Qui étaient vraiment les Cathares ? - 254, version sans pubs

[1- TRANSCRIPTION EN FRANÇAIS](#)
[2- VOCABULAIRE ET EXPRESSIONS DU TEXTE](#)

1- TRANSCRIPTION EN FRANÇAIS

En France, qui étaient les Cathares dont on parle souvent en Occitanie et qui font partie de notre culture ? Comment fonctionnaient ces rebelles de la religion catholique ? Comment ils ont disparu ? Pourquoi ils sont si mystérieux aujourd'hui ? C'est ce qu'on va voir dans cet épisode 254 du podcast Fluidité. Alors, c'est parti !

Bonjour à toutes et à tous et bienvenue dans mon podcast pour les apprenants de français.
Si vous êtes sur YouTube, vous pouvez activer les sous-titres corrigés en français ou dans une autre langue dans les paramètres de la vidéo.
Et dans la transcription PDF du texte, je vous résume aussi le vocabulaire lié au sujet de la vidéo avec les expressions que j'ai utilisées. Le lien est dans la description YouTube ou sur les plateformes de podcast.

En Occitanie, une région du sud-ouest de la France, vivaient des gens qu'on a appelés des Cathares entre le XII^{e} et le XIII^{e} siècle, et en partie dans des châteaux au sommet de collines ou de montagnes.
Autour de Toulouse, on croise le nom cathare un peu partout : sur des panneaux touristiques, sur des étiquettes de vin, sur des guides de randonnée, etc.
Mais qui étaient vraiment les Cathares et pourquoi ils sont toujours aussi évoqués de nos jours ? Comment ils vivaient au quotidien ? Pourquoi ils ont disparu ? Est-ce que leur trésor existe vraiment ?
Et surtout, quel est le lien entre cette histoire du Moyen Âge et la langue française qu'on parle aujourd'hui ?
Et je vais vous simplifier le vocabulaire religieux sinon ça serait trop difficile à comprendre.

Au XII^{e} siècle, le royaume de France était plus petit qu'aujourd'hui. Le roi contrôlait surtout le Nord. Le Sud n'était pas un territoire unique : c'était un ensemble de duchés ou de comtés, comme le duché d'Aquitaine, le comté de Toulouse, ainsi que d'autres.
Dans ces territoires, les seigneurs avaient une grande autonomie, ce qui plaisait pas trop au royaume de France.
Un duché, c'était un territoire qui appartenait à un duc. Et un comté, un territoire qui appartenait à un comte. Donc, c'était des divisions administratives qui n'existent plus actuellement.
Et c'est dans le comté de Toulouse qu'un mouvement religieux qui va bouleverser la société locale va apparaître : le catharisme. Bouleverser, ça veut dire perturber fortement.

© 2026 - Français avec Fluidité — Document destiné à un usage strictement personnel, éducatif et non commercial. Modification et revente interdites.
francaisavecfluidite.com

Les Cathares sont un ensemble de communautés dans le nord ou dans le sud de la France qui ne suivaient pas les doctrines de l'Église catholique. Mais la plus grande communauté était basée en Occitanie, surtout autour d'Albi ou de Carcassonne, dont le département qui s'appelle l'Aude est surnommé "le pays cathare".

Le mot "cathare" vient du grec "katharos", qui veut dire pur.
Les Cathares se considéraient comme des chrétiens, mais ils rejetaient l'Église catholique officielle, ses richesses et l'autorité du Pape. Pour eux, l'Église catholique était trop puissante, trop politique et trop éloignée de l'Évangile, c'est-à-dire de l'enseignement du Christ.
Leur vision du monde se basait sur une opposition simple : d'un côté, le monde spirituel, créé par Dieu, pur et bon ; de l'autre côté, le monde matériel, créé par le diable, imparfait et trompeur.

Dans la société cathare, on différenciait les croyants et ceux qu'on appelait les Parfaits ou les Parfaites.
Les Parfaits étaient des religieux qui avaient une vie extrêmement simple et austère, qui veut dire une vie très stricte, dure et très minimaliste. Ils ne possédaient rien, ils voyageaient souvent à pied, ils ne mangeaient ni viande, ni œufs, ni produits laitiers, mais seulement du poisson, des fruits et des légumes et ils s'interdisaient d'avoir des relations sexuelles, de mentir ou de tuer.
D'ailleurs, ils étaient contre toute forme de violence et ne voulaient pas que Rome reconquière Jérusalem.
Les Parfaits étaient même contre le baptême parce qu'ils le considéraient comme une contrainte envers les bébés, qui devaient se faire baptiser quand ils en avaient envie plus tard, au lieu d'être forcés.
Pour les simples croyants cathares, la vie était plus ordinaire : ils travaillaient, se mariaient et avaient une vie de famille normale. Ils géraient leurs propres affaires et ils pouvaient demander le consolamentum, le grand rituel spirituel cathare, un sacrement de consolation avant de mourir.

Autre point marquant du mode de vie des Cathares : la place des femmes. À cette époque, en Europe médiévale, les femmes avaient assez peu de droits. Mais, chez les Cathares, elles pouvaient faire des études et elles avaient accès aux responsabilités spirituelles de la même façon que les hommes. Des femmes tenaient des maisons d'accueil et inspiraient le respect de leur entourage.

Face à ce mode de vie non conformiste, l'Église de Rome n'a pas du tout aimé et a vivement réagi : elle a qualifié les Cathares d'hérétiques, ce qui signifiait que leurs actions étaient contraires à ce qu'ordonnait l'Église catholique.
Alors, Rome a décidé que les Cathares devaient obligatoirement arrêter leurs agissements.
Ce problème religieux est aussi devenu un enjeu politique majeur pour le royaume de France. Un enjeu, c'est quelque chose qu'on peut gagner ou perdre dans un conflit ou une compétition.
L'Église a d'abord essayé de convaincre les Cathares de revenir à la religion catholique, mais ils ont majoritairement refusé.
Alors, suite à ces refus, la seule façon d'arrêter ce mouvement cathare était de les mettre en prison ou de les tuer, mais il fallait absolument les arrêter.

Donc, en 1208, les tensions deviennent explosives. Le pape Innocent III lance une série de croisades au cœur de l'Europe, contre les Cathares et leurs protecteurs. Une croisade,

© 2026 - Français avec Fluidité — Document destiné à un usage strictement personnel, éducatif et non commercial. Modification et revente interdites.
francaisavecfluidite.com

c'était une guerre menée par des chrétiens. Les croisades à Jérusalem étaient des chrétiens contre d'autres religions. Mais, dans ce cas, c'était une guerre inédite de chrétiens contre d'autres chrétiens.
C'est la croisade contre les Albigeois, le nom des habitants d'Albi, une ville magnifique à 1 heure de Toulouse que je vous conseille de visiter. On y a passé la soirée du 31 décembre 2024 avec mon épouse et on a adoré.
Parce qu'à cette époque, Albi et ses environs étaient un foyer très important du catharisme. La ville profitait d'une économie dynamique, notamment grâce au commerce et au textile, et les idées cathares y circulaient largement.
Quand on visite Albi aujourd'hui, on voit immédiatement la trace de cette revanche de l'Église catholique. On y admire l'impressionnante cathédrale Sainte-Cécile, construite en briques rouges. C'est pas une cathédrale ordinaire : elle ressemble à une véritable forteresse, avec des murs très épais. Une fois l'histoire des Cathares résolue, l'Église a voulu affirmer sa puissance, impressionner les habitants et reprendre le contrôle spirituel et politique sur la ville. Donc, elle a fait construire cette magnifique et imposante cathédrale.

Bref, pour mener cette croisade contre les Cathares, l'Église a fait appel au royaume de France qui a utilisé ce prétexte pour conquérir le comté de Toulouse.
Mais, au début de la croisade d'Albi, les troupes ont commencé par le siège de Béziers où des milliers d'habitants ont été massacrés. Le siège ici veut dire le fait de conquérir un endroit et de le protéger, souvent par la violence.
C'est à ce moment qu'on a prononcé la célèbre phrase, très révélatrice de la brutalité du conflit : « Tuez-les tous, Dieu reconnaîtra les siens ». En clair, les troupes de guerriers ont décidé de massacrer toute la ville. Des milliers de personnes ont été tuées.
Juste après ce massacre à Béziers, c'est le siège de Carcassonne. Pour éviter le massacre, les habitants s'enfuient de la ville en abandonnant toutes leurs propriétés qui passent dans les mains des croisés, les guerriers de la croisade.
Durant les années suivantes, la croisade continue en Occitanie. Tout d'abord, Toulouse se rebelle et résiste face aux croisés, mais c'est que temporaire puisqu'elle sera aussi conquise plus tard.
Albi n'essaye pas de se rebeller, elle laisse entrer les conquérants du Nord et demande à ses Cathares de revenir au catholicisme.
Les Cathares qui refusent se réfugient en masse dans des châteaux, des forteresses souvent au sommet d'une colline ou d'une montagne, donc difficiles d'accès.
Malgré ça, ces abris, ces lieux de refuge des Cathares sont aussi conquis par les guerriers croisés. La croisade s'arrête en 1229 quand le comté de Toulouse signe l'arrêt de son indépendance. Le comté sera rattaché ensuite au royaume de France.
Ensuite, pour poursuivre les résistants Cathares, l'Église met en place l'Inquisition, un tribunal chargé de rechercher et de juger les hérétiques.
Ceux qui refusent de revenir à la religion catholique risquent la prison, la torture ou la mort par le bûcher, donc brûlés vivants.

En 1232, le château de Montségur devient le principal refuge de la communauté des Cathares. Ils recrutent même des soldats pour le protéger.
Le château résiste aux attaques, encore et encore, mais en 1244, les Cathares de Montségur se rendent et abandonnent le combat.
Plus de 200 Cathares qui refusaient de revenir à la religion catholique sont brûlés vivants.

Les 2 derniers châteaux se rendent aussi en 1255 et les derniers Cathares se réfugient en Lombardie, en Italie.

© 2026 - Français avec Fluidité — Document destiné à un usage strictement personnel, éducatif et non commercial. Modification et revente interdites.
francaisavecfluidite.com

À la fin du XIII^{e} siècle et au début du XIV^{e} siècle, le mouvement cathare s'éteint peu à peu.

Même vaincu, le catharisme laisse une empreinte durable dans l'imaginaire collectif.
D'abord, il y a la légende du trésor des Cathares. Juste avant la chute de Montségur en 1244, quatre hommes auraient réussi à s'enfuir de nuit en emportant un mystérieux coffre.
Qu'est-ce qu'il y avait à l'intérieur ? De l'or ? Des textes sacrés ? Certains parlent même du Saint Graal.
Depuis des siècles, cette énigme nourrit les romans, les films et les recherches des curieux.

Et puis, il y a les châteaux cathares dont je parlais.
Si vous vous promenez dans l'Aude, le pays cathare, vous verrez ces sites spectaculaires comme Montségur, Quéribus ou Peyrepertuse. Beaucoup de ces châteaux ont surtout été aménagés ou renforcés par le roi de France après la croisade, pour protéger la frontière du royaume, même si certains ont servi de refuge pendant les conflits.
On peut les visiter de nos jours.
Et il y a même un circuit de randonnée qui permet d'aller de château en château.
À pied, la montée demande parfois un peu d'effort, mais la vue depuis les hauteurs est impressionnante.

Enfin, il y a un dernier héritage qui vous concerne directement en tant qu'apprenants de français : la langue.
Au Moyen Âge, dans ces duchés et comtés du Sud, on parlait pas français. On parlait l'occitan, aussi appelé la langue d'oc.
Dans le Nord, on parlait la langue d'oïl, qui donnera naissance au français.
« Oc » et « oïl » signifient tout simplement « oui » dans chacune de ces langues.

L'occitan était alors une langue prestigieuse, riche en poésie et en chanson, portée notamment par les troubadours dans toute l'Europe.
Mais avec la victoire des armées du Nord et le rattachement progressif de ces territoires au domaine royal, le français a gagné du terrain dans l'administration, la justice, puis à l'école.
L'occitan recule peu à peu, même s'il reste vivant chez des passionnés et des associations culturelles, comme à côté de chez moi, et qu'il continue d'influencer l'accent du Sud.

Voilà comment une histoire du Moyen Âge a transformé les paysages, a marqué des villes comme Albi et a modifié l'histoire linguistique du pays.

Maintenant, à vous de pratiquer votre français dans les commentaires. Est-ce que vous connaissiez l'histoire des Cathares ou est-ce que vous avez déjà visité cette région ? Est-ce que vous allez chercher le trésor des Cathares ? Écrivez vos réponses et je les lirai ! Vous pouvez aussi me suggérer des idées de sujets, c'est avec grand plaisir !
Si vous aimez mon travail, vous pouvez me mettre un like ou 5 étoiles sur les plateformes de podcast. En attendant, je vous dis à très bientôt pour un nouvel épisode !

2- VOCABULAIRE ET EXPRESSIONS DU TEXTE

© 2026 - Français avec Fluidité — Document destiné à un usage strictement personnel, éducatif et non commercial. Modification et revente interdites.
francaisavecfluidite.com

A. Le vocabulaire de l'histoire, de la religion et de la société médiévale

Un duché / Un comté :

- **Sens :** D'anciennes divisions administratives et territoriales du Moyen Âge dirigées respectivement par un duc ou un comte.
- **Exemple :** "Le Sud n'était pas un territoire unique : c'était un ensemble de duchés ou de comtés, comme le duché d'Aquitaine ou le comté de Toulouse."

Austère :

- **Sens :** Très strict, dur, simple et minimaliste, sans luxe ni confort.
- **Exemple :** "Les Parfaits étaient des religieux qui avaient une vie extrêmement simple et austère."

Un sacrement :

- **Sens :** Un acte religieux sacré considéré comme un signe visible de la grâce divine dans le christianisme.
- **Exemple :** "Ils pouvaient demander le consolamentum, le grand rituel spirituel cathare, un sacrement de consolation avant de mourir."

Non conformiste (ou anticonformiste) :

- **Sens :** Qui refuse de suivre les règles, les traditions et les habitudes établies par la société ou une institution.
- **Exemple :** "Face à ce mode de vie non conformiste, l'Église de Rome n'a pas du tout aimé et a vivement réagi."

Un hérétique :

- **Sens :** Une personne qui soutient des idées ou des croyances contraires aux dogmes officiels de l'Église.
- **Exemple :** "Elle a qualifié les Cathares d'hérétiques, ce qui signifiait que leurs actions étaient contraires à ce qu'ordonnait l'Église catholique."

Des agissements :

- **Sens :** Des actions ou des manières d'agir, souvent jugées négatives, secrètes ou

© 2026 - Français avec Fluidité — Document destiné à un usage strictement personnel, éducatif et non commercial. Modification et revente interdites.
francaisavecfluidite.com

répréhensibles.
- **Exemple :** "Alors, Rome a décidé que les Cathares devaient obligatoirement arrêter leurs agissements."

L'Inquisition :

- **Sens :** Un tribunal spécial créé par l'Église catholique au Moyen Âge pour rechercher, juger et punir les personnes accusées d'hérésie.
- **Exemple :** "Ensuite, pour poursuivre les résistants Cathares, l'Église met en place l'Inquisition, un tribunal chargé de rechercher et de juger les hérétiques."

Un bûcher :

- **Sens :** Un grand tas de bois sur lequel on brûlait vif les condamnés à mort au Moyen Âge.
- **Exemple :** "Ceux qui refusent de revenir à la religion catholique risquent la prison, la torture ou la mort par le bûcher."

B. Le vocabulaire de la guerre, des châteaux et de l'héritage culturel

Une croisade / Un croisé :

- **Sens :** Une expédition militaire menée par des chrétiens au nom de la religion ; un croisé est un guerrier qui participe à cette guerre.
- **Exemple :** "Le pape Innocent III lance une série de croisades au cœur de l'Europe, contre les Cathares et leurs protecteurs."

Inédit / Inédite :

- **Sens :** Qui est nouveau, original, qui ne s'est jamais produit ou vu auparavant.
- **Exemple :** "Mais, dans ce cas, c'était une guerre inédite de chrétiens contre d'autres chrétiens."

Un siège :

- **Sens :** Une opération militaire qui consiste à encercler une ville ou un château avec une armée pour couper les vivres et obliger ses habitants à se rendre.
- **Exemple :** "Juste après ce massacre à Béziers, c'est le siège de Carcassonne."

© 2026 - Français avec Fluidité — Document destiné à un usage strictement personnel, éducatif et non commercial. Modification et revente interdites.
francaisavecfluidite.com

Une forteresse :

- **Sens :** Un grand château fort construit avec d'épais murs pour se défendre contre les attaques ennemies.
- **Exemple :** "Les Cathares se réfugient en masse dans les châteaux, des forteresses souvent au sommet d'une colline ou d'une montagne."

Se réfugier / Un lieu de refuge :

- **Sens :** Aller se cacher ou se mettre à l'abri dans un endroit sûr pour échapper à un danger ou à une poursuite.
- **Exemple :** "Les 2 derniers châteaux se rendent aussi en 1255 et les derniers Cathares se réfugient en Lombardie, en Italie."

Une ascension :

- **Sens :** L'action de monter vers le sommet d'une montagne, d'une colline ou d'un lieu élevé.
- **Exemple :** "À pied, l'ascension demande parfois un peu d'effort, mais la vue depuis les hauteurs est impressionnante."

L'imaginaire collectif :

- **Sens :** L'ensemble des images, des légendes, des symboles et des représentations partagées par tout un groupe ou une société.
- **Exemple :** "Même vaincu, le catharisme laisse une empreinte durable dans l'imaginaire collectif."

C. Les expressions idiomatiques et tournures courantes

De nos jours :

- **Sens :** À l'époque actuelle, aujourd'hui.
- **Exemple :** "Mais, qui étaient vraiment les Cathares et pourquoi ils sont toujours aussi évoqués de nos jours ?"

Bouleverser :

- **Sens :** Perturber profondément, changer complètement l'ordre ou l'équilibre d'une situation ou d'une société.

© 2026 - Français avec Fluidité — Document destiné à un usage strictement personnel, éducatif et non commercial. Modification et revente interdites.
francaisavecfluidite.com

- **Exemple :** "Et c'est dans le comté de Toulouse qu'un mouvement religieux qui va bouleverser la société locale va apparaître : le catharisme."

En masse :

- **Sens :** En très grand nombre, en foule, tous ensemble.
- **Exemple :** "Les Cathares se réfugient en masse dans les châteaux."

S'éteindre peu à peu (sens figuré) :

- **Sens :** Disparaître progressivement, perdre lentement sa force ou son existence.
- **Exemple :** "À la fin du XIII^{e} siècle et au début du XIV^{e} siècle, le mouvement cathare s'éteint peu à peu."

Laisser une empreinte :

- **Sens :** Marquer profondément les esprits, un lieu ou une culture sur une longue période.
- **Exemple :** "Même vaincu, le catharisme laisse une empreinte durable dans l'imaginaire collectif."

Gagner du terrain (sens figuré) :

- **Sens :** Progresser, se répandre et prendre de plus en plus d'importance ou d'influence.
- **Exemple :** "Le français a gagné du terrain dans l'administration, la justice, puis à l'école."

© 2026 - Français avec Fluidité — Document destiné à un usage strictement personnel, éducatif et non commercial. Modification et revente interdites.
francaisavecfluidite.com