



LA MEDITATION CONTEMPLATIVE

Selon le jésuite Franz Jalics

Abbaye de Landevennec
Retraite de 5 jours
du 12 soir au 17 octobre 2026

co-animée par Marie-Charlotte
et Yannick Lapierre

Ouverture à la contemplation ou méditation spirituelle

La contemplation, chemin mystique d'union au Tout-Autre

7 jours de retraite en silence pour s'initier ou approfondir méditation et attitude contemplative.

Le père jésuite Franz Jalics (1927-2021) a eu l'intuition très contemporaine d'un cheminement pédagogique qui introduit à l'expérience d'une prière simple et spontanée. Des milliers de personnes en Hongrie et en Europe ont suivi son enseignement, encore peu connu en France. Pratiquant et enseignant depuis de nombreuses années la méditation de Pleine Conscience, nous avons pu faire des liens étonnement féconds entre ces 2 pratiques – liens que les neurosciences¹ explorent également aujourd'hui.

Lors de cette retraite, nous plongerons donc dans l'attitude contemplative par la méditation selon le cheminement progressif de F. Jalics. En portant consciemment notre attention sur l'ici et maintenant, nous nous ouvrirons petit à petit au présent de la Présence.

Accueillant toute notre réalité humaine et la tournant vers la lumière divine, nous nous laisserons peu à peu transformer. L'invitation de maître Eckhart "Laisse Dieu être Dieu en toi !" pourra alors s'incarner en nous et, instant après instant, nous nous ouvrirons à l'expérience d'être accueillis en cet Amour infini. Cette union à Dieu, vivante et vivifiante, portera fruit en nous et dans notre vie quotidienne, notamment dans des actes, paroles et pensées « inspirés » et donc plus justes.

[Découvrez ici une courte vidéo de présentation du cheminement de F. Jalics](#)

*« Une fois que ce lieu (intérieur) est devenu pour nous une expérience,
nous ne pouvons plus l'oublier. Telle une musique secrète,
elle ne nous lâche plus et nous attire à nouveau. »*

P. Franz Jalics SJ

¹Certains neuroscientifiques étudient la contemplation, 3^{ème} vague selon eux de la Mindfulness ou Pleine Conscience, et ses effets positifs sur les personnes. Cf les travaux du psychiatre espagnol J.G. CAMPAYO et son livre « Vacuité et Non-dualité. Méditations pour déconstruire le moi » aux Ed° Almora. La contemplation se retrouve dans toutes les traditions spirituelles.

Le cadre spirituel

Est-ce que je peux participer si je ne suis pas croyant(e) ?

Aucun pré-requis nécessaire, ni en terme d'expérience de pratique, ni en termes de croyance religieuse. Cette retraite est ouverte à toute personne en quête d'un chemin spirituel d'intériorité. Les pratiques de méditation et de prière proposées visent à être présent à la Présence. Cette Présence de l'Amour infini, de Dieu, est universelle, et nous proposerons de nous y relier par le Christ.

Pour autant, loin des dogmes abstraits ou d'une morale qui fait fuir, le cadre invitera chacun.e à approfondir en liberté son propre cheminement intérieur, à vivre sa propre expérience spirituelle. Peut-être qu'un autre mot que Dieu vous parle davantage : Source, Vie, Souffle, Tout-Autre, Lumière, Amour... et c'est bien comme cela.

Quel que soit le nom qu'on lui donne, ou l'absence de nom, il s'agira toujours, pour chacun, de s'ouvrir à la Vie dans tout son mystère, et de se laisser faire. Le chemin spirituel de chacun sera inconditionnellement respecté, quel qu'il soit, dans sa singularité propre. Alors qui que vous soyez, où que vous en soyez sur votre chemin, si cela résonne en vous, vous êtes les bienvenus.

A propos de la Contemplation...

« En plus de 35 ans de rencontres pastorales, j'en suis arrivé à la conviction que dans le tréfonds de leur âme, les gens cherchent Dieu sous diverses formes de vie et organisent leur vie en fonction de cette quête. Pour bon nombre de personnes, nos structures religieuses organisées et nos efforts spirituels sont parfois trop complexes, trop élaborés et trop indirects. Il n'est pas rare qu'ils compromettent l'accès direct à Dieu. Les gens recherchent en fait **une voie simple, spontanée et immédiate pour accéder à Dieu**. Partout où j'ai orienté vers plus de simplicité, de spontanéité et d'intériorité, de nombreuses personnes ont exprimé leur soulagement et m'ont affirmé qu'elles recherchaient déjà un contact immédiat avec Dieu depuis de nombreuses décennies, mais en vain.

Je sens que cette simplicité et ce côté immédiat en compensation d'un monde technique, complexe et mouvementé sont des besoins fondamentaux de l'homme moderne.

Cette voie de la simplicité, caractérisée par une relation immédiate avec Dieu, porte le nom de contemplation. »

Franz Jalics

La contemplation

La contemplation, aussi appelée mystique, est **une voie d'union à Dieu**.

Depuis le début de la tradition chrétienne, des hommes et des femmes ont cherché une manière de prier et de s'unir à Dieu. Les Pères et Mères du désert, qui vivaient au 4^e siècle dans le désert égyptien et en Palestine, nous ont laissé des paroles vivantes sur leurs pratiques de prière contemplative, assez proche de formes de méditation contemporaines. Jean Cassien a introduit cette forme de prière en Europe occidentale. Elle s'est ensuite répandue de l'Égypte à l'Europe de l'Est, en passant par le mont Athos et s'est alors associée au nom de Jésus. Toute la tradition mystique jusqu'à aujourd'hui en est nourrie.

Le mot "contemplation" vient du verbe latin "contemplari" et signifie "contempler, regarder". Dans la contemplation, il s'agit de percevoir l'action de l'Amour infini en nous et dans notre vie, de

« laisser Dieu être Dieu en nous » comme disait maître Eckhart, pour finalement s'unir à lui pleinement.

La contemplation n'est pas donc quelque chose que l'on peut faire ni obtenir par la pensée. Elle est un pur don de cet Amour infini, de Dieu. Nous pouvons toutefois nous y préparer et nous y rendre réceptifs dans une pratique de silence, de conscience attentive et aimante, et de disponibilité intérieure.

De la contemplation naissent la communion, la créativité et la fécondité. La contemplation pousse, à partir d'une source intérieure divine, à un "plus" de vie et porte ainsi fruit dans le quotidien de nos relations et de nos engagements.

Cheminement et contenu

Tout le travail spirituel est un travail sur l'attention et sur l'intention, afin de faire émerger la conscience profonde qui m'habite et est le lieu même de la présence de Dieu, de l'Amour, en moi :

- Par **l'attention**, revenir à la conscience corporelle, aux perceptions ici et maintenant pour sortir de l'agitation intérieure et faire retour en soi-même
- Par **l'intention**, me tourner tout entier, toute entière, tel.le que je suis, vers la présence de Dieu au fond de moi

Ainsi, par la conscience du corps, qui est le temple de l'Esprit Saint, du Souffle divin, entrer dans le silence de l'esprit et découvrir que ce silence intérieur est habité par une Présence, la Source qui me fonde et que nous appelons Dieu. Tel est le chemin proposé. Pour soutenir notre recueillement intérieur, nous pourrions également nous appuyer sur une simple parole de prière répétée au rythme de la respiration, ou se laisser habiter par l'invocation du nom de Jésus.

Pour cela, nous cheminerons de manière progressive, grâce aux indications pédagogiques concrètes qu'a développées FranzJalicset qui vont de la perception du corps à l'ouverture à la Présence en passant notamment par le souffle, l'attention portée aux mains et l'accueil d'un "oui" inconditionnel.

Les **assises silencieuses** suivront une progression spécifique, avec un **accompagnement individuel** quotidien. Cela nous aidera à faire face aux différentes difficultés de la prière contemplative. La session en silence sera également ponctuée par des **pratiques corporelles** conscientes et des **temps de partage**.

Une retraite de prière contemplative, c'est:

- Un temps intense de silence qui veut nous conduire vers un simple être-là dans l'accueil d'un Amour infini, devant Dieu, en Dieu.
- Un temps de prière pour que notre vie soit toute entière tournée vers Dieu.
- Un temps de vie pleine où, en tant qu'être humain, j'ose être là, comme je suis, sans devoir accomplir quoi que ce soit
- Un temps pour cultiver l'attitude contemplative grâce à l'attention aimante, l'écoute intérieure et l'invocation du nom de Jésus.
- Un temps pour apprendre à nous laisser traverser et offrir à tous les êtres le don d'amour infini de Dieu

Public

Retraite accessible à tous :

- Pour ceux qui ont une expérience non-chrétienne de la méditation et qui cherchent à la vivre en lien au Christ
- Pour ceux qui aspirent à une plus grande simplicité dans leur relation à Dieu, à plus de réceptivité dans la prière, à un repos en Dieu
- Pour ceux qui traversent une période de désert, de sécheresse intérieure, de nuit spirituelle
- Pour ceux qui cherchent une manière simple et silencieuse de prier à une époque bruyante et agitée, pour aller au plus profond de leur cœur et accorder de l'attention et de l'espace à leurs aspirations intérieures
- Pour toute personne désirant approfondir son chemin spirituel et s'ouvrir à un espace d'expérience et à une spiritualité ancrée dans la réalité, qui porte fruit au quotidien dans des relations vivantes et des engagements inspirés

Témoignages...

"Merci infiniment à Marie-Charlotte et Yannick d'avoir su, au cours de ce cycle, me donner les clefs nécessaires pour inscrire dans mon quotidien un précieux temps de prière silencieuse selon la pensée de Franz Jalics. Grâce à leur accompagnement personnalisé, délicat et respectueux, j'ai pu identifier et dépasser les blocages qui me rendaient cette pratique (que je connaissais déjà) très désirable intellectuellement, mais difficile à inscrire ma réalité existentielle. Les maîtres mots de leur enseignement sont : simplicité, authenticité, un amour infini de l'Autre, et de tous les autres..."

Nell (Ste Foy la Grande)

"Je ressors de ces 5 journées comblée dans le plus profond de mon être. Je me suis retrouvée et surtout j'ai retrouvé et renoué avec le Christ qui est en moi...Au fil des jours, la pratique se met en place dans nos corps, dans nos cœurs et dans nos âmes."

Cristina (Dijon)

"Beaucoup de découvertes dans cette pratique intense de la méditation selon Franz Jalics. Elles m'ont permis de retrouver les fondements d'une foi chrétienne souvent bien malmenée dans une institution d'où j'avais décroché."

Un vrai retour à l'essentiel ! Merci beaucoup !"

Jocelyne (Lyon)

Les accompagnateurs

Par leur pédagogie, leur capacité d'accueil, leur ouverture à ce qui est dans l'instant présent, ils essaient au mieux d'incarner les pratiques transmises. Leur engagement profond et leur pratique personnelle nourrissent leurs enseignements.

Yannick Lapierre

Je suis heureux d'apporter ma contribution au chemin spirituel de nombreux êtres, tant par la méditation et la contemplation que par l'accompagnement individuel en thérapie (psychopraticien). Précurseur en France dans l'animation des programmes de Pleine Conscience pour la santé (MBSR et MBCT), je me suis senti ensuite appelé à animer des retraites plus intenses ou thématiques (plus de 150 retraites ou sessions animées).

Les mots "Trouve-toi et dans la mesure où tu te trouves quitte-toi" de Maître Eckart, résument l'articulation de mes deux formes d'accompagnement, thérapeutique et spirituel.

Formateur et pédagogue (27 années d'expérience), je me suis formé par ailleurs au Presencing auprès d'Otto Scharmer (M.I.T.- Theorie U) et à l'éco-psychologie pratique (TQR: Travail Qui Relie de Joanna Macy).

Rencontrant le maître Zen Thich Nhat Hanh en 1999, je me suis formé auprès de lui et de sa communauté ainsi qu'au Center For Mindfulness (créé par le Dr Jon Kabat-Zinn, USA). Hésitant par 2 fois à embrasser la voie monastique zen, j'ai préféré œuvrer dans la vie laïque pour soutenir les êtres sur leur chemin, nourri par un chemin d'expérience d'unité et relié à ma foi en un Christ universel, douce force d'Amour et de soutien.

Marie-Charlotte Lapierre Jactat :

Après avoir été moniale 3 ans dans un monastère de bénédictines, je pratique depuis 8 ans la psychothérapie en tant que sophro-analyste et j'accompagne en art-thérapie par des pratiques créatives et expressives (danse, mouvement, dessin, écriture, collage...) en m'appuyant principalement sur le Life Art Process et sur le Journal Créatif. J'anime également des stages de méditation et des retraites spirituelles, tout en proposant une approche renouvelée et vivante de l'Évangile et du chemin à la suite de Jésus.

Je poursuis ainsi mon chemin dans l'accompagnement individuel et de groupes, ayant à cœur de partager mon expérience de l'intériorité profonde et de la créativité, comme sources de guérison, d'unification intérieure et de reliance à plus grand que soi. Formée à l'éco-psychologie pratique (TQR, Travail Qui Relie de Joanna Macy), je suis également très engagée dans la transition écologique et dans l'écologie sensible. Co-fondatrice de la Maison Ephata, centre écologique et spirituel en Aquitaine, et de l'association Ty'Sages, qui œuvre au vivre ensemble par l'intériorité et la créativité.

Notre positionnement au sein de l'Église chrétienne

Nous sommes conscients que beaucoup de nos contemporains (ou leurs ancêtres) sont ou ont été blessés, étouffés, révoltés, agressés par certaines pratiques, certains enseignements, certaines prises de position de l'Église catholique en France et ailleurs. Et qu'ils ont pour cela abandonné ou même rejeté leurs racines chrétiennes.

Nous sommes conscients également que d'autres se sont éloignés à cause d'insuffisances pédagogiques, d'incompréhensions, de fausses interprétations ou de mauvaises traductions,... qui leur ont donné une image moralisatrice, culpabilisante, et peu vivante de la foi chrétienne.

Nous sommes conscients enfin que certains cherchent aujourd'hui à se rassurer par du repli sur soi ou des affirmations trop identitaires de la foi chrétienne, mêlées d'implications politiques.

Nous prendrons le temps de soigner ensemble nos blessures et nos peurs, d'éclairer notre chemin spirituel par une intelligence de la foi vivante et actuelle, en nous reliant plus que jamais à l'enseignement d'un Christ Vivant et plein d'amour, d'un Christ qui nous libère et nous relève, qui nous invite à la Vie éternelle, ici et maintenant.

Aspects pratiques de la retraite

Dates & horaires

Accueil : lundi 12 octobre 2026 accueil dans l'après-midi ; début à 18h

Départ : samedi 17 octobre à 16h

Lieu et communauté qui nous accueillent

Au pied de la Montagne Noire, au diocèse d'Albi, la communauté des moines d'En Calcat vit selon la Règle de saint Benoît, écrite au VI^e siècle. Les 50 frères qui y demeurent cherchent à mettre en pratique l'Évangile par la prière, le travail, l'étude, la vie fraternelle... Le monastère accueille ceux qui sont en quête de silence pour se remettre en présence de Dieu, pour se retrouver eux-mêmes... lire plus sur le site de l'abbaye

Abbaye Saint Benoît d'En Calcat – 81110 Dourgne (à 1h15 de Toulouse)

Pour l'accès à l'abbaye, plus d'infos ici : [Abbaye d'En Calcat : Plan d'accès](#)

Nous adressons à tous un tableau de covoiturage dès l'inscription afin de faciliter les trajets et de les rendre plus écologiques.

Les tarifs : La participation libre et consciente

Ils se répartissent entre :

- **Les intervenants** :
 - **frais d'inscription** de 150€ qui couvrent les frais des intervenants (leur déplacement, leur pension complète, la location de salle, les frais administratifs et de communication)
 - **leur rémunération**, pour laquelle nous avons fait le choix de la "Participation Libre et Consciente". C'est une autre façon d'envisager la rémunération **de manière plus participative, transparente et solidaire** (accessible à tous). Vous trouverez à la fin de ce document une présentation plus complète ce processus.
- **L'abbaye pour la pension complète** : prix libre et conscient (tarif indicatif de 40€/jour)

Attention groupe limité à 15 personnes. Ne tardez pas à vous inscrire !

Pour vous inscrire :

Remplissez le [bulletin en ligne disponible ICI](#) et le versement des frais d'inscription de 150 euros par CB lors de cette inscription.

Votre place sera réservée dès réception de votre inscription.

Désistement : 10 jours après votre inscription > remboursement intégral ; au-delà des 10 jours, les frais d'inscription sont non remboursables.

Si vous avez des difficultés pour vous inscrire en ligne, merci de nous demander le formulaire par mail à contact@meditation-ephata.com (vérifiez bien vos spams pour la réponse 1 ou 2 jours plus tard – sinon nous téléphoner).

Renseignements/réservations : contact@meditation-ephata.com

Marie-Charlotte Lapierre Jactat - 06 62 69 21 54

Yannick Lapierre - 06 67 26 16 98

La participation libre et consciente

Nous avons fait le choix d'intégrer la Participation Libre et Consciente pour nos stages et retraites. C'est une **autre façon d'envisager la rémunération**. Il s'agit d'un mode de valorisation **participatif, transparent et solidaire**.

Pourquoi ce choix ?

Nous identifions clairement deux motivations pour aller dans ce sens :

- Nous désirons rendre nos stages et nos retraites **accessibles à toutes et à tous**, quel que soit leur revenu. Pour certains - personnes disposant d'un faible revenu, étudiants, familles monoparentales, etc. - le prix est un critère décisif dans le choix des activités et peut constituer une barrière.
- Nous souhaitons changer la règle établie et **ouvrir une voie de questionnements** dans notre rapport à l'argent et notre façon d'échanger nos richesses. Cela fait sens pour nous de vivre pratiquement ce concept dans le cadre de nos sessions et retraites.

Un pari dans la confiance...avec réalisme

Ce choix nous convoque à la confiance. Car définir le prix de nos activités n'est pas toujours facile pour nous, parce que :

- nous ne connaissons pas à l'avance le nombre de participants
- nous avons des frais fixes (location des locaux, frais de communication, de déplacements, matériel, etc.)
- ceci est notre activité professionnelle, pour laquelle nous avons besoin de nous rémunérer correctement dans un équilibre « donner-recevoir » (le temps d'animation qui est apparent, le temps de préparation qui est sous-entendu, et celui bien caché de tout le travail administratif nécessaire)

Pour préserver un certain sentiment de sécurité, nous avons décidé de distinguer deux éléments : les frais d'inscription et la participation libre et consciente.

1. Les **frais d'inscription**, qui nous semblent raisonnables pour des personnes à revenu modeste, permettent de :
 - couvrir les frais de déplacement, d'hébergement en pension complète des intervenants, et la location de la salle lors de la session
 - prendre en charge les frais administratifs et les frais de communication
 - garantir une première forme d'engagement à participer à ce séminaire
2. La **Participation Libre et Consciente** que vous allez remettre à la fin de la session permet de :
 - **nous rémunérer** pour le travail de conception, de préparation et d'animation.
 - **instaurer la solidarité entre les participant-es et une responsabilisation collective**, car cette approche permet à des personnes disposant de moins de revenus de participer à cette session. Ce type d'expérience montre qu'une forme d'autorégulation s'instaure dans le groupe pour obtenir un montant global qui soit juste.
 - contribuer au développement et à la réalisation de projets futurs

Ainsi, la Participation Libre et Consciente vous rend aussi **acteur du processus** et pas seulement consommateur de services. **La responsabilité est partagée**. De notre côté, cela nous invite à lâcher-prise et à **faire confiance** à la vie.

En pratique, comment cela fonctionne ?

- La Participation Libre et Consciente est la somme que vous souhaitez ou pouvez donner en conscience pour ce que vous avez vécu et reçu lors de la session.
- La Participation Libre et Consciente sera remise en espèces ou en chèque à la fin de la session de façon non-anonyme dans une enveloppe à votre nom, sans avoir besoin de se justifier pour le montant du don. Les autres participants ne sont pas informés du montant donné. Le don nominatif et confidentiel permet d'assumer de façon responsable ce que l'on peut ou ce que l'on veut donner.
Le paiement peut se faire en plusieurs chèques qui seront encaissés de manière échelonnée dans le temps.
La participation financière peut également être transmise par virement bancaire. Un reçu / une facture peut être demandé ; il sera transmis par mail au participant/e.
- La participation consciente fait toujours l'objet d'un temps d'explication de partage au début mais également à la fin de la session.
- Le montant total récolté, la moyenne, le montant le plus bas et le plus haut sont communiqués à l'ensemble des participants.

Comment déterminer votre participation ?

Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- La valeur estimée de ce que vous avez reçu qui comprend non seulement l'activité proprement dite, mais aussi le temps de conception et préparation pédagogique ainsi que le temps d'organisation et de logistique.
- Vos possibilités financières.
- Le souhait de soutenir les projets futurs des organisateurs.

Et si cela vous est trop difficile d'estimer un montant, voici quelques **montants indicatifs tels qu'ils se pratiquent habituellement pour ce type de stages** :

- Petits revenus : environ 30€ par jour
- Revenus moyens : environ 60€ par jour
- Revenus élevés : 100€ par jour ou plus

Dans tous les cas, la contribution doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e et peut aller de 1€ symbolique à des centaines d'euros afin de favoriser la solidarité, nous rémunérer (préparation, conception, animation) et contribuer au développement de projets futurs..

Yannick et Marie-Charlotte Lapierre

www.meditation-ephata.com