

# Zelie

100% féminin • 100% chrétien

**VOS CHEVEUX**  
ET VOUS

**QUESTIONNAIRE**  
**DE PROUST**  
D'AUTOMNE

**VOYAGE**  
AU LUXEMBOURG

**Bénédicte Bernard**  
docteur en droit canon

**AIMER**  
véritablement  
les autres



# 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](http://www.annekirkpatrick.com)

09 72 52 39 44 - [bonjour@annekirkpatrick.com](mailto:bonjour@annekirkpatrick.com)

gravure classique offerte avec le code ZELIE2023

# édito



Chères lectrices, il existe un mystère qui ne cesse d'intriguer de nombreuses personnes. Cette énigme incompréhensible, ce manque terrifiant, cette question qui fait froncer les sourcils et lever les mains au ciel, c'est : pourquoi y a-t-il un seul mot en français pour dire *aimer* ? Comme le dit le Père Paul Dollié dans *Vivre nos relations dans la paix* : « *J'aime le chocolat et je le mange, j'aime les fleurs et je les coupe, j'aime les oiseaux et je les mets en cage... Quand tu me dis "Je t'aime", j'ai soudainement peur !* » En grec ancien, il y a au moins quatre mots différents pour dire l'amour, comme vous le détaillera notre collaboratrice théologienne dans ce numéro. Cependant, c'est vers la langue de Dante que nous nous tournons maintenant : si *Ti amo* désigne un amour passionnel (et celui-ci est beau !), *Te voglio bene* exprime un amour plus doux mais aussi plus profond. Littéralement, il signifie « *Je veux ton bien* ». Il est vrai que certaines personnes, nous avons l'impression de ne pas vraiment les aimer, ou en tout cas... pas tout le temps : ce voisin jamais content, cette collègue intrusive, ce proche qui nous fait parfois sortir de nos gonds... Nous pouvons cependant les aimer, c'est-à-dire vouloir leur bien, et donc au moins les respecter sans les réduire à leur comportement, faire quelques efforts de patience, et mettre des limites à la relation si c'est nécessaire. Le véritable amour est désintéressé. Sinon, ce n'est pas de l'amour. Saint Jean-Paul II a d'ailleurs distingué deux normes pour la relation : personnaliste ou utilitariste. Aimer sans juger, ni jalouser, ni utiliser... est le chemin d'une vie ! Ce dossier tentera de donner quelques balises pour nous aider à avancer. Bonne route !

*Solange Pinilla, rédactrice en chef*

## SOMMAIRE

- 4 De la charité fraternelle à l'amour éternel
- 6 Sainte Céline, la mère de saint Rémi
- 7 Témoignage : souvenirs des JMJ de Lisbonne
- 8 Vos cheveux et vous
- 10 Les bonnes nouvelles de septembre
- 11 Enfants et adolescents : une nutrition pour réussir sa scolarité
- 12 DIY : votre premier cyanotype
- 14 Aimer véritablement les autres
- 15 Regard psy : s'aimer soi-même pour mieux aimer les autres
- 16 5 pistes pour mieux aimer les personnes
- 18 Sortir de l'envie et de la jalousie
- 19 La Visitation dans l'art
- 21 Culture : partir loin
- 22 Bénédicte Bernard, passionnée par le droit de l'Église
- 23 Voyage au Luxembourg
- 25 Questionnaire de Proust d'automne

## COURRIER DES LECTRICES

« Je voudrais vous remercier pour le magazine *Zélie* que je lis depuis environ 2 ans maintenant, toujours avec plaisir. J'aime particulièrement la rubrique "Les bonnes nouvelles du mois" ! J'apprécie aussi la diversité des articles, le ton toujours positif et bienveillant. »  
*Aurélie*

« Depuis le début je vous suis et vos articles sont top. Les publicités aussi. Elles permettent de connaître de super adresses. » *Une lectrice*

« Pourriez-vous faire des articles sur la manière d'être catholique et étudiante, et sur des astuces pour organiser sa journée ou sa semaine autour de Dieu quand l'emploi du temps n'est jamais fixe, et qui s'adressent plus à des étudiantes qu'à des mamans ? Merci. »  
*Une lectrice*



### 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 : Unsplash  
Les images sans crédit photo indiqué  
sont sans attribution requise.



## De la charité fraternelle à l'amour éternel

**Aimer les autres en vérité nous permet rien de moins que de participer à l'Amour de la Trinité ! En effet, tout amour vient de Dieu, tout acte d'amour va vers Dieu. Explications.**

**E**n grec, langue dans laquelle sont écrits les Évangiles, il existe au moins quatre verbes que nous traduisons en français par « aimer » : ἐράω (*erao*), φιλέω (*philéo*), στέργω (*stergo*), ἀγαπάω (*agapao*).

ἐράω (*erao*), d'où viennent Eros et érotisme, est l'amour humain dans la recherche de son propre plaisir. Il peut être mensonge, séduction, manipulation. D'où le regard négatif du christianisme sur tout ce qui a trait à l'érotisme, qui n'a rien à voir avec la beauté naturelle du corps humain, ni avec l'amour nuptial, don total de soi, y compris physique, à son conjoint. Benoît XVI, dans sa lettre encyclique *Deus caritas est* nous dit : « L'eros a besoin

de discipline, de purification, pour donner à l'homme non pas le plaisir d'un instant, mais un certain avant-goût du sommet de l'existence, de la béatitude vers laquelle tend tout notre être ».

φιλέω (*philéo*) est l'amour humain tourné vers l'autre en tant qu'autre. Il est soucieux du bien de l'autre de manière désintéressée. Il s'apparente à l'amitié et renvoie au bien vivre, à la recherche de l'harmonie. À ce titre, il est dépassement de soi pour l'autre, mais jamais négation de soi. Nous pouvons y voir la charité fraternelle.

στέργω (*stergo*) est une version plus familiale de φιλέω (*philéo*), il désigne le sentiment, la tendresse pour un enfant, un frère, une sœur, un parent.

ἀγαπάω (*agapao*) est l'amour de Dieu, et celui qu'il nous demande de vivre en retour : aimer sans limite, avec une fidélité inconditionnelle. C'est dans ce verbe que se trouve toute la puissance de la charité fraternelle.

**Dans le dialogue bien connu** où par trois fois Jésus demande à Pierre « Pierre, m'aimes-tu ? » (*voir encadré*), mais dont toute la subtilité disparaît dans la traduction française, Jésus demande à Pierre s'il l'aime avec le verbe « ἀγαπάω » (*agapao*), c'est-à-dire d'amour absolu, inconditionnel, mais Pierre par deux fois répond qu'il l'aime avec « φιλέω » (*philéo*), de cette amitié limitée par la nature humaine. Pierre est conscient de ses déficiences. Il se souvient que par trois fois déjà, il a renié Jésus.

À la troisième reprise, Jésus se met au niveau de Pierre et lui demande s'il l'aime avec « φιλέω » (*philéo*), sans plus exiger de lui cet amour d'offrande totale de soi. Jésus connaît, bien entendu, la réponse à sa triple question, mais chaque répétition conduit Pierre à exprimer plus profondément son amour, dont il sait bien qu'il est impur et imparfait. À chacune des étapes du dialogue, Pierre va chercher au fond de lui-même les ressources plus profondes pour dire la réalité de son attachement à son Seigneur. Jésus ne s'adapte pas seulement à Pierre, mais le dialogue permet également à Pierre, progressivement,

“ Seigneur, tu sais bien que je t'aime.

Saint Pierre ”



### Pierre, m'aimes-tu ?

Quand ils eurent mangé, Jésus dit à Simon-Pierre : « Simon, fils de Jean, m'aimes-tu vraiment, plus que ceux-ci ? » [ἀγαπάω (*agapao*)] Il lui répond : « Oui, Seigneur ! Toi, tu le sais : je t'aime. » [φιλέω (*philéo*)] Jésus lui dit : « Sois le berger de mes agneaux. » Il lui dit une deuxième fois : « Simon, fils de Jean, m'aimes-tu vraiment ? » [ἀγαπάω (*agapao*)] Il lui répond : « Oui, Seigneur ! Toi, tu le sais : je t'aime. » [φιλέω (*philéo*)] Jésus lui dit : « Sois le pasteur de mes brebis. » Il lui dit, pour la troisième fois : « Simon, fils de Jean, m'aimes-tu ? » [φιλέω (*philéo*)] Pierre fut peiné parce que, la troisième fois, Jésus lui demandait : « M'aimes-tu ? » [φιλέω (*philéo*)] Il lui répond : « Seigneur, toi, tu sais tout : tu sais bien que je t'aime. » [φιλέω (*philéo*)] Jésus lui dit : « Sois le berger de mes brebis. » (Jean 21, 15-17)



de s'adapter à Jésus. Pierre, le pécheur mandaté par Jésus pour être le berger de ses brebis au-delà de ses faiblesses assumées, est celui qui est désormais uni à Jésus par ce lien d'amour qu'il n'ose appeler ἀγάπη, mais qui le conduira néanmoins jusqu'au don de sa vie.

**Pour le chrétien, aimer d'amitié**, « φιλέω » (*phileo*), est une étape vers l'ἀγάπη, vers le don total de sa vie, tel que l'exprime le Christ en Jean 15, 13-14 : « *Il n'y a pas de plus grand amour [ἀγάπη] que de donner sa vie pour ses amis [φίλων]* ».

Parmi les nombreux saints qui ont donné leur vie en échange d'une autre, nous pouvons prendre l'exemple du prêtre franciscain polonais Maximilien Kolbe qui, à Auschwitz, offrit sa vie pour sauver un père de famille. <sup>(1)</sup>

**Dieu est amour [ἀγάπη]** (1 Jn 4,8), c'est là son essence, son être même. Les commandements que Jésus nous donnent nous obligent à cette perfection : « *Tu aimeras [ἀγαπάω] (agapao) le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit : voilà le plus grand et le premier commandement. Le second lui est semblable : tu aimeras [ἀγαπάω] ton prochain comme toi-même* » (Mt 22, 37-39).

« **Il y a quatre objets différents** que nous devons aimer : le premier est au-dessus de nous, le second est nous-même, le troisième est sur le même palier que nous, le quatrième est au-dessous. Pour ce qui regarde le second (...), aucun précepte n'était nécessaire. Si loin, en effet, que l'homme s'écarte de la vérité, il lui restera toujours l'amour de lui-même. »

Augustin, *De la doctrine chrétienne*, I, 21-22

**L'amour de soi** n'est pas un précepte au même titre que l'amour de Dieu et l'amour du prochain. Il est tout simplement naturel, même si dans les faits, nous ne le ressentons pas toujours comme tel ! Effectivement, ce n'est que si nous ancrons cet amour de nous-même dans l'amour que nous portons à Dieu et à ceux qui nous entourent, que celui-ci trouve son épanouissement, sa maturité, sa plénitude.

La charité fraternelle trouve donc son fondement dans l'être même de l'homme : l'homme est « *un être-avec et un être-pour autrui et non pas une simple coexistence* » <sup>(2)</sup> : tout homme est, par définition, mon prochain. Je ne le choisis pas, je le reçois comme un don de Dieu.

**Le commandement que Jésus nous donne** en Jean 15,12 est plus absolu encore : « *Mon commandement, le voici : Aimez-vous [ἀγαπάω] (agapao) les uns les autres comme je vous ai aimés [ἀγαπάω] (agapao)*. » Il ne s'agit plus de l'amour, naturel, que nous nous portons à nous-même, mais de l'amour de Dieu pour chacun d'entre nous, Lui qui est Amour, Lui qui a donné, de manière très concrète, sa vie pour notre salut. En effet, notre foi nous assure que chacun d'entre nous est, personnellement, corps et âme, racheté par les souffrances du Christ et sanctifié par l'Esprit Saint. Cette conscience de cette valeur propre à tout être humain est nécessaire pour pouvoir aimer notre prochain.



Unsplash

**Le texte biblique sans doute le plus parlant** en matière de charité fraternelle est celui du jugement dernier selon saint Matthieu (Mt 25, 31-42). Nous pouvons lire au verset 40 la réponse du roi à toutes les nations : « *Chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait* ». Pratiquer la charité fraternelle, c'est servir Dieu. Tout amour vient de Dieu, tout acte d'amour va vers Dieu. Les deux commandements sont intrinsèquement unis : l'homme ne peut aimer son prochain sans aimer Dieu, il ne peut aimer Dieu sans aimer son prochain. « *Toute relation à l'autre devient un simple passage vers la relation directe avec Dieu* », nous dit encore Hannah Arendt <sup>(3)</sup>.

**Croire que nous pouvons aimer Dieu** sans aimer notre prochain n'est qu'illusion. Nous avons souvent tendance à nous tourner vers Dieu selon nos sentiments ou nos besoins du moment, dans la demande ou dans l'action de grâce, dans l'épreuve ou dans la joie. Mais alors, il faut bien s'en rendre compte, Dieu, souvent, s'efface et se tait. En revanche, lorsque nous nous adressons à notre prochain, lorsque nous partageons ses peines et ses joies, Dieu se révèle en lui, physiquement, concrètement. La grâce de notre baptême nous offre de voir dans ceux qui nous entourent nos frères en Christ et, plus encore, dans ceux qui souffrent, le Christ souffrant sur la croix pour notre salut.

**Oui, Dieu est Amour.** Or, qui dit amour dit don de soi. En Dieu, ce don de soi du Père est tel qu'il engendre un vis-à-vis, lui-même Amour que nous appelons Fils. Cet amour absolu réciproque ne se limite pas à ces deux co-aimants. Il est un renoncement à soi d'une telle intensité, d'un tel excès, qu'il souffle un nouvel Amour : l'Esprit <sup>(4)</sup>. C'est le mystère de la Sainte Trinité, déploiement de l'amour divin, cet amour qui « *a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint qui nous a été donné* » (Rm 5,5). Ainsi sommes-nous invités à participer, par la charité fraternelle, à ce grand mystère de l'Amour trinitaire, avant d'y être accueillis pour l'éternité.

Gaëlle de Frias, théologienne

<sup>(1)</sup> Philippe Maxence, *Maximilien Kolbe, prêtre, journaliste et martyr*, Éd. Perrin, 2011. <sup>(2)</sup> Hannah Arendt, *Le concept d'amour chez Augustin*, Éd. Tierce pour la traduction française, 1991, p. 93.

<sup>(3)</sup> Hannah Arendt, *op. cit.*, p. 105. <sup>(4)</sup> Cf. Gaëlle de Frias, *Au commencement, la Trinité*, Éd. du Cerf, 2018.

## Sainte Céline, la mère de saint Rémi

**A**u V<sup>e</sup> siècle, vit, dans le Laonnois, une jeune fille honorée de tous pour sa piété et ses vertus. Émile, comte de Laon, seigneur de haute noblesse, la remarque. Ce jeune seigneur mène une vie pieuse au point de mériter les louanges de l'évêque de Clermont-Ferrand, saint Sidoine Apollinaire. Il demande Céline en mariage.

Céline vit une union très heureuse avec son époux. Celui-ci l'apprécie à cause de son caractère aimable et aussi à cause de sa prudence, de sa réserve, de sa modestie et de la tendre et chaste affection qu'elle lui porte. Céline met au monde un fils appelé à une haute destinée : c'est saint Principius qui deviendra évêque de Soissons.

Après cette naissance heureuse, Céline demeure de très longues années sans avoir d'enfant. Elle gémit devant le Seigneur et se plaint de ne pas avoir une plus nombreuse progéniture.

Or, un solitaire nommé Montan, qui habite au milieu des bois, et passe sa vie en jeûnes, en veillées et en prières, est souvent favorisé de révélations célestes. Ayant passé en oraison une nuit entière, il entend une voix venue d'en haut :

- Le Seigneur a daigné regarder la terre du haut du ciel. Céline sera mère d'un fils qu'on nommera Remi (Remigius ou Remedius). Je l'emploierai pour la délivrance de mon peuple.

Montan reçoit par trois fois l'ordre d'aller avertir cette dame vertueuse. Le saint ermite se rend donc à Cerny où se trouve le château de Céline. Il lui communique sa vision :

- Comment se pourra-t-il faire, répond Céline, que mon mari et moi étant si âgés, je me trouve encore mère dans ma vieillesse ?

- Non seulement cela arrivera, assure l'ermite, mais lorsque vous viendrez à sevrer votre enfant, quelques gouttes de votre lait mises sur mes yeux me feront recouvrer la vue que j'ai perdue depuis longtemps.

Céline et son mari ajoutent foi en ces paroles. Neuf mois plus tard, Dame Céline met au monde un fils qu'elle appelle Remi. Quant au pieux solitaire, il recouvre la vue.

Céline et Émile prennent le plus grand soin de l'éducation de Remi. Ils l'envoient à Laon pour être instruit dans les lettres et les sciences et être formé à la piété parmi les clercs de l'Église de Sainte-Marie. Remi devient archevêque de Reims et baptise Clovis, premier roi de France.

Céline meurt très âgée, vers l'an 464, emplies de mérites devant Dieu et les hommes. Elle est enterrée à Lavergnny, jadis paroisse, plus tard simple ferme à environ deux lieues de Laon.

On représente sainte Céline en compagnie de son fils saint Remi.

Mauricette Vial-Andru

Illustration > Térébenthine  
et gomme arabique  
[terebenthinegommearabique.com](http://terebenthinegommearabique.com)



© Térébenthine et gomme arabique

### Une femme pleine d'amour

Amélie Ozanam n'est pas l'une de ces personnes à la vie extraordinaire, qui ont marqué leur époque par leurs actes ou leurs réalisations. Pourtant, cette femme au caractère doux et généreux est touchante par sa belle âme. En 1841, elle épouse Frédéric Ozanam, cofondateur de la Société de Saint-Vincent de Paul. Après cinq ans d'attente, ils ont une fille, Marie. Amélie sera veuve précocement, à l'âge de 33 ans. Cette biographie de l'historien Matthieu Brejon de Lavergnée, parue chez Salvator, soigneusement documentée, est enrichie d'émouvantes et tendres lettres entre Amélie et Frédéric. *É. T.*





## TÉMOIGNAGE

# Souvenirs des JMJ de Lisbonne

**Déjà deux mois se sont écoulés depuis les Journées mondiales de la jeunesse au Portugal. Lucile-Olympe Basmadjian (à gauche sur la photo), qui a reçu le baptême il y a quatre ans, a participé aux JMJ avec le diocèse de Moulins. Celle qui a fêté ses 20 ans là-bas revient sur ces journées, qui ont eu un impact sur sa vie et sur sa foi.**

« **M**a paroisse m'avait parlé des JMJ, mais je n'y avait pas réellement porté attention, ne sachant pas très bien en quoi cela consistait.

Cependant, étudiante en classe prépa, je découvre que le papa du petit garçon que je garde a participé aux JMJ de Cracovie en 2016. C'est avec son épouse et lui que j'ai vécu mon parcours de foi durant ma prépa. Ils m'ont convaincue que c'était une expérience extraordinaire et inoubliable. Et ils avaient bien raison !

Si je devais parler des moments les plus marquants que j'ai vécus aux JMJ cet été, je dirais, premièrement, mon anniversaire ! J'ai eu 20 ans lors de la première semaine en diocèse. Cela a été un moment très fort qui m'a permis de ressentir la fraternité dans l'Église !

Le second moment fort, c'est la relation très particulière qui est née avec le Seigneur lors de l'adoration. Cela avait toujours été pour moi quelque chose de très abstrait, que je ne comprenais pas, et que je vivais de manière un peu passive.

Mais un jour, dans une petite église portugaise, le Seigneur m'a touchée et a empli mon cœur. Depuis, l'adoration est un grand moment de paix et de communion avec le Seigneur.

Un autre moment émouvant a été la matinée des Français. Pour des jeunes catholiques qui, comme moi, se sentent seuls dans leur petite paroisse de campagne, découvrir 41 000 jeunes qui partagent votre foi, vos valeurs... Waouh ! Jésus Vivant n'a jamais eu autant de sens.



© Coll. particulière

La rencontre qui m'a particulièrement marquée n'est pas vraiment intervenue au Portugal, mais pendant un des week-ends dans mon diocèse, où nous préparions cet événement.

Ce jour-là, étant une des seules fumeuses du groupe, je m'éloigne et m'assois sur les escaliers de la maison paroissiale. Le soleil se couche sur l'église prieurale de Souvigny. Une jeune fille d'à peu près mon âge sort fumer. « Tu t'appelles Philippine, c'est ça ? » « Oui, et toi, Lucile ? » À partir de ce moment, nous étions lancées.

Quand je reparlerai dans 10, 20 ou 30 ans des JMJ, je parlerai forcément de Philippine (à droite sur la photo). Nous sommes finalement parties ensemble à Lisbonne et ne nous sommes plus quittées des deux semaines. Nous découvrant tous les jours un peu plus, nous avons créé une belle amitié. Durant les JMJ,

nous avons vécu des moments complexes physiquement et psychologiquement. Pouvoir compter l'une sur l'autre a été une réelle chance. J'avais déjà fait cette expérience avec Isaure, qui m'a préparée au baptême et qui est l'une de mes meilleures amies. Avec Philippine, j'ai vraiment compris que l'amitié où la foi est au milieu est encore plus belle.

Quelques semaines ont passé depuis les JMJ. Elles ont un réel impact sur la vie des jeunes qui les ont vécues. Au-delà d'un événement de la jeunesse catholique, c'est une communion entre un

million de personnes, une gentillesse et un soutien sans faille qui, je trouve, font défaut à la société d'aujourd'hui.

Aux JMJ, nous vivions assez précairement et, pouvant avoir des baisses de moral, il y avait toujours quelqu'un, que l'on connaissait ou non, de notre groupe ou pas, pour nous aider, nous épauler et nous redonner le sourire.

J'ai voulu appliquer ce principe dans ma vie de tous les jours en étant plus bienveillante et aidante envers les autres. Avec l'aide de Dieu, j'ai pu prendre cette habitude, et les gens m'ont fait remarquer qu'à travers moi, la grâce de Dieu transparait. Les JMJ m'ont vraiment fait comprendre que c'est Dieu qui à travers nous, fait grâce. »

Propos recueillis par S. P.



## Témoignages

# Vos cheveux et vous



**Nous vous avons proposé de parler de vos cheveux, grâce à un appel à témoignages. Un grand merci pour tous vos récits ! La chevelure, cette partie de nous dont nous pouvons nous séparer, n'est pas sans significations. Nos plus de 100 000 cheveux, qu'ils soient bruns, blonds, noirs, roux, gris ou blancs, naturels ou teints, sont porteurs de diverses charges symboliques : beauté, séduction, liberté, don de soi, santé, maladie, image de soi, vieillesse, perte, souvenir... Ils racontent, à leur manière, notre vie. Témoignages.**

### Nolwen : apprivoiser des cheveux abhorrés

« J'ai détesté mes cheveux une partie de ma vie. Être née bouclée, quasi frisottée, ce n'est pas un cadeau. À coiffer, à démêler, ah ces coups de brosse, ces cheveux tirés, ces boucles détestées ! J'avais beau essayer de les mater, hop, la moindre averse, la moindre humidité, cela repartait !

À une kermesse au primaire, la religieuse qui devait me donner mon cadeau de loterie l'a changé sous mon nez en me donnant un peigne en plastique et en m'ordonnant d'aller me coiffer, avec un regard noir, comme si c'était de ma faute si Dieu m'avait donné cette chevelure que je n'avais jamais demandée ! J'ai gardé longtemps au cœur ce rejet brutal, quasi haineux, pour la petite fille que j'étais.

Mes camarades de classe n'étaient pas en reste, allaient jusqu'à me les tirer, attacher ma natte au banc ou essayer de les couper. Au collège on m'appelait Louis XIV, irrespect total envers ce grand suzerain à mon avis, dont la perruque bien ordonnée avait plus de quoi faire envie que la mienne ! Bref, à quinze ans, je les ai coupés courts – ce fut encore pire, mouton frisé.

Puis j'ai grandi. J'ai eu des amies, des vraies. Elles m'ont regardée comme si ma tignasse n'existait pas, ou

encore comme si c'était normal ou même beau. Elles ont pris la brosse, m'ont nattée, ont ri avec moi. Bref, nous avons parlé entre filles. De ce que nous aurions aimé être, de ce que nous étions. Puis nous avons accepté chacune plein de choses, en les regardant autrement parce que nous les regardions ensemble.

J'ai toujours tendance à natter, tirer, tourner en chignon mes boucles bien serrés – mais de plus en plus je les lâche au grand vent. Il y en a un qui est content, c'est mon mari ! » *Nolwen*

### Lucy : couper les cheveux pour couper le cordon

« Mes cheveux ont été le symbole de ma relation fusionnelle avec mon père.

Je suis née blonde comme les blés, et ma couleur de cheveux a toujours fait l'admiration de mon entourage.

Toute petite, dès 3 ou 4 ans, mon père m'a éduquée avec l'idée que les cheveux longs étaient les plus beaux. J'ai donc laissé pousser mes cheveux, en m'identifiant aux princesses, comme la Belle au bois dormant ou Raison – qui était mon surnom.

En grandissant, ma chevelure faisait ma particularité, mais était aussi l'objet de jalousie. À l'école, on m'a plusieurs fois coupé une mèche de cheveux par méchanceté.

Au début de l'adolescence, le besoin d'être « comme tout le monde » s'est fait ressentir, et j'ai exprimé mon désir de couper ces cheveux, à la fois « poids » sur mes épaules et fierté paternelle. J'ai reçu l'interdiction suprême de mon père de ne pas les couper, et je l'ai donc respectée.

En grandissant, j'ai remarqué aussi que mes cheveux étaient « comme de l'or » dans les yeux des garçons, alors j'ai continué d'entretenir cette chevelure qui tombait jusque sous mes reins.

À l'âge de 20 ans, est venu le moment de prendre mon envol. Et le désir de couper mes cheveux est devenu celui de couper le cordon. Je savais que cette décision



## Rossana : vendre ses cheveux comme Jo March

« Petite, en raison d'une intense activité sportive, je gardais les cheveux au carré.

J'ai profité des années universitaires pour les laisser pousser. Tout juste diplômée, je reçois une offre d'emploi en Normandie, à 1200 km de chez moi - je suis étrangère. Mais d'une part, les cheveux longs jusqu'aux cuisses ne sont pas du tout adaptés à mon futur style de vie et d'autre part, j'ai besoin d'argent pour financer le voyage. Je me souviens avoir lu, enfant, le roman *Les quatre filles du docteur March*, où la protagoniste vend ses cheveux afin de payer le voyage de son père, et j'avais depuis décidé de faire la même chose.

Je trouve une perruquière, qui coupe et achète volontiers ma natte : je suis prête pour ma nouvelle vie, une coiffure fraîche sur la tête.

Me voici donc en France depuis 9 ans, grâce aussi à mes cheveux !

Est-ce que je les ai gardés courts ? Pas du tout, ils auront bientôt atteint la longueur de départ. (photo)

Mais les premiers cheveux blancs pointent, ils sont prêts pour se transformer de nouveau en perruque. Gratuitement, cette fois-ci. » *Rossana*



© Coll. particulière

marquerait la fin de mon statut de petite fille auprès de mon père. Et ce qui peut sembler être un acte lambda, a été l'acte fondateur d'une nouvelle relation filiale.

À 22 ans, j'ai demandé à une amie de couper ces cheveux, si symboliques.

Le bruit des ciseaux sur les mèches était celui qui coupait le cordon.

À la vue de ces nouveaux cheveux tombant aux épaules, « courts » dans la bouche de mon père, l'orage est passé mais a ouvert sur une relation d'adulte à adulte, saine et sereine entre nous.

Et même si, quelques années plus tard, la décision de faire un carré court a évidemment été sujet à de piquantes réflexions paternelles, cela est aujourd'hui un sujet de rires entre nous. » *Lucy*

## Virginie : aimer ses cheveux blancs

« J'ai les cheveux teints depuis mes 38 ans. Mes 50 ans arrivent. Mon mari se demande pourquoi je continue à les teindre. « *Naturels, c'est bien !* », me dit-il. Notre petit dernier n'a que 8 ans ; je n'ai pas envie que l'on me prenne pour sa grand-mère... Mon mari a le même âge que moi, sa barbe est poivre et sel. Il me plaît bien ! Petit élan féministe aussi : « *Pourquoi est-ce que les femmes se*

*teignent généralement et pas les hommes ? Et je ne vais pas le laisser seul dans cette gamme gris et blanc ! J'arrête la teinte...* » Notre fils me dit : « *Ne t'inquiète pas Maman, même si quelqu'un croit que tu es ma grand-mère, moi je te trouve très belle* ».

Très vite, mes cheveux deviennent blancs - mais encore un peu multicolores dans la longueur... Et on ne m'a jamais autant complimentée : « *Ça te va si bien, ton teint est magnifique !* » Moi, ça me fait plaisir. Et nos *selfies* à deux avec mon mari sont en harmonie ! » *Virginie*

## Claire : les cheveux à l'épreuve du cancer

« Mes cheveux et moi... Une longue histoire ! Châtains, frisés voire crépus, volumineux : à l'adolescence, je les maudissais. Mais avec le temps, j'ai appris à les aimer ! Au fil des ans et de mes grossesses, mes cheveux sont devenus moins crépus, plus sages et faciles à coiffer.

Ils étaient très longs quand on m'a diagnostiqué un cancer, à l'âge de 36 ans. Juste avant ma première chimio, je me suis fait raccourcir les cheveux - aux épaules, je n'étais pas encore prête pour la coupe à la garçonne. La coiffeuse m'a proposé de faire don de mes cheveux pour contribuer à la fabrication d'une perruque. J'étais heureuse de pouvoir donner un sens à ce sacrifice, d'autant plus que faire ce don me trottait dans la tête depuis un moment mais je n'arrivais pas à franchir le pas.

Enfin, la chute des cheveux n'a pas été trop éprouvante moralement, j'étais en mode « guerrière », portée par l'affection et la prière de nombreuses personnes. Les cheveux sont tombés par poignées, j'ai fini par prendre une tondeuse et me raser moi-même la tête. Je n'ai jamais porté de perruque : impossible de retrouver ma coiffure initiale dans les perruques qu'on m'a proposées - j'étais souvent coiffée en queue de cheval ou chignon.

J'ai vécu ces quelques mois chauve comme un œuf avec de jolis turbans ou foulards noués sur la tête ; l'absence de cheveux se laissait donc deviner, mais en même temps le cancer prenait tellement de place dans ma vie que je me suis dit : à quoi bon le cacher ? Ceci dit, je ne me suis jamais exhibée tête nue même devant mes proches - à part mon mari, et encore j'ai mis du temps -, l'absence de cheveux pour une femme étant assez choquant, car synonyme de cancer bien souvent.

Puis est arrivé le temps béni de la guérison et de la repousse des cheveux. Ils ont repoussé très bruns, sans un cheveu blanc (ouf, c'était ma crainte !). J'ai expérimenté la coupe à la Cristina Cordula ! Pour une coupe à la garçonne réussie, j'ai remarqué qu'il fallait l'accompagner d'une belle paire de boucles d'oreilles et d'un maquillage soigné, sinon ça donne un aspect dur et pas très féminin.

J'ai eu beaucoup de compliments, le retour des cheveux redonnant un aspect normal à ma personne. Ensuite il a fallu pas mal de patience pour retrouver une bonne longueur : entre la coupe à la garçonne et le carré, ça prend du temps, et ce n'est pas toujours très esthétique.

Les quatre années qui ont suivi, je les ai souvent recoupés, ayant pris goût à une coupe plutôt courte. » *Claire*

Textes recueillis par S. P.

## Les bonnes nouvelles de septembre

**FÉMININ** Vous souvenez-vous du dossier du [numéro de mai de Zélie](#) sur les archétypes féminins ? Combattante, Reine, Mère, ou encore Femme sauvage sont autant de personnages symboliques qui incarnent une partie de notre féminité. Les sessions Cœur de femme proposent sur ce thème une session « Une et multiple » du jeudi 2 au samedi 4 novembre 2023 au Centre Port-Royal à Saint-Lambert des Bois (Yvelines). Elle s'inspire du livre *La Féminité dans tous ses états* d'Anselm Grün et Linda Jarosh. Cet événement s'adresse aux femmes à partir de 27 ans, une autre proposition, « Becoming myself », étant proposée aux jeunes femmes en 2024.

**COUPLE** Le Prix des couples 2023, qui sera remis en novembre, a dévoilé ses 10 lauréats. Il a été lancé par l'Alliance pour l'amour durable, une « coalition d'acteurs agissant en faveur des couples », soutenue par le Fonds du bien commun et la Fondation Entreprendre. « *Le secteur de l'amour durable est devenu primordial* », affirme cette entité. Parmi les lauréats de cette deuxième édition, cinq start-ups, parmi lesquelles Oh my love !, une application de rencontre intra-conjugale, ou Coopleo, une plateforme de mise en relation facilitée avec des thérapeutes de couple certifiés. Mais aussi trois associations de coaching en développement du couple, à savoir M'ton couple, Fondacio et Alpha Couple. Deux municipalités qui proposent des ressources aux couples (préparation au mariage civil, ou encore conseil conjugal gratuit) ont également été récompensées : Viroflay et Asnières-sur-Seine.

**RESSOURCEMENT** « *Éduquer son intériorité* », avec sainte Thérèse de Lisieux ou sainte Édith Stein : c'est le thème des retraites proposées par Marie-Paule Genebrias de Gouttepagnon et Ingrid Pihet, de l'association [Vie de l'âme](#). Les prochaines dates sont les 14 et 15 octobre 2023 ou les 27 et 28 janvier 2024 au presbytère de Maule (Yvelines), les 4 et 5 novembre 2023 ou les 2 et 3 décembre au Carmel de Toulon (Var). Les deux animatrices proposent également une chronique hebdomadaire sur ce thème « *Éduquer son l'intériorité* » sur RCF Var.



Unsplash

**NATURE** En Nouvelle-Zélande, le takahē du Sud fait son retour dans son milieu naturel. Cet oiseau au plumage bleu-vert, qui ne peut pas voler, avait officiellement été déclaré éteint en 1898. Cinquante ans plus tard, on a retrouvé des spécimens et fait des efforts pour conserver l'espèce : reproduction et élevage en captivité, introduction dans des parcs nationaux, ou encore capture de ses prédateurs tels que les furets et les chats sauvages. On compte aujourd'hui près de 500 takahē du Sud, dont 18 ont été récemment relâchés dans la nature, dans la vallée du lac Wakatipu en Nouvelle-Zélande, comme l'a rapporté *The Guardian*. Il s'agit d'un troisième peuplement sauvage de cette espèce endémique - c'est-à-dire localisée dans une aire restreinte.

**COMMERCE** Le 11 septembre, le gouvernement a lancé un plan de transformation des zones commerciales, souvent en périphérie des villes. Elles sont près de 1500 à 1800 en France, et représentent 72% des dépenses effectuées dans le commerce physique. L'objectif du plan est de concentrer l'activité du commerce sur des espaces plus limités, d'installer des services, des logements et des bureaux, et de faire revenir la nature en pleine terre. Pour résumer, en faire des espaces plus modernes, plus agréables et plus écologiques. Une expérimentation dotée de 24 millions d'euros va débiter sur une trentaine de territoires.

Elise Tablé

LA STAR DE L'ANNÉE!

**ETOILIUM**

Pour travailler en toute autonomie, motivé, concentré, et loin des écrans!

-15% avec le code ZELIE15

WWW.ETOILIUM.COM



## Enfants et adolescents : une nutrition pour réussir sa scolarité

Quand nous mangeons, nous nourrissons notre être, qui est unifié : corps, esprit et âme. C'est la conviction de Permafood, un média en ligne indépendant lancé il y a quelques mois. Il fait appel à des experts, tels que Jean Joyeux, micronutritionniste (et auteur de cet article qui lie nutrition et fonctionnement du cerveau de l'enfant), Catherine Rossi, chirurgien-dentiste, Pascal Balducci, docteur en sciences du sport, ou encore Amélie Michel, conseillère Hildegarde de Bingen. Ce média propose une newsletter gratuite « Petits pas Permafood » (disponible [ici](#)).



Le bon déroulement de la scolarité est un indicateur crucial de la santé de l'enfant. Dans le comportement comme dans l'apprentissage, on peut repérer facilement certains symptômes révélant une alimentation inadaptée. En effet, s'il est bien clair que chaque cellule, tissu, organe et système fonctionne selon ce qu'apporte la nutrition quotidienne, le système nerveux est sans conteste le plus sensible à sa composition.

### Première priorité : la construction et l'entretien du système nerveux de l'enfant

Tout d'abord, il est important de garantir à l'enfant les apports en nutriments indispensables à la construction et à l'entretien du système nerveux. On pense bien sûr aux protéines, mais on ne dit pas suffisamment que les graisses, en particulier les acides gras essentiels, oméga 3 et 6, sont particulièrement abondants dans un cerveau en bonne santé. Le cerveau consomme également beaucoup de magnésium, de zinc et de vitamines E, D et du groupe B... Sans oublier toute la longue liste des autres micronutriments essentiels qu'il utilise autant sinon plus que tous les autres organes.

On doit donc mettre la priorité sur le choix d'aliments non raffinés, transformés au maximum à la maison et riches en micronutriments. Tout aliment raffiné, de type ultra-transformé, issu de procédés de cracking - opération qui consiste à fractionner les aliments bruts, pour en isoler certains éléments constitutifs - et de réassemblage, est à éviter en consommation courante chez l'enfant. Ces

aliments sont, non seulement, pauvres en micronutriments, mais ils sont responsables d'une surconsommation de micronutriments. Ainsi, on provoque des carences et on en augmente sans cesse la profondeur.

### Deuxième priorité : la stabilité du fonctionnement du cerveau de l'enfant

Cette stabilité est par nature extrêmement sensible aux variations de la glycémie. En effet, toute hyperglycémie appelle une réponse physiologique qui fera invariablement produire de l'insuline, l'hormone du stockage. En résumé, plus on fait monter haut le glucose sanguin, plus l'insuline le fera redescendre vite et fort, et probablement, en dessous de la limite « normale ». L'hypoglycémie ainsi provoquée par une alimentation trop riche en glucides, et notamment au petit déjeuner (pain blanc, confiture, sucre ajouté, brioches, pain au lait, jus de fruit et « céréales de petit déjeuner »), va pénaliser la capacité de concentration des enfants et des adolescents, dès le matin. Les conséquences sur la performance intellectuelle sont évidentes chez l'adulte, mais plus encore chez l'enfant, chez qui ces effets pénalisent à long terme le développement nerveux.

Il faut sortir du préjugé habituel qui veut que « le sucre soit indispensable pour produire de l'énergie ». Cette idée est fautive, car l'organisme est capable de produire de l'énergie avec beaucoup d'autres choses. Elle est aussi très dangereuse, car on rentre dans une logique perverse du type : « Plus je fais des hypoglycémies, plus il faut que je consomme des glucides au petit déjeuner ». La vérité est différente : « Plus je mange des glucides, plus je vais faire des hypoglycémies ». Et ça commence dès le matin. Un petit déjeuner mal choisi va impacter négativement sur le comportement alimentaire de tout le reste de la journée. Il va favoriser les pertes de concentration, les somnolences, les hypoglycémies, les réactions épidermiques aux frustrations, etc.

### Des bons aliments pour la scolarité de nos enfants

On doit donc être attentif à leur faire consommer des végétaux entiers, fruits, légumes, oléagineux, tous les jours. Ils apportent de la satiété, nourrissent le bon microbiote et aident à réguler la glycémie. L'apport de bonnes graisses (oléagineux, huiles non raffinées riches en oméga 3 et poissons) participent à la construction, à l'entretien et à la protection du cerveau. Ils aident aussi à freiner l'absorption des glucides et permettent ainsi de réduire le risque de « montagnes russes » glycémiques.

Les jours de sport, évidemment, on prévoit de garder une portion adaptée de féculents complets, accompagnés toujours d'au moins 2 fois plus de légumes. L'objectif est toujours d'éviter de perturber la glycémie. En effet, une glycémie stable, c'est un cerveau serein, une attention durable et une mémoire performante.

*Jean Joyeux, micronutritionniste*



Photo © Frédéric Baron-Morin

## Votre premier cyanotype

Le cyanotype botanique est une technique mise en œuvre au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle par la botaniste britannique Anna Atkins. Elle consiste à exposer à la lumière du soleil un objet plat posé sur une feuille de papier, qui a été enduite d'une solution ferrique ; puis, une fois la feuille rincée à l'eau, celle-ci devient bleue.

Cet procédé est tombé en désuétude mais revient au goût du jour, comme le montrent Camille Soulayrol et Marie Vendittelli, qui ont fondé l'entreprise Invincible et proposent créations et ateliers.

Avant de commencer, il faut évaluer le temps d'insolation nécessaire, en fonction de la force du soleil ce jour-là. Des bandelettes découpées dans une feuille enduite de solution photosensible permettent de faire des tests, en les exposant au soleil entre 5 et 30 minutes puis en les rinçant. Le meilleur résultat doit être d'un bleu dense et foncé. *É. T.*

« 1 Vous avez de la chance, il fait beau ! Et vous avez préparé des bandelettes de papier recouvertes de solution photosensible pour tester le temps d'insolation nécessaire (entre 5 et 30 minutes selon la force des rayons UV).

### Matériel

- > Bandelettes tests (*voir article ci-dessous*)
- > 1 fougère séchée
- > 1 feuille de papier enduite de solution photosensible (Dans le noir quasi intégral, hormis une lampe à led, trempez un pinceau large dans une solution ferrique pour cyanotype, disponible en boutique de loisirs créatifs ou sur Internet. Appliquez une fine couche sur une feuille de papier blanc pour aquarelle, puis suspendez celle-ci dans un endroit chaud, sec et entièrement obscur. Une fois la feuille enduite sèche, enfermez-les dans une grande enveloppe puis un carton à dessin opaque. Le papier ne doit jamais voir la lumière pour l'instant.)
- > 1 vitre transparente légèrement plus grande que la feuille de papier
- > 1 bac en plastique rempli d'eau du robinet (ou un grand évier)

### Conseil

Faites découper votre vitre au format désiré dans un magasin de bricolage et recouvrez ses bords, éventuellement coupants, de ruban adhésif renforcé.

2 Une fois le temps d'insolation adéquat déterminé, sortez rapidement le papier préparé, qui était à l'abri de la lumière, puis disposez-le sur une surface plane (type table ou planche), en plein soleil. Évitez les ombres, y compris la vôtre !

3 Déposez la fougère sur le papier. Pour un résultat plus esthétique, veillez à ce que la tige dépasse de la solution photosensible (*voir photo ci-dessus*).

4 Recouvrez la fougère avec la vitre en veillant à ce que cette dernière ne morde pas sur la solution (sinon, elle laissera une ligne blanche à cette jonction).

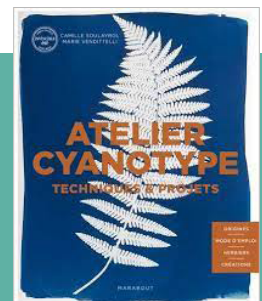
5 Attendez le temps nécessaire avant d'enlever la vitre et de plonger le papier dans le bac rempli d'eau. En quelques secondes, le bleu apparaît. Bravo, vous venez de réaliser votre premier cyanotype ! »

Extrait du livre

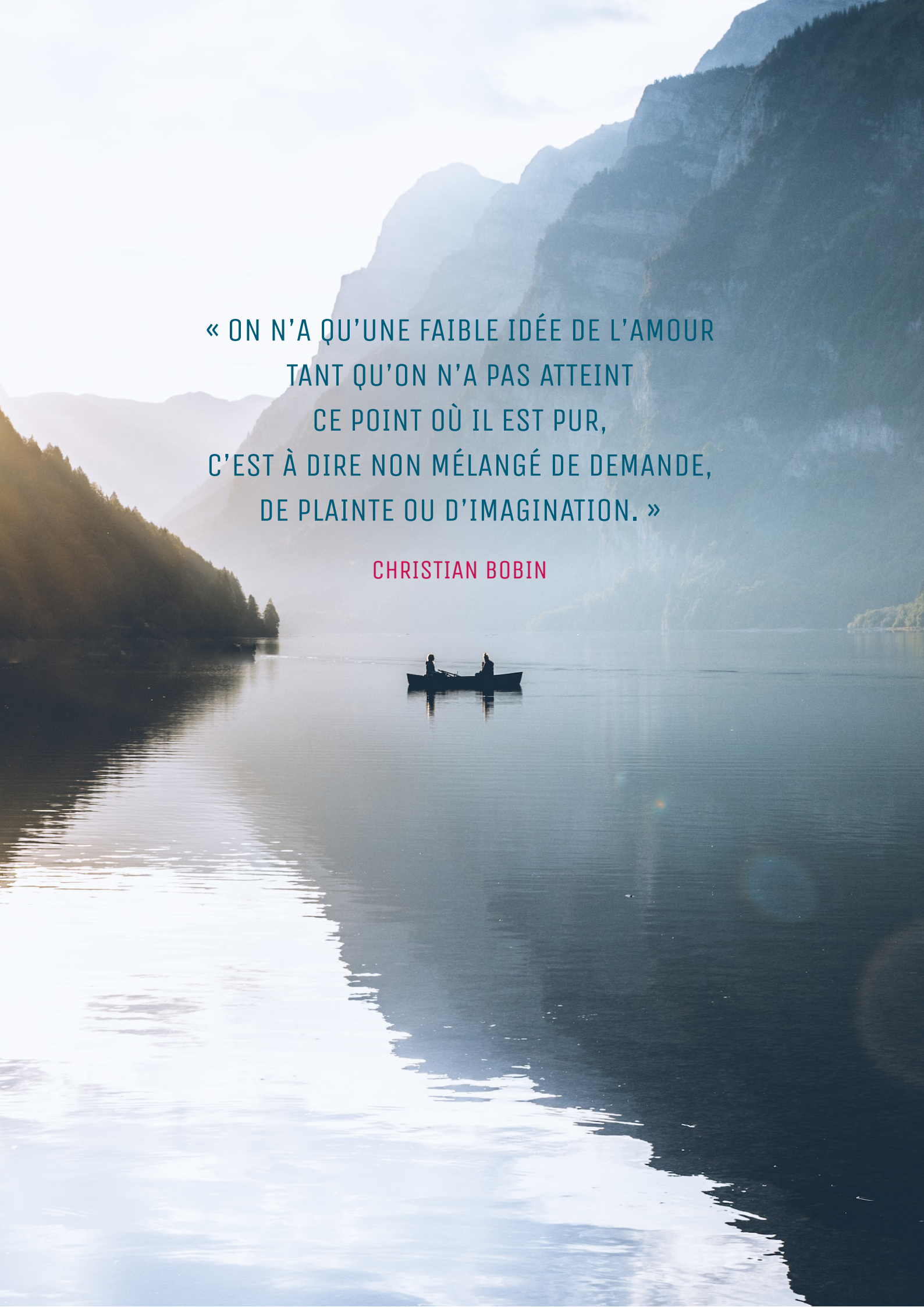
[Atelier cyanotype](#)

de Camille Soulayrol et Marie Vendittelli

Marabout





A serene landscape of a fjord with steep mountains and a small boat on the water. The scene is captured in a soft, hazy light, likely during dawn or dusk. The water is calm, reflecting the surrounding environment. In the center, a small boat with two people is visible, moving across the water. The mountains are steep and covered in dense forest, with some rocky outcrops visible. The overall mood is peaceful and contemplative.

« ON N'A QU'UNE FAIBLE IDÉE DE L'AMOUR  
TANT QU'ON N'A PAS ATTEINT  
CE POINT OÙ IL EST PUR,  
C'EST À DIRE NON MÉLANGÉ DE DEMANDE,  
DE PLAINTÉ OU D'IMAGINATION. »

CHRISTIAN BOBIN

# Aimer véritablement les autres

« *Au soir de notre vie, nous serons jugés sur l'amour* », affirme saint Jean de la Croix. Il s'agit de savoir si nous aurons, non pas éprouvé des sentiments d'amour ou d'amitié envers les autres, mais plutôt si nous aurons voulu leur bien, si nous les avons respectés, écoutés, sans les juger, ni les critiquer, ni les manipuler... Pas si simple ! Heureusement, nous savons que pour aimer, il faut d'abord recevoir l'Amour. La prière, notamment silencieuse, est très précieuse à ce titre. L'Eucharistie et la confession également.

Si la charité envers le prochain est un thème spirituel, nous sommes des êtres où le niveau psychologique et le niveau spirituel sont, dans les faits, souvent imbriqués. La manière dont nous aimons les autres est souvent impactée par celle dont nous avons été aimés par nos parents et notre entourage. Pour autant, il n'y a pas de fatalité et de nombreux outils psychologiques sont utiles pour mieux aimer les autres : la connaissance de soi pour s'accepter avec ses qualités et ses limites ; les outils de caractérologie et le dialogue peuvent être utiles également pour voir les autres tels qu'ils sont, sans vouloir les changer ; l'écoute active aide à être réceptif et à relancer les personnes avec délicatesse ; la communication non violente permet d'exprimer ses émotions et ses demandes, en lais-



Unspash

sant à l'autre la possibilité de dire non ; les cinq langages de l'amour diversifient les manières de montrer aux autres l'attachement qu'on leur porte...

**Nous sommes tous en chemin** vers la sainteté – qui est la perfection de la charité – et nul ne peut donner des leçons aux autres, si ce n'est le Christ. D'ailleurs, quand nous jugeons les autres – à tort –, nous ne connaissons qu'une partie de la réalité. Ainsi, cette jeune fille qui semble avoir un comportement libertin a peut-être été violentée dans son enfance, ce qui a détruit la valeur qu'elle s'attribuait. On peut juger la valeur morale objective d'une action, mais pas la personne – la distinction est subtile, il est vrai.

Jésus nous le dit : « *Tout ce que vous voudriez que les autres fassent pour vous, faites-le pour eux* » (Mt 7, 12).

Solange Pinilla

## Apprendre à aimer

**Peut-on aimer ses bourreaux ?** Etty Hillesum, jeune juive au camp de transit de Westerbork pendant la Seconde guerre mondiale, s'y est essayée. L'auteur Olivier Risser évoque cela dans son livre *Etty Hillesum, un chant de vie par-delà les barbelés* (L'enfance des arbres) : « Dans son journal, le 27 février 1942, Etty écrit : « Autre

*leçon de cette matinée : la sensation très nette qu'en dépit de toutes les souffrances infligées et de toutes les injustices commises, je ne parviens pas à haïr les hommes* ». Heureuse femme, dirons-nous, comment vous y prenez-vous ? Est-ce par la grâce d'une disposition naturelle ? Ce serait là une remarque d'envieux tout autant que de paresseux. Parvenus à ce stade de notre étude, nous savons combien elle

n'a cessé de mener combat pour apprendre à aimer. Si la formule qu'elle emploie revêt quelque aspect provocateur puisqu'elle laisserait à penser qu'elle essaie de haïr sans y parvenir, elle rappelle judicieusement qu'une fois le travail de résistance engagé, l'âme se fortifie à mesure et résiste aux vents contraires (à sa nature) de la haine. » Il s'agit de convertir son regard et son cœur. *J. P.*



## Regard psy : s'aimer soi-même pour mieux aimer les autres

Quand on n'est pas conscient de sa valeur, ou que l'on ne voit pas celle des autres, il est difficile d'aimer véritablement. Le concept psychologique des « positions de vie » est éclairant à ce sujet.

**A**u cours d'une même journée, il est fréquent que notre représentation de nous-même et des autres change. Et notamment en cas de stress : on va se sentir soit en plein doute sur soi, soit méprisant avec les autres, soit découragé par le monde en général...

L'analyse transactionnelle, une théorie créée dans les années 1950 par le psychiatre américain Éric Berne, propose le concept des positions de vie. « Quatre positions sont possibles, explique Christine Maurice, analyste transactionnelle, dans son livre *Transformer sa vie avec l'analyse transactionnelle* (Leduc.s éditions). Le premier signe (+ ou -) indique la valeur que l'on s'accorde et le second (+ ou -) celle que l'on attribue à l'autre ou aux autres. » (voir schéma)

La première position, +/-, correspond à « une représentation positive de soi et une représentation négative des autres : « Moi, j'ai de la valeur et toi, tu n'en as pas » », indique Franck Jullien, coach et fondateur du modèle ComColors, dans son livre *Découvrir sa personnalité... et celle des autres* (Eyrolles). Par exemple, cette personne va avoir tendance, notamment lorsqu'elle est stressée, à donner des conseils et s'agacer de l'incompétence des autres. Elle sera agressive, moqueuse et méprisante. La position dominante peut aussi amener à adopter une attitude de Sauveteur (lire aussi l'article « [Relations : sortir de la toxicité ordinaire](#) »). Cette représentation n'est bien sûr que le résultat d'une projection, sans rapport avec la réelle valeur des personnes.

La position -/+ est plutôt inverse : la personne accorde plus de valeur aux autres qu'à elle-même. Une personne dans cette position de vie se sent inférieure aux autres, pas assez à la hauteur par rapport à eux. Elle les admire et les voit comme des gagnants. Même si elle réussit, elle se sentira perdante car ayant dépensé beaucoup de temps et d'énergie pour un moins bon résultat. Frustrée, elle doute d'elle-même.

	Les autres -	Les autres +
Moi +	+/- Mépris Arrogance	+/ Respect Coopération
Moi -	-/- Découragement Amertume	-/ Infériorité Envie

Les « positions de vie ». Schéma © Zélie

Quant à la position -/-, c'est celle où l'on ne sent pas sa valeur, et on n'en reconnaît pas aux autres non plus. « Une personne dans cette position de vie ressent un sentiment de découragement, de démission, voire de dépression : "La vie ne vaut pas la peine d'être vécue" », souligne Franck Jullien. Fataliste, elle a l'impression de ne pouvoir compter ni sur elle, ni sur les autres.

La dernière position, +/+, se distingue des autres : cette fois, c'est celle adoptée par une personne qui connaît sa valeur et celle des autres. « Elle a confiance en ses propres capacités, elle est convaincue qu'elle et les autres peuvent être gagnants si, ensemble, ils s'en donnent les moyens », précise Franck Jullien. Elle est à l'écoute de ses propres besoins, elle est responsable de ses actes et elle sait s'exprimer avec respect si quelque chose ne va pas.

Par ailleurs, on peut noter que la position +/- que nous avons évoquée au début, peut en réalité cacher une position -/+. Car une attitude méprisante révèle bien souvent « un manque de confiance en soi qui s'accompagne d'une grande exigence envers soi-même et envers les autres », selon Christine Maurice. Derrière la position -/+ se cache aussi parfois une colère ou une agressivité réprimée.

On peut passer d'une position de vie à l'autre au cours de la journée, en fonction des circonstances et des rencontres, mais il arrive que l'on soit plus fréquemment dans l'une ou l'autre, avec certaines personnes : « Par exemple, vous pouvez être souvent dans le +/-, avec vos enfants ("Ils ne font jamais rien de bien") et fréquemment dans le -/+, avec votre responsable ("Je ne suis pas à la hauteur de ses attentes") ».

Il apparaît que si l'on souhaite aimer véritablement les autres, il est nécessaire d'être conscient de sa propre valeur, et de celle d'autrui. Le problème principal vient donc souvent d'un manque d'estime de soi ou de confiance en soi, qu'il vienne de l'enfance ou non. On peut par exemple, en cas de stress, plutôt que de se dire des paroles négatives – qu'on ne dirait jamais à sa meilleure amie ! –, les remplacer par des paroles encourageantes et valorisantes. (Lire aussi l'article « [Estime de soi ou estime du Soi ?](#) »)

S. P.

# 5 pistes pour mieux aimer les personnes



Unsplash

« Voyez comme ils s'aiment », disait-on des chrétiens en les voyant vivre. Évidemment, ce n'est pas toujours le cas... Le Père Paul Dollié, riche de son expérience paroissiale, a remarqué que nos comportements peuvent barrer même l'accès à l'Évangile. Il a donc lancé le parcours « Vivre ensemble, mode d'emploi », qui propose des outils humains et spirituels pour s'aimer vraiment comme des frères.

« J'ai compris qu'avoir une relation saine avec mes proches est la première mission que Dieu m'invite à travailler pour rayonner de l'amour de Dieu », raconte le Père Paul Dollié dans *Vivre nos relations dans la paix* (EdB). Ce curé avait en effet remarqué que la communauté paroissiale - y compris lui-même -, par ses petits dysfonctionnements, faisait obstacle à la mission, en ne vivant pas la vie fraternelle qu'elle annonçait.

Paul Dollié s'appuie sur l'épître de Jacques pour évoquer les principales maladies autour de la relation à l'autre, que ce soit en famille, au travail, en Église ou ailleurs. Le parcours « Vivre ensemble, mode d'emploi » qu'il a lancé est disponible en ligne ; il peut être suivi sur un an par petit groupe, et existe sous forme de retraite. Nous avons extrait du livre de Paul Dollié quelques suggestions intéressantes pour tous.

## 1 Avant d'agir, regarder si l'on est en communion avec les autres

Mener de beaux projets, c'est bien. Mais ils finiront tôt ou tard par échouer, si l'on n'est pas d'abord « ensemble ». « Ne partons pas trop vite sans vérifier que nous sommes bien en communion les uns avec les autres », souligne Paul Dollié. Vérifions, par un simple regard en soi, que nous sommes heureux d'être ensemble ; qu'il n'y a pas de perdants

dans le groupe que nous formons, de personnes lésées, utilisées ; qu'il n'y a pas de non-dits entre nous, de pardons qui peinent à être donnés. » Une comparaison parlante est celle de l'équipe de foot : une équipe soudée, avec des joueurs moyens, a bien plus de force qu'une équipe bonne techniquement, mais qui n'a pas le sens de la communion.

Dans l'Église du Christ, cette communion est d'autant plus nécessaire qu'elle est le « premier cercle » du Seigneur, ainsi qu'il le déclare le soir du Jeudi saint : « Je prie pour eux (les Douze) ; ce n'est pas pour le monde que je prie, mais pour ceux que tu m'as donnés, car ils sont à toi. (...) Que tous soient un, comme toi, Père, tu es en moi, et moi en toi » (Jean 17, 9.21). Quand on est la lumière du monde et le sel de la terre, on a une « sacrée » responsabilité. Car le « second cercle » bénéficie de l'unité qui existe entre les membres du premier cercle !

## 2 Entrer en relation avec l'autre sans l'utiliser

« Imaginez qu'en tant que curé de paroisse, à la fin de la messe, je prenne plus de temps sur le parvis avec ceux que j'imaginerais plus intéressants pour mon ministère, le dernier de l'Église ou mon bien-être personnel », s'exclame Paul Dollié. Parfois, on entre en relation avec l'autre en raison de sa réputation, des biens matériels ou des services rendus qu'il nous procure, de l'écoute qu'il nous offre...

Un autre exemple de l'auteur de *Vivre nos relations dans la paix* : « Je pense à cette fleuriste bénévole en paroisse, qui était là depuis de nombreuses années et que, depuis mon arrivée, je n'avais pas rencontrée pour faire le point. Bref, je "l'utilisais", sans me poser beaucoup de questions. Un jour, sans me prévenir, elle vient me voir pour me dire : "J'arrête tout". Dans cet arrêt brutal, il y avait des années de petites difficultés non exprimées, de besoins non formulés, de paroles valorisantes absentes de ma bouche ». Dès lors, il est important de demander aux personnes avec lesquelles nous travaillons ou vivons : « Comment vis-tu tes missions ? »

Pour sortir des relations utilitaristes, il est précieux de s'interroger sur ses intentions véritables : si l'on de-



mande un service à son enfant, est-ce pour l'éduquer, ou pour l'utiliser car on n'a pas envie de le faire ? Dans *Aimer sans utiliser* – un livre très instructif sur ce sujet –, le Père Pascal Ide souligne que cela peut aussi arriver au sein du couple. De fait, si l'on a réparti les tâches domestiques avec son conjoint il y a longtemps, est-ce qu'on en reparle régulièrement pour vérifier que chacun est toujours d'accord, et qu'il ne se sent pas utilisé ?

### 3 Agir de manière décentrée de soi.

Plutôt que souvent rapporter les choses à son propre intérêt, aimer en vérité consiste à les réaliser sans attendre de retour.

Agir pour recevoir de la reconnaissance n'est pas un acte d'amour véritable (mais on peut se féliciter soi-même !). Mieux vaut aussi écouter l'autre en s'intéressant vraiment à lui, et sans ajouter « *Moi aussi, justement...* ».

Paul Dollié cite ces autres pistes : au téléphone, écouter sans faire autre chose en même temps. Ramasser des déchets alors que personne ne me voit. Discuter avec une personne qui ne nous apportera rien *a priori*. Prier pour quelqu'un... D'ailleurs, confier au Seigneur quelqu'un qu'on apprécie peu nous aidera à l'aimer davantage, au-delà de ses seuls comportements, nous approchant ainsi de la façon dont Dieu lui-même l'aime.

### 4 Arrêter la médisance.

Les paroles sont puissantes, en bien comme en mal ! Une parole fautive (calomnie) ou inappropriée sur quelqu'un (médisance) se propage à grande vitesse et on ne peut la maîtriser. Pensons à l'adage : « *Mentez, mentez, il en restera toujours quelque chose* », et à saint Philippe Néri qui avait demandé à une femme ayant été médisante de disperser les plumes d'une poule à travers la ville, et d'ensuite essayer de toutes les récupérer... Impossible, à l'image d'une critique qui se diffuse de manière incontrôlable. Pierre Goursat, fondateur de la communauté de l'Emmanuel, avait proposé à celle-ci d'avoir une seule règle : « *La non-critique, même en plaisantant* ».

Mais alors, que faire quand le comportement d'une personne nous pose vraiment problème ? Au lieu d'en parler avec d'autres, mieux vaut en discuter directement

avec celle-ci, ce qui demande parfois du courage. C'est ce à quoi invite Jésus : « *Si ton frère a commis un péché contre toi, va lui faire des reproches seul à seul. S'il t'écoute, tu as gagné ton frère. S'il ne t'écoute pas, prends en plus avec toi une ou deux personnes afin que toute l'affaire soit réglée sur la parole de deux ou trois témoins* » (Mt 18, 15-16).

Parfois, l'autre ne se rend même pas compte du mal qu'il fait. L'aider à en prendre conscience et à progresser est en fait une façon de l'aimer. Bien sûr, c'est mieux si on a aussi l'habitude de lui faire des compliments. (D'ailleurs, on peut citer aussi la « méthode sandwich », utile par mail par exemple, même si l'idéal est de vive voix : un compliment, un reproche, un compliment.)

Et si la personne n'écoute pas, demander à une personne de confiance appréciée par les deux parties, ou à un médiateur professionnel dans certains cas – conflits au travail ou familiaux notamment –, peut permettre, autant qu'il est possible, de résoudre le conflit et de rétablir le lien.

### 5 Pratiquer avec délicatesse la correction fraternelle.

Saint Jacques y invite : « *Si l'un de vous s'égaré loin de la vérité et qu'un autre l'y ramène, alors, sachez-le : celui qui ramène un pécheur du chemin où il s'égarait sauvera son âme de la mort et couvrira une multitude de péchés* » (Jc 5, 19-20). La correction fraternelle dépasse le champ de l'offense qui nous est faite ; elle doit être effectuée dans le but du bien de l'autre. Bien sûr, mieux vaut le faire de manière subtile, car la vérité ne va pas sans la charité. Par exemple : « *Est-ce que tu veux un retour sur ce que tu fais ?* », « *Si oui, à quel moment ?* », « *Je voudrais te parler d'une chose importante, quand serais-tu disponible ?* ».

Il est également bon d'être soi-même disponible à la correction fraternelle, car « *nous sommes souvent très lucides sur les défauts des autres et aveuglés sur notre propre personne (la paille et la poutre)* », comme le rappelle Paul Dollié. On peut demander de quelle manière on est perçu, afin de pouvoir progresser et mieux aimer les autres. L'occasion de grandir dans une juste humilité, l'alliée de l'amour !

J. P.

Pour aller plus loin > [emmanuel.info/vivre-ensemble-mode-emploi-un-parcours-en-ligne-emmanuel-play](http://emmanuel.info/vivre-ensemble-mode-emploi-un-parcours-en-ligne-emmanuel-play)

#### Bon plan

**Gîte familial\*\*\* 14 pers. en Ardenne belge**  
charmante maison à l'orée d'un petit village typique ; 6 chambres avec salle de bains/douche ; jardin clos. Vacances familiales, sportives et/ou culturelles (Liège, Spa, par exemple). Bienvenue à La Marguerite ! **10% de réduction** pour toute réservation **en 2023 ou 2024** en indiquant le code « Zélie » lors de votre réservation par mail ou téléphone. [www.prestigites.be/fr/gite-la-marguerite](http://www.prestigites.be/fr/gite-la-marguerite)



HAUT LES CŒURS

Découvrez notre collection d'objets évangélistes.

-10% sur votre commande avec le code ZELIE10 !\*

\*valable pour toute commande passée entre le 1<sup>er</sup> et le 31 octobre 2023 sur [www.hautlescoeurscollection.com](http://www.hautlescoeurscollection.com)

# Sortir de l'envie et de la jalousie

Être jalouse, c'est oublier la valeur que nous avons pour Dieu, Lui qui nous aime de manière inconditionnelle.

« Elle a l'air tellement mieux que moi, plus sympa, plus dynamique, mieux habillée, elle réussit tout, elle a plus de succès, elle... » Stop ! Oui, la jalousie vient parfois mordre notre cœur. Elle peut révéler un besoin non comblé : un besoin de reconnaissance, par exemple, ou de sens, que l'on pourrait chercher ensuite à combler par des moyens plus réalistes et concrets. Mais ce à quoi nous invite la sœur dominicaine Catherine Aubin dans son livre *Mourir d'envie ou vivre d'amour ?* (Artège), c'est à voir la jalousie comme un obstacle pour notre vie spirituelle. La jalousie nous empêche d'aimer, et de reconnaître l'amour avec lequel Dieu nous aime !

D'abord, quelle est la différence entre l'envie et la jalousie ? « À l'origine, la jalousie est le désir de conserver ce qui nous appartient et de ne pas en être privé par un autre », explique Catherine Aubin. Tandis que « l'envieux n'est jamais satisfait et veut toujours davantage ».

Réfléchir à la jalousie et à l'envie au niveau spirituel, c'est découvrir un mot-clé très présent dans la Bible : la convoitise. Cela commence dès le jardin d'Eden : Adam et Eve mangent le fruit défendu justement parce qu'ils voulaient que tout leur soit donné. En fait, « le point de départ est un mensonge et un oubli : l'oubli du don (car le Seigneur Dieu avait sous-entendu "tous les autres arbres") ». Les dix commandements demandent clairement de ne pas convoiter les biens du prochain, ce qui serait aussi la porte ouverte à d'autres péchés.

En fait, bien souvent, nous voulons « tout ». Par exemple, l'enfant aimerait parfois avoir l'amour exclusif de ses parents, non partagé avec ses frères et sœurs. On pourrait aussi imaginer l'exemple très actuel d'une personne qui a 3000 abonnés sur Instagram en voudra peut-être bientôt 4000, et toujours davantage. L'envie trouve



Unsplash

“ Ne convoite plus  
et reconnecte-toi à ton être. ”

sa racine dans « le refus des limites, et le refus de faire face à la réalité humaine ».

Le problème, c'est qu'« il est impossible de réparer la convoitise par l'obtention de ce qui est convoité, car la souffrance est au niveau de l'être ». Pour les figures dévorées par l'envie que sont Caïn, les frères de Joseph, ou le fils aîné de la parabole de l'enfant prodigue, ce n'est pas la satisfaction de leur désir qui les aurait apaisés, car « à celui qui convoite, il faut tout, et donc on ne peut rien lui donner pour éteindre ce désir ». Catherine Aubin conseille : « Ce n'est pas dans l'avoir de l'autre que tu peux retrouver ton être. Ne convoite plus et reconnecte-toi avec ton être ».

Et cet être, qu'est-ce donc ? Quel est le remède profond à la jalousie ? C'est nous regarder comme Dieu nous aime. C'est regarder toutes les merveilles qui nous entourent. « Regarder et bénir en même temps nous fait entrer dans une autre perspective, et provoque une dilatation du cœur. » Si cette personne que nous jalouons, nous nous émerveillions devant ses talents ? Si nous bénissions le Seigneur pour elle ? Si nous convertissions notre regard ?

Au lieu d'entretenir un désir sans issue, mieux vaut revenir à son identité profonde. « Je t'aime d'un amour éternel, aussi je te garde ma fidélité » (Jr 31, 3), nous dit le Seigneur. « Cet amour de Dieu est donné à chacun, personne n'en est privé, rappelle l'auteur de *Mourir d'envie ou vivre d'amour ?*. Ce que reçoit l'un ne manque pas à l'autre. »

Alors, nous pourrions devenir une terre intérieure où Dieu vient se révéler. En effet, « notre existence trouve ses racines dans l'être de Dieu, dans la terre de notre Seigneur : nous sommes en lui, nous nous développons en lui, notre croissance vient de lui, comme un arbre florissant, comme une vigne féconde ». Une vigne qui n'a même pas envie d'être comme sa voisine, car elle se sait unique aux yeux de son Créateur.

J. P.



## ŒUVRES D'ART

# La Visitation dans l'art

**F** est un mystère du Rosaire qui a pour fruit la charité fraternelle : celui de la Visitation. Qui dit charité dit aimer son prochain, mais aussi l'aider concrètement, par amour de Dieu. Or ce n'est pas n'importe quel exemple d'assistance à son prochain qui est exposé dans le mystère en question, puisqu'il s'agit de l'altruisme d'une femme enceinte de trois mois apportant son aide, après un voyage fatigant, à une autre femme enceinte, plus avancée de six mois dans sa grossesse : la Vierge Marie venant rendre visite à sa cousine âgée Élisabeth. Il s'agit, par la même occasion, de la première rencontre, encore *in utero*, de Jésus et de son cousin Jean-Baptiste. D'abord promue par l'ordre franciscain, la fête liturgique de la Visitation a été étendue à toute l'Église en 1389.

« En ces jours-là, Marie partit et se rendit en hâte vers le haut pays, dans une ville de Judée. Elle entra chez Zacharie et salua Élisabeth. Or, dès qu'Élisabeth eut entendu la salutation de Marie, l'enfant tressaillit dans son sein et Élisabeth fut remplie du Saint Esprit. Alors elle poussa un grand cri et dit : "Tu es bénie entre les femmes, et béni le fruit de ton sein ! Comment m'est-il donné que la mère de mon Seigneur vienne à moi ? Car, dès l'instant où ta salutation a frappé mes oreilles, l'enfant a tressailli d'allégresse en mon sein. Oui, bienheureuse celle qui a cru en l'accomplissement de ce qui lui a été dit de la part du Seigneur !" » (Lc, I, 39-45)

Cette scène si originale du Nouveau Testament a donc été, pour les artistes, l'occasion et le prétexte de représenter un sujet bien peu courant, voire unique, dans l'art occidental : la femme enceinte. L'historien d'art François Boespflug souligne ainsi la singularité des représentations de Visitations, « non seulement dans l'art chrétien, mais dans l'art religieux en tant que tel, toutes religions confondues : il n'a peut-être pas d'équivalent ailleurs ».



Metropolitan Museum CC



Wikimedia commons

Non seulement il s'agit de représenter deux femmes enceintes à des différents stades de leur grossesse, mais aussi, parfois, de figurer les bébés dans le ventre de leurs mères.

À cette fin, les peintres ont pu utiliser un subterfuge bien original : représenter en transparence les deux fœtus. Tandis que les deux mères se saluent par une étreinte affectueuse, leurs fils, tout aussi visibles, se rencontrent.

À une époque où, comme l'explique l'historienne Marie-France Morel, « on ignore tout de la morphologie fœtale », l'Enfant-Jésus et le petit saint Jean-Baptiste dans le sein de leur mère sont représentés comme des adultes miniatures. Dans la Visitation représentée sur l'antependium de Francfort-sur-le-Main en 1410 (*ci-dessus*), saint Jean-Baptiste, aussi minuscule soit-il, s'agenouille devant le Christ, Lui aussi représenté en miniature, qui le bénit.

Ce système de « grossesse transparente » existe aussi en sculpture : un siècle plus tôt, le Maître Henri de Constance ménage dans sa Visitation en noyer (*ci-contre*), conservée au Metropolitan Museum, deux cavités fermées d'un couvercle de cristal, à travers les-





quelles les images des saints cousins auraient pu être vénérées à l'origine.

Sans aller jusque-là, des artistes de la fin du XV<sup>e</sup> siècle n'ont pas hésité à insister sur la matérialité de ces deux grossesses saintes, par un geste très concret. Dans la *Visitation* peinte par Rogier van des Weyden aux alentours de 1475 (*ci-dessus à gauche*), conservée aujourd'hui à Leipzig, la Vierge pose sa main sur le ventre rebondi de sa cousine Élisabeth, et inversement. Sur ce tableau d'ailleurs, la Vierge Marie porte les cheveux détachés, ce qui est un signe de virginité. Quelques années plus tard, en 1491, dans sa célèbre *Visitation* conservée au Louvre (*ci-dessus à droite*), Domenico Ghirlandaio dépeint également la mère de saint Jean-Baptiste caressant l'Enfant-Jésus à travers le ventre de Marie, tout en gardant devant le mystère de l'Incarnation qu'elle entrevoit un immense respect, marqué par son agenouillement.

Les représentations de la **Visitation** ont donc surtout fait florès à la fin du Moyen Âge et jusqu'à la Renaissance, particulièrement dans les pays germaniques. Puis, les normes sociales ayant changé, les siècles suivants en sont venus à considérer ces représentations de femmes enceintes comme indécentes, voire choquantes... et les images de la Visitation se sont faites beaucoup moins nombreuses, ou en tout cas moins explicites. Ainsi la *Visitation* de Rubens (*en bas à gauche*), réalisée vers 1611-1615 et conservée au musée des Beaux-Arts de Strasbourg, ne dépeint-elle que la rencontre en apparence ordinaire de deux femmes, dont



les formes ne sont pas spécialement accentuées. Cette retenue se prolonge d'ailleurs jusqu'à l'époque contemporaine : en 1894, dans son tableau intitulé *La Visitation* ou *Le Magnificat*, conservé au musée de l'Ermitage (*en bas à droite*), Maurice Denis représente les deux cousines avec une grande pudeur, et leurs ventres se devinent à peine sous d'amples manteaux.

L'œil du XXI<sup>e</sup> siècle, bien plus habitué à ce que les femmes enceintes dévoilent leur état, redécouvre alors, avec d'autant plus de curiosité, la candeur des Visitations médiévales. Pourrait-on les considérer comme les prémices des images d'échographie, bien avant la lettre ?

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





# Culture : partir loin

ROMAN



## LA BIBLIOTHÈQUE PERDUE – Patrick Burensteinas - Robert Laffont

*La bibliothèque perdue* est un beau roman d'aventure, qui mêle deux époques séparées par vingt siècles. Pour l'Antiquité, on suit les aventures d'un jeune Grec amené à croiser certains des plus puissants personnages de l'époque pour sauver la mythique bibliothèque d'Alexandrie. Plus près de nous, le parcours d'une jeune doctorante et de son loufoque directeur de recherches amène une touche de modernité bienvenue. À chaque époque, la richesse des détails et la précision des descriptions rendent la lecture très immersive. Avec nos héros, on se plonge avec passion dans l'histoire de cette bibliothèque de légende, dont on ne peut que regretter encore plus amèrement qu'elle ait brûlé. À noter toutefois, quelques fâcheux paragraphes qui tendent au Dan Brown de bas étage, sur la science remplaçant Dieu, et des personnages que l'on aimerait parfois un peu plus fouillés. Cependant l'ensemble reste plus qu'agréable à lire et vous fera sans doute vous aussi rêver aux lieux antiques d'Alexandrie.

Élervie Quelven

EXPO

## FÉLINS

Muséum d'histoire naturelle (Paris 5<sup>e</sup>) - Jusqu'au 7 janvier 2024

Dès le premier espace, cette exposition située dans la Grande Galerie de l'évolution impressionne : de nombreux félins empaillés vous regardent, du lion au chat en passant par le tigre, le jaguar, la panthère des neiges, le puma et le chat pêcheur. Magnifiques et majestueux, agiles et musclés, ces animaux naturalisés sont mis en scène au fil de l'exposition en train de chasser ou de se reposer. On apprend qu'il existe 38 espèces de félins sauvages, répartis en deux sous-familles : les panthérinés et les félinés. Des vidéos montrent les félins en action, et un court film rappelle que la plupart d'entre eux sont des espèces menacées. Le lynx d'Eurasie, qui avait disparu en France et en Suisse, a été réintroduit, mais demeure fragile. Une belle exposition, à voir de 5 à 105 ans !

Élise Tablé



ADOS



## LE ROYAUME PERDU D'ERIN, LIVRE I. LE MERCENAIRE

Anne-Élisabeth d'Orange - Emmanuel jeunesse

*Le mercenaire* est le premier opus d'une trilogie de fantasy épique plus que prometteuse : *Le royaume perdu d'Erin*, et le premier roman d'Anne-Élisabeth d'Orange. Et quel premier roman ! Brann, héritier de la légendaire lignée des rois d'Irlande et Leag son ami fidèle sont les héros de cette aventure où se mêlent l'Histoire et la légende. La quête de Brann pour regagner sa terre natale et pour reprendre sa place de roi légitime est passionnante. De combats épiques en réflexions plus spirituelles, le lecteur tremble d'émotion, d'indignation, de ferveur, épouse l'idéal du héros et rêve déjà de la suite (annoncée heureusement pour 2024). Parfaitement servi par le talent d'illustrateur de Nicolas Doucet, ce roman a tout pour plaire aux jeunes idéalistes aux âmes chevaleresques, dès 13 ans.

Marie-Antoinette Baverel

## Bénédicte Bernard, passionnée par le droit de l'Église



© Delphine Blast

**U**n jour de 2008, Bénédicte Bernard arrive à Rome. Cette avocate de Grenoble commence à suivre des cours de droit canon à la Pontificia Università della Santa Croce (Université pontificale de la Sainte Croix).

Elle poursuit ses études avec une thèse sur la laïcité : « Le sujet portait sur la manière dont l'État pense sa relation avec l'Église, comment l'Église pense sa présence dans le monde, et comment réconcilier les deux », explique la quadra. Après 7 années sous le ciel d'Italie, elle revient en France avec le souhait de transmettre le droit canon grâce à l'édition. En 2018, elle lance les éditions Boleine et rachète ensuite Le Laurier, une maison d'édition de livres religieux qui diffuse notamment le Code de droit canonique en langue française.

**Mais au fait, qu'est-ce que le droit canon ?** « C'est le droit de l'Église, qui est le Corps mystique du Christ mais aussi une société humaine, avec une organisation, explique Bénédicte. Il existe des droits et des obligations du fidèle dans l'Église. Ainsi, chaque sacrement a une dimension juridique. Par exemple, être baptisé donne le droit d'être catéchisé, confirmé, ou encore de recevoir des funérailles chrétiennes. » On évoque aussi le droit canon quand on parle de la nullité matrimoniale ; ou, au niveau pénal, des violences sexuelles notamment.

**Il y a quelque temps**, Bénédicte a été filmée pour une nouvelle plateforme de formation en ligne, « e-théo ». En cinq vidéos de 20 minutes, elle parle de ce qu'est le droit canon, et notamment des principes juridiques constitutionnels de l'Église. « Je me suis beaucoup réjouie de cette initiative, particulièrement pour les personnes qui sont loin de lieux de formation », déclare-t-elle. Le Mooc « e-théo », fondé par Vincent Fargue et Étienne Cazaban, propose également des formations sur des thèmes variés, dispensées par des spécialistes : l'Ancien Testament, la fin de vie ou encore anges et démons. « On fait beaucoup pour sa formation professionnelle, mais souvent peu pour sa formation spirituelle, remarque Bénédicte. Or, il est difficile d'aimer sans connaître ! Se former enrichit donc notre relation à Dieu. »

Solange Pinilla

### QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

#### Une odeur de votre enfance ?

Les lilas du jardin de ma grand-mère.

#### Votre principale qualité ?

J'aime lancer des idées nouvelles et les tester.

#### Quelque chose qui vous redonne du courage ?

La chose qui me donne le plus de courage, c'est un bon fou-rire dans les moments de crise. Il est même nécessaire !

#### Un défaut que vous avez ?

Je suis facilement distraite et dois noter les choses pour ne pas les oublier.

#### Le livre que vous lisez en ce moment ?

*Le grillon du foyer*, de Charles Dickens.

#### Votre lieu préféré à Paris, où vous habitez ?

J'aime le jardin anglais du Jardin du Luxembourg à Paris et en général toutes les bibliothèques, pour y lire tranquillement sans être dérangée.

#### Une femme qui vous inspire ?

Édith Stein a été et reste pour moi une femme inspirante, pour son intelligence et son courage. Elle m'a beaucoup impressionnée lorsque j'étais adolescente.

#### Un accessoire que vous aimez ?

Les petits sacs, pour retrouver plus facilement mes affaires.

#### Votre église préférée ?

Saint-Étienne-du-Mont, sans hésiter, après Notre-Dame.

#### Votre prière favorite ?

Le *Je vous salue Marie*, récité à la rue du Bac.

RICHESSES  
DE NOS VOISINS FRANCOPHONES (3/4)

## Voyage au Luxembourg

Ce mois-ci, nous posons nos valises dans un petit pays au cœur de l'Europe, entre Belgique, Allemagne et France. La langue nationale est le luxembourgeois, le français et l'allemand y sont des langues administratives.

Dans ce territoire aussi grand qu'un département français, les paysages sont variés. Le pays compte 660 000 habitants, dont près de 47% de nationalité étrangère ! Y vivent notamment 92 000 Portugais et 49 000 Français, attiré par les emplois. Selon la Banque mondiale, le Luxembourg compte le plus haut PIB (revenu) par habitant au monde.

C'est en 1890 que le Luxembourg prend son indépendance par rapport au Royaume-uni des Pays-Bas. Il



À Luxembourg, la capitale du pays du même nom, la ville basse est appelée le Grund. Elle ressemble à une petite cité tranquille, loin des quartiers d'affaires. Photo Unsplash

s'agit actuellement d'une démocratie parlementaire sous le régime d'une monarchie constitutionnelle, le seul grand-duché existant en tant qu'État souverain ! L'actuel grand-duc est Henri, âgé de 68 ans, et la grande-duchesse consort Maria Teresa.

Bon voyage, à déguster des *gromperekichelcher*, galettes à base de pommes de terre râpées, arrosées de vin de Moselle ! *S. P.*



### À VOIR

#### La région du Mullerthal

À l'est du grand-duché, le Mullerthal - littéralement la « vallée des moulins », en référence

à la soixantaine de moulins qui fonctionnaient autrefois -, est une belle région rurale, surnommée la

Petite Suisse luxembourgeoise. Massifs calcaires et canyons se succèdent, avec des formations rocheuses érodées par l'eau, la pluie ou le froid, de manière parfois très originale : en nids d'abeille, par exemple. On peut pénétrer dans les fissures, explorer les cavernes ou sauter par-dessus les ruisseaux. La forêt, riche en chênes, hêtres et bouleaux, est propice à la cueillette des champignons. On retrouve dans cette région des traces préhistoriques allant jusqu'à près de -5000 ans.

« C'est le lieu idéal pour faire de la randonnée en famille ou entre amis, se ressourcer, méditer tout en découvrant la beauté des paysages naturels qu'offre ce coin », confie Herminie, une Française qui habite à Luxembourg.

### SAVOIR-FAIRE LOCAL

#### L'héritage de la faïence

Plus connu pour ses activités financières ou de sidérurgie avec ArcelorMittal, le Luxembourg recèle pourtant une belle histoire avec la faïencerie Villeroy & Boch. Il est vrai que l'entreprise est aujourd'hui allemande, mais ses produits font encore partie du patrimoine luxembourgeois, des hôtels de ville aux églises en passant par les cuisines (*en photo, le modèle Vieux Luxembourg*) et les salles de bains.

En 1748, à Audun-le-Tiche en Moselle (France), Jean-François Boch commence à fabriquer de la vaisselle en utilisant une glaise venant du Luxembourg. Vingt ans plus tard, ses fils s'installent

au Luxembourg, au lieu-dit Sepfontaines. En 1836, la manufacture fusionne avec celle de l'artisan sarrois Nicolas Villeroy, qui utilise l'impression des décors sur la vaisselle, à la place du dessin. Villeroy & Boch est né. La céramique sanitaire se développe aux alentours de 1900.

L'entreprise a aujourd'hui son siège à Mettlach (Allemagne), mais la boutique « The house of Villeroy & Boch », à Luxembourg, permet d'admirer la délicatesse et la qualité de cette faïence.



© Villeroy & Boch



## LIEU DE PÈLERINAGE

### La procession dansante d'Echternach

C'est la dernière grande procession dansante en Europe. À Echternach, petite ville de l'Est du Luxembourg, proche de la frontière allemande, une procession pas comme les autres a lieu chaque mardi de Pentecôte, en l'honneur de saint Willibrord, moine anglo-saxon, précepteur de Charles Martel, fondateur de l'abbaye d'Echternach et évangéliste aux VII<sup>e</sup> et VIII<sup>e</sup> siècle.

© Service Communication et presse de l'église Catholique au Luxembourg



L'origine de cette procession dansante (*Sprangpresssioun*, en luxembourgeois) fait l'objet de plusieurs légendes. Un musicien du Moyen-Âge condamné à être pendu, Guy le Long, aurait fait danser les habitants avec son violon, sans s'arrêter, jusqu'à ce que leurs pieds s'enfoncent dans le sol – ce qu'on appelait la danse de Saint-Guy –, et qu'ils soient délivrés par saint Willibrord. On dit également que ce saint était invoqué contre les maladies nerveuses telles que l'épilepsie.

En tout cas, près de 10 000 personnes participent chaque année à la procession dansante. Ils sont Luxembourgeois, mais également Néerlandais et Allemands. Une messe est célébrée ; on chante les litanies à saint Willibrord. De nombreux corps de musique sont présents, faisant résonner du violon, de la trompette ou encore de l'accordéon.

Quant à la procession dansée elle-même, il s'agit de personnes alignées par rangées de cinq à six personnes. Habillés en blanc et noir ou bleu, elles se tiennent par l'entremise d'un foulard blanc. Ensuite, elles avancent en faisant de petits sauts au rythme d'une mélodie propre à la *Sprangpresssioun* : un pas à gauche, un pas à droite.

En 2010, cette procession a été classée au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'Unesco.

## INTIATIVE SPIRITUELLE

### Le centre spirituel du Cents

Rue sainte Thérèse d'Avila, à Luxembourg, se trouve un ancien carmel. Aujourd'hui, c'est le centre spirituel du Cents, où habitent deux communautés de religieuses de l'Institut des Servantes du Seigneur et de la Vierge de Matara – une congrégation argentine –, l'une apostolique, l'autre contemplative, qui sont rattachées à l'Institut du Verbe Incarné. Celui-ci compte aussi des prêtres, dont plusieurs vivent au centre spirituel du Cents.

Surnommées « Sœurs bleues » en raison de la couleur de leur habit, les religieuses proposent de nombreuses activités pour tous les âges, à commencer par les jeunes : préparation aux sacrements et catéchisme de 5 à 13 ans, patronage, service de messe, Europa Scouten Letzebuerg (Scouts d'Europe à Luxembourg), aumônerie, soirée pizza, camps jeunes, retraites spirituelles... Mais aussi des propositions pour les couples, telles que le P.A.C. (Projet d'amour conjugal), un programme d'origine espagnole basé sur la catéchèse de saint Jean-Paul II.

Herminie est très proche de ce lieu : « Avec mon mari et nos 4 enfants, nous faisons partie de la communauté des sœurs du Verbe incarné, qui est présente sur 5 continents. C'est pour nous un cadeau d'avoir ce centre spirituel dynamique si près de chez nous. C'est la meilleure formation spirituelle que nous puissions offrir à nos enfants. C'est aussi une grande famille que nous nous réjouissons de retrouver tous les dimanches. » J. P.



© Fondation Sainte-Irmine

Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant ici >  
<https://forms.gle/qSl24arjm6G8rLY79>

EN NOVEMBRE DANS ZÉLIE  
Avec les mamans solos



# QUESTIONNAIRE DE PROUST D'AUTOMNE



**Zélie**  
DES SAISON • DES ANCIENS

**Ce que je préfère en automne**

**Je compose une boisson chaude**

**Si j'étais un oiseau migrateur, j'irais à**

**La sainte à laquelle je ressemble**

**J'aimerais aller sur la tombe de**

**Un vêtement que j'aime en automne**

**La vertu que j'aimerais développer**

**Une musique qui m'émeut**

**Mon jeu de société favori**

**Le premier livre que j'ai lu en entier**

**Quand j'étais enfant, j'avais peur de**

**Une odeur que j'aime beaucoup**

**Une injustice qui me hérise**

**Un lieu près de chez moi que j'aime**

**Mes chaussures favorites**

**Une chose que j'aimerais réaliser**

**Mon meilleur souvenir d'école**

**Si je devais ouvrir une boutique**

**Un évangile qui me touche**

**Ma prière préférée**



*La vie est*

**UNE MISSION**

*ose-la !*

**Rejoignez l'aventure de la mission !**

Vos **compétences** sont nombreuses, votre **foi** est unique : allez les déployer auprès de nos partenaires **au service des plus pauvres à l'autre bout du monde !**

Faites le premier pas vers la mission, **découvrez le volontariat de solidarité internationale lors d'une RENCONTRE FIDESCO !**

**MARDI - 18H**

PARIS → 26 sept, 17 oct

**SAMEDI - 9H**

MARSEILLE → 7 oct   PARIS → 11 nov   LYON → 18 nov   RENNES → 18 nov  
NANTES → 25 nov   TOULOUSE → 2 déc   LILLE → 9 déc



**PARTIR.FIDESCO.FR**

*Va, rends les autres heureux,  
et tu connaîtras la joie !*



**contact@fidesco.fr** | 01 58 10 74 22  
**www.fidesco.fr**