



TheoFil, la lettre d'infos de l'association Théodore - espace de dialogue interculturel et interreligieux - vous invite à cheminer ensemble, au fil des jours, des pensées, des gestes, des notes et des mots.

Au fil de l'édito - Mars 2026

"Entrer dans un temps d'essentiel"

Mars est un mois de seuils. On y entre par le jeûne, le silence intérieur, l'attente. On en sort par la fête, la lumière retrouvée, la promesse d'un recommencement.

Dans de nombreuses traditions, mars est ce temps où l'on allège le cœur pour mieux accueillir la joie : jeûner pour se recentrer, célébrer pour se relier, se souvenir pour mieux espérer.

Ce mois nous rappelle que les chemins spirituels, si divers soient-ils, partagent une même sagesse : avant la fête, il y a l'écoute ; avant la lumière, il y a l'attention ; avant la paix, il y a l'effort intérieur.



Au fil de l'actualité

La confiance, au plus près

Ce mois de mars est traversé par un temps électoral.

Plutôt que d'en commenter les enjeux, nous retenons ce qu'il révèle de notre vie commune : l'importance de la parole échangée, du respect mutuel et de l'attention portée à ce qui nous relie.

C'est dans cet esprit que nous partageons, ce mois-ci, les 12 clés pour bâtir la confiance, rédigées par Théodore l'an dernier.

Elles ont été pensées comme une invitation simple et concrète à raviver la confiance entre tous, dans notre quotidien partagé, et à faire vivre, humblement mais résolument, l'idéal d'une République



Un lieu pour bâtir la confiance

Face aux violences, 12 clés pour y répondre
par le dialogue et l'action :

1. Protéger les valeurs de la République
2. Respecter la liberté de conscience
3. Refuser les amalgames qui nourrissent la peur
4. Condamner toute stigmatisation
5. Affirmer que l'égalité s'applique à tous
6. Bâtir une fraternité fondée sur la confiance
7. Reconnaître la richesse de chacun
8. Mettre en lumière les contributions silencieuses
9. Écouter les voix ignorées
10. Choisir le respect et l'unité
11. Combattre l'antisémitisme et l'islamophobie
12. Agir contre toutes les formes de haine



THÉODORE
ESPACE DE DIALOGUE
INTERCULTUREL & INTERRELIGIEUX

<https://theodore-asso.fr>

Les 12 clés pour bâtir la confiance

1. Protéger les valeurs de la République

Refuser les discours de suspicion et les logiques d'exclusion. La République se renforce lorsqu'elle reconnaît chaque personne dans sa dignité.

2. Respecter la liberté de conscience

Garantir à chacun la liberté de croire, de ne pas croire, de pratiquer ou non, dans le respect du cadre commun.

3. Refuser les amalgames qui nourrissent la peur

Prendre le temps de comprendre, de vérifier et de nuancer, pour ne pas laisser la peur guider les jugements.

4. Condamner toute stigmatisation

Ne pas banaliser les paroles ou les actes qui blessent et marginalisent, même lorsqu'ils semblent ordinaires.

5. Affirmer que l'égalité s'applique à tous

Rappeler que l'égalité des droits est indivisible et concerne chaque citoyenne et chaque citoyen.

6. Bâtir une fraternité fondée sur la confiance

Favoriser les espaces de rencontre, de dialogue et de coopération, où la parole peut circuler librement.

7. Reconnaître la richesse de chacun

Valoriser les parcours, les cultures, les engagements et les convictions qui composent notre société.

8. Mettre en lumière les contributions silencieuses

Donner de la visibilité aux actions discrètes qui œuvrent chaque jour pour le bien commun.

9. Écouter les voix ignorées

Accueillir la parole de celles et ceux qui sont peu entendus et reconnaître leur place dans la communauté.

10. Choisir le respect plutôt que la peur

Préférer la nuance à la simplification, l'écoute au rejet, la relation à l'affrontement.

11. Combattre l'antisémitisme et l'islamophobie

Nommer clairement toutes les formes de haine et soutenir les personnes qui en sont victimes.

12. Agir avec courage et constance

Inscrire les convictions dans des actes concrets, durables et fidèles dans le temps.

!! Ces 12 clés n'apportent pas de réponses toutes faites. Elles proposent un

chemin : celui d'une confiance à cultiver, patiemment, là où nous vivons et là où nous faisons société.



Au fil des jours et des fêtes spirituelles

2 mars : Jeûne bahá'í (mois de 'Alá') (du 2 au 20 mars) – Foi bahá'íe

Temps de prière et de purification intérieure précédant le Nouvel An bahá'í, Naw-Rúz.

2 mars Holi – Hindouisme

Fête des couleurs célébrant la victoire du bien sur le mal et l'arrivée du printemps.

2 mars : Pourim – Judaïsme

Commémoration du salut du peuple juif en Perse, marquée par la joie et la lecture du Livre d'Esther.

3 mars Chötrul Düchen – Bouddhisme tibétain

Fête rappelant les miracles attribués au Bouddha et la force de la foi éclairée.

3 mars : Magha Puja – Bouddhisme theravāda

Commémoration d'un rassemblement spontané de disciples autour du Bouddha, symbole d'unité spirituelle.

4 mars : Fête des Lanternes (Yuanxiao / Shangyuan) – Traditions chinoises

Clôture du Nouvel An lunaire par des lanternes lumineuses, signe d'espérance et d'harmonie.

13 mars : Khadija Matsuri – Shintoïsme

Fête traditionnelle honorant les esprits et l'harmonie entre nature et communauté.

15 mars : Laylat al-Qadr (Nuit du Destin) – Islam

Nuit sacrée du Ramadan commémorant la révélation du Coran, consacrée à la prière.

19 mars : Gudi Padwa – Hindouisme

Nouvel An célébré dans l'ouest de l'Inde, marquant un recommencement spirituel.

19 mars : Ugadi – Hindouisme

Nouvel An célébré dans le sud de l'Inde, invitant à accueillir l'année avec équilibre et gratitude.

20 mars : Naw-Rúz (Nouvel An bahá'í) – Foi bahá'íe

Fête du printemps et début d'une nouvelle année fondée sur l'unité de l'humanité.

25 mars : Annonciation – Christianisme

Fête célébrant l'annonce faite à Marie et l'accueil confiant d'un projet nouveau.

29 mars : Dimanche des Rameaux – Christianisme

Ouverture de la Semaine sainte, rappelant l'entrée de Jésus à Jérusalem.

31 mars : Mahavira Jayanti – Jaïnisme

Commémoration de la naissance de Mahavira, maître de la non-violence et de la compassion.

Zoom du mois :

Naw-Rúz – Nouvel An bahá'í

Naw-Rúz est une fête de joie et de renouveau, vécue comme un printemps spirituel. Elle marque la fin du jeûne de 19 jours et l'ouverture d'une nouvelle année bahá'íe, célébrée à l'équinoxe de printemps, lorsque la lumière retrouve son équilibre. Le calendrier bahá'í se compose de 19 mois de 19 jours, auxquels s'ajoutent quelques jours intercalaires avant le dernier mois.



Au fil des notes, musiques spirituelles

Chants grégoriens

Sobriété, souffle long, écoute intérieure : un climat propice à l'entrée dans la Semaine sainte.

Chants bouddhistes tibétains

Mantras et prières chantées associés à la lumière, à la purification et à la compassion.



Au fil des mots, lectures inspirantes

Les Sept Vallées - Auteur : Bahá'u'lláh (1817–1892)

Fondateur de la foi bahá'íe, Bahá'u'lláh est une figure spirituelle majeure du XIX^e siècle.

Les Sept Vallées est un texte mystique adressé à un chercheur soufi, décrivant les étapes intérieures du cheminement de l'âme : de la quête à l'anéantissement du moi, jusqu'à l'union spirituelle.

...Une lecture très juste pour accompagner le temps du jeûne et la marche vers Naw-Rúz.

<https://librairie-bahaie.fr>

Le cœur conscient - Auteur : Thích Nhất Hạnh (1926–2022)

Moine bouddhiste zen vietnamien, poète et artisan infatigable de la paix, Thích Nhất Hạnh a profondément marqué le dialogue entre spiritualité et engagement.

Dans Le cœur conscient, il invite à habiter pleinement chaque instant, à relier respiration, silence et compassion active.

... Une sagesse qui fait écho aux pratiques de jeûne, de vigilance et de transformation intérieure présentes dans plusieurs traditions en mars.



Au fil du calendrier de la paix

Chaque jour, le Calendrier de la Paix propose un rendez-vous discret :

une fête spirituelle, une œuvre, une parole de sagesse ou un symbole, pour ouvrir un espace de réflexion et de dialogue.

En nous suivant sur les réseaux sociaux, **vous recevez ce cadeau quotidien :**

un pas de côté, une invitation à relier les traditions, à nourrir la fraternité et à faire vivre la paix dans le quotidien.

Retrouvez le Calendrier de la Paix jour après jour sur :

👉 Facebook : <https://www.facebook.com/association.theodore/>

👉 Instagram : <https://www.instagram.com/association.theodore/?hl=fr>

✨ **Ensemble, faisons rayonner le dialogue, la paix et la fraternité au quotidien.**

<https://theodore-asso.fr/>

