

# *Intentions générales pour les Sœurs*

## ARTICLE I

Que toute leur vie et exercices soient pour s'unir avec Dieu, pour aider par prières et bons exemples la sainte Église et le salut du prochain ; et pour cela, elles ne doivent rien tant désirer que d'être tellement vertueuses que leur bonne odeur, en agréant à Dieu, se répande dans les cœurs des fidèles. Ce désir a fait écrire au commencement du Livre de leurs Professions ces trois souhaits.

### SOUHAITS PARTICULIERS

#### *L'humble gloire des Sœurs de la Congrégation*

Nous n'avons aucun lien que le lien de la dilection, qui est le lien de perfection, car la dilection est forte comme la mort, et le zèle d'amour ferme comme l'enfer. Comment donc pourrait-on avoir des liens plus forts que le lien de la dilection qui est le lien de la perfection ?

La charité de Jésus-Christ nous presse (2 Co 5).

SOUHAIT A L'IMITATION DE CELUI  
QUE JOB A FAIT AU 31<sup>E</sup> CHAPITRE  
DE SON LIVRE (v. 35)

*À Jésus-Christ Notre Seigneur*

Ô vrai Dieu, mais qui me fera tant de grâce que le Tout-Puissant écoute mon désir, et que lui-même écrive ce Livre, afin que je le porte sur mes épaules, et que je m'en environne comme d'une couronne, et que je le prononce à chaque pas, et que je le lui offre comme à un prince ! Oui, Seigneur Jésus, écoutez l'exclamation que mon cœur fait pour vos servantes : écrivez vous-même en ce Livre, et ne permettez pas qu'aucune y mette jamais son nom que par votre inspiration et mouvement, afin que ce volume soit un manteau d'honneur sur mes épaules, et une couronne de gloire sur ma tête.

Ainsi je nommerai, en toutes les aspirations que mon esprit fera vers vous, les noms qui y seront marqués comme un cantique de joie et de louange, et les offrirai comme un bouquet de suavité, à votre divine Providence.

Faites, ô Jésus, saint et doux amour de nos âmes, que l'an auquel chaque Sœur inscrira ses vœux et son oblation en ce Livre, lui soit un an de sanctification, le jour, un jour de salut, et l'heure,

une heure d'éternelle bénédiction. Et que les cœurs que vous avez assemblés, sous votre nom et celui de votre chère Mère, ne se dispersent point, que ce que vous avez assemblé ne se dissipe point, et ce que vous avez conjoint ne se sépare point ; mais que les noms marqués en ces feuilles périssables soient à jamais écrits au Livre des vivants, avec les justes qui règnent auprès de vous en la vie d'immortelle félicité. Ainsi soit-il. Ainsi soit-il. *Amen.*

DÉSIR À L'IMITATION DE CELUI  
DE SAINT PAUL  
chap. 4 aux Philippiens

*Aux Sœurs de la Congrégation*

Donc, mes très chères Sœurs, mes Filles très désirées, ma joie et ma couronne, demeurez ainsi en Notre Seigneur, mes bien-aimées.

Ô Filles de bonne odeur, Filles des colloques célestes, je vous prie, et même je vous conjure de sentir toutes un même amour et de vivre toutes en un même accord de cette vocation, en Jésus-Christ Notre Seigneur, et en sa Mère Notre Dame. *Amen.*

FRANÇOIS, Évêque de Genève.

L'an 1611, à Annecy.

## *Du lever des Sœurs*

### ARTICLE II

Premièrement, les Sœurs doivent à leur réveil jeter leurs âmes toutes en Dieu par quelques saintes pensées, telles que celles-ci :

Le sommeil est l'image de la mort et le réveil celle de la résurrection.

Ou bien celle de la voix qui retentira au dernier jour :

Ô morts levez-vous et venez au jugement.

Ou bien qu'elles disent avec Job :

Je crois que mon Rédempteur est vivant et qu'au dernier jour je ressusciterai. Ô mon Dieu faites que ce soit à la gloire éternelle ; cette espérance repose dans mon sein.

D'autres fois :

En ce jour-là, vous m'appellerez, ô mon Dieu, et je vous répondrai ; vous donnerez votre droite à l'ouvrage de vos mains, vous avez compté tous mes pas.

Les Sœurs feront ainsi de saintes aspirations, ou telles autres que le Saint-Esprit leur suggèrera, ayant la liberté de suivre son attrait intérieur.

Commençant à se vêtir, faisant le signe de la Croix, elles diront :

Couvrez-moi, Seigneur, du manteau d'innocence et de la robe de charité. Mon Dieu, ne permettez

pas que je paraisse nue de bonnes œuvres devant votre face.

Puis, elles se prépareront pour l'Exercice du matin, pensant brièvement aux imperfections auxquelles elles sont sujettes, et aux résolutions qu'elles doivent faire contre elles.

Elles feront l'Exercice du matin, adorant Notre Seigneur du profond de leurs âmes, le remerciant de tous ses bienfaits, et lui offrant leurs cœurs, avec leurs désirs et résolutions, et tout leur être, en l'union de cette offrande amoureuse que le Sauveur fit en l'arbre de la Croix, de soi-même à son Père éternel, lui demandant son aide et bénédiction, saluant Notre Dame, lui demandant aussi sa bénédiction, celle du saint Ange et des saints Protecteurs, et diront le *Pater*, si bon leur semble.

Tout ceci se doit faire vivement, courtement et à genoux ; puis, le reste du temps, elles occuperont leur esprit au point de la méditation.

Il sera nécessaire qu'elles soient très diligentes à se lever et habiller.

Pour l'oraison, elles s'y formeront suivant les enseignements de l'*Introduction à la Vie dévote*, du *Traité de l'Amour de Dieu*, des *Entretiens spirituels* et d'autres bons livres conformes à ceux-là ; particulièrement sur l'attrait et l'action du Saint-Esprit et de la direction qui leur sera donnée, ne s'occupant jamais des subtilités et

vaines sublimités qui ne sont que tromperies et illusions. La sérieuse pratique de cet exercice est une des plus importantes qui soient en la Religion et vie spirituelle.

*De la manière de diriger son intention  
dans les exercices*

ARTICLE III

Les Sœurs qui voudront prospérer et faire progrès en la voie de Notre Seigneur, doivent au commencement de toutes leurs actions, tant intérieures qu'extérieures, demander sa grâce et offrir à sa divine Bonté tout ce qu'elles feront de bien, se préparant ainsi à supporter toute la peine et mortification qui s'y rencontreront avec paix et douceur d'esprit, comme provenant de la main paternelle de notre bon Dieu et Sauveur, dont la très sainte intention est de les faire mériter par tels moyens, pour, ensuite, les récompenser de l'abondance de son amour. Et qu'elles ne négligent point ceci dans les choses petites et qui leur semblent de peu d'importance ; voire même si on les emploie à des choses qui leur soient agréables et conformes à leur volonté et nécessité,

comme de boire, manger, se reposer et récréer, et choses semblables, afin que, suivant le conseil de l'Apôtre, tout ce qu'elles feront soit fait au nom de Dieu et pour son seul plaisir.

## *De l'Office divin*

### ARTICLE IV

Les Sœurs auront en singulière recommandation la simplicité et promptitude à l'obéissance ; et donc, lorsque les Offices sonneront, elles doivent courir à la voix de l'Époux qui les appelle, c'est-à-dire partir allègrement au premier coup de cloche, se mettre en présence de Dieu, et, à l'imitation de saint Bernard, demander à leurs âmes ce qu'elles vont faire au chœur. Comme aussi, elles pourront suivre cette méthode en tous leurs autres exercices, afin qu'elles portent en chacun d'eux, l'esprit qui leur convient ; car il ne faut pas une même attitude et action au chœur qu'à la récréation. Il faut aux exercices qui regardent immédiatement l'honneur et service de Dieu, un esprit humblement rabaissé, grave, dévot et sérieusement amoureux.

Avant donc de commencer l'Office, les Sœurs provoqueront leurs âmes à de semblables pensées,

et, après l'acte d'adoration, offriront à Notre Seigneur cette action pour sa gloire, en l'honneur de la Sainte Vierge Notre Dame et Maîtresse, et pour le salut de toutes les créatures.

Disant le « Dieu viens à mon aide », elles doivent penser que Notre Seigneur leur répond :

Soyez aussi attentives à mon amour.

Et pour se maintenir avec le respect et l'attention convenables, il faut qu'elles considèrent de temps en temps combien cela leur est d'honneur et de grâce de faire ici-bas sur la terre le même office que les Anges et les Saints font là-haut dans le Ciel, quoiqu'en langages différents, elles prononcent les louanges du même Seigneur, dont la grandeur et la majesté font trembler les plus hauts Séraphins.

Mais la principale attention et le plus grand soin que doivent avoir les Sœurs qui ne sont pas encore habituées à l'Office, c'est de bien prononcer, faire les accents, pauses, médiations, et de prévoir ce qu'elles ont à dire selon les charges qui leur sont données, se tenir prêtes pour commencer, et faire les cérémonies avec gravité et convenance, sans excéder en la crainte de faillir non plus qu'en la présomption de bien faire.

Bref, les Sœurs auront un soin et une attention spéciaux, afin que l'Office sacré se célèbre avec la révérence et la dévotion dues à la présence de la divine Majesté et avec l'observance du *Cérémonial*.

# *Comment il faut entendre la Sainte Messe*

## ARTICLE V

Pendant que le prêtre se prépare il faut se mettre en présence de Dieu, et quand il dit le *Confiteor*, il se faut prosterner en esprit devant Dieu, reconnaître ses péchés, les détester et lui en demander pardon.

À l'Évangile, il faut promptement se lever pour témoigner que l'on est disposé à cheminer en la voie des commandements de l'Évangile, et dire :

Jésus-Christ a été obéissant jusqu'à la mort et à la mort même de la croix.

Et en faisant le signe de la Croix sur le front, sur la bouche et sur le cœur, dire :

Dieu soit en mon esprit, en ma bouche et en mon cœur, afin que je reçoive son saint Évangile.

Si l'on dit le *Credo* il faut le réciter en protestant mentalement de vouloir vivre et mourir en la foi de la sainte Église.

Après le *Sanctus*, il faut en grande humilité et révérence penser au bien de la Mort et Passion du Sauveur, le suppliant de vouloir l'appliquer au salut du monde entier, et particulièrement au nôtre et à celui des enfants de son Église, à la gloire et

félicité de tous les Saints et au soulagement des âmes du Purgatoire.

À l'Élévation du Très Saint-Sacrement, il faut avec grande contrition de cœur l'adorer ; puis, avec le prêtre, l'offrir à Dieu le Père pour la rémission de nos péchés et de ceux du monde entier, et nous offrir nous-mêmes avec lui et toute l'Église.

Après l'Élévation, il faut remercier Jésus-Christ de sa Passion et de l'institution de ce très saint Sacrifice de l'Autel.

Quand le prêtre dit le *Pater*, il le faut dire avec lui vocalement avec une grande humilité et dévotion, tout ainsi que si on l'entendait dire à Notre Seigneur, et qu'on le dit mot à mot après lui.

À la bénédiction, il faut se représenter que Jésus-Christ en même temps nous donne la sienne.

## *De l'examen de conscience*

### ARTICLE VI

Les Sœurs doivent faire l'examen deux fois par jour, en cette sorte : elles rendront grâce à Notre Seigneur de tous ses bienfaits et particulièrement de celui de sa sainte Passion et de ses divins Sacrements, du bien de leur vocation et de ce qu'il

lui a plu de les conserver durant cette journée, leur fournissant par sa douce bonté, toutes leurs nécessités. Il faut qu'elles confessent et reconnaissent devant Dieu que ce jour ne s'est point passé sans qu'elles l'aient offensé en quelque sorte ; et parce que nous sommes aveugles en nos propres affaires, il faut demander la grâce et la lumière du Saint-Esprit afin de pouvoir bien reconnaître les fautes.

Puis, qu'elles disent le *Confiteor* jusqu'à *mea culpa*, et se mettent à examiner leurs actions, paroles et pensées depuis le dernier examen.

Ayant trouvé le nombre et l'espèce de leurs péchés, elles les ajouteront avec les autres du précédent examen et, de tous ensemble, en demanderont humblement pardon à Notre Seigneur, achèveront le *Confiteor* et feront un ferme propos de s'en amender, avec la grâce de Dieu, qu'elles lui doivent demander à cet effet avec tout le soin et la dévotion qu'il leur sera possible.

Après cela, elles recommanderont à la divine miséricorde leur âme, leur corps et tout leur être ; elles prieront pour la Sainte Église, pour leurs parents et pour tous ceux envers qui elles ont un particulier devoir, elles n'oublieront pas les âmes du Purgatoire, salueront Notre Dame, leur bon Ange et les saints Protecteurs.

Si en s'examinant elles ne peuvent rien remarquer, elles s'abaisseront profondément devant Dieu, lui rendant grâce, confessant néanmoins qu'elles ont fait plusieurs fautes dont elles n'ont pas mémoire ni connaissance.

Pour faciliter leur examen, il leur sera fort utile, lorsqu'elles tombent en quelque faute durant la journée, de s'examiner sur-le-champ et regarder un peu par quel mouvement elles l'ont faite ; puis s'abaisser devant Dieu, et graver cela dans l'esprit, pour le mettre en l'examen du soir.

En l'examen du matin, il n'est pas requis d'y apporter tant de formalités, mais seulement, il faut dire le *Confiteor*, et regarder un peu comment on s'est comporté pendant la matinée aux Offices et à l'oraison ; puis, si on trouve quelque faute, l'ajouter aux précédentes et faire l'acte de contrition avec un ferme propos de s'amender.

Pour aider leur mémoire, afin de bien connaître leurs fautes, elles regarderont comment elles se seront comportées à l'oraison, aux Offices, durant le silence, aux assemblées communes et si elles ont été employées à quelque chose d'extraordinaire ; comme aussi, si elles ont eu congé de parler en particulier, de quels propos elles se sont entretenues, car c'est là où il est dangereux de faillir.

Outre cet examen général, les Sœurs pourront pratiquer le particulier, celui-ci se fait d'une vertu

particulière qui soit la plus convenable et qui s'oppose directement aux imperfections auxquelles l'on se sent plus incliné.

Et non seulement les Sœurs peuvent pratiquer cet examen par elles-mêmes, mais encore, autour des fêtes solennelles et quand la Supérieure le trouvera bon, elles peuvent faire quelques entreprises et défis ensemble, pour la pratique de quelques vertus.

## *Du repas*

### ARTICLE VII

Que les Sœurs n'aillent pas au réfectoire seulement pour manger, mais pour obéir à Dieu et à la Règle, écouter la sainte lecture et faire les mortifications qui y sont pour l'ordinaire pratiquées.

Qu'elles y entrent avec gravité et modestie, les robes baissées et les yeux en terre ; elles feront l'inclination au crucifix, et se rangeront de chœur en chœur.

La Supérieure dira le *Benedicite* devant sa place ; les Sœurs tiendront les mains jointes, elles s'inclineront durant la bénédiction et avant d'aller s'asseoir.

La lectrice montera en chaire. Debout, les mains jointes, elle dira :

Au nom de Notre Seigneur Jésus-Christ ; les Sœurs répondront : Amen.

Elle commencera la lecture ; toutes les Sœurs déplieront leurs serviettes. Celles qui manquent baiseront terre au milieu du réfectoire avant de s'asseoir, si c'est par négligence qu'elles arrivent en retard.

S'il y en a quelqu'une qui soit trop délicate ou trop avide à manger, qu'elle fasse en entrant une bonne résolution, en invoquant la grâce de Notre Seigneur, afin de se surmonter courageusement. Que celle qui est délicate considère le fiel qui fut présenté à Notre Seigneur au comble de ses plus amères douleurs ; que celle qui est trop avide pense aux abstinences et jeûnes rigoureux des Pères du désert et de tant d'autres Saints qui ont si fortement surmonté leur sensualité.

Qu'elles ne sortent point de table sans s'être mortifiées en quelque chose ; et que néanmoins elles usent sans scrupule ni cérémonie des aliments qui leur seront donnés pour le soulagement de leurs infirmités, prenant indifféremment de la main de Notre Seigneur, tant en nourriture qu'en toutes autres choses, ce qu'elles aimeront comme ce qu'elles n'aimeront pas. Voire même à l'infirmerie où elles se rendront douces, patientes et obéissantes à

l'Infirmière, et recevront ce qui leur sera donné avec action de grâce, reconnaissant qu'elles ne méritent pas un si doux et charitable traitement.

Celle qui servira prendra garde que rien ne manque aux Sœurs.

Les Sœurs seront fort tranquilles et propres au réfectoire.

Après le repas, la Supérieure donnera le signe pour finir ; la lectrice dira :

Et toi, Seigneur, prends pitié de nous,  
toutes répondront :

Nous rendons grâce à Dieu.

La Supérieure commencera les Grâces, selon le temps, devant sa place ; les Sœurs, rangées comme au *Benedicite*, répondront.

Ensuite l'Officière commencera le *De profundis*, que les Sœurs poursuivront.

## *De la récréation*

### ARTICLE VIII

Les Sœurs allant au lieu de la récréation demanderont à Notre Seigneur la grâce de n'y rien dire ni faire qui ne soit à sa gloire. Étant entrées, la première parole sera : « Dieu soit béni », ce

qu'elles observeront de dire pour premier salut, même au parler.

Puis, qu'elles se rangent promptement et prennent leurs ouvrages, qu'elles doivent toujours tenir au lieu de l'assemblée, ou si proche qu'elles les puissent prendre commodément.

Qu'elles ne portent point aux récréations des contenance tristes et chagrines, mais un visage gracieux et affable, et qu'elles s'entretiennent ainsi qu'il est porté par les *Constitutions*. Et comme les Sœurs doivent avec simplicité et franchise se récréer par obéissance, aussi doivent-elles, par dévotion, aimer parler souvent des choses bonnes.

Si quelqu'une était sujette à parler d'elle-même, à faire des éclats de rire, parler trop haut et faire d'autres immodesties, qu'elle fasse en entrant un petit regard sur cette imperfection et se résolve à être sur ses gardes afin de n'y pas tomber, invoquant pour cela la grâce du Saint-Esprit et le secours de son bon Ange.

Qu'elles n'estiment pas que ce soit peu de vertu de faire la récréation comme il faut, et donc qu'elles n'y aillent pas par manière d'acquit et par coutume, mais avec préparation et dévotion.

Une Sœur tour à tour rappellera la présence de Dieu par intervalle durant la récréation, et à la fin dira quelque bonne et sainte retenue.

À la fin, elles penseront à ce dont elles auront besoin, tant pour leurs ouvrages que pour leurs charges, afin de le demander. Les Officières indiqueront aux Sœurs l'heure commode pour leur donner ce dont elles auront besoin, laquelle elles observeront fidèlement.

L'Assistante préviendra aussi de ce que l'on aura à faire pour l'Office, quand il y aura quelque chose d'extraordinaire.

## *Du silence*

### ARTICLE IX

Quand on sonne l'obéissance, que les Sœurs se lèvent promptement et demeurent debout, avec un maintien humble et dévot, attendant l'obéissance, disant en elles-mêmes :

Parlez, Seigneur, votre servante vous écoute ; ô mon Dieu, rendez-moi digne d'accomplir votre sainte volonté.

Elles recevront en cette qualité tout ce qui leur sera commandé par la Supérieure, sans répliques ni excuses, encore qu'elles eussent quelque autre chose à faire. Mais si c'était chose pressée et nécessaire, elles le diront après à la Supérieure, et

si elles sont Novices elles s'adresseront à leur Maîtresse qui en informera la Supérieure.

Aussitôt que l'obéissance sera donnée, les Sœurs qui n'ont rien à demander se retireront en leurs cellules, ou autre lieu qui leur sera convenable, pour faire leurs ouvrages et ce qui leur aura été ordonné. Qu'en entrant elles se mettent plus particulièrement en présence de Dieu, lui demandant la grâce d'employer le silence selon la fin pour laquelle il a été si saintement institué, qui est non seulement pour empêcher le vain bavardage, mais aussi pour retrancher les pensées vagabondes et inutiles, s'entretenant avec l'Époux, et pour prendre de nouvelles forces pour travailler sans cesse à son divin service.

Elles pourront se servir de l'oraison du matin, regardant Notre Seigneur au mystère où elles l'ont médité, et s'arrêteront sur quelques-uns des points qu'elles auront plus goûtés. Par exemple, si elles ont médité le mystère de la flagellation, et que le regard doux et amoureux que le bon Sauveur jetait de fois à autre sur ceux qui le flagellaient ait touché leur cœur, elles doivent se le représenter souvent, faisant ensuite cette aspiration :

Ô doux Jésus, regardez-moi des yeux de votre miséricorde.

Une autre fois :

Seigneur, ôtez de moi tout ce qui peut déplaire à vos yeux.

Elles pourront aussi demeurer doucement aux pieds de Notre Seigneur comme Madeleine, écoutant ce qu'il dira à leur cœur, regardant sa bonté et son amour, et lui parlant de temps en temps par ces aspirations de cœur et oraisons jaculatoires, telles ou semblables :

Ô Dieu vous êtes mon Père, recevez-moi entre les bras de votre Providence ;

Mon Dieu, ayez pitié de ma misère.

Seigneur ! que je ne vive que pour vous.

Mon Salut, donnez-moi votre amour.

Vous êtes, ô mon Dieu, toute mon espérance.

Jésus, soyez-moi Jésus.

Sauveur de mon âme, quand serai-je toute vôtre ?

Recevez-moi, ô bon Jésus, entre les bras de votre Providence.

Ô mon Dieu, faites de moi votre divine volonté.

Seigneur, que je ne vive point, si je ne vis pour vous.

Ô mon Roi, quand vous verrai-je en votre gloire ?

Seigneur, soyez propice à moi pauvre pécheresse.

Mon Dieu, quand vous aimerai-je parfaitement ?

Seigneur, donnez-moi un cœur humble et doux.

Mon Salut et mon Amour !

Mon Dieu, vous êtes mon tout.

Ô Jésus, vous êtes les délices de mon cœur.

Seigneur, que j'accomplisse toutes vos volontés.

Par votre bonté, gardez-moi de vous déplaire.

Mon souverain Bien, je ne veux plus que vous.

### *À la Sainte Vierge*

Ma chère Maîtresse, je vous salue et vous révère  
de tout mon cœur.

Mère de miséricorde, priez pour moi.

Reine du Ciel, je vous recommande mon âme.

Ma douce Mère, obtenez-moi l'amour de votre  
Fils.

Ma chère espérance auprès de Jésus.

Je me jette à vos pieds, doux Refuge des  
pécheurs.

Faites-moi sentir votre pouvoir envers la Sainte  
Trinité, ô glorieuse Vierge.

### *Au bon Ange*

Ange glorieux qui m'avez en garde, priez pour  
moi.

Mon cher Gardien, donnez-moi votre bénédiction.

Bienheureux Esprit, défendez-moi de l'ennemi.

Mon cher Protecteur, donnez-moi une grande  
fidélité à vos saintes inspirations.

Elles en feront de même envers les Saints et  
Saintes auxquels elles auront une particulière  
dévotion : comme à saint Joseph, saint Augustin,  
saint Jean-Baptiste, les Princes de l'Église saint  
Pierre et saint Paul, saint Jean l'Évangéliste patron  
des vierges, saint Bernard, saint François, sainte  
Anne, sainte Madeleine, les trois saintes Catherine,

et autres glorieux Saints dont on aura lu la vie à table.

Quand l'horloge sonnera, qu'elles soupirent les heures inutilement passées ; qu'elles pensent qu'il faudra rendre compte de cette heure et de tous les moments de leur vie.

Qu'elles approchent de l'éternité.

Que les heures sont des siècles aux malheureux damnés.

Que nous courons à la mort.

Que notre dernière heure sonnera peut-être bientôt.

Que les Sœurs fassent donc, à la suite de telles pensées, quelque dévote aspiration, afin que Dieu leur soit propice à cette dernière heure : ce qui arrivera infailliblement à celles qui se rendront très soigneuses de cet exercice, qu'elles doivent pratiquer en tout temps et en toutes occasions, par le moyen duquel elles croîtront et profiteront tous les jours de vertu en vertu, jusqu'à la perfection de l'amour divin.

Celles qui seront travaillées de quelques tentations ou passions, pourront s'encourager et fortifier par la considération des épreuves de Notre Seigneur, se le représentant en celles-ci. Et quand elles auront des difficultés aux exercices des vertus, si elles le regardent en la pratique de celles qu'il a exercées tandis qu'il a été en cette vie, elles seront instruites et aidées.

## *Du coucher*

### ARTICLE X

Que les Sœurs soient promptes à se déshabiller, et tiennent, tant qu'il leur sera possible, leur esprit attentif au point qu'on aura lu pour l'oraison du matin.

Qu'elles soient très exactes à garder la pureté et la sainte pudeur.

Qu'elles ne sortent pas de leurs cellules sans être vêtues, sinon par quelque pressante nécessité, ni sans avoir le voile sur la tête.

Étant au lit, qu'elles se souviennent que Notre Seigneur et plusieurs Saints dormaient sur la terre froide, et combien elles sont obligées de l'aimer et le servir, puisque sa douce Bonté leur donne si paternellement leurs petites commodités.

Qu'elles se couchent en la même posture qu'elles feraient si elles voyaient Notre Seigneur de leurs propres yeux ; car véritablement il les regarde en cette action aussi bien qu'en toutes les autres.

Étant couchées, elles se représenteront qu'un jour elles seront ainsi étendues dans le tombeau, et prieront Dieu qu'il les assiste à l'heure de la mort.

Qu'elles s'efforcent de s'endormir toujours en quelque bonne pensée, parce qu'il y a un démon qui épie leur sommeil pour l'infecter de quelque

mauvaise imagination, et un qui épie leur réveil afin de remplir leur esprit de milles vaines et inutiles réflexions.

## *Des confessions et de l'ordre d'y aller*

### ARTICLE XI

Quand les Sœurs voudront se confesser, elles feront la préparation en cette sorte :

S'étant prosternées en esprit d'humilité aux pieds de Notre Seigneur crucifié, elles diront dévotement le *Confiteor* jusqu'à *mea culpa*, et demanderont la grâce et la lumière du Saint-Esprit pour bien connaître leurs fautes. Puis elles rassembleront tout ce qu'elles auront trouvé en leurs examens journaliers depuis la dernière Confession, elles penseront un peu s'il n'y a rien de plus, et achèveront le *Confiteor* disant le *mea culpa*, etc. Ensuite elles demanderont très humblement pardon à Notre Seigneur et la grâce de se corriger ; dont elles feront une bonne résolution, spécialement des choses les plus importantes qu'elles remarqueront, les détestant et tâchant de donner à leur âme une vraie douleur de leurs fautes, pour petites qu'elles soient ; car c'est toujours trop de mal d'avoir déplu à la souveraine

bonté de Notre Seigneur qui nous fait tous les jours tant de miséricorde.

Puis elles iront avec humilité devant le Confesseur, honorant le sacré sacerdoce en la personne du prêtre, le considérant en Confession comme un Ange de Dieu, qu'il nous envoie pour nous réconcilier avec sa divine Bonté.

Qu'elles disent purement et simplement ce qui les concerne, se gardant bien d'accuser la faute d'autrui avec la leur. Qu'elles soient courtes et claires en leurs confessions. Qu'elles ne soient pas aussi tellement courtes que cela leur fasse oublier de dire ce qui est nécessaire pour bien déclarer comment la chose s'est passée et de la façon la plus intelligible qu'elles pourront. Qu'elles n'y aillent point par coutume, ni sur de vains scrupules, mais avec dévotion et attention, comme en une action de très grande importance et gravité. Étant à genoux elles feront le signe de la Croix, disant :

Bénissez-moi, mon Père, parce que j'ai péché.

Après avoir reçu la bénédiction, elles diront tout ce qu'elles auront remarqué en leur examen.

Ayant achevé leur confession, qu'elles écoutent avec humilité et tranquillité ce que le Confesseur leur dira ; mais s'il leur conseille quelque chose contraire aux Règles et aux coutumes de la Maison, elles le prieront de les excuser parce qu'elles croient que cela n'est pas conforme à ce qui leur est prescrit. De même, s'il leur était

commandé quelques pénitences extraordinaires et hors du train de la Communauté, elles diront :

Mon Père, je vous supplie très humblement de me changer cette pénitence, car je ne pourrais aisément l'accomplir.

Si les Confesseurs les enquirent de quelque chose qui ne soit pas de la confession, elles pourront, si elles veulent, répondre en ce qui les concerne seulement.

Après, elles ne doivent aucunement parler de ce qui leur a été dit en confession, sinon que ce fût quelque chose si utile et dévote qu'il semblât à propos de le dire pour l'instruction et l'édification des autres, sans toutefois faire paraître où elles l'ont appris.

Elles ne se confesseront pas durant l'Office, tant que faire se pourra.

Au son de la cloche pour la Confession, elles se rendront toutes si à propos au lieu assigné qu'il ne faille pas aller les chercher. Celle qui sera confessée ira diligemment appeler celle qui suit les deux ou trois qui vont après elle, et ainsi consécutivement de l'une à l'autre.

Elles iront par ordre, en commençant par les postulantes, puis par les Novices et Professes, finissant par la Supérieure.

Après la Confession, elles feront leur pénitence le plus promptement qu'elles pourront, avec une

grande contrition et généreuse résolution de s'amender.

## *De la sainte Communion*

### ARTICLE XII

La principale intention que les Sœurs doivent avoir à la sainte Communion doit être pour la gloire de Notre Seigneur et leur union avec lui.

Or, pour mieux s'y préparer, le soir précédent il sera bon à l'oraison et en leur recueillement de diriger quelque peu leur pensée à Notre Seigneur en ce saint Sacrement, excitant en leur âme une sainte révérence et joie spirituelle du bonheur de recevoir notre doux Sauveur. Alors il faut faire une nouvelle résolution de le servir avec ferveur, qu'elles pourront confirmer l'ayant reçu, non pas par vœu, mais par un bon et saint propos.

Sur le point de la Communion, elles pourront user de quelques aspirations de paroles mentales ou vocales, comme celle de saint François :

Qui suis-je Seigneur, et qui êtes-vous ?

Ou bien de sainte Élisabeth :

D'où me vient ce bonheur, que mon Seigneur vienne à moi ?

Ou celle de saint Jean l'Évangéliste :

Oui, venez, Seigneur Jésus !  
Ou celle de l'Épouse sacrée :  
Que mon Époux me baise d'un baiser de sa  
bouche ;  
et semblables.

Après la sainte Communion, il faut regarder Notre Seigneur assis dans notre cœur, comme dans son trône, et lui faire venir, l'un après l'autre, nos puissances et nos sens pour écouter ses commandements et lui promettre fidélité.

On pourra encore inviter l'âme à plusieurs saintes affections, comme de crainte de contrister et perdre le Seigneur, disant avec David :

Ne m'abandonnez pas ;  
et avec les Pèlerins :

Demeurez avec nous, car il se fait tard.

À la confiance et force d'esprit avec David :

Je ne craindrai nul mal, Seigneur, parce que vous êtes avec moi.

À l'amour, avec l'Épouse :

Mon Bien-Aimé est à moi, et moi je suis à lui ; il demeurera sur mon cœur. J'ai trouvé Celui que mon âme désire, je le conserverai soigneusement.

À l'action de grâces, avec Abraham :

Ô Seigneur, parce que vous m'avez fait cette grande grâce, je vous bénirai de bénédictions éternelles et multiplierai vos louanges comme les étoiles du ciel.

À la résolution de le servir par les paroles de Jacob :

Dieu me sera mon Dieu, et la pierre de mon cœur précédemment endurcie sera sa maison.

On peut penser à l'ardeur intérieure de Notre Dame, lorsque l'Ange lui dit que le Saint-Esprit viendrait en elle, sa dévotion, son humilité, sa confiance, son courage ; et qu'en même temps qu'elle entendit que Dieu lui donnait son cœur, qui est son Fils, elle se donna réciproquement à Dieu, et qu'alors cette sainte âme se fondit en charité, si bien qu'elle pouvait dire : « Mon âme s'est liquéfiée et fondue, quand mon Bien-Aimé m'a parlé ».

Or, quant à nous, nous recevons une pareille grâce en la Communion ; car, non un Ange, mais bien Jésus-Christ même nous assure qu'en celle-ci le Saint-Esprit vient en nous et la vertu céleste nous couvre de son ombre, et le Fils de Dieu vient réellement en nous, et, par manière de dire, naît en nous et y est conçu. Ô Dieu, que de suavité et de douceur ! Donc, l'âme peut bien dire comme cette sainte Dame, après cette considération : « Voici la servante du Seigneur, qu'il me soit fait selon sa parole » ; puisqu'il a dit de sa bouche sacrée que quiconque le mange il demeure en lui, qu'il vivra pour lui et en lui, et ne mourra point éternellement. Les Sœurs pourront, tant pour la sainte Messe que pour la très sainte Communion, faire ces

considérations, ou telles autres que le Saint-Esprit leur suggèrera.

Chaque mois, on fera une Communion pour le renouvellement de leurs Vœux ; une pour la Sainte Église, le Pape et les prêtres ; une pour la conservation, union et perfection de l'Ordre ; une pour la conversion des infidèles et pécheurs ; une pour la paix entre les peuples et pour le pays où la Congrégation est établie, ou autres nécessités publiques ; une, avec une Messe, pour les âmes du Purgatoire. Une, au décès des plus proches parents de quelque Sœur.

### *Du devoir des novices envers leur Maîtresse*

#### ARTICLE XIII

Qu'elles aient un amour très cordial envers leur Maîtresse et une confiance toute filiale, accompagnée de respect, lui témoignant de la gratitude et de la reconnaissance pour le soin et le travail qu'elle prend à former leur esprit.

Qu'elles suivent sa direction avec humilité, lui rendant fidèlement compte de leurs actions. Si la Maîtresse ne peut provoquer une manifestation de

conscience, les Novices peuvent lui ouvrir librement et spontanément leur âme.

Quand elles seront aux assemblées où la Supérieure sera présente, il ne sera pas nécessaire qu'elles se lèvent lorsque la Directrice entrera ou sortira, mais seulement elles feront l'enclin de la tête. Si néanmoins elle vient parler à quelqu'une d'entre elles, quelque part que ce soit, il faut que la Novice se lève, comme aussi quand elle entrera au Noviciat.

Aussitôt que l'obéissance sera donnée, que les Novices se retirent promptement au noviciat, se mettant plus particulièrement en présence de Dieu, lui demandant sa grâce afin de bien profiter des enseignements qui leur seront donnés. Qu'elles posent des questions à la Directrice pour avoir un plus grand éclaircissement sur les *Règles*, *Constitutions* et *Coutumier*.

Quand la Directrice aura achevé de leur lire ou expliquer un point de la *Règle*, du *Directoire*, ou du *Catéchisme*, elles demeureront en silence, s'occupant selon ce qu'il leur sera ordonné.

Toutes rendront une obéissance très simple à la Directrice en tout ce qu'elle leur commandera, sans répliques, ni excuses, et ne parleront pas de ce qui se fait au noviciat, tant des coupes qu'autres choses.

Elles doivent, selon la signification de leur nom, se tenir pour les moindres et dernières de toutes, et

par conséquent être grandement humbles, servant et respectant chacun avec une soumission remarquable.

## *Du devoir des Sœurs envers la Supérieure*

### ARTICLE XIV

Les Sœurs rendront un grand respect à la Supérieure, regardant Dieu en elle, l'honorant comme l'instrument du Saint-Esprit.

Si dans une occasion, elle corrige quelque Sœur, celle-ci se mettra aussitôt à genoux, demeurant ainsi, les yeux baissés et les mains jointes, jusqu'à ce que la Supérieure cesse de lui parler ; puis elle baisera la terre. Il leur sera très utile de recevoir en cette sorte les mortifications et humiliations, comme des remèdes convenables et nécessaires à leurs maladies, s'imaginant qu'elles sont comme de petits enfants auxquels la douce et charitable mère donne l'absinthe et le chicotin, drogues très amères, l'une pour les garantir des vers, l'autre pour les sevrer de la mamelle et les accoutumer aux aliments solides. Qu'elles se gardent donc bien de croire, quand on les corrigera ou qu'on leur fera des avertissements, que cela se fait par

passion ou mauvaise intention ; mais, qu'elles tiennent pour assuré que c'est une vraie marque de l'amour qu'on leur porte, et du désir que l'on a de les voir persévérer en leur vocation et parvenir à une très haute perfection.

Lorsqu'elles recevront une obéissance un peu extraordinaire, elles se mettront à genoux et baiseron la terre.

## *Documents fort utiles*

### ARTICLE XV

Toutes les Sœurs doivent être fort attentives à se perfectionner selon leur Institut par une ponctuelle observance, rapportant à cela toutes les lumières qu'elles recevront tant par les lectures, conférences, oraisons, confessions et prédications qu'autrement, ne prenant jamais de tout cela quelque chose qui soit contraire à leur Institut. Pour bon qu'il semble être, et qu'en effet il le fût, cependant il ne le serait pas pour elles, je les en assure.

Chacun doit se perfectionner selon sa vocation ; et d'autant plus que les préceptes de toutes vertus et perfections sont enclos dans les *Règles*, *Constitutions* et *Coutumier*, les Sœurs ne doivent

rien tant craindre sinon que l'on vienne à les négliger, quand ce ne serait même qu'au moindre petit article, et, par ce moyen, à se relâcher de cette exactitude si nécessaire.

Que la Supérieure de chaque Monastère et toutes les Sœurs prennent soigneusement garde qu'on n'introduise aucune nouveauté, retranchant toutes prétentions de faire plus ou moins que ce qui est compris dans l'Institut. Que la Supérieure même ne change ni qu'elle n'invente rien qui soit contraire aux règlements écrits, mais qu'elle les suive et fasse exactement les choses comme elles sont marquées, avec néanmoins la liberté dans les occasions que les Constitutions lui donnent.

Surtout il est requis que les Sœurs continuent à se confier à la Supérieure, si elles le veulent faire librement et spontanément, avec l'entière simplicité et sincérité que la Constitution marque ; et que réciproquement les Supérieures aient un très grand soin de conserver cette confiance filiale des Sœurs à leur égard, par un amour tout cordial, suave et fidèle à garder leur secret. Cet avis est de si grande importance pour maintenir l'esprit de l'Institut en sa perfection, que quand il manquera l'esprit de la Congrégation défaillera lequel étant conservé, enrichira le Paradis d'âmes.

Les Sœurs doivent continuellement aspirer à la véritable et sincère humilité de cœur, se tenant petites et basses à leurs yeux. Et quand le monde

les tiendra pour telles et les méprisera, qu'elles reçoivent ce mépris comme chose très convenable à leur petitesse et un gage précieux de l'amour de Dieu envers elles ; car Dieu voit volontiers ce qui est méprisé, et la bassesse agréée lui est toujours fort agréable.

Qu'elles fassent grande profession de ne se point excuser, non seulement sur les avertissements, mais encore dans les fautes légères.

La suavité et douceur de l'Institut doit paraître en toutes les actions des Sœurs, de manière que s'il arrive à quelque Sœur de dire à une autre des paroles sèches ou quelque peu contraires à l'humilité, elle doit aussitôt lui demander pardon, se mettant à genoux et baisant terre ; l'autre Sœur fera de même, usant de quelque acte de cordialité à son égard.

C'est une marque d'humilité de ne pas parler de soi-même, mais on ne peut quelquefois l'éviter.

Les Sœurs ne pourront donner en leur nom aucune chose, et il ne leur sera pas même loisible de se prêter ou donner les unes aux autres sans permission. Mais quand il sera requis de faire quelque présent, la Supérieure le donnera ou fera donner au nom de toute la Communauté ; et on se tiendra en cela même dans les bornes de l'humilité, simplicité et pauvreté religieuse, qui sont des vertus particulièrement recommandées aux Filles de la Visitation.

Qu'elles se montrent très zélées, autant que les Constitutions le permettent, à la pratique de ce document qui est d'un prix inestimable : « Ne demandez rien et ne refusez rien » ; mais qu'elles se tiennent disposées pour faire et souffrir tout ce qui leur arrivera de la part de Dieu et de la sainte obéissance. Cela nourrira en elles la sainte paix et tranquillité de cœur qui leur a été si souvent recommandée ; à cela il servira encore qu'elles ne se plaignent pas, les unes avec les autres, de leurs tentations, dégoûts, aversions et difficultés, ni même des incommodités corporelles, sinon à la Supérieure.

Les Sœurs s'efforceront d'être courtes et réservées au parloir, même avec des personnes spirituelles, parce que dans les longs entretiens il se glisse facilement des excès et inutilités de paroles. Il ne leur sera jamais permis d'y manger ; et, autant que possible, on les dispensera d'y aller durant la matinée des fêtes, au temps du Carême et de l'Avent, et pendant les retraites ; mais néanmoins la Supérieure le permettra quand elle le jugera à propos.

La Supérieure, pour quelque grande et considérable occasion d'affliction publique ou particulière, pourra faire faire des oraisons, jeûnes, pénitences et offrir des Communions pour quelques jours, prenant toutefois l'avis de ses Conseillères.

Elles feront une demi-heure d'oraison pour les pécheurs durant les trois jours qui précèdent le mercredi des cendres.

Les Sœurs porteront un grand respect à la parole de Dieu, de quelque part qu'elle leur soit annoncée, l'écoutant avec attention et révérence ; et elles feront de même envers toutes les choses saintes et les vertus, dont elles parleront avec honneur et dévotion, sans les tourner en récréation.

Elles auront aussi un grand respect pour le Curé du lieu où elles sont établies. Sans toutefois qu'il ait ni puisse avoir regard, droit ou exigence sur le monastère et sur l'église.

Elles ne doivent jamais parler des autres Monastères qu'avec beaucoup d'honneur et de respect, louant et approuvant les vertus qui s'y pratiquent. Que les Supérieures ne permettent pas qu'on parle dans leurs Communautés des défauts qui s'y pourront commettre, ni même en ceux des autres Ordres, qu'elles doivent beaucoup honorer, mais en parler peu, à cause de l'inconstance de l'esprit humain. L'union et parfaite charité doit être si entière et indissoluble entre les Monastères, que jamais il n'y ait de procès ni aucune mauvaise intelligence. Notre très honoré Père disait qu'il était capable de souffrir tout autre sorte de déplaisir, mais que celui de voir la désunion entre nos Maisons serait au-dessus de ses forces.

## *Des petites permissions*

### ARTICLE XVI

Les Sœurs sont libres d'aller visiter le Très Saint Sacrement, pour faire courtement quelque acte d'adoration.

De faire quelque prière vocale en allant et venant par la Maison, et pour qui elles veulent.

De demeurer, les jours de fêtes, environ une demi-heure au chœur ; d'y faire la lecture, ou dans le jardin.

De lire à toute heure commode quelques chapitres des *Règles* et *Constitutions*, ou quelque peu de leurs livres, pour se distraire des tentations ou recueillir l'esprit de dévotion.

De chanter des cantiques spirituels pendant les récréations et même durant le silence, sans perturber les autres.

De parler bas et courtement durant le silence pour des choses nécessaires.

De se retirer un peu en solitude lorsque plusieurs travaillent à un même ouvrage durant le silence, ne quittant jamais les exercices communs pour quelque ouvrage sans nécessité extraordinaire.

De se promener ensemble pendant la récréation.

Elles peuvent faire des récréations extraordinaires par intervalle, mais rarement.

## *Avis sur le Directoire*

Le *Directoire* propose quantité d'exercices, il est vrai ; et il est encore bon et convenable, pour le commencement, de tenir les esprits rangés et occupés. Mais quand, par le progrès du temps, les âmes se sont exercées en cette multiplicité d'actes intérieurs et qu'elles sont façonnées, assouplies et dégourdiées, alors il faut que ces exercices s'unissent en un exercice de plus grande simplicité, à savoir : ou à l'amour de complaisance, ou à l'amour de bienveillance, ou à l'amour de confiance, ou de l'union et réunion du cœur à la volonté de Dieu, ainsi que « l'Exercice de l'union » marque, de sorte que cette multiplicité se convertisse en unité.

S'il se trouve quelques âmes, voire même au Noviciat, qui craignent trop d'assujettir leur esprit aux exercices marqués, pourvu que cette crainte ne procède pas de caprice, présomption, mépris ou mélancolie, c'est à la prudente Maîtresse de les conduire par une autre voie, bien que, pour l'ordinaire, celle-ci soit utile, ainsi que l'expérience le fait voir.

## EXERCICE DU MATIN

*Qui, pour être bref, simple et tendant immédiatement à l'union amoureuse de notre volonté à celle de Dieu, pourra être pratiqué par les personnes qui sont en sécheresse, désolation, tristesse, faiblesse corporelle ou accablées d'occupations.*

### *Premier point*

Prosternée à genoux et profondément humiliée devant l'infinie majesté de Dieu, vous adorerez sa souveraine Bonté, qui de toute éternité vous nomma par votre nom et fit dessein de vous sauver, vous destinant, entre autres choses, ce jour présent, afin qu'en celui-ci vous pratiquiez les œuvres de vie et de salut, suivant ce qui est dit par le Prophète : « Je t'ai aimée d'une charité éternelle ; c'est pourquoi je t'ai attirée, ayant pitié de toi ».

### *Second point*

Sur cette véritable pensée, vous unirez votre volonté à celle de ce très doux et très miséricordieux Père céleste, par telles ou semblables paroles prononcées de cœur :

Ô très douce volonté de mon Dieu, qu'à jamais  
soyez vous faite !

Ô desseins éternels de la volonté de mon Dieu, je vous adore, consacre et dédie ma volonté, pour vouloir à jamais ce qu'éternellement vous avez voulu.

Que je fasse donc aujourd'hui, et toujours, et en toutes choses, votre divine volonté, ô mon doux Créateur !

Oui, Père céleste, car tel fut votre bon plaisir de toute éternité ; ainsi soit-il.

Ô bonté très aimable, que tout soit comme vous l'avez voulu.

Ô volonté éternelle, vivez et réglez en toutes mes volontés et sur toutes mes volontés, maintenant et à jamais.

### *Troisième point*

invoquez ensuite le secours et l'assistance divine, avec telles ou semblables dévotes exclamations intérieurement néanmoins, et du fond du cœur :

Ô Dieu, soyez-moi en aide !

Que votre main secourable soit sur ce pauvre et faible courage.

Voilà, ô Seigneur, ce pauvre et misérable cœur qui a conçu, par votre Bonté, plusieurs saintes résolutions ; mais, il est trop impuissant et faible pour effectuer sans votre aide le bien qu'il désire. J'invoque la très sainte Vierge Marie, mon bon Ange et toute la Cour du

Paradis ; que leur faveur me soit maintenant propice, s'il vous plaît.

#### *Quatrième point*

Faites donc ainsi une vive et puissante union amoureuse de votre volonté avec celle de Dieu ; et puis parmi les actions de la journée, tant spirituelles que corporelles, faites encore de fréquentes réunions, c'est-à-dire renouvez et confirmez de nouveau l'union faite le matin, jetant un simple regard intérieur sur la divine Bonté et disant par manière d'acquiescement :

Oui, Seigneur, je le veux ;  
ou bien seulement :

Oui, Seigneur, oui, mon Père, oui, toujours oui.  
Si vous voulez aussi, vous pourrez faire le signe de la Croix, ou baiser celle que vous portez, ou quelque image. Tout cela signifiera que vous voulez souverainement la providence de Dieu, que vous l'acceptez, que vous l'adorez et aimez de tout votre cœur, et que vous unissez inséparablement votre volonté à cette volonté suprême.

#### *Cinquième point*

Mais ces traits de cœur, ces paroles intérieures doivent être prononcées doucement et tranquillement, fermement mais paisiblement et, par manière de dire, elles doivent être distillées et

filées tout bellement en la pointe de l'esprit, et comme on prononce à l'oreille d'un ami une parole qu'on lui veut faire pénétrer bien avant dans le cœur, sans que personne s'en aperçoive. Car ainsi ces sacrées paroles, filées, coulées et distillées par la pointe de notre esprit, le pénétreront et l'imprégneront plus intimement et fortement qu'elles ne feraient si elles étaient dites par manière d'élangs, d'oraisons jaculatoires et de saillies d'esprit. L'expérience vous le fera connaître, pourvu que vous soyez humble et simple. Amen.

