

9 JOURS AVEC

**SAINTE CLAIRE D'ASSISE**

*ÉPOUSER LE CHRIST PAUVRE*

## 9 JOURS AVEC...

Collection créée par Timothée Berthon

La collection « 9 jours avec » propose une retraite à vivre chez soi ou en vacances, dans le métro ou le train... en compagnie d'un saint. Elle est conçue pour des personnes qui ont peu de temps, mais qui décident d'y consacrer dix minutes par jour.

9 jours de méditations inspirantes pour avancer dans sa vie spirituelle. À la fois une école de prière et un vrai outil de transformation intérieure.

Le parcours comprend des exercices de recueillement, la Parole de Dieu, une méditation d'un saint ou d'un grand auteur spirituel, une grâce à demander... pour nous aider à plonger dans une authentique expérience spirituelle.

Ces parcours sont proposés sous la forme de livret, parfois de livre audio (Béatitudes Productions) et dans l'application mobile (YouPray), avec une méditation guidée et une musique qui nous permet de plonger dans le recueillement pour vivre un véritable temps de retraite là où nous sommes.

**SŒUR MARIE DE L'EUCHARISTIE**

9 JOURS AVEC

*Sainte Claire d'Assise*

*ÉPOUSER LE CHRIST PAUVRE*

**EdB**

# INTRODUCTION

Autant saint François d'Assise est universellement renommé, autant sainte Claire d'Assise, « sa petite plante », est méconnue. Elle est pourtant une figure féminine notable du Moyen Âge. Première femme à avoir écrit une Règle pour des femmes, elle lutte pied à pied pour faire reconnaître sa forme de vie qu'elle veut étroitement liée au charisme de saint François, à la suite du Christ pauvre et crucifié.

Sainte Claire naît en 1194 dans une famille noble de la cité d'Assise. Son père est chevalier. La famille est cossue, solidement pourvue de biens. Le soir des Rameaux 1212, pour « prendre le deuil de la passion du Seigneur<sup>1</sup> », Claire s'enfuit à Sainte-Marie-de-la-Portioncule où François et ses frères lui coupent les cheveux et la revêtent de l'habit de la pénitence. Conduite

---

1. V 4, 7.

dans un monastère de bénédictines à quelque six kilomètres d'Assise, puis dans un autre, elle jette enfin l'ancre à Saint-Damien, la première petite église réparée par saint François. Là, de nombreuses compagnes la rejoignent. Les sœurs s'engagent à vivre l'Évangile en fraternité à la manière de François. Après le Concile de Latran IV, en 1215, Claire doit accepter le titre d'abbesse et la Règle de saint Benoît. Pour préserver l'esprit de sa forme de vie et son lien avec saint François, dès 1216, elle demande au pape Innocent III un Privilège de pauvreté. En 1218, le Cardinal Hugolin rédige une Règle pour les Damianites et les fondations qui commencent à fleurir. Lorsqu'il devient le pape Grégoire IX en 1228, sainte Claire lui demande de confirmer ce Privilège de pauvreté.

La vie à Saint-Damien est une vie simple, très pauvre, rythmée par la prière. En 1225, Claire tombe malade, elle va le rester pendant 27 ans. Clouée sur son grabat, elle file de la toile très fine dont elle fait des corporaux pour les

églises de la montagne ou de la plaine d'Assise. En 1226, François meurt. Claire et ses sœurs perdent celui « qui était [leur] colonne, [leur] unique consolation après Dieu, [leur] seul appui<sup>2</sup> ». Mais les frères sont déjà aux confins de l'Europe et parlent de Claire... notamment à Agnès de Prague, fille du roi de Bohême. Cette dernière a repoussé les demandes en mariage du roi d'Angleterre et de l'empereur d'Allemagne et, en 1232, lorsque les Franciscains arrivent à Prague, elle leur fait construire une église. Puis elle fonde un hôpital et y adjoint en 1233 un couvent de sœurs pauvres où elle entre elle-même, l'année suivante. Agnès veut suivre le Christ pauvre à l'exemple de sainte Claire et se bat avec la même ténacité pour l'obtenir du Saint-Siège. Sa correspondance avec Claire dut être assez abondante. Il ne nous en reste que quatre lettres écrites entre 1234 et 1253. Lorsqu'en 1247, le pape Innocent IV écrit une autre Règle pour les sœurs, reconnaissant leur

---

2. Test. 11.

filiation avec saint François, mais leur imposant des propriétés et des revenus, Claire rédige alors sa propre « Forme de vie<sup>3</sup> », s'inspirant de celle de son « bienheureux père<sup>4</sup> ». Elle reçoit la bulle d'approbation de sa Règle le 9 août 1253, deux jours avant sa mort.

Claire a quitté la maison familiale le jour des Rameaux, elle est passée de ce monde au Père quelques jours avant l'Assomption, accomplissant ainsi le mystère pascal, de la Passion du Christ à la Gloire du Ciel où Marie est entrée la première. C'est ce grand mouvement pascal que vont esquisser ces neuf jours avec sainte Claire.

Au point de départ, la source : l'Amour du Christ pauvre et crucifié.

Au centre, le puits de la vie fraternelle.

Au terme, l'eau vive jaillissant en vie éternelle : la joie.

---

3. Chez Claire, la « Forme de vie » désigne la Règle.

4. Test. 5.

Dans la première partie, il est question de la vie intérieure de Claire ; dans la seconde, il s'agit de découvrir son rayonnement sur le monde de telle sorte que les thèmes de la seconde étape font écho à ceux de la première.

Chaque méditation est un tableau tissé d'un épisode ou l'autre de la vie de Claire et de ses propres paroles qui nous sont parvenues à travers sa Forme de vie, son Testament, sa Bénédiction et ses quatre lettres à sainte Agnès de Prague. Quelques prières de saint François sont insérées ici ou là, parce que sainte Claire les connaissait et les a priées. En effet, les « harmoniques » que sont la mise en présence et, après la méditation, la grâce à demander, l'éclairage du saint, la Parole de l'Écriture à méditer, la prière et la bénédiction, sont autant d'ouvertures, de couleurs, susceptibles de nous aider à nous approprier un petit quelque chose de la spiritualité de sainte Claire.

# 1<sup>ER</sup> JOUR

## *La source : l'Amour du Christ*



ENTRÉE EN PRÉSENCE DE DIEU

### **Signe de croix**

Au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit.  
Amen.

### **Invitation au recueillement**

« Chasse de ton cœur toute espèce de tumulte,  
pour devenir capable de pénétrer et d'habiter  
les mystères de Dieu seul<sup>5</sup>. » « Ouvre largement  
ton âme au torrent des grâces divines<sup>6</sup>. »

---

5. Cf. V 22, 36.

6. D'une Antienne de l'Office de sainte Claire.

## Invocation à l'Esprit Saint

« Esprit Saint, apaise en moi les discordances, le bruit des mots<sup>7</sup> », fais-moi entrer dans ton silence.

### MÉDITATION DU JOUR

Le Christ est le grand amour de sainte Claire, sa vie, son centre, son tout et sa joie. Elle est devenue disciple de saint François, parce qu'elle a trouvé en lui l'écho de sa passion pour le Christ. « Le Fils de Dieu s'est fait lui-même notre Voie, écrit-elle dans son Testament, et le bienheureux père saint François, son amant authentique et son imitateur, nous l'a montrée et enseignée par sa parole et par ses exemples<sup>8</sup>. » Dans la lettre<sup>9</sup> que sainte Claire écrit à sainte Agnès de Prague quelques mois avant sa mort,

---

7. CFC (Commission Francophone Cistercienne). D'après une hymne de Fr Pierre-Yves, in *La nuit le jour*, Desclée/Cerf, 1973-1974.

8. Test. 2.

9. 4LAg 3.

elle parle du bonheur de suivre l'Agneau partout où il ira<sup>10</sup>. Elle semble chanter ce que fut sa propre vie : « Heureuse celle à qui est accordée cette intimité du banquet divin ! Heureuse si elle aime de tout son cœur Celui dont la beauté fait l'admiration des anges pour l'éternité, Celui dont l'amour rend plus heureux et la contemplation plus fort, Celui qui nous comble de sa bonté, qui nous imprègne de sa douceur, et dont le souvenir est si lumineux et si doux à notre âme, Celui dont le parfum fait revivre les morts et dont la vision comble de bonheur les habitants de la Jérusalem céleste, puisqu'il est "*la splendeur de la Gloire éternelle*"<sup>11</sup>, "*l'éclat de la Lumière sans fin et le miroir sans tache*"<sup>12</sup><sup>13</sup>. » Ce bonheur, elle y est parvenue à travers le mystère pascal du Christ : « La Passion du Seigneur était l'objet fréquent de sa méditation et de ses larmes. Elle

---

10. Cf. Ap 14, 4.

11. He 1, 3.

12. Sg 7, 26.

13. 4LAg 9-14.

puisait aux plaies du Sauveur tantôt les tendres élans d'une amère compassion, tantôt une joie reconnaissante et douce. Les larmes du Christ souffrant l'enivraient. Souvent, elle se remettait en mémoire Celui dont l'amour avait imprimé l'image au plus profond de son cœur. Elle enseignait aux novices à pleurer le Sauveur crucifié ; elle ajoutait d'ailleurs l'exemple à la leçon. Bien souvent, tandis qu'elle les exhortait en entretien particulier à ce genre de contemplation, un afflux de larmes venait interrompre le son de sa voix<sup>14</sup>. » Claire épouse les sentiments du Christ : « Vierge pauvre, embrasse le Christ pauvre<sup>15</sup> ! » Le leitmotiv de toute sa vie se ramasse dans ces mots : « pour l'amour de l'Enfant très saint et bien-aimé, entouré de pauvres langes et couché dans une crèche, et pour l'amour de sa très sainte Mère<sup>16</sup> », « pour l'amour du Seigneur qui est né pauvre dans la

---

14. V 19, 30.

15. 2LAG 18, trad. de SC.

16. R 2, 18.

crèche, qui a vécu pauvre sur terre et qui est resté nu sur la Croix<sup>17</sup> ». « Puisse-tu, reine du Roi du ciel, être chaque jour davantage embrasée de la ferveur de cet amour<sup>18</sup> ! », écrit-elle encore à sainte Agnès de Prague. « Celui qui est la Vérité même en témoigne : *“Celui qui m’aime, mon Père l’aimera, moi aussi je l’aimerai, et nous viendrons à lui et nous ferons en lui notre demeure*<sup>19”</sup><sup>20</sup>. »



## GRÂCE À DEMANDER

Seigneur, je te demande la grâce de savoir – et de plus en plus – t’aimer de tout mon cœur, de toute mon âme, de tout mon esprit et de toute ma force<sup>21</sup>.

---

17. Test. 13.

18. 4LAg 27.

19. Jn 14, 21.23.

20. 3LAg 23.

21. Cf. Mc 12, 30.



## ÉCLAIRAGE DE LA SAINTE

« Souvent, elle se remettait en mémoire Celui dont l'amour avait imprimé l'image au plus profond de son cœur<sup>22</sup>. »

« Conserve au cœur le brûlant désir de t'unir au Christ pauvre et crucifié<sup>23</sup>. »

« Aime de tout ton être Celui qui, par amour pour toi, s'est aussi donné tout entier<sup>24</sup>. »



## PAROLE À MÉDITER

*« Ce n'est plus moi qui vis, mais le Christ qui vit en moi. Ma vie présente dans la chair, je la vis dans la foi au Fils de Dieu qui m'a aimé et s'est livré pour moi<sup>25</sup>. »*

---

22. V 19, 30.

23. 1LAg 13.

24. 3LAg 15.

25. Ga 2, 20.

## **Prière**

Sainte Claire, toi dont le cœur brûlait d'amour pour Jésus pauvre et crucifié, intercède pour nous, afin que nous laissions l'Esprit Saint embraser nos cœurs de son Amour.

*Réjouis-toi, Marie...*

## **Bénédition**

*« Que le Seigneur te bénisse et te garde ;  
Qu'il te découvre son visage et te prenne  
en pitié ;  
Qu'il tourne vers toi son visage et te donne  
la paix<sup>26</sup>. »*

---

26. Nb 6, 24-26. Bénédiction biblique reprise par saint François et sainte Claire.

# TITRES PARUS

## **Dans la collection « 9 jours pour » :**

- Jacques Philippe, *Retrouver la joie de prier*, 2017.
- Raniero Cantalamessa, *Devenir ami de l'Esprit Saint*, 2017.
- Florian Racine, *Expérimenter la puissance de l'adoration*, 2018.
- Jacques Philippe, *Accueillir la paix*, 2018.
- Michel Martin-Prével, *Faire grandir l'amour dans le couple*, 2018.
- Jacques Philippe, *Fortifier sa foi*, 2019.
- Bernard Dubois, *Apprendre à se recueillir*, 2019.
- Tanguy-Marie Pouliquen, *Prendre la bonne décision*, 2020.
- Olivier Belleil, *Accueillir les dons de l'Esprit Saint*, 2021.
- Sr Marie de la Visitation, *Évangéliser son perfectionnisme*, 2022.
- Joël Pralong, *Évangéliser sa culpabilité*, 2023.
- Joël Pralong, *Chasser la peur de la fin du monde*, 2023.
- Joël Pralong, *Apprivoiser nos différences*, 2025.
- Sr Marie-Pia, *Goûter le silence*, 2025.

## **Dans la collection « 9 jours avec » :**

- Pape François, *Saint Joseph, Grandir dans l'abandon à la Providence*, 2021.
- Nicolas Bossu, *Le Sacré-Cœur, Saisis par l'amour du Christ*, 2022.
- Bernard Dubois, *Thérèse de Lisieux, Approfondir la petite voie*, 2023.
- Sr Caterina-Angela, *Bernadette de Lourdes, Vivre du Ciel*, 2024.
- Valérie Thérade, *Marie-Madeleine, Recevoir l'amour sans limite*, 2024.

- Joël Maissonni, *Séraphim de Sarov, Refléter la lumière du Christ*, 2024.
- Benjamin Boisson, *Saint Augustin, Contempler la face de Dieu*, 2024.
- Hélène Dumont, *Sainte Faustine, Transformés par la Miséricorde*, 2024.
- Odile Haumonté, *Le pape Benoît XVI, Chercher la vérité*, 2024.
- Patrick-Marie Févotte, *Élisabeth de la Trinité, S'enraciner dans le Christ*, 2024.
- Sr Geneviève de l'Immaculée, *Pier Giorgio Frassati, La charité nous presse*, 2025.
- Sr Marie de l'Eucharistie, *Sainte Claire d'Assise, Épouser le Christ pauvre*, 2025.
- Sr Catherine, *Le saint Curé d'Ars, Prendre le chemin du ciel*, 2025.