

## Unité pastorale Saint François d'Assise au pied des Fagnes, Malmedy

### *As-tu seulement mesuré la portée spirituelle du temps que tu offres à quelqu'un ?*

Le temps est notre bien le plus précieux, il est comme une rivière qui s'écoule sans retour. Héraclite l'avait compris :  
« *On ne se baigne jamais deux fois dans la même rivière* ».



Chaque minute qui passe est unique. Pourtant, tu choisis parfois de renoncer à une part de ton temps si précieux pour l'offrir à un autre. Ce geste, si simple en apparence, est profondément spirituel : tu partages ce que tu ne pourras jamais récupérer. Tu ne donnes pas seulement quelques instants : tu donnes une partie de ta vie. Quel magnifique acte de générosité : félicitations !

*Vital Nlandu*



Cathédrale de Malmedy

## Sommaire

Fête du Corps et du Sang du Christ.....	03
Mois de mai, mois des Communions .....	05
La puissance de l'Esprit Saint .....	06
Les olympics à Malmedy .....	08
Horaires des messes .....	11
Echos des communautés.....	12
Autres informations .....	14
Rigolothérapie.....	15

## Ce 14 juin, fêtons les papas !



Le jour de la fête des pères, on célèbre bien plus qu'une date : on honore ceux qui, dans le grand mouvement du monde, avancent avec une lumière discrète. Le père d'aujourd'hui n'est plus seulement une présence lointaine : il est un souffle qui accompagne, un pas qui répond au pas de l'enfant.

Il est ce « re-père » qui ne montre pas seulement la route,

mais apprend à la tracer.

Dans les mains, il porte des gestes simples : nouer un lacet, préparer un repas, apaiser une peine. Dans le regard, il porte l'horizon : celui où l'enfant peut grandir sans crainte, libre d'explorer, sûr d'être attendu.

Être père aujourd'hui, c'est mêler la force au soin, le quotidien au sens, le réel au rêve. C'est être à la fois ancre et vent, racine et élan. Et c'est pour cela qu'en ce jour, on honore ces hommes qui, par leur présence essentielle, deviennent à la fois boussole et points cardinaux dans la vie d'un enfant.

## Fête-Dieu, fête du Corps et du Sang du Christ : « Man hou », qu'est-ce que c'est ?

Les amis, ce bulletin couvre le mois de juin, ce moment où renaît l'espérance des beaux jours. Les journées s'allongent, la saison des lunettes solaires et des barbecues commence, les vacances approchent. On ressort enfin les vêtements légers, tout en gardant un pull à portée de main au cas où. Juin, c'est un peu l'apéritif avant la grande fête de l'été. Pour nous, croyants, c'est aussi le mois de la solennité du Saint-Sacrement.

Lorsque nous nous promenons sur les places de nos villages et de nos villes, dans nos parcs ou à l'entrée de nos cimetières, il n'est pas rare de découvrir un monument dédié aux morts des deux guerres, ou encore une pierre gravée des noms de ceux qui sont tombés. Parfois, une inscription poignante attire notre regard : « *Passant, n'oublie jamais !* » Ce devoir de mémoire nous rappelle l'atrocité de la guerre, la folie humaine et le prix de la liberté. Un peuple sans mémoire n'est-il pas comme un zèbre sans rayures, privé de son identité ?



Lors de la dernière Cène, Jésus lui aussi rappelle ce devoir : « *Faites ceci en mémoire de moi* » (Lc 22, 19). La messe est donc mémoire de la vie, de la mort et de la résurrection du Christ. Mieux encore, elle est un *mémorial* : le souvenir d'un événement passé dont les effets demeurent présents, actualisés, vécus en direct, en *live*... Le mot

"manne" - ce pain tombé du ciel - se dit en hébreu "*Man hou* ?", ce qui se traduit : "qu'est-ce que c'est ?"

Selon la tradition, la manne de l'Ancien Testament préfigurait l'Eucharistie. Aujourd'hui encore, devant l'hostie consacrée, il y a des prêtres, des laïcs, des agnostiques, des athées qui s'interrogent : "*Man hou*?". Qu'est-ce donc ? La présence réelle du Christ, l'Agneau pascal ? Un simple symbole ? Ou encore une invention de l'homme relevant de la fantasmagorie ?...

Oui, le mystère de l'Eucharistie est immense, tellement épais en ceci : qu'un fragment d'un pain azyme (sans levure) devienne, grâce à l'invocation de l'Esprit Saint (épiclesse), le Corps du Christ qui nourrit les affamés spirituels et les sauve ! Ce mystère est grand parce qu'il vient bousculer notre besoin de tout contrôler et de tout maîtriser. Souvent attachés à ce qui est visible, rationnel et immédiatement perceptible, nous sommes invités à avancer avec confiance, dans l'humilité, pour contempler et adorer.

La foi en l'Eucharistie n'est pas d'abord une adhésion intellectuelle, elle est accueil du don de Dieu : *"Le pain que je donnerai"*, dit Jésus (Jn 6, 51). Et il prononce cette parole bouleversante pour ses auditeurs : *"Si vous ne mangez pas ma chair, si vous ne buvez pas mon sang, vous n'aurez pas la vie en vous"* (Jn 6, 53). Dans l'anthropologie biblique, la chair désigne la personne tout entière. Manger et mâcher évoquent l'assimilation de la nourriture ; boire le sang de quelqu'un symbolise, dans certaines cultures orientales, une communion intime et profonde avec lui.

Ainsi, par l'hostie consacrée, Jésus demeure en nous et nous en lui. Nous entrons en communion avec lui. Saint Paul l'affirme : *« La coupe de bénédiction que nous bénissons n'est-elle pas communion au Sang du Christ ? Le pain que nous rompons n'est-il pas communion au Corps du Christ ? »* De cette conviction naît cette parole adressée aux Galates : *« Ce n'est plus moi qui vis, mais le Christ qui vit en moi »* (Ga 2, 20). Dans la même veine, saint Augustin aimait dire au fidèle au moment de la communion : *« Deviens ce que tu reçois. »*

Les amis, la Fête-Dieu nous permet de mesurer, au moins un peu, l'immensité de l'amour de Dieu pour l'Humanité. Non seulement le Christ s'est incarné pour partager notre condition humaine - naître, vivre et mourir - mais il s'est aussi fait *« Pain offert »* afin de nous communiquer sa vie divine et d'aider l'Église à devenir un seul corps dans l'unité. Car l'Eucharistie rassemble, et raffermis les liens entre les croyants : lorsque nous communions au même pain, nous devenons véritablement des *« co-pains »*.



**Vital Nlandu, votre curé doyen**

## *Mois de mai : mois de fête et de ferveur pour nos communiant, leurs familles et toute notre Unité pastorale !*

Quel bonheur de célébrer les premières communions de nos enfants ! Ce mois-ci a marqué l'aboutissement de deux ans de préparation pour 47 enfants de nos communautés : 13 à Bellevaux, 6 à Ligneuville, 6 à Xhoffraix et 22 dans le Grand Malmedy.

Durant ce beau parcours fait de rires, de questions et de partages, les enfants se sont rapprochés de Jésus. Ils ont vécu des moments forts, comme la découverte de l'histoire de l'enfant prodigue qui les a guidés vers le sacrement de la réconciliation. Ils ont aussi appris les prières simples qui les accompagneront toujours, comme le Notre Père et le Je vous salue Marie. Au fil des rencontres, de vrais liens d'amitié et de foi se sont tissés entre les enfants, les parents et les catéchistes.



Jour du sacrement du pardon et de la réconciliation des enfants. Par cette démarche, nous contribuons aussi à l'éducation de la conscience du mal dans le monde : il est important que les enfants comprennent que chacun porte une part de responsabilité face au mal qui existe autour de nous. Cela commence par les paroles blessantes, la discrimination dans la cour de récréation, et peut aller jusqu'aux conflits et aux guerres, comme celle en Ukraine.

Les messes de communion, célébrées par notre doyen et notre vicaire, ont été à l'image de ce chemin : vivantes, joyeuses et profondes.

La fête liturgique est passée, mais l'aventure continue ! Ensemble, continuons d'accompagner nos enfants dans la foi par des mots d'espérance, nos partages et notre gratitude envers Dieu. Un immense merci à tous pour ce magnifique chemin partagé.

**Myriam Glaude**

## *La puissance de l'Esprit Saint se manifeste entre autres par nos dons et nos charismes !*

*Nous vous transmettons, dans cet article, les enseignements du doyen Vital Nlandu donnés le mercredi 20 mai dernier au Cénacle, lors de l'une des trois veillées de préparation à la Pentecôte.*

« Un don, les amis, est une disposition dont l'Esprit Saint nous gratifie, notamment le jour de notre baptême. Ces dons sont accordés à chaque chrétien, définitivement. Cependant, il nous appartient de les faire grandir en nous. C'est un peu comme une plante dont il faut prendre soin : l'arroser, la tailler, enrichir la terre afin qu'elle porte du fruit. Saint Thomas d'Aquin, dans sa *Somme théologique*, a établi une liste de sept dons : la sagesse, l'intelligence, le conseil, la force, la connaissance, la piété - appelée aussi affection filiale - et la crainte de Dieu. *Nota bene* : ces dons sont destinés à notre sanctification personnelle et à notre croissance spirituelle.

Le charisme, quant à lui, est un don spécifique, tout à fait particulier, que l'Esprit accorde gratuitement à une personne pour l'édification et la croissance de la communauté et de l'Église. Il est donné pour le bien de tous, au service de la communauté et du Seigneur. Par exemple : le charisme de prophétie, de guérison, d'enseignement ou encore celui du chant.

Les charismes reçus ne sont pas les mêmes pour chacun d'entre nous : « *À chacun est donnée la manifestation de l'Esprit en vue du bien de tous. À celui-ci est donnée, par l'Esprit, une parole de sagesse ; à un autre, une parole de connaissance, selon le même Esprit ; un autre reçoit, dans le même Esprit, le charisme d'une foi exceptionnelle ; un autre encore, dans l'unique Esprit, le charisme de guérison ; à un autre est donné d'opérer des miracles, à un autre de prophétiser, à un autre de discerner les inspirations ; à l'un, de parler diverses langues mystérieuses ; à l'autre, de les interpréter. Mais celui qui agit en tout cela, c'est l'unique et même Esprit : il distribue ses charismes, comme il le veut, à chacun en particulier.* »

1 Cor 12,7-11)



*Quelques participants du Cénacle, du mercredi 20 mai devant le Fontaine baptismale pour le renouvellement du baptême après l'imposition des mains !*

Dans le langage courant, le charisme désigne souvent un talent, une aptitude ou une habileté naturelle. Lorsqu'une personne s'exprime avec éloquence, on dit qu'elle a le talent de la parole ; lorsqu'un enfant dessine merveilleusement ou joue admirablement du piano, on parle d'un artiste né. Et lorsqu'une personne se distingue par sa capacité à entraîner, à inspirer ou à mobiliser les autres, on dit qu'elle est charismatique. Les amis, chacune et chacun de nous est riche de dons et de charismes. Souvent, j'exhorte celles et ceux qui souffrent du manque de confiance ou d'estime de soi - ceux qui passent leur vie à se dévaloriser et à ne pas reconnaître leurs talents - à faire preuve d'humilité. Car reconnaître ses dons est aussi un acte d'humilité et de gratitude.

Dans la perspective chrétienne, ces prédispositions naturelles et ces qualités exceptionnelles sont appelées des « grâces ». Et si Dieu te les a accordées, ce n'est ni parce que tu serais meilleur que les autres, ni parce que tu les mériterais davantage, mais afin que, dans la même gratuité, tu les mettes au service de la communauté.

Faut-il le redire ? Tes talents ne sont pas faits pour toi seul, mais pour les autres.

Il serait bien triste qu'ils deviennent pour toi un motif d'orgueil et, pour les autres, une source d'envie ou de jalousie... Alors dis-moi : parmi les nombreux talents que tu possèdes, lesquels es-tu prêt à mettre au service des autres ? »

## *Les Olympiques de mai à Malmedy, des jeux pleins d'espérance !*

Jeudi de l'Ascension. N'est-ce pas un peu la fête de l'espérance ? Je n'y pense pas du tout en cet après-midi maussade, lorsque je m'en vais quand même vers les installations sportives de Malmedy. Car c'est chez nous (et aussi en deux ou trois lieux de l'Est de la Belgique) que se déroulent "Les jeux Nationaux de Special Olympics Belgium" – un ensemble de compétitions sportives, semblables à celles des jeux olympiques, réservées aux sportifs du pays atteints d'un handicap.

Premier étonnement pour un habitué des stades de football : l'entrée est gratuite ! Et l'accueil est très sympathique. Plusieurs matchs de foot, en effet, se déroulent sur les différents terrains. Je ne m'y attarde guère, le temps de constater qu'on a réduit les dimensions de la pelouse mais que le jeu se déroule correctement, avec quelques légères adaptations, et dans un grand respect de la

part des joueurs, des arbitres et des spectateurs. Ce qui n'est pas toujours le cas lors des rencontres habituelles...

Et ceci va se confirmer tout au long de ma visite. En passant par le tennis, la course à pied, d'autres épreuves d'athlétisme ou le

handball, j'observe partout le même état d'esprit : la volonté et le sérieux des sportifs, l'attention discrète et efficace des accompagnants (comment les nommer ? coachs, entraîneurs, éducateurs, bénévoles, familles...), l'intérêt du public, la qualité impeccable à mes yeux de l'organisation... et les langues française et flamande qui se croisent sans le moindre heurt.

Si j'étais obligé de résumer mes impressions d'un seul mot, j'écrirais : respect.

Après une petite restauration à prix très démocratique, je rejoins Wavreumont pour les vêpres avec au cœur une joie sereine et une confiance renouvelée en l'Humanité. Que ça fait du bien de voir comment le sport peut être au service de l'humain – et non l'inverse... Oui, il y a encore en ce monde troublé de réelles raisons d'espérer. Et j'en rends grâce à Dieu et à tous les participants !

**Abbé René Rouschop**

## *Malmedy : Journée Africaine du dimanche 14 juin 2026 pour le projet humanitaire Niolo*



*Les jeunes de l'école de Niolo lors d'une des visites de Vital*

C'est depuis des années que le comité Niolo se donne à fond pour ce magnifique projet de développement : permettre aux enfants de cette région pauvre de la RDC d'être scolarisés.

Avec la contribution de beaucoup, nous avons construit 8 salles de classe, un puits d'eau potable et la maison du préfet. Aussi, c'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous organisons cette Journée à Malmedy, toujours dans le but d'améliorer les conditions des enfants de Niolo (groupement de 28 villages).



Messe africaine à Soumagne en 2017

Le comité Niolo se consacre cette année à la construction de latrines convenables pour les élèves et les professeurs. Au programme : **messe en rite congolais à 10h30 en la Cathédrale suivie d'un repas africain et d'une animation aux saveurs africaines.**

*Pour le comité, Vital*

## *Auberge espagnole des bénévoles de l'UP de Malmédy*

L'équipe pastorale organise une auberge espagnole **le lundi 15 juin à 19h00 au Caillou Blanc.**

Sont invitées toutes les personnes engagées dans la mission de notre Unité pastorale : l'équipe pastorale, les prêtres de l'UP, les catéchistes, les équipes relais, les équipes de baptême, l'équipe liturgique, les lecteurs, les choristes, les secrétaires, les personnes aidantes à la sacristie, les fleuristes, les visiteurs de malades, les fabriciens, l'ASBL de l'UP, les groupes de prière et de la pastorale de la Parole... Par définition, une auberge est un lieu d'échange et de rencontre. Le but de cette soirée est de prendre le temps de se retrouver, de discuter, de mieux se connaître et, tout simplement, de créer du lien.



Ce repas se veut un moment familial et fraternel pour renforcer la cohésion de notre Unité pastorale. Tertullien, l'un des premiers écrivains chrétiens, rapportait ce que l'on disait des chrétiens : « *Voyez comme ils s'aiment !* »

Chacun est invité à apporter quelque chose à « picorer » (pains garnis, sandwiches, tartes, chips, mignardises...). Pour ce qui est de « picoler », l'UP s'en charge !

Cette soirée sera aussi l'occasion pour le doyen de remercier chacune et chacun pour sa collaboration, ô combien précieuse, à l'annonce de la foi au sein de notre Unité pastorale.

# Horaire des messes

## En semaine

### Cathédrale- chapelle de la Miséricorde

- **Matin 08h00** : tous les mardis et mercredis : 03/06, MF
- **Soir 18h00** : tous les jeudis et vendredis
- **Chapelle de l'Ermitage à 17h** : le jeudi 25/06

### Maisons de repos

- **Saint Vincent de Paul- Xhoffraix** : vendredi 05/06 à 16h00 messe
- **Aux Arcades – Malmedy** : jeudi 11/06 à 15h00 messe: Vvts et dfts fams Raskin-Krings
- **Au Grand Fâ - Malmedy** : mercredi 17 /06 à 16h00 messe ;

## Week-ends et fêtes

### Samedi 06 juin

**Cathédrale : 18h00 messe** : Léo Proes, prts, bx-prts, Raymond ; Henri, Annie et Christine Libens ; 5<sup>ème</sup> Ann Dobrila Micin, son époux Roger Poliart, dfts fams ;

### Dimanche 07 juin

- **Bellevaux : 09h00 messe** : MF ; Henri Berners ; Marc Dumoulin et ses gds-parents ; Eric Zander, dfts fams Zander-Goffinet ;
- **Cathédrale : 10h30 messe** : Epx Marie et Emile Marquet-Nailis ; Bernard et Catharina Hock-Jetzen et fam ; Matthias et Hélène Hilgers-Krings et fam ; Joseph Dideberg ; Jean Verkenne ; Jean Bodarwé et dfts fam ; Dfts Fams Nicolet-Collin-Santos ;

### Samedi 13 juin

**Cathédrale : 18h00 messe** : Epx Adolphe et Emilie Jenchenne-Beaujean ; Epx Fernand et Louisa Dumoulin-Mullen ; En l'honneur de St Antoine ;

### Dimanche 14 juin

**Cathédrale : 10h30 messe africaine pour le projet humanitaire Niolo** : De Biase Luigi ; Epx Muraca Raffaele- Martello Carméla ; Roger Gonay ; Roger Petit, Nathalie Poinot ; Adolphe et Emilie Jenchenne-Beaujean ; Joseph et Irène Dombret Thaon , dfts fams ; Dfts fam Halmes-Serexhe ; Epx Franz Laurent-Pauss ; Epx Emile Marquet-Nailis ; Dfts fams Nicolet-Collin-Santos ;

## Samedi 20 juin

**Cathédrale : 18h00 messe** : Dfts fams Maréchal-Nicolet ;

## Dimanche 21 juin

- **Xhoffraix : 09h00 messe** : MF ; Ernest Solheid, prts et bx-prts, Léonie Thunus ; Ann Etienne Dosquet, Ann Louise-Marie Dosquet-Corman, Fams Goffinet-Dosquet ; Clément et Catherine Albert-Nailis, efts, bx-efst, et petits efts ; Jean Winbomont, prts, bx-prts ; Paul et Renée Couchard-Winbomont et fils Philippe ; Jacky Dethier et fams Dethier-Corman ;
- **Cathédrale : 10h30 messe** : Dfts fams Nicolet-Collin-Santos ;

## Samedi 27 juin

**Cathédrale : 18h00 messe**

## Dimanche 28 juin

**Cathédrale : 10h30 messe** : Epx Dandrifosse-Péters ; Hilarine Cloos-Gestell ; Ann Paula Marichal, épux Fernand et fils René ; Dfts fams Nicolet-Collin-Santos ;

# Echos de nos communautés chrétiennes

## Adoration

- \* **Bellevaux** : à l'église, le dimanche de 18h00 à 18h30.
- \* **Ligneuville** : à l'église, le dimanche de 18h30 à 19h30.
- \* **Bévercé** : chapelet et adoration le mardi à 17h00
- \* **Chôdes** : à la chapelle, le mercredi de 18h00 à 18h30.
- \* **Burnenville** : à la chapelle, le mercredi de 19h00 à 19h30.
- \* **Géromont** : à la chapelle, le jeudi de 18h00 à 18h30.
- \* **Cathédrale** : le vendredi de 10h00 à 18h00

## Rosaire – Chapelet

- \* **Ligneuville** : à l'église, le dimanche et le mardi à 18h00
- \* **Malmedy, chapelle des malades** : à 14h00 tous les jours sauf le dimanche

## Groupes de prière

- \* **Cathédrale** : Chapelle de la miséricorde : tous les lundis à 19h00
- \* **Chôdes** : Prière des Mères le mardi à 14h00

## Pastorale de la parole

- \* **Jeudi 04 juin** à 18h00 chez H. Weidisch

- \* **Vendredi 05 juin** à 20h00 chez Clément Seffer
- \* **Lundi 08 juin** à 19h00 chez Nicole Piront
- \* **Mardi 9 juin** à 20h00 chez Ida Bosquet
- \* **Mercredi 10 juin** à 20h00 chez Guy et Anne-Marie Grodent
- \* **Vendredi 12 juin** à 20h00 chez Benoit et Anna Antoine
- \* **Mardi 16 juin** à 20h00 chez Jean et Elisabeth Hugo
- \* **Jeudi 18 juin** à 16h00 chez Herman et Monique Nelles
- \* **Lundi 22 juin** à 19h00 chez Charles Bindels- Lectio Œcuménique à Xhoffraix
- \* **Vendredi 26 juin** à 20h00 chez Paul et Rosa Dumoulin

### Partage d'évangile

Avec l'Abbé Etienne, le **mardi 02 juin à 14h30** au presbytère

### Chemin de croix

**Ligneuville** : le vendredi 07/06 à 14h30

### Causerie spirituelle avec les jeunes adultes

**Presbytère de Malmedy** le lundi 1<sup>er</sup> juin à 19h00

### Equipe pastorale

**Presbytère de Malmedy** : le mercredi 10 /06 à 09h30

### Journée décanale récréative

Le lundi 8 juin à partir de 09h30. Stavelot reçoit cette année.

### Equipe liturgique

**Presbytère de Malmedy** : le mardi 09 juin à 09h30

### Equipe relais de Malmedy

**Presbytère** : le lundi 22 juin à 10h00

### Baptêmes

**Eglise de Ligneuville** : le dimanche 14 juin à 14h30

- MARTIN Henri, fils de Antoine et de RAUW Catherine
- RADERMACHER Basile, fils de Mike et de MASSIN Romane

## Mariages

### A la Cathédrale :

- le samedi 20 juin à 13h00 : VOOGT Romain et HURLET Manon
- le samedi 27 juin à 12h00 : CUSTINNE Guillaume et CORNET Coline

## Funérailles

*Un jour, je m'en irai sans avoir tout dit, tout fait, tout compris, tout su et tout pu !  
Je recommande à vos prières :*

- \* Madame Yvonne DEDEREN, veuve de Jean-Baptiste LIENNE, décédée à l'âge de 90 ans. La liturgie de ses funérailles a été célébrée le lundi 20 avril en la cathédrale.
- \* Madame Paula DÔME, veuve de Henri RIXEN, décédée à l'âge de 92 ans. La liturgie de ses funérailles a été célébrée le samedi 25 avril en la cathédrale.
- \* Madame Marie-Louise COLLETTE, décédée à l'âge de 83 ans. La liturgie de ses funérailles a été célébrée le samedi 02 mai en la cathédrale.
- \* Monsieur Philippe LECAPITAINE, compagnon de Christelle WINKIN, décédé à l'âge de 46 ans. La liturgie de ses funérailles a été célébrée le mercredi 06 mai en la cathédrale.
- \* Madame Franziska BRAND, veuve de Jean MATHONET, décédée à l'âge de 94 ans. La liturgie de ses funérailles a été célébrée le samedi 16 mai en la cathédrale.

## Autres informations

↳ **Contacts avec le secrétariat** rue Jules Steinbach 3. 4960 Malmedy ; Tél 080/33 00 26- [secretariatmalmedy@gmail.com](mailto:secretariatmalmedy@gmail.com) ou [upmalmedy@gmail.com](mailto:upmalmedy@gmail.com)

### Heures d'ouverture à respecter :

Lundi : de 10h00 à 12h00. Mercredi : de 10h00 à 12h00 et de 15h00 à 18h00.  
Vendredi : de 09h00 à 12h00.

↳ **Contact avec vos prêtres**

- **Abbé Vital Nlandu Balenda**, curé-doyen : ✉ Rue Jules Steinbach 3, 4960 Malmedy  
☎ 0495/57 16 48. 📧 [vitalnlandu@gmail.com](mailto:vitalnlandu@gmail.com)
- **Abbé Bernard Gouda Yabre**, vicaire: ✉ Rue Jules Steinbach 3/2. 4960 Malmedy  
☎ 0477/05 75 49
- **Abbé René Rouschop**, prêtre a uxiliaire : ✉ Rue saint-Hilaire 13,4960 Malmedy  
☎ 080/51 03 43. ☎ 0475/81 95 30. 📧 [renerouschop@gmail.com](mailto:renerouschop@gmail.com)
- **Abbé Etienne Van Den Peereboom**, retraité: ✉ Rue Abbé Peters 57/8,4960 Malmedy  
☎ 080/51 09 58. ☎ 0499/ 19 71 21. 📧 [vdp.etienne@belgacom.net](mailto:vdp.etienne@belgacom.net)

↳ **Autres adresses e-mail importantes**

**Notre site** : [upmalmedy.com](http://upmalmedy.com)

**Notre bulletin d'information** : pour le recevoir par mail, envoyez votre demande à : [situsavais.malmedy@gmail.com](mailto:situsavais.malmedy@gmail.com)

# Rigolothérapie

Chaque jour, prends le temps de rire. Rire est le remède anti-stress par excellence.

- \* **En promenade en forêt**, un enfant demande à son père d'un air inquiet :
  - Papa, quand on sait où se trouve une chose, ça veut dire qu'elle n'est pas perdue ?
  - Evidemment mon petit, c'est logique !
  - Ouf, je suis rassuré ... parce que je viens de faire tomber les clés de la maison dans la rivière.

- \* **Pendant la leçon de grammaire**, l'institutrice demande à Simon :
  - Dans la phrase « le malade est mort des suites de son infection », peux-tu me dire où se trouve le sujet ?
  - Au cimetière, m'dame !

- \* **Un petit garçon écrit au père Noël** : « *Cher Père Noël, je suis orphelin et n'ai personne pour me donner des cadeaux. Peux-tu s'il te plaît, m'envoyer 150 € pour mes étrennes ?* ». Le facteur ému par la lettre fait une collecte auprès de ses collègues du centre de tri, mais ne parvient qu'à récolter 75 €, qu'il envoie au garçon. Quelque temps après, il intercepte une nouvelle carte postale du même enfant, destinée au Père Noël :  
« *Merci, Papa Noël, pour tes 75 €, mais des vilains employés de la poste m'en ont volé la moitié ...* ».



- \* **Un policier** est en train de verbaliser une voiture pour mauvais stationnement. Un vieux monsieur arrive et dit :
  - « Vous n'avez que ça à faire ? Vous n'êtes que des fainéants dans la police ! »Le policier ne répond pas mais il fait le tour du véhicule et met PV sur PV : pneus lisses, essuie-glaces en mauvais état, plaques sales, etc ...  
Le vieux continue à l'insulter, puis le flic lui dit :
  - « Vous êtes bien avancé maintenant. J'ai déjà mis 6 PV sur le pare-brise. J'en mets encore ? »Le vieux s'en va en répondant : « Oh moi j'm'en fiche, j'suis venu en métro ! »



- \* **Un grand-père discute avec son petit-fils** :
  - Papy, c'est quoi une déclaration d'impôts ?
  - C'est le contraire du bulletin scolaire, quand t'as bien travaillé, t'es puni ! »

## *Gué du présent, passage délicat !*

Comment traverser sereinement le gué du présent lorsque l'on porte encore le poids d'un passé aux souvenirs parfois toxiques et les inquiétudes d'un avenir incertain ?

N'est-ce pas en se délestant de ces fardeaux que l'on avance avec plus d'assurance ? Laisser derrière soi ce qui encombre, cesser de redouter ce qui n'existe pas encore, pour habiter pleinement l'instant présent.



Tu peux franchir le passage du présent plus léger, plus libre.

La joie se cache dans les détails du quotidien : le

goût d'un café chaud, le chant d'un oiseau, une fleur à peine éclose, un sourire inattendu... Ces moments ne demandent qu'à être savourés.

Apprends à t'arrêter, à les reconnaître et à les accueillir avec un cœur rempli de gratitude !

*Cet outil d'évangélisation et d'information ne survit que de vos dons !  
Merci de soutenir ce projet en versant votre participation au n° de compte  
« Si tu savais... » **BE 32 0689 3302 1102***