

## PODCAST FRENCH TO GO

Saison 4 - Episode 160 LIGHT

### Un havre de paix... en pleine ville

Il y a quelques jours, j'avais besoin de silence. Pas juste du calme. Du vrai silence. J'étais dans un de ces moments où tout est "trop" : trop de bruit, trop d'écrans, trop de messages, trop de notifications. Encore un message WhatsApp, un SMS, un email, un rappel pour un cours de sport... Trop d'informations.

Alors j'ai mis mes baskets (mes chaussures de sport), j'ai mis mon téléphone en mode silencieux, et je suis sortie marcher. Je n'avais pas de direction. Et là, je découvre un petit jardin que je ne connaissais pas. Il est entre deux immeubles. Pas très joli, mais il y a un grand arbre, et... une ambiance très calme. Paisible. Ce mot vient de "paix". Il y a un enfant qui joue, une dame qui lit. Personne ne parle. Même les voitures sont silencieuses. C'est comme une petite île de calme, dans la ville.

Et j'ai pensé à un documentaire que j'ai vu. Il s'appelle "Sœurs", sur Arte. C'est l'histoire d'un monastère près de Paris. Attention, ce ne sont pas des sœurs dans une famille, mais des religieuses, des femmes qui vivent ensemble pour prier. Elles vivent dans le silence, dans un rythme lent et calme.

Ces femmes viennent de plusieurs pays : France, Vietnam, Bénin, Madagascar. Les réalisatrices ont filmé leur vie : elles se lèvent tôt, elles prient, elles cuisinent, elles jardinent, elles nettoient, elles fabriquent des objets religieux, comme des chapelets. Dans l'une des scènes, on les voit par exemple le matin. Il fait encore nuit. Une sœur coupe des pommes. Une autre prépare une tisane. On entend juste l'eau qui chauffe, un oiseau qui chante. Tout est lent, calme, simple.

Mais le plus surprenant, c'est qu'elles ne sont pas coupées du monde. Elles sont modernes ! Par exemple, pour réparer leur orgue (un grand instrument de musique dans les églises), elles font un vide-grenier. Pour savoir combien vaut un tableau, elles cherchent sur Google. Elles accueillent une réfugiée ukrainienne et utilisent un outil en ligne pour parler avec elle. Elles parlent de billets de train, de fromage, elles mangent des glaces. Elles rigolent, elles jouent à la pétanque. Pendant le déjeuner, l'une des sœurs lit le journal *La Croix* pendant le déjeuner, à voix haute avec un micro. C'est un journal catholique, mais on y parle bien sûr de l'actualité. Et c'est comme ça qu'elles se tiennent au courant de ce qui se passe dans le monde. Elles sont sérieuses mais aussi joyeuses. Une scène m'a fait rire : la Mère Charles préfère le Coca... mais aime aussi un petit whisky, de temps en temps !

Elles sont très débrouillardes. Elles cherchent - et trouvent - des solutions, elles rient de leurs problèmes. Elles vivent simplement, mais elles connaissent le monde. Elles ne fuient pas la vie moderne. Elles vivent autrement, à un autre rythme, plus lent. Ce documentaire les montre simplement. Sans commentaire. Sans jugement.

Et moi, ça m'a touchée. Je pensais que la vie religieuse était triste, froide, loin du monde. Mais ces femmes m'ont montré autre chose. Elles sont tranquilles, elles rient, elles sont modernes. C'est beau, c'est inspirant.

Et ça m'a fait du bien. Peut-être qu'on a besoin de ça, parfois. Voir d'autres façons de vivre. Des façons simples, mais belles.

Aujourd'hui, j'avais juste envie de partager ça avec vous. Et je voudrais vous poser deux questions. Est-ce que vous avez, vous aussi, un endroit calme, ou une activité qui vous fait du bien ? Et est-ce que vous avez déjà été surpris par une personne que vous imaginiez autrement ? Vous pouvez me raconter dans les commentaires, si vous voulez. Et surtout, prenez soin de vous.



The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / [www.frenchcarte.com](http://www.frenchcarte.com),  
[frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com) - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



*Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License*