

NKUL Muamba



Nouvelle
formule

Informar, Inspirer, Accompanyer

Mensuel du Diocèse d'Obala N° 126 - Mai 2021 www.dioceseobala.net 500 Fcfa



Journée Mondiale de la Communication 2021

Pastorale

Les réseaux sociaux
comme lieu
d'évangélisation

Décryptage

Travail et épanouissement
personnel, comment relever
le pari ?

Les chroniques de l'évêque

Dieu ne te sauvera pas
sans toi

Projet cathédrale

Synthèse des réponses
du 21 mars

03 **Éditorial**04-05 **Zoom** : Journée mondiale de la communication06 **Projet cathédrale** : Synthèse des réponses du 21 mars07 **Catéchèse** : La bonne nouvelle de Dieu pour le couple : catéchèse des adultes08 **Pastorale** : Les réseaux sociaux comme lieu d'évangélisation09 **Les chroniques de l'Évêque**10 **Découverte** : Pastorale des 2-0 : l'exemple de Mbandjock11 **Décryptage** : Travail et épanouissement personnel, comment relever le pari ?12 **Actu du Diocèse**

- Quasi Paroisse de NkolNnen : Fête des récoltes
- Paroisse Cathédrale d'Obala : Messe avec l'association des Bayam Selam du Cameroun
- Matinée vocationnelle diocésaine : 2^{de} édition de l'année pastorale 2020-2021
- Paroisse Saint Joseph l'Artisan de Ntsa-Ekang : Implantation du MEJ
- Nécrologie : Obsèques de Tècle Virginie BAYEMI et des Abbés Auberlin et Benoît Marie
- Sainte Marie Mère de Dieu d'Obala : Pèlerinage des classes 3ème du collège VOGT
- Ecole Saint Joseph d'Obala : Collation des sacrements
- Collège Joseph Stintzi d'Obala : Fête patronale et collation des sacrements
- Cathédrale Notre Dame du Mont Carmel d'Obala : Formation des futurs membres de l'Ekoan Maria

13 **Échos d'ailleurs**14 **Développement** : Lutte contre l'hypertension artérielle : Détection, prévention et traitement15 **Spiritualité** : L'effusion du Saint Esprit16 **Saint missionnaire du mois**

Nkul-Mvamba est une publication du Service de la Communication du Diocèse d'Obala.

Siège : BP 24 Obala

Tél : 695 22 66 51/ 651 24 45 29

Courriel : secomdobala@yahoo.fr

Web : www.dioceseobala.net

Directeur de Publication :

Mgr Sosthène Léopold

Bayémi Matjei

Conseillers à la Rédaction :

François-Marc MODZOM

Léger NTIGA

Catherine Flore NDIGANOL épse ELOUNDOU

Rédacteur-en-chef :

Ab. Gaston Léger BE NKAHA

Rédacteur-en-chef adjoint :

Michaëlle FEVRE (Volontaire FIDESCO)

Ab. Marcel Philémon VIDA

NDJOMO

Rédaction : Carine ALIMA

Responsable des ventes :

Nicole NGAH

Infographie et Impression :

THANKS (696.85.13.97)



Nkul-Mvamba: Richesse d'une nouvelle formule.

Slogan : Informer, Inspirer, Accompagner

• Informer

- **Diocèse Actu**. Elle est une collection de l'actualité des zones pastorales du Diocèse.

- **Echos d'ailleurs**. Informer sur ce qui fait l'actualité dans d'autres Diocèses.

- **Développement**. Elle est consacrée à la croissance maternelle des lecteurs.

- **Découverte**. Célébrer les réalisations et les initiatives.

• Inspirer

- **Catéchèse**. Elle traite des enseignements sur la foi chrétienne.

- **Pastorale**. Elle traite du thème pastoral.

- **Les Chroniques de l'Évêque**

- **Saint du mois**. Découvrez une grande figure missionnaire chaque mois.

- **Spiritualité**. Des exercices chaque mois pour grandir dans la foi.

• Accompagner

- **Zoom**. Il aborde un événement qui fait l'actualité dans le Diocèse en abordant les sous-thèmes liés à cette dernière (éclairage d'une personne ressource ou avis d'un spécialiste).

- **Décryptage**. La rubrique qui répond aux questions des abonnés sur le web.

Dès Septembre 2020
NKUL MVAMBA
Nouvelle formule, très pratique pour la pastorale et l'actualité

Réservez vos numéros en prenant ou offrant un abonnement



Des espaces sont également disponibles pour les annonceurs

Contact: 677252950

Email: secomdobala@yahoo.fr

Pentecôte 2021, priorité à la paix

Fidèles du Christ,

Nous avons été particulièrement secoués ces derniers temps par la perte des grandes figures de notre Eglise et de notre beau pays le Cameroun. Des moments pleins d'émotion où notre foi en la résurrection a été éprouvée et est sortie victorieuse au regard des gestes de respect dus aux morts exprimés par chacun de nous. Ces moments nous ont certainement aussi permis d'expérimenter combien notre condition humaine est fragile, nos honneurs, nos titres et richesses sont vains, puisque nous n'emportons rien ! On comprend mieux alors les paroles du psalmiste lorsqu'il invite chacun à mettre sa confiance en Dieu. « Mieux vaut s'appuyer sur le Seigneur que de compter sur les puissants ! » Ps 117, 9.

Après ces émotions fortes, je crois qu'il nous faut relire tous ces événements avec la foi et sous le regard de Dieu. Car, face à tout ce qui nous arrive, bon ou mauvais, la fidélité à Dieu nous permet toujours de tirer un message constructif pour l'avenir. Nous y trouvons toujours quelque chose de bien parce que rien n'arrive en ce monde sans qu'Il ne le permette. Par des voies mystérieuses, connues de Lui seul, Il poursuit son projet de salut et de bonheur éternel pour ses enfants que nous sommes. C'est le sens de cette belle phrase de Saint Paul :

« Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu » Rm 8, 28.

Il nous faut donc être de ceux qui aiment Dieu. C'est-à-dire ceux qui voient le doigt de Dieu à l'œuvre dans l'histoire, dans leur vie, et acceptent d'y coopérer en participant selon leurs charismes, leurs moyens ou leur



niveau. Les manières traditionnelles d'y participer restent d'actualité : prier, se sacrifier, promouvoir les vocations, faire des dons ... Mais il convient aussi d'innover avec de nouvelles formes qui correspondent mieux à la société d'aujourd'hui, à notre environnement, à nos aréopages.

On comprend mieux alors les paroles du psalmiste lorsqu'il invite chacun à mettre sa confiance en Dieu. « Mieux vaut s'appuyer sur le Seigneur que de compter sur les puissants ! » Ps 117, 9.

Cette participation est la première et la plus belle manière de mettre en application notre slogan de l'année de la mission dans notre Diocèse : « Tous ensemble, témoins et missionnaires du Christ ». Car comme nous l'a appris Saint Jean Paul II : « La participation à la mission universelle ne se réduit pas à quelques activités particulières, mais elle est le signe de la maturité de la foi et d'une vie chrétienne qui porte du fruit » Redemptoris Missio, n°77.

Parmi les moyens modernes qui peuvent nous aider dans notre activité missionnaire, il y a la communication, dont l'effort d'amélioration

dans notre famille demande la participation de tous. Ceci, le 16 mai prochain, lors de la Journée Mondiale de la Communication par les formes indiquées, mais aussi tous les jours à travers la rencontre de l'autre tel qu'il est, comme le demande le Saint Père. C'est à travers ces rencontres que nous exprimons la catholicité de notre Eglise, et que se construit une communion intime et fraternelle nécessaire à l'humanité aujourd'hui. *Fratelli Tutti*. Tous frères. Le premier protagoniste de la communion et de la mission étant l'Esprit Saint, il y a lieu de bien préparer la fête de la Pentecôte qui sera célébrée ce mois. Que le Saint Esprit vienne secouer l'apathie sclérosante

Que le Saint Esprit vienne secouer l'apathie sclérosante qui nous empêche d'aimer l'Eglise et les autres comme le Christ a aimé l'Eglise.

qui nous empêche d'aimer l'Eglise et les autres comme le Christ a aimé l'Eglise. « Il s'est livré pour elle » Ep 5, 25. Un amour qui va jusqu'au don de sa vie.

La vie d'un chrétien doit s'inscrire dans cet exemple du Christ qui a passé sa vie à faire le

bien. Cela demande une transformation intérieure grâce à l'action de l'Esprit Saint pour vivre dans le même état d'esprit que celui de Jésus : dépasser les petits cercles d'amis pour accueillir tout homme sans préférence ; donner du temps pour écouter l'autre ; dire une parole bonne et constructive parce que porteuse d'espérance et non de division ou de découragement ; faire un don pour les plus démunis ou les projets de la famille. Voilà ce qui construit la paix, fruit et désir du Christ ressuscité, don à recevoir. Priorité donc à la paix dans nos neuvaines pour la Pentecôte.

« La paix soit avec vous ».

† Sosthène Léopold BAYEMI

Évêque d'Olinda

Nkul Mvamba N°126 Mai 2021

Journée mondiale de la communication

Thème : « Viens et Vois » Jean, 1-46. Communiquer en rencontrant les personnes où et comme elles sont.

Par Abbé Gaston Léger

Qu'est-ce que la Journée Mondiale de la communication ?

La Journée Mondiale de la communication (JMC) est une journée instituée par le Concile Vatican II, sous l'appellation « Journée Mondiale des moyens de communication sociale » pour donner plus d'efficacité à l'apostolat multiforme de l'Église dans le secteur des moyens de communication sociale. Au fil des années, l'appellation a évolué tout comme le nom du Dicastère qui s'occupe de ce secteur d'activité au Vatican.

L'événement se décline le dimanche entre l'Ascension et la Pentecôte et a pour objectif de :

- mieux faire connaître les moyens de communication au niveau des paroisses, des diocèses et des services de l'Église catholique ;
- prier pour cette cause ainsi que pour tous les professionnels de la communication ;
- collecter des dons qui « seront scrupuleusement employés à soutenir et à développer les œuvres [de communication] suscitées par l'Église, en ayant en vue les besoins de la catholicité tout entière ». *Inter Mirifica*, n° 18.

Le rôle de la communication dans un diocèse

Communication, facteur clé de croissance : La communication permet de voir la viabilité des projets du diocèse et de tirer des meilleurs profils : capter des fonds pour financer ces projets, gonfler le portefeuille client de chacun, etc. Mieux encore, des études managériales

montrent qu'il est presque impossible d'atteindre les objectifs d'un projet sans définir une bonne stratégie de communication.

Communication, facteur de cohésion interne : Une bonne communication au sein d'une équipe a tendance à stimuler le moral des employés ; car, lorsque ces derniers sentent qu'ils sont bien informés sur la vision de l'entreprise, ils se sentent plus en sécurité dans leur rôle. Une

L'événement se décline le dimanche entre l'Ascension et la Pentecôte

communication interne régulière peut également conduire à une éthique de travail améliorée si le personnel se voit rappeler des réalisations et a l'impression de travailler vers un objectif commun. C'est grâce à la communication que nous pouvons véritablement devenir une « Eglise – Famille, ouverte et témoins de sa foi » (axe pastoral n°1 du diocèse).

Communication, moyen et lieu d'apostolat :

« Les moyens de communication sociale peuvent et doivent être des instruments au service du programme de ré-évangélisation et de nouvelle évangélisation de l'Église dans le monde contemporain. En vue de la nouvelle évangélisation, une attention particulière sera donnée à l'impact audio-visuel des moyens de communication, selon l'adage "voir, évaluer, agir" ».

Il est ainsi très important,

pour l'attitude que l'Église doit adopter envers les médias et face à la culture, qu'ils contribuent à élaborer, d'avoir toujours présent à l'esprit qu'il ne suffit pas de les utiliser pour assurer la diffusion du message chrétien et de l'enseignement de l'Église, mais il faut intégrer le message dans cette "nouvelle culture" créée par les moyens de communication modernes avec de nouveaux langages, de nouvelles techniques et de nouveaux comportements ". L'évangélisation actuelle devrait trouver des ressources dans la présence active et ouverte de l'Église au sein du monde des communications. » *Aetatis Novae*, n°11.

Action des pasteurs et des fidèles

« Les pasteurs auront donc à cœur d'accomplir en ce domaine leur devoir qui fait partie de leur charge ordinaire de prêcher l'Évangile. Les laïcs qui, par profession, sont engagés dans ces



moyens, chercheront à rendre témoignage à Jésus Christ : d'abord en accomplissant leur métier avec compétence et esprit apostolique, puis en collaborant directement à l'action pastorale de l'Église par une contribution technique, économique, culturelle ou artistique, selon les possibilités de chacun ». *Inter Mirifica*, n°13.

Devoirs des fidèles

« Ce serait évidemment déshonorant pour les catholiques d'accepter avec apathie que la Parole de Dieu soit enchaînée et tenue en échec à cause des difficultés techniques ou des mises de fonds, énormes certes, qu'entraînent ces moyens. C'est pourquoi, le Concile Vatican II leur rappelle qu'ils ont le devoir de soutenir et d'aider les journaux catholiques, les périodiques, les réalisations dans le domaine du cinéma, les stations et les émissions de radio et de télévision ; puisque le but principal de toutes ces œuvres est de propager et de défendre la vérité et d'assurer une animation chrétienne de la société. En même temps, il invite instamment et les groupements et les hommes qui tiennent des positions clés dans l'économie et la technique, à soutenir volontiers et généreusement de leurs ressources et de leurs conseils ces moyens dans la mesure où ils sont mis au service d'une authentique culture et de l'apostolat. » *Inter Mirifica*, n°17.

Dons et quêtes diocésaine pour la communication

16 mai 2016. Je veux que mon diocèse soit vraiment une « Eglise – Famille », alors je donne.



Extraits du Message du Pape

« L'invitation à « venir et voir » (...) est également la démarche de toute authentique communication humaine. Pour raconter la vérité de la vie qui devient histoire, il est nécessaire de sortir de la présomption commode de « déjà savoir » et de se mettre en marche, aller voir, être avec les personnes, les écouter, recueillir les suggestions de la réalité qui nous surprendra toujours par l'un ou l'autre de ses aspects. « Viens et vois » est la façon dont la foi chrétienne s'est communiquée, à partir des premières rencontres sur les rives du Jourdain et du lac de Galilée. »

« La crise de l'édition risque de conduire à une information fabriquée dans les rédactions, devant les ordinateurs, (...) sans jamais sortir dans la rue, sans plus « user les semelles des chaussures », sans rencontrer les personnes (...). Si nous ne nous ouvrons pas à la rencontre, nous demeurons des spectateurs extérieurs, en dépit des innovations technologiques qui ont la capacité de nous placer face à une réalité amplifiée dans laquelle il semble que nous sommes plongés. »

« Le « viens et vois » est la méthode la plus simple pour connaître une réalité. C'est la vérification la plus honnête de toute annonce, parce que pour connaître, il faut rencontrer, permettre que celui qui est en face me parle, laisser son témoignage m'arriver. »

« Nous sommes tous responsables de la communication que nous faisons, des informations que nous donnons. Nous sommes tous appelés à être témoins de la vérité : à aller, voir et partager. »

« (...) le Dieu invisible s'est laissé voir, entendre et toucher, comme l'écrit Jean lui-même (cf. 1 Jn 1, 1-3). La parole n'est efficace que si elle se « voit », si elle nous fait participer à une expérience, à un dialogue. C'est pour cette raison que le « viens et vois » était, et est, essentiel. »

« Rien ne remplace le fait de voir en personne »

« Tous les instruments sont importants, et ce grand communicateur qui s'appelait Paul de Tarse aurait certainement utilisé la poste électronique et les messages sociaux. Mais ce furent sa foi, son espérance et sa charité qui impressionnèrent ses contemporains (...) qui eurent la chance de passer du temps avec lui, de le voir au cours d'une assemblée ou d'un entretien individuel. »

« Le défi qui nous attend est donc celui de communiquer en rencontrant les personnes où et comme elles sont. »

Synthèse des réponses du 21 mars

Le 21 mars 2021 a eu lieu une récollection pour les donateurs du Projet Cathédrale. Au cours de celle-ci, les participants ont répondu à trois questions. Le tableau ci-dessous vous communique la synthèse de leurs réponses. Le prochain numéro de notre mensuel reviendra sur les propositions qu'ils ont faites pour l'avancée des travaux.



Que pensez-vous du management du projet ?	
Aspects positifs	Aspects à améliorer
• L'équipe technique est efficace et la gestion actuelle du Projet manifeste une prise en compte des critiques antérieures • Il y a une bonne communication sur le Projet dans Nkul Mvamba et autres supports de communication qui fait l'état des collectes, de la gestion des fonds, etc.	Il faut communiquer le coût total du Projet, le planning des activités, le reporting des événements, des ressources humaines employées et des difficultés rencontrées dans la réalisation, de même que l'état des besoins.

Que pensez-vous de l'organisation des campagnes de collecte ?	
Aspects positifs	Aspects négatifs
• Bonne organisation • Efficacité de la cellule de communication	• Risque de gaspillage des ressources (plusieurs documents à la même personne) • Mise à profit insuffisante des différents canaux de communication (radio, télévision, etc.) et oubli de certains donateurs • Il faut revoir la communication. Elle doit être faite selon un calendrier bien défini mais aussi sur le terrain d'où l'importance de rendre les délégués zonaux plus efficaces

Comment pourrions-nous renforcer ou susciter l'adhésion ?		
De ceux qui adhèrent	De ceux qui sont indifférents	De ceux qui sont contre le Projet
• Les encourager avec : les lettres de remerciement, les tableaux de reconnaissance, offrir un journal trimestriel de l'avancement des travaux • Continuer la politique de gouvernance et de transparence actuelle • Faire d'eux des ambassadeurs • Programmer d'autres récollections	• Développer une politique du corps à corps • Gagner leur confiance, cerner ce qui peut constituer leur intérêt dans l'existence de l'édifice et structurer une bonne communication pour le leur révéler. • Former et envoyer des équipes en mission	• Faire une présentation du Projet • Flexibilité et imagination dans l'argumentation • Cerner pourquoi ils sont contre, communiquer et demander leur avis • Ne pas les rejeter mais éviter qu'ils découragent les autres • Tenir compte de leurs obédiences religieuses • Prier pour eux et demander pour eux le don de la foi car leur opposition peut révéler un manque de foi

La bonne nouvelle de Dieu pour le couple : catéchèse des adultes

Dieu a créé le couple pour que l'homme et la femme s'aiment d'un amour fécond. A travers le sacrement du mariage, Il leur donne la grâce d'accomplir cette mission. Partons d'un fait de vie pour réfléchir au mariage, à la lumière de l'enseignement de l'Evangile et de l'Eglise.

Par **Para Akpa**

Jean Philémon et Elisabeth sont mariés. Ils prient ensemble chaque matin avec leurs quatre enfants, et se souhaitent le bonjour joyeux. Jean Philémon rentre à la maison après le travail pour partager le repas avec sa femme et ses enfants. Le jour où il gagne son salaire, il appelle sa femme, ils s'asseyent ensemble pour voir comment gérer cet argent et font la répartition par ordre de priorité. Ses parents en conseil de famille lui disent : « chez toi, c'est ta femme qui commande, tu ne t'affirmes pas en tant qu'homme. Tu es tout le temps à la maison comme une femme. Tu dois cesser avec cette manie de faire ». Un jour sur le chemin du marché, Jacqueline et Marcelline, voisines du couple, interpellent Gèneviève en ces termes : « Toi, ton mari est un haut fonctionnaire, mais combien te donne-t-il pour le marché chaque jour et surtout pour tes besoins ? Tu ne portes que des pagnes de moindre valeur alors que les femmes des autres fonctionnaires exhibent des « Vlisco » dans les lieux publics ».

Dans cette histoire, deux approches du mariage se confrontent :

- Le mariage où l'homme et la femme sont des collaborateurs et des partenaires : ils portent ensemble la responsabilité du foyer et cherchent le bien de l'autre (cf. la vie du couple de l'histoire);
- Le mariage où l'homme et la femme sont en compétition entre eux : chacun veut tirer de l'autre un profit et son bien personnel plutôt que le bien du foyer (cf. la conception des parents de l'homme et les voisins du couple).

Comment le livre de la Genèse, nous éclaire-t-il sur le mariage et sur la manière dont il doit être vécu ?

1. Dieu a créé l'homme et la femme égaux et complémentaires

L'homme et la femme ont été créés par Dieu. Ils doivent vivre une union de cœur. La femme est pour l'homme une



partenaire, une aide, une compagne (cf Gn. 2,16, 20,23). L'homme en la voyant éclate de joie en disant : « Voici un autre moi-même ! » Dans toute la création, la femme est le seul être qui donne la joie à l'homme. Le récit de la Genèse ne veut pas dire que l'homme est supérieur à la femme. Ce que nous devons accueillir, c'est que Dieu nous a créés différents, mais complémentaires, solidaires avec la même dignité. Dieu donne à l'homme non un « esclave », mais un partenaire avec qui il doit dialoguer, se confronter, se compléter.

2. Dieu a créé l'homme et la femme pour le bonheur

« Faisons l'homme à notre image, comme à notre ressemblance... Dieu créa l'homme à son image, à l'image de Dieu, il le créa, homme et femme il les créa. » (Gn. 1,26-27). Le couple image de Dieu est sacré. De même que Dieu est à la fois « un » et « pluriel », le couple est un et pluriel. Le couple et la famille représentent l'unité et la pluralité de Dieu. L'unité du couple est une unité d'amour et de bonheur. Ce que Dieu veut pour le couple, c'est le bonheur, un bonheur mutuel : « il n'est pas bon pour l'homme d'être seul » (Gn 2, 18b). Pour l'entretenir, le couple doit promouvoir et vivre :

- La fidélité à l'amour, à l'alliance

- Le respect mutuel dans la différence
- Le dialogue confiant
- L'écoute attentive et vraie
- Le pardon
- La prière en couple

3. Dieu confie une mission au couple

Dieu crée le couple à son image, et il confie à l'homme et à la femme la création toute entière, ainsi que leur foyer et leurs enfants. Dieu leur demande de partager cette responsabilité, qui n'est pas seulement celle de l'un des deux, mais celle du couple entier. Pour cette raison, « homme et femme quitteront leurs parents et ils seront une seule chair » (Gn 2, 24). En effet, c'est seulement grâce à une union profonde entre eux, à un dialogue constant, qu'ils pourront accomplir ensemble cette mission que Dieu leur confie. Les familles d'origine deviennent ainsi moins importantes que l'union que Dieu leur donne la grâce de vivre.

4. Dieu est content d'avoir créé le couple

Dieu se réjouit des grands moments de joie du couple, comme par exemple, lorsque l'homme s'écria à la vue de la femme : « Voici cette fois l'os de mes os, la chair de ma chair ... ». Cette joie de l'homme est également la joie de Dieu.

Les réseaux sociaux comme lieu d'évangélisation

Le pape François, en plus d'hériter du profil Twitter @Pontifex du pape Benoît XVI, a voulu marquer sa présence sur les réseaux sociaux en ouvrant un profil Instagram. L'usage de ces plateformes ne constitue que l'une des facettes de l'activité pastorale que mène l'Église. Mais elle constitue la preuve tangible de son souci d'être attentive aux différents contextes socio-culturels et aux chrétiens qui ont intégré dans leur quotidien l'usage des réseaux sociaux.

Des résultats encourageants

Bien qu'elles imposent à chaque usager et le cas échéant, au Pape, un style et un ton qui pourraient surprendre plus d'une personne, les plateformes Twitter et Instagram se sont révélées en peu de temps un choix très efficace. Aujourd'hui, le profil Twitter @Pontifex, présent en 9 langues, compte plus de 25 millions de followers. Le profil Instagram @Franciscus enregistre près de 8 millions de followers.

Les deux plateformes révèlent une intense activité éditoriale : on compte en moyenne 3 posts par semaines. Sans parler du phénomène de retweet, de partages et de likes qui amplifient de manière exponentielle les contenus publiés par les comptes officiels, dont s'emparent les communautés de « fans » ou « followers ».

D'une part, ce phénomène de partage des contenus permet aux chrétiens eux-mêmes de participer à l'annonce de l'évangile, en actualisant le sacerdoce baptismal. D'autre part, cela constitue le signe d'une vraie communion ecclésiale entre le Saint Père et les fidèles du monde entier. En effet, la proximité que les réseaux sociaux permettent d'instaurer avec les chrétiens n'a rien de virtuelle. **Cela se vérifie toutes les fois où le Pape se déplace : il se crée autour de lui des rassemblements de milliers de fidèles qui quittent leurs écrans pour venir l'entourer.**

Cela peut donc servir de modèle pour les réalités diocésaines et même paroissiales. **Le premier défi des agents pastoraux est de créer des opportunités d'échange, de rencontres, qui pourront se concrétiser aussi dans la vie de tous les jours.**

Communiquer est un défi depuis toujours pour l'Église

Toute la Bible et le nouveau testament en particulier, témoignent d'une activité de communication qui s'est toujours adaptée aux changements socio-culturels. Les différences synoptiques entre les évangiles naissent justement du besoin de précision qui animait les auteurs sacrés. Ils étaient très attentifs à leurs auditeurs, à la

forme du message, sans perdre de vue le contenu qui reste le même. Cette précision devrait être un critère important pour chaque agent pastoral : prêtre, religieux, catéchiste, éducateur ou simple laïc qui déjà utilisent les réseaux sociaux et y passent une bonne partie de leur journée. Bien utilisés, ils peuvent être un terrain fertile d'évangélisation. Car, ils annulent les distances, rapprochent les membres de la communauté et augmentent la visibilité. Ils permettent aussi d'avoir un feedback immédiat sur le contenu des propositions pastorales.



Toutefois, ils comportent aussi des risques. Entre autres, les commentaires indésirables, les critiques négatives, la perte de contact direct avec les pasteurs et entre les membres de la communauté. L'annonce de l'évangile en elle-même risque d'être limitée à une froide publication. Or, l'on sait combien le langage humain est riche. On sait combien la communication non verbale (des regards, des gestes, des silences) véhicule des messages parfois plus significatifs que les simples mots. On ne saurait par exemple imaginer qu'une pastorale intéressante et active sur les réseaux sociaux remplace la puissance de l'adoration eucharistique ou alors la préciosité de la confession. Mais les réseaux sociaux peuvent être un moyen utile pour annoncer ces aspects précis de notre vie de foi que l'on vit mieux physiquement.

Ouvrir un profil sur les réseaux sociaux aujourd'hui ne peut donc pas être une décision hasardeuse, mais le résultat d'un discernement effectué par une commu-

Par para Lambert AYISSI

nauté autour de son pasteur. Car, une fois le profil créé, le reste de la toile jugera les fruits de ce choix. Il est question en tout cas de bien évaluer la stratégie à adopter pour maintenir l'originalité de l'évangile et la dignité des rapports interpersonnels.

Rien ne s'improvise : tout s'apprend

L'inspiration authentique de l'Évangile est toujours la meilleure façon d'éviter les erreurs de communication même sur le net. Jésus communiquait avant tout par des paraboles, des gestes et des actions porteuses de sens, en utilisant deux astuces rhétoriques bien précises : l'exemple et la simplicité. Cette leçon est toujours d'actualité et elle est valable pour tout le monde : prêtre, catéchiste, éducateur, parent, enseignant, rédacteur en chef du journal paroissial ou simple gérant d'un profil. Il faudrait toujours se rappeler quels sont les destinataires des publications, pourquoi devraient-ils lire ce post et déduire quel peut être leur état d'esprit. En plus des paroles, il faudrait valoriser ce qu'il y a aussi de bien et de beau.

Il s'agit d'avoir une présence significative. C'est cette présence significative qui accroît la crédibilité d'une page et surtout aide à mieux gérer les multiples attaques que l'Église, les pasteurs ou même de simples chrétiens subissent quelquefois sur les réseaux sociaux. La crédibilité d'une page et sa bonne réputation sont les moyens les plus sûrs pour désamorcer et lutter contre l'intrusion des *haters* (dans le jargon des réseaux sociaux il s'agit des profils qui véhiculent des messages de haine) ou encore des troll (profils très souvent anonymes qui perturbent les conversations par des commentaires inappropriés). Ces risques que présentent les réseaux sociaux constituent un défi que les agents pastoraux doivent relever chaque jour. **Car, évangéliser veut dire être présent, un peu comme Jésus l'était.**

Pour mieux évangéliser sur les réseaux sociaux aujourd'hui, il faut avoir une idée claire de leur fonctionnement. Dans notre prochain numéro nous étudierons celui de Facebook, le réseau social le plus utilisé au Cameroun.

« Dieu ne te sauvera pas sans toi »

Ces derniers mois, notre Diocèse a été durement frappé, d'abord par les opérations chirurgicales de plusieurs prêtres, mais également par le rappel au Seigneur des Abbés Pierre Auberlin NNOMO et Benoit Marie NDONGO ANDEGUE, ainsi que de nos parents et amis, dont ma propre petite Sœur Tècle Virginie BAYEMI. J'ai connu un mois d'avril unique en son genre avec ces différents décès. De cette expérience j'ai tiré deux leçons que je me permets de vous partager : l'homme face au drame de la maladie et de la mort ainsi que la responsabilité humaine face à la volonté divine.

Par Mgr Sosthène Léopold BAYEMI

Ces derniers mois, notre Diocèse a été durement frappé, d'abord par les opérations chirurgicales de plusieurs prêtres, mais également par le rappel au Seigneur des Abbés Pierre Auberlin NNOMO et Benoit Marie NDONGO ANDEGUE, ainsi que de nos parents et amis, dont ma propre petite Sœur Tècle Virginie BAYEMI. J'ai connu un mois d'avril unique en son genre avec ces différents décès.

De cette expérience j'ai tiré deux leçons que je me permets de vous partager : l'homme face au drame de la maladie et de la mort ainsi que la responsabilité humaine face à la volonté divine.

L'un des problèmes auquel l'homme fait obligatoirement face en tant qu'être vivant est celui de la maladie qui conduit souvent à la mort. Pendant plusieurs semaines, j'ai eu à arpenter, d'une manière assidue, les couloirs de plusieurs hôpitaux de la cité capitale, partageant ainsi le quotidien de milliers de Camerounais. J'ai pu toucher du doigt la précarité de notre système sanitaire. Elle est ahurissante. Je ne suis ni le premier, ni le dernier, à lancer un cri d'alarme : quelque chose doit être fait. Je parle de l'absence de kits de prise en charge ; de la saleté ; de l'absence d'ambulances médicalisées ; d'un management quelconque ; du coût de la prise en charge ; et surtout, de la perte de la notion de responsabilité et de devoir d'état.

Que faire ? Promouvoir la prévention. La meilleure chose à faire à mon avis est de réduire la possibilité d'être malade par une bonne hygiène de vie, une alimentation saine et la promotion rationnelle de la médecine traditionnelle et non conventionnelle. Mais il faut également mettre en place un système de santé digne de ce nom.

Une expérience traumatisante que j'ai aussi faite est celle de l'irresponsabilité de certains médecins et personnels de santé. Ma foi m'enseigne que c'est Dieu qui est le maître de la vie. Jésus rassure d'ailleurs ses disciples à ce sujet : « *Est-ce que l'on ne vend pas cinq moineaux pour deux sous ? Or pas un seul n'est oublié au regard de Dieu. À plus forte raison, les cheveux de votre tête sont tous comptés. Soyez sans crainte : vous valez plus qu'une multitude de moineaux.* » (Luc 12, 6-7) À cet égard, certains se réfugient derrière l'omnipotence de Dieu, déniaient toute responsabilité humaine dans les événements qui meublent notre existence et la déterminent. Dans Marc 14, 21, Jésus dit : « *Le Fils de l'homme s'en va, comme il est écrit à son sujet ; mais malheureux celui par qui le Fils de l'homme est livré ! Il vaudrait mieux pour lui qu'il ne soit pas né, cet homme-là !* » Ceci signifie qu'il y a une responsabilité certaine de Judas dans l'arrestation et la mort de Jésus. Nous parlons souvent de la destinée. Le projet de Dieu n'est pas une décision implacable. Un élève qui n'apprend pas ses leçons ne dira pas qu'il était écrit qu'il échouerait à l'examen. Dieu a mis lui-même une limite à son omnipotence : la liberté humaine. Nous disons généralement que Dieu écrit droit sur nos lignes courbes. C'est vrai. Mais nos lignes sont vraiment courbes. Il réussit à en tirer le meilleur ; à récupérer même nos erreurs. Rappelons-nous ce que disait St Ignace de Loyola : « *Prier comme si tout dépendait de Dieu, et travailler comme si tout dépendait de nous.* » Et St Augustin : « *Homme, Dieu qui t'a créé sans toi, ne te sauvera pas sans toi.* »

Il y a un degré d'irresponsabilité criante dans notre pays qui ne regarde pas les médecins. Mais il est vrai que les médecins ont à faire avec des vies hu-

maines, et que si l'acte irresponsable d'un policier pourra être rattrapé, ce ne sera pas toujours le cas de celui d'un agent de santé. Je me suis permis d'en parler à certains médecins. C'est tout un système qui est ranci, putréfié et dépravé, des admissions aux concours à la sortie, en passant par la fréquentation des cours, les devoirs, les promotions en classe supérieure avec des interventions de toute nature, les redoublements, les stages, etc. Je pense qu'il faut du courage et une volonté politique de la part de nos responsables pour changer cet état de choses.

Toutefois, je disais plus haut que le très dangereux et nocif manque de conscience professionnelle ne regarde pas que les médecins. L'insouciance nous guette tous : prêtres et laïcs, politiciens, enseignants et bayam selam. Rappelons-nous que le bon accomplissement du devoir d'état fait partie des critères de censure au jugement dernier dans le discours des talents de Mt 25. Pour le chrétien en effet, la parabole des talents nous présente le travail comme chemin de service et d'accomplissement. Dieu attend que nous utilisions nos compétences pour continuer son œuvre de création et qu'à chaque soir, cette sentence retentisse : « *Et Dieu vit que cela était bon.* » Et qu'à chaque fin de vie, Dieu dise : « *Très bien, serviteur bon et fidèle, tu as été fidèle pour peu de choses, entre dans la joie de ton Seigneur.* »

Je me dis toujours que je ne peux pas changer le monde, mais, au risque du faux pas et de l'échec, je dois tout mettre en œuvre pour porter du fruit et changer là où je suis. Et je prie pour que le Seigneur, par le don de son Esprit, consolide le travail de nos mains et brûle au feu de la prière les ombres de nos vies.

Pastorale des 2-0 : l'exemple de Mbandjock

Le lancement de l'année de la mission 2020-2021, a été marqué par une invitation forte de l'Evêque d'Obala à investir les nouveaux aréopages. C'est ce qui a permis au Nkul Mvamba de rencontrer l'équipe pastorale de Mbandjock.

Par Déflorine NGAH



Le prêtre dans la peau du sportif

Les prêtres de Mbandjock, au-delà de leurs activités paroissiales habituelles, ont décidé de créer un pont entre la paroisse et les 2-0 existants dans les environs. Ils répondent ainsi à l'appel de l'évêque en cette année de la mission en acceptant de quitter leurs soutanes pour chausser les crampons et jouer au football avec les habitants de la ville. Voilà pourquoi tous les jeudis matin, le curé de la paroisse Notre Dame des champs de Mbandjock, l'Abbé Kisito ESSELE ESSELE, accompagné de son vicaire, l'Abbé Gaston ETOUNDI, arborent leurs tenues de sport pour se rendre au club 2-0 AVEJEM (Association des vétérans du Jeudi de Mbandjock). Leur implication ne se limite pas aux matchs de football ; les deux prêtres règlent leurs cotisations, travaillent dans les champs communautaires et assistent les membres du Club sur des sujets variés. En effet, il n'est pas rare qu'ils soient sollicités au sujet de problèmes personnels ou familiaux.

Une fraternité grandissante

En acceptant ainsi de « mouiller leur maillot », comme le dit si bien l'expression dédiée, les prêtres ont permis de faire grandir la camaraderie au sein du Club. D'après l'abbé Gaston ETOUNDI, certains membres du 2-0

avaient parfois du mal à accueillir les autres comme des frères. Mais, au fil des rencontres et grâce aux conseils des abbés, la fraternité grandit peu à peu : « Au début, ça n'a pas été très évident pour nous de nous intégrer puisque le Club est un véritable brassage de religions et de cultures. Nous avons appris à connaître chaque membre et progressivement nous nous sommes adaptés. Nous grandissons dans la connaissance mutuelle les uns des autres et aujourd'hui, nous sommes fiers de l'esprit d'équipe du Club ! »

Le 2-0 comme lieu d'évangélisation

La présence des Abbés Kisito et Gaston au sein du Club n'est pas simplement due à leur passion pour le foot ; elle est évangélisatrice. Leur investissement fidèle aux côtés des membres de l'AVEJEM a créé un espace pour annoncer Jésus. Ainsi, avant le début de chaque entraînement, une prière est récitée puis les Abbés bénissent chaque joueur. Après les étirements de rigueur, le match se déroule au stade de la SOSUCAM de Mbandjock. En dehors des entraînements et des matchs, il n'est pas rare que soient abordées des questions d'ordre spirituel, individuellement ou collectivement. Car, les membres du Club qui ne se rendent pas en Paroisse sont très heureux d'échanger

dans ce cadre informel

« Peu de temps après notre arrivée, l'équipe nous a confié l'animation de la prière, et même ceux qui semblaient y être réticents participent désormais. Plusieurs sujets sont abordés après les entraînements et chacun attend notre point de vue sur des questions d'éthique, de morale et de religion » déclare l'Abbé Gaston ETOUNDI.

La présence des prêtres dans le club 2-0 contribue donc à une évangélisation féconde sur le terrain. Un succès inspirant pour tous les agents pastoraux appelés à créer de nouveaux aréopages.

Qu'est-ce qu'un club 2-0 ?

Un club 2-0 est un groupe de personnes qui se retrouvent hebdomadairement pour une activité physique ou sportive. L'AVEJEM a la particularité d'avoir été identifiée comme un aréopage qui porte déjà des résultats positifs, du côté de Mbandjock.

Investir des aréopages consiste à créer de nouveaux lieux d'évangélisation. Parmi ces lieux, on peut citer les marchés, les écoles, les restaurants ou tout autre milieu de rassemblement des chrétiens, en dehors des chapelles.

Travail et épanouissement personnel, comment relever le pari?

Tout le monde aspire à un épanouissement personnel et professionnel. Mais comment trouver l'équilibre ? Comment trouver le bonheur au travail et dans sa vie personnelle ? Réponse de M. Léon Noah Manga, Administrateur principal du travail hors échelle, Expert-consultant.

I. Définition des concepts

1°) Travail : du latin populaire *trepalium*, instrument de torture, le travail est défini comme une « activité de l'homme appliquée à la production, à la création, à l'entretien de quelque chose » (Le petit Larousse illustré, 2000). Cette activité implique naturellement une peine endurée. En traitant du travail, nous parlons du travail rémunéré, rétribué, du travail professionnel.

2°) Epanouissement : fait de rendre joyeux, d'être satisfait.

Ces deux concepts établissent un rapport de dépendance directe. Pour que le travail puisse épanouir, rendre l'homme au travail satisfait, il convient qu'il soit décent.

II. Le travail décent

Le travail décent renvoie à un travail exercé dans les conditions de liberté, d'équité, de sécurité et de dignité humaine. Ces quatre piliers du travail décent comportent chacun deux branches ou programmes de développement et d'épanouissement de l'homme au travail. Il s'agit de :

- La liberté :

- la liberté et la volonté de travailler (convention 29 sur le travail forcé, 1930). Le travail forcé ou obligatoire et l'esclavage sont déshumanisants et font du lieu de travail un camp de travaux forcés.

Exemples : travailler au-dessous du salaire minimum devrait être considéré comme une forme de travail forcé ; le travail des enfants prive immanquablement ceux-ci de l'éducation, étape formatrice de leur jeunesse et point de départ du processus d'humanisation. Il entrave leurs possibilités de s'intégrer dans la société en tant que personnes responsables et les empêchent de réaliser leur véritable potentiel vocationnel, moral et spirituel.

- la liberté syndicale (convention 87 sur la liberté syndicale et la protection du droit syndical, 1948). Ce droit de s'organiser est l'instrument permettant aux travailleurs d'une part, et aux employeurs d'autre part, de se rassembler en tant que citoyens, d'exprimer leurs opinions et de faire entendre leurs voix, sans subir d'intimidation ni avoir à craindre de représailles. En se regroupant, les travailleurs peuvent avoir un rapport plus équilibré avec leur employeur. Cela leur donne le pouvoir de négocier une part équitable de leur travail.



- L'équité :

- la non-discrimination (convention 111, concernant la discrimination (emploi et profession), 1958). La discrimination au travail se définit comme toute distinction, exclusion ou préférence fondée sur le sexe, les mœurs, la religion... Cette définition a développé le principe de non-discrimination au travail qui, en se fondant sur la notion d'équité et d'égalité de chances et de traitement dans tous les aspects du travail, c'est-à-dire de la formation au recrutement en passant par les salaires et les conditions de travail, participe de la justice sociale.

- l'égalité de chances et de traitement (convention 100 sur l'égalité de rémunération, 1951).

Le terme rémunération comprend le salaire ou traitement ordinaire, de base ou minimum, et tous autres avantages, payés directement ou indirectement, en espèces ou en nature, par l'employeur aux travailleurs en raison de l'emploi de ce dernier.

L'expression égalité de rémunération signifie : « à travail de valeur égale, salaire égal ».

- La sécurité :

- L'intégrité physique et morale : il s'agit de la protection du travailleur contre les accidents du travail et les maladies professionnelles.

- La sécurité sociale (convention 102 concernant la sécurité sociale (norme minimum), 1952) : pour un système de sécurité sociale complet, il faut neuf (9) branches : soins médicaux, indemnité de maladie, prestations de chômage, prestations de vieillesse, prestations en cas d'accidents et du travail et de maladies professionnels,

prestations familiales, prestations d'indemnités, prestations de survivants.

- La dignité :

- Le dialogue social : bipartite (employeur – travailleurs) ou tripartite (gouvernement – employeur – travailleurs) ou même tripartite « plus » (gouvernement – employeur – travailleurs – société civile), est la clé des solutions aux problèmes qui se posent au monde du travail, qui divisent les êtres humains. Le dialogue social, en tant que moyen, est plus efficace que la confrontation, pour résoudre les conflits. Il est le levier de la croissance économique, la garantie de la cohésion sociale.

- La considération de la personne : améliorer la dignité et la qualité de la vie des travailleurs, générer le bien-être, la stabilité et la paix pour eux-mêmes et pour les autres au sein de la famille, des entreprises et de la société, à travers leurs interactions sociales, tels sont les objectifs stratégiques que devraient atteindre les partenaires sociaux. Toute personne au travail a des droits et, quelle que soit la forme de travail, ces droits doivent être respectés.

Au total, promouvoir le travail décent implique la prise en compte de tous les droits légaux et conventionnels dans les relations professionnelles à l'application desquels l'Inspection du Travail doit veiller.

Le travail décent vise la protection sociale pour tous les hommes et femmes qui travaillent, prône la sécurité sociale, favorise le dialogue, travaille pour la croissance économique, consolide la cohésion nationale et, partant, rend aux parties prenantes leur épanouissement, leur dignité humaine.

Quasi Paroisse de NkolNnen

Fête des récoltes



Dimanche 11 avril, Fête de la Miséricorde Divine, a eu lieu la Fête des récoltes de la Quasi Paroisse Jésus Miséricordieux de NkolNnen. 77 jeunes ont été confirmés par Mgr Sosthène Léopold BAYEMI, qui présidait la célébration, et Mgr Emmanuel DASSI (diocèse de Bafia). Parmi les autorités présentes, on peut souligner la présence du sous-préfet et du maire d'Obala. Au total, plus d'un million de Francs CFA ont été collectés.

Paroisse Cathédrale d'Obala

Messe avec l'association des Bayam
Selam du Cameroun

Une messe avec l'ASBY s'est déroulée le 17 avril en la Cathédrale Notre Dame du Mont Carmel d'Obala. La célébration était présidée par l'évêque d'Obala. Après la collation des sacrements (baptêmes, confirmations et 11 mariages), il a procédé à l'installation du bureau de la Région du centre de l'ASBY.

Paroisse Saint Joseph l'Artisan de Ntsa-Ekang

Implantation du MEJ



Le Mouvement Eucharistique des Jeunes (MEJ) a été implanté dimanche 25 avril 2021 dans la Paroisse Saint Joseph l'Artisan de Ntsa-Ekang. Les jeunes entament un parcours de formation d'un an au terme duquel ils deviendront officiellement MEJistes à travers leur premier engagement.

Matinée vocationnelle diocésaine

2^{de} édition de l'année pastorale 2020-2021

La 2^{de} édition des matinées vocationnelles diocésaines s'est déroulée le 25 avril 2021. Elle était organisée dans chaque zone du diocèse sur le thème : « il nous est impossible de nous taire sur ce que nous avons vu et entendu » (AC A-20).

Nécrologie

Obsèques de Tèle Virginie BAYEMI



Les obsèques de la sœur cadette de Mgr Sosthène Léopold BAYEMI, Tèle Virginie BAYEMI, se sont déroulées les 20 et 21 Avril 2021. La messe d'inhumation, présidée par le Père Evêque entouré de plusieurs évêques et prêtres, a eu lieu à Mambinè (diocèse d'Eseka).

Nécrologie

Obsèques des Abbés Auberlin et Benoît Marie



Les obsèques ecclésiastiques des abbés Pierre Auberlin NNOMO et Benoît Marie NDONGO ANDEGUE se sont déroulées les 27 et 28 avril à la paroisse Ste Anne d'Efok. Mgr Sosthène Léopold BAYEMI a présidé la messe d'inhumation. A ses côtés étaient présents Nosseigneurs Emmanuel ABBO, Evêque de Ngaoundéré, Dieudonné Espoir ATANGANA, Evêque de Nkongsamba, Damase ZINGA ATANGANA, Evêque de Kribi, le secrétaire général de la Conférence épiscopale nationale du Cameroun, Antonio CANO, Vicaire Général de Plasencia (Espagne), ainsi que les Vicaires généraux d'Obala, d'Eseka et de Bafia. Ils étaient entourés de prêtres et fidèles venus nombreux pour prier pour le repos de leurs frères défunts.

Sainte Marie Mère de Dieu d'Obala

Pèlerinage des classes 3^e du collège VOGT



Jeudi 29 avril, la Paroisse Marie Mère de Dieu a accueilli le pèlerinage annuel des élèves de 3^e du Collège Vogt. Après un temps de louange, les 450 jeunes présents ont suivi un enseignement de Monseigneur Sosthène Léopold BAYEMI. Une messe a clôturé la pèlerinage, suivie d'une séance photo avec les élèves de chaque classe.

Ecole Saint Joseph d'Obala

Collation des sacrements



Samedi 1^{er} mai, 200 confirmations, 100 premières communions et 70 baptêmes ont été administrés aux élèves de l'Ecole Catholique Saint Joseph d'Obala dont c'était la fête patronale. La messe était présidée par Mgr Bienvenu TSANGA, Vicaire Général n°1.

Collège Joseph Stintzi d'Obala

Fête patronale et collation des sacrements

22 baptêmes, 37 confirmations et 111 premières communions ont été célébrés lors de la fête patronale du Collège Joseph Stintzi d'Obala le 1^{er} mai 2021. La messe était présidée par la Vicaire Général n°2, Mgr Luc Onambélé. Cette fête a aussi été pour les parents, les élèves et le corps enseignant une occasion de communier à la joie des Sœurs de Saint Paul de Chartres qui dirigent le collège et célèbrent cette année le 325^e anniversaire de leur Institut de vie consacrée.

Cathédrale Notre Dame du Mont Carmel d'Obala

Formation des futurs membres de l'Ekoan Maria



Huit délégations de femmes aspirant à devenir membres de l'Ekoan Maria se sont rassemblées mardi 4 mai à la Cathédrale. Elles venaient de toutes les zones du Diocèse pour suivre le 3^e et dernier module de leur formation. Les nouveaux membres prononceront leurs vœux définitifs au mois de juillet durant le pèlerinage diocésain de l'Ekoan Maria (paroisse d'Evodoula).

Archidiocèse de Bamenda

Ordination de 13 nouveaux prêtres



Mgr Andrew Nkea, archevêque métropolitain de Bamenda, a ordonné le 7 avril dernier 13 nouveaux prêtres au cours d'une célébration eucharistique qui a eu lieu dans l'esplanade de la Cathédrale saint-Joseph de Big Mankon.

CENC

46^e Assemblée plénière des Évêques du Cameroun

Du 11 au 17 avril, la 46^e Assemblée Plénière des évêques du Cameroun s'est tenue au Siège de la Conférence Episcopale Nationale, à Mvolyé. Les travaux ont été présidés par Mgr Abraham BOUALO KOME, évêque de Bafang, Président de la CENC. La formation des jeunes et l'année spéciale dédiée à Saint Joseph ont été au centre de ces assises. A l'issue de la semaine, Mgr Sosthène Léopold BAYEMI a été reconduit à la tête de la Commission pour la Communication sociale ; l'abbé Barthélémy NKOAWONO, responsable du Comité Diocésain des activités sociales et caritatives (CODASC) depuis 2015, a été nommé Coordinateur National de CARITAS.

Diocèse de Mbalmayo

Consécration de l'église Sts Philippe et Jacques de Ndonko

Le secteur pastoral d'Obout était en fête dimanche 2 mai 2021, à l'occasion de la messe solennelle de consécration de l'église paroissiale saints Philippe et Jacques de Ndonko. L'événement, qui a rassemblé des milliers de fidèles, a été présidé par l'évêque du diocèse de Mbalmayo, Mgr Joseph Marie Ndi Okalla.

CENC : décès du Directeur des OPM

Le Directeur national des Œuvres Pontificales Missionnaires (OPM) de la Conférence Episcopale Nationale du Cameroun (CENC), le Père Manfred Ejong Nokwe est décédé le 03 mai 2021.



Diocèse d'Eséka

Funérailles de l'abbé Jean Pierre Binam

Décédé le 21 mai 2020 et inhumé tout de suite après, le Père Jean Pierre Binam bénéficiera d'un hommage traditionnel et religieux les 21 et 22 mai 2021 dans sa paroisse d'origine à Mandoumba. Une reconnaissance pour l'immense travail abattu comme curé de plusieurs paroisses dans le Diocèse d'Edéa, puis comme professeur d'Ecriture Sainte et Vice-Recteur du Théologat de Nkong bodol (Douala).

Lutte contre l'hypertension artérielle : détection, prévention et traitement

La tension artérielle est la pression minimale nécessaire pour faire circuler le sang dans les artères afin d'irriguer le cœur et l'ensemble des organes. Elle fluctue de manière normale dans la journée en fonction des activités et des émotions. L'hypertension artérielle, appelée HTA, se définit par une tension supérieure à la norme. Le docteur Mathilde MAZAS, Médecin au CMA Catholique de Minkama, nous explique comment détecter l'HTA, quelles sont ses conséquences et les mesures à prendre pour la prévenir ou la traiter.



Par **Mathilde MAZAS**

Médecin FIDESCO en mission au
CMA catholique de Minkama

un surpoids, un tabagisme (actif ou passif), un excès de consommation d'alcool, de sel ou de graisses ou encore un diabète.

3. Le traitement de l'HTA

Le premier traitement de l'HTA repose sur des règles simples d'hygiène et d'alimentation. Il s'agit en fait d'agir sur l'ensemble des facteurs de risque cardio-vasculaires afin de limiter la survenue des complications cardio-vasculaires :

- Diminution de la consommation de sel, de graisse et de sucre (voire, arrêt complet) ;
- Limitation de la consommation d'alcool en particulier dans sa consommation excessive et chronique ;
- Hydratation abondante (avec de l'eau propre : minérale, filtrée ou bouillie) ;
- Pratique d'une activité physique régulière dont la plus simple est la marche ;
- Perte de poids en cas de surpoids ou d'obésité ;
- Sevrage tabagique qu'il soit actif ou passif.

Si ces nouvelles habitudes de vie ne permettent pas de retrouver des valeurs tensionnelles normales après 3 mois (l'objectif est de ramener les chiffres en dessous de 140/90), la prescription de médicaments anti-hypertenseurs est envisagée. Un suivi rapproché est alors mis en place afin de vérifier l'efficacité du traitement, sa tolérance et d'adapter les médicaments. Dans la très grande majorité des cas, une fois le traitement instauré, il doit être conservé à vie, en surveillant régulièrement son efficacité et sa tolérance.

1. Comprendre et détecter l'HTA

L'HTA est une pathologie **longtemps silencieuse**. Elle est la conséquence de la rigidification des artères associées à la présence de dépôts qui bouchent les artères petit à petit et réduisent leur calibre. Le cœur doit alors augmenter son travail pour maintenir une bonne circulation sanguine dans l'ensemble du corps ; ce qui provoque, à la longue, une fatigue du cœur (= insuffisance cardiaque). Il faut bien comprendre que c'est une maladie qui **touche l'ensemble du corps** puisque les artères sont présentes partout dans le corps afin d'irriguer celui-ci en sang de la tête jusqu'au bout des orteils !

Les quelques signes suivants peuvent faire évoquer une HTA : maux de tête (appelés céphalées), vertiges, bourdonnements d'oreille (acouphènes), troubles de la vision ou saignements de nez (épistaxis).

Le diagnostic de l'HTA est facile : il suffit qu'un professionnel de santé prenne la mesure du patient avec un brassard adapté à la taille de son bras, après une période de repos. L'opération doit être répétée quelques minutes plus tard. Si elle est élevée, la mesure sera reprise quelques semaines plus tard afin de confirmer le diagnostic.

L'HTA est diagnostiquée à partir de **140/90**.

2. Les conséquences de l'HTA

Si elle est trop longtemps négligée elle est un des facteurs de risque des pathologies cardiovasculaires. Ces pathologies sont graves car handicapantes, voire mortelles. Elles résultent d'une mauvaise irrigation de l'organe atteint (l'artère est bouchée ce qui empêche le sang de circuler et de lui apporter l'oxygène dont il a besoin) :

- **Atteinte des artères du cœur** : c'est l'infarctus du myocarde (= arrêt cardiaque / décès)
- **Atteinte des artères du cerveau** : c'est l'AVC (accident vasculaire cérébral)
- **Atteinte des artères du rein** : c'est l'infarctus rénal. Le rein étant l'usine de nettoyage du corps, il est vital !
- **Atteinte des artères des yeux** : c'est la perte de vue
- **Atteinte des artères des jambes** : c'est l'AOMI (artériopathie oblitérante des membres inférieurs) avec des plaies qui ne guérissent pas, des douleurs à la marche...

L'HTA n'est pas le seul facteur de risque des pathologies cardiovasculaires. On note aussi : un âge élevé (car les artères se rigidifient en vieillissant),

Spiritualité

L'effusion du Saint Esprit

Qu'est-ce que l'effusion du Saint Esprit, cette expérience vécue dans le Renouveau charismatique ? Comment aider les chrétiens à bien vivre cette expérience d'une relation vivante avec Dieu ? Quelques réponses avec l'Abbé Didier BIPAK BIKELE, l'un des aumôniers du Renouveau charismatique du Diocèse d'Obala et Curé de la Paroisse de Mindzomo.



50 jours après Pâques, les disciples se trouvent réunis dans le cénacle, les portes fermées. Après avoir entendu un bruit étonnant, ils voient apparaître des langues de feu qui se posent sur leurs têtes. Ils se mettent à parler dans toutes les langues. C'est la Pentecôte qui inaugure le temps de l'Eglise. Pour les chrétiens, c'est la découverte de cette nouvelle force, « l'Esprit Saint », troisième personne de la Sainte Trinité qui est à l'œuvre dans le monde et en chacun de nous. C'est l'accueil de cet Esprit Saint que les membres du Renouveau Charismatique veulent renouveler au travers de ce qu'on appelle Effusion du Saint Esprit.

Définition et spécificité de l'Effusion du Saint Esprit

L'Effusion du Saint Esprit est le don du Christ ressuscité à son Eglise pour la mission qui lui est confiée à travers les âges. Depuis le jour de la Pentecôte, rapporté par les Actes des Apôtres jusqu'à la vie des premières communautés chrétiennes, l'expérience de l'Effusion du Saint Esprit est vécue non seulement au jour de la Pentecôte mais à bien d'autres circonstances.

Pour les derniers papes (Paul VI, Jean Paul II, François), elle est perçue comme une réponse providentielle de Dieu aux besoins de l'Eglise et du monde. Elle donne un élan spirituel à ceux qui l'ont reçue, élan qu'ils transmettent à leur tour à toute l'Eglise.

L'Effusion permet aux chrétiens d'expérimenter de façon consciente toutes les richesses merveilleuses que le baptême, la confirmation, chaque confession et chaque communion ont déposé dans leur âme. Autrement dit, elle est une libération des grâces reçues lors de tous les sacrements, pour le bien de l'Eglise. C'est un moment où on répond **OUI** clairement et sans équivoque à l'Esprit Saint. Ainsi, un effusé ne peut pas avoir peur de lutter contre le

mal, car l'Esprit qu'il a reçu n'est pas un Esprit qui le rend esclave et le remplit de peur, mais un Esprit qui fait de lui un enfant de Dieu, et qui lui permet de crier Abba « O mon Père » Rm8,14.

L'Effusion c'est aussi l'expérience de voir Dieu accompagner chaque Homme au jour le jour et de découvrir son action réelle et efficace dans nos vies.

Comment recevoir cette grâce ?

L'Effusion est une expérience nouvelle de la puissance de Dieu, expérience qui s'insère dans l'itinéraire spirituel d'une personne et revêt le plus souvent la forme d'une prière soutenue par un groupe de croyants. Elle est généralement vécue au sein du **Renouveau Charismatique**. Ce dernier est perçu par certaines personnes comme étant un **danger** pour l'Eglise, et pour d'autres comme un atout, une grâce. Le Pape Paul VI en 1975 lors d'un rassemblement charismatique dira alors : « Rien n'est plus nécessaire à un monde de plus en plus sécularisé que le témoignage de ce renouveau spirituel que nous voyons le Saint Esprit susciter aujourd'hui dans les régions et les milieux de plus en plus divers. Comment ce Renouveau ne pourrait-il pas être une chance pour l'Eglise et pour le monde ? »

Pour recevoir cette grâce, il faut disposer son corps et son esprit à accueillir le Saint Esprit, puis recentrer sa vie sur le Christ et prier seul ou en famille, plus encore en Eglise. Il faut également lire et méditer régulièrement la Parole de Dieu. On peut aussi approfondir en participant aux groupes de prières qui nous permettront de nous préparer à l'accueillir. Cependant, on ne doit jamais perdre de vue que l'on ne peut conditionner l'Esprit Saint, Dieu le donne à qui il veut quand il veut : « Si donc, vous qui êtes mauvais, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, combien plus le Père céleste donnera-t-il le Saint Esprit à ceux qui le lui demandent ? » Luc 11, 13.

Tout chrétien peut recevoir l'Effusion du Saint Esprit. Ce dernier est illimité puisqu'il est Dieu, mais nous Le contristons par nos péchés. Et qui peut dire qu'il n'a pas péché ? Qui peut dire qu'il n'a pas oublié Dieu et sa volonté ? Nous avons donc tous besoin de renouveler cette grâce de le recevoir en nos coeurs. Saint Paul dira à Timothée « c'est pourquoi je t'invite à raviver le don spirituel depuis que je t'ai imposé les mains » 2Tim 1, 6.

Marie Guyart, Mère Marie de l'incarnation, la « Thérèse de la Nouvelle France »

Née le 28 octobre 1599 à Tours et décédée le 30 avril 1672 au Québec, elle est la fondatrice des Ursulines de la Nouvelle France et du premier Couvent d'enseignement féminin en Amérique.



Par **Cathérine Flore NDIGANOL** épse ELOUNDOU

Son enfance et son adolescence se passent dans un foyer heureux de boulanger, métier exercé par ses parents. Mais elle développe un amour très prononcé pour la prière et l'aide aux pauvres. Très tôt ses parents décident de la marier à Claude Martin qui mourra deux ans plus tard et avec qui elle aura un garçon. Partagée entre sa passion pour les plus pauvres et l'amour de son fils Claude, elle quittera ce dernier avec beaucoup de peine et confiera son éducation à sa sœur.

I. Religieuse missionnaire au Québec

Aimant la vie de cloître depuis son adolescence, elle fait vœux de chasteté, de pauvreté et d'obéissance. Elle entre au couvent des Ursulines et rêve de devenir missionnaire. Avec deux autres Ursulines, Marie Madeleine de la Peltrie et une servante, Charlotte Barré, elles font le voyage outre-mer et fondent un monastère au Québec. Marie de l'incarnation se donne pour objectif de franciser les Amérindiennes qui résistent parfois à l'assimilation. A cause du déclin démographique qui bouleverse la population amérindienne suite

à un tremblement de terre dont elle narrera l'histoire à son fils, elle décide de se consacrer à l'instruction des jeunes filles françaises de la colonie.

II. Le sommet de la mission

Elle se met à apprendre l'algonquin, le montagnais puis le huron ce qui lui permet d'accueillir quelques jeunes filles françaises et indiennes dans son couvent de fortune afin de leur apprendre à lire et à écrire, à réciter les prières, à respecter les mœurs chrétiennes et tout ce qu'une jeune fille doit savoir. En 1650, un incendie détruit leur établissement, mais elle en construit un plus vaste et accueille aussi de nombreux adultes qui souhaitent être catéchisés.

Mère Marie de l'incarnation était à la fois de son temps et en avance sur son temps. La colonisation était une ouverture spirituelle pour elle. Elle s'endormira dans la mort des suites de sa vieillesse. Déclarée vénérable le 19 juillet par le pape Pie X, elle sera béatifiée par le pape Jean Paul II le 20 juin 1980 et canonisée par le pape François le 03 avril 2014. Sa fête est fixée le 30 avril dans le martyrologe romain.



Plantation & Elevage de l'évêché

Fruits et Légumes

Vente au détail ou proposition de paniers de légumes de saison : bananes plantains, bananes douces, ananas, papayes, laitues, concombres, tomates, aubergines, fraises, melons, zom (morelle noire). Vente de PIE.

Romuald : +237 680 38 89 40

Poulets à tout âge

préchauffés de 21 jours, en croissance de 35 jours et à maturité de 45 jours et plus.

Abou : +237 654 48 35 94



**FAITES VOS
ANNONCES**

ICI :

TÉL :

695 22 66 51/

651 24 45 29