

Zellie

100% féminin • 100% chrétien

4 MANIÈRES
DE SE METTRE
EN PRÉSENCE DE DIEU

VOS HISTOIRES
DE CHAUSSURES

LIRE, UN TRÉSOR
POUR LES ENFANTS

Alexandra David-Néel
voyageuse infatigable

SURVIVRE
à la précarité

Anne.K

médailles de baptême



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

www.annekirkpatrick.com

09 72 52 39 44 - bonjour@annekirkpatrick.com

gravure classique offerte avec le code ZELIE2024

édito



Chères lectrices, pour certaines d'entre nous, l'hiver est source d'inquiétude. Nous n'allons pas nous retrouver à la rue, sans doute. Mais il va faire froid : dehors, mais aussi à l'intérieur. Car le chauffage coûte cher, et plus encore dans les espaces mal isolés. Plus encore lorsque l'inflation augmente, et quand on a peu de revenus. Petit salaire, chômage, handicap rendant le travail impossible, maigre retraite : tout cela rend le quotidien plus éprouvant. On scrute ses comptes, on économise chaque centime. On y pense la nuit. On survit. On redoute les factures imprévues, la voiture qui lâche, les frais de santé - d'ailleurs, on ne va plus chez le dentiste. On flairer les bons plans, on dénicher des astuces.

Certains deviennent de véritables experts dans ce domaine. On se sert de savon à la place du shampoing, on vend ses vêtements. On saute quelques repas. On ne part pas en vacances, ou bien on loue sa maison et pendant ce temps, on va planter sa tente dans le jardin de ses parents. Mais au-delà d'une sobriété le plus souvent subie - et soulignée en creux par la société de consommation -, c'est l'isolement qui peut être le plus difficile. Une femme raconte dans le podcast *Parcours* du Secours catholique qu'elle ne sortait plus de chez elle, car ses vêtements sentaient le mois à cause de la faible température de son logement. Parfois, on a honte.

Le manque d'argent est tabou dans notre culture. À l'inverse, des personnes ayant peu de ressources, mais une famille et un entourage proches et attentifs, peuvent parfois bien vivre leur minimalisme, choisi ou non. Dans ce dossier, pas d'histoire à succès ; rien que la vraie vie de millions de Français, confrontés à la précarité. Prendre conscience de ces vies difficiles - peut-être la nôtre - peut susciter davantage d'écoute et d'entraide.

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

- 4 4 moyens de se mettre en présence de Dieu
- 6 Sainte Jacinthe Marto, la petite bergère qui vit la Vierge
- 7 Histoires de chaussures
- 9 Les bonnes nouvelles de janvier
- 11 5 idées méconnues sur la lecture
- 13 Survivre à la précarité
- 14 Anne : « Chaque mois, c'est plus compliqué financièrement »
- 16 Petits budgets : les astuces de Marie-Anne
- 17 Deux femmes aux côtés des plus précaires
- 19 Œuvres d'art : les mendiants de Murillo
- 21 Passion bande dessinée
- 22 Charlotte Bruneteau, face à la maladie psychique de son mari
- 24 Alexandra David-Néel, voyageuse infatigable



Pexels

LA PHOTO DU MOIS

« Chez Dieu, mon refuge. » (Psaume 61)



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 : Pexels

Les images sans crédit photo indiqué sont
sans attribution requise.

4 moyens de se mettre en présence de Dieu

« C'est par l'oraison que la lumière divine illumine notre intelligence et que l'amour céleste échauffe notre volonté », affirme saint François de Sales, évêque de Genève. Au XVII^e siècle, il fait paraître l'« Introduction à la vie dévote », riche de nombreux conseils spirituels qu'il adresse à Philothée, littéralement « amie de Dieu ».

Si nous avons des difficultés à nous recueillir et nous mettre en présence de Dieu, en prière ou à la messe, ces indications pourraient nous être bien utiles, quatre siècles plus tard..

« Mais, Philothée, vous ne savez peut-être pas faire l'oraison ; car malheureusement c'est une science peu connue à notre siècle ; il faut donc qu'en peu de règles je vous en dresse ici une méthode, en attendant que les bons livres, et principalement l'usage vous en instruisent à fond.

La première règle regarde la préparation, et je la réduis à ces trois points : se mettre en la présence de Dieu ; lui demander le secours de ses lumières et de ses inspirations ; se proposer le mystère que l'on veut méditer.

Pour ce qui regarde le premier de ces trois points, je vous propose quatre moyens principaux, dont vous pouvez aider votre nouvelle ardeur.

Le premier consiste dans une vive attention à l'immensité de Dieu, qui est très universellement et très réellement présent à toutes choses et en tous lieux ; de manière que comme les oiseaux, en quelque région qu'ils volent, trouvent l'air partout ; ainsi, quelque part où nous allions, où nous soyons, nous trouvons toujours Dieu très présent à nous-mêmes, à toutes choses. Cette vérité est assez connue à tout le monde ; mais chacun n'y fait pas l'attention nécessaire. Les aveugles qui savent qu'ils sont en la présence d'un Prince, se tiennent dans le respect,



Unsplash

quoiqu'ils ne le voient pas ; mais parce qu'ils ne le voient pas, ils perdent aisément l'idée de sa présence, et l'ayant une fois perdue, ils perdent encore plus facilement le respect qui lui est dû. Hélas ! Philothée, nous ne voyons pas Dieu qui nous est présent, et quoique la foi et notre raison nous avertissent de sa présence, nous en perdons bientôt l'idée, et alors nous nous comportons comme s'il était fort éloigné de nous ; car, bien que nous sachions qu'il est présent à toutes choses, le défaut d'attention à sa présence nous met au même état que si nous l'ignorions.

C'est pourquoi nous devons toujours disposer notre âme à l'oraison, par une profonde réflexion sur la présence de Dieu. David en avait l'esprit vivement frappé, quand il disait : *Si je monte au Ciel, ô mon Dieu, vous y êtes, et si je descends en Enfer, vous y êtes aussi.* Ainsi servons-nous des paroles de Jacob, qui, après avoir vu l'échelle mystérieuse dont je vous ai parlé, s'écria : *O que ce lieu est redoutable ! véritablement Dieu est ici, et je n'en savais rien.* Il voulait dire, qu'il n'y avait pas fait de réflexion, car il ne pouvait ignorer que Dieu ne fût partout. Hé donc, Philothée, quand vous vous présenterez à l'oraison, dites de tout votre cœur, à votre cœur même : Ô mon cœur ! mon cœur, Dieu est véritablement ici !

La seconde manière de se mettre en la présence de Dieu, est de penser que non seulement il est où vous êtes, mais qu'il est en vous-même, au fond de votre âme, qu'il la vivifie, l'anime et la soutient par sa divine présence : car comme l'âme qui est présente à tout le corps, réside néanmoins dans le cœur d'une manière de présence plus spéciale ; de même Dieu, qui est présent à toutes choses, l'est beaucoup plus à notre âme, dont l'on peut dire en un bon sens qu'il est l'âme lui-même. C'est pour cela que David appelait Dieu, *le Dieu de son cœur* ; c'est ce que saint Paul



entend, quand il dit que *nous vivons, nous nous mouvons, et nous sommes en Dieu* ; c'est aussi cette pensée qui excitera en votre cœur une profonde vénération pour Dieu qui lui est si intimement présent.

Le **troisième moyen** dont vous pouvez vous aider, est de considérer que le Fils de Dieu, en son humanité, regarde du Ciel tout ce qu'il y a de personnes au monde, mais particulièrement les Chrétiens qui sont ses enfants ; et encore plus spécialement ceux qui sont actuellement en prière, et dans qui il observe le bon ou le méchant usage qu'ils en font. Or, ce que je vous dis là, n'est pas une simple imagination, mais un fait très réel : car bien que

nous ne le voyons pas comme saint Étienne le vit dans son Martyre, cependant il a les yeux attachés sur nous, comme il les avait sur lui, et nous pouvons lui dire quelque chose de semblable à ce que l'Épouse des Cantiques dit de son Époux : *il est là, le voilà lui-même, il m'est caché, et je ne puis le voir ; mais il me voit et il me regarde.*

Le **quatrième manière** consiste à s'imaginer que Jésus-Christ est dans le même lieu où nous sommes, comme si nous le voyions devant nous, et à peu près comme nous avons coutume de nous représenter nos amis, et de dire : je m'imagine de voir un tel qui fait ceci et cela ; il me semble que je le vois, que je l'entends. Mais, Philothée, si vous étiez devant le très-saint Sacrement de l'Autel, cette présence de Jésus-Christ dans l'Église avec vous serait très réelle, et non pas seulement imaginaire : car les espèces ou les apparences du pain sont comme un voile qui le cache à nos yeux ; véritablement il nous voit et nous considère, quoique nous ne le voyons pas en sa propre forme. Vous vous servirez donc de l'une de ces quatre pratiques pour vous mettre en la présence de Dieu, et non pas de toutes les quatre ensemble, et cela même se doit faire brièvement et simplement. »

Source : *Introduction à la vie dévote* (1695), Deuxième partie, chapitre II. Texte établi par Jean Brignon. (Wikimedia commons)

Extrait choisi par Elise Tablé

Esprit de PATRONAGE INCUBATEUR



**OUVRIR UN PATRONAGE,
UN TRÉSOR
POUR MA PAROISSE !**

Le **patronage** est un soutien précieux aux familles. C'est un lieu de croissance intégrale qui ouvre ses portes lorsque celles de l'école ferment.

Nous vous informons
et vous accompagnons gratuitement
www.espritdepatronage.org



Sainte Jacinthe Marto, la petite bergère qui vit la Vierge

Ajustrel est un charmant hameau du Portugal, de la paroisse de Fatima. Jacinthe, enfant d'Olimpia et Manuel Marto, y naît au début du mois de mars 1910, onzième enfant de la famille Marto.

Jacinthe est une petite fille susceptible, boudeuse, mais elle a bon cœur. Vive, joyeuse, volontaire, elle est attachante. La famille est très croyante et les parents enseignent le catéchisme à leurs enfants. Nous sommes en 1916. Jacinthe a six ans, son frère François a huit ans et Lucie, la petite voisine, a neuf ans.

Or, un jour, un jeune homme vêtu de blanc et d'une grande beauté apparaît aux trois petits bergers :
- N'ayez pas peur, je suis l'ange de la paix, priez avec moi.

L'ange va revenir trois fois et Jacinthe aura une vision : elle verra le pape à genoux qui pleure le visage dans ses mains pendant que des gens du dehors l'injurient et lancent des pierres dans sa direction.

- Pauvre Saint-Père ! Nous devons prier pour lui, dira Jacinthe.

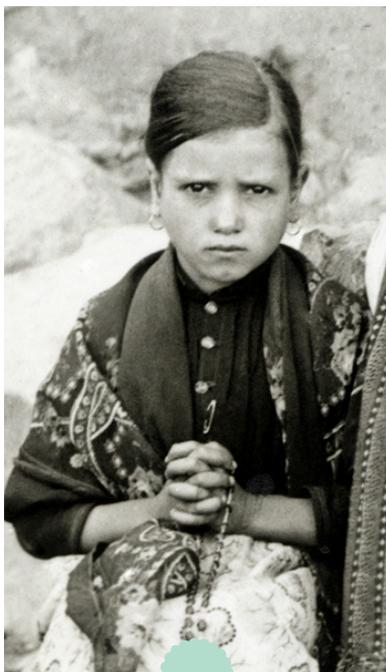
Lors de sa troisième apparition, l'ange donne la communion aux trois enfants. Il les prépare à la visite extraordinaire qu'ils vont recevoir.

Le 13 mai 1917, les trois petits bergers voient au sommet d'un chêne vert une Dame plus brillante que le soleil. Cette Dame les invite à revenir le 13 de chaque mois à la même heure, cela durant cinq mois consécutifs. Jacinthe, le soir même, raconte tout à ses parents.

Les rumeurs vont vite. Bientôt, la foule se presse au lieu des apparitions et les trois enfants, sans s'en rendre compte, perturbent l'ordre public. Les autorités les envoient trois jours en prison pour les faire se dédire, cela ne marche pas. Une femme insulte Jacinthe mais elle fi-

nit par être touchée par la ferveur de la petite fille qui lève ses mains jointes et ses yeux vers le ciel.

Le 13 octobre 1917, soixante-dix mille personnes attendent sous la pluie. La Vierge apparaît et le soleil se met à danser. Brusquement, il se précipite vers la terre. Les gens s'affolent, c'est la fin du monde. Pendant ce terrifiant spectacle, les trois enfants ont la joie de contempler la Sainte Famille. La Dame promet à Jacinthe et à son frère de les emmener bientôt au ciel. François meurt en avril 1919.



Wikimedia commons

Jacinthe est atteinte d'une douloureuse maladie de la poitrine. Elle est emmenée dans un hôpital de Lisbonne. Elle meurt, seule, le 20 février 1920, après avoir supporté ses souffrances avec patience et dévotion.

- Maintenant, dit-elle, je peux sauver beaucoup de pécheurs parce que je souffre beaucoup.

À la Cova Da Iria, lieu des apparitions de Notre Dame, on entame en 1928 la construction d'une grande basilique. À l'intérieur, se trouvent les tombeaux de Jacinthe et de François.

Jacinthe a été canonisée en même temps que François, le 13 mai 2017 par le pape François lors de son voyage au sanctuaire marial portugais.

Mauricette Vial-Andru

Mieux connaître Jean-Paul II par un jeu

Un jeu de société sur la vie d'un saint : c'est la proposition originale du *Jeu de 7 familles de saint Jean-Paul II*, proposé par KATO et l'Institut de théologie du corps, pour découvrir davantage le pape polonais. Les personnages de son enfance, les grandes dates de sa vie, ses records, ses sources d'inspiration, ses grands enseignements, ses écrits personnels et les grands lieux de sa vie seront ainsi connus par les joueurs de 7 à 107 ans, qui pourront lire aussi une fiche d'informations détaillée. Une huitième famille sur la théologie du corps est proposée pour les adolescents et les adultes. *J. P.*



© Karo Jeux

Histoires de chaussures

Au quotidien, nous touchons le sol par l'intermédiaire de nos chaussures. Celles-ci nous protègent également des aspérités de la terre. Avec ou sans talon, bottes, escarpins et baskets disent quelque chose de notre relation à notre corps, à notre féminité et à la terre. Témoignages.

Marthe, 24 ans, entre escarpins et chaussures de marche

« C'est une passion depuis que je suis toute petite, mais quelle petite fille ne s'amuse pas avec les chaussures de sa maman ? J'ai souvent été distraite par les chaussures des gens, aussi bien à la messe qu'à l'école.

Et j'ai toujours eu très envie de porter des talons aiguilles.

Les escarpins à talons sont à harmoniser avec une tenue, et impossible de les choisir au hasard. Ce qui est certain, de mon point de vue, c'est que les talons permettent de s'affirmer. Ce n'est pas facile de marcher avec des talons, il faut une certaine habitude. Mais cela nous apprend le raffinement et l'élégance en même temps d'affirmer notre caractère et notre féminité. (...)

L'autre type de chaussures essentielles, ce sont les chaussures de marche. Un essentiel lors des sorties Guides-aînées, ou des pélés. Ce qui est beau dans ce type de chaussures, outre leur forme, c'est le moment de faire les lacets. Avec ces chaussures, on retrouve le "*Toujours prêt*" et le "*De notre mieux*" du scoutisme. Avec ces chaussures, je sais que je suis prête à tout : aussi bien marcher dans la boue, courir pour venir en aide si besoin, et être confortable pour les kilomètres à parcourir - même si les pansements ampoules sont quand même obligatoires. Ce sont les chaussures qui permettent de me dépasser, d'aller loin et qui me font découvrir les merveilles de la création. » *Marthe*

Aleth, 29 ans, deux paires de Paraboot aux pieds

« **Avril 2022.** La veille, la neige a recouvert les routes de Haute-Loire, empêchant les bus de pèlerins de



Unsplash

se rendre au Puy-en-Velay pour le pèlerinage du même nom.

Il est décidé dans la nuit que les pèlerins des différents diocèses se réuniront sur la colline de Fourvière, à Lyon. Le programme est raccourci pour ne tenir que sur la journée, ma mission spécifique est donc annulée.

La neige n'a pas tenu longtemps, mais le froid est bien présent. Je m'habille chaudement, chausse mes Paraboot achetées quelques mois plus tôt, avec une deuxième paire de chaussettes. Je passe la journée les pieds au chaud. À vrai dire, je ne m'en soucie pas tellement, mais c'est au moment de rentrer, descendant à travers les jardins du Rosaire, accompagnée d'un autre volontaire en service sur la journée, que ce dernier pointe le fait que mes chaussures sont des Paraboot.

Me voilà donc lui expliquant les enjeux de cet achat : l'envie d'avoir des chaussures de qualité qui tiendront plusieurs années, une manufacture française. Et de partager aussi le pas que cet achat représente pour moi, qui ai grandi en voyant ma maman avec toujours la même paire de Paraboot aux pieds. En porter moi aussi, c'est accepter d'être adulte, et surtout, de ressembler à ma maman - sujet pas évident alors pour moi. C'est aussi une paire que j'ai achetée seule et qui ont un goût de liberté, car je les ai trouvées au magasin d'usine de Romans, en remontant la vallée du Rhône par les petites routes.

J'ai appris quelques mois plus tard que ce jeune homme à mes côtés portait lui aussi des Paraboot ce jour-là.

Et c'est ce même homme à qui j'ai dit oui pour la vie quelques mois plus tard. » *Aleth*

Aurélie, 36 ans, de pieds larges à sa propre marque de chaussures

« **Je suis Aurélie, et j'ai les pieds larges.** Un petit détail qui, bien que souvent ignoré, a profondément marqué mon parcours de femme depuis mes 15 ans.



C'est à cet âge-là qu'on commence à se soucier de son image, à vouloir être jolie, à la fois pour soi et pour les autres, et un peu aussi pour les photos de famille. Sauf que pour moi, ces sorties shopping, censées être un plaisir, se sont souvent transformées en parcours de combattante.

Parce que mes pieds n'étaient pas « comme il faut ». Pas assez « jolis », comme ceux de Cendrillon, sans doute ?

Quand je cherchais une paire d'escarpins, ces merveilles artisanales qui symbolisent glamour et confiance à mes yeux, qui allongeaient ma silhouette de nana chocolat et apaisaient mes complexes, je me retrouvais souvent envoyée au fond du magasin ! On me proposait systématiquement des modèles masculins, des paires laides ou trop grandes, ou on me disait simplement qu'il n'y avait plus ma taille. À chaque fois, c'était un peu plus de honte, de solitude, de sentiment d'étrangeté... voire de monstruosité.

Au fil des années, j'ai appris à me débrouiller seule, cherchant désespérément des chaussures de « vraie fille » qui, enfin, pouvaient embrasser la forme de mon pied, sans renier ma féminité. Il m'a fallu presque deux décennies pour comprendre que le problème ne venait pas de moi, mais des standards trop uniformes des marques. Des marques trop souvent excluantes ou sans valeurs environnementales.

Il m'a fallu un amour sincère, où j'ai été acceptée telle que j'étais, pour enfin oser exposer mes pieds, objets d'intimité. Et... une rupture professionnelle quelques saisons plus tard pour redonner un autre sens à ma démarche, en créant mon entreprise, Isis Chérie.

Aujourd'hui, je m'assume et renoue avec ma passion des talons !

Mes pieds chelous et moi faisons du 41 en longueur et du 24,6 en largeur. J'ai créé ma propre collection de chaussures de ville éco-responsables qui correspondent vraiment à ce que je suis : élégantes, ultra-féminines, confortables, saines grâce au soutien de ma podologue Océane et – surtout – loin des dérives de la *fast fashion*.

J'ai donné naissance à mes slingbacks Ninon, ma sandale à bride Falbala et mes babies Bardot.

Mon histoire résonne avec celle de nombreuses Javotte ! » *Aurélie*

Béregère, 38 ans, la passion des escarpins

« J'ai acheté ma première paire d'escarpins à 16 ans.

J'étais plus grande – sans talons – que les autres et maigre, je n'avais pas confiance en moi, donc les talons, c'était la solution pour faire "tour de contrôle" et me sentir plus forte !

Une paire de chaussures en dit beaucoup sur la personne.

Entre celles qui préfèrent les baskets pour être à l'aise et branchée, ou celles qui changent de style en passant par une paire de cuissardes le lundi, des baskets le mardi et des mules le mercredi, peut-être pour être plusieurs femmes, jour après jour ?

De mon côté, je mise sur des escarpins noirs, rouges, crème, camel, argent (*quelques-uns en photo ci-contre*).

J'essaie de viser l'intemporel, qui va avec tout, pour limiter les achats compulsifs et passer le minimum de temps devant ma penderie.

Une tenue sobre avec une jolie paire de chaussures, tout de suite, c'est chic. Pas besoin de chercher midi à quatorze heures ! » *Béregère*

Gaëlle, 80 ans, des diktats au respect de son corps

« Ça devait être en 1978, je me souviens de cette paire de talons trotteurs achetés dans une bonne enseigne de l'époque.

Un talon 8 cm de haut, pas très fin, mais la cambrure de la chaussure altérait la cambrure de mes reins.

Le pire, c'était la pointe étroite qui déformait mon orteil droit en particulier. Je ressens encore l'atroce douleur que m'infligeait cette déformation et qui m'a laissé un superbe oignon définitif. De nombreuses femmes de ma génération cédant aux sirènes des magazines de mode ont ainsi hérité d'un *hallux valgus*.

Je préparais alors un voyage en Chine en lisant de nombreux récits de la vie traditionnelle. Et je ne pouvais m'empêcher de songer au martyre enduré par les fillettes dont on bandait les pieds au nom d'un critère de beauté d'une classe privilégiée. Privilège cher payé par les gamines devenues femmes amoindries et traumatisées à vie.

C'était aussi ma découverte de l'anti-gymnastique (*méthode consistant à relâcher les tensions musculaires, nldr*), selon la méthode de Thérèse Bertherat, qui préconisait « d'habiter son corps ». J'ai alors appris à respecter mon corps dans sa nature et à ne plus me conformer aux diktats des médias. J'ai donc rabaissé ma hauteur de talon, au point d'avoir adopté une hauteur plancher, tout en évitant l'ultra plat. En 2008, j'ai trouvé un modèle, repris depuis par différents chausseurs, qui se décline en divers coloris, du flashy au mordoré et aux tons de saison. J'en ai même déniché style panthère à la maison mère en Californie.

Vous aurez compris que je ne lorgne pas sur les escarpins Louboutin. Depuis quatre décennies j'assume ma basse altitude et l'aisance en toute circonstance, propre à une désormais toute jeune octogénaire. » *Gaëlle*

Textes recueillis par Solange Pinilla

Les bonnes nouvelles de janvier

RECYCLAGE Depuis 2017, l'association française Unisoap se propose de collecter les savons usagés dans les hôtels, afin de les recycler et de former de nouveaux savons, pour des associations caritatives en France et à l'étranger. Ces savons sont recyclés grâce aux travailleurs d'un État de la région de Lyon. Après la France, Unisoap a essaimé vers la Belgique et maintenant les Émirats arabes unis. L'association répond ainsi à un besoin fondamental d'hygiène pour lutter contre les maladies. Elle répond aussi à un besoin écologique, alors que 51 millions de savons sont jetés chaque année par les hôtels en France. Aujourd'hui, Unisoap travaille avec 450 hôtels et a recyclé 14 tonnes de savon.

SOCIÉTÉ Le cofondateur du site Gens de confiance, Enguerrand Léger, vient de lancer une nouvelle application en ligne, La Grande Table, outil d'organisation de rencontres, par affinités, entre différentes personnes autour de moments privilégiés. Afin de rompre avec la solitude qu'engendrent souvent les relations fondées sur le virtuel, La Grande Table se propose de réunir les personnes, de provoquer la rencontre concrète, par exemple entre amateurs d'arts, entre sportifs, entre parents.

MALADIE Depuis 2021, l'association Ambulance des rêves organise, en partenariat avec plusieurs hôpitaux et cliniques parisiens, des sorties à destination des personnes âgées en soins palliatifs ou en phase terminale d'une maladie mortelle. Ces sorties sur mesure répondent à un ultime rêve du patient, comme voir une dernière fois le château de Versailles, rencontrer pour la première fois son petit-fils, ou encore pratiquer son sport de prédilection encore une fois. Mises en place avec les bénévoles de l'association et le corps médical, ces sorties d'un genre unique sont des moments inoubliables pour les familles des patients, qui les préparent plus sereinement au deuil à venir. Elles sont également un ultime cadeau pour les personnes qui en bénéficient.



Photo © Stéphane Kerrad/KB Studios

SPECTACLE Un seul-en-scène pour parler d'un sujet délicat et souvent peu évoqué, l'infertilité masculine : tel est le projet de Mehdi Djaadi (*en photo ci-dessus*). Comédien, connu notamment pour son spectacle *Coming-out* sur sa conversion au catholicisme nominé aux Molières en 2023, Mehdi Djaadi jouera son nouveau seul-en-scène *Couleur framboise*, les 7 et 8 février 2025 à Lille, le 19 février à Clermont-Ferrand, le 27 février à Caen, le 12 mars à Rouen, et les 8, 22 et 28 mars à Paris. Évoquant son expérience personnelle, Mehdi Djaadi souhaite « *provoquer le rire et la réflexion* », affirmant à propos de cet événement : « *Tout le monde s'y retrouve, ceux qui ont des enfants, ceux qui n'en veulent pas, ceux qui veulent en avoir et ceux qui ne peuvent pas. En bref, une parole virile qui assume sa vulnérabilité.* »

NUMÉRIQUE En septembre 2024, l'entreprise à mission Sheltercom a commercialisé le [Shelterphone](#), modèle de smartphone évolutif compatible avec les principaux opérateurs et destiné principalement à une découverte raisonnée de l'outil numérique connecté. Le Shelterphone possède trois degrés de réglage ; « Essentiel », qui permet uniquement les appels téléphoniques, l'envoi de SMS et quelques outils rudimentaires ; « Découverte », qui ajoute entre autres un accès limité à Internet avec une sélection drastique des contenus possibles ; « Autonomie », qui permet un accès toujours filtré mais plus large à Internet et à diverses applications, sans possibilité d'usage des réseaux sociaux.

Sheltercom conçoit depuis quelques années des solutions sécurisées pour un usage raisonné et protégé des outils numériques connectés, notamment avec son modèle de surbox Internet sécurisée qui filtre les contenus. Fait intéressant, cette idée a été développée au départ par un moine, puis par un de ses amis, père d'adolescents.

SPIRITUALITÉ Deux pèlerinages ont retenu notre attention pour les prochains mois : les 5 et 6 avril 2025, la Marche des mères rassemblera des centaines de femmes autour du sanctuaire de Banneux, en Belgique. Le thème est « *Voici que je fais une chose nouvelle : elle germe déjà !* » (Is 43,19). Par ailleurs, les 6, 7 et 8 juin 2025, un pèlerinage à Lisieux réunira les proches de personnes souffrant d'une maladie psychique, grâce à l'association Relais Lumière Espérance. Au programme : temps de prière, ateliers thématiques et rencontres avec des acteurs de la maladie psychique.

INFERTILITÉ Adélaïde de Divonne a lancé son activité de doula, c'est-à-dire qu'elle accompagne des femmes, leur couple et leur famille, depuis leur désir de grossesse jusqu'au post-partum, sur le plan du bien-être, au niveau émotionnel, pratique, logistique et physique. Elle a également créé [Casa Fertilis](#), une plateforme en ligne pour informer et prendre soin des couples en espérance d'enfant qui aimeraient favoriser une procréation naturelle. On y trouve des informations, une sélection de professionnels et une communauté de femmes et d'hommes avec lesquels partager ses hauts et ses bas.

SOLIDARITÉ La comédie musicale *Bernadette*, consacrée à la figure de sainte Bernadette, voyante des apparitions mariales de Lourdes en 1858, après un beau succès en France - 450 000 spectateurs -, débute une tournée

MONDE Originaire du Var, le boulanger Loïc Nervi a réalisé quatre voyages en Ukraine, ces derniers temps, pour y fabriquer et y distribuer du pain, à l'aide d'un camion de déménagement qu'il a réaménagé en boulangerie ambulante, afin de soulager les populations rencontrées. Son système lui permet de produire 250 pains par jour. L'entrepreneur, qui s'occupe également de quatre boulangeries dans son département d'origine, ambitionne maintenant d'organiser une opération similaire au bénéfice des Libanais, et espère pouvoir modifier son système de production ambulante pour monter à 1000 pains quotidiens.

internationale par l'Italie. À Rome, en avant-première, le spectacle a été réservé à 1600 personnes pauvres de la ville, qui ont reçu une invitation personnelle dans les lieux où ils sont habituellement accueillis. À l'issue de la représentation, des sœurs Missionnaires de la Charité remettront aux spectateurs qui le désirent un sac contenant un repas. Cette première étape sera suivie par d'autres représentations à Rome, Turin, Naples, Bari, avant de se poursuivre aux États-Unis et en Amérique du sud.

Gabriel Privat

CHOISISSEZ UNE VOCATION QUI CHANGE DES VIES

devenez **professeur d'école libre !**



FORMATION INITIALE
ENSEIGNANT DU PREMIER DEGRÉ

Portes ouvertes

**vendredi 21 février
de 14h à 16h30**

120 avenue du général Leclerc, 75014 Paris

A distance le 12 mars de 14h à 16h30

Éducation : 5 idées méconnues sur la lecture

Michel Desmurget, neuroscientifique, a épluché toutes les études sur la lecture. Bilan : aucun loisir ne propose un nombre de bienfaits aussi important. Lire, tout particulièrement chez l'enfant et l'adolescent, développe l'intelligence, mais aussi l'empathie et les habiletés sociales, comme le montre son passionnant lire « **Faites-les lire !** » aux éditions du Seuil.

1 Lire, ce n'est pas décoder. Il ne suffit pas de déchiffrer pour savoir lire. Lire, c'est comprendre ce qu'on lit. Et pour comprendre, il faut connaître le sens des mots. Si l'on retire quelques mots-clés d'un texte, on perd le sens global de celui-ci. Seule une quantité de lecture suffisante

Quels ouvrages lire ?

Une fois convaincus des immenses bénéfices de la lecture, encore faut-il savoir quels livres proposer à ses enfants ou ses élèves. Valérie d'Aubigny, qui pilote 123Loisirs, un site de recommandations de livres jeunesse, est l'un des auteurs du très utile guide *Une bibliothèque idéale. Que lire de 0 à 16 ans ?* chez Critérium (lire aussi notre article « 4 pistes pour donner envie de lire aux jeunes », [Zélie n°35](#), page 13). Une édition revue et augmentée est parue en 2024. Valérie d'Aubigny a également publié le livre *Donner le goût de la lecture aux enfants* (Artège) rempli de conseils pratiques, tels que ne pas donner certains livres trop tôt, ce qui nuirait à l'émerveillement qu'auraient suscité ces œuvres lues au bon moment, c'est-à-dire plus tard. *J.P.*



© Adobe Stock

– 20 minutes quotidiennes peuvent suffire – permet, grâce au contexte, d'apprendre sans cesse de nouveaux mots. Un autre moyen enrichit considérablement le vocabulaire de l'enfant : la lecture partagée.

2 La lecture partagée, un levier sous-estimé. Il est fréquent que les parents lisent des histoires à leur enfant, puis, lorsque celui-ci sait lire – entendez « déchiffrer » –, ils pensent qu'il n'a plus besoin d'entendre des récits. Or, un adulte qui lit à voix haute permet à l'enfant d'entendre un très grand nombre de mots, et c'est ce corpus qui va lui permettre d'enrichir son vocabulaire, d'autant que l'adulte peut expliquer les mots inconnus. « *Un enfant de 1 à 5 ans qui, chaque jour, bénéficie de la lecture d'un livre d'images aura entendu plus d'un million de mots quand il entrera au CP, souligne Michel Desmurget. Parmi ces derniers, 17 500 seront dits rares.* »

Si un enfant dit qu'il n'aime pas lire, commencer avec lui la lecture d'ouvrages à voix haute, régulièrement, et même quand il a 10 ans ou plus, est une idée souvent efficace pour lui donner envie de continuer. De fait, il ne s'agit pas de culpabiliser les parents, mais bien de leur suggérer des pistes pour faire entrer davantage la lecture dans le quotidien – ce que fait aussi l'initiative « Silence, on lit ! », une lecture silencieuse générale à l'école ou ailleurs (voir l'article « 15 minutes pour lire chaque jour », [Zélie n°74](#), page 14).

3 Un livre pour enfant a un vocabulaire plus riche qu'une conversation orale. Même un album pour enfant de 2 à 3 ans a une diversité des mots plus importante (on y trouve « jubile » ou « cocasse ») qu'un échange à voix haute au quotidien, même entre adultes.

Le langage écrit est un monde en soi, assez différent de l'oral, et contient une richesse verbale importante : phrases aux tournures complexes, mots rares... À ce titre, lire, c'est presque parfois apprendre une autre langue, surtout lorsqu'on aborde des textes un peu plus complexes qu'une recette de cuisine.

C'est pour cela que vers la fin du primaire, beaucoup d'enfants décrochent de la lecture pour le plaisir, car la marche vers des romans un peu plus longs est trop haute à monter. C'est ce que les éducateurs américains appellent *the fourth-grade slump*, la « dégringolade du CM1 ».

À noter : il existe une fenêtre optimale de plasticité cérébrale entre 18 et 24 mois ; ainsi 20 à 25 % des différences observées chez des enfants de 11 ans au sujet de leurs compétences intellectuelles et langagières peuvent être expliquées par les disparités du nombre de conversations en famille, avec l'enfant, pendant cette brève période de la petite enfance. Plus généralement, les premières années pèsent lourd dans le développement du langage.

4 La fiction est la lecture la plus bénéfique.

Au niveau du vocabulaire, les journaux et la fiction sont les plus riches – les journaux parce qu'ils utilisent beaucoup de termes spécialisés. En effet, les romans contiennent

12 % de termes ne faisant pas partie de cinq mille mots les plus utilisés, les journaux 16 %. Les bandes dessinées ont généralement un vocabulaire plus restreint.

Pour ce qui est de l'intelligence émotionnelle, force est de constater que c'est la fiction qui la développe le plus par rapport aux autres écrits : seul un roman peut faire entrer, avec force et finesse, dans l'esprit et les émotions d'un personnage. Il permet également de mieux comprendre le monde et les interactions sociales.

5 **Lire rend plus intelligent.** La lecture augmente le QI (quotient intellectuel), et particulièrement la capacité à comprendre et s'exprimer, qui peut varier pendant l'enfance et l'adolescence. « *La lecture partagée fait passer l'intelligence verbale de l'enfant, telle qu'elle peut être mesurée à partir de tests standardisés comme le QI, de 100 à 111* », affirme Michel Desmurget. À l'inverse, l'usage d'écrans récréatifs à haute dose, qui, on le sait, n'a cessé d'augmenter, ne permet pas d'entrer dans cette nuance des mots et cette compréhension du monde.

Lire ensemble, encourager la lecture, quantifier à la baisse le temps d'écran récréatif : autant de pistes pour entrer dans ce monde littéraire où l'on vit mille vies.

Solange Pinilla

Littérature jeunesse de qualité : une nouvelle librairie en ligne

En 2024, Claire de Pracomtal a créé Verty, un site sur lequel on peut commander des livres pour enfants et adolescents, classés selon l'âge, le genre littéraire mais aussi les vertus portées par ces ouvrages – par exemple, l'ingéniosité, la confiance ou le courage.

Pour chaque livre, un avis est donné par un membre du comité de lecture composé d'une institutrice, d'une psychologue, d'une orthophoniste ou encore de parents et grands-parents.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de lancer Verty ?

« Les petites Filles modèles de la Comtesse de Ségur », a répondu notre grand-mère lorsque nous lui avons demandé ce qui l'a guidée tout au long de sa vie pour faire les bons choix. Une conviction profonde en

a émergé : la nécessité d'offrir aux enfants des contenus qui nourrissent leur esprit, ancrés dans des valeurs fortes et authentiques. Moi-même maman, j'ai voulu créer un espace de confiance, où chaque lecture serait soigneusement sélectionnée pour aider les plus petits à grandir en harmonie avec des repères solides et intemporels.

Sur quels critères sélectionnez-vous ces livres ?

Notre matrice vertueuse est une boussole créée pour garantir que chaque livre sélectionné par notre comité de lecture et proposé sur la plateforme Verty est à la hau-

teur des valeurs que nous souhaitons transmettre. Elle repose sur 4 grands piliers : les qualités linguistiques et esthétiques, l'ancrage et l'optimisme. Nous voulons que les enfants ressortent de chaque histoire grandis, confiants et inspirés.

Deux récents coups de cœur de lecture jeunesse ?

Les enfants Boxcar de Gertrude Chandler Warner, aux éditions Novel. Une découverte, alors qu'il s'agit d'un best-seller aux États-Unis depuis les années 1940. L'écriture est accessible pour les 8-10 ans et le ton positif pour dépeindre les aventures de ces orphelins débrouillards, bienveillants et soudés.

Quand on est au milieu d'Anika et Christopher Denise, aux éditions Kaléidoscope. Idéal dès 2-3 ans. Les illustrations sont très douces et le texte tendre va à l'essentiel pour présenter de manière bienveillante les fratries et la « place du milieu », certes pas facile mais non moins précieuse.

Propos recueillis par S. P.



Survivre à la précarité

En France, 13% de la population est en situation de privation matérielle et sociale, en 2023, selon l'Insee. En raison de la forte augmentation des prix de l'alimentation et de l'énergie, ces personnes n'ont pas de quoi chauffer correctement leur logement, ni manger un repas contenant des protéines tous les deux jours. Cette situation concerne 1% de personnes en plus qu'il y a une dizaine d'années. Les plus touchés sont les familles monoparentales, les ouvriers et les familles nombreuses, et, proportionnellement davantage d'habitants des villes que des zones rurales.

La précarité est généralement considérée comme une situation avec de faibles revenus disponibles, associée à un sentiment d'incertitude. Petits boulots, chômage, petites retraites ou encore handicap sont autant de facteurs de précarité potentielle. Ou d'autres données plus cachées, comme la difficulté à accéder à certaines démarches dématérialisées, empêchant des demandes d'aides sociales ou une recherche de travail par exemple ; cela s'appelle la précarité informatique.

Pour autant, chaque situation est unique, tant par le niveau de pauvreté « chiffré » - être sans-abri n'est pas la



Pexels

même chose qu'avoir un logement avec un mode de vie « sobre » -, par le lieu d'habitation - le logement est plus cher à Paris qu'en région -, et par la manière dont on le vit. Chacun a son histoire, ce qu'il a connu avant, mais aussi son caractère, ses valeurs, une résistance au stress variable, ou encore une façon de parfois consentir à sa situation ou seulement la subir.

Par ailleurs, comme on l'entend parfois, « aujourd'hui en France, on ne meurt plus de faim, mais d'isolement ». C'est dire l'importance du lien social pour être écouté, soutenu, reprendre confiance en soi et en la vie, et tout simplement vivre de bons moments de vie sociale.

Dans ce dossier, nous parlerons moins de la grande pauvreté - que nous avons évoquée dans un précédent numéro (*Zélie n°35*, « Les visages de la pauvreté ») -, que des nombreuses personnes qui redoutent la fin du mois et se demandent si elles pourront ne plus être dans la difficulté financière. Cela peut arriver à tous. Alors, parlons-en, parce qu'il ne devrait pas y avoir de honte à en discuter.

Solange Pinilla

Un classique de littérature à (re)lire

Les Aventures d'Olivier Twist de Charles Dickens

Il n'y a pas à chercher longtemps pour trouver la description de la pauvreté dans la littérature. Des contes populaires tels que *Cendrillon* ou *Le Petit Poucet*, repris par Charles Perrault notamment, mettent en scène des personnages qui sortent de la misère, l'un par la grâce et la persévérance, l'autre par la ruse.

Au XIX^e siècle, en raison de la révolution industrielle et de



la misère sociale des ouvriers que celle-ci suscite, le roman social se développe. En France, les romans d'Émile Zola sont les plus emblématiques, centrés sur les ravages de l'alcoolisme dans *L'Assommoir*, ou la lutte pour la survie dans *Germinal*.

L'auteur britannique Charles Dickens s'inscrit également dans ce genre littéraire. Entre 1837 et 1839, il fait paraître en feuilleton *Oliver Twist*, dans lequel il raconte le destin d'un orphelin, élevé dans un hospice de paroisse peu bienveillant, et qui prend la route de Londres.

Le plus étonnant dans cet épais roman plein de rebondissements est l'humour noir qui le parsème. Un exemple : « *Olivier sursauta au son de cette voix ; il en était bien excusable, car les mots étaient dits avec bonté et les sons inhabituels font peur.* » Grâce à ce ton drolatique, le monde semble un peu moins cruel. *É.P.*

Anne : « Chaque mois, c'est plus compliqué financièrement »

Confrontée à la précarité, Anne (en photo), son mari et leurs deux enfants vivent de peu. Elle nous raconte son quotidien et ses incertitudes.

Zélie : Quelles sont vos sources de revenus ?

Anne : Mon époux est en invalidité, il perçoit à ce titre une pension, et il est également petit paysan. Moi-même, je m'occupe de mes enfants, notamment mon fils aîné qui est en situation de handicap, et j'ai arrêté de travailler afin de pouvoir l'instruire dans la famille suite à ses difficultés scolaires, et pour assurer le suivi par des professionnels. J'ai à ce titre une aide de la PCH (Prestation de compensation du handicap). Tout mis ensemble, ce n'est pas évident financièrement, surtout avec un crédit logement à rembourser, que nous avons contracté à l'époque où nous étions tous deux salariés et n'avions pas d'enfants. La situation a bien changé, nous essayons de tenir ce crédit.

Dans quelle région habitez-vous ?

Nous habitons dans les Alpes-Maritimes, à la campagne. Cela nous permet d'avoir un potager, des oliviers pour l'huile et des poules. Mais en contrepartie, une voiture est indispensable.

Dans cette situation à petit budget, qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous ?

Le plus difficile est lié à l'inflation, c'est chaque mois plus compliqué. Après avoir retiré les dépenses difficilement réductibles, il ne reste plus rien. C'est compliqué de ne pas pouvoir faire une sortie en famille payante, de devoir faire sans cesse attention en se posant la question : est-ce vraiment utile ? En avons-nous vraiment besoin ou peut-on s'en passer et faire autrement ? Il y a comme cela des livres que j'aimerais lire avec mon fils aîné, car de qualité et intéressants pour son instruction, mais que j'ai mis de côté depuis trois ans, car je ne les trouve pas en occasion. Ce n'est pas une dépense indispensable, elle passe donc après d'autres priorités.

Pour Noël par exemple, j'achète les cadeaux d'occasion durant l'année. Cette année, j'étais heureuse d'avoir



© Coll. particulière

encore de côté quelques cadeaux que je n'avais pas offerts l'an dernier aux enfants. Mon mari m'a offert une casserole dont j'avais besoin. Cela peut prêter à rire, mais j'en étais très heureuse.

Quelles sont vos causes d'incertitude ?

Ce qui nous pose le plus d'incertitudes est l'avenir face à l'inflation grandissante actuelle. Régulièrement, les coûts des besoins essentiels tels que l'eau, l'électricité, l'essence et la nourriture, augmentent. Notre budget est déjà compliqué, chaque augmentation ajoute une nouvelle difficulté qui n'entre pas dans nos possibilités et nous devons essayer de prendre ailleurs les quelques euros manquants.

Avant l'interview, vous nous avez parlé d'« extrême galère ». Pourriez-vous donner un exemple ?

Un moment d'extrême galère, cela a été lorsque j'ai eu un accident de moto en me rendant à mon travail. C'était à la mi-septembre il y a quelques années. J'avais repris un emploi pour subvenir à nos besoins, et scolarisé mon fils aîné qui est handicapé. Il essayait sans cesse de s'enfuir de l'école, mais financièrement j'étais obligée de travailler.

Je me suis retrouvée durant quelques temps en fauteuil roulant, suite à une fracture. Au mois de février suivant, je ne percevais toujours absolument rien de l'assurance maladie, mon dernier mois de salaire était celui du mois d'août, car je n'avais pu travailler qu'une semaine en septembre. Mon fils avait dû arrêter l'école pour des raisons de sécurité, nous avons épuisé toutes nos économies.

Moralement, cela devenait aussi difficile, et le handicap de mon fils n'était pas encore reconnu à l'époque.

Je me suis tout d'abord rendue aux restaurants du cœur, qui m'ont dépannée d'un sac de provisions. Mais nous n'y avons pas droit, à quelques euros près, car le salaire habituel, que je ne percevais pas, rentrait dans l'équation.

Je suis allée voir une assistante sociale pour chercher de l'aide ; il faut, dans ce cas, mettre sa fierté de côté. Elle a pu me débloquent l'accès à une épicerie solidaire pour 6 mois. Cela nous a bien aidés, mais n'était pas suffisant. Les aides sont généralement calculées sur les salaires de la deuxième année antérieure, nous n'avions droit à rien d'autre que l'épicerie. Mais c'était déjà ça.

Heureusement mes parents nous ont prêté un peu d'argent pour tenir, notamment pour continuer à payer les traites de la maison, et lorsque les indemnités de mon arrêt de travail sont venues compenser le salaire nul, nous avons pu souffler un peu de nouveau.

À la campagne, avec une maison un peu à l'écart et aucun transport en commun, pour se rendre à l'épicerie solidaire par exemple, c'est 30 minutes aller de route en voiture. Il faut donc prévoir un budget d'essence et d'entretien que nous n'aurions peut-être pas en ville dans un HLM. C'est un coût non négligeable également, mais un choix de vie.

Quelles sont vos astuces dans cette situation précaire ?

Voici mes rares astuces : acheter chez le primeur les paniers de fruits et légumes à consommer rapidement, les conserver en bocaux ou autre pour réduire le budget alimentation qui est conséquent, ou faire fonctionner en décalé les lave-linge et lave-vaisselle aux heures creuses. Planter un potager. Et acheter uniquement de l'occasion dans des boutiques de revente « pour les pauvres » style association ou ressourcerie, pour ce qui concerne les vêtements. L'occasion ou les dons pour les meubles également, en cas de besoin.

J'avais essayé les restaurants du cœur, mais ils ne proposent quasiment aucun produit frais et nous essayons de faire attention à notre alimentation. Dans un moment d'extrême galère, cela dépanne tout de même. Les épiceries solidaires sont aussi une bonne solution, mais il faut l'accord d'une assistante sociale pour y accéder. L'entraide ou échange de services est également d'une grande aide et réchauffe le cœur.

Propos recueillis par S. P.

Sophie-Jane : des revenus modestes, un mode de vie minimaliste

Certains foyers ont des revenus peu élevés, mais suffisamment pour ne pas avoir l'impression d'en souffrir vraiment, comme en témoigne ici Sophie-Jane. Cette situation peut être parfois même consentie ou choisie, dans le souhait d'un mode de vie sobre. En France, selon l'Insee, le seuil de pauvreté d'un couple avec deux enfants de moins de 14 ans se trouve à 2 554 euros de revenu disponible mensuel.

« Je ne m'attendais pas à apprendre que je suis en-dessous du seuil de pauvreté ! nous confie Sophie-Jane après avoir consulté cet indicateur. Pourtant, nous vivons "bien" ». Effectivement, on regarde, on fait attention, mais ne le ferait-on plus si nous étions aisés ? J'en doute, peut-être est-ce une question d'éducation, mais j'ai appris à me contenter de ce que j'avais et à acheter uniquement ce dont j'ai besoin. » Elle insiste : « Vraiment, je ne me sens pas pauvre, il nous arrive même d'aller au restaurant ! »



© Adobe stock

Sophie-Jane, son mari et leurs 5 enfants habitent Lille, dans un appartement de 80 m². Ils vivent grâce au salaire de son mari, et aux aides de la Caf (Caisse d'allocations familiales).

Se retrouvant bien dans le concept de « sobriété heureuse », la mère de famille a développé un certain nombre d'habitudes : « Les enfants ne sont pas habillés tels que je le voudrais, mais avec d'autres mamans, on se prête, on s'échange... Et lorsque vraiment il y a urgence pour les vêtements, je vais à la Croix-Rouge, où je trouve des vêtements parfois de marque à des prix dérisoires. »

Côté alimentation, elle a adhéré à une association qui récupère les invendus des supermarchés. « J'achète donc des "paniers" à 2 euros, je ne sais pas à l'avance ce qu'il y aura dedans. Il faut parfois faire un peu le tri, mais au moins, j'ai des légumes et souvent du pain pour quelques jours.

Nous mangeons de la viande seulement à midi et pas tous les jours, je n'achète pas de yaourts au chocolat ou autres... »

Sophie-Jane ne se sent pas privée de quelque chose : « Alors oui, nous n'allons pas au ski, les enfants ont souvent des jeux de seconde main, si nous partons en vacances, c'est dans notre famille... Je raccommode, on réutilise... On répare. Finalement, peut-être que les pauvres polluent moins ! »

Quelques défis subsistent :

« Le plus difficile est de souvent - trop - dire non aux enfants. Pas de ski, pas d'instruments de musique, ou alors à la place du sport - mais habitant dans un appartement, je préfère qu'ils aient un vrai lieu où se défouler. Il est difficile aussi de toujours quémander de l'aide à l'école, pour les sorties... »

Elle confie : « Lors de certains cafés entre mamans, je me rends compte que certaines ont un peu pitié... Ça reste gentil, ce n'est pas de la condescendance et en plus, je me sens fière finalement de pouvoir m'en sortir avec si peu. » Et de conclure : « Alors, oui, avec des sous, certains problèmes pourraient se résoudre plus vite, mais vraiment, je crois que nous sommes heureux. » S. P.

Petits budgets : les astuces de Marie-Anne

Pour faire des économies au quotidien, Marie-Anne, une lectrice de Zélie, a de nombreuses idées. Enseignante en classe élémentaire en région parisienne, veuve, elle nous explique comment elle « vit correctement sans avoir peur de la fin du mois », en dépit de revenus modérés.

Elle a d'ailleurs rassemblé ses astuces dans deux e-books – dont nous nous inspirons ici pour proposer quelques suggestions, « Trucs, astuces, bons plans pour faire des économies au quotidien » et « Comment voyager sans trop dépenser ? ».

1 Planifier ses dépenses. On peut utiliser un calculateur de budget en ligne – certains sont gratuits –, ou le faire soi-même sur papier. Il existe des supports prévus pour cela – par exemple, le carnet budget de « Deux sœurs, un agenda » que nous avons repéré de notre côté. En ce qui concerne le budget prévisionnel de Marie-Anne, tout est « dans sa tête, par habitude ».

On peut ainsi noter les dépenses (loyer, assurances, électricité, téléphone, alimentation, essence...), puis déduire du total son revenu disponible mensuel ; ainsi, on voyez ce qu'il reste pour les extras (vêtement ou voyage par exemple) et les coups durs, lié à la voiture par exemple (voir aussi notre article « [Gérer son budget](#) »).

2 Côté alimentation, cultiver un potager et des arbres fruitiers fait sans doute économiser de nombreuses dépenses en fruits et légumes. Si l'on n'a pas cette possibilité, on peut penser à une petite astuce, à savoir les fruits que la nature donne gratuitement, en repérant les bons coins les plus proches de chez soi : fraises des bois, mûres et myrtilles en été ; champignons et châtaignes en automne.

3 Concernant les achats de cadeaux et d'objets nécessaires, on peut les prévoir à l'avance afin de les acquérir à un prix intéressant : par exemple, au moment des soldes, dans des vide-greniers, sur des sites de vente d'occasion. Sur ceux-ci, on trouve aussi parfois des dons – c'est le cas par exemple sur Le bon coin ou Gens de confiance –, et il existe également plusieurs sites de



© Adobe stock

dons entre particuliers, une aubaine quand on est dans le besoin. Regarder aussi la date du passage des encombrants est une bonne idée : on peut ainsi trouver des objets gratuits, utilisables après nettoyage ou coup de peinture.

4 Utiliser uniquement l'électroménager indispensable. Beaucoup d'appareils peuvent être manuels et non électriques, ne générant pas de dépense d'électricité ou de pile : râpe, balance, minuteur, brosse à dents, rasoir... Mieux vaut aussi ne pas laisser d'appareil en veille trop longtemps.

5 Payer le moins possible par carte. « Elle est tellement facile à sortir, mais sur le relevé de comptes, la note est salée », remarque Marie-Anne. « Je vous conseille de retirer de l'argent et de mettre une petite somme dans votre porte-monnaie. Ainsi, en ayant peu d'argent sous les yeux, vous sentirez mieux si votre achat est utile ou non. »

6 Le logement, pour les étudiants ou les jeunes travailleurs, est une dépense souvent importante. Penser à la chambre universitaire, à l'internat dans certains lieux d'études, au logement HLM, au foyer étudiant, au foyer de jeunes travailleurs, à la colocation – solidaire ou non –, à la chambre chez l'habitant, payante ou gratuite contre services (garde d'enfants, ménage, courses ou encore jardinage).

7 Voyager sans trop dépenser. On peut randonner, puis dormir dans un refuge en montagne. Les séjours de ressourcement dans les monastères sont parfois faciles d'accès pour les personnes à petits revenus, qui peuvent donner selon leurs moyens. Planter sa tente chez un particulier est une option. Ou encore, échanger sa maison avec quelqu'un permet de neutraliser les coûts.

8 Dans la mesure du possible, mettre de l'argent de côté, « pour les coups durs et les plaisirs », selon Marie-Anne. Depuis vingt ans, elle met de côté l'équivalent de deux mois de salaire chaque année.

S. P.

Lire aussi > « Consommer mieux et moins dépenser », *Zélie* n°9, pages 7 et 8.

Deux femmes aux côtés des plus précaires

Elles ne se connaissent pas, mais nous les avons toutes les deux interrogées. L'une habite Arcachon, l'autre Rouen. Marie-Hélène et Guytaine donnent de leur temps pour des personnes en situation de pauvreté, conscientes que l'écoute est aussi importante que la distribution alimentaire.

Un beau jour, Marie-Hélène marche dans les rues d'Arcachon. Elle a quitté Bordeaux, où elle était notamment bénévole à la Conférence de Saint-Vincent de Paul – une association qui aide les personnes isolées ou précaires –, pour emménager dans cette ville de la côte aquitaine.

Devant elle, une vitrine, où elle lit ces mots : « Équipes Saint-Vincent ». Elle entre. Vingt ans plus tard, elle fait toujours partie de l'association locale des Équipes Saint-Vincent, groupes de femmes fondés par saint Vincent de Paul, dans le désir d'agir pour ceux qui vivent des situations de pauvreté ou de souffrance. Ces équipes sont présentes dans de 44 villes en France, et Marie-Hélène en est aujourd'hui la présidente pour l'équipe d'Arcachon.

Notre bénévole consacre le mercredi matin et le jeudi après-midi aux activités de l'association. Dans le local, elle accueille les personnes qui viennent y chercher une oreille attentive. « Parfois, ce n'est qu'au bout de deux ou trois rencontres que certaines personnes disent avoir un besoin alimentaire, ou autre », raconte la retraitée, avec son accent chantant.

« Dans le vestiaire solidaire que nous proposons, on voit souvent des personnes âgées qui finissent par dire qu'elles ont besoin d'argent. Elles ont peur de le dire, mais elles se sentent en confiance, car nous essayons de les écouter sans juger, ni poser de questions indiscrettes, ni donner de conseil. »

Marie-Hélène ajoute : « J'ai récemment suivi une formation à la Fédération des Équipes Saint-Vincent, où l'on a beaucoup insisté sur le fait de ne pas provoquer les confidences, mais simplement d'attendre et d'établir la confiance. Au début, à mon arrivée à l'association, je posais beaucoup de ques-



Photos Pexels

“ Il faut peu de chose
pour déséquilibrer un budget.

Marie-Hélène ”

tions aux personnes qui venaient. En fait, elles ne diront que ce qu'elles ont envie de dire ! »

Chaque semaine, pendant deux matinées, l'équipe distribue en tout une trentaine de paniers alimentaires. Ceux-ci contiennent de la viande récupérée dans les invendus de supermarchés, des œufs, et des conserves que les bénévoles achètent.

Deux après-midis par mois, Marie-Hélène participe à la « coopérative d'insertion », une activité dans laquelle les équipières Saint-Vincent accueillent des femmes isolées, dans un local mis à disposition par le CCAS (Centre communal d'action sociale) d'Arcachon. « Nous retrouvons environ 13 femmes de diverses origines, qui sont des mères seules, des femmes en difficulté financière ou familiale, ou encore des personnes âgées ou handicapées. Ensemble, nous faisons des activités qui procurent du bien-être : de la cuisine, de la décoration, des piques-niques, des marches... Nous passons de bons moments ensemble. Si l'une d'elles a besoin d'être écoutée, nous nous isolons toutes les deux. »

Marie-Hélène observe que la première préoccupation de ces femmes est de se procurer de quoi se nourrir, et de faire manger leurs enfants. Elles ont aussi parfois besoin d'essence pour aller travailler – leur emploi ne leur faisant pas gagner un salaire suffisant. Dans ces cas-là, les équipières accompagnent la personne à la pompe à essence et paient le plein de carburant.

« Je me souviens d'une femme qui est arrivée aux Équipes Saint-Vincent très déprimée, envoyée par une assistante sociale : elle était en cours de séparation et avait deux enfants, détaille la présidente de l'association à Arcachon. Nous lui avons proposé une aide alimentaire et une invitation à la coopérative d'insertion. Elle nous a dit s'être sentie accueillie et en confiance, rassurée notamment d'être uniquement entre femmes. "J'étais dans un lieu neutre où l'on ne me jugeait pas et on ne me conseillait pas, a-t-elle raconté. Cela a clarifié mes idées. J'ai repris confiance en moi." »

Pour ces femmes en précarité, la parole peut être libératrice, car elles prennent conscience de leurs besoins et des décisions justes pour elles et leur famille. « *Quand on n'a pas confiance en soi, on n'a pas confiance envers les autres* », affirme Marie-Hélène. Demander de l'aide n'est pas aisé. « *Si c'est une assistante sociale qui les envoie, c'est plus facile pour elles, car elles ont un papier.* » Mais quand on a travaillé toute sa vie et que l'on a une petite retraite, venir demander une aide est compliqué. « *On essuie quelques larmes* », confie la bénévoles. « *Il faut peu de chose pour déséquilibrer un budget. Je pense à une dame qui avait des factures d'hôpital et n'arrivait pas à les payer.* » Ces personnes ne sont pas nécessairement habillées pauvrement, certaines sont maquillées ; mais elles ont de grandes difficultés.

Alors, qu'est-ce qui les aide à survivre à la précarité ? Marie-Hélène n'hésite pas : « *Ce sont les liens sociaux. Sortir de chez elles les sauve. Quand l'une reste tout l'après-midi au vestiaire solidaire, c'est un moment où elle oublie ses tracas.* » Plus encore, viennent parfois des personnes qui ne manquent pas d'argent, mais qui sont isolées et vivent une pauvreté affective.

La bénévoles se rappelle également une femme marocaine, en situation irrégulière, que son mari a quittée et qui se retrouvait seule avec leurs trois enfants, sans ressources. « *Nous l'avons aidée à payer son loyer. Elle a trouvé très vite du travail comme assistante de vie. Elle souhaitait devenir chauffeur de bus et va bientôt réaliser ce rêve !* »

Marie-Hélène trouve un grand ressourcement dans la foi : « *Chaque mois, notre équipe se réunit pour préparer nos actions. Nous commençons par un partage spirituel avec notre aumônier.* » Pour que le Christ habite leurs rencontres.

Plus au nord du littoral français, en Normandie du côté de Rouen, Guylaine va chaque lundi soir, faire des maraudes. Tout en menant sa carrière professionnelle comme manager, elle consacre du temps aux plus précaires avec des personnes de sa paroisse, et un autobus du Samu social. Elle nous explique comment elle en est arrivée à prendre cet engagement : « *Dans la foi, il y a de nombreuses choses qu'on ne fait pas correctement. Je me suis dit que s'il y avait une chose importante, c'était d'aider son prochain. Cela m'a donc semblé naturel de rejoindre ces maraudes, à l'invitation du prêtre de ma paroisse.* »

Après avoir cuisiné quatre ou cinq grands plats chauds, les bénévoles se rendent à l'un des deux points de distribution, offrant des portions mais aussi des produits d'hygiène.

« *Je rencontre des personnes aux parcours de vie très compliqués : des personnes sans travail, des jeunes qui partent de chez leurs parents et vivent dans leur voiture, des SDF, des personnes sans papiers... Avant, je donnais seulement le plat. Maintenant que j'ai suivi une formation à l'écoute active avec les Accueils Louis et Zélie – dont je suis responsable, à Saint-Martin-de-Boscherville à 20 minutes de Rouen –, je laisse ces personnes raconter leur vie. On connaît leur prénom. On en vient à leur faire la bise. Récemment, l'un d'eux avait besoin*

Un texte qui guide Marie-Hélène

« **Se mettre à l'écoute de quelqu'un**

C'est s'arrêter,
Enfin rester en place,
Stopper le tournis et l'agitation,
Comme pour dire :
"Voici, Maintenant, c'est toi le centre !" (...)

C'est recevoir l'autre, ses rêves, et ses désirs
C'est prévoir qu'il dérange les étagères
Si rigoureusement rangées de mon existence ;
C'est lui donner la place.
C'est lui donner les clés de la maison comme
pour dire :
"Ta présence met tout à l'envers ;
J'en prends le risque. Je t'écoute." »

Père Charles Singer

d'une chemise noire pour l'enterrement de sa maman, je lui en ai donné une. »

Guylaine ajoute : « *Qu'ils vivent en appartement ou dans la rue, alcoolisés ou pas, qu'ils s'inventent des vies ou non, ils ont besoin de discuter.* » Elle pense à une personne en particulier : « *Il y avait une dame seule dans son appartement. Il faisait -5°C. Mais elle est venue, même dans le froid, car elle dit que cela lui change les idées.* »

Depuis le début de cette activité de maraudes, le regard de Guylaine a changé. « *Avant, je me disais : "Quand on veut s'en sortir, il suffit de le vouloir et de se débrouiller pour trouver un travail." Je sais maintenant que ce n'est pas si simple. De même, auparavant, je me disais que ces personnes n'avaient qu'à prendre ce qu'on leur donne ; maintenant, je sais qu'elles ont aussi des goûts précis, comme tout le monde. Elles sont comme tout le monde ! Je me suis aussi rendu compte que devenir pauvre n'arrive pas qu'aux autres : perdre son travail, son conjoint, ou tomber malade, cela peut survenir dans la vie de n'importe qui.* »

Pour survivre malgré cette fragilité économique et sociale, certaines personnes qui viennent devant l'autobus du Samu social ont recours à l'alcool ou à la drogue. Mais aussi, à l'entraide et à l'amitié, qui peut être forte entre elles.

Marquée par cette expérience aux côtés des plus vulnérables, Guylaine est vigilante concernant certaines situations dans sa famille. « *Un de mes cousins est mort, laissant des enfants en bas âge. Je reste attentive à son épouse, afin qu'elle ne sombre pas dans la précarité. Quand je vois un de mes neveux qui a "tout envoyé balader", et que je vois un jeune à la rue, je me dis que cela pourrait être lui...* »

Elle conclut : « *Quand on rentre chez soi, on se sent "privilegiée" par rapport à ces situations fragiles. Mais on sait qu'on n'est pas à l'abri d'un changement.* »

S. P.

ŒUVRES D'ART

Les mendiants de Murillo

La précarité est-elle universelle ? Même les périodes les plus fastes ont leur part d'ombre. Contrairement à ce que son nom semblerait indiquer, le Siècle d'Or espagnol ne fut pas exempt de pauvreté, bien au contraire. Au milieu du XVII^e siècle, l'âge d'or de la puissance espagnole, fondé sur les richesses rapportées des colonies américaines, s'épuise. Les guerres incessantes, la corruption administrative et les inégalités sociales aggravent la pauvreté. Alors centre de commerce et d'art, Séville est aussi le théâtre d'une misère généralisée ; les quartiers pauvres grouillent alors de mendiants, encore enfants parfois, des orphelins mis à la rue par la peste de 1649 et la crise économique engendrée par la concurrence de Cadix. Pourtant, de cette boue, un peintre a su faire de l'or : Murillo.



Photos de l'article : Wikimedia commons

Que Bartolomé Esteban Murillo (1617-1682), grand maître de la peinture baroque espagnole, s'intéresse à de petits mendiants peut de prime abord sembler étonnant. L'heure est en effet encore aux grandes commandes religieuses pour orner les multiples couvents et églises érigés par la Contre-Réforme ; Murillo se fait ainsi connaître pour ses représentations d'Assomption si douces et lumineuses. Quel contraste avec ces scènes populaires d'enfants des rues en guenilles, présentes d'un bout à l'autre de la carrière de l'artiste.

Pourtant, sous le pinceau de l'artiste, ses petits modèles n'ont rien de vulgaire. Le plus célèbre tableau de la série est sûrement *Le Jeune Mendiant*, réalisé vers 1645-1650 et conservé au Louvre (*ci-contre*). Les tons terreux dominent, en un élégant camaïeu où brun, gris, ocre et rouge sanguine se conjuguent.

Malgré l'extrême pauvreté du garçonnet, contraint d'écraser ses poux, une certaine noblesse se dégage de son humilité ; le rai de lumière joue un rôle central, théâtralisant la misère au lieu de la cacher. Le visage de l'enfant, ainsi éclairé avec subtilité, rayonne d'une candeur qui contraste avec ses vêtements déchirés et son environnement austère.

La touche de Murillo est fluide et délicate, particulièrement visible dans le rendu des tissus et des cheveux. Au premier plan, le talent du peintre dans le rendu des matières est tel qu'il s'agit presque d'une nature morte déguisée. La rugosité du panier, la peau lustrée des pommes, la surface mate et légèrement granuleuse de la cruche en deviennent tangibles.

Comment expliquer la représentation de tels sujets profanes dans l'Espagne fervente des rois catholiques ? Une des hypothèses avancées serait qu'il s'agisse de commandes de marchands flamands, à la recherche de scènes de genre dont leur clientèle d'Europe septentrionale est friande. D'ailleurs, aucun des tableaux de mendiants de Murillo n'est aujourd'hui conservé en Espagne, mais au contraire à Paris, Munich, ou encore Saint-Pétersbourg.

Il pourrait également s'agir d'une interprétation picturale des romans picaresques. Ces romans initiatiques très appréciés dépeignent alors les aventures de jeunes misérables cherchant à s'extraire de leur condition sociale sans jamais y parvenir totalement, le tout donnant lieu à une critique sociale à peine déguisée. Ou bien encore, les *Mendiants* de Murillo seraient-ils une invitation moralisatrice à méditer sur la vanité des richesses et l'importance de l'aumône, tout en soulignant la grâce et la dignité des plus pauvres ?

Au-delà de leur touche virtuose et de leur justesse d'expression, ces tableaux transcendent leur époque en offrant une vision intemporelle de l'innocence, de la dignité et de la fragilité de la vie humaine.

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



Donnez le goût de la lecture à vos enfants !

Verty

La tère librairie en ligne 100% dédiée aux enfants de 0 à 16 ans.

Des contenus beaux, simples et vrais,

qui nourrissent l'esprit, cultivent l'espérance et aident à grandir avec des repères solides.



Une sélection de livres soigneusement classés par centres d'intérêt, genres littéraires, **vertus** et âges.

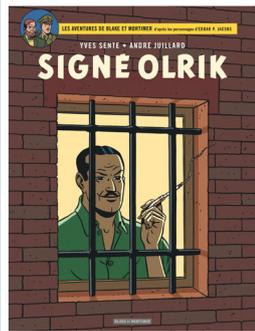
Trouvez rapidement de belles histoires pour vos enfants

www.verty.eu



Passion bande dessinée

EN-
QUÊTE



SIGNÉ OLRİK - Yves Sente et André Julliard - Éditions Blake et Mortimer

Blake et Mortimer, les deux compères so british inventés par Edgar P. Jacobs, sont de retour. Le duo de continuateurs, le scénariste Yves Sente et le dessinateur André Julliard - celui-ci étant malheureusement décédé entre la réalisation de l'album et sa sortie - montrent une nouvelle fois leur grand talent pour imaginer l'univers particulier de la série. Le capitaine Blake, directeur du contre-espionnage britannique, fait face à une menace terroriste, celle de « nationalistes » de la région des Cornouailles, tandis que le professeur Mortimer, scientifique de génie, teste sa nouvelle invention : « La Taupe », une excavatrice de poche qui devrait profiter à l'industrie minière de cette même région. De son côté, Orlík, qui abhorre Blake et Mortimer depuis le premier album, se trouve dans la même cellule de prison que le groupe extrémiste, et bien sûr, il va en profiter pour s'impliquer dans cette affaire. Dans cette enquête sous haute tension, mêlant l'histoire britannique, des enjeux politiques, et une pincée de fantastique, on retrouve les valeurs de ces deux gentlemen, où intelligence et courage se mêlent, pour la plus grande joie des lecteurs de 12 à 112 ans.

Solange Pinilla

AVEN-
TURES

SŒUR MARIE-ÉTOILE ET LE JEUNE LOUVETEAU

Bertrand Lethu et Fanny Roch - Yeshoua éditions

Un jour d'été, à l'abbaye aux Tourterelles, Sœur Lola propose une visite aux personnes de passage et à un groupe de louveteaux venus camper. Cependant, un des louveteaux, Louis, a du vague à l'âme, sans que l'on sache pourquoi. C'est alors qu'un notaire arrive, porteur d'un legs pour l'abbaye : un calice en or massif et pierres précieuses. Un objet qui va susciter des convoitises... De plus, le père de Sœur Lola, qui n'est pas d'accord avec la vocation de celle-ci, revient en France. Sœur Marie-Étoile, l'héroïne de cette série dont il s'agit ici du quatrième volume, essaie de garder son sang-froid et sa force joyeuse. Cet album garde la marque de fabrique : des rebondissements, une certaine finesse psychologique, de l'humour, des dessins très expressifs, et une bonne dose d'espérance. À partir de 11 ans.



Elise Tablé

HIS-
TOIRE



NAGASAKI 1945 - Nathalie Fourmy - Plein Vent

Prix 2025 de la BD chrétienne d'Angoulême, l'album *Nagasaki 1945* sous-titré *Takashi et Midori Nagai, un destin brisé par la bombe, une vie offerte pour la paix*, raconte le parcours de Takashi Nagai, médecin japonais, radiologue passionné, atteint de leucémie et survivant du bombardement qui a emporté son épouse le 6 août 1945. Nathalie Fourmy met en lumière l'histoire d'amour du couple Nagai, la conversion de Takashi au catholicisme, son témoignage de paix et d'espérance dans un Japon bouleversé. Le dessin est simple, efficace, il ne se perd pas en détails pour focaliser l'attention du lecteur sur cette vie inspirante de charité. À partir de 12 ans.

Marie-Antoinette Baverel

Charlotte Bruneteau, face à la maladie psychique de son mari



© Raphaëlle Coquebert

Le choix d'un saint patron influe-t-il sur notre destinée ? Interviewer Charlotte, c'est n'en pas douter ! De la doyenne des Carmélites de Compiègne, martyre sur l'échafaud révolutionnaire, elle a hérité une fermeté dans la foi qui force l'admiration.

Certes, elle a grandi dans un climat imprégné de christianisme ; certes, elle croit ardemment aux grâces du sacrement de mariage... Mais qui est préparé à affronter la maladie psychique de son conjoint quand elle déboule sans crier gare ? Car ce n'est qu'une dizaine d'années après avoir épousé Marc que Charlotte, déjà mère de 5 enfants, voit sa vie vaciller.

« Un dîner avait suffi pour que je tombe sous le charme de ce militaire charismatique et drôle dont le caractère entier et les idéaux s'accordaient parfaitement avec mes aspirations », se souvient la quadragénaire à la chevelure

d'ébène. Mariage en 2006, fréquents déménagements, arrivée des enfants : le couple est heureux, malgré l'immense peine née du suicide du frère de Marc en 2009. Ce dernier a une propension à trop boire en soirée qui irrite sa bien-aimée, mais elle ne s'en inquiète pas outre mesure.

C'est en 2015 que ce penchant devient problématique : le stress né de sa reconversion dans le civil et des traumatismes enfouis (éprouvante mission en Afghanistan, alcoolisme de son père) conduisent Marc à abuser

QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

Une odeur de votre enfance ?

Les sous-bois auvergnats quand j'allais aux champignons avec mon grand-père.

Le must de votre garde-robe ?

Le jean brut slim.

Un rituel pour se détendre ?

Un bain brûlant avec un magazine de cuisine.

Ce qui vous fait vous lever le matin ?

L'envie de rendre agréable la journée de mon mari et de mes enfants.

Votre plus grande fierté ?

La famille que j'ai fondée.

Le livre que vous lisez en ce moment ?

Au pas de Dieu, une biographie de saint Josémaria Escrivá. Son appel à sanctifier le quotidien me rejoint dans mon état de mère au foyer.

Un moment rituel avec votre mari ?

L'apéro au coin du feu les vendredis et samedis soirs.

Une phrase qui vous aide à tenir ?

Sursum corda. Quand le découragement pointe son nez, elle me secoue : courage, on y va !

Votre remède en cas de blues ?

Une émission de cuisine (*Top Chef*, *Le Meilleur Pâtissier*) ou une série policière (*Castle*, *Balthazar*).

Votre prière préférée ?

« Oh ! Jésus, je m'abandonne à Toi, c'est à Toi d'y penser » du prêtre en voie de béatification Don Dolindo Ruotolo.

Votre sainte préférée ?

La Vierge, modèle de mère et médiatrice n°1 auprès du Fils.

L'hiver pour vous rime avec... ?

Cocooning et coin du feu.

Propos recueillis par R. C.



de la boisson. « *Le climat familial est devenu très tendu, se désole Charlotte. Mon mari déversait sur moi son mal-être. Quand il a résolu de voir un alcoolologue, j'ai applaudi des deux mains.* »

Était-ce en catimini au vu du tabou pesant sur le sujet dans le milieu catholique ? Charlotte plonge dans les vôtres ses yeux bleu azur qui respirent la franchise : « *Je déteste les faux-semblants. Seuls m'importaient l'équilibre familial et mon désir de soutenir ma moitié, quoi qu'il arrive.* » D'une belle humilité, le père de famille rejoint un groupe d'alcooliques catholiques et entame un chemin de sevrage. Avant d'être stoppé dans son élan en apprenant que sa dépendance à la boisson est le symptôme d'une maladie psychique : la bipolarité - succession de phases de neurasthénie et de phases d'euphorie décuplant le potentiel du malade.

Commence alors pour sa famille un long chemin de croix qui dure environ 8 ans : déni, tâtonnements

dans le traitement médicamenteux, rechutes répétées qui happent Marc vers le fond et le rendent infernal les soirs d'ébriété. « *En 2020, c'était l'horreur, confesse sa femme. Violence verbale, colères terribles, agressivité continue. Je vivais dans l'angoisse.* » Elle se raccroche à sa foi, ses amis, son beau-frère, très proche de son époux. Le recours à un conseiller conjugal fluidifie la communication avec ce dernier mais ne résout pas le fond du problème.

L'horizon s'éclaircit quand Marc accepte enfin, après moult résistances, de se faire hospitaliser. Il faudra cinq séjours successifs pour que son état se stabilise, en 2022. Une longue traversée du désert pour Charlotte, secouée en parallèle par d'autres événements : la découverte d'une tumeur - finalement bénigne - chez leur fille de 4 ans et demi et une grossesse surprise.

L'épouse malmenée se souvient de ce qui lui a été dit lors de leur préparation : dans les remous de la vie conjugale, les sentiments s'évanouissent et la volonté prend le relais. « *J'ai décidé, affirme-t-elle, de rechoisir Marc tous les matins, même si je ne me sentais plus amoureuse.* » Elle s'appuie sur les itinéraires de couples catholiques inspirants : Louis et Zélie Martin, Cyprien et Daphrose Rugamba, Tomas et Paquita Alvira, ou plus près d'elle Sophie Barut dont le témoignage *Je rentrerai avant la nuit* (2018) l'a marquée (à ce sujet, notre article « [Sophie Barut, auteur et sculpteur](#) »).

Ses oasis ? L'amour de ses proches et son intimité avec Dieu, qui va croissant : « *J'ai songé à quitter Marc pour protéger les enfants, avoue-t-elle. J'ai supplié le Seigneur de me faire connaître Sa volonté. "Ce que je veux pour Toi, m'a-t-Il répondu, c'est la sanctification dans le mariage."* »

Maintenant que son homme est abstinant et plus constant d'humeur, Charlotte revit, s'investit à plein dans le catéchisme pour enfants et adultes et rêve de reprendre un jour son métier d'infirmière. En attendant, avec Marc, ils se consacrent à la promotion du livre que vient d'écrire ce dernier, *L'amour me relève chaque jour* (Mame), et à l'accompagnement de couples dans leur situation : « *Très soudés par l'épreuve, nous avons à cœur de partager notre expérience et notre Espérance.* »

Raphaëlle Coquebert

DÉCOUVREZ
sur « *Zélie - Le Podcast* »



Épisode 40
Marine Vaujour
« *Réconcilier les enfants
avec l'école* »

.....

• magazine-zelie.com/le-podcast •

Oser une année différente, pourquoi pas ?

Se former

Mûrir sa foi

Se donner

En promo



18/23 ans
<https://ecoledevie-donbosco.fr>

UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Alexandra David-Néel, voyageuse infatigable

En cent ans d'existence, Alexandra David-Néel a connu plusieurs vies et s'est imposée parmi les figures intellectuelles françaises majeures du XX^e siècle.

Née à Saint-Mandé, en banlieue parisienne, en 1868 au crépuscule du Second Empire, d'un père libre penseur et protestant, ami du géographe anarchiste Élisée Reclus, et d'une mère catholique, marquée par le souvenir sanglant de la Commune de Paris, Alexandra David a principalement grandi à Bruxelles, où sa famille l'a éduquée selon les principes de la bourgeoisie libérale d'alors.

Dès l'enfance, Alexandra se distingue par son goût du voyage, au point de fuguer plusieurs fois, réussissant même à passer en Angleterre. Présentée à la cour du roi des Belges, elle ne montre guère d'intérêt pour un potentiel beau mariage, auquel ses parents aimeraient la destiner. Proche de la famille du géographe Reclus, Alexandra est une intellectuelle, lectrice infatigable, qui part étudier à Paris. Là elle se lie avec les théosophes, et découvre le bouddhisme au musée Guimet.

C'est alors, au commencement des années 1890, son premier voyage vers l'Inde, où elle découvre l'hindouisme et le bouddhisme au plus près, étonnant déjà les plus grands sages orientaux par ses connaissances, sa soif de savoirs nouveaux et ses expériences spirituelles. C'est sans doute dans cette période qu'elle se rapproche du mouvement Rose-Croix.

De retour en Europe, si elle écrit un peu, Alexandra, pour vivre, doit rapidement choisir un autre métier. Douée d'une belle voix et de solides connaissances musicales,

elle devient chanteuse lyrique sous le pseudonyme d'Alexandra Myrial. Ne pouvant percer à Paris, elle chante en province, puis en Indochine et enfin à Tunis. Là où ses consœurs se trouvent rapidement un amant pour les entretenir, Alexandra consacre ses temps libres à l'étude du sanskrit et des textes de l'hindouisme et du bouddhisme.

elle adresse à son mari, mais aussi à de nombreux correspondants universitaires, des lettres régulières, qui jalonnent son séjour à Ceylan, en Inde, en Chine, puis enfin au Tibet, où elle pénètre clandestinement au début des années 1920, devenant ainsi la première femme européenne à séjourner à Lhassa.



Wikimedia commons

À Tunis, en 1900, sa vie change. Après avoir partagé la vie, à Paris, de l'acteur Jean Haustont, elle rencontre le directeur des chemins de fer de Tunisie, Philippe Néel, dont elle s'éprend, et qu'elle épouse en 1904. Le couple, après Tunis, s'installe à Bône, mais Alexandra ne peut rester en place et poursuit ses rêves d'exploration en Extrême-Orient.

En 1911, enfin, c'est le grand départ pour l'Inde. Elle quitte la France qu'elle ne retrouvera qu'en mars 1924. Dans cette période d'absence prolongée par la Première Guerre mondiale, Alexandra fonde sa légende. Épistolière infatigable,

La période est féconde. Au fil de ses interminables pérégrinations, souvent austères et périlleuses, Alexandra s'initie auprès des plus grands maîtres du bouddhisme, tant en Chine qu'au Tibet, rencontre le Dalaï-Lama, séjourne dans plusieurs monastères, mais aussi dans des ermitages, réunit des textes innombrables, qu'elle traduit en français et dont elle est souvent la première lectrice européenne. Sous son impulsion, la science fait des pas de géant. Elle rencontre également dans ses pérégrinations le jeune Yongden, adolescent qui fut son serviteur avant de devenir un authentique fils adoptif sous le nom d'Albert Yongden.

Lorsqu'Alexandra rentre en Europe en 1924, c'est le succès ! Les conférences succèdent aux articles, les publications de livres se multiplient. Travailleuse infatigable, elle revoit peu son mari et fixe son logis à Digne où elle achète une maison. La fin des années 1920 et le début des années 1930 sont le temps de la consécration littéraire, avant un nouveau départ début 1937 pour la Chine, en passant par l'Union soviétique. C'est là-bas une nouvelle période d'aventures, où Alexandra travaille avec acharnement à la recherche sur le bouddhisme et les sagesses orientales, à la publication de manuscrits qu'elle adresse aux éditions Plon, mais tout cela dans le contexte périlleux de la guerre civile entre nationalistes et communistes chinois, puis de l'invasion japonaise.

Alexandra ne rentre en Europe, cette fois définitivement, qu'en

1946. Philippe Néel est mort en 1941, Alexandra liquide la succession, et s'installe à Digne, dont elle ne bouge plus. Les personnalités scientifiques, littéraires, journalistiques, mais aussi politiques se succèdent dans sa retraite, où elle les reçoit. Ses livres, publiés à un rythme régulier, connaissent toujours un très vif succès.

En 1955, Albert Yongden meurt subitement, laissant seule cette sage, dont ses plus proches reconnaissent le génie autant que le caractère complexe. Ce décès est, pour Alexandra, un immense déchirement, mais en 1959, elle rencontre la jeune Marie-Madeleine Peyronnet, qui devient sa nouvelle assistante, confidente et dame de compagnie.

En 1968, Alexandra, centenaire, suit avec un vif intérêt les manifestations étudiantes de Paris. Dans

ses carnets regorgent encore les idées de manuscrits et elle prépare le renouvellement de son passeport. Le voyage à l'étranger reste une possibilité...

Mais, en 1969, au terme de ces multiples existences, l'âme d'Alexandra David-Néel quitte son corps, accompagnée dans les derniers instants par Marie-Madeleine.

Parmi les œuvres phares d'Alexandra David-Néel, on pourra retenir notamment *Au Pays des Brigands-Gentilshommes*, *Voyage d'une Parisienne à Lhassa*, *L'Inde où j'ai vécu*, *Le Bouddhisme du Bouddha*, récits de voyages et réflexions spirituelles informées aux meilleures sources directes, qui dans une œuvre abondante constituent des témoignages emblématiques.

Gabriel Privat



— Hauts de France —



► ÉPISODES DE 30 MIN

DÉCOUVREZ LA VIE DES SAINTS EN PODCAST !



Marchez sur les traces des **saints et des saintes** au cours des siècles, piliers de la foi catholique et bâtisseurs de l'Eglise. Découvrez également **les grands témoins de la foi**, qui ont agi par amour de Dieu et de leur prochain !

DÉJÀ PLUS DE 50 VIES DE SAINTS DISPONIBLES

Mère Teresa, Charles de Foucauld, Carlo Acutis, Padre Pio, Saint Augustin, Sainte Thérèse de Lisieux, et bien plus encore !

Podcast disponible partout
et sur [rcf.fr](https://www.rcf.fr)



Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant [ici](https://forms.gle/ijPdtykPwTdbpys69) >
<https://forms.gle/ijPdtykPwTdbpys69>

EN MARS DANS ZÉLIE
Les chemins de la Providence

« DANS LA PAIX MOI AUSSI,
JE ME COUCHE ET JE DORS,
CAR TU ME DONNES D'HABITER,
SEIGNEUR, SEUL, DANS LA CONFIANCE. »

PSAUME 4

