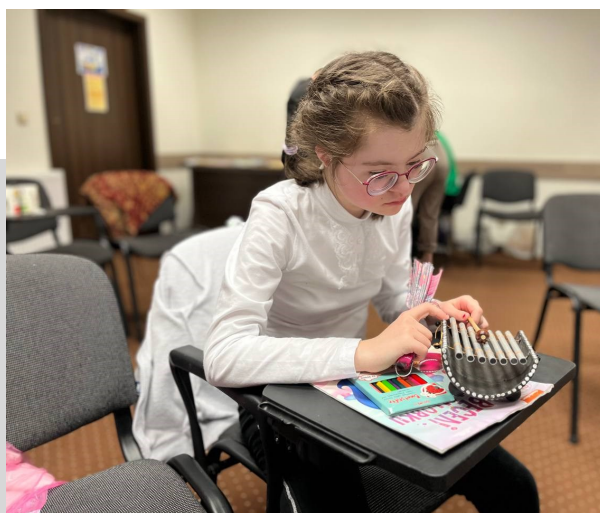




« Je hisserai le drapeau très haut ! »

Du 15 au 17 mars 2024, une retraite s'est déroulée en Ukraine dans le village de Briukhovychy (région de Lviv), sur le thème « Le roi vit dans mon cœur et son drapeau est la joie » pour les personnes avec un handicap mental, leurs parents et des amis de 27 communautés Foi et Lumière. Au total, cet événement a réuni plus d'une centaine de participants venant de Kiev, Ternopil, Transcarpatie, Kamianets-Podilskyi et Lviv.



La retraite « **Je hisserai le drapeau très haut !** » s'adresse d'une part aux parents et d'autre part aux personnes avec un handicap mental et leurs amis.

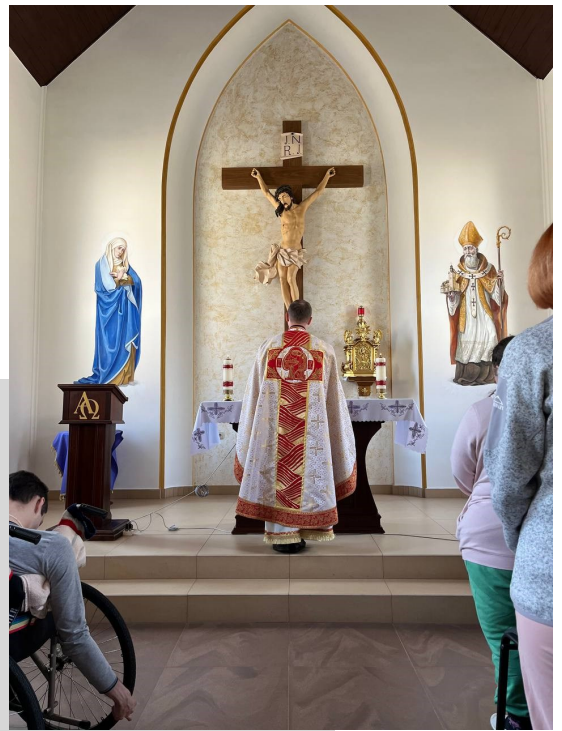
« La retraite est un moment propice à l'introspection, pour prendre conscience de tout ce qui s'est accumulé au fil du temps. Reconsidérer ses valeurs, dépoussiérer une partie d'entre elles, en prendre certaines dans ses bras et être heureux qu'elles soient en si bon état ! En planter d'autres, profiter de son jardin, l'arroser et l'entretenir. Voilà ce qu'est une retraite », a partagé avec joie **Natalia Syrotych, psychologue et art-thérapeute de Kiev.**

« Les retraites sont très importantes pour nous car elles donnent l'occasion d'être ensemble, de partager nos difficultés et nos joies. À une époque où il y a tant de peur, de tristesse et d'alarmes aériennes, on a parfois envie de se fermer, de se terrer... Être ensemble donne du courage et de la force pour traverser les épreuves que nous vivons tous. C'est un lieu pour nous rappeler que le mouvement Foi et Lumière ne meurt pas quand la guerre éclate mais qu'il existe et qu'il sera toujours là », a déclaré **Oksana Lipetska**, une amie de Lviv.

Chacun a eu l'occasion de mieux se connaître et de tisser des relations d'amitié.

Natalia Syrotych a proposé à tous de participer à plusieurs jeux particulièrement intéressants, à des séances d'art-thérapie et des soirées de chant ukrainien. Chaque jour, nous avons remercié et glorifié notre Roi par la prière et la danse, et par notre participation active à la Divine Liturgie, présidée par l'aumônier provincial, P. Volodymyr Bytiuha.

Une amie d'Odessa, **Sœur Mykolaya Turianska** nous a fait part de ses réflexions : « Pour moi, la retraite est un signe vivant de Dieu. Il révèle un nouveau visage de sa tendresse, de son attention, de sa gentillesse. Son visage aimant me remplit encore plus d'amour. J'ai vécu un moment merveilleux avec un ami ayant un handicap en faisant ces exercices, nous avons pu nous regarder, à apprendre à nous aimer et simplement être »



Notre vie entière est imprégnée de rythmes et de vibrations inextricablement liés à nos activités. Les amis ayant des besoins particuliers sont plus sensibles que les autres aux sons de leur environnement. Notre bien-être physique et mental dépend de la façon dont nous vivons ces rythmes. C'est pourquoi Maria Kostiukova a proposé une merveilleuse thérapie rythmique pour les amis, au cours de laquelle chacun a pu écouter des rythmes et des sons de divers instruments de musique, ressentir les particularités de son propre corps, exprimer ses émotions et ses sentiments à travers le chant, la danse et le mouvement.

« La retraite est avant tout un cri de l'âme pour s'ouvrir et se montrer au monde entier. Nous prions, nous avons un programme varié et même des cours de musique. Nos amis nous aident. Pendant ce temps, les parents peuvent aussi se détendre et échanger ensemble », nous dit avec émotion **Yulia Kurylyak de Lviv**, une personne handicapée.





Les deux premiers jours de la retraite ont été animés par le Père Taras Zheplynsky, aumônier de la communauté « Ascension des Cœurs ». Les parents ont partagé leurs réflexions et leurs expériences, ils ont participé à un petit groupe de partage pour parler de la situation dans leurs communautés. Leur rencontre avec la psychologue Natalia Syrotych a été très chaleureuse et particulièrement ressourçante. Ils ont parlé d'endurance, de résilience et appris des techniques d'apaisement.



« Nous avons beaucoup parlé de la résilience, qui est désormais le principal trait de caractère d'un Ukrainien, une qualité qui nous aide à tenir le coup car la guerre n'est pas un sprint pour lequel il faut rassembler toutes ses forces. La guerre est toujours un marathon, nous devons courir aujourd'hui, demain pour aller de l'avant. Il ne faut pas épuiser notre énergie dès le début. C'est la seule vie que nous ayons et nous devons la vivre ! »

La résilience nous donne beaucoup de force pour tenir le coup, surmonter nos soucis quotidiens, avancer ensemble vers la victoire et faire le choix de courir ce marathon avec nos enfants handicapés.



« La résilience est une qualité qu'on ne peut développer qu'en collectivité, au sein d'une communauté. Pour être résilient, il suffit de décider de l'être ! C'est fantastique ! Lors de la retraite, nous avons appris à prendre soin de nos ressources et de nos forces pour continuer à courir...», explique Natalia Syrotych.

Le dimanche, une de nos invités Sœur Emmanuila Kharyshyn est venue rencontrer les parents. Elle a parlé de la communauté comme étant un seul corps, nos amis en situation de handicap étant le cœur. Chaque membre, quel qu'il soit, est indispensable pour faire vivre le corps de Foi et Lumière.

« *La retraite est utile pour nous les parents car nous acquérons beaucoup de connaissances, nous avons pris du recul sur notre situation, comment contrôler nos émotions, comprendre les autres et répondre à nos enfants* », a déclaré une maman, **Magdalyna Keik**.

La retraite s'est terminée sur un sentiment de gratitude et sur le désir de construire une relation encore plus longue et plus étroite avec Dieu dans nos communautés.

Nous remercions sincèrement toute la famille internationale de Foi et Lumière pour cette occasion de se réjouir, de chanter, de danser, de rendre grâce et de louer notre Seigneur en temps de guerre !

Car comme le disait la psychologue lors de la retraite : « *Ce n'est pas la vie que nous avons choisie, mais la seule vie que nous ayons. Et nous devons la vivre !* » Nous avons vécu intensément chaque instant de la retraite en nous émerveillant du temps que nous avons passé ensemble dans la famille Foi et Lumière.

« *Le Roi vit dans nos cœurs, soyons-en les témoins* »

Olena Perets, coordinatrice en interim pour la province d'Ukraine

