



UNION DES EGLISES PROTESTANTES D'ALSACE ET DE MOSELLE

PAROISSE LUTHERIENNE DE METZ

Lettre paroissiale n°262 ~ Septembre Octobre 2026

éditorial

La rentrée est souvent synonyme de nouveaux départs : projets à relancer, responsabilités à reprendre, objectifs à atteindre. Mais elle s'accompagne aussi, parfois, d'un poids invisible : préoccupations, stress, incertitudes face à l'avenir.

Dans ce tourbillon de la reprise, une invitation résonne avec douceur et puissance :

« *Déchargez-vous sur Dieu de tous vos soucis, car il prend soin de vous.* », 1 Pierre 5/7.

Ce message nous rappelle une vérité essentielle : nous ne sommes pas appelés à porter seuls le fardeau de nos inquiétudes. Là où notre force s'épuise, la grâce de Dieu demeure. Là où nos solutions humaines semblent limitées, sa sagesse ouvre des chemins inattendus.

Et si, cette année, nous choisissons de commencer autrement ? Non pas en accumulant pression et exigences, mais en adoptant une posture de confiance.

Se décharger sur Dieu, ce n'est pas fuir nos responsabilités, mais les vivre autrement, avec une paix intérieure renouvelée, avec une assurance que nous ne sommes pas seuls, avec une foi que chaque situation est entre des mains bienveillantes.

L'apôtre Pierre nous invite à laisser ce qui nous pèse, à décharger nos soucis en les mettant entre les mains de Dieu. Cela ne peut se faire que par la confiance. Comme un père et un enfant qui traversent un ravin sur un tronc d'arbre. L'enfant est dans les bras de son père et les deux risquent de tomber. L'enfant n'a aucune prise sur la situation et ne peut rien faire pour aider son père mais il n'a pas peur parce qu'il a confiance en son père.

Nos soucis prennent parfois toute la place : travail, études, famille, santé, avenir.

Mais Dieu nous offre un espace de repos pour notre esprit.

Déposer nos inquiétudes, c'est reconnaître nos limites et accepter son soutien. C'est croire qu'il veille, même quand nous doutons. C'est choisir de lui faire confiance dans les détails comme dans les grandes décisions.



Création des enfants pour le culte du souvenir du baptême le 14/06/2026.

Et pour avancer, accrochons-nous à la promesse que Jésus avait dit à ses disciples avant de rejoindre son Père : « *Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin des temps* ». Mt 28/18-20

Cette rentrée peut devenir un temps d'abandon confiant et de renouveau spirituel. Une opportunité de cheminer plus léger, libéré du poids inutile de l'inquiétude.

Que ce nouveau départ soit marqué non par la crainte, mais par la certitude que Dieu prend soin de vous, aujourd'hui et pour les jours à venir.

Jésus est notre phare !

Bonne rentrée à tous, sous le signe de la paix, de la foi et de l'espérance.

Bien fraternellement,

Hanitra RATSIMANAMPOKA, Pasteur.

SOMMAIRE

- p. 2 Dans notre paroisse
- p. 3 Photos des événements passés
- p. 4 Présentation des comptes
- p. 5 Plan des cultes et des activités paroissiales
- p. 6 Affiche de la formation de théologie
- p. 7-8 Le stress : comment retrouver son intelligence émotionnelle ?

Dans notre paroisse

REMERCIEMENTS

Comme chaque année, la brocante d'Outre-Seille a lieu le premier dimanche du mois de septembre. C'est un événement important pour notre paroisse car non seulement, cela permet une rentrée d'argent mais également des rencontres inattendues. Notre église est ouverte et beaucoup de passants y entrent par curiosité, pour avoir un peu de fraîcheur ou poser des questions sur l'histoire de notre Eglise.

Nous voulons exprimer ici tous nos remerciements et toute notre reconnaissance à toutes les personnes bénévoles qui y prennent part d'une façon ou d'une autre. Sans votre présence et aide précieuses, nous ne pourrions pas continuer cette brocante.

CULTE D'ENVOI EN MISSION

Le 28 juin 2026, Bénédice Hesse Bakouetana a eu son culte d'envoi en mission en tant que prédicatrice laïque avec d'autres ministres particuliers de l'UEPAL. Nous rendons grâce à Dieu, ce fut un vrai combat pour elle pour y arriver. Nous prions pour que son ministère soit béni.

CULTE AUTREMENT

Nous cherchons des jeunes, musiciens ou non, qui accepteraient ou souhaiteraient animer un culte autrement les troisièmes dimanches du mois. Nous préparons ensemble le déroulement du culte et les chants qui seront projetés pendant la célébration. Bienvenue aux guitaristes, violonistes, batteurs, flûtistes, pianistes, ...

Pour la première préparation, nous nous réunirons le lundi 7 septembre à 19h. Pour le mois d'octobre, nous conviendrons ensemble de la prochaine date qui arrangera tout le monde. Le pasteur s'engage à reconduire les jeunes chez eux après la réunion.



CATÉCHISME (KT)

Chers parents, si votre jeune est né en 2014, nous serions ravis de l'accueillir aux cours de catéchisme. Nous accueillons également les jeunes plus âgés qui le souhaitent.

La réunion des parents aura lieu le dimanche 20 septembre à 11h30 à la salle paroissiale de la rue Mazelle pour organiser le planning et faire connaissance avec les parents de ceux qui ont suivi le KT depuis un an. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

SOIRÉE-DÉBAT

Le vendredi 25 septembre à 19h30, nous invitons les 35-55 ans à vivre un moment d'échanges, de partage et convivial (auberge espagnole) sur des sujets d'actualités. Nous organiserons cette soirée en fonction des disponibilités de ceux qui sont présents et fixerons les thèmes ensemble.

CULTE COMMUN DU CONSISTOIRE DE SARREGUEMINES

Le 27 septembre à 10h à l'église de la rue Mazelle. Les paroisses du consistoire se joindront à nous. Un verre de l'amitié suivra la célébration. Notre chorale participera à l'animation.

CULTE COMMUN DE LA RÉFORMATION

Le 25/10 à 10h, culte commun de la Réformation du secteur messin à la rue Mazelle. Nous nous réjouissons de cette grande fête que nous allons partager en communion avec les paroisses réformées et luthérienne messines. Un verre de l'amitié suivra la célébration.

VISITE PASTORALE OU DES CONSEILLERS

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez avoir la visite du pasteur ou des conseillers qui seront ravis de faire mieux connaissances avec vous.

Merci également de nous signaler si un membre de votre famille ou un(e) ami(e) est hospitalisé(e).

Confirmation

10.02.2026



Culte d'envoi en mission



Les nouveaux ministres particuliers



Assemblée d'Inspection



Pasteur Pierre Faye du Sénégal, en visite à Metz



Présentation des comptes 2025

Les dépenses s'élèvent à 49.210 € soit une augmentation de 9 %

Nous avons enregistré :

- une augmentation des frais de chauffage (coût des énergies et variations météorologiques) ;
- une augmentation du compte Secours, Aides, Formations, Jeunesse du fait de la retraite des catéchumènes à Paris avec d'autres paroisses ;
- moins de dépenses de déplacements car il n'y a pas eu de sortie paroissiale.

Nos diverses contributions et engagements s'élèvent à 15.183 € :

- Frais de fonctionnement du Consistoire de Sarreguemines et de l'Inspection Ecclésiastique d'Alsace Bossue-Moselle auxquels notre paroisse est rattachée : 527 € ;
- Entraide et Solidarité Protestante (ESP) 9.875 € ;
- Mission et Développement (ESP) : 4.781 €.

Les autres comptes varient peu par rapport à 2024.

Les recettes s'élèvent à 49.462 € soit une diminution d'environ 4.000 €

- les dons des paroissiens restent stables. On note une diminution des offrandes dominicales et des casuels (moins de baptêmes, mariages et enterrements) ;
- les recettes des loyers des 2 appartements diminuent de 3.630 €. Cette diminution correspondant à des travaux notamment de remplacement de chaudière ;
- la Brocante et la Vente de l'Avent restent des moments forts de rencontres qui ont rapporté 11.618 € (+ 2.235 € par rapport à 2024).

L'année 2025 enregistre donc un excédent de 252 €.

Au tableau ci-dessus, il faut rajouter l'opération de changement des fenêtres du presbytère :

Total des travaux : **53.864,08 €**

Financement :

Subvention de la Ville de Metz 26.878 €

Subvention de l'Union des Églises (UEPAL) 16.000 €

Soit un total de : **42.878 €**

Le solde de 10.986,08 € à charge de la paroisse a été financé par des legs de 2 paroissiennes et des dons de paroissiens.

La pasteure et le conseil presbytéral adressent leurs vifs remerciements à toutes les paroissiennes et à tous les paroissiens, amis et amies qui soutiennent la paroisse par leurs dons et leurs participations aux diverses activités.



DEPENSES	2025	2024
Electr. Chauff. Eglise	3638	3023
Electr. Chauff. Eau Presbytère	6864	5811
Entretien, Travaux Eglise	781	754
Entretien, Travaux Presbytère	2864	2120
Primes Assurances	2414	2160
Bulletin Paroissial	1269	1127
Secours, aides, formations, jeunes	2897	781
Frais de déplacements	1051	1985
Téléphone Presbytère	752	890
Fourn. Adm., Timbres, Copies	4980	4724
Petites fournitures diverses	756	1322
Taxes Foncières	1625	1600
Impôts sur sociétés	1472	2421
Concerts, rencontres, sorties et achats pour Ventes	2664	3244
Contributions UEPAL, Inspection	15183	13934
Total dépenses	49210	45896

RECETTES	2025	2024
Offrandes/Casuels	6580	7750
Dons	18265	18526
Indemnité logement	4037	4034
Bulletin Paroissial	332	545
Ventes, Fêtes	11618	9383
Loyers	7537	11167
Produits financiers	1090	1992
Total recettes	49459	53397

Plan des cultes et des activités paroissiales

Pour les autres activités paroissiales,
merci de consulter le site de la paroisse
www.paroisse-lutherienne-metz.fr
ou de téléphoner au pasteur.

CULTES

Dimanche	06/09/26	Journée Brocante Outre-Seille	07h00-18h00, pas de culte
Dimanche	13/09/26	Les biens terrestres	10h00
Dimanche	13/09/26	Culte d'envoi en mission de l'Inspectrice laïque Catherine Jung	15h00 à l'église protestante de Dehlingen
Dimanche	20/09/26	Culte autrement	10h00 suivi d'un verre de l'amitié
Dimanche	20/09/26	Culte de départ à la retraite du pasteur Nathalie Nehlig	15h00 à l'église protestante de l'Hôpital
Dimanche	27/09/26	Culte commun du consistoire de Sarreguemines suivi d'un verre de l'amitié	10h00 à l'église de la Rue Mazelle + la chorale
Dimanche	04/10/26	Culte des récoltes + club biblique	10h00 avec Sainte-Cène
Dimanche	11/10/26	La guérison	10h00
Dimanche	18/10/26	Culte autrement	10h00
Dimanche	18/10/26	Culte d'envoi en mission des nouveaux pasteurs de l'UEPAL	15h00 à l'église protestante de Saverne
Dimanche	25/10/26	Culte commun de la Réformation	10h00 avec Sainte-Cène, rue Mazelle

ACTIVITÉS PAROISSIALES

Mardi	28/08/26	Réunion de préparation de la brocante	19h00
Samedi	05/09/26	Mise en place de la brocante	14h00-17h00
Dimanche	06/09/26	Brocante du quartier Outre-Seille	07h00-18h00
Lundi	07/09/26	Préparation du culte autrement	19h00 à la salle paroissiale
Mardi	08/09/26	Partage biblique et prière	14h00-17h00
Dimanche	20/09/26	Réunion des parents de KT	11h30 à rue Mazelle
Dimanche	20/09/26	Journée du Patrimoine	14h00-18h00
Lundi	21/09/26	Pastorale d'Inspection	9h00 à Sarre-Union
Mardi	29/09/26	Café paroissial avec le pasteur Claude Mourlam sur le Retable de Montbéliard	14h30-17h00
Samedi	03/10/26	Séance - KT	9h30-11h30 à Montigny
Samedi	10/10/26	Assemblée du Consistoire	9h30 à L'Hôpital
Mardi	13/10/26	Partage biblique et prière	14h00-17h00
Samedi	17/10/26	Séance - KT	9h30-11h30 à Montigny
Mardi	27/10/26	Café paroissial	14h30-17h00

HUMOUR

A l'hôpital, un vieux monsieur couché dans son lit, s'époumone à crier :

- Le revolver ! ... Le bazooka ! ... Le fusil ! ... La mitraillette ! ...

L'infirmière entre précipitamment dans la chambre et l'enguirlande :

- Non, mais ça ne va pas de crier comme ça ! Vous vous croyez encore à la guerre ? Et puis c'est quoi cette odeur d'urine ?

Elle soulève les draps et s'aperçoit qu'ils sont complètement mouillés :

- Mais c'est dégoûtant Vous auriez pu demander le pistolet...

- Voilà ! Le pistolet ! C'est le mot que je cherchais...



FACULTÉ DE THÉOLOGIE PROTESTANTE

Formation non diplômante : Metz 2026-2027

« Vous tous qui avez soif,
venez aux eaux ! »
(Esaïe 55, 1).

Contact :
Mme Marianne Stauffer
marianne.stauffer57@gmail.com

03 Octobre 2026 :

« René Girard : sacré, violence et non violence » :
M. Frédéric ROGNON

28 Novembre 2026 :

« Ethique et spiritualité du *care* : sollicitude et
compassion dans l'accompagnement pastoral et
spirituel » : Mme Annick VANDERLINDEN

23 Janvier 2027 :

« Judaïsme : le cycle de la vie et les pratiques » :
M. Thierry LEGRAND

06 Février et 13 Mars 2027 :

« Le retable de la princesse Antonia de
Württemberg » : M. Christian GRAPPE

10 Avril et 22 Mai 2027 :

« Jérémie, un Prophète en temps de crise » :
M. Alfred MARX

Samedi de 14h à 17h

Maison diocésaine - en salle St. Etienne -
Au 4, avenue Jean-XXIII à Metz

Le stress : comment retrouver son intelligence émotionnelle ?

par Louise Demelas

Le monde serait-il malade ? Et ne sommes-nous pas, par conséquent, un peu malade aussi ? A en voir l'actualité, la question semble plutôt légitime. Au-delà des récits de guerre qui peuplent l'actualité et font froid dans le dos, de la destruction de la planète qui s'accélère chaque jour, la plupart des personnes autour de moi me confient être stressées au quotidien – que ce soit à cause du temps qui semble filer entre nos doigts toujours plus vite, de l'injonction à la performance constante au travail, ou de la dégradation du lien social entre les gens. Avons-nous donc oublié la recette d'une vie saine, d'une vie équilibrée, physiquement, psychologiquement, spirituellement ?

C'est par un grand hasard que je suis tombée récemment (alors que j'étais moi-même dans une période stressante de ma vie) sur le livre du docteur Gabor Maté. Quand le corps dit non, qui m'avait été recommandé il y a plus de 10 ans par une amie qui essayait tant bien que mal de se défaire de certains traumatismes de son enfance qui affectait encore sa vie d'adulte.

Gabor Maté est né en 1944 dans une famille juive à Budapest. Une partie de sa famille a succombé dans les camps de concentration nazis. Lui a émigré en 1965 au Canada. Il devient docteur et se spécialise dans l'étude du développement de l'enfance, des traumatismes et de l'impact potentiel sur la santé physique et mentale. Après avoir expliqué, exemples à l'appui, le coût du stress chronique sur notre santé et sur la qualité de nos vies, il termine son livre *Quand le corps dit non* par un rappel des éléments essentiels qui participent à une vie d'adulte émotionnellement saine et harmonieuse : l'acceptation de la vie telle qu'elle est, la colère saine, l'autonomie, l'attachement, l'affirmation de soi. Même si le livre ne s'inscrit pas dans une dimension religieuse, il est facile d'établir un parallèle entre ces éléments fondamentaux et les enseignements du Christ et des Évangiles.

Acceptation et prise de conscience de la vie dans son entièreté

« Pourquoi vois-tu la paille qui est dans l'œil de ton frère et ne remarques-tu pas la poutre qui est dans ton œil ? »
(Matthieu 7:3-5)

Un monde qui nous incite à ne voir que le bon côté des choses, à être constamment positif, à ne chercher que les plaisirs ne laissent pas beaucoup de place pour les émotions dites "négatives" (la colère, la tristesse, l'ennui).



Pourtant, ces émotions font partie de nous, ce sont elles aussi qui nous rendent humain, et les moments de souffrances sont inévitables dans toute vie humaine. Ne pas laisser ces émotions s'exprimer, essayer à tout prix d'être positif revient à négliger une part importante de nous-mêmes, à couvrir des émotions qui ne sont que passagères mais qui ont besoin de passer. Nous ne savons alors plus quoi faire de notre tristesse, de notre colère. Nous n'avons plus conscience de nos propres limites, nous ne voyons pas nos propres défauts. Pourtant, nous voyons toujours la paille dans l'œil de notre frère. Il est facile de noter les défauts des autres, qui nous apparaissent plus flagrants que les nôtres. Accepter et prendre conscience de nos défauts, des parties sombres de notre vie, sans jugement et avec compassion, est primordial pour prendre soin de nous-mêmes et pour montrer plus de tolérance envers les autres.

La colère

« Ma maison sera appelée une maison de prière. Mais vous, vous en faites une caverne de voleurs. »
(Matthieu 21 :13)

Cela peut sembler contradictoire, mais savoir exprimer sa colère, de manière appropriée et en réaction à une situation particulière, participe à une vie plus saine. Il ne s'agit pas d'entrer dans une rage incontrôlable, ni de réprimer ce sentiment en apparence mauvais. Jésus lui-même exprime sa colère plus d'une fois, par exemple en entrant dans le temple qui était devenu un lieu de change et de marchandage. Si nous voyons le temple comme une représentation de la personne humaine, digne de respect et d'amour, alors on comprend qu'il est parfois nécessaire de se mettre en colère, quand nos limites semblent avoir été

violées. La colère, dans sa forme saine, permet de rendre visible des limites qui ne l'étaient peut-être pas pour les autres. Au lieu de refouler à tout prix la colère comme une émotion négative, que nous ne devrions pas avoir, il est important de savoir la canaliser et la laisser s'exprimer afin de ne pas la laisser exploser plus tard, avec plus d'ampleur et moins de contrôle.

L'autonomie et l'attachement

« Restez ici, et veillez avec moi. »
(Matthieu 26:36-46)

/...

Nous apprenons l'importance de l'attachement dès le début de notre existence, sachant que nous sommes entièrement dépendant de notre mère aux premiers instants de notre vie. La vie humaine est une vie fondamentalement sociable. Sans communauté, sans lien avec les autres, nous ne pouvons vivre sainement. Pourtant, le besoin d'un lien sincère et authentique va de pair avec une autonomie nécessaire à la vie d'adulte. Dans les Évangiles, Jésus fait maintes fois preuve d'autonomie en professant sa vérité et en ne cédant pas aux tentations du Diable, aux normes sociales, au pouvoir dominant. A chacun de trouver son parcours de vie, de s'entourer de personnes de confiance, de garder des liens amicaux avec tous, sans renoncer à sa propre vérité pour plaire ou par peur de décevoir. Trouver l'équilibre harmonieux entre attachement et autonomie permet de vivre une vie plus saine avec soi-même et les autres.

L'affirmation de soi

« Que votre parole soit "oui", si c'est "oui",
"non", si c'est "non". »
(Matthieu 5 :37)

L'affirmation de soi est liée à l'autonomie et la capacité à poser ses propres limites. Il s'agit de se connaître soi-même et d'apprendre à affirmer que nous sommes et qui nous sommes dans ce monde. Beaucoup d'entre nous croient qu'il faut mériter d'exister, qu'il faut justifier sa présence sur cette terre. Or notre présence humaine porte en elle-même sa propre valeur. Nous n'avons pas besoin de justifier notre présence pour mériter de vivre, ni de trahir

notre personne pour avoir une place dans ce monde. Notre temps sur terre devrait être utilisé pour comprendre qui nous sommes, pour trouver notre vérité profonde plutôt que de se conformer à des normes extérieures. Il ne s'agit pas d'un rejet total de tout ce qui nous a préexisté, mais d'une affirmation et d'une prise de conscience de notre propre réalité. Là aussi Jésus nous montre à plusieurs reprises qu'il sait qui il est et ne cherche pas à changer sa vérité pour se conformer aux attentes des autres. Malgré les souffrances et les pressions, il reste fidèle à sa vérité intérieure et à son message.

Quand le corps dit non - Le stress qui démolit

Gabor MATE
Editions de l'Homme
(Paru en 2027)

<https://www.amazon.fr/Quand-corps-dit-non-démolit/dp/2761949374>



Paroisse luthérienne de Metz
41 rue Mazelle 57000 METZ
www.paroisse-lutherienne-metz.fr

Bénévole

Yéla DEMELAS ☎ 03 87 51 53 41

Pasteur : Hanitra RATSIMANAMPOKA

☎ 03 87 74 06 38

✉ paroisselutheriennemetz@orange.fr

Conseiller presbytéral

Daniel SILBERREISS ☎ 06 14 35 78 46

