

## LE PILIER CENTRAL DE LA SANTE

*Pour la nouvelle année, j'ai voulu donner la parole à Mr Clément Yargo qu'on ne présente plus. Il se dévoue sans bornes pour notre santé par les remèdes naturels. Pour vivre une bonne année, il nous dit de cultiver des pensées positives, d'avoir du cœur, d'être bons les uns envers les autres.*

*"Amertume, irritation, colère, éclats de voix, injures, tout cela doit disparaître de chez vous, comme toute espèce de méchanceté" (Ep 4,31) recommande la sainte Bible. L'esprit et le corps sont liés. Pardonnons-nous, et réconcilions-nous. Et nous nous porterons en bonne santé physique et mentale. Ecoutons plutôt Mr Clément.*



+ Pascal N'KOUÉ  
Omnium servus

**Le projet Diocèse Sans Paludisme est une mission d'évangélisation** pour la santé naturelle par les moyens naturels, simples, concrets et accessibles à tous. Il s'inscrit pleinement dans la doctrine sociale de l'Eglise qui vise le bonheur intégral de l'Homme. Ce Projet a été initié par Mgr Pascal N'KOUÉ, Archevêque de Parakou, soutenu par tout le clergé et par tous les fidèles chrétiens. Ce magnifique projet est au bénéfice non seulement des fidèles catholiques, mais aussi de toute la société. La finalité du Projet Diocèse Sans Palu est de contribuer au bonheur véritable de chacun et de tous.

**Le projet comporte deux actions** : une action générale et une action spécifique. L'action générale concerne les piliers essentiels de l'écologie de la santé à savoir : la nutrition, la sérénité mentale, l'exercice physique, le repos et l'hygiène environnementale. L'action spécifique évoque l'apport des plantes médicinales dans l'écologie de la santé. Artemisia est capitaine de cette vaste équipe triomphante des plantes médicinales qui sont prêtes à offrir aux Hommes les vertus que le Bon Dieu leur a données. La coordination technique de ce projet quinquennal est confiée au Centre UNIV, la Maison de l'Artemisia de Parakou. Le siège technique du projet est à la ferme agroécologique médicinale La Nouvelle Espérance. C'est un centre intégré de formation en permaculture et en agroécologie médicinale appliquée. La ferme est située à Bakpérou dans le 1<sup>er</sup> arrondissement de Parakou. Le support de sensibilisation et de formation du Projet Diocèse Sans Palu est intitulé « Le passeport de la santé naturelle ». Ce support est disponible à la librairie saint Paul de Parakou, à la curie diocésaine au Centre Pastoral Guy Riobé, au cafétariat de l'artemisia... Pour plus de renseignements sur le Projet Diocèse Sans Palu ou pour soutenir de près ou de loin ce projet, vous pouvez contacter la coordination technique du projet (+229) 96 37 41 70 (SMS ou message whatsapp marche mieux).

Pour les fêtes dans la paix, la joie et la santé, et pour aborder une nouvelle année avec sourire et espérance, **voici un petit secret** extrait du support de formation du Projet Diocèse Sans Palu, « Le passeport de la santé naturelle » : **La sérénité mentale**. De quoi s'agit-il ?

La sérénité mentale est la qualité d'un esprit stable et équilibré. La pensée, c'est la nourriture de l'esprit. Nous sommes ce que nous mangeons. Oui, mais nous sommes surtout ce que nous pensons. Dr Irène GROSJEAN déclare : « On fabrique son enfer et ses souffrances parce qu'on est inconscient, on est ignorant. Comme la pensée crée et attire tous les éléments auxquels nous pensons, nous nous attirons

tout ce que nous pensons négativement ; et nous faisons de notre vie une vie de souffrance et de frustration, de misère et de maladies »<sup>1</sup>.

**La sérénité mentale c'est le pilier central de l'écologie de la santé.** Lorsqu'on parle de santé mentale, ne pensez pas seulement aux fous qui se promènent dans les rues ou aux personnes internées dans les centres psychiatriques. La maladie est une souffrance, et la première souffrance mentale est lorsqu'on pense mal. Les mauvaises pensées entraînent les mauvais comportements et les mauvaises actions. Les mauvaises pensées sont source d'insécurité, de peur, d'angoisse, de doute, de suspicion, de jalousie, de haine, de colère... Toutes ces mauvaises choses sont des souffrances morales à cause de la qualité de la pensée. La mauvaise pensée entraîne le stress, or le stress affaiblit le système immunitaire. Corps et esprit sont liés. C'est pourquoi les médecins et scientifiques ne finiront jamais de découvrir les mystères du corps et surtout de la santé de l'Homme. Notre cerveau secrète les hormones selon la nature de notre pensée. Lorsque la pensée est positive, le cerveau secrète l'ocytocine par exemple, appelé hormone de l'amour, de la joie ou l'hormone de la relation. Les hormones qui rajeunissent nos cellules sont secrétées par le cerveau lorsque nos pensées sont positives. Par contre, lorsque nous avons de mauvaises pensées, notre cerveau secrète les hormones toxiques à l'organisme, source de vieillissement précoce ou de cancer. « *Le cancer, c'est le vieillissement précoce des cellules* »<sup>2</sup> selon le Pr Henri Joyeux.

**Pour jouir d'une sérénité mentale, il faut cultiver la pensée de bénédiction.** Bénissons, ne maudissons personne. La pensée de bénédiction produit le langage et le comportement de bénédiction. Bénir, c'est penser et dire du bien. Maudire, c'est penser et dire du mal, c'est faire du mal. Penser du mal, c'est se faire du mal à soi-même d'abord. Celui qui a des pensées méchantes est souvent aigri, triste, amer, rancunier, colérique et vindicatif. Il a du plaisir à discréditer les autres. Ruminer la colère est un auto empoisonnement, du cœur et de l'esprit. Se mettre régulièrement en colère est plus mauvais pour le cœur (organe) que fumer le tabac, ou boire de l'alcool. Si vous ne fumez pas et vous ne buvez pas de l'alcool, mais que vous vous mettez souvent en colère, votre organisme subit les mêmes effets néfastes que l'organisme d'un fumeur ou d'un alcoolique. Est-ce que vous savez que la colère est pire que la folie ? Je vous suggère de faire un exercice : pour votre prochaine crise de colère, essayez de vous regarder vous-même dans la glace (miroir). Vous verrez que vous n'avez pas l'aspect d'un fou, mais plutôt l'aspect d'un monstre. Mais ne cassez pas le miroir, il n'en est pour rien. Est-ce un hasard si la Sainte Bible nous avertit : « *Que le soleil ne se couche pas sur votre colère* » (Eph 4,26) ? Les humeurs négatives et principalement la colère sont un véritable poison. Au Nom de Jésus-Christ, abandonnons la tristesse et les agressivités.

**Nous pouvons vous aider pour que la nouvelle année 2022** ne commence pas avec les pensées négatives et les disputes mais plutôt avec la joie, les chants, le pardon. Soyons convaincus surtout d'une chose : Dieu nous aime ! Alors jubilons, soyons dans l'allégresse. Et l'année sera belle.

Comment apprendre à maîtriser ses émotions négatives, sa colère ou que faire pour se mettre rarement en colère ? Nous animons souvent un atelier pratique sur ***Equilibre personnel et gestion des conflits interpersonnels***. Envoyez un SMS ou envoyez un message WhatsApp au (+229) 96 37 41 70 pour vous inscrire. Bonne et sainte année 2022.

Mr Clément YARGO  
Responsable du Centre UNIV et du  
Projet "Diocèse sans palu"

**NOUVELLE TRADUCTION DU MISSEL ROMAIN**

<sup>1</sup> Dr Irène GROSJEAN, extrait d'un entretien audiovisuel

<sup>2</sup> Professeur Henri Joyeux, formations au Bénin sur l'écologie de la santé en Novembre 2017.

Depuis le dimanche 28 novembre, tous les catholiques francophones entendent et usent de nouveaux mots pendant la messe. L'entrée en vigueur de la nouvelle traduction du missel romain – le livre rassemblant toutes les prières récitées pendant la messe – n'apporte pas de grand changement dans la liturgie eucharistique, mais offre l'occasion d'approfondir notre intelligence de la messe.

La nouvelle traduction du Missel romain émane de l'instruction du Vatican "Liturgiam authenticam de 2001". La Congrégation pour le culte divin et la discipline des sacrements a demandé aux conférences épiscopales de revoir la traduction dans un souci d'uniformisation pour « manifester l'unité du rite romain ». L'objectif était, entre autres, de se rapprocher du texte original latin. Un travail de traduction a donc été mené pendant quinze ans sous l'autorité de la Commission épiscopale francophone pour les traductions liturgiques (CEFTL). Un travail soumis à la triple fidélité dont parle le pape François dans son motu proprio "*Magnum principium*" (2017).

En plus de la révision d'un certain nombre de prières, préfaces et dialogues rituels, une plus grande place est donnée au silence et à la gestuelle. Autre évolution, les adresses sont désormais inclusives : « frères et sœurs » au lieu de « frères » auparavant qui correspond au texte latin. Enfin l'accent est mis sur l'eucharistie en tant que mystère. Vous trouverez ici quelques modifications effectuées.

### 1- SALUTATION DU PRETRE

Au début de la célébration, le prêtre accueille les fidèles en leur souhaitant la présence du Ressuscité. La nouvelle traduction souligne cela en utilisant le mot « Christ ».

La grâce de Jésus, le Christ, notre Seigneur, l'amour de Dieu le Père, et la communion de l'Esprit Saint soient toujours avec vous.

### 2- ACTE PENITENTIEL

Le rite pénitentiel démarre désormais avec la mention « Frères et Sœurs ». « Nous avons péché » remplace « nous sommes pécheurs », l'accent est donc mis sur l'acte plus que sur la personne. La Vierge Marie gagne le vocable de bienheureuse. Voici l'Agneau de Dieu, voici celui qui enlève les péchés du monde.

Heureux les invités au repas des noces de l'Agneau !

### 7- RITE DE CONCLUSION

Jusqu'à présent, le prêtre renvoyait les fidèles en disant : « Allez dans la paix du Christ ». La nouvelle traduction offre trois autres formules possibles (au choix) :

Allez porter l'Evangile du Seigneur.

Allez en paix, glorifiez le Seigneur par votre vie.

Allez en paix.

### 8- LA PLACE DU SILENCE

Une des nouveautés de cette traduction est la place importante laissée au silence. Comme le rappelle la Présentation Générale du Missel Romain (PGMR), « le silence sacré fait partie de la célébration ». « Pendant l'acte pénitentiel et après l'invitation à prier, chacun se recueille ; après une lecture ou l'homélie, on médite brièvement ce qu'on a entendu ; après la communion, le silence permet la louange et la prière intérieure ». Le silence fait donc partie de l'action liturgique et offre la possibilité d'un accueil de la parole de Dieu. Le nouveau missel indique ainsi **un nouveau temps de silence après le Gloire à Dieu** : « Tous prient en silence quelques instants, en même temps que le prêtre. Puis, le prêtre, les mains étendues, dit la prière d'ouverture ou la collecte ».

### 9- BIENVENUE AUX CHANTS LATINS ET AUX PREFACES CHANTEES

La nouvelle traduction rappelle également que la prière liturgique est une prière chantée. **Elle accorde ainsi une certaine place au latin, en proposant de chanter dans cette langue le Gloria, le Crédo ou encore le Pater Noster**. Les préfaces chantées seront aussi publiées avec la nouvelle traduction. Apprenons à chanter les parties de la Prière Eucharistique mises en musique et la doxologie finale (per ipsum).

### 10- L'IMPORTANCE DES GESTES

**A plusieurs endroits, le nouveau texte précise les gestes du prêtre et ceux de l'assemblée**. Il vient par exemple renforcer l'invitation à s'incliner lors de l'évocation du mystère de l'incarnation dans le Je crois en Dieu : dans le symbole de Nicée-Constantinople et le symbole des Apôtres. Dans ce dernier, il est demandé de s'incliner de « **Et en Jésus Christ, son Fils unique, notre Seigneur** » jusqu'à « **né de la Vierge Marie** ». Dans le symbole de Nicée-Constantinople, l'assemblée est priée de s'incliner pendant la phrase : « **Par l'Esprit Saint, il a pris chair de la Vierge Marie, et s'est fait homme** ».

- Avec beaucoup de gratitude, nous remercions tous les bienfaiteurs de notre diocèse qui nous ont aidés à bien terminer l'année : que Dieu le leur rende au centuple.
- Nous nous réjouissons, et tout le Bénin avec nous, pour le premier nonce béninois S.E.R. Mgr Dieudonné DATONOU nommé au Burundi. Comme si c'était peu pour nous, le Pape a nommé encore un autre Béninois Mgr Éric SOVIGUIDI Observateur Permanent du Saint-Siège à l'UNESCO (branche de l'ONU pour l'Education, la Science et la Culture). Prions pour eux.
- Pour le synode sur la synodalité n'hésitons pas à ouvrir nos cœurs et délier nos langues. Le pape François veut savoir ce que l'Esprit Saint dit à notre Eglise locale. Participons sans peur à la rédaction de l'instrument du travail : Communion – Participation – mission.
- Mr Clément YARGO vient d'éditer un opuscule au titre suggestif : *"Passeport de la santé naturelle : 30 minutes pour faire son bilan de santé"*. Je vous le recommande vivement.
- Le projet "Diocèse sans Palu" avance et gagne des batailles. Les temps sont venus de nous tourner avec sagesse vers les plantes médicinales dont l'auteur est le Créateur du Ciel et de la Terre, souverain médecin des âmes et des corps.
- Une nouvelle traduction en français du Missel Romain est entrée en vigueur le 28 novembre 2021. Le Missel n'est pas encore disponible chez nous. Patience !
- Bienvenue à nos frères et ami(e)s de Nantes et de Versailles qui nous visitent ce mois-ci.
- Le R. P. Gilles KIMBA est nommé Curé de Kpassa. La nomination prend effet le 15 janvier 2022.
- Les JMJ au niveau diocésain ont été une belle réussite le mois dernier. Des conférences et catéchèses de qualité ont été données. La rencontre (échanges à bâtons rompus) avec l'Evêque après la grand-messe a été passionnante. Mille mercis aux organisateurs, à tous, et spécialement à l'abbé Laurent GUIMON, leur aumônier.

### Quelques dates

- 1<sup>er</sup> janv. : Journée mondiale de la paix. BONNE, HEUREUSE ET SAINTE ANNEE 2022.  
Début de la neuvaine à N.D. de Komiguéa, sainte patronne de nos familles et protectrice du diocèse.
- 2 janv. : Fête de l'Epiphanie : Messe à 9h à l'Abbaye L'Etoile Notre Dame. Quête impérée pour l'Enfance Missionnaire.
- 4-5 janv. : Permanence pastorale à Djougou.
- 10 janv. : Pèlerinage diocésain au sanctuaire N. D. de Komigüea.  
Messe à 10h : Ordinations diaconales de trois Oblats de St François de Sales.
- 11 janv. : Conseil presbytéral à l'Archevêché à 9h30.
- 18-21 janv. : Conférence Episcopale du Bénin à Cotonou.
- 18-25 janv. : Semaine de prière pour l'unité des chrétiens.
- 23 janv. : Dimanche de la Parole de Dieu.
- 25-26 janv. : Visite à Africae Munus et au Séminaire Propédeutique Mgr Chopard-Lallier.
- 28-29. janv.: Permanence pastorale à Djougou.
- N. B. : Du 1<sup>er</sup> au 4 février 2022 à N'Dali auront lieu les assises de l'UCB (Province ecclésiastique de Parakou).