



Mon corps Fardeau ou cadeau ?

Aimer, prier, vibrer

SOMMAIRE

3 LE SPECTACLE

4 L'ARTISTE

6 LE LIVRE

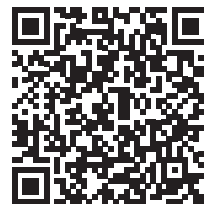
7 L'AUTEUR

11 LES ÉDITIONS DES BÉATITUDES

11 L'ESPACE BERNANOS

12 CONTACT PRESSE

LE SPECTACLE



Genèse d'une représentation contée et dansée Mon corps fardeau ou cadeau ?

Rencontre avec Vianney Mallein, directeur de la programmation de l'Espace Bernanos

Le père Pralong aime beaucoup l'Espace Bernanos bien qu'habitant la Suisse. Lors de son dernier passage dans nos murs, nous avons évoqué le thème de son prochain livre : le rapport au corps, l'unité corps, âme et intelligence.

À titre personnel, je suis souvent allé en Pologne dans les années 80. J'y ai découvert très tôt tout l'apport spirituel révolutionnaire de Jean-Paul II sur la théologie du corps. C'est donc tout naturellement que je me suis plongé dans la lecture du projet de livre du père Joël Pralong. Au fil des pages, il m'est apparu évident qu'il ne fallait pas présenter ce texte lors d'une conférence classique mais l'incarner. La vision du père Pralong se projette en images, se prête à un corps en mouvement. Le lien avec la danse s'est imposé dans mon esprit.

Par la suite, j'ai mis en relation le père Pralong, Sophie Galitzine et les Éditions des Béatitudes.... cette rencontre a marqué le début d'une belle aventure ! Après échanges, concertations et répétitions, nous sommes heureux de présenter le fruit d'une formidable synergie.



L'ARTISTE

“ Rester créative,
en mouvement et en silence.
Le repos dans
le mouvement, l'abandon
dans le mouvement.
Faire que la créativité habite
tous les recoins
de mon être, de mon histoire et
de ma vie. ”



Biographie de Sophie Galitzine

Art-thérapeute, comédienne et autrice, Sophie Galitzine crée des spectacles proches de son métier d'art-thérapeute, de son chemin de femme, où se rencontrent parole, danse et musique pour interroger le rapport au monde et au sacré. Philosophe, danseuse et comédienne, elle s'est tournée vers l'art-thérapie et la psychiatrie transculturelle pour développer un théâtre sensible et incarné.

Ses convictions intimes qui la guident dans ses œuvres : unité, clarté, fluidité, et spiritualité.

- **Interventions auprès de particuliers**, essentiellement des femmes et des couples
- **Interventions auprès d'associations** qui œuvrent auprès des prostituées, des jeunes en réinsertion, des centres sociaux, des enfants autistes...
- **Comédienne** (autrice et metteuse en scène) : *Je danserai pour toi*, *Le fruit de nos entrailles* et *Faire corps*, *Électrocardio-Drame*, comédie dramatique de Florence Savignat, 250 représentations, *Au Petit Bonheur la Chance*, comédie musicale de Lydie Muller, 100 représentations, *L'Amuse-Gueule*, création collective, stand up, 300 représentations, *Mes Meilleurs Ennuis*, comédie de Guillaume Mélanie, 250 représentations
- **Mise en scène de spectacles** : *Ceux qui nous lient*, écriture et création collective, juin 2025, *Nous ne sommes pas des héros*, création collective écrite à partir d'une œuvre de Tiago Rodriguez, Paris, 2024, *La Traversée*, conte écrit en collectif avec « Aux Captifs la Libération », *Croisades* de Michel Azama (Théâtre des Enfants terribles), *Ceux qui marchent dans l'obscurité* d'Hanok Levin (Théâtre des Enfants Terribles).

À propos du spectacle

Vos trois précédents spectacles étaient autobiographiques. Aujourd'hui, avec une représentation contée et dansée de textes extraits du nouveau livre de Joël Pralong intitulé **Mon corps, fardeau ou cadeau ?**, vous renouez avec la mise en scène de l'œuvre d'un tiers. Comment avez-vous procédé ?

C'est très différent d'un spectacle écrit et mis en scène, qui nécessite plus de temps. Ici, il s'agit d'une improvisation à partir d'un texte. Je commence par laisser ma créativité s'exprimer en toute liberté, sans censure. Je travaille dans une pièce vide pour bouger, laisser le texte résonner et voir quels sont les mots qui restent, quels sont les personnages qui s'invitent avec des changements de voix, d'expressions du visage, comment répond le corps... Je passe des gestes figés ou raides à une libération du corps. Ma matière première, ce sont les mots que je m'approprie progressivement, une unité entre les mots et le corps. L'improvisation est le fruit d'un long travail pour être habitée par le texte et pour baliser ma créativité, entre impro et rigueur.

Comment l'improvisation invite-t-elle au voyage intérieur ?

Ce voyage intérieur se construit progressivement avec pour fil conducteur les textes du dernier ouvrage du Père Joël Pralong **Mon corps, fardeau ou cadeau ?**. Le jeu du corps en mouvement et de la voix, la contribution de la musique et de l'image sollicitent tous les sens du public. Chacun peut ainsi interioriser le texte, se laisser embarquer dans un voyage intérieur dont l'ultime destination est de toucher l'âme en plein cœur. Dans cette représentation dansée et contée, c'est mon intériorité qui va interpeller l'intériorité de chacun. Si je suis à l'extérieur de moi, ça ne touchera pas.

Pouvez-vous nous parler de votre propre relation au corps ? Fardeau ou cadeau ?

Je tâche de vivre mon corps avec douceur et bienveillance, au quotidien.

Mon corps est-il un fardeau ou un cadeau ? Les deux, selon les moments de la journée : si je suis vivante, si je fais un effort, ou si j'arrive à me faire plaisir sans rentrer dans l'excès ... Ou au contraire, si je me précipite, me charge, vais trop vite, oublie de me retirer en silence, souffler, bouger, si je reste figée ou trop à l'extérieur de moi.

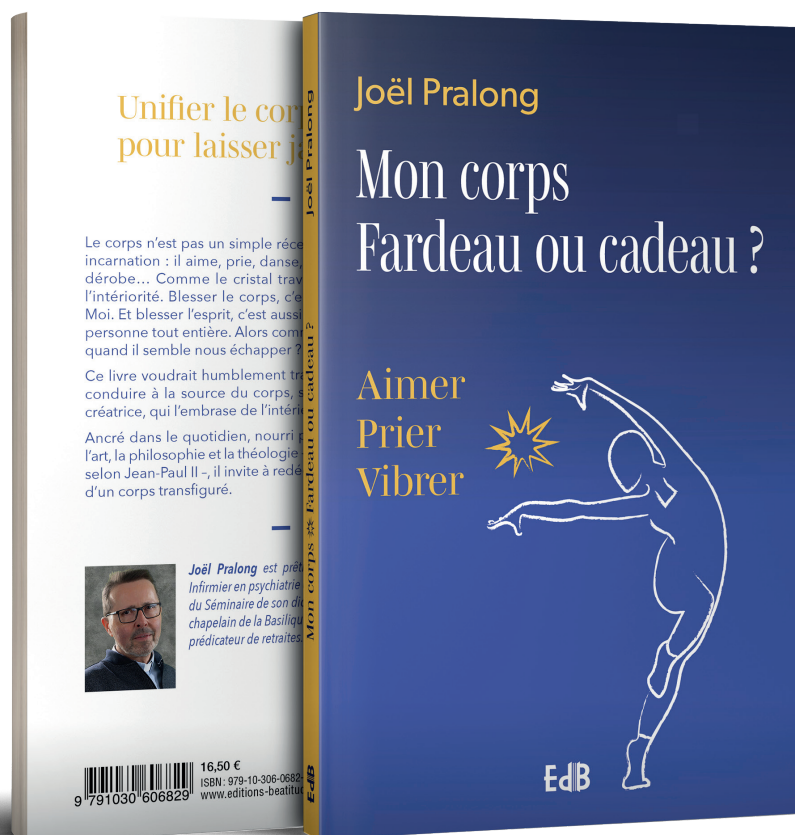
Mon rapport au corps pourrait se résumer en deux mots : ancrage et fluidité. Ancrage parce que je suis là, bien présente avec mes cinq sens. Fluidité dans la souplesse de mes relations avec les autres, dans l'harmonie entre mon corps et mes émotions...

Je mesure la chance d'être en bonne santé et jeune, et j'appréhende la vieillesse et la maladie. Tout réside dans la manière d'appivoiser le rythme et les évolutions du corps.

Ce point de vue a-t-il évolué au fil des ans, de rencontres, de lectures et d'expériences ?

Aujourd'hui, je me connais davantage et mes blessures de femme sont bien cicatrisées. Je me sens plus unifiée, plus vivante et moins préoccupée par mon physique qu'il y a quelques années, jeune fille ou adolescente. À travers les massages, je prends soin des autres femmes, et sans doute, je prends soin de moi encore et encore, en me posant, en écoutant, en ralentissant. C'est délicat la rencontre et le silence d'un massage. Ça permet de se déposer encore plus dans sa chair, de manière unifiée, entière. On passe beaucoup de temps à prendre soin de son corps : l'hygiène, l'alimentation, les soins... C'est fou quand on y pense, cette répétition nécessaire jusqu'au bout de notre vie... Notre défi, je pense, au quotidien est de vivre avec toutes les parts de nous-mêmes, de la manière la plus harmonieuse possible, équilibrée, en étant vivant, authentique pour mieux apprendre à aimer encore et encore, et surtout : se lâcher la grappe pour laisser passer la grâce et que chaque respiration, chaque geste soit transfiguré par l'amour du Christ.

LE LIVRE



ISBN : 9791030606829

Titre : Mon corps, fardeau ou cadeau ?

Sous-titre : Aimer, prier, vibrer

Auteur : Joël Pralong

Éditeur : Les Éditions des Béatitudes

Rayon : Spiritualité

Nombre de pages : 152 pages

Format : 135 x 210

Mois et année de parution : oct 2025

Prix de l'ouvrage : 16,50 €

UNIFIER LE CORPS ET L'ÂME POUR LAISSER JAILLIR LA VIE

Le corps n'est pas un simple réceptacle de l'esprit mais son incarnation : il aime, prie, danse, souffre aussi, vieillit, et se dérobe... Comme le cristal traversé de lumière, il révèle l'intériorité. Blesser le corps, c'est aussi blesser l'esprit, le Moi. Et blesser l'esprit, c'est aussi faire du mal au corps, à la personne tout entière. Alors comment rester uni à son corps quand il semble nous échapper ?

Ce livre voudrait humblement tracer un chemin pour nous conduire à la source du corps, sanctuaire d'une Présence créatrice, qui l'embrace de l'intérieur.

Ancré dans le quotidien, nourri par les sciences humaines, l'art, la philosophie et la théologie – notamment celle du corps selon Jean-Paul II –, il invite à redécouvrir la dignité profonde d'un corps transfiguré.

L'AUTEUR



Père Joël Pralong, qui êtes-vous ?

Je suis originaire de la région de Sion dans le Valais suisse et je suis actuellement prêtre du diocèse de Sion.

Après avoir été curé de paroisse pendant plusieurs années et supérieur de notre séminaire diocésain pendant 7 ans, j'exerce un ministère de prédication et d'accompagnement spirituel sur deux lieux de pèlerinage marial (Longeborgne et Notre-Dame de Valère).

Avant d'entrer au séminaire, j'ai bénéficié d'une formation d'infirmier en psychiatrie avec, au total, 5 ans de pratique en milieu hospitalier, d'où ma passion pour l'humain, ses fragilités, sa quête de sens, de but ultime. Parce que je suis aussi cet humain qui connaît ses propres failles et a connu bien des combats pour acquérir sa liberté.

Quelques ouvrages de Joël Pralong à découvrir...



Bien dans ses baskets

Qui d'entre nous n'a jamais expérimenté le vide existentiel ? En partant des problématiques qui touchent la jeunesse d'aujourd'hui, l'auteur donne des pistes spirituelles et creuse par lui-même un sujet peu traité.

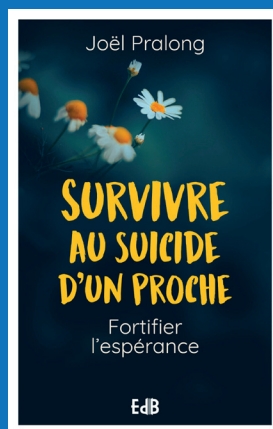
Mai 2023 - 180p. - 13€



Apprendre à s'accepter soi-même avec sainte Marie-Madeleine

Aux lecteurs de découvrir comment une « femme légère » nous précède dans le Royaume, et de recevoir de l'apôtre des apôtres le secret pour devenir d'authentiques saints. Car être saint, c'est être devenu pleinement soi-même...

Février 2022 - 142p. - 14€



Survivre au suicide d'un proche

Longtemps considéré comme honteux, verrouillé dans les « secrets de famille », le suicide est souvent vécu comme un fardeau de culpabilité pour les proches. Il est pourtant bienfaisant de pouvoir en parler ouvertement et de partager sa douleur.

Février 2024 - 176p. - 15,50€



Combattre ses pensées négatives

Des moyens spirituels simples et concrets pour affronter les états d'âme qui gâchent notre quotidien et trouver la paix intérieure.

Octobre 2024 - 176p. - 9,90€

À propos du livre....

À qui s'adresse votre nouveau livre *Mon corps, fardeau ou cadeau* ?

À toutes les personnes qui ont un corps !!! Outre la boutade, qui n'a pas un jour ou l'autre des problèmes avec son corps : pour l'accepter tel qu'il est, ce qui n'est, de loin, pas une évidence. Combien le trouvent trop gros, trop maigre, petit, trop long, qui ne reflète pas la personne que je voudrais être. Sans parler de ce visage que l'on maquille, que l'on pique, que l'on transforme par de la chirurgie plastique, etc. Et puis ce corps malade, handicapé, qui fait mal, qui vieillit, qui meurt...

Dans le monde actuel où les injonctions sur le « corps parfait » sont nombreuses, il y a nécessité à retrouver le chemin du corps,. Quel est ce chemin ou comment le mettre en place ?

D'abord il faut s'attaquer au mythe du « corps parfait » qui doit correspondre aux standards de cette perfection : l'habiller de telle façon pour être accepté, être toujours à la mode, qu'il paraisse toujours jeune, et les industries se lancent dans ce business d'un corps parfait, un vrai cercle vicieux.

Le chemin du corps débute à l'intérieur de soi-même, par l'acceptation de qui l'on est, par une grande estime de soi-même, et cela se reflète sur tout le corps. S'aimer parce que l'on est aimé tel que l'on est. Cela demande de la philanthropie, de la véritable amitié, de l'accueil des différences. Si l'on est rejeté et jugé, difficile de s'accepter et d'accepter son corps, qui est la manière d'entrer en relation avec les autres. C'est là où la psychologie rencontre la philosophie et la théologie. Savoir qu'un Dieu nous veut tel que l'on est, et qu'il nous aime ainsi, cela aide à s'accepter. Nous entrons ici de plain-pied dans la spiritualité.

“ Revenir au réel demande beaucoup de courage ”

Selon vous, comment unifier corps, âme et esprit ?

D'abord par une réflexion sur ce sujet, puis sur soi-même. Dans quelle mesure je fuis ce corps tel qu'il est, et comment ? Il existe ce que j'appelle une « cyber-spiritualité » qui permet la fuite du corps, et donc du réel, dans le virtuel, qui donne la possibilité de transformer la réalité et de l'adapter à ses goûts, à ses rêves, à ses phantasmes. Le porno, par exemple, fait voir des corps parfaits, mais déconnectés de l'amour et donc de notre condition réelle. On se fabrique un corps en s'identifiant aux corps dénudés et apparemment parfaits.

Revenir au réel demande beaucoup de courage pour se confronter à soi-même, en renonçant à des pratiques qui font du bien sur le moment, mais qui, au bout du compte, nous isole encore davantage des vrais désirs de notre cœur. Reconnecter corps et esprit dans l'amitié, le don de soi, dans une activité caritative qui fait voir l'importance du corps qui offre, tend la main, relève, soigne, lave, transforme la pauvreté et la misère. Surtout ne pas s'éloigner des relations humaines. Se créer un réseau d'amis réels et non virtuel. Le partage dans l'amitié aide beaucoup à s'accepter soi-même, à se reconnecter avec soi-même.

“ Sa théologie réconcilie corps et âme dans le concept de personne humaine qui est un tout ”

Quel éclairage apporte la théologie du corps de Jean-Paul II dans cette recherche d'unité ?

Souvent les religions ont exercé une mauvaise influence sur le corps, notamment le catholicisme dont la théologie a trop évolué sur un dualisme grec, dès le 3^e siècle. On s'est servi des philosophies (grecques) que l'on avait sous la main, dualistes, ce qui a donné ceci : le corps n'est pas bon, sous-entendu surtout la sexualité, car il nous pousse au péché (de la chair). Donc, un bon chrétien fuit son corps pour se consacrer aux biens de l'âme. Le corps il faut donc le tenir par les brides de la morale (légaliste) et donc le nier pour ne pas sombrer dans le mal. Et surtout, il faut se méfier des passions (sentiments, émotions, etc.) qui nous entraînent dans le péché.

Les relations dans le couple ont été dès lors bien mises sous tutelle par l'Église... Les relations charnelles dans le couple n'étaient permises que pour la procréation. Heureusement, Vatican II a remis les choses dans la vérité biblique. Pour le Concile, les relations charnelles sont au service de l'amour du couple, ouvertes sur la vie.

Mais le soupçon jeté sur la sexualité est encore bien présent aujourd'hui autant dans la société que dans l'Église, ce qui aboutit soit à une sexualité exaltée avec le « tout permis », soit à une sexualité emprisonnée dans des principes moraux qui enlèvent liberté et responsabilité.

Pour cette libération, le pape Jean-Paul II a été un héraut. Non seulement sa théologie réconcilie corps et âme dans le concept de « personne humaine » qui est un tout, mais il ira jusqu'à dire que les relations charnelles dans le couple sont une action de grâce rendue à Dieu, dans la mesure où ces relations manifestent le don réciproque et désintéressé des époux. Une parole qui secoue venant de ce pape : « Le sexuel manifeste le spirituel ! » À savoir l'amour, qui est du spirituel dans du corporel, mais aussi la présence même de Dieu, qui préside à l'amour et au don de la vie.

Quelles réponses peut-on apporter à ceux et celles qui vivent leur corps comme un fardeau au quotidien ?

Le corps qui souffre c'est aussi l'esprit qui souffre. La spiritualité branchée sur le Christ nous montre que même un corps meurtri est nécessaire à l'Église, parce qu'un corps meurtri est aussi une mission, celle de l'oblation à Dieu de toute sa personne.

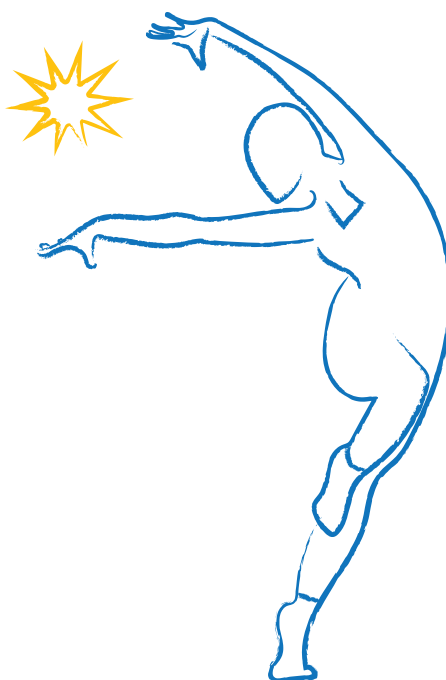
St Paul l'écrit : « J'achève dans mon corps ce qui manque à la passion du Christ. » (Col 1,24). C'est-à-dire que ce qui manque à la passion du Christ, c'est moi-même, car il veut passer par moi, par mon offrande souffrante pour rejoindre l'humanité.

Cela est de la spiritualité bien sûr, mais ce qui aide les souffrants, c'est surtout et aussi la présence aimante et aidante de l'entourage, comme des soins palliatifs.

“ Le corps qui souffre,
c'est aussi l'esprit qui souffre ”

Comment le corps aide-t-il à prier ? Est-il un chemin du cœur ?

Le corps aussi prie, dans ses différentes positions, par son souffle, par son écoute intérieure, sa manière de méditer... Une voie largement étudiée dans le bouddhisme, mais trop centré sur une technique, plus que sur l'amour. Dans mon livre, j'indique tout cela, car la prière peut aussi aider à réunifier son corps.



Des livres à vivre !

Les EdB sont une maison d'édition fondée en 1984.

Elles ont pour vocation d'éditer des livres à la fois profonds et accessibles à tous afin de contribuer à la croissance humaine de chaque personne, chaque couple et chaque famille. Elles œuvrent à la réflexion, au discernement, à la formation et à l'approfondissement de la spiritualité, tout en apportant un éclairage chrétien sur les questions de société. Fidèles à la parole de Dieu et à l'enseignement de l'Église, elles transmettent également l'expérience de la vie dans l'Esprit.

Les EdB en quelques chiffres

376 auteurs

- **17 auteurs** ayant chacun vendu plus de 10 000 ouvrages
- **20 auteurs** ayant chacun vendu plus de 5 000 ouvrages

Une 1^{re} mondiale

Les quatre évangiles, la traduction de la Vetus Syra d'Étienne Méténier

Texte inédit du II^e siècle avec annotations

Une équipe

- **9** salariés
- **4** communautaires
- **8** intervenants extérieurs
- **3** diffuseurs (France : **AVM**, Belgique : **Alliance Services**, Suisse : **Albert le Grand Diffusion**, Canada : **Novalis**)

41 ans d'édition

- **941** livres
- **7 000** livres édités chaque mois

Domaine de Burtin 41600 Nouan-le- Fuzelier
www.editions-beatitudes.com

Faire rayonner la foi et la culture chrétienne

Né d'une intuition pastorale, l'Espace Bernanos voit le jour dans les années 1990 sous l'impulsion du père Thierry de l'Épine, curé de Saint-Louis d'Antin, et de l'architecte Alain Cornet-Vernet. Dans cette paroisse unique, véritable « paroisse-sanctuaire » au cœur du quartier Saint-Lazare, plus de 200 000 visiteurs franchissent chaque année les portes de l'église pour prier, se confesser ou participer à des groupes de réflexion.

À la fin des années 1980, un groupe de paroissiens et de chefs d'entreprise du quartier se mobilise : il faut offrir des espaces dignes à ces fidèles. Soutenu par la Ville de Paris et le diocèse, un projet ambitieux est lancé : rénover et transformer les locaux vétustes en un véritable centre de rencontres et de culture. De 1993 à 1994, un chantier d'envergure est mené : création d'un auditorium de 150 places, de six salles de réunion, d'un oratoire orné d'une fresque d'Olivier Debré et d'espaces modernes, accessibles et lumineux. Inauguré le 31 mai 1994 en présence de Mgr André Vingt-Trois, l'Espace Bernanos devient un lieu emblématique, préfigurant le projet du Collège des Bernardins : un carrefour entre foi et culture au cœur de Paris.

Trente ans plus tard, l'Espace Bernanos reste fidèle à sa mission : accueillir, former et faire dialoguer les acteurs du monde d'aujourd'hui. Sa programmation associe conférences, débats de société, théâtre, musique, expositions et initiatives associatives.

Idéalement situé près de Saint-Lazare et de l'Opéra, l'Espace Bernanos continue de faire rayonner la pensée chrétienne et d'offrir un lieu d'Espérance, de liberté de parole, d'engagement dans le monde et d'enracinement chrétien.

4 rue du Havre, 75009 Paris
www.espace-bernanos.com

CONTACT PRESSE

LAURENCE RANG-LEMAIRE

Chargée de communication et relations presse

Éditions des Béatitudes

Domaine de Burtin, 41600 Nouan-le-Fuzelier

☎ **07 45 23 91 50**

✉ **communication@editions-beatitudes.fr**

www.editions-beatitudes.com

Pour suivre notre actualité :

