

Zelie

100 % FÉMININ

100 % CHRÉTIEN

ÊTRE HEUREUSE MALGRÉ LES BLESSURES

**CES SAINTS
QUI NOUS INSPIRENT**

**QUELLES CHAUSSURES
POUR CET ÉTÉ ?**

**COMMENT FAIRE DURER
SON MARIAGE**

**ÉLISABETH VIGÉE-LEBRUN
PEINTRE DE COUR**





SOMMAIRE

- 3 Des saints qui nous inspirent
- 5 Sainte Blandine, le courage d'une jeune servante
- 6 « Vous chaussez du combien ?
– Du comme vous. »
- 7 Les bonnes nouvelles de mai
- 8 Respecter son enfant
- 10 Recette : *Matchafig*
- 11 Être heureuse malgré les blessures
- 14 Le pardon ou une liberté nouvelle
- 16 Pause lecture : spéciale bioéthique
- 17 Culture et art de vivre
- 18 Élisabeth Vigée-Lebrun, peintre de cour
- 19 Faire durer son mariage

Édito

En ce soir de juin, vous parlez avec cette amie qui organise une soirée de départ avant son déménagement. Vous la regardez avec admiration et une pointe d'envie : elle semble si épanouie, audacieuse et rayonnante ; elle vous paraît la « fille parfaite », elle a « tout réussi » et qui n'a pas eu de grandes épreuves dans sa vie. En réalité, cette amie a toujours eu l'impression que sa venue n'était pas désirée par ses parents et que sa mère préférerait son frère ; au collège, elle s'est fait harceler ; puis l'homme qu'elle voulait épouser l'a abandonnée pour une autre femme ; l'année dernière, elle a fait une fausse couche ; et il y a un mois, elle a vécu un accident de voiture avec la sensation de frôler la mort. Tout cela, elle ne l'a pas dit.

C'est vrai, nul n'échappe aux souffrances de la vie, et les blessures se diffusent dans toute la personne : corps, cœur, esprit et âme. Heureusement, on peut voir combien l'être humain a la capacité de se reconstruire et d'intégrer ces blessures comme un passé désormais non douloureux. La résilience est possible grâce au lien, à la loi et au sens (*lire pages 11 à 15*). L'expérience de l'amour de Dieu et le travail psychothérapeutique peuvent également être déterminants. Nous ne sommes pas seuls ! « *Par Ses blessures, nous sommes guéris.* » (Isaïe 53, 5) ➔

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 :
Artem Bali/Pexels.com CC



LA PHOTO DU MOIS *Contempler la Création* (Gorges du Verdon)

Des saints qui nous inspirent



Si l'Évangile était une partition musicale, les saints seraient ceux qui l'interprètent le mieux. Ils sont très nombreux, ceux qui ont joué la partition du Christ ⁽¹⁾. Ils l'ont exécutée selon leurs personnalités, plus variées encore que les divers instruments d'un orchestre. À chaque fois, c'est pourtant le même Évangile. La richesse de la vie des saints nous dévoile celle de la source, unique et éternelle. Ne craignons donc pas de nous pencher sur le parcours des meilleurs disciples du Christ.

Bien sûr, cela ne nous dispense pas de revenir à l'Évangile lui-même, puisque la lecture de la Parole de Dieu possède une fécondité propre. Il reste que les saints peuvent être une clé pour mieux comprendre la Révélation.

Cela est d'autant plus vrai que ceux-ci suscitent d'autres saints ! La future sainte Édith Stein, une nuit de janvier 1922, lit d'une traite l'autobiographie de sainte Thérèse d'Avila et conclut à l'authenticité de la foi chrétienne. Saint Ignace de Loyola, bloqué par sa jambe blessée, est contraint d'ouvrir les livres à disposition et s'enthousiasme devant les figures de saint Dominique ou de saint François. Durant toute sa vie, sainte Thérèse de Lisieux est portée par l'exemple de sainte Jeanne d'Arc – pas encore canonisée à l'époque. Cet amour commence tôt : « *Lorsque je commençais à apprendre l'histoire de France, le récit des exploits de Jeanne d'Arc me ravissait ; je sentais en mon cœur le désir et le courage de l'imiter, il me semblait que le Seigneur me destinait aussi à de grandes choses. Je ne me trompais pas, mais au lieu de voix du Ciel m'invitant au combat, j'entendis au fond de mon âme une voix plus douce,*

plus forte encore, celle de l'Époux des vierges qui m'appelait à d'autres exploits, à des conquêtes plus glorieuses et dans la solitude du Carmel j'ai compris que ma mission n'était pas de faire couronner un roi mortel mais de faire aimer le Roi du Ciel, de lui soumettre le royaume des cœurs. » (LT 224). Et dans une autre lettre devenue célèbre, elle confie : « *Avec Ste Agnès et Ste Cécile, je voudrais présenter mon cou au glaive et comme Jeanne d'Arc, ma sœur chérie, je voudrais sur le bûcher murmurer ton nom, ô Jésus...* » (LT 197). De même saint Jean-Paul II, ayant canonisé plus de chrétiens que tous ses prédécesseurs, affirme avoir été marqué par ces exemples, et notamment ceux venus de France (voir encadré).

Les saints s'avèrent également précieux lorsqu'ils nous laissent des écrits ou des paroles traduisant

« Un très grand chapitre de [l'histoire du salut a été inscrit] par les fils et les filles de votre nation. Il serait difficile de les nommer tous, mais j'évoquerai au moins ceux qui ont exercé la plus grande influence dans ma vie : Jeanne d'Arc, François de Sales, Vincent de Paul, Louis-Marie Grignion de Montfort, Jean-Marie Vianney, Bernadette de Lourdes, Thérèse de Lisieux, Sœur Élisabeth de la Trinité, le Père de Foucauld, et tous les autres. Ils sont tellement présents dans la vie de toute l'Église, tellement influents par la lumière et la puissance de l'Esprit Saint ! »

Saint Jean-Paul II
Homélie au Bourget (1er juin 1980)

le fond de leur cœur. Lettres, prières et souvenirs retracent alors la route par laquelle Dieu les a conduits. On peut y déceler non seulement la grandeur de leur âme, mais également leurs difficultés. Tous connaissent la phrase de saint Paul : « *Je ne fais pas le bien que je voudrais, mais je commets le mal que je ne voudrais pas* » (Romains 7, 19). Citons aussi, parmi tant d'autres, Claire de Castelbajac dont le procès de béatification est en cours et qui livre ses sentiments intérieurs alors qu'elle a 19 ans : « *Je me dis qu'au milieu de cette boue païenne il faut que je fleurisse par Dieu, donc vivre Dieu, donc la joie de Dieu. Et, effectivement, au début, on me demandait pourquoi j'étais toujours gaie. Maintenant, on ne me le dit plus, et je dois être gaie, sous peine de manquer de témoignage.* »

Leurs paroles de foi sont splendides parce que vraies. Reprenons la prière que le vénérable Cardinal Van Thuân écrivait en captivité : « *Seigneur Jésus, sur le chemin de l'espérance, depuis deux mille ans, ton amour, comme une vague, a inondé tant de pèlerins. Ils T'ont aimé d'un amour palpitant, en pensée, en parole, en action. Ils T'ont aimé d'un cœur plus fort que la tentation, plus fort que la souffrance et plus fort que la mort. Ils ont été ta parole dans le monde. Leur vie a été une révolution qui a renouvelé la face de l'Église.*

En contemplant, depuis mon enfance, ces modèles éclatants, j'ai conçu un rêve : T'offrir ma vie entière, ma vie seule et unique que je vis, pour un idéal éternel et inaltérable. Je l'ai décidé ! Si j'accomplis ta volonté, Tu réaliseras cet idéal et je me lancerai dans cette merveilleuse aventure. Je T'ai choisi, Toi, et je ne l'ai jamais regretté (...). » De tels extraits ne suscitent-ils pas le désir d'en lire d'autres ?

Les saints sont aussi la réponse de Dieu. Chaque pays, chaque époque, a ses défauts. Dieu suscite des hommes et des femmes qui, tout en naissant dans

« *Je T'ai choisi, Toi, et je ne l'ai jamais regretté.* »

Vénérable Cardinal Van Thuân

le même milieu que leurs contemporains, parviennent à s'extraire des étroitesse de celui-ci en pratiquant les vertus contraires aux péchés dominants. De cette manière, « *un des paradoxes constants de l'histoire veut que chaque génération se convertisse au saint qui la contredit le plus catégoriquement. Le remède proposé par la sainteté agit comme antidote ; lorsqu'il est pris pour un poison, c'est alors le martyr* »⁽²⁾. »



Enfin, les saints du XX^e et du XXI^e siècle apportent un témoignage significatif. Ils ont vécu pour ainsi dire les mêmes épreuves que nous. Ainsi, les explications de sainte Jeanne Beretta Molla ou de la vénérable Madeleine Delbrèl sur l'évangélisation sont d'une grande actualité. De ce point de vue, le XXI^e siècle annonçant des difficultés et de nombreux défis, gageons que le Seigneur fait se lever aujourd'hui un grand nombre de saints exceptionnels... Et pourquoi pas parmi les lectrices de *Zélie* ?

L'effort concret proposé en ce mois de juin généralement chargé est donc de garder malgré tout, près de soi, un livre sur une figure de sainteté – un livre à emporter dans le métro, la salle d'attente ou dans sa chambre... Nul doute que ces quelques pages sauront nous élever au milieu des affaires quotidiennes. Ces minutes nous encourageront à répondre ensuite à l'invitation que le pape François adressait par sa récente exhortation apostolique : « *Laisse-toi transformer, laisse-toi renouveler par l'Esprit pour que cela soit possible, et qu'ainsi ta belle mission ne soit pas compromise. Le Seigneur l'accomplira même au milieu de tes erreurs et de tes mauvaises passes, pourvu que tu n'abandonnes pas le chemin de l'amour et que tu sois toujours ouvert à son action surnaturelle qui purifie et illumine* »⁽³⁾. » ➔ **Abbé Vincent Pinilla, Fraternité Saint Thomas Becket**

⁽¹⁾ La comparaison musicale est tirée de Saint François de Sales, *Lettre CCXXIX* (6 octobre 1604).

⁽²⁾ G. K. Chesterton, *Saint Thomas d'Aquin*.

⁽³⁾ Pape François, *Gaudete et exsultate*, n°24.

Illustration (p. 3) : © Laure Th. Chanal
www.laurethillustrations.fr
lauredessinmoi.canalblog.com

le courage d'une jeune servante

Au II^e siècle, le pape chargea Pothin, un prêtre d'Asie mineure, d'aller évangéliser la Gaule alors sous la domination romaine. Pothin traversa la mer, remonta le Rhône et s'arrêta dans une ville riche et prospère, Lugdunum (Lyon). Il convertit beaucoup d'habitants qui le choisirent comme évêque.

Quand les autorités comprirent que beaucoup de personnes se tournaient vers la nouvelle religion, les persécutions contre les chrétiens commencèrent. Les disciples du Christ n'osèrent plus se montrer dans les lieux publics. Ils étaient systématiquement insultés, frappés et souvent dépouillés de leurs vêtements et de leur argent.

Tous les cinq ans, dans toutes les grandes villes de l'Empire, étaient célébrés des jeux solennels en l'honneur de César. En l'an 177, les ennemis de Pothin saisirent l'occasion d'éliminer les chrétiens : la principale attraction des jeux serait un massacre de chrétiens accusés de comploter contre l'Empire.

À partir de ce jour, les chrétiens sont arrêtés en masse, chargés de chaînes, traînés devant les tribunaux. On les jette en prison, on pille leurs demeures. Les soldats se déchaînent particulièrement contre une jeune servante, Blandine. La frêle jeune fille est torturée pour qu'elle apostasie. Ses compagnons craignent pour elle, mais elle résiste avec tant d'apreté qu'elle fatigue les bourreaux. Soutenue par sa foi, elle ne cesse de répéter : « *Je suis chrétienne, je dis la vérité, je ne fais rien de mal* ». Elle est condamnée à être livrée aux fauves.

Le jour fixé pour l'ouverture des jeux, le vaste amphithéâtre se remplit de milliers de spectateurs. Blandine est attachée à un poteau, elle prie avec ferveur, les lions sont lâchés. Mais, à la vive déception de la foule avide de sang, les fauves se couchent aux pieds de la condamnée sans la tou-



Romain behar/Wikimedia commons

cher. L'amphithéâtre retentit de hurlements rageurs. La jeune chrétienne est renvoyée en prison.

Le lendemain, elle entre dans l'arène en compagnie d'un adolescent de quinze ans, Ponticus. Tous deux continuent à refuser de sacrifier aux dieux romains. La foule entre en fureur ; le bourreau se surpasse en atrocité. Ponticus, soutenu par les encouragements de sa sœur dans la foi, supporte tout sans se plaindre et rend l'âme. Une joie profonde illumine le visage de Blandine tandis qu'on la fouette et qu'elle est traînée dans le sable. Enfin, elle est enfermée dans un solide filet et livrée à un taureau furieux qui la lance en l'air plusieurs fois. Elle semble ne pas souffrir. Le bourreau doit l'égorger pour l'achever.

Le même jour, Pothin, 90 ans, meurt en prison des suites de ses blessures. Sainte Blandine et saint Pothin sont

honorés le 2 juin.

Lyon a vu naître le christianisme en Gaule. C'est pourquoi l'évêque de Lyon est appelé « *le primat des Gaules* », c'est-à-dire le premier d'entre eux.

Les chrétiens rescapés du massacre écrivirent au prêtre Irénée et décrivirent en détail tout ce que Blandine avait subi. Ce texte a été conservé. ➔

Mauricette Vial-Andru

JUIN, MOIS DU SACRÉ-CŒUR

À l'occasion de la solennité du Sacré-Cœur le vendredi 8 et du mois dédié au Sacré-Cœur qu'est juin, adorons Jésus, lui qui a dit à sainte Marguerite-Marie en 1675 : « *Voilà ce Cœur qui a tant aimé les hommes qu'il n'a rien épargné jusqu'à s'épuiser et se consumer pour leur témoigner son amour. Et pour reconnaissance je ne reçois de la plupart que des ingratitude.* » Jésus promet que partout où cette sainte image serait exposée pour y être honorée, il répandrait ses grâces et bénédictions. • É.T.



© Les Tailleurs d'images

7 h 15
Devant
le miroir



© Mellow Yellow



© Sarah Chofakian



© Cosmoparis



© André



« Vous chaussez du combien ?

– Du comme vous. »

Une chose est sûre, nous ne pouvons pas nous passer de chaussures ! Certaines s'en servent simplement pour un confort primaire, d'autres les utilisent pour pallier un manque affectif, et il y a celles qui vivent une réelle passion et une profonde intimité avec ces petites choses qui ne les déçoivent jamais... Simple chaussant ou antidépresseur, elles nous sont indispensables et les nouveautés de cet été promettent de belles amitiés !

Commençons par les classiques, voulez-vous ? Les tropyziennes, bien entendu, indémodables et tellement confortables. Simples sandales de lanières de cuir croisées créées humblement en 1927, elles sont vendues aujourd'hui dans le monde entier. Et pour cause : c'est un excellent basique. D'ailleurs, elles se refont une jeunesse en se modernisant avec des couleurs différentes et des formes toujours plus actuelles. Seulement... Elles ont un style qui peut paraître enfantin, donc évitez une tenue trop classique. Soyez déjantée ! Oui, enfin, façon de parler...

Vous voulez quelque chose de nouveau ? J'ai ! Pour celles qui veulent prendre de la hauteur tout en marchant des kilomètres, les chaussures de l'été surplombent le bitume avec leur épaisse semelle. Qu'elles soient sous des sandales, des mocassins ou des *derbies*, ces semelles confortables sont partout. Elles sont idéales pour les plus petites d'entre nous ; mieux vaut ne pas être trop frêle, car le contraste entre la chaussure épaisse et la silhouette très menue serait trop important. Super branchée avec une jupe-culotte (« *Mais qu'a-t-elle fumé ?* ») ou un pantalon 7/8^{ème}, elle se porte également très bien en jupe. J'ai une préférence pour les sandales avec seulement deux bandes croisées, les mocassins vernis (« *Oula ?* ») et les *derbies* argentées (« *On l'a perdue...* »).

Les *peep toes* sont toujours dans la course ! Ballerines ou escarpins, elles ont

comme point commun un système de ventilation extrêmement commode situé au niveau des orteils. On les aime colorées, avec une légère fantaisie, pour égayer une tenue peut-être un peu trop sobre. Elles sont très élégantes avec une robe ou jupe midi et apportent un style rétro bien sympathique. Le seul impératif est d'avoir les ongles soignés : si comme moi vous n'aimez pas le vernis rouge (traumatisme d'enfance dû aux vernis écaillés d'un professeur de danse...), vous pouvez rester discrète avec de l'incolore ou du *nude* ; cela reste net sans être trop sophistiqué.

En matière de talon, le trotteur est toujours dans la course ! D'une hauteur confortable (4 ou 5 centimètres), il est très féminin en robe et en jupe – plus difficile en pantalon, même 7/8^{ème}, car il a souvent une bride ou un laçage autour de la cheville. C'est d'ailleurs dommage, car cela exclut tous les mollets et chevilles un peu forts.

Et, pour finir en beauté, voici mes chouchoutes, mes amies, mes compagnes de chaque instant : les espadrilles ! Avec une petite préférence pour la semelle compensée. Cette chaussure en corde existerait depuis quatre mille ans : la mode n'a jamais été aussi constante... Elle se fait en tissu, en cuir, à paillettes, pour s'accorder à de nombreux styles. On l'aime sobre et élégante, à talon, mais aussi en version *derby* imprimé, à fleurs ou à rayures. L'espadrille, symbole des beaux jours, ne laisse pas indifférente. Elle s'accorde à de nombreux styles et, surtout, elle est très agréable à nos pieds douillets. Mais de grâce, prenez de la qualité ! Pas de la corde qui s'effiloche ! Quelle horreur !

Voilà de quoi habiller vos petons pendant les vacances, cet été, il y a du choix ! Donc virez-moi les crocs, birkenstock et autres horreurs qui viennent d'outre-Rhin, et choisissez le bon goût ! Le français, bien sûr, vous aviez compris... ➔ **Lucie Morin, styliste**

© Sézane

© Cosmoparis

© Rondini

© Sézane

© Balzac

© Mellow Yellow

LES BONNES NOUVELLES DE MAI

ÉGLISE Le dimanche 10 juin aura lieu la béatification d'Adèle de Batz de Trenquelléon, à Agen (Lot-et-Garonne), à quelques kilomètres de Feugarolles, sa ville natale. Descendante de saint Louis par sa mère, cette femme née en 1789 fonda en 1816 la Congrégation des Filles de Marie. Le miracle permettant sa béatification est la guérison inexplicable d'une religieuse marianiste italienne, atteinte d'un cancer en phase terminale, en 1997. Des festivités auront lieu à Agen du 8 au 11 juin : circuit de visite dans la ville, procession et vénération des reliques, « Festiv'Adèle », spectacle en plein air « Adèle de Batz de Trenquelléon, l'audace d'une missionnaire » de Daniel Facérias, et messe solennelle de béatification retransmise sur KTO.

AGRICULTURE Depuis des années en France, seules sont commercialisables les semences homologuées par le Groupement national interprofessionnel des semences et plants. Produites et vendues par des semenciers, les espèces de graines sont détenues majoritairement par quelques grands groupes agroalimentaires, comme Monsanto. Le Parlement européen de Strasbourg vient de mettre fin à cette situation en autorisant les agriculteurs issus de la filière bio à commercialiser leurs propres semences, d'ici 2021. Transposée en France, cette décision issue de l'UE changera les pratiques actuelles et favorisera la biodiversité.

FOI À l'occasion de l'ouverture du jubilé des 160 ans de mariage des saints Louis et Zélie, le Sanctuaire d'Alençon et l'hebdomadaire *Famille chrétienne* organisent un [événement festif](#) les 7 et 8 juillet 2018 à Alençon (Orne). Au programme : grande marche des familles ouverte par le reliquaire de Louis et Zélie et présidée par Mgr Jacques Habert, évêque de Sées, conférences, enseignements, témoignages ou encore veillée de prière, d'adoration et de confession.



SANTÉ Samuel Mercier, infirmier urgentiste au sein des pompiers de Paris, et l'entreprise vannetaise Innovative Medical Partners ont remporté le 7 mai le concours Lépine pour le « Medpack », plan de travail portatif innovant, destiné aux urgentistes intervenant sur le terrain. Un simple trépied se déploie, et les personnels d'intervention disposent de tous les instruments nécessaires, d'une lumière électrique, d'une perche pour les perfusions, mais aussi de poubelles de tri. L'outil, parfaitement autonome, est utilisé par plusieurs CHU et par les pompiers de Paris. Il séduit d'autres structures, comme l'armée, et intéresse les infirmiers libéraux et les vétérinaires.

ÉDUCATION Après la publication de notre article « *Accompagner la foi des jeunes enfants* » ([Zélie n°27, page 4](#)), plusieurs de nos lectrices nous avaient demandé où trouver des « kits » d'objets liturgiques miniatures permettant aux enfants de jouer à imiter la messe – avec respect bien sûr. On peut maintenant en trouver sur le site « [Montessori stuff](#) », créé par Myriam qui cherchait ce type d'objets pour son fils (*photo*) : calice, patène, ciboire ou encore burettes sont en bois. Les croix sont réalisées par un chrétien de Bethléem. Ce kit peut également servir aux paroisses qui proposent la catéchèse du Bon Berger. ➔ **G. P.**

Bon Plan exclusif

MCP-Fils et Cartons propose des articles personnalisés d'une broderie, ou en petite série : accessoires, articles religieux, décoration, jeux... - **15% avec le code REDZELIE18** jusqu'au 31/08/2018, valable sur les sacs polochon pour partir en vacances ou en week-end et les sacs à dos grand modèle pour préparer la rentrée de septembre. www.mcp-filsetcartons.com et sur [Facebook](#)

Respecter son enfant



Accorder à celui qui est vulnérable le même respect que l'on porterait à un adulte est en réalité l'objet d'un vrai travail en tant que parent.

Loin de vouloir culpabiliser des parents souvent déjà épuisés – que celui qui n'a jamais crié devant son enfant jette la première pierre ! –, la réflexion sur le respect de l'enfant invite à saisir l'importance de cet enjeu, et à tout faire pour favoriser les conditions du développement de ce respect. Comme souvent, cela passe par la nécessité pour les parents de faire des pauses et se ressourcer, car des solutions existent (lire l'article « De l'aide pour les parents », [Zélie n°26](#), pages 10-11).

Dans *L'Enfant*, qui vient d'être réédité dans son intégralité chez Desclée de Brouwer, Marie Montessori affirme : « Il est absolument nécessaire que s'achève l'époque où l'adulte considèrerait l'enfant comme un objet qui se prend et se transporte n'importe où quand il est petit, et qui, lorsqu'il est plus grand, n'a qu'à suivre et obéir. » Cette phrase a été écrite en 1935. Pourtant, la tentation de réifier de l'enfant – c'est-à-dire de le considérer, même involontairement, comme un objet – est toujours présente.

Il est vrai que l'enfant, qui au début ne parle pas, et par la suite n'acquiert que très progressivement autonomie, gestion de ses émotions et connaissances, peut parfois conduire ses parents à le considérer comme une « personne en devenir », plutôt qu'une personne entièrement égale en dignité par rapport à son père et sa mère.

Quel parent n'a jamais parlé de son enfant de façon négative en disant « il/elle... » en présence de celui-ci, comme s'il était absent, alors que si son enfant ayant l'âge adulte était dans la pièce, il ne le ferait pas ? Certes, il existe des manques de respect bien plus graves, mais il arrive que l'on fasse avec son enfant ce que l'on ne ferait jamais avec un ami ou toute autre personne. Pourtant, Jésus lui-même dit : « Laissez les enfants, ne les empêchez pas de venir

à moi, car le royaume des Cieux est à ceux qui leur ressemblent. » (Matthieu 19, 4). Cela était audacieux à une époque où les enfants étaient peu considérés.

Le respect de l'enfant trouve sa source dans une juste relation à celui-ci : une relation d'amour et de vérité, qui ne possède pas ni ne projette ses propres désirs. Le poète Khalil Gibran soulignait combien les enfants ne sont pas la propriété de leurs parents, dans *Le Prophète* en 1923 : « Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même, ils viennent à travers vous mais non de vous. Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas. »

Dans *L'Enfant*, Maria Montessori va encore plus loin sur la juste place des parents par rapport à leur fils ou fille : « En fait, qu'ont fait le père et la mère ? Le père n'a agi qu'en donnant une seule cellule invisible. La mère, en plus d'une cellule germinative, a offert un milieu de vie adéquat, avec tous les moyens de développement et de protection, de sorte que la cellule germinative, par sa propre activité, puisse se segmenter tranquillement, donnant lieu à l'existence du nouveau-né, cet être passif et muet. Quand on dit que le père et la mère ont fait des enfants, on utilise une expression inexacte. Il est nécessaire de le répé-

QUELQUES PISTES POUR MIEUX RESPECTER SON ENFANT

- ✿ Éviter de réduire son enfant à un chiffre (« Mon numéro 3 va au collège », « Mon deux ans est malade »).
- ✿ Prévenir l'enfant de ce qu'on va faire : « Je vais te poser sur le tapis » (au bébé), « Tu vas mettre ton pantalon » (au jeune enfant qu'on aide à s'habiller).
- ✿ Ne pas quitter la pièce avant que l'enfant ait fini de parler. Si ce n'est pas possible, répondre par exemple : « Je vois que tu veux me dire quelque chose. Là je dois aller faire ceci, mais à tel moment on en reparlera. »
- ✿ Quand on lui promet quelque chose, tenir parole.
- ✿ Frapper à la porte quand on entre dans sa chambre ou aux toilettes, même quand l'enfant est petit.

ter : l'homme a été construit par l'enfant (qu'il a été, ndlr), c'est lui qui est le père de l'homme. »

Affirmant que les parents sont les gardiens et non les constructeurs de l'enfant, Maria Montessori dénonce une tentation démiurgique de l'adulte : « L'adulte s'est pris pour le façonneur de l'enfant et le constructeur de sa vie psychique. (...) L'adulte s'est attribué un pouvoir presque divin : il a fini par se prendre pour le dieu de l'enfant ; comme Dieu dans la Genèse, il s'est dit de lui-même : « J'ai créé l'homme à mon image et à ma ressemblance. » »

Il est vrai que le juste rapport à son propre enfant n'est pas inné. Un père ou une mère peut être tenté de considérer son mignon bébé en quelque sorte comme une peluche, ou une poupée qu'il habille de vêtements pour son propre plaisir. Plus tard, il lui arrive de l'obliger à faire une activité extrascolaire – celle qu'il aurait tant aimé faire lui-même –, être trop exigeant quant à ses résultats scolaires ou le pousser à faire tel type d'études, projetant ses propres désirs ou ses peurs. Autre attrait moderne : montrer ses enfants sur les réseaux sociaux pour quêter une reconnaissance extérieure, sans suffisamment prendre en compte le respect de la vie privée de l'enfant. Enfin, il arrive d'avoir une relation possessive à son enfant quand on fait reposer son propre bonheur sur sa présence ; cela provoque une crise quand l'enfant quitte

le nid et que son père et sa mère s'accrochent à celui qui était devenu le gage de leur réussite ou le moyen de leur épanouissement. Si on élève un enfant, c'est justement pour qu'il soit capable de partir un jour.

Respecter l'enfant implique aussi de ne pas en faire un monarque absolu, mais de respecter la complémentarité parent-enfant, avec les devoirs réciproques qu'elle implique. Le parent doit veiller à ce que sa responsabilité ne dérive pas en toute-puissance, tandis que l'enfant a le devoir d'apprendre à respecter les règles énoncées par l'autorité bienveillante des parents, et à faire confiance à ceux-ci.

« L'image que l'enfant se fera de lui-même et la confiance qu'il aura en lui dépendront en grande partie de la manière dont, profondément, nous l'aurons considéré, affirme la psychologue Anne Bacus. Lui accordons-nous le droit d'avoir des opinions, le droit de se tromper ? » Un enfant qui vit dans une atmosphère de respect saura davantage respecter les autres à son tour.

Enfin, à une autre échelle, la réification de l'enfant est toujours influente au niveau sociétal, soumettant l'enfant à la volonté des adultes, comme on le voit malheureusement dans les situations délicates que sont l'avortement, la PMA ou la GPA. Le respect de l'enfant demeure un défi à toute époque. ➔

Solange Pinilla

7 et 8 juillet - Alençon

PÉLERINAGE des familles

**N'ATTENDEZ PLUS
POUR VOUS INSCRIRE* !**

*INSCRIPTION OBLIGATOIRE

INFORMATIONS
☎ 01 53 26 34 49
✉ 40ans@famillechretienne.fr

INSCRIPTIONS
sur Internet :
🌐 www.pelealenconfc.com

BÉNÉVOLES
Nous recherchons des bénévoles.
Contactez-nous à :
✉ sanctuaire@louisetzelie.com

DES SAINTS ÉPOUX
JUBILÉ
160
SANCTUAIRE
D'ALENÇON

40
ans
famille
chrétienne

Co-organisé avec
le Sanctuaire d'Alençon

fc famille
chrétienne

12 h

À table !

Matchafig

Ce cheesecake sucré sera une délicieuse recette pour l'été, à déguster au jardin ou sur le balcon. Virginie Quéant, auteur de cette recette, indique que dans un cheesecake généralement très riche en produits laitiers, le beurre de cacahuète permet de remplacer le beurre de lait de vache, tout comme la crème végétale à cuisiner lui semble plus digeste et plus agréable à préparer que la crème liquide issue du lait.

• Pour 6 personnes environ

Temps de préparation : 20 minutes

Matériel : moule à fond amovible

- ✿ Tapissez le fond du moule d'une feuille de papier cuisson découpée.
- ✿ Écrasez les spéculoos, incorporez le beurre de cacahuète et les noix concassées en mélangeant soigneusement jusqu'à obtenir une texture sableuse relativement homogène.
- ✿ Garnissez-en le fond du moule, tassez bien avec les mains ou avec le dos d'une cuillère en laissant le biscuit remonter légèrement sur les parois.
- ✿ Coupez les figues en deux et disposez-les face contre le cercle du moule (serrez-les bien de façon à ce qu'elles se calent entre elles pour ne pas tomber).
- ✿ Travaillez les fromages et le sucre dans un saladier jusqu'à obtenir une crème lisse, ajoutez une cuillère à café de thé matcha, réservez.
- ✿ À l'aide d'un fouet, dans une petite casserole, délayez la poudre d'agar-agar dans la crème à cuisiner et portez à ébullition sans cesser de remuer. Laissez frémir une minute et retirez du feu. Incorporez immédiatement au mélange de fromages en fouettant énergiquement. Versez dans le moule sans attendre et faites prendre quelques heures au réfrigérateur.
- ✿ Au moment de servir, disposez les figues restantes coupées en morceaux sur le gâteau et saupoudrez de poudre de thé matcha. •



Le biscuit

- 125 g de spéculoos
- 65 g de beurre de cacahuète
- 25 g de noix concassées

La crème

- 250 g de mascarpone
- 500 g de fromage blanc
- 125 g de sucre en poudre
- 2 c. à café de poudre de thé matcha (1 + 1 pour la déco)
- 4 g d'agar-agar
- 200 ml de crème végétale à cuisiner (avoine, soja, riz, coco...)

Les figues

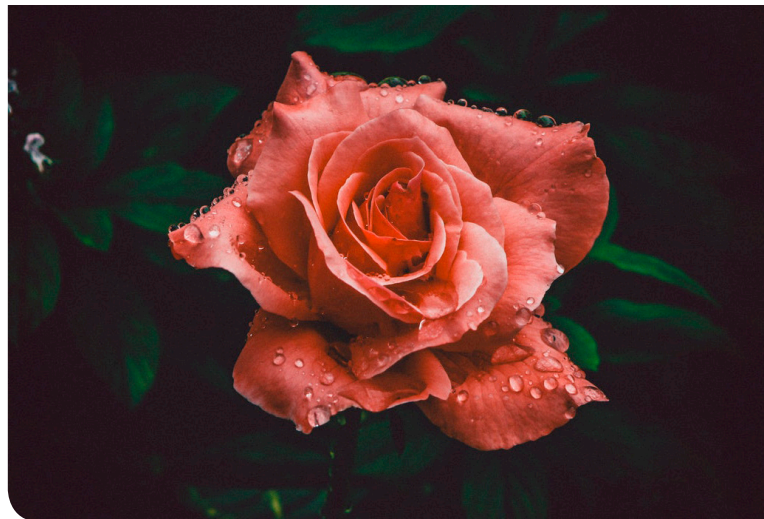
- 10 belles figues (noires de préférence, en conserver quelques-unes pour la décoration)

Recette tirée du livre [« Cheesecakes du jardin »](#) de Virginie Quéant, Éditions Terre vivante

Cet ouvrage propose 40 recettes réalisées à base de fruits, fleurs, légumes, herbes aromatiques, plantes sauvages, fromages bio, tofu, crèmes végétales, purées d'oléagineux... Il revisite les cheesecakes en version bio et savoureuse.



Être heureuse malgré les blessures



Ce n'est pas uniquement pendant une épreuve que l'on souffre. Certaines blessures marquent et sont longtemps douloureuses, empêchant de progresser harmonieusement. Heureusement, on peut les soigner et même en faire des lieux de fécondité.

Savoir d'où l'on vient, qui l'on est, se sentir aimé, avoir confiance en soi, aimer et transmettre... Des capacités humaines qui peuvent être profondément blessées. Ces blessures s'expriment souvent de façon concrète, notamment, comme le souligne Alain Ransay dans *S'épanouir malgré les blessures* (Éditions Saint-Paul), par la disproportion entre une réaction et ce qui l'a motivée, la susceptibilité, l'esprit de contradiction, le perfectionnisme, la timidité excessive, le comportement puéril, l'anxiété et l'angoisse chroniques, ou encore la dépression. Certaines de ces attitudes sont en fait des mécanismes de défense pour moins souffrir, en lien avec des blessures anciennes : « Quand on a été blessé à une étape de la vie, on reste pour ainsi dire « scotché » à cette étape concernant le domaine où l'on a été blessé » explique Alain Ransay.

À LIRE



S'épanouir malgré les blessures
Éditions Saint-Paul

Prêtre du diocèse de la Martinique, le Père Alain Ransay propose une lecture de la vie humaine en dix étapes, depuis la conception jusqu'à l'éternité, en passant par la petite enfance ou « le jeune adulte ». Pour chacune, on trouve la description de ce qui s'y joue au niveau psychique, les blessures possibles et les vertus humaines et spirituelles à développer. Une approche intéressante qui considère la vie comme une suite d'opportunités pour grandir et aimer.

Malgré leur passé difficile, de nombreuses personnes parviennent à avancer, même celles dont l'enfance, période de grande vulnérabilité, a été marquée par le malheur : perte des parents, maltraitance physique ou psychologique, sentiment de ne pas être aimé... Une fois adultes, ces personnes ayant effectué un processus de résilience – terme médiatisé en France grâce au neuropsychiatre Boris Cyrulnik – évoquent ce qui les a aidées à guérir de ces blessures. Les facteurs de résilience sont cependant efficaces après toute blessure, et tout simplement ferments de bonheur.

Dans *Guérir de son enfance*, le psychologue Jacques Lecomte énumère trois facteurs de résilience : le lien, la loi et le sens. D'abord, le lien, car « on n'est pas résilient tout seul ». Au milieu de la souffrance, des personnes ont saisi la main de « tuteurs de résilience », qui ont été un repère solide pour elles tout en les respectant telles qu'elles étaient. Ces tuteurs de résilience ont pu être des parents, des grands-parents, le conjoint, une famille de substitution, ses enfants ou ses amis. Par exemple, Hirotada Ototake, né avec quatre moignons à la place des bras et des jambes, a été grandement soutenu par ses parents – dès la naissance puisque sa mère, le découvrant, s'est écriée : « Comme il est mignon ! », la joie de le tenir dans ses bras étant plus grande que le choc de son infirmité. Quand un enfant ne trouve pas de liens, il en crée : Jacques Lecomte cite le cas d'une petite fille victime d'inceste qui trouvait refuge auprès de brebis qui lui offraient un peu de douceur. Ou comme le célèbre cas d'Anne Frank, enfant juive cachée pendant la seconde guerre mondiale, qui écrivait à Kitty, une amie imaginaire à qui elle confiait ses pensées intimes.

Ces « tuteurs » respectent le parcours de résilience et le « grand thérapeute qu'est le temps ». Elles évitent les « gentilles phrases qui font mal » telles que « Je me mets à ta place », « Tout ça, c'est du passé ;



Le kintsugi (« jointure en or ») est une méthode japonaise de réparation de céramiques brisées grâce à de la laque saupoudrée de poudre d'or. Une belle allégorie de la résilience.

maintenant il faut oublier » ou encore « *Il faut pardonner* ». Par ailleurs, « *au yeux de nombreux résilients, Dieu est un père aimant qui vient remplacer celui qui aurait dû jouer ce rôle* » affirme Jacques Lecomte. De fait, l'expérience de l'amour inconditionnel et immérité de Dieu peut aider à guérir les blessures affectives.

Le lien doit être nécessairement accompagné de la loi, c'est-à-dire de repères, de limites, d'un cadre structurant, tout particulièrement lorsqu'un enfant éprouvé grandit. « *Le lien sans loi s'apparente à du laxisme de la part de l'adulte et risque de générer un sentiment de toute-puissance chez le jeune* », tandis que « *la loi sans lien n'est que contraintes insupportables et dénuées de sens* » souligne Jacques Lecomte. Accompagner la personne dans sa croissance morale suppose de ne pas la réduire à ses actes, et de considérer ce qui peut sembler un échec comme une étape. Un responsable d'un foyer pour mineurs avait vu revenir un ancien résident avec sa femme et ses enfants, qui venait remercier pour ce que le foyer lui avait apporté comme cadre et comme lien – alors qu'à l'époque il avait beaucoup de difficultés à supporter les règles. On peut supposer que dans d'autres épreuves que l'on peut vivre adulte, tel que le deuil, le cadre sécurisant correspond par exemple aux rituels qui entourent la mort.

Enfin, affirme Jacques Lecomte, « *de l'association du lien et de la loi, de l'amour et des règles, peut naître le sens* ». Le sens-direction permet de donner une orientation à sa vie avec l'espoir d'une vie meilleure ; le psychologue cite le cas d'un enfant ayant grandi dans une famille très pauvre et s'étant promis de devenir avocat pour éliminer les injustices sociales. Au

sommet de sa carrière, il devint conseiller du président en matière de politique à l'égard des défavorisés.

Le sens-signification aide à passer du « *Pourquoi ?* » – et du « *Pourquoi moi ?* » –, au « *Pour quoi ?* ». Plusieurs manières permettent de créer du sens à partir de la souffrance, ce qui ne signifie évidemment pas qu'on puisse trouver à celle-ci une justification ou une valeur intrinsèque ; elle est toujours un mal en soi. Toutefois, on peut mettre la souffrance en lien avec ce que le psychologue appelle « *la quête de sagesse et de spiritualité* ». On peut voir cela, en tant que chrétien, comme une occasion de choisir même dans l'épreuve l'amour et la miséricorde, à la suite du Christ qui a traversé toutes nos souffrances dans une folie de l'amour (*lire aussi « [Dans la souffrance, vivre l'amour](#) », Zélie n°23*).

Pour Jacques Lecomte, réfléchir au traumatisme vécu permet également d'avoir une vision plus riche de l'existence. Une étude a montré que les mères ayant manqué d'affection dans l'enfance et faisant preuve d'une faculté de « mentalisation » – c'est-à-dire de travail sur soi, de réflexion sur soi-même et sur autrui concernant son histoire –, ont plus de probabilités d'avoir un enfant ayant un attachement dit « sécurisé », confiant.

Autre modalité qu'utilisent les résilients pour créer du sens à partir de la souffrance : la créativité. « *Pour survivre, l'enfant blessé doit presque impérativement se créer un monde, des mondes parallèles, faits de beauté, de protection, d'amour. De façon logique, cette aptitude à l'imagination conduit beaucoup d'enfants malheureux à une sensibilité artistique.* » La chanteuse Barbara, qui avait connu la guerre, la grande pauvreté, l'absence de tendresse maternelle ainsi que la violence et l'inceste par le père (« *l'aigle noir* »), jouait petite pendant des heures du piano sur

À LIRE

Conversions : spiritualité et psychologie dans l'épreuve
Éditions Artège

Dans cet ouvrage qui se dévore aisément, le Père Bernard-Marie Geffroy, religieux de l'Ordre des Trinitaires et aumônier de prison et d'hôpitaux psychiatriques, propose un double récit. D'une part celui sur sa propre histoire, marquée par plusieurs épreuves – telles que la mort de son père quand il avait huit ans, ou l'emprise qu'exerça sur lui quelqu'un de proche –, et d'autre part des témoignages de personnes qu'il a accompagnées spirituellement et qui ont pu guérir.



la table du salon. Elle écrit à son père dans ses mémoires : « Tu peux dormir tranquille, je m'en suis sortie puisque je chante. » Jacques Lecomte ajoute aussi : « Les résilients lisent et écrivent beaucoup : des réflexions personnelles, des poésies, des nouvelles, des romans. Angéline, enfant maltraitée, affirme : « Je me rends compte que quand j'écris, j'existe. » »

De nombreux résilients décident également de témoigner de leur histoire et raconter comment ils ont pu avancer, afin de comprendre et d'exorciser le passé, mais aussi pour éclairer d'autres personnes dans le même cas. Enfin, aider concrètement des personnes qui vivent la même expérience favorise également la guérison, dans un cercle vertueux. On peut parler d'une véritable fécondité.

Les liens, les repères et le sens permettent à l'enfant blessé d'avancer, mais aussi à l'adulte éprouvé, que ce soit à cause de la mort d'un proche, d'une maladie, d'une séparation, de violences ou encore d'une perte. Être entouré, dans un environnement sécurisant, et donner du sens à l'épreuve aident à se reconstruire. Ce relèvement comporte plusieurs étapes, et demeure un processus de longue durée.

Selon les blessures, plusieurs processus de résilience sont possibles. Les personnes ayant été victimes ont besoin de se sentir reconnues comme



telles par elles-mêmes et par autrui. C'est ce que Jacques Lecomte identifie comme « le temps de la plainte », auquel succède « la sortie de plainte », « ce qui n'implique pas de sortir du statut de victime, mais d'intégrer cette réalité dans une vision plus large de soi. » Pour sortir de la plainte, ni la stigmatisation ni la pitié d'autrui n'aident, car elles réduisent la personne à sa souffrance. Le travail de mémoire aide également à avancer, ce qui ne signifie pas effacer la page douloureuse, mais la tourner.

Jacques Lecomte propose l'image d'une maison aux pièces lumineuses, hormis une pièce sombre

Chloé, 31 ans :
« Grâce à l'EMDR,
les souvenirs ne sont
plus douloureux »

« Quand j'ai commencé une psychothérapie, je voulais connaître l'origine de certains de mes maux physiques dont les médecins n'avaient pas trouvés les causes. Au bout de quelques séances, j'ai compris que ces maux psychosomatiques venaient de traumatismes vécus dans l'enfance, dont je n'avais pas mesuré l'importance auparavant. Nous avons alors commencé l'EMDR (« eye movement desensitization and reprocessing », désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires, ndlr) proprement dit, c'est-à-dire des

mouvements alternés droite-gauche, qui peuvent être faits en suivant des yeux une petite boule au bout d'une baguette, ou sur les genoux par des tapotements de cette baguette. Le but de ces mouvements est de retraiter un vécu traumatique grâce à un mécanisme neuropsychologique présent en chacun. Je me remémorais les scènes traumatisantes et je décrivais ce que je ressentais en en parlant (la gorge qui se noue, le ventre qui se contracte...) et les émotions qui remontaient en moi (la peur, la honte, la tristesse, la colère...). Je laissais en fait la « petite fille intérieure » exprimer ce qu'elle n'avait pu dire à l'époque. Je restais au contact de mes sensations quelques minutes pour qu'elles puissent se débloquer et en quelque sorte s'achever enfin,

des années après le traumatisme. Je visualisais ensuite l'adulte que je suis, en train de consoler cet enfant intérieur. J'ai ainsi pu réunifier mon être, et ne plus avoir de réactions en fait « périmées » car bloquées au stade de l'enfance. Pendant plusieurs mois, tous les quinze jours environ, la psychologue et moi avons travaillé sur ces émotions. Je me sentais souvent triste après ces séances, parce qu'il fallait que tout cela sorte de moi. J'étais également en colère contre les personnes qui m'avaient fait du mal. Petit à petit, je n'ai plus ressenti d'émotions négatives lorsque je pensais à ces événements. Ils n'étaient plus douloureux. Je me suis alors sentie prête à pardonner à mes agresseurs. » ➔
Propos recueillis par S. P.

qui recèle l'histoire douloureuse de la personne. Si la porte de cette pièce est ouverte et que les courants d'air néfastes circulent dans le logement sans que la personne ne parvienne à exercer un contrôle, les souvenirs douloureux sont susceptibles d'envahir les pensées et les émotions de celle-ci. C'est le cas dans le syndrome du choc post-traumatique, par exemple lorsqu'un militaire sursaute en entendant un bruit qui lui rappelle une expérience traumatisante sur un lieu de conflit.

Toujours dans cette maison, la porte peut être lourdement blindée et les serrures fermées à double tour. « La personne ne subit pas l'envahissement émotionnel de son passé, en faisant comme si celui-ci n'avait pas existé, explique Jacques Lecomte. Qu'il s'agisse d'un mécanisme inconscient (le déni) ou de stratégies plus conscientes, on ne peut alors parler de véritable résilience. En effet, cette attitude présente certains avantages, mais aussi des risques importants car il se passe beaucoup de choses derrière cette porte : ça remue, ça secoue, et il n'est pas rare que des années, voire des dizaines d'années après le trauma, la porte explose sous l'effet de la pression des souvenirs douloureux longtemps refoulés. »

La meilleure attitude est donc celle de l'image suivante : la pièce renfermant la mémoire du traumatisme est fermée, mais sans être blindée. Elle ne répand pas sa mauvaise odeur dans la vie quotidienne de la personne. Parfois, celle-ci peut retourner dans cette pièce pour y faire un peu de ménage et y réfléchir. Elle peut ensuite refermer la porte et retourner dans les pièces lumineuses. « Ces moments de retrouvailles avec le passé sont souvent mal compris par l'entourage, en particulier par le conjoint qui

déclare : « Mais oublie tout ça ! Arrête de penser au passé » alors même que la personne parvient précieusement à reconstruire sa personnalité à partir de ces retrouvailles. »

Dans cette période de rétrospective et de guérison, la psychothérapie peut aider, et notamment certaines comme l'EMDR (*voire encadré*), la Tipi ou l'EFT qui utilisent les ressources même du corps pour soigner la personne blessée, comme le développe Pascal Ide dans son livre *Des ressources pour guérir. Comprendre et évaluer quelques nouvelles thérapies : hypnose éricksonienne, EMDR, cohérence cardiaque, EFT, Tipi, CNV, kaizen* (Desclée de Brouwer). L'Intégration du cycle de la vie (ICV) ([lire « L'ICV, une thérapie pour digérer les événements douloureux »](#), Zélie n°26) est un autre exemple de thérapie brève permettant d'aider le corps à intégrer le fait que les traumatismes sont terminés.

La prière, les sacrements et l'accompagnement spirituel contribuent à relier le regard sur les blessures à la relation à Dieu et aux autres, pour qu'elles n'entravent pas celle-ci et permettent également de se rapprocher du Christ souffrant.

Cependant, de la même façon que la prière ne suffit pas à guérir une maladie physique, elle ne peut remplacer un travail pour guérir des blessures psychiques – même si la psychothérapie n'est pas indispensable à toute personne blessée, cela dépendant aussi de la gravité des blessures. Enfin, le pardon (*lire ci-dessous*) contribue à tourner la page émotionnellement et surtout à grandir dans l'Amour. Pour qu'enfin, autant que cela est possible, les blessures soient cicatrisées. ➔

Solange Pinilla

Le pardon ou une liberté nouvelle

Ni oublié, ni forcément réconciliation, le pardon est le choix de ne pas réduire l'offenseur à son acte et de lui remettre sa dette. Il s'agit d'un long chemin, tant émotionnel que spirituel.

Il est des situations où le pardon semble impossible. On pourrait le penser d'Aurélie, mère de Kevin, lynché à l'âge de 21 ans en 2012 à Échirolles près de Grenoble. Dans une émission *Dans les yeux d'Olivier*, sur le thème du pardon, cette femme chrétienne déclarait pourtant : « Parce que je me sens moi-même pardonnée par Dieu, je peux pardonner à l'autre. » Son pardon a d'ailleurs fait réfléchir tout son quartier et mis un frein à l'esprit de vengeance.



Le pardon n'est pas le fait d'oublier l'acte. « *Pardonnez, ce n'est pas oublier*, raconte Tim Guénard, gravement maltraité dans son enfance, dans son livre *Plus fort que la haine. C'est accepter de vivre en paix avec l'offense. Pour pardonner, il faut se souvenir. Non pas enfouir la blessure, l'enterrer, mais au contraire la mettre au jour, dans la lumière.* » Alors que le déni – qui est souvent un mécanisme de défense – empêche en effet d'avancer vers le pardon, la conscience de ce qu'on a subi permet de réaliser la gravité de l'acte.

La colère est un passage obligé pour objectiver l'offense qui, elle, n'est pas excusable, et pour éviter la culpabilité. On peut l'exprimer par l'écriture ou le dessin par exemple, ou l'évacuer par le sport. Tristesse, haine, peur ou honte peuvent aussi être reconstruites, et c'est encore mieux dans un cadre sécurisant avec un accompagnateur.

Après ce travail sur les émotions (voir aussi dans *l'encadré les étapes 2 à 8 du pardon*), qui peut prendre un temps variable – parfois des années –, et qui peut avoir été confié à Dieu dans la prière, viennent les étapes proprement spirituelles. Cependant, certaines personnes parviennent à pardonner sans donner consciemment une dimension spirituelle à ce choix.

La psychologue Bernadette Lemoine propose une démarche particulière pour concrétiser l'ouverture de cœur vers le pardon, dans son livre *Personnalités toxiques* (EdB) : « *Les forces qui m'auraient servi à me venger, que j'aurais pu employer à cette vengeance, vont me servir à vivre dans l'amour. Je demande à Jésus de pardonner avec et pour moi, pendant que je fais des petits actes d'amour, très simples, tel que faire un travail avec amour, cueillir des fleurs, sourire, bénir intérieurement celui à qui j'en veux, etc. (...) Il suffit que j'indique à Jésus le destinataire de mes petits actes d'amour : « Pour pardonner à... ». Ces petits actes pourraient être comparés aux intérêts qui s'ajoutent au Capital déjà versé par Jésus.* »

Enfin, le pardon est une condition pour la réconciliation, mais il n'y conduit pas toujours. On peut pardonner sans que la personne ne manifeste aucun regret, ce qui montre aussi qu'on ne dépend plus de son offenseur.

D'autre part, le pardon n'est pas nécessairement acquis une fois pour toutes : « *À chaque fois qu'un événement viendra raviver la douleur, il nous faudra re-pardonnez*, affirme Bernard-Marie Geffroy dans *Conversions. Spiritualité et psychologie dans l'épreuve* (Artège). *Plus de crainte, plus de tremblements, juste une piqûre de rappel, une reprise d'un travail de fond sur une terre déjà travaillée.* » Les personnes qui ont pardonné sont plus en paix et



peuvent avancer. Ainsi, des études ont montré que nombre de parents qui ne reproduisent pas la violence subie dans leur enfance ont pardonné à leurs parents, sans les idéaliser pour autant. Le pardon peut offrir encore plus de joies que ce que la personne avait imaginé, comme pour Lorène d'Elisagaray, qui raconte dans *Grâce à toi. Du secret au pardon* (Salvator) comment elle a pardonné à son mari de lui avoir caché la paternité d'un fils avant son mariage (lire « [Quand la gratitude transforme l'épreuve](#) », Zélie n°19). Son pardon a permis une magnifique rencontre avec le « fils caché » et sa mère. Là où est le pardon, « *amour et vérité se rencontrent* » (Psaume 84). ➔ **Solange Pinilla**

LES 12 ÉTAPES DU PARDON

de Jean Monbourquette (auteur de *Comment pardonner* chez Bayard)

- 1 Ne pas se venger et faire cesser les gestes offensants.
- 2 Reconnaître sa blessure et sa pauvreté.
- 3 Partager sa blessure avec quelqu'un.
- 4 Bien identifier sa perte pour en faire le deuil.
- 5 Accepter sa colère et l'envie de se venger. Pour ne pas les retourner contre les autres ou contre soi.
- 6 Se pardonner à soi-même. De s'être montré trop vulnérable, de ne pas avoir su quoi faire...
- 7 Comprendre son offenseur. En distinguant l'acte de la personne.
- 8 Trouver un sens à l'offense. Occasion de croissance, d'une meilleure connaissance de soi...
- 9 Se savoir digne de pardon et déjà pardonné. Laisser tomber ses résistances intérieures à être aimé d'un Amour inconditionnel.
- 10 Cesser de s'acharner à vouloir pardonner. Accepter que la volonté ne suffise plus et que le pardon nous dépasse.
- 11 S'ouvrir à la grâce de pardonner. Laisser Dieu agir.
- 12 Décider de mettre fin à la relation ou la renouveler. •



GPA

La fin de la mère

Lucetta Scaraffia
Éditions Salvator

Alors que le Comité consultatif national d'éthique (CCNE) devrait rendre son rapport le 4 juin suite aux États généraux de la bioéthique, le thème de la gestation pour autrui (GPA) demeure un enjeu de taille. Ce que Lucetta Scaraffia, historienne, journaliste italienne et responsable du supplément féminin de *L'Osservatore Romano*, appelle la « location d'utérus », est en effet légal dans de nombreux pays : à travers l'adoption qui en découle, par exemple, en Belgique, aux Pays-Bas, en Grande-Bretagne, au Danemark et en Grèce ; elle est autorisée sans réserve en Russie, en Ukraine, en Ouganda, au Népal ou encore dans plusieurs États des États-Unis. Outre les problèmes éthiques et humains que pose la GPA – instrumentalisation du corps féminin, séparation programmée du bébé d'avec sa mère dès la naissance, droit à l'enfant... – Lucetta Scaraffia évoque ce qui constitue selon elle une profonde transformation anthropologique. Il s'agit de voir s'effacer peu à peu la figure de la mère, seule à pouvoir porter et donner naissance à l'enfant. En effet avec la GPA, être mère devient surtout une notion biologique et juridique, ce qui jusqu'ici était le cas du père ; la mère devenant un ainsi « un père comme un autre ». Cet essai lance l'alerte. ➔ **Élise Tablé**

EUGÉNISME

Bébés sur mesure

Blanche Streb
Éditions Artège



Les questions bioéthiques alimentent les passions, malgré le fait qu'elles soient très techniques. Elles nécessitent pourtant de prendre le temps de l'information et de la réflexion afin d'opérer un discernement efficace entre les pratiques existantes. C'est ce travail qu'a réalisé avec ce livre Blanche Streb, docteur en pharmacie et directrice de la formation et de la recherche d'Alliance Vita. En près de 260 pages, elle réalise un état des lieux des techniques de procréation médicalement assistée, mais aussi de manipulation du génome. Nous découvrons, avec elle, l'évolution des techniques de PMA et de GPA ainsi que les possibilités nouvelles de sélection eugénique et de mutation artificielle des gènes humains. Le tout entraîné par la volonté démiurgique d'un personnel de chercheurs détachés de toute contrainte morale, et par un secteur des affaires prompt à promouvoir ces pratiques à une échelle industrielle, au risque de modifier l'humanité et d'en réduire la diversité biologique. Le livre très documenté de Blanche Streb, à jour des dernières découvertes et augmenté d'un lexique, met à notre portée ce terrible état des lieux, en le replaçant dans sa dimension éthique et humaine générale. En guise d'envoi, l'auteur nous donne les clefs d'un sursaut anthropologique et présente les premières convergences, entre hommes de tous horizons, pour rétablir le bon sens en matière de procréation. Un ouvrage à mettre entre toutes les mains. ➔ **Gabriel Privat**



TRANSHUMANISME *Deux frères* Jean-Michel Touche - Salvator

Après *Manigoa*, consacré à la gestation pour autrui et aux manipulations génétiques, *Deux frères* met en scène un jeune héros de 17 ans, Augustin, pourchassé par les sbires du Centre de Formation des Mineurs dont il s'est échappé et a dénoncé les expériences scandaleuses. Jean-Michel Touche écrit là un roman d'anticipation et d'action, enlevé et captivant. À travers les questionnements du héros et de ses jeunes amis, le lecteur prend conscience des enjeux du transhumanisme et entame une réflexion éthique et spirituelle. À partir de 13 ans. ➔ **Marie-Antoinette Baverel**

CINÉMA

**Bienvenue
en Sicile**

En italien, le film s'intitule *In guerra per amore*, ce qui nous révèle en quelques mots le scénario du film : un jeune homme doit s'engager dans l'armée américaine pour atteindre la Sicile où il pourra demander la main de sa bien-aimée. Mais celle-ci est déjà promise à un autre qu'elle déteste et le temps presse avant qu'on lui force la main... Si l'on croit au début avoir affaire à une sympathique comédie sur fond de seconde guerre mondiale, on découvre au fur et à mesure un film plus engagé qui met en lumière la responsabilité de l'armée américaine dans le rétablissement de la mafia sur la petite île méditerranéenne. Le tout est servi par un joli casting, une photographie qui choisit le ton sépia, et quelques scènes qui frôlent le burlesque. Un régal pour toute la famille. ➔ **Zita Kerlaouen**
Actuellement en salles



© Saje Distribution

SOCIÉTÉ

La vie oubliée.**Crise d'extinction :
agir avant que tout s'effondre**

de Mahaut

et Johannes Hermann

Éditions Première Partie

On entend beaucoup parler d'écologie, mais on ne sait pas toujours ce que c'est ! Il s'agit d'abord d'une science, celle de la relation des êtres vivants entre eux et avec leur milieu ; ce n'est pas un fantasme, une opinion ou un courant politique.

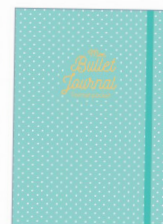
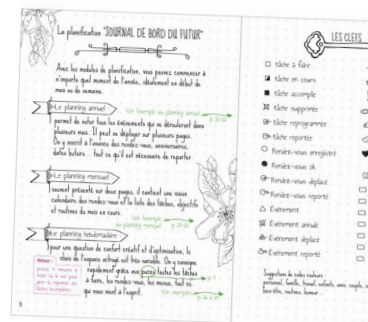
Or, l'observation actuelle est littéralement catastrophique : entre 1970 et 2012, on observe une chute des effectifs mondiaux de 58% des vertébrés. Les auteurs, l'un ornithologue et l'autre journa-

liste, dressent donc le constat assez déprimant de la disparition de la vie et de ses causes, mais surtout expliquent avec pédagogie la dimension systémique du monde vivant. S'ils s'interrogent sur la réaction au début assez faible du milieu catholique avant *Laudato Si*, ils déploient ensuite toutes les ressources utiles de la tradition judéo-chrétienne, de la Genèse à Jean-Paul II en passant par saint Bonaventure. Enfin, ils tracent des pistes d'action : se débarrasser de la tentation de

relativiser, s'émerveiller, apprendre, agir là où l'on est. Un manifeste qui donne bigrement envie de s'engager... D'autant que les écologistes ont besoin de l'espérance chrétienne pour ne pas se décourager ! ➔

Zita KerlaouenART
DE VIVRE
Testé
pour vous
**Le bullet
journal**

Depuis quelques années, la tendance du *bullet journal* (ou « bujo ») fait fureur. Créé par un designer new-yorkais, Ryder Carroll, le *bullet journal* – littéralement « journal à puces » – est un agenda sur-mesure et modulable que toute personne peut réaliser. Ce système d'organisation a l'avantage de combiner en un seul carnet un agenda mais aussi toutes les listes qui sont habituellement éparpillées : listes de tâches, de livres à lire, de films à voir, bonnes résolutions, idées de cadeaux, planning des vacances, citations, notes diverses et tout autre chose qu'on aurait envie d'écrire ou de dessiner. Pour réaliser un « bujo », il suffit d'un stylo et d'un carnet (de préférence avec des pages à pointillés pour tracer des traits droits). On numérote les pages et on crée un index pour s'y retrouver, puis on écrit son planning annuel, mensuel et hebdomadaire, en ajoutant régulièrement les prochains plannings. Des puces indiquent événements, rendez-vous et tâches. On peut aussi dessiner ce qui nous inspire, noter des objectifs ou des pensées. Pour tester le *bullet journal*, nous sommes parties d'un *bullet journal* en partie « pré-mâché » qui guide la personne en donnant des exemples au début du carnet, *Mon bullet journal : format pocket* (Éditions 365) (photos). On trouve aussi de nombreux sites qui expliquent comment en faire un à partir d'un simple carnet. Nous l'avons commencé il y a deux mois, et en ce qui nous concerne, essayer ce journal créatif et modulable, c'est l'adopter ! • S. P.



ÉLISABETH VIGÉE-LEBRUN

PEINTRE DE COUR

Élisabeth Vigée est née le crayon à la main, dans le Paris de 1755. À six ans, la surprenant en train de dessiner un homme sur une feuille, son père, peintre lui-même, s'écria : « *Tu seras peintre, mon enfant, ou jamais il n'en sera.* » Sa vocation se confirma. Envoyée au couvent de ses six à onze ans pour y recevoir une solide éducation, elle passait la plupart de son temps libre à dessiner.

Orpheline de père dans l'adolescence, c'est d'autres maîtres qu'elle reçut les conseils importants. Si Greuze fut son soutien de l'âge adulte, c'est d'abord Joseph Vernet qui l'orienta, lui conseillant de se former au contact des maîtres italiens et flamands de jadis, et de peindre au maximum d'après nature. Forte de ces avis, elle visita les galeries de peintures publiques et privées de Paris et s'exerça à la reproduction. Sa mère s'étant remariée, la famille s'installa rue Saint-Honoré, près du Palais-Royal, demeure des Orléans. Un jour, Élisabeth, adolescente, venait de peindre un tableau de sa mère très remarqué. L'artiste, reconnue à sa fenêtre par la duchesse de Chartres, fut appelée par celle-ci pour qu'elle réalisât son propre portrait.

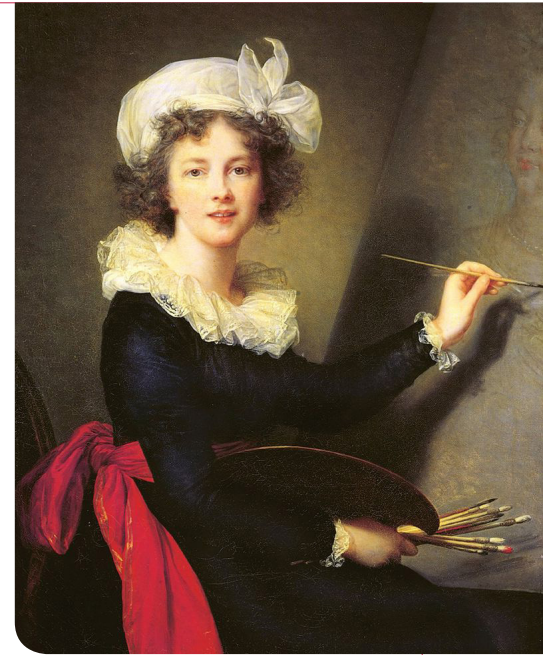
Cette introduction ouvrit à Élisabeth les portes des grandes familles. Rencontrant la reine durant sa promenade à Marly, elle fut invitée par elle à peindre son por-

trait. Nous étions en 1779, la jeune femme, vivant déjà de son œuvre et travaillant du matin au soir, devenait le peintre officiel de la reine.

Hormis le duc d'Artois, elle eut l'occasion de réaliser le portrait de tous les membres de la famille royale. Mais c'est de la reine dont elle tira le plus de tableaux. En 1783, le portrait de celle-ci en robe légère suivant une mode venue de Saint-Domingue fit scandale au salon de Paris. Peu importait ! Cette année fut aussi celle de la réception d'Élisabeth à l'Académie royale de peinture avec le soutien de Joseph Vernet. Aimant à retrouver Marie-Antoinette pour les séances de pose, elle en conçut pour la reine et le roi une vive affection.

Réalisant aussi des portraits officiels pour d'autres personnalités, comme le ministre Calonne, elle fut, à partir de 1785, le centre des critiques. Liée au pouvoir, on lui reprocha son train de vie. On l'accusa d'être l'amante de Calonne. Mariée depuis 1776 avec le marchand d'art Lebrun, Élisabeth témoignait pourtant de l'affection qu'elle portait à son mari, le père de ses deux enfants.

Durant l'été 1789, son hôtel particulier fut ravagé par l'émeute. En octobre, après l'installation forcée de la famille royale à Paris, Élisabeth s'exila, son mari restant en France pour veiller sur leurs biens. Sa vie d'errance la mena dans toutes les cours d'Europe, et notamment à



Saint-Pétersbourg, où elle réalisa les portraits des plus grands aristocrates russes. Retirée des listes de proscriptions en 1802, elle rentra en France, avec une joie teintée d'amertume. Elle retrouvait sa patrie, mais nombre de ceux qu'elle avait aimés étaient morts et bien des lieux n'existaient plus.

Elle continua sa carrière de peintre, par exemple en peignant Caroline Murat. Heureuse du retour des Bourbons en 1815, elle publia ses souvenirs entre 1835 et 1837. Elle qui avait côtoyé les plus grands témoignait du passage d'un monde à l'autre. En 1842, à sa mort à 86 ans, son œuvre comptait plus de 660 portraits, mais aussi des paysages et quelques tableaux historiques. Tout son temps était passé sous son pinceau. ➔ **Gabriel Privat**

FAIRE DURER SON MARIAGE

Quels sont les secrets de longévité de ces couples toujours amoureux ?

Quand nous voyons un homme et une femme qui ont 30 ou 50 ans de vie commune derrière eux et semblent toujours amoureux, peut-être ne pouvons-nous nous empêcher de penser : « *Quelle chance !* » Et c'est le cas. Pourtant, seul ce couple sait ce qu'il a traversé. Gary Chapman rappelle cette évidence : « *Tous les couples font face à des difficultés.* »

Dans son livre, *Toujours mariés, toujours amoureux* (Éditions Farel), co-écrit avec Harold Myra, le conférencier américain Gary Chapman – auteur de l'incontournable *Les langages de l'amour* – évoque cette « *seconde moitié de la vie conjugale, qui peut être la meilleure* ». Celle-ci arrive vers l'âge de 55 ou 65 ans, lorsque les enfants, si l'on en a eu, sont grands, et que l'on se retrouve seul avec son conjoint.

Cette période comporte ses défis propres : réussir à garder un emploi, choisir le lieu où l'on veut passer sa retraite, continuer à soutenir ses enfants quand ils rencontrent des épreuves, affronter le décès des proches, apprivoiser la ménopause et l'andropause...

Cependant, le mariage peut être mis à l'épreuve dès le début de la vie de couple. Gary Chapman fait ce récit : « *Karolyn, mon épouse, et moi-même sommes mariés et heureux de l'être encore depuis plus de cinq décennies. Nous avons marché ensemble par beau temps et sous la pluie, dans l'obscurité et dans la vive clarté. Nous avons usé de franchise pour aborder nos difficultés au début de notre mariage. C'est dans ces périodes sombres que je me suis souvent dit : « Je n'ai pas épousé la personne qu'il fallait. Ça ne marchera jamais ! Nous sommes trop différents. » J'étais alors en faculté de théologie pour devenir pasteur, et plus la date de l'examen final approchait, plus je me rendais compte que je ne pourrais jamais prêcher devant les gens un message d'espérance alors que je me sentais tellement malheureux en ménage !* »

Gary lance un appel désespéré à Dieu, et en réponse, l'image de Jésus lavant les pieds de ses dis-




ciples s'impose à son esprit. Il se rend compte qu'à l'égard de son épouse, il n'a pas adopté l'attitude du Christ serviteur. Il a donc demandé à Dieu de la lui donner et a posé ces trois questions à sa femme : « *Que puis-je faire pour t'aider ? Comment puis-je te faciliter la vie ? Comment être un meilleur mari pour toi ?* » Karolyn a répondu, et il a découvert que le langage d'amour prioritaire de sa femme était les services rendus. Quelques mois plus tard, elle lui a posé ces trois mêmes questions. Leur vie conjugale a « *radicalement changé* ».

Gary Chapman propose notamment trois autres pistes pour ne pas laisser sa vie de couple s'enfoncer dans la médiocrité. D'abord, garder un esprit d'aventure ! Il ne s'agit pas forcément de partir faire le tour du monde en bateau ; cela peut passer par des actions simples : trouver un engagement commun dans sa paroisse ou dans sa ville, s'inscrire ensemble à un cours de poterie, faire un pique-nique en forêt, visiter la ville natale de chacun en allant là où il est né, a été à l'école ou à l'église...

Une autre clé est d'accepter les différences de personnalité entre les deux conjoints : discret ou bavard, entreprenant ou sur la réserve, ordonné ou bohème, planificateur ou fonceur, ou encore lève-tôt ou lève-tard. Gary raconte comment il s'est mis à apprécier, un matin à 7 heures, le fait que sa femme se lève tard, contrairement à lui : « *Je me suis tout d'abord cogné la tête contre la porte de l'armoire qu'elle avait laissée ouverte. Ensuite, j'ai fourré mon coude dans le four à micro-ondes qu'elle avait également laissé ouvert. Puis, en me retournant pour prendre un couteau et couper mon pamplemousse, je l'ai bousculée. Je me suis excusé et j'ai ajouté : « Tu sais, ma chérie, je suis vraiment heureux que tu ne sois pas une personne matinale. »* »

Outre l'importance de demander pardon et de pardonner, c'est enfin la capacité à remercier et à bénir l'autre qui inscrit le couple dans la durée. Dire merci à son conjoint pour ce qu'il fait, éviter la critique permanente et voir ce qui est beau dans cette vie donne du sel à la vie à deux. ➔ **Élise Tablé**



Venez à moi, vous tous
qui peinez sous le poids du fardeau,
et moi, je vous procurerai le repos.

Jésus
(Matthieu 11, 28)