

Comment faire preuve de liberté ?

Juliette Ploquin



Juliette Ploquin

Comment faire preuve
de liberté ?

Interviews dans



et



Photo par Karine Le Quay pour La Vie

Sr Juliette, jeune xavière résidant en Ile-de-France, a récemment répondu à deux interviews après la publication de son « [guide de survie spirituelle dans la jungle des transports en commun](#) ». Elle y fait preuve d'une bonne dose de créativité... et de liberté.

Envisager l'année 2026

Dans cette interview réalisée par Véronique Durand pour l'hebdomadaire [La Vie](#), Juliette est invitée à « dérouler le calendrier de 2026 », pour indiquer comment cultiver la confiance et l'espérance face aux échéances à venir.

Lire en ligne : [Juliette Ploquin et son almanach de \(sur\)vie spirituelle : « Le rire est une voie d'accès à Dieu »](#)



PROMESSES

« Le rire est une voie d'accès à Dieu »

Connue à Marseille pour avoir fréquenté les salles de spectacle comme humoriste, Juliette Ploquin, alias Sœur Ju, est une religieuse xavière de 38 ans. Elle nous invite à entrer dans la nouvelle année en laissant de la place à l'espérance, le long d'un almanach de (sur)vie spirituelle.

Dieu se loge en toute chose, des rendez-vous de notre quotidien au métro parisien ! C'est une des convictions de Juliette Ploquin, alias Sœur Ju, Parisienne de 38 ans, xavière dynamique, proche des jeunes et des étudiants. Après quatre années passées à Marseille (Bouches-du-Rhône), où elle a fréquenté les salles de spectacle et a révélé ses talents d'humoriste, elle est envoyée à Créteil (Val-de-Marne). Elle découvre alors les joies et les galères des transports quotidiens des Franciliens. D'où son *Bréviaire du métro. Petit guide de survie spirituelle dans la jungle des transports en commun* (Éditions Emmanuel), qu'elle a dédié à tous ses usagers.

C'est pour son regard spirituel et sa capacité à faire face à toutes les situations que nous l'avons sollicitée au moment de l'entrée dans la nouvelle année, près du métro Saint-Sulpice, à Paris. Installées autour d'un café, au Lucernaire – un lieu pour les amoureux de théâtre, de cinéma et de photo –, nous la mettons au défi de dérouler le calendrier de 2026, pour nous indiquer comment cultiver la confiance – et l'espérance ! – face aux échéances électorales et sociales, sportives ou spirituelles, attendues ou redoutées.

De Marseille au métro Saint-Sulpice, à Paris (NP). Juliette Ploquin accueille ce qui vient, dans l'espérance de la rencontre avec Jésus ou son prochain.





JANVIER À nouvelle année, nouvelles résolutions. Quelles sont les vôtres ?

JULIETTE PLOQUIN. Certains disent que l'on digère au sens figuré le mois de décembre. Janvier est un mois de démarrage. Comment réussir à faire de ce qui a été reçu de bon en décembre un stimulant, et éviter que ça retombe ? Dans la tradition de l'échange des vœux, pour que ce ne soit pas que des mots, je vais essayer de noter comment je les vis et les reçois, car j'y puiserai la force de prendre un nouveau départ.

FÉVRIER Les Jeux olympiques d'hiver de Milan-Cortina s'achèvent le 22 février, quatre ans après l'invasion de l'Ukraine par la Russie. Comment garder l'espoir de la paix ?

J.P. En songeant à cette guerre, la peur et un sentiment de pesanteur peuvent nous gagner. L'humain n'est pas fait pour la guerre. Il faut pouvoir accueillir ces mouvements d'accablement et de révolte. Pour éviter que la désespérance ne gagne, relisons dans la Bible les paroles de Dieu qui combat pour la paix, et regardons comment, à notre échelle, nous pouvons être artisans de paix. Soyons vigilants sur la manière dont nous nous informons, car les informations reçues, souvent sans filtre, nous plombent. Chercher une information décryptée – telle que la propose *La Vie!* –, qui pose les enjeux, permet de convoquer son intelligence et d'éviter le piège de la désespérance. Albert Camus disait que « *Mal nommer un objet, c'est ajouter au malheur de ce monde* » ; j'ajoute que comprendre les choses peut contribuer au meilleur.

MARS Mois des élections municipales dans un pays fracturé et tiraillé par les extrêmes... Comment résister à la tentation du repli sur soi, de l'abstention ?

J.P. Nous avons la chance d'être des vivants et non des survivants : en France, pays démocratique, nous avons le droit de vote. Si l'on croit qu'il n'y a pas de fatalité à une situation, la première décision est d'aller voter, même si certains discours disent que ça ne sert à rien. C'est un acte de foi fondamental ! Un autre enjeu sera de savoir pour qui voter. Pour cela, s'informer autrement qu'en ligne est indispensable. Et c'est possible, en lisant un article ou un programme détaillé, en allant suivre des débats et des meetings, en discutant avec les gens qui tractent sur les marchés, etc. C'est s'informer de manière incarnée, et Dieu est présent dans ces rencontres.

AVRIL À Pâques 2025, plus de 10 000 adultes en France ont reçu le baptême ou ont été confirmés. En 2026, ce chiffre sera en hausse. Que vous inspire ce printemps de l'Église ?

J.P. Pour moi, c'est « la » bonne nouvelle, car ils ont rencontré le Christ, et un vrai défi : une fois baptisés, il faut assurer le service « après baptême ». Ils arrivent avec des questions et des visions très

différentes, certains ont un manque de culture religieuse important. Comment faire avec ces parcours, ces attentes et ce que nous pouvons proposer ? Ils nous mettent au défi, nous questionnent et même nous encouragent à témoigner davantage de notre foi. Ils ont la flamme des commençants, mais pour les croyants plus avancés dans la vie de foi, cela peut renvoyer à la difficulté de persévérer et de tenir. Cela nécessite de toujours veiller à renouveler cette fidélité.

MAI Comme un clin d'œil pour vous, le 3 mai sera la Journée mondiale du rire. De Raymond Devos ou Coluche (nous commémorons en juin respectivement les 20 et 40 ans de leur mort), duquel vous sentez-vous le plus proche ?

J.P. Raymond Devos ! Pour son humour très écrit, que j'ai découvert enfant, en famille. La place du rire est importante dans ma vie. Je suis convaincue que le rire est une voie d'accès à Dieu. Le rire non pas de moquerie mais de joie, de tendresse, celui qui dégonfle les choses quand on se prend au sérieux. Il y a aussi le mauvais rire qui peut diviser. Pour cette journée du 3 mai, regardons comment on rit. De qui ? De quoi ? Si les Évangiles ne rapportent pas de scènes où Jésus rit, ils racontent celles où il ne rit pas : lorsque des gens se moquent de Zachée, ou d'autres de cette femme de Béthanie venue oindre le Christ de parfum. Il ne se tient jamais du côté des moqueurs.

JUIN En ce mois des examens, quel conseil donner à ceux qui peuvent se laisser prendre par cette petite voix intérieure qui répète « Je n'y arriverai jamais » ?

J.P. Cette pensée, ou d'autres comme « *Je suis trop nul* », « *Je ne suis pas assez ceci ou cela* », peut paralyser. L'enjeu est de revenir à son désir profond et fondamental, se redire quel est son but, afin de se relier à son moteur intérieur. Une autre piste est de se demander quelle petite action est aujourd'hui à sa portée, et la faire : cela remet en mouvement. Choisir de nous tourner vers le désir et de nous dégager de la peur relève du combat spirituel, dans lequel nous avons un allié précieux à qui faire appel : l'Esprit saint, le Défenseur

JUILLET Fin du Mondial de football, début du Tour de France, place au sport ?

J.P. Oui ! Dieu nous a donné un corps, ce n'est pas une machine que l'on fait travailler, c'est un lieu d'alliance avec lui, dont on doit prendre soin. Le sport peut nous relier avec d'autres. Se rendre attentif à son propre souffle, à son cœur, à ses sensations et à celles des autres, est une expérience spirituelle fondamentale.

AOUT Temps de vacances, comment faire une place à l'intériorité ?

J.P. Les vacances sont le moment dans l'année pour déconnecter, se rendre disponible et se reposer. Les miennes sont une succession de camps, de temps passés avec les xavières et de randonnée, que j'aime beaucoup : c'est un accès pour rejoindre Dieu. D'autres choisissent le « désert » pour se mettre à l'écart.

SEPTEMBRE Retour à la vie ordinaire. Métro, boulot, dodo... Comment ne pas tomber dans la routine ?

J.P. Nous serons nombreux à reprendre chaque jour le métro, où la mendicité et la pauvreté sont très présentes. Si cela ne me laisse pas indifférente, c'est le signe que je ne suis pas blasée. Concrètement, qu'est-ce que je fais pour eux ? Je peux trouver des idées d'action en lisant l'exhortation apostolique *Dilexi te*, du pape Léon XIV, qui nous redit que prendre soin des plus pauvres n'est pas une option.

« Dieu nous a donné un corps, ce n'est pas une machine que l'on fait travailler, c'est un lieu d'alliance avec lui. »

OCTOBRE Si saint François d'Assise, que l'on fête le 4 octobre, revenait parmi nous, que nous dirait-il ?

J.P. Cet amoureux de la nature nous inviterait à redécouvrir l'émerveillement : même menacé, notre monde est beau. Il demanderait peut-être à chacun : comment prends-tu soin de la création ? Lui n'avait pas de compost mais il avait la louange, chacun peut s'adapter à son environnement et trouver sa manière d'honorer la beauté de la nature.

NOVEMBRE À l'approche de la Toussaint, comment grandir en sainteté ?

J.P. Cette fête nous rappelle que nous sommes tous appelés à être saints, et c'est, là encore, une bonne nouvelle. Il n'y a pas une façon d'être saint. De même que le Christ n'exprimait pas son amour de la même façon pour chacun, c'est lui qui va nous apprendre à aimer. L'autre bonne nouvelle, c'est que nous ne sommes pas saints tout seuls, même si nous pouvons parfois penser que ce serait plus simple ! L'autre nous est offert comme une occasion d'aimer davantage le Christ. Si ce n'est pas toujours facile, demandons-lui dans la prière : « *Seigneur, apprend-moi à aimer davantage mon frère, ma sœur, mes parents, mes collègues...* »

DÉCEMBRE Acheter un calendrier de l'Avent ou pas ?

J.P. L'acheter, car il incarne une vraie sagesse ! Il nous replace dans l'attente. Chaque jour, on ouvre la petite fenêtre, ce qui signifie que chaque jour est précieux, unique, à sa densité de vie et de présence, est à vivre comme une occasion de rencontrer les autres. ●

INTERVIEW VÉRONIQUE DURAND

PHOTOS KARINE LE OUAÏ/DIVERGENCE POUR LA VIE



Brevaire du métro. Petit guide de survie spirituelle dans la jungle des transports en commun, de Juliette Ploquin, Éditions Emmanuel, 2025, 13 €.



Histoire d'un ange et d'une étoile qui ne brillait pas, de Juliette Ploquin et Laure Th. Chanal, Éditions Emmanuel, 2025, 14,90 €.

Dans la « jungle » des transports en commun

Interviewés par Marie-Ange de Montesquieu dans l'émission *En quête de sens* de RCF, Juliette et Stéphane Floccari, philosophe, réfléchissent à ce qui se joue dans les métros aux heures de pointe : comment y faire preuve de liberté ? Est-il possible d'y vivre la tolérance ? Qu'est-ce qui se joue lorsque nous manquons d'espace ?...

[Cliquez ici pour accéder à la page de l'émission et pour l'écouter.](#)

Pour aller plus loin : le bréviaire du métro

Retrouvez la présentation du livre de Juliette Ploquin « Bréviaire du métro, petit guide de survie spirituelle dans la jungle des transports en commun », ainsi qu'un extrait et un lien pour le commander, [dans cet article.](#)