

## Foire aux questions :

– Si on ne connaît pas personnellement un prêtre, une religieuse ou un laïc formé à l'accompagnement ?

On peut s'adresser au prêtre de sa paroisse, à un aumônier, à des laïcs bien engagés dans l'Eglise, ou à la Commission vie spirituelle du diocèse :

**Service Formation - Vie spirituelle**  
**18, rue Mègevand**  
**25041 BESANCON Cedex**  
**vie.spirituelle@diocese-besancon.fr**  
**07 84 19 90 04**

Ils pourront aiguiller sur quelqu'un de reconnu par l'Eglise pour son charisme et sa formation à l'accompagnement spirituel.

Le Service Diocésain des Vocations est également joignable au 03 81 81 10 18.

– Et si on n'a pas a priori de vocation religieuse, ça sert à quelque chose ?

Oui, car nous sommes tous appelés à grandir dans notre vie spirituelle !

– Et si on ne sait pas combien de temps on va pouvoir rester à tel endroit et donc garder le même accompagnateur ?

C'est ce qui peut faire reporter la décision de solliciter un accompagnement spirituel... à tort ! Certes, changer de lieu d'études ou de travail implique souvent de changer d'accompagnateur, d'apprendre à nouveau à connaître quelqu'un, mais pour autant quelle richesse même pour six ou huit mois !

– Ma vie, je la raconte déjà à mes amis, à mon conjoint, à mes parents...

Il existe une part de notre être qui ne peut être complètement partagée aux autres, si proches soient-ils. L'accompagnateur spirituel est parfois la seule personne à qui il peut être possible de dire certaines choses. La finalité du dialogue entre amis ou avec son accompagnateur spirituel est aussi différente : avec mon accompagnateur, je ne cherche pas à me confier, à nourrir une relation en donnant quelque chose de moi à partager comme je pourrais le faire avec des amis. Mais je cherche à repérer les traces de Dieu dans ma vie et à répondre à ses appels.

– Et si on ne sait pas quoi dire la première fois ?

C'est une relation humaine, il faut apprendre à se connaître peu à peu, donc ne pas hésiter à se présenter tout simplement mais aussi dire son chemin de foi, pourquoi on désire être accompagné (pas seulement si l'on a vécu un événement important récemment ou une décision à prendre bientôt...). L'accompagnateur vous aidera.

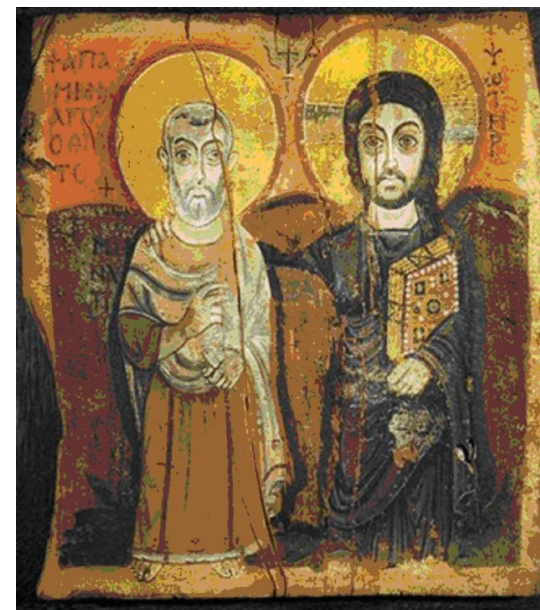
– Pour en savoir plus :

<https://questions.aleteia.org/articles/133/quest-ce-que-laccompagnement-spirituel/>

## Et si je commençais un accompagnement spirituel ?

La foi est profondément personnelle mais ne se vit pas seul. Pour avancer dans notre vie (spirituelle), il faut avoir les yeux ouverts, être vigilant, mais ça ne se fait pas du jour au lendemain et ce n'est pas si simple. Nous avons besoin d'un regard distancié, ce que permet un accompagnateur.

«L'accompagnement spirituel» : ces mots peuvent faire peur ou nous sembler être valable «pour les autres» ou «pour plus tard»... Mais derrière cette expression se cache une attitude toute simple : regarder sa vie en vérité, sous le regard de Dieu, relire ce que Dieu y fait, le chemin qu'il y trace.



## Une relation fraternelle

L'accompagnement spirituel, c'est avant tout une relation fraternelle : celui ou celle qui a déjà avancé un peu plus dans la foi et qui a été formé à l'accompagnement spirituel, aide l'autre à cheminer.

A la lumière de ce que l'on a vécu et de ce que l'on vit, deux conditions paraissent nécessaires pour commencer un accompagnement spirituel :

- Décider de regarder sa vie en vérité.

«La vérité te rendra libre» Jn 8,31.

- Faire confiance à son accompagnateur ou son accompagnatrice (et bien sûr au Seigneur !).

Dès lors, ces rencontres sont la marque concrète de l'amour de Dieu : un frère ou une sœur nous fait don de sa présence, de son écoute, de tout ce qu'il est, simplement pour marcher avec nous.



## Service Diocésain de Formation Commission vie spirituelle

Centre Diocésain, 18 rue Mègevand

25041 Besançon cedex

Tél : 07 84 19 90 04

e-mail : [vie.spirituelle@diocese-besancon.fr](mailto:vie.spirituelle@diocese-besancon.fr)

## Prendre conscience de la présence de Dieu en nous

L'accompagnement spirituel nous fait prendre conscience de notre vie spirituelle, qui n'est autre que la vie dans l'Esprit, la présence de Dieu en nous, la participation à la vie de Dieu par la foi.

Nous avons déjà tout ce qu'il nous faut pour laisser Dieu entrer en relation avec nous. Mais il nous faut en prendre conscience et permettre à notre « vie spirituelle » de se déployer. La vie spirituelle, c'est la vie avec Dieu. En prendre soin, c'est entretenir une relation personnelle avec Lui.



L'accompagnement permet de ne pas vivre à la surface de nous-mêmes, en étant menés par les événements extérieurs ou ceux du passé, mais au contraire nous invite à prendre conscience de cette vie intérieure où Dieu est présent. Il s'agit d'apprendre patiemment à mettre des mots sur ce que l'on vit.

**Avant de rencontrer mon accompagnateur**, je prends le temps et les moyens de relire ce qui s'est passé dans ma vie depuis notre dernière rencontre, d'y trouver les signes de la présence de Dieu, de son action quotidienne, de sortir de la façade que je me construis progressivement... Ce temps de préparation est très important car c'est moi qui apporte la matière de nos entretiens, à partir de laquelle mon accompagnateur me permet de discerner les courants de fond, et m'aide à mettre en perspective ce que je lui dis de ma vie aujourd'hui et ce que j'ai pu lui dire à d'autres moments, me poser les bonnes questions. Il m'apprend aussi à poser une parole juste sur ce que je vis : dédramatiser, ou au contraire mesurer l'importance d'un événement relu avec lui.

## Comment ça se passe concrètement ?

Je rencontre mon accompagnateur (qui peut être un prêtre, un(e) religieux(se), un(e) consacré(e), ou un(e) laïc, qui est formé et lui-même accompagné) environ une fois toutes les 4 à 6 semaines, pour un échange d'environ une heure. Moins longtemps : on n'a pas le temps de vraiment dire ce qui est au fond de nous ; plus longtemps : ça peut devenir du bavardage. Tous les sujets sont permis ! Car notre vie spirituelle s'ancre dans toute notre existence : études, travail, activités, famille, amis, vie affective, vocation... Rien ne sort des discussions qui ont lieu dans le cadre de l'accompagnement : ni par l'accompagnateur (qui n'ira pas révéler ce que je lui confie), ni par moi.

**La première fois**, il suffit tout simplement d'aller le (la) voir pour lui dire mon désir d'être accompagné(e), avec la conviction que j'ai besoin d'un autre regard pour découvrir les traces de Dieu dans ma vie. C'est une relation humaine, il faut apprendre à faire confiance !

