

# Zélie

100 % FÉMININ

•

100 % CHRÉTIEN

DES PAUSES SPI  
POUR LES FEMMES

CHRISTINE DE PISAN  
FEMME DE LETTRES

SE CHAUSSER  
À LA MI-SAISON

GWENAËLE BARUSSAUD  
ÉCRIVAIN JEUNESSE

LA GRATITUDE  
ÉCOLE DE VIE



## SOMMAIRE

- 3 Magnificat
- 4 Sainte Kateri Tekakwitha
- 5 N'oubliez pas vos petits souliers !
- 6 Les bonnes nouvelles de mars
- 7 Préparer un baptême
- 9 Gwenaële, écrivain jeunesse
- 10 La gratitude, école de vie
- 13 Quand la gratitude transforme l'épreuve
- 14 Attention : la gratitude rend heureux !
- 15 Ces femmes qui ont tout donné à Dieu
- 17 Des pauses spi pour les femmes
- 18 Christine de Pisan, écrire au Moyen-Âge
- 19 Accompagner les personnes séparées et fidèles

## Édito

En cette période de campagne électorale, la réflexion porte sur ce que les pouvoirs publics pourraient faire pour améliorer la situation de la France et des Français. Et il y a du travail. Là encore, nous voyons le verre à moitié vide sans problème ; mais si nous nous penchons sur un pays dit parmi « les moins avancés », nous saisissons notre chance d'habiter dans une nation en paix, où nous pouvons emprunter des routes en sécurité, allumer l'électricité, trouver du travail, nous faire soigner, prendre le train, aller à l'école, accéder à la culture, pratiquer librement notre foi... Conjonction de l'héritage des siècles passés et du travail constant des nos compatriotes, cette situation invite à vivre le quatrième commandement « *Honore ton père et ta mère* » (Exode 20, 12) qui s'étend, comme nous le rappelle l'Église dans son *Catéchisme*, « *aux devoirs des citoyens à l'égard de leur patrie, de ceux qui l'administrent ou la gouvernent.* » Oui, commençons par éprouver de la gratitude envers notre pays, avant peut-être de nous plaindre... C'est cette gratitude qui nous donnera la force de travailler à faire bouger les choses. De la même façon, le Carême, en nous faisant éprouver la faim dans le jeûne et le manque dans la pénitence, nous invite à rendre davantage grâce pour notre salut, à l'approche de la Résurrection !

**Solange Pinilla**, rédactrice en chef

Magazine Zélie  
Micro-entreprise  
Solange Pinilla  
R.C.S. Saint-Malo 812 285 229  
10 rue des Fours à Chaux  
35 400 Saint-Malo.  
09 86 12 51 01  
contact@magazine-zelie.com  
Directrice de publication :  
Solange Pinilla  
Rédactrice en chef :  
Solange Pinilla  
Magazine numérique  
gratuit.  
Dépôt légal à parution.

Photo couverture :  
Valeria Boltneva/  
Pexels.com CC



**LA PHOTO DU MOIS** *Contempler la Création*  
Mauves-sur-Loire (Loire-Atlantique) © L'atelier de Philocalie

« **J**e m'émerveille de la quantité d'Amour de Dieu, et je l'admire aussi pour m'avoir donné tant de grâce, en retour

de Rien » écrivait Claire de Castelbajac (photo) en novembre 1974, après sa conversion. Deux mois plus tard, elle continuait, avouant à sa mère : « Je suis tellement heureuse que si je mourais maintenant, je crois que j'irais au Ciel tout droit, puisque le ciel, c'est la louange de Dieu, et j'y suis déjà. » La jeune convertie mettait donc son bonheur à louer Dieu, à le remercier de sa générosité. À l'école de Claire, recueillons un premier enseignement : la gratitude est d'abord joie devant le bienfait reçu, reconnaissance du don qui nous a été fait ; elle cherche ensuite à s'exprimer, à se manifester.

**Nous pourrions alors nous demander :** comment cela se poursuit-il ? Souvenons-nous de l'acte d'abandon rédigé par Saint Jean-Paul II en 1985 : « Seigneur, voilà plus de soixante-cinq ans que Tu m'as fait le don inestimable de la vie, et depuis ma naissance, Tu n'as cessé de me combler de tes grâces et de ton amour infini. (...) Mon âme Te chante sa reconnaissance. »

Venaient ensuite des lignes tout aussi remarquables. Alors qu'il évoquait les personnes âgées diminuées dans leur corps ou dans leur esprit, le Pape acceptait par avance les épreuves qui pourraient advenir – et qui, pour une part, sont advenues. Le texte s'achevait en ces termes : « Si un jour, un état d'inconscience prolongée devait me terrasser, je veux que chacune de ces heures que j'aurai à vivre soit une suite ininterrompue d'actions de grâce et que mon dernier soupir soit aussi un soupir d'amour. Mon âme, guidée à cet instant par la main de Marie, se présentera devant Toi pour chanter tes louanges éternellement. »

Ainsi, Saint Jean-Paul II nous livre également une leçon : la reconnaissance des bienfaits divins déjà reçus nous donne confiance pour l'avenir, malgré les difficultés plus ou moins prévisibles. La foi enracinée dans l'âme par les



grâces du passé est suffisamment forte pour comprendre que Dieu ne nous abandonnera pas.

**Dans notre vie quotidienne,** il est un lieu où nous pouvons spécialement remercier le Seigneur de ses dons et de sa fidélité : l'Eucharistie, dont le nom signifie précisément « action de grâces ». Durant la messe, spécialement le dimanche, nous sommes invités à remercier Dieu pour les bienfaits de la semaine. À chaque Eucharistie, le Christ s'offre à son Père comme hostie de louange et de reconnaissance, en même temps qu'Il prie pour nous et présente son sacrifice pour le pardon de nos fautes. À notre place, nous pouvons glisser notre humble offrande dans la grande offrande du Christ, avec des dispositions semblables à celles de notre Sauveur, incluant donc la gratitude<sup>(1)</sup>.

**De manière plus générale,** s'agenouiller aux pieds du Maître pour le remercier est un remède contre bien des maux spirituels. Nous y apprenons par exemple l'humilité et luttons contre l'orgueil présent dans tout péché : là, nous comprenons que nous ne nous sommes pas faits tous seuls mais que nous avons reçu d'un Autre. L'humilité consiste effectivement à reconnaître ce que nous sommes – ni plus ni moins – en nous souvenant que tout cela vient finalement de Dieu. L'âme chrétienne peut donc louer le Seigneur pour les talents reçus. Cependant, elle peut même remercier de n'avoir pas reçu plus : une surabondance de talents peut devenir source de tentations et rendre plus difficile l'humilité, terreau de toute sainteté !

Rejoignons donc Notre-Dame qui chante son « Magnificat », l'hymne de l'humilité élevée par Dieu, et faisons monter vers Lui notre action de grâces : « *Louez le Seigneur, tous les peuples* » (Psaume 116). ➤

Abbé Vincent Pinilla, fsth

<sup>(1)</sup> Cf. *Catéchisme de l'Église catholique*, n°1361



# Sainte Kateri Tekakwitha

## La première sainte amérindienne

**T**ekakwitha signifie « celle qui avance en tâtonnant ». Pourquoi ce nom ? Toute petite, elle a contracté la variole comme ses parents. Eux sont morts ; elle a survécu mais ses yeux sont abîmés et elle avance en tendant les bras devant elle.

Sa mère était chrétienne. Elle, qui va la baptiser ? Son oncle, le chef Onsegongo, un Mohawk de la tribu des Iroquois, est un païen farouche. Nous sommes dans les années 1660, en Nouvelle-France, ainsi qu'on nomme le Canada à cette époque. Les Jésuites ne sont pas loin, mais la tribu hait ceux que les Indiens appellent les « robes noires ».

**Tekakwitha repousse toute idée de mariage** et prie le Christ comme sa mère le lui a enseigné. Elle est ravie d'avoir le visage marqué par la variole et pense qu'ainsi les garçons ne la regarderont pas. Elle se trompe ! Elle a tant de charme qu'ils ne voient qu'elle. À dix-huit ans, elle rencontre un missionnaire jésuite : « *Mon Père, écoutez-moi. Je veux être baptisée.* » « *Très bien. Viens vivre avec nous à la mission Saint François-Xavier. C'est là-bas que tous les chrétiens se regroupent pour vivre leur foi.* » « *Hélas, mon Père, répond-elle, jamais mon oncle ne me laissera partir.* »

Le 5 avril 1676, jour de Pâques, dans la petite église en rondins non loin du village iroquois, Tekakwitha, qui s'est échappée, a la joie d'être baptisée. Elle prend le nom de Catherine, qu'en langue iroquoise on prononce Kateri. De ce jour, Kateri est harcelée par les siens. On lui prend son chapelet qu'on couvre d'immondices, on l'appelle « la chrétienne » avec mépris et, le dimanche, jour du Seigneur, comme elle ne travaille pas, elle n'a rien à manger. « *Qui ne travaille pas ne*



*mange pas* », dit son oncle.

Cendre Chaude, un chef indien converti, décide d'aider Kateri, qui s'enfuit discrètement une nuit. Quand il l'apprend, son oncle, fou de rage, la poursuit fusil à la main. Mais au moment de rattraper la jeune fille, il se calme grâce à l'intervention de Cendre Chaude. La jeune fille descend de l'éclair sur lequel elle s'était perchée pour lui échapper et son oncle lui ouvre les bras.

À la mission, Kateri impressionne par sa fermeté d'âme. Elle s'inflige de lourdes pénitences, marche pieds nus sur la glace, se frappe à coups de badine. Elle se brûle les jambes, met des épines dans son matelas, tout cela pour expier les crimes des siens contre les missionnaires. Plusieurs Jésuites ont été assassinés et leurs corps ont été jetés dans la rivière.

**Au printemps 1680**, Kateri, dont la santé est restée fragile depuis l'enfance, est affligée de violents maux de tête. Très vite, on ne peut plus rien pour elle et elle entre en agonie. Ses dernières paroles sont « *Jésus, je t'aime* ». Elle meurt le 17 avril et son visage est transfiguré. Elle apparaît à un père jésuite et lui demande d'écrire son histoire et de peindre son image. Les miracles, guérisons et conversions se multiplient sur sa tombe. Kateri Tekakwitha (*ci-dessus en statue dans la cathédrale Saint-François d'Assise à Santa Fe, aux États-Unis*) est canonisée par le pape Benoît XVI en octobre 2012 et déclarée protectrice du Canada. ➔

**Mauricette Vial-Andru**

Mauricette Vial-Andru est l'auteur de *Sainte Kateri Tekakwitha* (Collection « Légende dorée des enfants », éditions Saint-Jude)



DERBIES

© Boobies



MOCASSINS

© Boobies



SLIPPERS

© Boobies

## N'oubliez pas vos petits souliers !

**L**a fin du mois ensoleillée nous a fait rêver aux prochaines tenues estivales, mais l'air frais du matin était là pour nous rappeler qu'en avril, eh bien, ça caille... La question cruciale de ce mois-ci est donc : « Que porter pour ne pas avoir les pieds gelés à 8 heures et rôtis à midi ? »

Entre les boots et les nus-pieds, il y a LA chaussure de mi-saison : la derby. Elle se porte facilement en robe ou en jupe, et collants. L'idéal pour celle-ci étant une forme trapèze au-dessus du genou, et un peu plus large pour une longueur midi. Le collant est opaque en hiver et semi-opaque en mi-saison. Si vous portez les derbies avec un pantalon, il faut laisser apparaître la cheville, un pantalon 7/8<sup>ème</sup> est idéal, ou un slim avec un revers.



DERBIES



SNEAKERS

Car si vous choisissez un droit long ou un *boot cut*, l'allure sera tout de suite masculine. Éventuellement, le pan-

talon peut être long s'il est très fluide, et que le modèle de chaussure est très fin.

Il y a différents styles de derbies. Certaines sont assez épaisses, avec une semelle imposante ; dans ce cas il faut avoir une belle stature, grande ou ronde. Pour les silhouettes petites et menues, il en existe des fines. Bien évidemment, le bout de la chaussure est arrondi ; réservez le pointu pour les escarpins (et encore, c'est mauvais pour les pieds...). Vous pourrez marcher des kilomètres tout en ayant un joli look.

Certaines derbies sont plus hivernales avec des teintes foncées (économiques, puisque portables quasiment toute l'année), tandis que d'autres nous rapprochent du soleil avec une semelle blanche et des teintes claires comme le blanc, le beige, le camel, le *nude*, le doré et l'argenté. Le détail mode : le passepoil !

Pour un look plus sport, les baskets sont toujours ultra tendance, à porter également en pantalon 7/8<sup>ème</sup>. Elles sont aussi très jolies avec une jupe courte, mais attendez un peu qu'il fasse assez chaud, car les baskets ne



MOCASSINS

© Sézane

se portent qu'en socquettes ! Et ce qu'on aime par-dessus tout, ce sont les paillettes ! Oui, oui, à tout âge ! Rassurez-vous, seulement en détail... Ou pas !

Quant à la ballerine, elle s'es-souffle un peu depuis quelques années. Après avoir laissé la place aux *slippers* (entre la ballerine et le mocassin, imaginez les chaussons d'Hercule Poirot), elle s'efface aujourd'hui devant le mocassin. Ce dernier se trouve dans tous les styles : plutôt épais ou fin, classique ou déjanté, plat ou à talon ; une chose est sûre, l'argenté remporte tous les suffrages. Aussi facile à porter en jupe qu'en pantalon, ce soulier n'a plus rien à voir avec Pocahontas ! Le détail mode : la semelle blanche.

En attendant les espadrilles de juin, voilà de quoi se chausser élégamment et surtout de manière confortable. Ah si, c'est important ! ➔

## LES BONNES NOUVELLES DE MARS



**POLITIQUE** Plus de 80 jeunes chrétiens se sont retrouvés les 11 et 12 mars au Centre Sèvres à Paris, à l'initiative de l'association La Politique une Bonne Nouvelle, pour un « forum d'épluchage des programmes » (photo). Conférences, débats et ateliers ont permis aux jeunes – de tendances politiques diverses – de décortiquer les programmes des candidats à l'élection présidentielle et de repartir avec des repères de discernement pour leur vote. L'association organise une [session d'été](#) du 13 au 20 août 2017 à Aix-en-Provence.

**MÉDIAS** *Aime* est un beau projet de magazine, se proposant comme « le premier hebdo féminin spi, au quotidien ». Faisant l'objet d'une campagne de financement participatif sur Credo-funding jusqu'au 14 mai, il souhaite « rendre aux femmes leur vrai visage ». Cet hebdomadaire papier payant, disponible en kiosque et sur abonnement, envisage de lancer son n°1 en juin 2017.

**TRAVAIL** 76 % des Français déclarent « aimer leur travail » et « avoir le sentiment de faire un travail utile », selon une enquête en ligne réalisée par le syndicat CFDT, à laquelle ont répondu 200 000 personnes, salariées du public ou du privé. 70 % affirment « rigoler » souvent, ou tout le temps, avec leurs collègues, ou encore « entretenir des

relations d'entraide » avec ceux-ci. Cependant, plus de la moitié des répondants déclarent ne pas avoir le temps de faire correctement leur travail.

**SOCIÉTÉ** L'association FAEF (Femmes Actives et Foyer) et le collectif Le défi des femmes organisent un colloque sur le thème « *Le défi des femmes aujourd'hui : femme et foyer, le bon choix au bon moment* » le 14 octobre 2017 à Paris. L'idée est de réfléchir sur le statut des femmes qui ont choisi – pour un temps le plus souvent – de s'occuper à plein temps de leur famille. Parmi les intervenants : Hélène Bonhomme, Thérèse Hargot, François-Xavier Bellamy, ou encore Jean-Didier Lecaillon, spécialiste de l'économie du don et des politiques familiales.

**HANDICAP** Mélanie Ségard, jeune femme trisomique de 21 ans et ambassadrice de l'Unapei, a réalisé son rêve le 14 mars en présentant la météo sur France 2. La chaîne a battu un record d'audience avec 5,3 millions de spectateurs. Sa page Facebook « Mélanie peut le faire », qui ambitionnait d'atteindre les 100 000 abonnés, en a recueilli plus de 255 000. Une autre belle initiative d'insertion des personnes trisomiques est celle du restaurant « Le Reflet » à Nantes, qui a ouvert en décembre dernier : six de ses dix employés sont trisomiques, dans un environnement adapté à leur handicap. ➔ S.P.



**Vous aimez lire le magazine Zélie chaque mois ?**

**Aidez-nous à développer son contenu et à le faire connaître  
en faisant un don sur [zelie.ameetculture.fr](http://zelie.ameetculture.fr)**

**LE +** Ce don est déductible de vos impôts (66% à hauteur de 20% du revenu imposable).

**JE FAIS UN DON**

# PRÉPARER UN BAPTÊME

**Votre bébé ou votre filleul est encore tout petit, et vous n'avez pas envie de passer une heure à chercher sur le net des contenants pour les dragées du baptême, ou à préparer les livrets... Quelques pistes permettent d'anticiper et d'aller au plus simple et au plus beau pour préparer cette fête.**

**1 DÉTENDEZ-VOUS** Il n'y a aucune obligation particulière pour un baptême, hormis la présence de l'enfant, des parents et du parrain et/ou de la marraine, le suivi du rituel de baptême et l'utilisation d'un vêtement blanc. Concernant le parrain et/ou la marraine, ils doivent être baptisés, confirmés, âgés de 16 ans ou plus, mener une vraie vie chrétienne et être prêts à accompagner l'enfant sur son chemin de foi. Dès lors, vous pouvez programmer un goûter dans l'intimité ou une grande fête avec 70 personnes, prévoir une pièce montée gigantesque ou non, des dragées ou non : faites selon vos possibilités et vos désirs.

**2 PROGRAMMEZ LE BAPTÊME PEU APRÈS LA NAISSANCE** L'Église est claire sur ce point : « *Les parents priveraient l'enfant de la grâce inestimable de devenir enfant de Dieu s'ils ne lui conféraient le Baptême peu après la naissance. (...)* Naissant avec une nature humaine déchue et entachée par le péché originel, les enfants eux aussi ont besoin de la nouvelle naissance dans le Baptême afin d'être libérés du pouvoir des ténèbres et d'être transférés dans le domaine de la liberté des enfants de Dieu (cf. Col 1, 12-14), à laquelle tous les hommes sont appelés. » (CEC, n°1250) Selon les possibilités, le mieux est de programmer le baptême dans le premier mois après la naissance, et donc d'anticiper. Au deuxième trimestre de grossesse, choisissez le parrain et la marraine et convenez d'une date – ainsi qu'avec les grands-parents et oncles et tantes du futur bébé, en utilisant si besoin un « Doodle » –, et contactez votre paroisse, qui a également ses propres contraintes de dates, pour faire la demande de baptême. Bref, n'attendez pas que les beaux jours arrivent ni que votre tante soit revenue de son séjour à l'étranger : le plus important est que le bébé soit baptisé ! De ce fait, profitez du troisième trimestre de grossesse pour vous occuper en couple

des faire-part, des dragées ou encore des détails pratiques de la cérémonie et de la fête.

**3 PRÉPAREZ LE LIVRET (OU LA FEUILLE) DE BAPTÊME À L'AVANCE** Les réunions de préparation au baptême – un livret explicatif est souvent remis –, les discussions avec le prêtre ou le diacre qui célébrera et la consultation du rituel peuvent vous aider, sachant qu'un baptême peut se faire au cours d'une messe dominicale, ou non. Il existe des [exemples](#) de livret de baptême en ligne. Si vous souhaitez déléguer la réalisation des livrets, vous pouvez vous adresser à [www.monlivretdemesse.com](http://www.monlivretdemesse.com). À ce rituel on peut ajouter une prière à Marie, ainsi qu'un chant d'entrée, un chant d'action de grâces et un chant de sortie, en vérifiant que les assistants les connaissent. Gardez le livret de cérémonie, l'enfant sera heureux de le découvrir quand il sera un peu plus grand. N'oubliez pas d'emporter le livret de famille catholique reçu au mariage, où votre enfant sera inscrit, une enveloppe pour la paroisse afin de couvrir les frais du baptême (chauffage de l'église, secrétariat...), et le cierge dans le cas où la paroisse ne le fournirait pas.

**4 UN BÉBÉ EN BEAUTÉ** L'enfant est revêtu d'un habit blanc au cours de la cérémonie. Cela peut être une robe – assurez-vous de la boutonner facilement –, une cape ou encore une écharpe. Si vous cherchez une robe longue de baptême, on peut en trouver par exemple chez Émilie Plumeti, Place Dauphine, L'habit de lumière, Oli Prik, Laborantine, À point brodé, ou encore sur des sites d'occasion. Si le baptême a lieu par temps froid, n'hésitez pas à mettre au bébé des collants, des vêtements, des chaussons et un bonnet en laine, et à prévoir une couverture ainsi qu'une serviette pour essuyer sa tête.

**5 SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE POUR LA RÉCEPTION** Si votre logement est trop petit pour accueillir tous vos invités, n'hésitez pas à louer une salle pa-



roissiale ou municipale. On peut opter pour un apéritif à la sortie du baptême (surtout si ce dernier a lieu au cours de la messe) suivi d'un buffet en nombre plus restreint chez soi. Si vous manquez de vaisselle pour les invités, vous pouvez choisir de la vaisselle jetable biodégradable. Par ailleurs, n'hésitez pas à inviter le célébrant, ainsi que des amis non chrétiens pour lesquels la cérémonie peut être un beau témoignage à découvrir. Côté buffet, osez demander à vos invités (qui ne viennent pas d'accueillir un bébé, eux !) d'apporter des bouchées salées ou sucrées. Vous et votre conjoint pouvez en préparer et en congeler plusieurs jours ou semaines avant le jour J, ou encore faire appel à une marque de surgelés ou à un traiteur de grande surface. Faites simple : plateaux de fromage et de charcuterie, gros plat à faire la veille comme une blanquette de veau ou un parmentier de canard, cakes, salades, terrines, verrines, sandwiches à découper, gâteaux, muffins, financiers, meringues, tiramisu...

**6 TRADITIONNELLES DRAGÉES** Symboles de vie et de fécondité, les dragées peuvent être offertes dans des sachets brodés aussi bien que dans des ronds de tulle noués d'un ruban, des boules transparentes ou de petits contenants de toutes formes – regardez sur [artsephemeres.com](http://artsephemeres.com), [festivita.com](http://festivita.com), [ladrageedesign.com](http://ladrageedesign.com) ou [lespetitscadeaux.com](http://lespetitscadeaux.com). Comptez une dizaine de dragées par contenant. Vous pouvez acheter les dragées en grande surface, en chocolaterie ou encore en ligne, par exemple sur [drages-girard.com](http://drages-girard.com). On peut aussi proposer des caramels au beurre salé ou toute autre friandise.

**7 UNE TOUCHE DE DÉCO** Des bougies, des ballons, des fleurs, une coupe avec des dragées... Certaines familles choisissent un code couleur différent par baptême. On peut aussi faire une décoration en lien avec le saint Patron : des petits oiseaux pour saint François d'Assise par exemple. Une guirlande de fanions avec le prénom du baptisé est une belle idée. Le motif de la colombe – pour l'Es-

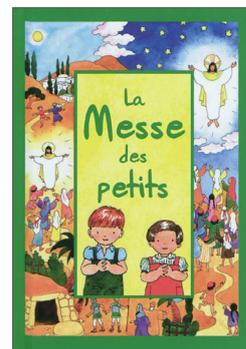
prit-Saint – peut être repris, comme le propose [godsavetheking.fr](http://godsavetheking.fr) (*photo page précédente*). Par ailleurs, n'hésitez pas à sortir quelques coloriages et gommettes pour occuper les enfants présents à la réception – voire à embaucher une babysitter s'il y a un grand nombre de petits. Enfin, immortalisez ces moments en demandant à un ou deux invités talentueux de prendre des photos pendant la cérémonie et la réception. L'idéal serait de faire un petit album pour l'enfant, pour qui ce jour est le début de sa vie chrétienne.

**8 LA MÉDAILLE D'UNE VIE** Souvent offerte par le parrain et la marraine, la médaille peut être bénie à la fin de la cérémonie. En or 18 carats, elle tiendra plus longtemps qu'en 9 carats, dont la pureté de l'or est inférieure. Pour des budgets variés, fouinez du côté de Laudate, Ocarat, La Couronne, Thuillier, Nunc et semper, Le Manège à bijoux Leclerc, Berlet, Canale, [medailledebaptême.fr](http://medailledebaptême.fr) ou encore Une occasion en or.

**9 IMAGES ET SIGNETS, POUR SE RAPPELER** Donnez-les avec les dragées au moment où les invités prennent congé, afin qu'ils ne les oublient pas, ou chargez quelqu'un de le faire. On trouve de jolies images de baptême du Monastère de la Consolation, Tante Menoue, Madame Carabosse, L'atelier de Clotilde, Fanny Roch (*voir page précédente*), ou encore dans votre librairie religieuse. Baptême Box, marque créée par une styliste et une bijoutière, propose de composer sa « box » personnalisée avec, au choix selon les besoins, des images de baptême, des sachets de dragées, un cierge, un élément du livret de cérémonie, un béguin pour le bébé, le faire-part, les enveloppes et les cartes de remerciement.

**10 FÊTEZ L'ANNIVERSAIRE DE CE JOUR !** Chaque année, on peut marquer le coup par un petit cadeau – un album de vie de saint par exemple -, un gâteau, ou l'allumage du cierge de baptême... Ce qui n'empêche pas de célébrer la fête du saint Patron. ➔ **Élise Tablé**

## Idées de cadeaux de baptême



**La messe des petits**  
de Joëlle d'Abbadie  
(Téqui)



**Médailon en bois**  
Comptoir des anges



**Cierge de baptême**  
L'Atelier de Marie-Cécile



**Mugs « Fée marraine » et « Le parrain »**  
[émoi-émoi.com](http://émoi-émoi.com)

## GWENAËLE, ÉCRIVAIN JEUNESSE

**P**ublier un livre par trimestre en moyenne n'est pas si fréquent quand on est auteur. C'est pourtant le cas de Gwenaële Barussaud, qui écrit principalement des séries de romans pour les adolescentes. Après les cinq volumes des *Demoiselles de l'Empire* et les deux tomes des *Aventurières du Nouveau Monde*, parus chez Mame, et les trois des *Lumières de Paris* (Fleurus), Gwenaële travaille sur le troisième tome de *Miss Dashwood, nurse certifiée*, chez Fleurus également. Elle vient aussi de publier *1791 : une princesse en fuite* chez Scrineo, qui raconte la fuite à Varennes du point de vue de la fille de Louis XVI, Madame Royale.

« Quand on écrit des séries pour adolescentes, le rythme est assez dense car les lectrices grandissent et il ne faut pas attendre plusieurs années avant de publier la suite » explique-t-elle. Ce sont ses filles, aujourd'hui âgées de 8 à 16 ans et sa première source d'inspiration, qui ont donné à Gwenaële l'idée de se lancer dans la littérature pour les adolescentes : « Ma deuxième fille cherchait alors en vain un roman sur la période napoléonienne, raconte-t-elle. Or, c'est une période que j'aime beaucoup, d'abord parce que j'ai été élève à la maison d'éducation de la Légion d'honneur, créée par Napoléon, et ensuite parce que j'apprécie la littérature sur cette époque, comme celle de Balzac et de Hugo. » Gwenaële se souvient de ses débuts : « J'ai envoyé mon manuscrit à six maisons d'édition, et Fleurus-Mame m'a proposé de travailler avec eux. J'ai ainsi compris qu'un manuscrit est souvent la matière première, et le livre est le fruit d'une collaboration entre l'auteur et l'éditeur. »

**Après avoir enseigné les lettres** en lycée public pendant dix-sept ans, elle a décidé en 2015 de se concentrer uniquement sur son activité d'écriture. « Je me cale sur les horaires scolaires de mes filles, explique-t-elle. J'écris le matin de 8h30 à 12h, puis l'après-midi, où je travaille aussi sur la documentation, la promotion de mes livres notamment avec ma page Facebook, les contacts avec les éditeurs... C'est un travail à plein



© Lionel Antoni

temps car l'écriture est une maturation permanente. Tout m'y fait penser. Je recycle souvent ce que j'observe et je rêve parfois de mes personnages la nuit. Quand je commence à écrire, tout est déjà prêt dans ma tête. Parfois, je dois faire un effort pour m'extraire du roman et retourner dans la « vraie vie », mais je n'aime pas laisser les personnages au bord de la route ; c'est mieux quand mon héroïne est alors endormie dans une auberge ! »

Les motivations de Gwenaële sont multiples : faire vivre un personnage, proposer un style linguistique de qualité, amener des jeunes filles éventuellement réticentes à la lecture et transmettre une espérance à un âge où l'on cherche des modèles.

**On le sait, très rares sont les écrivains** qui vivent de leur plume. Ce n'est d'ailleurs pas le cas de Gwenaële, qui gagne 5 à 6 % du prix de chaque ouvrage vendu, taux fréquent en littérature jeunesse. Le métier d'auteur permet peu de visibilité sur l'avenir puisque chaque contrat d'édition est signé pour un seul livre. Une autre source de revenus potentielle est celle des rencontres scolaires : des enseignants font étudier un roman à leurs élèves et l'auteur vient en parler. Ces événements, ainsi que les séances de dédicaces et les salons littéraires, sont pour Gwenaële des occasions de rencontrer ses lectrices : des moments gratifiants au milieu d'un travail solitaire. Elle a été touchée quand une collégienne lui a demandé si elle pouvait effectuer son stage de troisième avec elle...

Dans son activité, la foi a une place déterminante : « Elle est à l'origine de l'écriture, car je souhaite utiliser ce talent reçu au service de ma foi. Dans plusieurs de mes romans, mes héroïnes ont une vraie vie spirituelle. D'ailleurs, l'écriture est quelque chose d'intime, qui se nourrit de la vie intérieure. » Pour Gwenaële, l'inspiration se nourrit aussi d'elle-même : elle a en stock encore une dizaine d'idées de séries ou de romans...

➤ **Élise Tablé**

# LA GRATITUDE ÉCOLE DE VIE



À l'approche la Semaine sainte où s'est jouée l'histoire de notre salut, nous avons l'occasion de rendre grâce au Seigneur, qui nous a rien moins que réouvert les portes du Ciel... Qu'avons-nous que nous n'ayons reçu ? Cette vertu fondamentale qu'est la gratitude est aujourd'hui valorisée par les études de psychologie. Cela n'est peut-être pas un hasard : ne sommes-nous pas faits pour louer et aimer, plutôt qu'être égoïstement repus ? Quelques astuces permettent de travailler cette précieuse attitude, bienfaitrice pour toute la société.

**C**ela nous est sans doute déjà arrivé : apercevoir un sans-abri en hiver et penser « *J'ai de la chance, en fait, d'avoir un toit où dormir* » ; rencontrer une personne en fauteuil roulant et constater « *Je ne me rends même pas compte que j'ai des jambes pour marcher* » ; ou encore, après l'assassinat du Père Jacques Hamel en juillet 2016 : « *En réalité, nous avons de la chance d'aller à la messe sans penser que cela pourrait être la dernière !* »

Alors que nous considérons tant de dons comme choses normales et dues, cette insensibilité n'est pas une fatalité. « *Lorsqu'on manque d'argent ou de santé, explique Florence Servan-Schreiber dans son livre à succès 3 kifs par jour (Marabout), il nous est presque impossible de ne pas y penser, alors que nous les oublions dès que tout va bien. Tous deux contribuent au bonheur, mais en négatif. Seule la gratitude que nous éprouvons de détenir l'un et l'autre contribuera à nous rendre heureux.* »

La gratitude – ou reconnaissance – peut être définie par la conscience de ce que l'on doit à autrui, ainsi que par le sentiment qui l'accompagne. Cette gratitude peut participer grandement à notre épanouissement. En effet, comme l'affirme le professeur de psychologie Sonja Lyubomirsky dans son

livre *Comment être heureux et le rester* (Marabout), notre capacité à être heureux dépendrait à 50% de notre prédisposition génétique – notamment selon la longueur du gène 5HTT, qui active les transporteurs de sérotonine –, à 10% seulement des facteurs extérieurs de notre vie, et à 40% de notre comportement et du regard que nous posons sur les événements traversés : une part non négligeable, la seule sur laquelle nous avons prise !

Dès lors, rien d'étonnant à ce que les études scientifiques aient mis en évidence que la pratique de la reconnaissance est bénéfique pour le corps et l'esprit, unifiant l'être. Robert Emmons, psychologue américain et spécialiste reconnu de la gratitude, a montré dans une étude publiée en 2003 qu'un groupe qui écrivait un « journal de gratitude » avec uniquement les bonnes nouvelles vécues chaque jour, était au bout de trois semaines beaucoup plus enthousiaste, heureux, détendu, créatif, ouvert aux autres et en bonne santé que les deux autres groupes qui avaient noté tous les événements, tristes ou joyeux, ou seulement tristes.

En 2001, une étude faite à partir de lettres de religieuses dans le Minnesota sur plusieurs décennies a également prouvé que les religieuses dont les écrits exprimaient le plus l'émerveillement ou la gratitude avaient vécu en moyenne 7 ans de plus que les autres. (*lire aussi la chronique page 14*).

**La gratitude est une vertu naturelle** et accessible à tous. Jésus le suggère quand il dit : « *En effet, si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense méritez-vous ? Les païens eux-mêmes n'en font-ils pas autant ?* » (Matthieu 5, 47) Et si nous devons pardonner à ceux qui nous ont offensés, il est encore plus fondamental de remercier ceux qui nous ont fait du bien. Jésus déplore notre ingratitude, par exemple lorsque sur dix lépreux guéris, un seul – un Samari-

tain – revient lui rendre grâce : « *Tous les dix n'ont-ils pas été purifiés ? Les neuf autres, où sont-ils ? Il ne s'est trouvé parmi eux que cet étranger pour revenir sur ses pas et rendre gloire à Dieu !* » (Luc 17, 17-18)

N'est-ce pas notre nature profonde de créature de Dieu que de bénir notre Créateur et les personnes qui nous entourent ? (lire « *Magnificat* », page 3) Remercier Dieu, quel que soit notre place sur terre, montre que tout ce que nous avons, nous l'avons reçu de Lui, comme le souligne le cardinal Robert Sarah dans son livre *Dieu ou rien* (Fayard) : « *Dans ma vie, Dieu a tout fait ; de mon côté, je n'ai voulu que prier. Je suis certain que le rouge de mon cardinalat est vraiment le reflet du sang de la souffrance des missionnaires qui sont venus jusqu'au bout de l'Afrique évangéliser mon village.* »

Dans un autre registre, il est toujours émouvant de voir, lors des remises de récompenses comme les Césars ou les Oscars du cinéma, les lauréats remercier leurs proches et leurs collègues ; si cela touche une corde sensible chez le spectateur, c'est peut-être parce que cela éveille en lui un élan de gratitude, éventuellement enfoui.

**Concrètement, comment peut-on exercer sa reconnaissance ?** Un moyen connu, conseillé par le fondateur de la psychologie positive Martin Seligman, est celui du « journal de gratitude ». Sur le marché arrivent même des carnets dédiés à cette activité, comme dernièrement le *Carnet de gratitude* publié par Christie Vanbremeersch chez First éditions, ou *Merci : mon carnet de gratitude* d'Anne-Solange Tardy et Marie Bretin (Solar). Un simple carnet vierge fera aussi l'affaire. Chaque soir, on peut noter trois moments ou sensations de bonheur de la journée – le sommeil sera de surcroît plus profond et plus réparateur.

Martin Seligman distingue deux sortes de temps de bonheur : les plaisirs et les moments de grâce. Les premiers sont des instants stimulants qui éveillent nos sens et nos émotions, sans réflexion particulière : le goût des frites croustillantes, l'eau chaude

qui coule sur la peau, le parfum des jonquilles, un frisson en écoutant un concerto de Bach, un câlin avec son bébé, la sensation de confort en s'asseyant sur le canapé au retour du travail... Toutefois, comme le souligne Florence Servan-Schreiber, « *la seconde gorgée de bière n'a déjà plus le même goût*



que la première et nous nous lasserons d'une chanson trop entendue ». Varier et espacer les plaisirs et les vivre en pleine conscience ou dans un instant de totale réceptivité, permet de mieux en profiter et donc ensuite d'en éprouver une plus grande gratitude.

La deuxième sensation de bonheur que nous pouvons éprouver et consigner dans le journal de gratitude est ce que Martin Seligman appelle « *le moment de grâce* ». C'est un temps où l'on est absorbé dans une activité à tel point que le temps est comme suspendu. On est engagé sans effort tout en éprouvant la sensation de contrôler ses actions. Cela peut être un moment de lecture, de promenade, de partage, de travail, de rire... Ces expériences optimales renforcent notre individualité et sont valorisantes.

On peut également noter « *Je suis content de ne pas...* », ce qui permet d'apprécier ce que l'on a. Une fois ces plaisirs et moments de grâce repérés, l'expérience continue en célébrant ceux-ci. Laisser monter le désir de dire merci, sentir que la source de ce bien-être vient d'en-dehors de nous-mêmes, et l'écrire : « *Merci Seigneur !* » Cela permet de discerner la trace de Dieu, source de tout bien, dans nos vies.

On peut aussi, bien sûr, remercier directement les personnes qui nous ont donné du bonheur, en s'exprimant via une parole, un message, une lettre ou encore un cadeau, selon ce qui nous semble le plus adapté. Au lieu d'attendre les discours d'obsèques de ces personnes pour le faire, écrivons-leur toutes les raisons qui nous font éprouver de la gratitude à leur égard : merci à nos parents pour ce qu'ils nous ont transmis, merci à notre conjoint pour son amour, merci à cette amie pour sa présence, merci à cet instituteur qui instruit mon enfant, merci à tel média qui nous apporte tant de contenus intéressants... Merci, que l'on ait reçu gratuitement ou en mettant la main à la poche. Si la personne est décédée, écrire



cette lettre fait déjà du bien, et remercier Dieu pour ce qu'elle nous a apporté, ainsi que prier pour elle, sont de belles manières d'exprimer sa gratitude. Un autre moyen est celui que Florence Servan Schreiber réalise régulièrement avec son mari et ses enfants : un tour de table de ce qu'elle appelle ses « kifs », et une fois par an avec un groupe d'amis proches.

Saint Ignace de Loyola propose ceci dans ses *Exercices spirituels* – et de fait, il y a dans la gratitude quelque chose de l'exercice : « *me remettre en mémoire les bienfaits reçus : ceux de la création, de la rédemption et les dons particuliers, pesant avec tout mon cœur tout ce que Dieu notre Seigneur a fait pour moi et tout ce qu'il m'a donné de ce qu'il a, et ensuite que le Seigneur lui-même désire se donner à moi, autant qu'il le peut, selon son divin dessein.* »

**La gratitude appartient en effet à une dynamique** plus large, celle de l'amour : recevoir, s'approprier, puis donner. C'est pour cette raison que la gratitude est une bonne façon de prévenir le burn-out, qui épuise la personne car elle n'a pas eu ou pris le temps de recevoir, ou d'intégrer les dons reçus, comme l'explique le Père Pascal Ide dans *Le burn-out, une maladie du don* (lire [Zélie n°9](#), p. 11-12).

Nous avons tous besoin les uns des autres, dans la joie comme dans l'épreuve ! (lire page suivante) De fait, la gratitude n'a pas vocation à évacuer la souffrance ou la mort, mais bien à les prendre en compte pour y faire jaillir l'espérance et la vie !

L'utilité sociale de la gratitude s'impose également : dans une société où l'on respecte l'autre – le parent, le grand-parent, le professeur, l'élève, le médecin, l'aide-soignant, le boulanger, le maire, l'éboueur, le patron, l'employé... –, parce que l'on sait ce qu'on lui doit, en dépit de ses limites, l'entraide et la transmission sont favorisées.

Alors, prêtes à commencer la journée par dix minutes de chants de louange et à la finir par cinq minutes de journal de gratitude et de prière d'action de grâces, avec entre les deux beaucoup d'amour reçu et donné ? ➔ **Solange Pinilla**

### 3 CONSEILS POUR ÉDUCER UN ENFANT À LA GRATITUDE

**1 Commencer tôt.** « Merci » est l'un des premiers mots à apprendre à son enfant : plus tôt l'habitude est prise, mieux c'est ! Lui expliquer le sens de ce mot ; même s'il ne comprend pas encore, il sent qu'il s'agit de respect et de réciprocité. Éduquer à la gratitude passe par de petits gestes, comme l'aider à écrire une lettre à ses grands-parents ou à sa marraine pour remercier d'un cadeau, ou l'écrire à sa place et lui expliquer ce qu'est la reconnaissance. Le faire participer aux tâches domestiques, quand il est assez grand, permet aussi de le sensibiliser à la gratuité des actes et à la joie de rendre service. Pour autant, mieux vaut accepter l'idée qu'un enfant ne se rendra jamais compte de tout ce que ses parents ont fait pour lui : comme nous par rapport à Dieu, qui donne en surabondance ! De la même façon, nous sommes les « débiteurs insolubles » de

nos parents, même si nous pouvons leur redonner un peu de ce que nous avons reçu en veillant sur eux dans leur grand âge.

### 2 Mettre en garde contre l'ingratitude.

Être reconnaissant, c'est aussi respecter le don ou le prêt d'autrui : rendre un objet prêté en bon état, ou un lieu dans la propreté où on l'a trouvé... Dans une société consumériste, il faut néanmoins apprendre à ne pas gâcher, par exemple à ne pas jeter la nourriture pour laquelle des personnes ont travaillé, et que Dieu nous donne – c'est le sens du *Bénédicté*.

**3 Apprendre à redonner ce qu'on a reçu.** Sensibiliser le jeune au fait que recevoir beaucoup implique aussi de donner beaucoup par la suite. Par exemple, servir comme chef scout après tant d'années où il a reçu comme jeune scout... Ou plus tard dans sa paroisse, s'engager d'une façon ou d'une autre, plutôt que venir seulement « consommer ». • **S.P.**



  
**PLACE DAUPHINE**  
Baptêmes Communions  
Tenues de cérémonie  
Fabrication française du 0 mois au 12 ans  
[www.placedauphine.fr](http://www.placedauphine.fr)



Infos, citations, questions, jeux-concours...  
**Rejoignez la communauté Zélie**  
sur Facebook !  
 [Facebook.com/magazine.zelie](https://www.facebook.com/magazine.zelie)

# Quand la gratitude transforme l'épreuve

**La gratitude peut changer l'adversité en une belle histoire, comme en témoigne celle de Lorène et Jean-Renaud, confrontés à un secret de famille.**

**D**ans leur livre *Grâce à toi. Du secret au pardon* (Salvator), Lorène et Jean-Renaud d'Elissagaray racontent leur parcours personnel puis leur chemin de couple. En 1994, Jean-Renaud, alors célibataire de 34 ans, subit un accident de roller en forêt de Rambouillet et reste plongé dans le coma pendant deux semaines. Un soir, sa famille et ses amis se réunissent pour échanger et prier pour lui. Le lendemain, les premiers signes de réveil du coma surviennent, ce qui n'était pas espéré par les médecins de façon aussi rapide ! Après une rééducation, Jean-Renaud peut à nouveau mener une vie normale, même s'il se fatigue plus rapidement.

**Il organise en 1996 un pèlerinage** à Medjugorje, pour ses parents et amis, après en avoir déjà effectué un pour remercier Dieu de sa guérison. C'est là qu'il rencontre Lorène, venue un peu par hasard... C'est le coup de foudre. « *Jean-Renaud dit que ce n'est pas à cause de son accident, mais finalement grâce à son accident qu'il m'a rencontrée* » nous raconte Lorène. La demande en mariage a lieu quinze jours après et leur mariage, trois mois plus tard.

**Les années passent avec la naissance** de deux enfants, Antton et Daria. En 2005, c'est un coup de tonnerre pour Lorène, qui pressentait cependant quelque chose. Son mari lui annonce qu'il a, selon toute vraisemblance, un enfant au Chili : Vicente, 14 ans. Six ans avant son mariage, Jean-Renaud était en effet parti participer à la création d'une banque de microcrédit à Santiago du Chili. Là, il avait fait la connaissance de Lourdès, jeune femme chilienne. Alors qu'il avait décidé de revenir en France après presque deux années, Lourdès lui avait annoncé qu'elle était enceinte de lui. Quelques semaines plus tard, elle lui avait dit qu'elle s'était trompée et que l'enfant était de son ex-mari. Jean-Renaud ne savait que penser, même s'il apprit ensuite que l'enfant avait été reconnu par l'ex-mari. Un doute subsistait : il reçut par courrier par la suite des photos du bébé. Au moment de se marier, il repoussa le moment d'en reparler à Lorène à un moment qu'il pensait plus favorable...

**Après quatorze ans de mariage**, Lorène doit affronter la réalité de ce secret. Le fait que Jean-Renaud lui ait caché la vérité l'affecte profondément, plus que la

paternité en elle-même, qui était survenue avant leur mariage. D'autant que pendant trois ans et demi encore, Jean-Renaud refuse d'en parler à ses enfants et à sa famille, affirmant que même si Vicente l'a contacté par mail, il attend que Lourdès lui dise clairement que c'est son fils. En 2008, tandis que Lorène a vécu un chemin de pardon, ils se rendent finalement au Chili pour rencontrer Lourdès et Vicente. Là, tout se déroule au-delà de leurs espérances, un vrai « *petit miracle* » selon Lorène : leurs enfants accueillent la nouvelle avec joie et la rencontre se passe très bien. Lorène ne ressent pour Lourdès – qu'elle avait eu l'occasion de rencontrer avant à Paris, sans connaître la vérité - ni jalousie ni rancune. Vicente est un adolescent mature, qui finit même par demander à Lorène de devenir sa marraine de confirmation !

**La gratitude est une notion** qui parle à Lorène, comme elle nous le confie : « *Merci à Jean-Renaud d'avoir révélé son secret ! Merci à Lourdès qui a été bienveillante et délicate dans son approche. Mon mari me remercie d'avoir permis à l'arrivée de Vicente de se passer dans de bonnes conditions. Merci à nos deux enfants qui ont été d'une simplicité de cœur et d'une franchise magnifiques ! Merci à Vicente qui m'a accueillie de façon incroyable. Merci à nos familles qui ont été lucides et vraies dans cette histoire. Merci à Marie et au Seigneur qui m'ont accompagnée durant tout ce chemin !* » Le titre du livre, *Grâce à toi*, a été bien choisi, comme le souligne Lorène : « *Cela s'est avéré être une belle histoire, alors qu'il y avait de quoi tout explosât en vol !* » ➤ **Solange Pinilla**





## ATTENTION : LA GRATITUDE REND HEUREUX !

PAR CÉCILE CANIVET

« **M**erci » a toujours été un mot « magique ». Il est bien connu qu'un simple « merci » a un impact immédiat sur nos interlocuteurs et nous dispose à de bonnes relations. Mais sait-on que la gratitude a un effet immédiat sur notre propre psychisme ? Il constituerait même une véritable source de bien-être et de santé mentale !

Vous voulez vivre heureux : consommez de la « gratitude » matin, midi et soir. Vous découvrirez un puissant remède anti-stress, anti-dépression. Autrefois cantonnée aux rayons poussiéreux et « désuets » du savoir vivre et de la morale, la reconnaissance devient à elle seule l'égérie des médecines comportementales, du développement personnel. Pourquoi ?

**1** Psychologiquement parlant, avoir de la gratitude concentre notre mental sur des émotions positives. Ainsi le simple fait d'opérer une relecture des actes positifs de sa journée est une source de bien-être. Comme un cercle vertueux : plus nous nous entraînons à reconnaître les événements positifs de notre entourage, plus nous sommes trouvons des raisons d'être heureux !

**2** Être reconnaissant nous ancre dans le réel : « *La gratitude se réjouit de ce qui a lieu, ou de ce qui est* » décrit André Comte-Sponville dans son *Petit traité des grandes vertus*. Elle s'ancre dans l'observation des actes et des paroles réalisées et concrètes. Ce qui méloigne du cercle néfaste des désirs non aboutis ou virtuels.

**3** « *Pratiquer la gratitude détourne l'attention du moi, la dirige davan-*

*tage vers les autres et ce qu'ils nous procurent* » souligne le professeur de psychologie Robert Emmons, de l'université de Californie (USA). De fait, reconnaître un bienfait au-dehors de soi, permet un décentrement ! Bon gré mal gré, nous sommes des êtres de relation. Ces relations sont constructives de l'estime de soi-même et contribuent à l'épanouissement de toute une vie. Vive l'altérité !

**4** Mais attention ! Ne pensez pas que l'on puisse saupoudrer nos vies de petits mercis à la sauvette afin d'être bien dans nos baskets. L'effort doit être réalisé en toute conscience pour s'effectuer en deux étapes, selon Robert Emmons : la constatation du bien reçu (un cadeau par exemple) mais aussi de son coût (l'effort financier ou humain qu'il a demandé). <sup>(1)</sup>

**5** Enfin tout cela impose une conversion de notre regard. Plus nous opérons cet exercice de relecture de nos journées, plus nous aiguïsons cette perception au bien donné et reçu. Nous percevons ainsi avec plus d'acuité l'intensité d'un l'effort opéré pour un acte anodin ou quotidien.

Merci à la médecine, aux neurosciences et la psychologie ! Je vais pouvoir me résoudre enfin à dire merci tout azimut sans avoir l'air d'être complètement naïve... Qu'on se le dise : je pratique alors des exercices de développement personnel ! Finie, la vision du quêtisme béa, d'un illuminisme forcené : la gratitude est désormais scientifique ! Que du bonheur ! Merci Seigneur ! ->

<sup>(1)</sup> cf. Psychologies.com, article « *La gratitude ça fait du bien* ».

Sainte Thérèse d'Avila, sainte Agnès, sainte Claire d'Assise, et à genoux sainte Catherine de Sienne. Maître-autel de l'église des Augustins à Ribeauvillé (Haut-Rhin).



## CES FEMMES QUI ONT TOUT DONNÉ À DIEU

« **I**l y a trois choses que Dieu ignore : ce qu'un dominicain va dire quand il monte en chaire, ce qu'un jésuite a dit quand il descend de chaire et le nombre de congrégations féminines. » Cette boutade n'est pas loin de la vérité – du moins pour la dernière partie –, car les femmes consacrées au sein de l'Église catholique seraient 700 000 aujourd'hui dans le monde. Jusqu'ici, il n'existait pas d'histoire générale de la vie consacrée féminine. C'est à cette tâche que s'est attelée Sylvie Bernay, laïque consacrée, historienne et enseignante en histoire en classes préparatoires à Angers. Déjà auteur de *L'Église de France face à la persécution des Juifs (1940-1944)*, elle publie *Femmes de Dieu. L'aventure de la vie consacrée féminine* (éditions Emmanuel). Entretien.



### ✿ Qu'est-ce qui vous a amenée à écrire ce livre ?

Je suis laïque consacrée dans le célibat au sein de la communauté Emmanuel depuis une trentaine d'années. Comme historienne, je donne des cours chaque année à mes sœurs qui sont en étape de formation. J'ai pensé que ce cours, issu de longues années de lectures personnelles, pouvait intéresser les autres états de vie, célibataires, prêtres et couples. La communauté Emmanuel se distingue par la communion des états de vie. Je souhaitais donc faire partager cette grâce à tous les lecteurs.

### ✿ En faisant vos recherches sur l'histoire de la vie consacrée féminine, quelles sont, parmi vos découvertes d'événements ou de figures féminines, celles qui vous ont le plus interpellée ?

Dès le début de mon cheminement dans la vie consacrée, j'ai beaucoup lu la vie de grandes mystiques comme sainte Thérèse d'Avila, sainte Catherine de Sienne, Sainte Thérèse Bénédicte de La Croix. Toutes ces épouses du Christ m'ont appris à lui donner ma vie et à l'aimer. Les saints nous choisissent et entretiennent une véritable amitié spirituelle avec nous. Sainte Joséphine Bakhita m'a interpellée. Son chemin de sainteté montre combien la vie consacrée est source de guérison et de transfiguration.

### ✿ Quelles furent les premières formes de vie consacrée féminine, avant l'apparition de la vie monastique au début du IV<sup>e</sup> siècle ?

La première forme de vie consacrée féminine est la consécration des vierges. Mais il y a aussi des veuves qui mènent une vie dédiée à la prière et aux œuvres de charité. Ces femmes ne prononcent pas encore de vœux. Elles se retirent dans la maison familiale pour prier et lire la Parole de Dieu. Depuis le concile Vatican II, le rituel de la consécration des vierges remet à l'honneur cette forme de vie consacrée, directement rattachée à l'évêque d'un diocèse, comme c'était le cas dans l'Église primitive.

✿ **La première règle de vie monastique écrite par une femme pour des femmes a été rédigée par sainte Claire d'Assise en 1253. S'agit-il d'un tournant ou cela s'inscrit-il dans une continuité ?**

Beaucoup de fondations d'ordres monastiques ou de congrégations religieuses ont associé un fondateur à une fondatrice. La règle de sainte Claire s'inscrit dans la spiritualité de saint François. La première règle écrite pour des femmes est celle de saint Césaire d'Arles au VI<sup>e</sup> siècle. Les lacunes de la documentation ne permettent pas de montrer l'influence de sa sœur, sainte Césarie, abbesse du premier monastère féminin en Occident. Rien n'interdit de penser qu'elle a joué un rôle auprès de son frère pour écrire cette règle.

✿ **En lisant votre livre, on est constate combien la vie consacrée féminine a été soumise aux conjonctures politiques, économiques, sociales et religieuses de chaque époque. Quel est le « tronc commun » resté intact au fil des siècles ?**

Les formes de la vie consacrée s'adaptent aux besoins de chaque époque. Car cet état de vie, qui consiste à suivre l'Agneau par-

tout où il va, suscite un élan de liberté. Dans les premiers temps de l'Église, les consacrées sortent à la rencontre d'un monde païen. En période de chrétienté, c'est-à-dire du Moyen-Âge à la Révolution française, la vie contemplative prend le pas sur la vie apostolique. À partir du XIX<sup>e</sup> siècle, la vie consacrée ouvre la voie à l'émancipation de toute la condition féminine occidentale.

✿ **Au regard de cette histoire de la vie consacrée féminine, quels principaux enjeux semblent se dégager sur ce sujet en ce début du XXI<sup>e</sup> siècle ?**

Le pape François a encouragé les consacrés à ne pas vivre repliés sur le passé. Mais il faut s'ouvrir aux besoins du monde contemporain pour témoigner de la radicalité de l'amour du Christ. « *L'amour du Christ nous saisit à la pensée qu'un seul est mort pour tous* » énonce l'apôtre Paul dans la deuxième épître aux Corinthiens. Il y a quelque chose de fou et de gratuit dans la vie consacrée, qu'elle soit sacerdotale ou religieuse. Sainte Thérèse de l'Enfant Jésus l'a si bien exprimé. L'Église et le monde ont besoin de ce témoignage. ➤ **Propos recueillis par Solange Pinilla**

**LIRE**  
avec un supplément  
**D'ÂME**

48 p. - 13,90€

48 p. - 13,90€

72 p. - 15,90€

96 p. - 19,90€

64 p. - 15,90€

80 p. - 11,90€

9,95€

64 p. - 7,95€

208 p. - 13,90€

**MAME**

Retrouvez toute notre actualité :   
[www.mameeditions.com](http://www.mameeditions.com)



Unsplash/Pixabay.com. CC

**L**aquelle d'entre nous n'a jamais eu envie de prendre du temps seule, à distance de la famille et du travail quotidien, de goûter un peu de silence, de réfléchir à sa vocation, de se retrouver en tant que fille du Père, en tant que femme ? Profitons des mois à venir pour programmer un ou plusieurs jours à l'écart, dans la prière et la réflexion. On peut d'abord se renseigner auprès des monastères et centres spirituels les plus proches de chez soi, où l'on pourra participer aux offices, prier, lire, se confesser ou rencontrer un religieux ou une religieuse.

**Des sessions, retraites et pèlerinages** sont organisés pour des femmes exclusivement, et certains valorisent cette spécificité. C'est le cas des sessions « Cœur de femme ». Créées aux États-Unis suite à la parution du livre à succès de Stasi Eldredge, *Cœur de femme*, elles sont arrivées en France en 2015. Dédiées aux femmes de 27 à 77 ans, elles invitent chacune à expérimenter un regard nouveau sur sa féminité, y compris dans sa dimension spirituelle. Orientées vers le beau, elles ne sont pas en silence, et sont accompagnées par un prêtre catholique. Au programme pendant trois jours : conférences, témoignages, extraits de films, ateliers, prière ou encore temps libres. En septembre 2017, des groupes de parole « Cœur de femme » seront lancés à Paris, Grenoble et Lyon. • **S. P.**

**Prochaines sessions « Cœur de femme »**  
25-28 mai 2017 au Centre Port-Royal (Saint-Lambert-des-Bois, Yvelines)  
• 1<sup>er</sup>-4 novembre à Valpré à Écully (près de Lyon) [coeurdefemme.org](http://coeurdefemme.org)

# Des pauses spi pour les femmes

## À VIVRE EN 2017

**Vendredi 28 avril au lundi 1<sup>er</sup> mai** • Session de discernement pour étudiantes et jeunes professionnelles avec les **Servantes des pauvres** – oblates bénédictines – à Angers (Maine-et-Loire). [servantesdespauvres-osb.org](http://servantesdespauvres-osb.org)

**Samedi 6 au lundi 8 mai** • Retraite mariale pour jeunes filles et dames (à partir de 18 ans), pour le centenaire des apparitions de Fatima, au **Monastère de la Consolation à Draguignan** (Var). [monastere-la-consolation.org](http://monastere-la-consolation.org)

**Judi 11 mai** • Halte spirituelle pour femmes au **prieuré d'Ottmarsheim** (Haut-Rhin) « à l'école des saints ». Halte spirituelle pour femmes à l'**abbaye d'Ourscamp** (Oise) : « L'amour dans la famille ». [serviteurs.org](http://serviteurs.org)

**Vendredi 12 au dimanche 14 mai** • Retraite pour femmes avec Béatrice Dufour : « De viens ce que tu es » au **Sanctuaire de Paray-le-Monial** (Saône-et-Loire) (lire [Zélie n°3](#), p. 15). Autres dates pour cette retraite : **du 9 au 11 juin**, au **Sanctuaire de L'Île Bouchard** (Indre-et-Loire). [sacrecoeur-paray.org](http://sacrecoeur-paray.org) [ilebouchard.com](http://ilebouchard.com)

**Judi 8 juin** • « Pause mamans », au **Prieuré Marie, Porte du Ciel** avec les Sœurs apostoliques de Saint-Jean

à Versailles (Yvelines), « La réalité et les défis de la famille ». Autres dates : **27 avril, 11 mai**. [soeursapostoliques-desaintjean.com](http://soeursapostoliques-desaintjean.com)

**Du jeudi 8 au vendredi 9 juin** • « Pause mamans » au **Sanctuaire de Montligeon** (Orne) : « Apprendre à se reposer ». Autres dates : **28-29 septembre**. [montligeon.org](http://montligeon.org)

**Judi 8 au dimanche 11 juin** • Retraite pour dames au centre **La Carène** (Puteaux) avec l'**Opus Dei**. Autres dates : **28 avril au 1<sup>er</sup> mai** à Puteaux ; **11 au 14 mai** à Versailles ; **25 au 28 mai** à Paris (jeunes professionnelles prioritairement) ; **22 au 25 juin** à Paris ; **5 au 8 octobre** à Versailles. [cir-couvrelles.fr/Dates-des-retraites-pour-dames](http://cir-couvrelles.fr/Dates-des-retraites-pour-dames)

**Samedi 10 juin** • Pèlerinage des mères de famille en vallée de Chevreuse (Yvelines). [peleval.com](http://peleval.com)

**Vendredi 9 au dimanche 11 juin** • Pèlerinage des mères de famille à **Cotignac** (Var). [nd-de-graces.com](http://nd-de-graces.com)

**Lundi 24 au samedi 29 juillet** • Exercices spirituels de Saint-Ignace pour dames et jeunes filles à partir de 17 ans, avec la Fraternité St Pierre à « **La Bergerie** » (Haute-Savoie). [fssp.retraites.free.fr](http://fssp.retraites.free.fr) ➔

# CHRISTINE DE PISAN

## ÉCRIRE AU MOYEN-ÂGE

**C**hristine de Pisan est considérée comme la première femme de lettres française. Née en 1364 à Venise, ayant pour père Thomas de Pisan – astrologue, astronome et médecin de Bologne –, elle s'installa en France, en 1368, où depuis peu son père exerçait à la cour du roi Charles V.

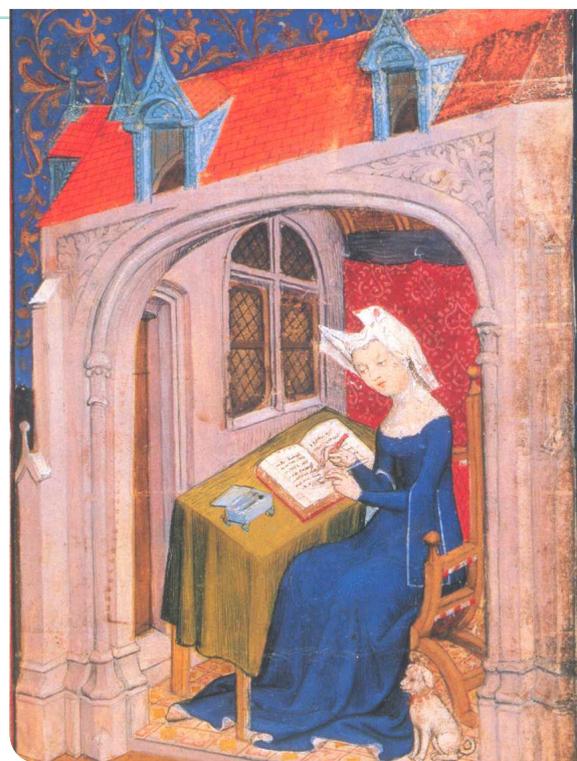
Lorsque mourut le souverain, en 1380, Christine allait sur ses seize ans et venait d'épouser un jeune aristocrate picard, Étienne Castel, officier à la cour. La jeune fille vivait dans la vénération et l'imitation de son père. La famille était comblée de biens. Mais les troubles de la régence qui suivirent la mort du roi changèrent cette situation ; la famille s'endetta. La mort, en quelques années, de Thomas de Pisan, puis d'Étienne Castel, en 1389, laissèrent Christine avec ses deux fils, et face à des procès, tant avec ses créanciers que ses débiteurs.

**C'est dans ce contexte délicat** où elle dut vendre la plupart de ses biens qu'elle commença sa carrière d'auteur. Dans le malheur, ses vers lui permirent de s'enfuir et de s'élever. Son œuvre s'étendit de 1390 à 1422, rencontra le succès, au point que ses manuscrits furent traduits en Angleterre. Elle reçut assez de gratifications des princes pour vivre et régler ses dettes.

Cette œuvre fut double : reflet de son temps et nostalgie du passé chevaleresque. Elle évoqua son temps d'abord dans les heurs et malheurs de la condition féminine dans le mariage et le veuvage, conseillant les femmes en vers sur les vertus qu'elles doivent développer dans leur ménage, dans la manière dont il convient d'élever ses enfants, mais aussi les mettant en garde contre les hommes de loi sans scrupules. Christine donna le portrait de la femme vertueuse, droite, pieuse et surtout courageuse, dans deux maîtres ouvrages, *La cité des dames* et *Le livre des trois vertus*.

**Condamnant la misogynie et regrettant l'amour courtois chevaleresque**, elle s'opposa vivement en polémique avec les professeurs de la Sorbonne, contre la suite que Jean de Meung donna au *Roman de la rose*. Pour cela elle écrivit *Lépître au dieu d'Amour*. Ce regret des temps chevaleresques s'exprima dans plusieurs ballades, et après la reprise de la guerre entre Français et Anglais, puis Armagnacs et Bourguignons, avec le *Livre des faits d'armes de la chevalerie* puis le *Livre de la paix*.

Financée par le duc Philippe de Bourgogne, qui lui commanda le *Livre des faits et bonnes mœurs de Charles V*, elle se rangea du côté de la famille d'Orléans, puis



du dauphin Charles, futur Charles VII. C'est en pensant à eux et à la paix qu'elle écrit son *Livre du corps de policie* et son *Trésor de la cité des dames*, tout comme sa *Lamentation sur les morts de la guerre civile*. Mais à la prise de Paris par les Bourguignons et l'évidente victoire anglaise, elle se retira au couvent des dominicaines de Poissy, où sa fille était religieuse. Là, elle composa ses *Heures de contemplation sur la passion de Notre-Seigneur*. Désolée par la peine qui frappait la France, elle ne reprit la plume qu'en 1429 pour composer un bel hymne à Jeanne d'Arc dont l'épopée commençait.

Christine rendit l'âme sans doute en 1430, avant l'exécution de sa dernière héroïne. ➤

**Gabriel Privat**

## Accompagner les personnes séparées et fidèles



**La Communion Notre-Dame de l'Alliance accompagne spirituellement des personnes engagées dans le sacrement de mariage, vivant seules à la suite d'une séparation ou d'un divorce civil, dans un désir de fidélité. Entretien avec Annick Marie, modératrice avec Martin Brochier.**

### DE QUELLE INTUITION EST NÉE LA COMMUNION NOTRE-DAME DE L'ALLIANCE (CNDA) ?

Elle a été créée par l'intuition d'une femme et d'un homme, Anne-Marie Le Marquer et Paul Salün, qui avaient le même conseiller spirituel, un moine de l'abbaye de Timadeuc dans le Morbihan. Celui-ci les a mis en contact, car tous deux souffraient de la séparation dans leur couple respectif, tout en voulant garder la fidélité dans le sacrement de mariage. Ils ont décidé de faire quelque chose pour les personnes qui restent fidèles à leur conjoint, au sacrement de mariage dans son indissolubilité, et à la parole de Dieu engagée dans ce sacrement. Ils ont créé en 1983 la Communion Notre-Dame de l'Alliance sous le patronage de l'archevêque de Rennes. Il s'agit d'une association privée de fidèles, reconnue par la Conférence des évêques de France et de Belgique.

### COMMENT SONT ACCOMPAGNÉS LES MEMBRES DE LA CNDA ?

Il existe 14 groupes en France et un en Belgique, soit environ 300 personnes au total. Il y a de jeunes parents mais aussi des personnes qui ont vécu une séparation après 30 ou 40 ans de mariage... Pour chaque groupe, qui concerne

plusieurs diocèses, trois récollections par an sont organisées dans un même lieu, et parfois des journées d'amitié. Une retraite annuelle de cinq jours est également proposée à tous. Un conseiller spirituel accompagne chaque groupe. Nous avons un thème annuel, par exemple ces dernières années « Miséricorde et pardon », « Tenir dans la vérité dans un monde contraire » et cette année « Liberté et obéissance : s'ajuster à la volonté de Dieu ». La CNDA apporte avant tout une aide spirituelle et une entraide fraternelle ; il n'y a pas d'aide juridique. Nous avons aussi une revue, *L'Anneau de Feu*. Chaque vendredi à 15 heures, chacun est invité à réciter la « prière des foyers » (disponible [ici](#)).

### À QUELS PRINCIPAUX DÉFIS SONT CONFRONTÉES LES PERSONNES SÉPARÉES OU DIVORCÉES, ET FIDÈLES ?

L'un des défis est de nous faire entendre dans l'Église concernant notre demande d'aide spirituelle. Notre souhait est d'aider les responsables pastoraux, évêques, prêtres et pastorales familiales dans leur accompagnement des personnes vivant la séparation ou le divorce. Par ailleurs, chacun doit aussi avancer, au-delà de la souffrance de la séparation, sans se laisser influencer par l'ambiance portée par la société ou les médias. Contrairement à notre statut dans la société civile, nous sommes des personnes mariées, le divorce n'existant pas dans l'Église catholique. Notre « oui » a été prononcé le jour de notre mariage. À la Communion Notre-Dame de l'Alliance, nous sommes d'ailleurs appelés à le renouveler deux fois par an, lors de notre anniversaire de mariage et lors de la messe de clôture de la retraite, quand nous nous sentons en capacité de le faire. ➔ **Propos recueillis par Élise Tablé**

Pour en savoir plus > [www.cn-da.org](http://www.cn-da.org) • 02 99 63 12 04

#### Et aussi...

- La Fraternité Cana Espérance, mouvement d'Église dépendant de la Communauté du Chemin Neuf, propose des semaines et des week-ends de prière et de partage aux personnes séparées ou divorcées vivant seules. [Pour en savoir plus](#)
- La Communauté de l'Emmanuel organise des week-ends, des sessions et un parcours mensuel pour parents seuls. Plus d'informations [ici](#) et [là](#).



Inscription : 10€

## Préparez le Centenaire de Fatima en famille !

En vous inscrivant au bulletin de Fatima, vous permettrez à vos enfants et à toute la famille de bien préparer le Centenaire de Fatima. Vous recevrez chaque quinzaine un bulletin sur l'histoire des enfants de Fatima, riche en enseignements spirituels. Des coloriages et des petits présents y sont joints. Convient aux enfants de 6 minimum.



Les CDs : 12,90€ l'unité



Les livres pour enfants  
14,90€ l'unité



Le livre «Une année avec Fatima»  
12,90€ l'unité



Le mémoire  
10€ l'unité

Les puzzles  
12,90€ l'unité



Recevez une Vierge Pèlerine en vous inscrivant sur notre site

Livres, puzzles, jeux, CDs, ou encore notre Vierge Pèlerine, retrouvez tous nos produits sur la boutique de notre site [www.enfantsdefatima.org](http://www.enfantsdefatima.org)