'oratoire.

## **Poste 6 : oratoire Nicolas**

La famille, le groupe peut déposer l'objet de la nature  
Nous pouvons redire ensemble la prière de Nicolas de Flüe :

**Mon Seigneur et mon Dieu,  
enlève de moi tout ce qui m'éloigne de toi.  
Mon Seigneur et mon Dieu,  
Donne-moi tout ce qui me pousse vers toi.  
Mon Seigneur et mon Dieu,  
prends-moi à moi-même et donne-moi tout entier en toi.**

On peut aussi adresser une autre prière et déposer ses intentions,  
en écrivant sur un papier ou en allumant un lumignon.



*Cet oratoire de Frère Nicolas a été inauguré le 15 août 1947, trois mois après la canonisation (proclamation de la sainteté de frère Nicolas de Flüe, par l'église catholique), de l'ermite du Ranft.*

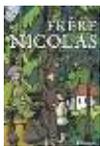


**Vidéo sur la vie de Nicolas de Flüe :**

D'autres documents :



**Livres :**



Marianne Wenger-Schneiter, *Frère Nicolas, La merveilleuse histoire de saint Nicolas de Flüe* – BD, 66 pages, Parvis, Décembre 2016. Les illustrations viennent de cette BD.



Bernard Schubiger, *Les visions de Nicolas de Flüe, Un chemin spirituel de discernement personnel*, 336 pages, Éditions du Parvis, Janvier 2019, Article n° F141-



Bernard Schubiger, *Le tissu de méditation de Nicolas de Flüe, Une boussole pour la vie*, 336 pages, Éditions du Parvis, Février 2018, Article n° F1399.



Jacques Rime, *Le génie du lieu*, 104 pages, Cabédita, avril 2019.



Jacques Rime, *Nicolas de Flüe, 15 Itinéraires*, 104 pages, Cabédita, 2018.



Ariane Jaquet, *Nicolas de Flüe messenger de la paix*, 36 pages, Parvis, Décembre 2016

**Ce parcours a été conçu et soutenu par :**

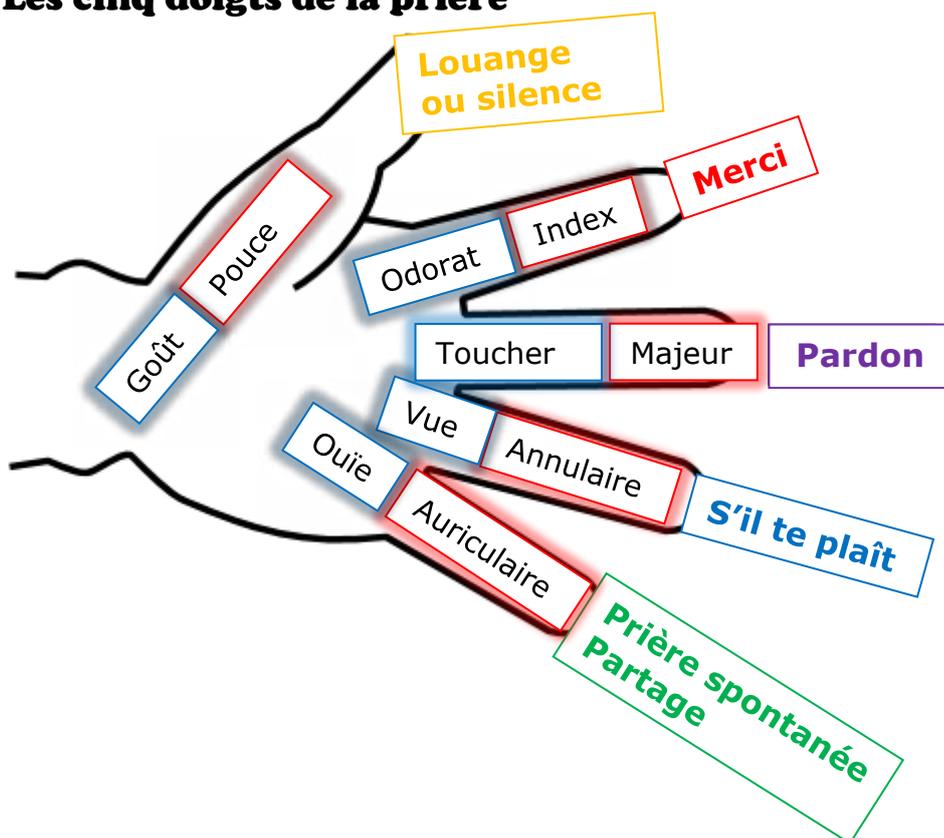


**Réalisation Actalis :** [www.actalis.ch](http://www.actalis.ch)

**Renseignements et informations :**

Abbé Bernard Schubiger 079 599 63 29 / [bschubiger@bluewin.ch](mailto:bschubiger@bluewin.ch), à qui vous pouvez signaler toute détérioration du parcours et des ses éléments. Merci.

## Les cinq doigts de la prière



## Les cinq doigts de la vie spirituelle

En nous donnant des mains " pleines de doigts ", la Providence a bien fait les choses !

Cette configuration morphologique de notre corps nous aide à comprendre bien des aspects de la psychologie humaine, de la vie de tous les jours et de la foi chrétienne. La main humaine peut être d'un symbolisme saisissant.

Le **petit doigt** qui sait tout est le doigt de l'*écoute* : " c'est mon petit doigt qui me l'a dit ! " Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle auriculaire... Il est donc aussi le doigt de l'écoute de la Parole de Dieu.

L'**annulaire**, doigt de l'anneau, de l'alliance des époux, est le doigt de l'affection. Il permet d'aborder les questions de l'*affectivité*.

Le **majeur**, le doigt du *temps*, permet d'aborder ce qui nous occupe la... majeure partie du temps et donc notre manière d'occuper notre temps : du passé dont on tire les leçons au futur qu'on espère, en passant par l'instant présent.

L'**index** indique *le sens* : à la fois la direction à prendre et la signification des choses. L'occasion de faire le point sur le sens de la vie et de donner une orientation à sa vie.

Le **pouce** enfin joue le rôle de pince et permet de *saisir* ce que tiennent les autres doigts. Saisir, c'est aussi *comprendre* !

C'est le rôle de la spiritualité : ressaisir toute notre vie et lui donner une valeur d'éternité<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Joseph Roudit, *Chrétiens jusqu'au bout des doigts. Guide pratique pour la prière et la vie chrétienne*, Editions Saint-Augustin, 2001 (épuisé).

## Les cinq doigts de la vie du couple

Je regarde les cinq doigts de ma main.

Quand je prie, **le pouce** est le plus **proche** de mon cœur.

Il me rappelle de prier ... Seigneur donne-moi cette relation personnelle avec toi.

En couple je m'appuie sur Toi Seigneur.



**L'index**, montre la direction. A travers **l'accompagnement spirituel**, je et nous garde(ons) le cap et discerne(ons) ce qui est bien, ce qui plaît à Dieu, ce qui parfait selon l'AMOUR. **Ou avec une groupe de partage** nous échangeons notre vécu.

Mon Seigneur et mon Dieu,

Prends-moi et donne-moi tout entier en toi

**Le majeur** est le plus long des doigts il se plie avec humilité pour demander **pardon** chaque jour.

Aujourd'hui, je fais silence pour découvrir ce pour quoi Jésus voudrait me pardonner, ...

Mon Seigneur et mon Dieu,

Enlève de moi, tout ce qui m'éloigne de toi.

Le quatrième doigt, **l'annulaire**, le doigt de l'alliance, il m'invite à entretenir ma relation avec mon conjoint avec **plaisir**.

Il m'encourage à faire plaisir à mon conjoint pour multiplier le plaisir.

**L'auriculaire**, le plus petit, le doigt de l'écoute, pour écouter plus que parler dans le plaisir de s'asseoir **pour partager**.

Je fixe mon prochain partage en couple, notre soirée à deux, pour marcher ensemble avec Jésus.

Mon Seigneur et mon Dieu,

Donne-moi, tout ce qui me pousse vers toi.