

Zelie

100% féminin • 100% chrétien

**TROUVER SON STYLE
VESTIMENTAIRE**

**LILA SALET,
LA FOI DÉCOMPLEXÉE**

**ÉCO-ANXIÉTÉ :
COMMENT
LA SURMONTER ?**

Agatha Christie
un empire littéraire

DISCERNER
et faire des choix

Anne.K

médailles de baptême



Médailles d'exception 100% Françaises
Modèles signés et sculptés par l'artiste
Fabrication artisanale dans notre atelier

www.annekirkpatrick.com

09 72 52 39 44 - bonjour@annekirkpatrick.com

gravure classique offerte avec le code ZELIE2024

édito

Chères lectrices, en cette rentrée, nous ne savons parfois pas où donner de la tête. En septembre, sandales ou chaussures fermées ? À la paroisse, animation des chants ou catéchisme ? En activité, pilates ou natation ? Pour une soirée lecture, limonade ou tisane ? Cela dit, comme l'explique Pascal Ide dans son livre dont nous parlerons dans notre dossier, le choix est plus complexe, puisque ce ne sont pas les mêmes raisons qui nous font écarter la limonade, et nous décider pour la camomille. Bien sûr, il y a les arguments rationnels, mais aussi ce que nous disent notre corps, nos « viscères » : de quoi ai-je vraiment envie ou besoin ?

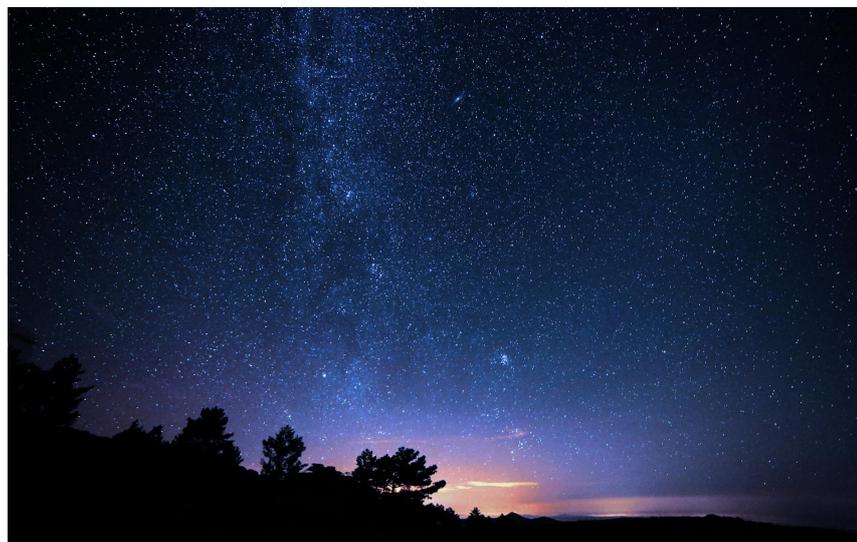
Si on me fait une proposition, par un bref retour sur moi-même, je peux demander à mon instinct profond ce qu'il souhaite ou non. Pour certaines personnes, ce passage par le langage du corps demande un léger effort, alors que pour d'autres, il est immédiat. Nous sommes différents face au discernement. Ainsi, certains ont de grandes difficultés à se décider : peur de se tromper, peur de dire non et d'offenser quelqu'un, de renoncer à une option intéressante, de s'enfermer dans un choix qui ne nous convient pas... Pourtant, une vie sans discernement est malheureusement une vie que l'on subit, où l'on a tendance à papillonner, à procrastiner, où l'on risque davantage de ne pas s'enraciner ni porter beaucoup de fruits... Parfois aussi, on aimerait s'engager, mais on ne trouve pas la personne avec laquelle se lancer, ou l'engagement qui nous convient, ou bien on ne sait pas comment faire et on a besoin d'être accompagné... Dans ce numéro, nous proposons quelques pistes pour discerner, choisir et durer. En dernier et non des moindres, voici un critère : que ferait Jésus à ma place ?

Solange Pinilla, rédactrice en chef



SOMMAIRE

- 4 Discerner sous le regard de Dieu
- 6 Sainte Euphémie de Chalcédoine
- 7 Trouver son style vestimentaire
- 9 Éco-anxiété : comment la surmonter ?
- 11 Les bonnes nouvelles de l'été
- 12 Apprendre aux enfants à poser des choix
- 14 Discerner et faire des choix
- 15 Repérer nos illusions mentales pour mieux décider
- 17 5 étapes pour discerner
- 18 Témoignage : « J'ai découvert à quel point le Seigneur me voulait libre »
- 19 Choisir la vie quand on a perdu son frère
- 20 Art : le discernement en restauration
- 22 Livres : le temps et l'histoire
- 23 Lila Salet, la foi décomplexée
- 25 Agatha Christie, un empire littéraire



Pexels

LA PHOTO DU MOIS

« La nuit porte conseil. » (Proverbe)



Magazine Zélie

Micro-entreprise Solange Pinilla
R.C.S. Nanterre 812 285 229
1 avenue Charles de Gaulle
92 100 Boulogne-Billancourt.
06 59 64 60 80
contact@magazine-zelie.com

Directrice de publication :
Solange Pinilla

Rédactrice en chef : S. Pinilla

Magazine numérique gratuit.
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.

Photo page 1 : cottonbro studio/Pexels
Les images sans crédit photo indiqué sont
sans attribution requise.

Discerner sous le regard de Dieu

La tradition chrétienne offre de nombreuses clefs pour mieux sentir et choisir ce qu'il est préférable de faire, pour nous, mais également pour le monde qui nous entoure : nous connaître, chercher Dieu en toutes choses, ou encore rechercher les fruits de paix et de joie.

« **J**e mets devant toi la vie ou la mort, choisis donc la vie. » ⁽¹⁾ Simple, n'est-ce pas ?

Ces paroles de Moïse peuvent paraître évidentes. Qui, en toute bonne foi, choisirait la mort lorsque la vie lui tend les bras ? Et pourtant, nous affrontons tous, un jour ou l'autre, le problème du discernement, dans les petites choses de la vie comme dans les grandes décisions : regarder la télé ou prendre un livre ? Lire un roman ou la Parole de Dieu ? Choisir une pizza ou un plat de petits légumes ? Voter à droite ou à gauche ? Dire oui à Pierre ou à Paul ? Se marier ou accueillir le célibat ?...

La première question à se poser est sans aucun doute « Qui suis-je ? ». François Bert, fondateur de l'École du Discernement, dont la finalité est de « former les décideurs publics et privés à la prise de décision » nous dit : « On ne sert qu'en étant soi. C'est à partir du moment où vous prenez le temps de savoir qui vous êtes, que vous aurez une vision très claire de la contribution qu'on attend de vous. » Ceci est vrai, nous seulement pour ce que l'on attend de nous dans la vie professionnelle et politique, mais également pour notre accomplissement personnel dans le dessein de Dieu.

Le psaume 138 nous donne une première réponse : « C'est toi qui as créé mes reins, qui m'as tissé dans le sein de ma mère. Je reconnais devant toi le prodige, l'être étonnant que je suis : étonnantes sont tes œuvres toute mon âme le sait. Mes os n'étaient pas cachés pour toi quand j'étais façonné dans le secret, modelé aux entrailles de la terre. J'étais encore inachevé,



Unsplash

tu me voyais ; sur ton livre, tous mes jours étaient inscrits, recensés avant qu'un seul ne soit ! »

Je suis donc une créature aimée de Dieu. Dès lors, je peux me demander ce que j'ai reçu de Lui. Quels sont mes talents, mes dons, mais également mes envies ? En quoi puis-je trouver mon épanouissement sur le chemin de la vie divine ?

Ainsi la première étape du discernement consiste-t-elle à prendre le temps de réfléchir sur soi, loin de toute fausse modestie ou de tout orgueil. De quoi suis-je capable ? Quelles sont mes limites ? Quelle est ma place dans le monde, dans la cité, dans l'Église ? De quoi ai-je soif au plus profond de moi ? Où trouverai-je le bonheur ?

Puis vient le temps d'ouvrir la réflexion à l'environnement : quel impact ma décision aura-t-elle sur mes proches ? Que puis-je apporter aux autres ? Ma décision est-elle porteuse d'amour ?

Pour nous, chrétiens, le discernement est fondamentalement spirituel : il ne peut, en effet, aboutir sans

Sur les traces d'Ignace

Chevalier espagnol de noble naissance, Ignace de Loyola combat les Français à Pampelune en 1521 lorsqu'un boulet de canon le blesse à la jambe. Alité, il remarque au fil de ses lectures que les livres de vies de chevaliers le laissent jaloux, amer et révolté, tandis que les vies de saints l'apaisent, l'encouragent et le réjouissent. Il découvre ainsi les motions de désolation et de consolation.

Après un pèlerinage en Terre Sainte, il commence ses études de théologie à Paris où il partage sa chambre avec celui qui deviendra saint François Xavier. Le 15 août 1534, âgé de 43 ans, il fait vœu de pauvreté, de chasteté et d'obéissance et fonde la « Compagnie de Jésus » – les jésuites. *G. de F.*

l'aide de l'Esprit Saint, « esprit de sagesse et de discernement, esprit de conseil et de force, esprit de connaissance et de crainte du Seigneur » (Is 11,2), comme l'expérimente Ignace de Loyola (en illustration ; voir aussi l'encadré page précédente).

Il écrit dans son autobiographie : « Penser aux choses du monde – et aux choses chevaleresques, cela se comprend – lui procurait beaucoup de plaisir, mais lorsque, par lassitude, il les abandonnait, il se sentait vide et déçu. En revanche, aller à Jérusalem pieds nus, ne se nourrir que des herbes, pratiquer toutes les austérités reconnues comme habituelles aux saints, étaient des pensées qui non seulement le consolait pendant qu'il s'y arrêta, mais même après qu'il les avait abandonnées le laissaient satisfait et plein de joie. »⁽²⁾

Discerner signifie tendre vers ce qui est bon.

Ceci est particulièrement difficile lorsque deux choses semblent être, l'une comme l'autre, source de croissance personnelle. Il convient alors de chercher à percevoir la volonté de Dieu : « Que ta volonté soit faite », disons-nous dans notre prière quotidienne. À cette fin, saint Ignace nous conseille de « chercher et trouver Dieu en toutes choses ». Dieu nous envoie effectivement des signes : une rencontre, un livre, un empêchement, peuvent nous aider à y voir plus clair si nous les analysons. Lors de l'audience générale du 7 septembre 2022, le pape François nous invite à être particulièrement attentifs « aux choses inattendues » : car c'est dans le « hasard apparent » que Dieu œuvre, « à



Wikimedia commons

travers des événements imprévisibles, et même dans les contre-temps. »

Nos émotions sont, de fait, des révélateurs : « Si le discours des pensées aboutit à quelque chose de mauvais, de distrayant ou de moins bon, ou si son impact sur la personne amène une perte de sa paix, de sa tranquillité et de son repos ; ce point d'aboutissement est le signe du mauvais esprit »⁽³⁾, et réciproquement. Dans ses exercices spirituels, saint Ignace nous initie au discernement des esprits bons et mauvais, ce dernier pouvant éventuellement perturber cette écoute de nos sentiments et influencer négativement sur nos décisions (voir encadré ci-contre).

Cela ne nous rassure pas quant à notre capacité de discernement ! Il est donc temps de nous décentrer de nous-même et de nous tourner vers Celui qui sait : « C'est ainsi que tout arbre bon donne de beaux fruits, et que l'arbre qui pourrait donner des fruits mauvais. Un arbre bon ne peut pas donner des fruits mauvais, ni un arbre qui pourrait donner de beaux fruits. Tout arbre qui ne donne pas de beaux fruits est coupé et jeté au feu. Donc, c'est à leurs fruits que vous les reconnaîtrez. » (Mt 7, 17-20). Paul nous cite ces fruits qui nous viennent par l'Esprit Saint et que nous devons, par conséquent, rechercher lors d'un discernement : « Mais voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi. » (Ga 5, 22-23)

C'est donc dans le silence, dans la prière, dans l'humilité, éventuellement avec l'aide d'un accompagnateur spirituel ou au cours d'une retraite spirituelle, que nous pourrions trouver et accueillir, au cœur de notre discernement, « le chemin, la vérité et la vie » (Jn 14,6), en un mot : le Christ.

Gaëlle de Frias, théologienne

Est-ce un esprit bon ou mauvais ?

« **Première règle.** À l'égard des personnes qui vont de péché mortel en péché mortel, la conduite ordinaire de l'ennemi est de leur proposer des plaisirs apparents, leur occupant l'imagination de jouissances et de voluptés sensuelles, afin de les retenir et de les plonger plus avant dans leurs vices et dans leurs péchés. Le bon esprit, au contraire, agit en elles d'une manière opposée : il aiguillonne et mord leur conscience, en leur faisant sentir les reproches de la raison.

Deuxième règle. Dans les personnes qui travaillent courageusement à se purifier de leurs péchés, et vont de bien en mieux dans le service de Dieu, notre Seigneur, le bon et le mauvais esprit opèrent en sens inverse de la règle précédente.

Car c'est le propre du mauvais esprit de leur causer de la tristesse et des tourments de conscience, d'élever devant elles des obstacles, de les troubler par des raisonnements faux, afin d'arrêter leur progrès dans le chemin de la vertu ; au contraire, c'est le propre du bon esprit de leur donner du courage et des forces, de les consoler, de leur faire répandre des larmes, de leur envoyer de bonnes inspirations, et de les établir dans le calme, leur facilitant la voie et levant devant elles tous les obstacles, afin qu'elles avancent de plus en plus dans le bien. »

Saint Ignace de Loyola,
Exercices spirituels 314 et 315.

⁽¹⁾ Cf. Dt 30,19.

⁽²⁾ Citation reprise par le pape François lors de l'audience générale du mercredi 7 septembre 2022, place Saint-Pierre à Rome.

⁽³⁾ Nicolas Delafon, *Soyez accomplis dans l'Esprit. Introduction au discernement des esprits*, Parole et Silence, Paris 2017, p. 116.

Sainte Euphémie de Chalcédoine, « mégalomartyre »

Dendant la grande persécution ordonnée par l'empereur Dioclétien en l'an 303, les proconsuls se servirent d'une idée diabolique pour piéger les chrétiens : ils organisaient une fête solennelle en l'honneur d'une divinité, obtenaient un édit de l'empereur pour obliger les citoyens à y assister et ceux qui y manquaient étaient aussitôt arrêtés comme chrétiens.

C'est ainsi que le proconsul Priscus institua une de ces fêtes à Chalcédoine en Bithynie en Asie mineure (aujourd'hui la Turquie). Le sacrifice s'aperçut vite de l'absence de la fille d'un sénateur, réputée pour sa beauté, Euphémie.

Ordre est donné d'arrêter Euphémie et comme on la trouve en compagnie de fidèles, on arrête tout le groupe soit quarante-neuf personnes. On les mène devant Priscus qui, d'une voix faussement aimable, leur promet de grands biens et la bienveillance de l'empereur s'ils acceptent de sacrifier au dieu Mars. Fermement, Euphémie réplique :

- Sache, proconsul, que nous n'adorons que le Dieu qui, par une seule parole, a tiré du néant le ciel, la terre et tout ce qu'ils contiennent. Nous détestons le culte rendu aux idoles. Offre tous ces honneurs aux âmes basses. Nous n'ambitionnons qu'une seule chose, c'est de monter au ciel pour y jouir de la vie éternelle que nous appelons le royaume de Dieu.

Priscus est tellement irrité qu'il donne l'ordre de torturer les prisonniers, sauf Euphémie qu'il tente de fléchir par la douceur.

- Crois-tu que je sois capable de me laisser séduire par tes trompeuses paroles ? J'ai pour moi mon sauveur Jésus-Christ qui me prêtera sa main invisible pour me délivrer de ta malice, répond la jeune fille.

En rage d'être ainsi méprisé, Priscus ordonne de mettre la jeune chrétienne en pièces à l'aide d'une ma-

chine diabolique mais les plaies d'Euphémie guérissent au fur et à mesure. Il la fait jeter dans une fournaise, elle en sort sans la moindre brûlure. Il ordonne de l'attacher à un instrument qui doit lui disloquer les membres mais cela ne lui fait aucun mal. Elle est jetée dans une eau emplies de poissons voraces mais les poissons la respectent. En désespoir de cause, le proconsul la fait exposer aux lions et aux ours. Cette fois, Euphémie qui jusqu'alors appelait le Seigneur à son secours, lui demande maintenant de la délivrer. Elle est déchirée par les fauves.

Euphémie gagne la couronne du martyr un 16 septembre, jour de sa fête. Elle est aussi fêtée le 11 juillet. Sur son tombeau, à Chalcédoine, une basilique a été édifiée. Cette basilique est choisie en 451 pour le IV^e concile œcuménique. Les Pères, divisés en deux camps, demandent à Dieu de trancher sur la question de la double nature du Christ, vrai Dieu et vrai homme. Ils déposent dans la tombe d'Euphémie l'exposé de leurs doctrines. Trois jours plus tard, ils ouvrent le tombeau. La thèse de la double nature du Christ se trouve dans la main droite de la sainte et la thèse hérétique selon laquelle le Christ ne serait homme qu'en apparence, est à ses pieds. Dieu a tranché ce 11 juillet 451 par l'intermédiaire de la grande martyre (« mégalomartyre ») Euphémie.

Une partie de ses reliques repose toujours à Istanbul dans la cathédrale Saint-Georges. L'autre partie serait à Ravenne. Une chapelle Sainte-Euphémie se trouve en France, à Saint-Uze, dans la Drôme ; et une autre à Baix, en Ardèche.

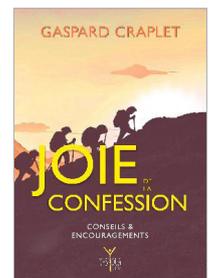
Mauricette Vial-Andru



Andrea Mantegna/Wikimedia commons

Pourquoi aller se confesser ?

C'est la rentrée : repartons sur de bonnes bases et programmer dans notre agenda une confession par mois ! Dans *Joie de la confession*, petit guide percutant publié chez Yeshoua éditions, le Père Gaspard Craplet s'adresse aux jeunes (à partir de 13 ans) et aux moins jeunes, donnant envie d'aller recevoir le sacrement de réconciliation. Si nous sommes las de confesser toujours les mêmes péchés, sachons que l'ennemi attaque encore et qu'il est plutôt rassurant de ne pas avoir innové dans de nouveaux péchés... Quoi qu'il en soit, Dieu est heureux de nous pardonner ! *J. P.*





Naturel, romantique, ou encore dramatique : un style vestimentaire nous permet-il de nous exprimer, ou est-ce qu'il nous limite ? Fabienne Chmara (photo), créatrice de bien-être par l'image, répond à nos questions et nous donne des pistes pour trouver le style unique qui nous ressemble.

Zélie : Qu'est-ce qui vous a amenée à devenir experte en coaching d'image ?

Fabienne Chmara : Il y a six ans, j'ai suivi une formation de conseil en image à Paris, à Coach N'Look. En effet, en Estonie où j'habite actuellement, plusieurs personnes me disaient que j'avais bon goût en matière de vêtements. Je pensais aussi que dans les vêtements, il y a davantage que seulement « l'apparence physique ».

Puis, j'ai vécu une crise existentielle, en tout cas dans le domaine des relations dans ma vie professionnelle. Parlant espagnol, j'ai alors suivi une formation en psychologie appliquée à l'image en Espagne en 2021, et en 2022 je me suis certifiée comme experte en coaching d'image.

À la fin de la formation, j'ai vidé 80 % de ma garde-robe, sombre et sans personnalité, par laquelle je voulais donner l'image d'une personne sérieuse, exigeante et perfectionniste. Je m'ennuyais avec elle, mais je pensais que pour être acceptée, je devais être discrète et au second plan. Alors que depuis toute petite, j'aimais choisir des patrons de vêtements avec ma mère, qui cousait nos tenues !

Comment avez-vous trouvé votre propre style ?

Grâce à la méthode que j'ai étudiée en Espagne, j'ai expérimenté ce qu'on appelle les 7 styles universels

Trouver son style vestimentaire

établis par Alyce Parsons, une Américaine pionnière dans ce domaine. Pendant 7 mois, j'ai expérimenté un style par mois. Notre professeur, Domingo Delgado, y ajoutait sa méthode, soulignant que notre style est unique, car nous sommes tous différents. Mais nous rencontrons souvent des obstacles à nous montrer tels que nous sommes. Par exemple, la pression sociale ou interne, les attentes extérieures, ou encore le monde professionnel... Nous ne pouvons pas changer notre corps, mais nous avons la main sur notre style : il peut nous aider à nous exprimer, ou bien limiter notre expression.

Dans la méthode que j'ai expérimentée, on recherche quelles sont nos valeurs, et dans quelle hiérarchie, puis on va chercher des éléments, des couleurs, des lignes, qui correspondent à nos valeurs, avec nos propres mots. Ainsi, j'ai compris que mon style devait inclure toutes les couleurs, et avoir des détails originaux et amusants. C'est à l'opposé du style sérieux que j'avais.

Les 7 « styles universels » (voir encadré page suivante) que vous évoquez ne sont-ils pas trop clichés ?

Il s'agit bien de stéréotypes : chaque style a son propre message, et est associé à une façon de se comporter. Faire l'étude des styles est une première étape, avant de s'en détacher. On peut se demander, pour chacun : est-ce qu'il me limite, ou est-ce qu'il me « potentialise » ?

Par exemple, le style romantique peut être limitant pour une personne, en lui donnant une apparence un peu enfantine ; alors que pour une autre, les cheveux longs et ondulés, les rubans et les fleurs vont exprimer quelque chose d'elle. On peut se demander alors, à propos du style romantique : comment est-ce que je me sens quand je porte des vêtements à fleurs et des longues robes ? Qu'est-ce que cela dit sur moi, en ce moment ?

Pourriez-vous donner l'exemple d'une femme que vous avez accompagnée ?

Je pense à Sofia, qui est venue me voir, en disant : « Je suis très créative, et mon travail de décoratrice d'intérieur

7 styles « repères »

Les styles « universels » d'Alyce Parsons, qui concernent aussi bien les hommes que les femmes, se trouvent dans un ordre croissant de sophistication : du plus simple et plus « proche », jusqu'au plus complexe et distant. Bien sûr, on peut combiner deux styles, ou en changer pour mettre en avant un aspect de soi.

1 Naturel Ce style, à la mode dans notre société, est confortable et décontracté : jean, baskets, vêtements faciles à porter. Il mettra en valeur des personnes très spontanées et authentiques, qui ne mettent pas de filtre entre ce qu'elles sont et ce qu'elles montrent. À l'inverse, ce style sera limitant pour d'autres, leur donnant une apparence superficielle et négligée.

2 Traditionnel Avec ses couleurs sobres et sombres, et sa tonalité classique, « *il est particulièrement présent dans le milieu des affaires, avec des codes très marqués, notamment en France* », souligne Fabienne Chmara.

3 Élégant Ce style met l'accent sur la qualité et sur les dé-

Photos © Fabienne Chmara



tails, grâce à des lignes épurées, des coupes nettes, des bijoux fins, plutôt que fantaisie. Il correspond souvent à des personnes qui veulent être respectées, perçues comme une figure d'autorité, une présence assurée et distante. Le style va être limitant sur une personne perfectionniste et dans le contrôle, qui semblera prétentieuse.

4 Romantique Un tel style présente des détails féminins, comme des volants et des dentelles. Il utilise des couleurs douces, des tissus légers. Il ira comme un gant à des personnes tendres et délicates. En revanche, il semblera éthéré sur d'autres.

5 Magnétique Il s'agit ici de mettre en valeur la silhouette de la personne, d'attirer l'attention par des couleurs vives et des ma-

tières luxueuses. Il « potentialise » une personne dans ses dimensions d'assurance et de sensualité, mais il la limite si elle semble superficielle ou provocante.

6 Créatif On cherche, dans ce style, l'originalité, avec des combinaisons de vêtements inhabituelles, des accessoires artistiques. On met en avant l'inventivité. Sur certains, il sera limitant en paraissant excentrique.

7 Dramatique « *Audacieux, unique et théâtral, ce style attire immédiatement l'attention* », explique Fabienne Chmara. Il va souligner l'énergie et l'intensité, grâce à des contrastes forts et des coupes audacieuses. S'il semble exagéré, c'est qu'il ne met pas la personne en valeur. *S. P.*



me demande de manier beaucoup de couleurs. Cependant, mes vêtements, eux, comportent peu de couleurs, et j'en souffre. » Elle était souvent en retrait ; son chef l'intimidait. Son frein le plus grand était la peur d'être vue.

Avec mon accompagnement, elle a fait le tri dans sa garde-robe, dans lequel tout était noir et blanc. Elle a réalisé un *moodboard* - ou tableau d'inspiration - où elle a mis trois valeurs, des mots-clés et des matières. Je demande habituellement aux personnes que j'accompagne de mettre un ou deux éléments par matière, mais elle en a choisi beaucoup, elle avait besoin de s'exprimer ! Sofia a dessiné des modèles de vêtements, puis a déclaré : « *Je vais sortir ma machine à coudre, car ce que je cherche, je ne le trouve pas dans le commerce.* »

En France, il semble exister dans certains milieux un « style vestimentaire catho », qui s'apparente souvent à un style BCBG ou classique. À quoi cela est-il dû, selon vous ? Et comment éviter cet effet ?

Je pense que ce « style catho » est lié à un besoin d'appartenance ou de reconnaissance, à travers des codes

que l'on connaît. Pour moi qui regarde la France depuis l'extérieur, je pense qu'il s'agit aussi d'un monde catholique qui se sent un peu minoritaire, sur la défensive, et a besoin de se reconnecter ou de réunir ses forces.

En même temps, ce style peut limiter dans notre expression personnelle. En tant que catholiques, nous sommes littéralement « universels ». Chacun est unique, et cela devrait se voir à l'extérieur. Cela aiderait les autres à voir que nous ne sommes pas « à part » ou éloignés d'eux.

Il y a quelque chose à réfléchir aussi, pour certains, à propos d'un complexe d'infériorité : même si mon environnement familial ou professionnel n'est pas chrétien, est-ce que je suis capable de me respecter, ou de me faire respecter ? Nous avons le droit d'être nous-même.

Plus généralement, nous pouvons expérimenter de nouvelles pièces, accessoires, façons de combiner des vêtements entre eux, en commençant par ce que nous avons dans notre placard. Nous pouvons voir si cela nous aide ou pas, et à quoi cela nous ouvre intérieurement !

Propos recueillis par Solange Pinilla

Pour en savoir plus > fabimage.coach/fr/book/7

Éco-anxiété : comment la surmonter ?

L'année 2023 a été la plus chaude jamais enregistrée à l'échelle de la planète, avec une température moyenne supérieure de 1,46°C par rapport à la période préindustrielle. La biodiversité s'effondre, 69 % des populations d'animaux vertébrés sauvages ont disparu entre 1970 et 2018 selon un rapport du WWF (World Wildlife Fund), tandis que des espèces exotiques s'invitent dans nos départements. Alors qu'on imaginerait que la prise de conscience écologique ferait bouger les lignes, les ventes de produits phytosanitaires continuent en fait d'augmenter de 14 % depuis 10 ans. Une tonne de plastique se déverse toutes les trois secondes dans les océans actuellement. Sans compter l'actualité qui vient régulièrement nous apporter son flot de catastrophes naturelles (inondation, sécheresse...) mais aussi causées par l'homme (déforestation, marée noire, accident industriel...).

N'en jetez plus ! Au milieu de ce tableau apocalyptique qui s'aggrave d'année en année, on peut se sentir légitimement déprimé. Huit Français sur dix se disent inquiets face au dérèglement climatique, lors d'une enquête menée par Ipsos pour le Conseil économique social et environnemental en septembre 2023. Cette inquiétude est citée comme un frein au bien-être en troisième position (32 %) juste après le manque de temps et d'argent (35 %).

Un nouveau mot a été conçu pour mettre le doigt sur cette nouvelle détresse : l'éco-anxiété. C'est une équipe de psychologues australiens menée par Teaghan L. Hogg qui a travaillé sur ces questions et en a déterminé les symptômes. Il ne s'agit pas d'une pathologie psychiatrique puisque c'est bien normal de ressentir des émotions par rapport à une menace réelle. Cependant, dans certains cas, elle peut générer une dépression réactionnelle. L'éco-anxiété se manifeste par des symptômes affectifs (stress, inquiétude, nervosité), cognitifs (le fait de ruminer des pensées négatives), comportementaux (avoir du mal à travailler, à dormir, à passer un temps de qualité avec ses proches) et enfin conatifs (crainte que son propre comportement soit nocif). L'étude de l'institut OBSECA, premier observatoire de l'éco-anxiété en France, a donné



Unsplash

ses premiers résultats après un recueil de données entre février 2022 et janvier 2023 : 2,5 millions de Français, soit 5 % d'entre eux, sont très fortement éco-anxieux, en état de devoir consulter un psychologue.

Comment faire face à cette éco-anxiété ?

Sans forcément ressentir des symptômes qui nécessiteraient d'être accompagné par un professionnel, on peut parfois être saisi d'angoisse de façon ponctuelle, en fonction d'un événement climatique qui nous touche personnellement ou d'une nouvelle particulièrement inquiétante. Mais en réalité, ce qui suscite l'éco-anxiété est davantage l'inaction climatique, l'indifférence qui nous entoure, ou le sentiment d'inutilité immense par rapport aux enjeux précités, que les événements eux-mêmes. Ainsi Mathilde confie sur un réseau social : « *Ce qui m'affole, c'est de voir que les gens ne s'affolent pas* », ou Marjolaine exprime son incompréhension face au Metavers (un monde virtuel en 3D) : « *Comment l'humanité préfère-t-elle inventer des concepts idiots plutôt que de consacrer ces sommes folles à la sauvegarde de la planète ?* »

Ce que propose Clotilde Dusoulier, coach, dans l'épisode consacré à l'éco-anxiété du podcast « Change ma vie » est de réaliser que faire le deuil d'une certaine forme d'insouciance est raisonnable : effectivement, l'économie ne fera pas que croître, l'avenir de la planète n'est pas bien assuré. Comme dans tout deuil, on passe par une étape de colère, de résistance face à l'injustice. On peut alors essayer de s'en libérer en quittant « le bureau de réclamation de la vie », et en passant à l'action pour utiliser cette énergie émotionnelle de façon utile.

L'action est en effet la première piste pour sortir de l'éco-anxiété. Cependant, il faut aussi être attentif à ne pas s'épuiser pour ne pas risquer un burn-out militant. Il peut s'agir de choses très simples, comme en témoigne Marguerite : « *Je plante des bulbes et des arbres, je panique un jour sur trois environ et j'essaie de faire des efforts à mon échelle.* » L'action peut aussi être un engagement dans une



association de quartier, ou dans des associations nationales comme la LPO (Ligue de Protection des Oiseaux) ou sur les réseaux sociaux, en choisissant ses combats selon ce qui nous bouleverse le plus. C'est cette émotion qui donne de la force.

Si ce sont vos enfants qui sont confrontés à l'éco-anxiété, il est important, selon Isabelle Denis, professeur à l'école de psychologie de l'Université Laval (Québec) de ne pas nier l'inquiétude et de ne pas chercher à la relativiser. Répliquer « *Ne pense pas à ça, va te changer les idées* » peut au contraire accentuer les symptômes, car l'enfant va se rendre compte que les parents ou les adultes qui l'entourent font partie du problème en s'en détournant. L'évitement n'est donc pas une bonne solution. On peut au contraire créer un projet simple avec eux comme améliorer le recyclage fait en famille, lancer un compost, chercher à réduire sa consommation d'eau ou d'électricité, ou encore, quand cela est possible, jardiner pour constater l'action du vivant et développer sa capacité d'émerveillement.

Un livre pour les plus jeunes



Ce sont d'abord les délicates et si charmantes illustrations de by bm qui attirent le regard sur ce titre, les lecteurs sont ensuite conquis par la justesse du propos. *Les 10 clés pour protéger notre monde* par Adeline Voizard (Pierre Téqui éditeur) apprend aux petits à

contempler et à respecter la Création. À l'heure où les écoles insistent énormément sur la responsabilité écologique de chacun, cet album, accessible dès 5 ans, propose des solutions de bon sens.

Marie-Antoinette Baverel

Le pape François nous y invite dans *Laudate Deum* (paragraphe 64) à la suite du Christ : « *Quand Jésus parcourait chaque recoin de sa terre, il s'arrêtait pour contempler la beauté semée par son Père et il invitait ses disciples à reconnaître dans les choses un message divin.* »

Assainir son rapport à l'information

Faire une pause des médias sociaux ou des écrans peut également être une piste. Il ne faut pas négliger la charge cognitive et émotionnelle de tomber dans des vortex d'informations catastrophiques. On peut discerner avec cette question : quelle est l'ampleur de détails dont on a besoin pour prendre des décisions judicieuses pour notre quotidien ?

Voir les victoires est également nécessaire, en prenant le temps d'observer les chiffres positifs et les réussites. Ainsi la couche d'ozone disparaissait dans les années 1970. Le lien a été fait avec des chlorofluorocarbures, gaz utilisés dans les réfrigérateurs, les aérosols ou les climatiseurs. En 1987, le protocole de Montréal pour réduire et éliminer ces gaz a été adopté d'abord par une vingtaine de pays, puis par la totalité des membres des Nations Unies. La couche d'ozone est actuellement en train de se régénérer progressivement.

Dans le domaine de la biodiversité, certaines espèces menacées retrouvent un seuil démographique suffisant, comme la baleine à bosse, le loup gris aux États-Unis, le panda géant ou le rhinocéros blanc, démontrant le bien-fondé des politiques de conservation. La pollution est aussi en déclin dans certaines grandes villes d'Europe. Des nouvelles zones maritimes protégées sont instaurées. Bien sûr, ces nouvelles ne relativisent pas le reste, mais constituent des notes d'espoir et des preuves qu'un autre monde est possible. Il est important de se mettre aussi au contact des lieux et des médias d'information positive : les « Bonnes nouvelles » écologiques dans *Zélie* certainement, ou encore des sites tels que « Le Média positif », ou « L'optimisme ».

L'écologie bien ordonnée commence aussi par soi-même : être à l'écoute de son besoin de repos, de calme, de joie et de légèreté, afin de pouvoir recharger ses batteries pour être ensuite au monde un agent du changement. L'espoir est aussi un moteur puissant : croire que rien n'est immuable, qu'on peut faire advenir l'imprévisible - l'histoire nous le démontre - par l'action contre l'injustice, par la prière aussi. Comme nous le répète le pape François, « tout est lié », aussi nous pouvons être sûrs que nos petits engagements à l'échelle de notre vie ou de notre famille participent déjà à l'amélioration de notre maison commune. Et n'oublions pas que l'encyclique *Laudato si'* se conclut ainsi : « *Marchons en chantant ! Que nos luttes et notre préoccupation pour cette planète ne nous enlèvent pas la joie de l'espoir.* »

Lita Kerlaouen

À lire aussi > « [L'écologie au quotidien](#) »

Les bonnes nouvelles de l'été

SPORT Les athlètes français, avec 16 médailles d'or, classent la France parmi les cinq États les plus récompensés lors des Jeux olympiques de juillet et août 2024 (photo). Avec 26 médailles d'argent et 22 médailles de bronze, la France s'affirme comme l'un des pays les plus médaillés de cette session, bénéficiant de l'effet favorable que connaissent en général les pays hôtes. On retiendra bien sûr les performances exceptionnelles de la natation, du judo ou du rugby, mais on notera aussi entre autres et sans pouvoir toutes les citer, les très belles performances françaises du triathlon, de l'escrime, du basket, des différentes formes de cyclisme, ou encore de l'équitation.

ACCOMPAGNEMENT Dynamiser sa vie de couple depuis chez soi : c'est la proposition de [ZoomTonCouple](#), un parcours de cinq soirées - via la plateforme de visioconférence Zoom - entre le 15 octobre 2024 et le 20 mai 2025. Au programme : « Travail, enfants, loisirs : le couple en équilibre », « Communiquer pour mieux aimer » ou encore « Redécouvrir notre sexualité ». Organisé par Familles Nouvelles, la branche Famille du Mouvement des Focolari, ce type de soirée se compose d'un exposé d'environ 20 minutes, de témoignages de couples, d'un temps de réflexion à deux hors écran et enfin d'un moment de partage en groupe.

FOI Le pape François a donné au monde, le 9 mai, depuis sa cathédrale de Saint-Jean de Latran, la bulle d'indiction du jubilé ordinaire 2025, intitulée « L'espérance ne déçoit pas ». À l'occasion de cette année jubilaire, une indulgence plénière est concédée. Les conditions habituelles seront requises, c'est-à-dire être animé d'une réelle contrition de ses péchés, s'être confessé, avoir communie



© Paris 2024 / Charly G - Flora Metayer

et avoir prié aux intentions du pape. Cependant, les [lieux et modalités d'obtention](#) de l'indulgence plénière ont été considérablement élargis. Aux basiliques majeures, aux lieux de pèlerinages liés au jubilé ont été ajoutés plusieurs lieux de piété importants de la chrétienté, mais aussi un grand nombre d'œuvres de miséricorde.

AÉRONAUTIQUE Le 9 juillet, Ariane 6 a réalisé son premier vol depuis la base spatiale française de Kourou. Fruit de plusieurs années d'un travail considérable mené par plus de six cents entreprises issues de treize pays européens, sous l'égide de l'Agence spatiale européenne, Ariane 6 succède brillamment à Ariane 5, et assure la pérennité de l'indépendance française et européenne en matière de lancement de satellites. Les 56 prochains lancements ont déjà été inscrits au budget de l'organisation, garantissant également l'activité des industriels qui portent ce projet pour les années à venir.

SOCIÉTÉ Le 1^{er} juin, les possibilités d'aides et d'accompagnement à domicile prévues par la branche Famille de la Sécurité sociale ont été élargies à la prévention du risque d'épuisement parental, afin de mieux prévenir les risques de burn-out des parents après une naissance. Cette assistance sera déployée sur orientation d'un professionnel du secteur médico-social accompagnant la famille demandeuse. À ce sujet, la Caf diffuse un [document](#) explicatif listant les motifs possibles d'aide à domicile pour les parents.

Gabriel Privat

Etoilium

Rentrée: cap vers les étoiles!

Découvrez nos 9 chevalets compatibles avec l'Etoilium!

-15% avec le code ZELIE24
sur www.etoilium.com jusqu'au 31/10/24

DÉCOUVREZ
sur « Zélie - Le Podcast »

Épisode 37
Charlotte Pellerin-Julienne
« Raconte à notre fille tout ce qu'il y a à faire sur cette terre »

• magazine-zelie.com/le-podcast •

Apprendre aux enfants à poser des choix



Pexels

Blagues stupides, soirées alcoolisées, vacheries entre enfants ou encore harcèlement, bien souvent, quand on creuse les motivations des protagonistes, on découvre qu'il y a eu un ou deux meneurs et tout un groupe de suiveurs. Admettons-le, dans certaines circonstances, avec certains interlocuteurs, il est parfois difficile de s'exprimer et l'on peut se retrouver en situation de poser ou de laisser faire des actes qu'on n'accepterait pas en temps normal.

Et si poser des choix, s'affirmer, relevaient de compétences à apprendre en famille ?

Dans la vie, on ne peut pas tout avoir. Les journées ne faisant que 24 heures, on ne peut devenir à la fois un grand sportif et un violoniste talentueux. Sans don d'ubiquité, on ne peut explorer le monde pendant ses vacances et retaper une bergerie. On ne peut pas tout avoir, c'est pourquoi choisir, c'est renoncer.

Pendant ses premiers mois de vie *in utero*, le petit d'homme grandit dans un univers merveilleux, jardin d'Éden dans lequel il est nourri en continu, bercé par les mouvements de sa maman, hébergé à bonne température, les bruits du monde extérieur assourdis, la lumière tamisée. À sa naissance, il est projeté dans un univers inconnu avec une lumière aveuglante, des bruits agressifs et de l'air froid, et découvre l'inconfort du creux de la faim dans le ventre, de la couche mouillée ou du sentiment de solitude. À sa naissance, le bébé découvre le manque, la frustration, et garde dans sa mémoire inconsciente ce temps béni de la vie *in utero* où il était totalement comblé, terreau de l'infini de ses désirs.

Le petit humain vient au monde non terminé, tant dans son corps que dans son cerveau : il a à découvrir son corps, apprendre à accueillir et comprendre ses émotions,

développer ses capacités de réflexion, d'analyse et de discernement pour faire les choix les plus adaptés à sa survie, pour prendre sa place dans le monde.

Évidemment, on n'attendrait pas d'un bébé qu'il indique ses souhaits en matière de maternage. C'est pourquoi les parents ont la responsabilité de faire des choix à sa place : celui de la nourriture, celui du mode de garde, celui de l'heure de se coucher. Les enfants n'ont pas la capacité innée d'identifier à quel besoin est lié leur malaise, par exemple à un manque de sommeil, c'est pourquoi l'adulte peut mettre des mots et l'aider à comprendre ce qu'il vit dans son corps : « *Je vois que tu te frottes les yeux et que tu pleures, je crois que tu as sommeil.* » En verbalisant ainsi ce qu'il observe, l'adulte donne des indications à l'enfant qui vont lui permettre d'acquérir une autonomie.

Quand l'enfant commence à grandir, les parents peuvent le mettre en situation de poser des choix, d'abord simples puis de plus en plus complexes. Ainsi à 2-3 ans peut-on proposer à l'enfant de choisir entre deux options : un yaourt à la banane ou un yaourt à la fraise. S'il réclame autre chose, on peut lui rappeler l'alternative et lui dire que s'il ne choisit pas l'une de ces options, c'est alors Papa ou Maman qui va le faire pour lui.

Plus l'enfant grandit, plus il est capable de prendre des décisions : choisir entre un pantalon ou une jupe ; choisir le livre de l'histoire du soir ; choisir les invités à sa fête d'anniversaire... Des choix possibles dans le cadre posé par les parents, un cadre d'abord serré pour bien le protéger qui s'élargit en fonction de ses capacités cognitives et motrices et de sa maturité.

Comme il n'y a pas de choix parfait, tout choix a des avantages et des inconvénients. Ainsi Pierre essaie d'apprendre à ses enfants à choisir de manière rationnelle, par exemple en notant les points positifs et les points négatifs de chacune des options. Ils doivent ensuite assumer

les conséquences de leur décision : « *C'est toi qui as choisi de faire de la natation, tu continues jusqu'à la fin de l'année.* »

L'une des plus grandes difficultés de l'éducation est que les enfants changent chaque jour, aussi les parents ont-ils presque toujours un train d'avance, ou un train de retard ! Laisser l'enfant choisir trop tôt, c'est prendre le risque qu'il n'ait pas la maturité d'évaluer les enjeux de sa décision, comme Karoll qui à 15 ans a choisi d'arrêter des études générales pour une formation pratique, et réalise 4 ans plus tard qu'il s'ennuie dans un métier dont il a trop vite fait le tour. Ou Emmanuel qui est parfaitement libre de ses temps d'écrans et passe des nuits entières sur des jeux en ligne, avec l'assentiment de ses parents qui ont choisi de faire confiance à leur grand ado.

D'autres parents tombent dans l'excès inverse et affirment tellement catégoriquement leurs points de vue que leurs enfants traversent leur vie passivement, soumis à toute forme d'autorité. D'autres encore font à la place de leur enfant, soit parce que c'est plus rapide, soit comme Julia, qui a rédigé toutes les lettres de motivation de ses enfants sur Parcoursup au motif « *qu'elle sait ce qu'il faut y mettre pour cocher les cases* ». Comment peuvent-ils apprendre si on ne leur laisse pas la chance d'essayer ?

Dans la Bible, Jésus parle de dire des vrais oui et des vrais non. La liberté repose sur le discernement, qui repose

Connaissez-vous le striatum ?

Ce drôle de petit organe de notre cerveau est chargé de scanner en permanence les options qui s'offrent à nous pour choisir celle qui nous demandera le moins d'effort pour un maximum de plaisir immédiat ! Cet hédoniste nécessaire à notre survie, puisqu'il gère nos ressources énergétiques pour anticiper nos besoins, est néanmoins à discipliner. Comment ? En musclant sa volonté tout au long de l'enfance pour canaliser ses frustrations et poser au final des choix en réelle liberté.

Un beau programme sur le papier mais qui exige d'être accompagné ! Ainsi pouvons-nous aider notre enfant, notamment à éduquer son discernement : quel est son désir ? Quelles seraient les conséquences de cette décision ? Est-ce que cela serait bon et bien pour lui - maintenant, et plus tard ? Et pour les autres ? *K. T.*

lui-même sur du temps, de la connaissance, de la raison...
Tout un programme à mettre en œuvre en famille.

Karine Triot, conseillère conjugale et familiale

Femme à part

Robes et jupes pour vous faire rayonner au quotidien !

10€ de remise pour les lectrices de Zélie
avec le code zélie

SHOP.FEMMEAPART.COM

Discerner et faire des choix



Unsplash

Drêtre, prophète ou roi ? Avec cette métaphore empruntée à la Bible, François Bert propose dans *Le discernement à l'usage de ceux qui croient qu'être intelligent suffit pour décider* (Artège) une grille de trois moteurs de personnalité : le moteur cérébral qui analyse, le moteur relationnel qui rencontre, et le moteur décisionnel qui sécurise. Celui qui réussit le mieux à faire des choix et à être un chef efficace et connecté à sa mission a sans doute d'abord un moteur décisionnel. François Bert préconise donc, à la tête des structures, un binôme vision-exécution : sans un profil décisionnel, on risque d'en rester, par exemple, à une course à l'image, comme chez certains politiques.

L'essentiel, pour jeter son dévolu sur une action, est de garder en tête l'objectif fixé, et ainsi de ne pas s'éparpiller dans de faux dilemmes. Cela vaut aussi pour durer dans ses choix. Il sera plus facile de tenir ses engagements et de mener des projets jusqu'au bout, si ceux-ci ont du

sens pour nous, s'ils correspondent à nos talents, et si on re-choisit chaque jour cet engagement. C'est d'ailleurs *a posteriori* qu'on se rend compte qu'un choix était bon – ou non. Nous parlons ici du discernement prudentiel – entre deux biens – et non éthique – entre un mal et un bien.

En plus de la tradition ignacienne, il existe aujourd'hui de nombreux outils pour discerner, tels que la « conversation spirituelle » mise en œuvre au Synode sur la synodalité en octobre 2023 grâce à des « facilitateurs », et qui mobilise l'intelligence collective, ou encore, les niveaux logiques de Dilts qui aident à détecter l'origine exacte d'un mal-être et donc d'y remédier. Faire des choix conscients relève d'un enjeu de taille : notre liberté, et *in fine*, notre capacité à aimer en vérité. Un vrai défi !

Solange Pinilla

À lire aussi > [« Mariage : discerner avant de s'engager »](#)

Un classique à (re)lire

Antigone, ou le discernement quoi qu'il en coûte

D'innombrables pièces de théâtre s'inspirent des mythes de l'Antiquité gréco-romaine. Parmi eux, le destin foudroyant d'Antigone, fille d'Œdipe, a inspiré les dramaturges, de Sophocle à Jean Anouilh.

Antigone est issue de l'union d'Œdipe avec sa propre mère, Jocaste. Elle est donc la fille et la sœur... de son propre père ! À la mort de leur père, les deux frères d'Antigone, Étéocle et Polynice, s'entretuent mutuellement et la régence revient finalement à Créon, frère d'Œdipe et

père d'Hémon, qui est aussi le fiancé d'Antigone. Oui, c'est un peu compliqué à suivre...



Pour marquer la rupture entre ses neveux et le retour à l'ordre de son règne, Créon ordonne que le cadavre de Polynice, le mauvais frère, celui qui a injustement attaqué Étéocle, soit laissé sans sépulture, ce qui est contraire à toutes les lois les

plus sacrées. Suivant son devoir, Antigone brave les ordres, enterre son frère, et finit emmurée vivante pour avoir osé défier son oncle.

Dans les deux pièces les plus fameuses qui se consacrent à ce mythe, le discernement d'Antigone est rapide : il y a des lois divines supérieures aux lois humaines, et celles-ci doivent être respectées à tout prix. Pourtant, chez Anouilh, Antigone est confrontée à tout ce qui la retient du côté des hommes : sa nourrice lui rappelle la beauté du monde, sa sœur Ismène l'implore de rester à ses côtés, elle qui est sa seule famille, et Hémon, son fiancé qu'elle aime tendrement, sont un cruel rappel de ce qu'elle abandonne en allant au bout de sa décision.

Elvire Quelven

Repérer nos illusions mentales pour mieux décider

Notre cerveau quitte parfois la pensée logique, pour aller plus vite. On appelle ces illusions mentales des biais cognitifs. Des personnes manipulatrices exploitent parfois ces aveuglements inconscients. Le plus souvent, c'est nous qui nous trompons tout seuls. Connaître quelques-unes de ces illusions peut nous aider à les repérer, et à prendre des décisions plus adéquates.

Est-ce que vous êtes déjà entré dans une boutique en ayant l'intention de ne rien acheter, et en repartant vous aviez un achat sur les bras, que vous ne vouliez pas vraiment ? Sans doute le vendeur a-t-il joué sur ces effets du cerveau qui nous font parfois perdre le bon sens : par exemple, la loi de la réciprocité, qui fait que lorsque quelqu'un nous consacre du temps, nous pouvons nous sentir obligés de lui rendre la pareille. Avec tout le temps que nous avons passé dans la boutique de cette personne, il faut bien que nous lui achetions quelque chose... Alors qu'en réalité, rien ne nous y oblige !

Dans le podcast « Déjouer les manipulations » diffusé sur France Culture, Richard Monvoisin, docteur en didactique des sciences et enseignant à l'université Grenoble-Alpes, évoque plusieurs distorsions au cours du fonctionnement cérébral, où certains s'engouffrent parfois pour nous faire croire à des erreurs ou accomplir des tâches malgré nous. En voici quelques-uns.

• **L'effet Barnum.** Inspiré du cirque Barnum, où avaient lieu de pseudo-tests psychologiques, ce mécanisme repose sur le fait que notre cerveau fabrique du sens avec quelques sentiments et informations vagues. « Notre cerveau est friand de validation subjective de nos croyances », explique Richard Monvoisin, qui raconte que ce sont les psychologues Ross Stagner et Bertram Forer qui ont mis en évidence le « sophisme de la validation personnelle » en 1949. L'exemple le plus évident est celui des horoscopes : quels que soient les énoncés, n'importe qui, ou presque, peut s'y retrouver. Avec « Vous êtes tantôt ci, tantôt ça », cela marche à tous les coups. Cette validation positive est utilisée par les arts divinatoires, auxquels même des per-



© Adobe Stock

sonnes par ailleurs sensées, comme le président François Mitterrand, avaient recours.

• **Le biais du survivant.** Seul le survivant peut raconter ce qu'il a vécu, et dire que pour lui, telle solution a fonctionné. Ainsi, un naturopathe autrichien, Rudolf Breuss, proposait de soigner le cancer avec uniquement des cures de jus de légumes, affirmant que 100% des gens qui lui écrivaient étaient satisfaits ; en effet, les autres étaient probablement décédés ! L'idée est de sélectionner uniquement les « cas qui marchent » et de supprimer les autres, plus nombreux. Ainsi, si 100 % des gagnants au loto ont tenté leur chance - comme le disait un slogan -, 100 % des perdants aussi, et ils sont beaucoup plus nombreux ! Nous avons cependant tendance à « préférer les événements qui confirment nos croyances et nos attentes », précise Richard Monvoisin. Pourtant, derrière une réussite, combien d'échecs ? Mieux vaut ne pas les oublier, pour avoir une vision plus juste de la réalité.

• **L'effet idéomoteur.** Il s'agit d'« un processus psychique lors duquel une pensée ou une image mentale crée un mouvement musculaire automatique, alors que ce sont nos attentes qui créent cette réaction », détaille Richard Monvoisin. Indépendamment de la volonté, c'est le cerveau qui suscite ce mouvement, souvent infime, conformément à ses espérances. « C'est le principe du pendule des radiesthésistes ou de la baguette des sourciers : ils feront ce que l'inconscient voudra », affirme l'universitaire : la baguette du sourcier bouge parce que celui-ci pense qu'il y a de l'eau à cet endroit. C'est un peu comme lorsqu'on salive uniquement en pensant à un cookie. L'inconscient s'adapte en effet : par exemple, si l'on veut savoir si un médicament a un effet placebo - uniquement lié au contexte agréable et non pas à la substance -, il vaut mieux que le médecin qui dirige l'expérience ne sache pas quel est le médicament placebo et quel est le médicament avec une action pharmacologique, car sinon, notre inconscient le sentira et s'adaptera à sa réaction.

• **L'escalade d'engagement.** Si mon bus ne vient pas, je vais sans doute continuer à l'attendre ; sinon, cela signifie que j'aurai perdu tout ce temps en vain... Tel est le principe de l'escalade d'engagement : continuer de prendre des décisions dans le sens d'une décision initiale, même si celle-ci conduit à l'échec. Plus une personne a

passé du temps ou dépensé de l'argent dans quelque chose, plus elle va y attacher d'importance, comme l'a mis en évidence le psychologue et économiste Daniel Kahneman. C'est ainsi que le joueur de casino continue à emprunter, dans l'espoir de gagner. Ou bien, si une voiture nous a coûté de nombreuses réparations, nous allons avoir davantage tendance à la garder. De même, si un film au cinéma ne nous plaît pas, mais que nous l'avons payé, nous allons vouloir rester dans la salle, au lieu de nous dire : « *J'ai déjà perdu mon argent, je ne vais pas, en plus, perdre mon temps !* » Plus gravement, certaines guerres bilatérales s'enfoncent dans l'escalade d'engagement : étant donné ce que ce conflit a coûté en pertes humaines, on pense qu'on ne peut pas s'arrêter là...

Ce comportement humain est parfois exploité à des fins de manipulation de manière lente et progressive, car la personne se soumet plus facilement si l'escalade est modérée. Mieux vaudrait pourtant se fixer un délai ou une quantité maximale, afin de mettre fin à cette escalade.

• **Le raisonnement panglossien.** Dans *Candide* de Voltaire, Pangloss, le professeur, affirme que « *les nez ont été faits pour porter des lunettes* ». Plus généralement, ce type de raisonnement à rebours prête des intentions aux personnes et aux groupes, sans tenir suffisamment compte du contexte. On dit que « cela est voulu », alors que la société est constituée d'une somme de volontés individuelles. Dans ce scénario clos, le biais de confirmation - qui fait qu'on ne prend en compte que les éléments qui vont dans notre sens - est souvent utilisé pour montrer une volonté unique. En réalité, il y a dans le monde du hasard et de la complexi-

L'effet nocebo

À l'inverse de l'effet placebo, l'effet nocebo consiste à être influencé négativement par le contexte. Par exemple, si l'on nous dit que le produit que nous venons de manger était périmé - alors que ce n'était pas le cas -, nous risquons davantage d'avoir mal au ventre. Richard Monvoisin évoque le cas de la « mort vaudou », qui a provoqué le décès de personnes se croyant condamnées à une mort prochaine, sous le coup du choc émotionnel, alors qu'elles n'étaient pas en danger. On prêtera moins de crédit à un professeur de flamenco suédois, plutôt qu'espagnol... C'est le contexte qui nous marque.

té, et non pas, pour chaque problème, « *une solution simple qui explique tout* », comme le souligne Richard Monvoisin.

On pourrait citer encore de nombreux mécanismes inconscients qui font que nous nous illusionnons. Par exemple, nous acceptons l'achat d'un matelas dans un magasin, et le vendeur change les conditions - « *En fait, la réduction n'est pas valable sur ce produit* » -, mais pour maintenir le principe de cohérence de l'engagement, nous acceptons cette modification, avec laquelle nous ne sommes pourtant pas vraiment d'accord...

Alors, régulièrement, prenons le temps de la réflexion. Notre discernement n'en sera que meilleur !

S. P.

ÉtincELles

• le parcours 100% femme

Prochaine session
du 3 octobre au 28 novembre 2024
5 rencontres en petite équipe
Mi-présentiel / mi-distanciel

REPRENDRE
un travail
S'ÉLANCER
en confiance

EcclesiaRH

Finançable CPF !

À retrouver sur
/ bilanchretien.com



5 étapes pour discerner

Dans un livre éclairant, « Comment discerner » (éditions Emmanuel), Pascal Ide, docteur en médecine, en philosophie et en théologie, propose un chemin pour discerner, qui prend en compte toutes les dimensions de la personne.

« Discerner, c'est voir ce que nous avons à faire, c'est déterminer le chemin par lequel nous atteignons notre but », rappelle Pascal Ide. S'inspirant de saint Thomas d'Aquin, saint Ignace de Loyola et de sa propre réflexion, il propose cinq étapes de discernement, qui s'appliquent à deux biens – et non pas à un bien et un mal par exemple.

Préalablement à ces étapes, une première étape de se tourner vers Dieu, ce qui est « une loi générale de l'action chrétienne ». Adorer Dieu, implorer l'Esprit Saint de nous donner sa lumière et rendre grâce contribuent à ce que notre action trouve sa source dans le Seigneur.

Autre étape préliminaire, poser clairement la question ou formuler une alternative : « Oui ou non, est-ce que l'an prochain, je ferai ce type d'études ? » La question doit nous placer entre « A » et « non-A », et non entre A et B, car cela dédouble les possibilités – choisir A, ne pas choisir A, choisir B, ne pas choisir B, qui sont toutes liées à des raisons différentes. Autrement dit, une chose est de choisir de ne pas se marier, une autre est de choisir positivement la vie religieuse.

1 Écouter son cœur. Il s'agit de sonder notre désir profond, car « Dieu nous fait désirer ce qu'il veut nous donner », dit sainte Thérèse. Il s'agit ici d'un désir durable, puissant, d'un bien fondamental (lire aussi « Nos désirs profonds »). Au fond de moi, qu'est-ce que j'éprouve ou ressens ? Qu'est-ce que je préfère ? Si j'ai peur, quelle est l'aspiration derrière cette peur ?

2 Se laisser enseigner par la loi et les signes. Cette fois, il s'agit de discerner en s'ouvrant aux messages d'une réalité extérieure : la Parole de Dieu, les commandements de la charité (aimer Dieu, s'aimer soi-même et aimer son prochain), la loi de l'Église, la loi civile lorsqu'elle est juste. Quant aux signes, il s'agit



Unsplash

“ Quelle est l'aspiration derrière ma peur ? ”

d'événements qui montrent la présence divine, que l'on relit après coup et que l'on ressent intérieurement. Ainsi, Benoît XVI, après la visite au camp d'Auschwitz, vit « un arc-en-ciel » qui fut pour lui « un motif de grand réconfort ».

3 Exercer son intelligence pratique. Utiliser sa raison tournée vers l'action est une étape à ne pas manquer. On peut peser le pour et le contre, avec une technique souvent utilisée : deux colonnes, une pour « A » (par exemple, partir en vacances chez ma belle-sœur) et l'autre pour « non-A » (ne pas partir en vacances chez ma belle-sœur). Il faut en même temps accepter de risquer un échec, car, comme le rappelle Pascal Ide, « à l'inverse de l'application scientifique, le choix ne se déduit pas de manière nécessaire à partir de principes universels ».

4 Prendre conseil. Interroger quelques personnes avisées (qui ne prendront pas la décision à notre place !), expérimentées, qui ont vécu une situation proche de la nôtre, peut s'avérer très éclairant.

5 Être inspiré par l'Esprit Saint. Qu'est-ce que Dieu veut nous dire ? Saint Ignace propose de considérer longuement notre finalité – « à savoir la louange de Dieu et notre salut », rappelle le fondateur des jésuites –, puisque le discernement ne porte que sur les moyens. Cela nous permet de relativiser certains biens naturels, et d'adhérer davantage à la volonté divine.

Retour au cœur ensuite : qu'est-ce que je sens ? qu'est-ce que je dois ? qu'est-ce que Dieu veut ? Sans l'un de ces trois pôles, la vision serait comme tronquée. Mais avec les trois critères réunis, la réponse pourrait bien s'imposer alors...

S. P.

TÉMOIGNAGE

Gabrielle : « J'ai découvert à quel point le Seigneur me voulait libre »

Gabrielle de Montecler (photo) s'est interrogée sur sa voie professionnelle. Lors d'une retraite, elle a eu plusieurs prises de conscience.

« **J**e voudrais vous partager mon expérience de discernement professionnel. Une expérience où j'ai découvert à quel point le Seigneur me voulait libre !

Depuis mes 8 ans, je souhaitais devenir professeur des écoles, notamment grâce à l'une de mes enseignantes. J'orientais donc toutes mes études dans ce sens, ainsi qu'une part de la définition que j'avais de moi-même. Au moment de mon concours, suite à une mauvaise expérience en stage, je ne veux plus avoir ce concours, mais consciencieuse et par respect pour mon rêve d'enfant, je le passe tout de même. Je vois dans mon admission un signe du Seigneur qui me confirme que sa volonté est de me voir enseignante.

Ma première année de titulaire est très rude et je songe à une reconversion. Je suis un coaching, je me donne un an de pause dans une école d'évangélisation pour me mettre face à mon Créateur, pour qu'il puisse m'indiquer qui il a créé en me créant. Puis je retourne à l'école avec une nouvelle vision : travailler avec le Seigneur, il veut être au cœur de mon métier. Nouvelle année de pause suite à un déménagement ; nouvelle rentrée à temps partiel, puis à temps plein. Cette dernière rentrée est celle de trop. Deux semaines avant les vacances de la Toussaint, je suis en arrêt, épuisée et démotivée.

Se pose alors en moi de nouveau la question d'une réorientation professionnelle. Mais voilà, grand dilemme : le Seigneur semble m'avoir tellement confirmée dans ce métier de professeur, par les postes que j'ai eus, les occasions incroyables, ce concours que je ne voulais pas. Si je quitte le métier, ne vais-je pas à l'encontre de la volonté divine ?

Je me retire donc 3 jours dans un monastère avec dans mes bagages le livre du Père Pascal Ide, *Comment discerner* (voir article page précédente).

Pendant ce temps de relecture, je m'aperçois que chaque année en tant qu'enseignante, je n'étais pas satisfaite. Deux éléments du livre me parlent et m'éclairent. Le premier est la définition d'un dilemme : le choix entre deux choses qui, en soi, sont bonnes ; il n'y a pas de mauvaise réponse. Le deuxième est que nous, hommes, sommes créés pour aimer et louer le Seigneur. En quoi



© Coll. particulière

“ Le désir de Dieu pour moi, ce n'est pas que je sois enseignante, mais que je sois heureuse pour pouvoir aimer comme il aime. ”

la décision que je prends me permet de réaliser cette vocation ?

Alors je me souviens de l'année où j'ai gardé des bébés en tant que nounou à domicile. Cette année-là, j'étais en émerveillement chaque jour devant les progrès de ces petits êtres. Ce métier m'avait portée dans la louange. Je prends donc la décision de me reconverter dans la petite enfance.

Je demande tout de même un entretien avec une religieuse. Je lui expose mon histoire et discernement. Sa réponse est catégorique : le Seigneur me veut à l'école, Il veut juste encore plus d'abandon pour que ce soit lui qui gère aussi toute cette partie-là de ma vie.

Mes viscères ne font qu'un tour et se tendent pendant les 24 heures qui suivent. Quelque chose n'est pas bon dans ce discours. Mais cela m'a aussi montré que je n'étais pas tout à fait sereine avec la décision que j'avais prise.

Dans un temps de prière en contemplant le jardin, je choisis d'avancer petit à petit : je ne démissionne pas, je prends une disponibilité. Je deviens nounou et je verrai bien si j'ai besoin de plus. La paix et la joie, signature de l'Esprit Saint, me gagnent.

Dans toute cette démarche, je me suis surtout rendu compte que Dieu n'avait pas une idée précise de ce qu'il attendait de moi, mais plutôt qu'il m'accompagnait dans les choix que je posais pour que je puisse y être le plus heureuse possible. Le désir de Dieu pour moi, ce n'est pas que je sois enseignante, mais que je sois heureuse pour pouvoir aimer comme il aime. À moi de voir quelles sont les conditions qui me le permettent, il m'y rejoindra. Comme dit saint Augustin : aime et ce que tu veux, fais-le.

Merci Seigneur Esprit Saint d'être auprès de nous quelles que soient nos décisions, pour nous aider à avancer et faire avancer les autres vers Toi ! »

Texte recueilli par S. P.

Choisir la vie quand on a perdu son frère

Faire un choix, c'est aussi parfois consentir au réel, comme nous le montre le témoignage émouvant d'**Amélie Roullier** (en photo).

Zélie. Pouvez-vous nous raconter dans quelles circonstances votre frère est décédé ?

Amélie Roullier. Dominique est mort le 27 décembre 2015 dans un accident de voiture familial. J'ai appris sa mort plusieurs heures après l'événement, sur Facebook, avant que cela soit confirmé par ma mère quelques minutes plus tard. Le choc a été énorme. Nous nous sommes retrouvés en l'espace de quelques heures au chevet de deux personnes de la famille qui étaient hospitalisées, tout en devant gérer le retour du corps de Dominique.

Par quelles étapes émotionnelles êtes-vous passée dans votre chemin de deuil ?

Le deuil est le lieu de nombreuses émotions qui s'expriment de manière très variable : pleurs, isolement, abattement... Au-delà de la tristesse abyssale, j'ai été marquée par la colère que j'ai ressentie. Je l'ai dirigée contre Dieu, j'attendais de lui une réponse à la question « *Comment faire ?* ». Il y a eu également de longues périodes douloureuses, où j'avais une profonde envie de joie et de légèreté. Cependant toute émotion positive me donnait l'impression de trahir Dominique : avais-je vraiment le droit d'être heureuse alors qu'il était mort ? Pourtant, au fur et à mesure des années, j'ai réappris à apprécier ma vie et à profiter de ce qu'elle m'offrait. La paix est revenue.

Comment traverser cette période alors que l'on est en train de construire sa vie de jeune femme ?

Je retiens de mon deuil plusieurs choses qui se sont révélées être assez universelles. La première chose est de consentir au temps du deuil. Nous vivons dans une société où il faut aller vite. Or, lorsque le deuil s'invite, la lenteur s'invite avec. On peut choisir de lutter ou, au contraire, de faire siennes les paroles de la Bible : « *Il y a un temps pour tout* ».

La deuxième chose est d'accueillir ses émotions. Une émotion refoulée, c'est comme une plaie mal soignée : de l'extérieur, tout va bien – de l'intérieur, c'est une catastrophe. Il ne faut pas hésiter à aller se faire aider par une personne extérieure à la famille. En effet, dans ce genre de situation, l'entourage souffre et n'est pas toujours le meilleur soutien, encore plus quand le deuil est tabou. Rejoindre un groupe d'échange peut être aussi d'une grande aide.



Photo © Gaëlle Bizeul

Enfin, nous sommes incarnés, le deuil nous touche corps et âme. Si l'on peut avoir besoin de lieux de consolation spirituels, il est indispensable de prendre soin de notre corps. Faire du sport, bien manger, se reposer est aussi essentiel que de trouver des espaces de prière, d'écoute et d'expression.

Peut-on encore savourer la vie quand on a un frère décédé ?

Aujourd'hui, je peux vous répondre que oui, mais cela n'était pas le cas au début. Les premières années, j'étais tiraillée entre la joie de voir mes proches heureux et la profonde tristesse qui m'entravait pour avancer dans ma propre vie. J'ai appris peu à peu à me reconnecter à des émotions positives, à faire la part des choses entre ce qui était juste pour moi et ce qui était de l'ordre de l'injonction sociale. Aujourd'hui, j'ai plus de facilité à danser sous la pluie – je vis autrement les difficultés que je peux traverser !

Avez-vous senti un choix à faire à certains moments : « Choisir la vie » (Dt 30, 19) ?

Oui, indéniablement ! Le deuil nous plonge dans une incommensurable douleur. Je ne me souviens pas avoir eu envie d'en finir tout court, mais d'en finir avec la douleur, oui ! À ces moments-là, la foi m'a aidée. J'ai aussi pu m'appuyer sur des difficultés antérieures où j'avais choisi la vie à tout prix. Cela voulait dire se battre contre les vagues de désespoir ou de découragement. Choisir la vie, c'est aussi consentir au réel : accepter d'être déçue parfois ou incomprise par l'entourage, apprendre à s'appuyer sur les personnes qui nous relèvent au lieu de s'apitoyer, ou encore accueillir sa propre vulnérabilité comme un espace de relation fort et précieux.

Auriez-vous un conseil pour l'entourage d'une personne qui a perdu un membre de sa famille proche ?

Être présent dans une posture d'écoute, sans chercher à tout savoir, ni à conseiller. Bannir les phrases toutes faites au profit d'un « *Comment te sens-tu aujourd'hui ?* ». Frère, sœur, père ou mère, tous nous souffrons. La comparaison de nos souffrances attise la douleur. Cette expérience m'a amenée à me former et à créer mon activité d'accompagnement du deuil. Au-delà de cette épreuve, j'ai choisi la vie !

Propos recueillis par S. P.

ŒUVRES D'ART

Le discernement en restauration

Notre-Dame de Paris restaurée arborera-t-elle des vitraux contemporains ? La question cristallise les passions, et la division est profonde, entre le président de la République, désireux d'apporter une touche de modernité à l'édifice séculaire, et la Commission nationale de l'architecture et du patrimoine, qui a voté à l'unanimité contre ce projet le 11 juillet 2024. Mais au-delà du cas particulier que représente la cathédrale parisienne, ce débat interroge plus généralement la déontologie de la restauration, et mérite discernement.

Au fond, ce débat, lui aussi, est séculaire ; les deux camps s'opposent déjà, d'une certaine manière, au XIX^e siècle, entre passivisme et interventionnisme. D'un côté, l'écrivain anglais Ruskin soutient qu'aucune intervention ne doit être apportée à un monument. À ses yeux, le travail des générations passées donne à l'édifice un caractère sacré, et les marques laissées par le temps font partie de l'histoire même du monument et de l'essence de l'édifice ; la restauration est donc un sacrilège. À l'opposé, Viollet-le-Duc soutient que « restaurer un édifice, ce n'est pas l'entretenir, le réparer ou le refaire, c'est le rétablir dans un état complet qui peut-être n'a jamais existé à un moment donné ». Par exemple, à Notre-Dame de



Pexels

Paris, il ajoute dans cet élan de restauration « créative » des éléments comme la flèche et des gargouilles qui, bien que devenus iconiques, n'étaient pas historiquement présents (*ci-dessous, le château de Pierrefonds dans l'Oise, qu'il a également restauré*).

La différence avec l'époque actuelle, et qui est suffisamment importante pour devoir être incluse dans notre discernement, est que Viollet-le-Duc se documentait énormément et avait un réel talent, ce qui n'est pas toujours le cas aujourd'hui... pour preuve, l'exemple tristement célèbre de la fresque de l'*Ecce homo* de Borja, en Espagne (*en photo ci-dessous*) ; l'œuvre d'Elías García Martínez s'est vue massacrée par une restauratrice autodidacte. L'image poignante de l'œuvre défigurée a fait le tour du monde, apportant, paradoxalement, un flot de touristes à la paroisse.

Si ce cas n'est malheureusement pas unique en Espagne, car dans la péninsule ibérique aucune formation spécifique n'est exigée pour intervenir sur une œuvre d'art,



Flickr/ Joaño Aguar Maroses



Wikimedia commons

la restauration est pourtant, à l'échelle internationale, très précisément encadrée pour éviter les déboires. Le texte de référence est la Charte de Venise, de 1964, qui pose des principes déterminants. Elle impose « *que l'on restaure les monuments historiques dans le dernier état connu* » ; la création contemporaine n'est possible sur un monument historique qu'au niveau de parties détruites ou inachevées, et sans que cela le dénature. Elle stipule également que toute intervention doit respecter le matériau original dans son authenticité ; que les ajouts ou modifications doivent être réversibles, c'est-à-dire pouvoir être retirés sans endommager l'œuvre ; que l'on doit pouvoir distinguer les parties restaurées des parties originales. Cette approche met en avant l'importance de la documentation et de la recherche scientifique pour informer les décisions de restauration.

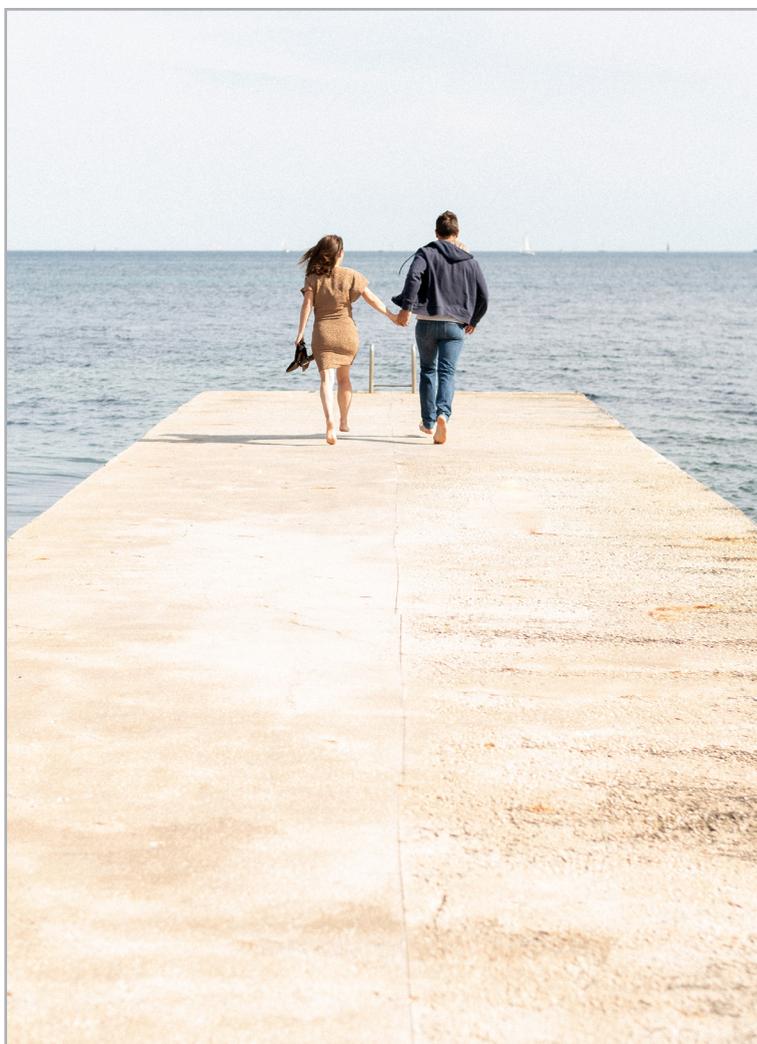
Pourtant, même dans un cadre normatif si strict, il peut y avoir des ratés, par manque de discernement ou ego surdimensionné du restaurateur : en témoigne la restauration catastrophique du fort espagnol de Matrera, construit au IX^e siècle (*photo*). L'architecte, Carlos Quevedo Rojas, a bétonné l'édifice pour consolider les parties restantes et compléter les lacunes en rendant à la tour sa silhouette d'origine, mais le résultat esthétique est plus que douteux... et pourtant, cela ne l'a pas empêché de recevoir le prix Architizer pour cette intervention !



Wikimedia commons

Bref, pour réussir une restauration, outre les compétences techniques, artistiques et historiques, la qualité-clé à posséder est bien le discernement, afin de savoir appliquer les règles générales aux cas particuliers. User de discernement nécessite de poser des choix éclairés, en toute nuance, pour s'adapter à chaque situation dans son contexte. Et par-dessus tout, le restaurateur se doit de rester humble devant l'œuvre originale. Après tout, nous ne sommes que des nains juchés sur des épaules de géants.

*Victoire Ladreit de Lacharrière,
diplômée en histoire de l'art et portraitiste*



Amour toujours.



**Mettez de la joie,
de la vie et de l'amour
au coeur de votre couple.**



Découvrir



**Rejoignez-nous sur @amourtoujoursmedia,
le média du bien-être amoureux.**



Le temps et l'histoire

RÉCIT



UN JARDIN POUR ROYAUME - Gwenaële Robert - Les Presses de la Cité

« *Je ne suis plus reine de rien, depuis que les enfants ont déserté le royaume que j'avais façonné pour eux.* » Cette phrase de l'une des premières pages d'*Un jardin pour royaume* exprime le thème qui traverse ce récit intime. Quand la narratrice voit sa dernière fille quitter la maison, elle part sur les traces de son enfance rurale, dans le Valois en Picardie, près du château d'Ermenonville où vécut Jean-Jacques Rousseau et où le marquis de Girardin voulut entretenir une sorte de paradis terrestre. Ce livre décrit avec talent les émotions traversées par la narratrice, qui se souvient d'une jeunesse dans les années 1980 dans un petit village à l'écart du monde. Quelle est la part d'imagination dans la description de ce paradis perdu ? Entre deux chapitres, l'écrivain y glisse l'évocation de Rousseau, et de Girardin en quête d'une utopie et confronté à la violence de la Révolution française. Malgré tout, le royaume familial où ont grandi les enfants de la narratrice n'a pas entièrement disparu ; il reste encore quelque chose sur la surface du lac : « *Nos ombres qui ondulent comme les oriflammes d'un pays très ancien où nous nous sommes aimés* ».

Elise Tablet

TÉMOI-
GNAGE

CECI EST MON CORPS - Charlotte de Vilmorin - Grasset

Un témoignage pas comme les autres, où l'on pleure et l'on rit toutes les trois pages. S'il est parfois bien prétentieux de vouloir asséner en tant que chrétien que la vulnérabilité peut aussi être le lieu de la rencontre, ce récit raconté avec verve par celle qui vit tous les jours en fauteuil le démontre, et dévoile que le chemin du handicap peut être comme les autres, avec des joies et des peurs. Charlotte est chef d'entreprise, elle s'est aussi présentée comme député aux élections de juin dernier, même si ses jambes ne la portent plus et que désormais ses mains ne répondent plus comme elle le voudrait. Les escaliers sont trop nombreux dans les gares comme dans les abbayes, et les déjeuners d'affaires ne se sont pas adaptés aux personnes handicapées, mais rien ne l'empêche de faire de savoureuses rencontres, livrées au fil des pages. Y compris la Rencontre, celle avec Celui qu'elle a refusé longtemps avant de se découvrir aimée, et de penser même à se consacrer à Lui.

Lita Kerlaouen

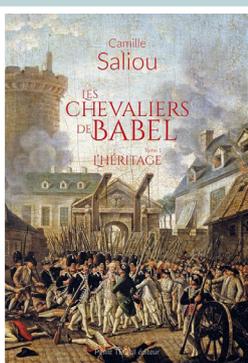


Charlotte de Vilmorin

Ceci est mon corps

« Le vrai miracle, c'est la joie. »

ROMAN



LES CHEVALIERS DE BABEL - Camille Saliou - Pierre Téqui éditeur
Tomes 1 à 3 : *L'Héritage, L'Épreuve, La Renaissance.*

1789. À la mort de leur père, Humbert et D'Ermitage Prigent sont mêlés à une quête millénaire, celle des clés de Babel qui fascinent les rois et empereurs de ce monde. En prenant quelques libertés avec la réalité historique, l'auteur fait jouer un rôle clé dans la grande Histoire à ses héros magnifiques. De l'aube de la Révolution aux Cent jours, les trois tomes des *Chevaliers de Babel* emportent les lecteurs dans une aventure captivante au rythme enlevé enchaînant complots, combats à l'épée, intrigues de cour, cavalcades et amours tragiques. Une excellente trilogie servie par la plume brillante de Camille Saliou

rappelant celles de Dumas, La Varenne ou même Rostand, avec une impertinence très contemporaine. À partir de 16 ans.

Marie-Antoinette Baverel

Lila Salet, la foi décomplexée

A 33 ans, Lila Salet a déjà traversé plusieurs vies. « *J'en suis chanceuse, et chaque étape a été une pierre à l'édifice* », nous confie-t-elle. Cela commence à l'âge de 7 ans : elle est repérée dans la rue par un professionnel du cinéma. Débute alors une carrière d'actrice qui va durer une vingtaine d'années, au fil de longs-métrages, séries et clips. « *C'était un métier où je ne m'épanouissais pas, déclare-t-elle. Je devais me trahir moi-même.* » Pendant quelques années, elle devient compositrice de musique. Ensuite, nouveau virage : elle se lance dans l'immobilier, dans plusieurs structures.

En janvier 2024, elle a créé sa propre agence, « *L'Immobilière catholique* ». « *J'ai remarqué que de nombreux services catholiques existaient, mais pas celui-là ! Je souhaitais une structure qui me ressemble, à travers laquelle je puisse vivre ma foi et évangéliser.* »

Mais alors, qu'est-ce qu'un service immobilier « catholique » ? Selon Lila Salet, cela s'exprime à travers le fait « *d'être de bons humains et de bons professionnels* » et se traduit par les valeurs suivantes : « *l'exemplarité, le professionnalisme et le don de soi* ». 2 % du chiffre d'affaires est versé à des associations dédiées à la sauvegarde du patrimoine, telle que VMF (Vieilles maisons françaises), ou à la dignité humaine – le Secours catholique ou l'Ordre de Malte –, sans défiscalisation demandée.

Ce nom, l'Immobilière catholique, interpelle forcément les clients : « *Il y a parmi eux un ratio d'environ 70 % de catholiques et 30 % de non catholiques, d'univers très différents, estime la présidente de l'agence. Les clients savent à qui ils ont affaire quand ils nous contactent. On nous pose beaucoup de questions sur notre foi.* » Portée principalement par le bouche-à-oreille, l'agence située à Versailles, qui compte déjà 5 personnes – dont le mari de Lila – et bientôt 8, souhaite ouvrir au moins deux autres bureaux. Les salariés sont catholiques : « *Pas forcément pratiquants, mais de bons professionnels.* » L'agence s'adresse à tous types de profils, avec un soin particulier pour trouver des solutions



© Coll. particulière

“

C'est ma grand-mère
qui m'a éduquée à la foi. ”

pour les familles nombreuses, qui ont souvent davantage de difficultés à trouver des logements adaptés à leur taille.

Ce que Lila aime le plus dans son métier, c'est la relation aux personnes : « *C'est d'abord une question de rapport humain, et de la manière dont on va aider les gens et les accompagner, parfois jusqu'à la fin des travaux.* » « *Je veux redorer le blason des agents immobiliers, qui ont souvent une mauvaise image, ajoute-t-elle. Nous utilisons une méthodologie de respect et d'écoute. C'est quand même un travail où l'on rencontre des personnes qui économisent une vie entière pour leur logement !* »

Au quotidien, la jeune femme vit sa foi de manière plus intense depuis qu'elle dirige cette agence. « *Je n'ai plus à me cacher d'être chrétienne. C'est ma grand-mère m'a éduquée dans la foi. Notre pays a des racines catholiques, nous avons le droit d'être fiers de qui nous sommes ! Avec l'agence, nous n'avons que de bons retours sur cette identité, c'est rassurant.* »

Lila est tellement passionnée par son métier qu'elle n'a « *pas l'impression de travailler* ». Elle se lève à 5 heures du matin, prend un temps de prière puis se met au travail. « *Je me couche tôt* », affirme-t-elle. « *J'ai trouvé ma voie, qui me permet de vivre ma foi et me procure une grandeur, puisque je redonne ce que je reçois.* » Une femme qui se sent à sa juste place, assurément.

Elise Tablé

QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

Une odeur de votre enfance ?

L'odeur qui me vient immédiatement en tête serait celle de la salle de bains de ma grand-mère, un doux mélange de parfums, de poudres et de maquillage avec des notes très distinctes de Chanel n°5 et de Terracotta Guerlain...

J'ai tellement aimé cette odeur ! Et chose particulièrement joyeuse, je la retrouve parfois chez nos clients et je ne peux m'empêcher de sourire et d'apprécier cet instant proustien.

Le principal trait de votre caractère ?

Vivante et particulièrement heureuse de l'être. Pour moi, chaque matin est une chance de faire mieux que la veille et je remercie d'ailleurs le Ciel tous les jours pour ce petit miracle qui passerait presque inaperçu tant il est si simple d'oublier que tout ne nous est pas dû.

Un défaut que vous avez ?

Je suis très voire trop exigeante avec moi-même et je le suis aussi forcément avec les autres.

Et je travaille trop apparemment ! Je ne m'en rends absolument pas compte car j'aime profondément mon métier, mais mon conjoint aimerait que je lève un peu le pied.

Ce que vous prenez au petit-déjeuner ?

Alors je ne mange jamais le matin, je ne prends que du café ! Mais c'est un moment particulièrement privilégié car c'est ma moitié qui me le prépare avec tendresse et nous discutons toujours de la journée à venir.

Un moment de qualité en couple ?

Le soir, au lit, quand c'est le moment d'éteindre. Ce sentiment tout simple de savoir l'autre à côté de soi, que son couple est solide et que cette nuit-là sera comme toutes les autres, rassurante.

Un outil pour discerner ?

La respiration est pour moi l'outil ultime quand une décision inconfortable ou un choix cornélien est à faire. Elle permet de remettre les choses dans leur axe et de poser l'esprit.

Cela paraît presque banal mais je connais peu de personnes

qui maîtrisent véritablement la respiration car nous nous faisons souvent embarquer par notre mental.

Mais quand nous inspirons profondément puis que nous expirons, dans la seconde qu'il y a eu entre les deux, c'est souvent là que se trouve la réponse à la question...

Une femme qui vous inspire ?

Toutes les mères du monde. Elles ont donné la vie. N'est-ce pas là la plus grande force de l'univers ? J'ai d'ailleurs hâte de faire partie du club !

Un livre que vous avez lu plusieurs fois ?

Il y en a tant ! Je suis une grande lectrice et j'aime plus que tout l'écriture. Mais si je ne devais en choisir qu'un ou deux, je dirais : *Les sonnets* de Shakespeare car c'est le brio de sa plume qui m'a donné le goût de l'écriture et sinon, dernièrement, je n'ai pas pu retenir mes larmes tant le texte était fort : *La vie devant soi* de Romain Gary.

Votre prière préférée ?

J'aime demander à Marie de nous protéger, au Christ de nous guider, à l'Esprit-Saint de nous instruire et à Dieu de nous aimer. Je le fais instinctivement. Comme je prie beaucoup, les mots m'appartiennent.

Mais j'aime particulièrement ce passage de la Bible : « *Celui qui demeure sous l'abri du Très-Haut Repose à l'ombre du Tout-Puissant. / Je dis à l'Éternel : Mon refuge et ma forteresse, Mon Dieu en qui je me confie !* » (Psaume 91)

D'ailleurs je prends plaisir à redécouvrir la Bible en étant adulte désormais. Elle nous apporte tant.

*Propos recueillis
par E. J.*



© Coll. particulière

UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Agatha Christie, un empire littéraire

On peine à se le figurer, mais il n'y a rien que de très ordinaire dans l'enfance bien rangée de la « reine du crime ». Le 15 septembre 1890, Agatha naît à Torquay, sur la côte britannique, dans la belle maison d'Ashfield, fille de Clara et Frederick Miller, couple de rentiers anglo-américains, heureux parents déjà d'une fille, Margaret, dite Madge, et d'un fils, Louis, dit Monty.

L'enfance d'Agatha est heureuse. Très tôt, elle développe un imaginaire des plus vifs, se raconte à elle-même des histoires complexes, où elle joue une part active. On l'entend marmonner le récit, comme elle le fera plus tard sans souci des convenances en se racontant à mi-voix ses intrigues avant de les coucher sur le papier. L'école ne réussit guère à Agatha, qui est pourtant intellectuellement douée. Mais le destin va quelque peu assombrir cette idyllique enfance. La fortune des Miller, mal gérée, s'effrite au point qu'il faut plusieurs fois partir séjourner en France, pays alors moins coûteux, et louer la maison de Torquay pour renflouer les caisses. La mort de son père Frederick, tandis qu'Agatha sort à peine de l'enfance, n'arrange rien.

Le 12 octobre 1912, invitée au bal que donnent lord et lady Clifford, non loin de Torquay, Agatha, âgée de 22 ans, fait la rencontre d'un jeune officier, Archibald Christie. Raccourci la jeune femme après le bal, puis multipliant les visites par la suite, il déclare sa flamme au bout de quelques semaines. Cependant, Clara Miller redoute, outre l'infériorité sociale d'Archibald, le caractère par trop fonceur et parfois égoïste du jeune homme. Celui-ci, nommé à Exeter pour y devenir aviateur, entame une relation épistolaire avec Agatha. La guerre de 1914 accélère les choses. Archibald doit rejoindre le continent. Le 24 décembre 1914, durant une per-

mission de l'officier, Agatha épouse Archibald en l'église Saint Emmanuel de Bristol, sans le consentement de Clara, qui approuvera l'union une fois mise devant le fait accompli.

Archibald reparti sur le continent, Agatha Christie s'engage comme infirmière volontaire dans un hôpital de Torquay. Là, si elle sert son pays, elle imagine aussi son pre-



Wikimedia commons CC BY-SA 3.0

mier roman policier et trouve dans les compositions des sérums de la pharmacie, la base de plusieurs poisons de ses livres à venir. En 1918, avec le retour d'Archibald, le couple s'installe à Londres, où Agatha Christie donne naissance à sa fille unique, Rosalind.

Mère peu présente, préférant se concentrer sur ses activités professionnelles, sa relation avec sa fille fut toujours complexe, en dépit des liens d'une réelle affection.

C'est fortuitement, cependant, qu'Agatha Christie se lance dans la publication. Les difficultés financières du couple l'incitent, en 1920, à publier *La Mystérieuse affaire de Styles*, écrit durant la guerre, premier opus de la série de romans consacrés à Hercule Poirot,

détective belge délicieusement désuet. Peu après, elle fait la rencontre d'Edmund Cork, qui sera son agent littéraire pour toutes les années à suivre.

Les romans se succèdent alors à un rythme rapide, à la fois gagne-pain et passion. En 1922, avec un autre couple, les Christie partent pour un tour du Commonwealth britannique, entreprise de promotion de l'Empire. Agatha Christie cultive alors aussi bien son rôle de bonne épouse britannique que de romancière, tout en goûtant aux particularités des lieux visités, au point même de s'essayer au surf, une rareté pour les femmes de l'époque.

De retour en Grande-Bretagne, le couple regagne Londres. Peu à peu, Agatha Christie devient une auteur en vue, avec une à deux publications par an, tandis qu'Archibald se consacre désormais à des activités financières et assurantielles à la City. En 1926, cependant, alors qu'Agatha Christie publie *Le Meurtre de Roger Ackroyd*, son couple bat de l'aile. Convaincue de la nécessité de sauver la famille, elle tente de ranimer la flamme, tandis qu'Archibald cache à peine une relation adultérine.

Agatha Christie, alors très affectée, disparaît. Le mystère recouvre encore aujourd'hui cet événement. La romancière a-t-elle organisé sa disparition de toutes pièces, a-t-elle souffert d'une crise amnésique comme elle le raconta par la suite ? Retrouvée douze jours plus tard dans une pension de famille du nord de l'Angleterre, Agatha Christie regagne le foyer familial et tente encore de faire revivre son couple. Peine perdue, Archibald divorce deux ans plus tard.

Agatha Christie est très affectée par ce divorce sur le plan sentimental et moral, mais sa plume lui accorde par ailleurs une confortable existence. En 1930, partie pour le Moyen-Orient, où elle s'intéresse aux questions archéologiques, elle fait la

connaissance d'un jeune archéologue de 14 ans son cadet, Max Mallowan. L'admiration mutuelle entre eux devient rapidement une vive passion et Agatha Christie épouse Max à Edimbourg en septembre 1930.

Cette union infléchit également l'œuvre d'Agatha Christie qui, en multipliant les séjours avec Max au Moyen-Orient, notamment en Irak, pour des chantiers de fouille, en fait aussi le cadre de plusieurs de ses romans. Cette même année 1930, aux côtés d'Hercule Poirot, Agatha Christie donne naissance à un autre héros, l'attachante vieille Miss Marple, qui mène l'enquête pour la première fois dans *L'Affaire Protheroe*, en 1930.

À la fin des années 1930, Agatha Christie, en parallèle de la publication de romans et de nouvelles, où son succès est désormais mondial, se lance dans la dramaturgie, mais avec un succès nettement plus mitigé.

La guerre vient bouleverser cet équilibre. La situation économique empêche la diffusion large de ses ouvrages, mais Agatha Christie participe à l'effort de guerre, en reprenant du service à l'hôpital, et en donnant à son écriture un tour plus engagé et patriotique.

La guerre achevée, Agatha et Max reprennent la route du Moyen-Orient, où les campagnes de fouilles se succèdent encore quelques années. Les romans, quant à eux, suivent toujours leur rythme dense de publication, mais le fisc, notamment américain, opère une telle ponction sur ses droits d'auteur, qu'Agatha Christie décide, avec l'aide de son agent, de fonder une société, l'Agatha Christie Limited, à laquelle elle cède tous ses droits sur ses manuscrits, et dont elle devient la salariée. Les Christie sont actionnaires de la société, dont ils assurent alors le contrôle.

Dans les dernières années de son existence, alors que ses proches lui conseillent de faire évoluer ces univers désuets qui constituent le décor de ses romans, Agatha Christie n'en démord pas et, étonnamment, le public reste présent au rendez-vous, jusqu'en 1975, date de publication d'*Hercule Poirot quitte la scène*, ouvrage écrit en 1943 et qu'Agatha Christie conservait en réserve pour les vieux jours et pour assurer l'avenir financier des siens.

En janvier 1976, Agatha Christie meurt chez elle, dans le sud de l'Angleterre, laissant une œuvre monumentale, largement adaptée au cinéma ou à la télévision.

Femme de la vieille Angleterre victorienne, Agatha Christie a porté haut le goût de l'indépendance, et fondé un véritable empire littéraire, toujours bien vivace.

Gabriel Privat

Tours
La Grande Bretèche
 15 bis quai de Portillon
 - Entrée libre -
 10h - 18h

Samedi 12 octobre
2024

Vendredi 11 octobre
 19h - Remise des prix
 Salle paroissiale
 8, rue de la Californie

20h30 - Conférence
 par le cardinal Robert SARAH
 Église Sainte-Jeanne-d'Arc

5^e salon des auteurs chrétiens

librairiesttienne.fr

Au programme...

Tables rondes, animations pour enfants, restauration rapide, et quelques autres surprises !

Les auteurs présents...

Serge **Abad Gallardo** | Xavier **Accart** | Frère **Benjamin**
 Hélène et Benoît **Berge** | Louis **Bouffard** | **Brunor**
 Anne Sophie **Chauvet** | Elisabeth **de Courrèges**
 Bénédicte **Delelis** | Père Christian Marie **Donet**
 Sonia **Drapeau** | Olivier **Drion** | Stéphanie **Dubosq**
 Corentin **Dugast** | Candice **de Gastines** | Katia et Nathanaël **Gay**
 Alix **Goisque** | Charlotte **Grossetête** | Don Louis Hervé **Guiny**
 Pierre **Jova** | Anne-Dauphine **Julliard** | Jean-François **Kieffer**
 Marie **Maillard** | Jean-Baptiste **Maillard** | Olivier **Malcurat**
 Aymeric **de Maleissye** | Père Guillaume **de Menthière**
 Thomas **Oswald** | Inès **d'Oysonville** | Davide **Perconti**
 Dominique **Pérot-Poussièlque** | Père François **Potez**
 Blanche **Rivière** | Maïte **Roche** | Claire **Sallé de Chou**
 Pierre **Valentin** | Père Michel-Marie **Zanotti-Sorkine**

Librairie
St-Etienne

Vos impressions sur ce numéro

Répondez au sondage, en cliquant ici >
forms.gle/EfLiRyp2i38XJPQZA

EN OCTOBRE DANS ZÉLIE
 Sauvés par la musique.