

# Zelie

100% féminin • 100% chrétien

**RETRAITE PRO :**  
DES PISTES  
POUR BIEN LA VIVRE

**GALI HAGONDOKOFF**  
HÉROÏNE MILITAIRE

**VOYAGE**  
OUTRE-MANCHE

  
**Hélène Avot**  
peintre et professeur

Le  
**COMBAT**  
**SPIRITUEL**

# 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 ZELIE2024

# édito



Chères lectrices, en découvrant le thème de ce numéro - le combat spirituel -, on pourrait esquisser un léger mouvement de doute, voire de recul. Le combat spirituel ne serait-il pas un thème légèrement dépassé, ayant concerné des siècles à tendance doloriste ? Le Christ n'est-il pas venu apporter un message d'amour et de paix ? Pourtant, cette phrase de Jésus « *Je ne suis pas venu apporter la paix, mais le glaive* » (Mt 10, 34) peut nous interpeller.

Cependant, le territoire français étant moins concerné par des batailles que dans les siècles précédents, l'image du combat nous semble peut-être moins proche. Et pour peu que l'on soit doté d'un tempérament calme et fuyant le conflit, ainsi que d'une vie assez tranquille, le terme de combat spirituel peut nous sembler excessif. Pourtant, le pape François le dit dans *Gaudete et exultate* : « *La conviction que ce pouvoir malin est parmi nous est ce qui nous permet de comprendre pourquoi le mal a parfois tant de force destructrice* ». Satan, créature ayant refusé de se considérer comme telle, est présent à plusieurs reprises dans la Bible, par exemple lorsque Jésus est tenté au désert. Le combat spirituel contre le mal n'était pas caché avant que notre époque plutôt matérialiste l'éclipse : il suffit de voir, par exemple, le thème de la tentation de saint Antoine dans l'art occidental, les péchés capitaux dans le tympan de l'abbatiale de Conques ou le livre *Tactique du diable* de C.S. Lewis. Dans de nombreux livres de *fantasy* ou jeux vidéo, on retrouve le thème bien vivant du combat contre le mal. Mais sans aller jusqu'à une lutte directe avec le diable, sachons que dès qu'il y a effort - dans la fidélité à la prière par exemple -, il y a combat. En ce temps de Carême, soyons prêtes !

Solange Pinilla, rédactrice en chef

## SOMMAIRE

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 4  | « Ne nous laisse pas entrer en tentation »                              | 16 | Témoignages : des aides pour la croissance spirituelle          |
| 6  | Sainte Lucie Filippini, fondatrice de l'Institut des Maîtresses pieuses | 18 | Les 7 étapes vers la sainteté                                   |
| 7  | Des pistes pour bien vivre la retraite professionnelle                  | 19 | La lutte de Jacob avec l'ange, une peinture murale de Delacroix |
| 9  | Les bonnes nouvelles de février   | 20 | Livres : chercher des réponses                                  |
| 11 | Chips de sarrasin et curry de poulet                                    | 21 | Hélène Avot, peintre et professeur                              |
| 13 | Le combat spirituel en 4 questions                                      | 22 | Gali Hagondokoff, héroïne militaire                             |
|    |   | 24 | Voyage au Royaume-Uni   |

## COURRIER DES LECTRICES

« Je vous remercie pour tout votre travail de fond que vous nous faites partager dans des articles simples, clairs et bien rédigés. Je suis vos [newsletters](#) très bien construites depuis qu'elles existent et j'aime beaucoup l'approfondissement

des vertus, thématique de ce Carême. Vos renvois à différents articles parus il y a plus ou moins longtemps permettent de refaire un point sur des éléments auxquels nous ne faisons pas forcément attention au quotidien. » *Sophie*

« Un grand merci pour votre revue que j'attends tous les mois ! Grâce à vous, j'ai découvert Chrysoline Brabant. Votre podcast avec elle m'a beaucoup touchée ! ([Zélie - Le Podcast](#), épisode 16. *Chrysoline Brabant : "Je veux révéler la force des célibataires"*) Par votre intercession, j'ai débuté un coaching et ainsi pu déployer mes ailes de femme heureuse et épanouie ! Merci ! » *Violaine*



### 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](mailto: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 : Pexeks

Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.

## « Ne nous laisse pas entrer en tentation »

**Au désert, les trois tentations de Jésus montrent que l'être humain vit le combat spirituel dans son corps, dans son esprit et dans son âme. À chaque fois, le Christ montre sa fidélité au Père, une réponse qui doit nous guider dans nos difficultés spirituelles.**

**N**ul n'est épargné par le combat spirituel, pas même le Christ. L'homme, nous l'avons déjà dit, est corps, âme et esprit selon les paroles même de saint Paul : « *Que le Dieu de la paix lui-même vous sanctifie tout entiers ; que votre esprit, votre âme et votre corps, soient tout entiers gardés sans reproche pour la venue de notre Seigneur Jésus Christ* » (1 Th 5, 23). C'est donc à ces trois niveaux que nous devons étudier le combat spirituel, ou plutôt les combats spirituels, devrais-je dire.

Nous savons tous ce qu'est le corps, mais sans doute faudrait-il commencer par différencier l'âme et l'esprit.

L'esprit (*spiritus*) est la « partie immatérielle » de nous-même. Il nous permet de penser, de réfléchir et surtout d'entrer en relation avec Dieu. Saint Paul nous en dit : « *Vous n'avez pas reçu un esprit qui fait de vous des esclaves et vous ramène à la peur ; mais vous avez reçu un Esprit qui fait de vous des fils ; et c'est en lui que nous crions "Abba !", c'est-à-dire : Père ! C'est donc l'Esprit Saint lui-même qui atteste à notre esprit que nous sommes enfants de Dieu* » (Rm 8, 15-16).

L'âme (*anima*) est l'être même de l'homme, le principe de vie. Elle englobe à la fois sa dimension matérielle et sa dimension spirituelle : « *Comme un cerf altéré cherche l'eau vive, ainsi mon âme te cherche toi, mon Dieu. Mon âme a soif de Dieu, le Dieu vivant ; quand pourrai-je m'avancer, paraître face à Dieu ?* » (Ps 41, 1-2)

L'homme a donc un esprit, mais il est une âme.

**La première tentation du Christ** (voir encadré) concerne son corps. Nous le savons le Christ est Dieu incarné, c'est-à-dire Dieu fait homme : « *Né de la Vierge Marie, il est vraiment devenu l'un de nous, en tout semblable à nous, hormis le péché* »<sup>(1)</sup>. Guidé par l'esprit, il se rend



Ary Scheffer/Wikimedia commons

néanmoins au désert pour subir, comme nous, les assauts du démon en sa chair. C'est le sens de la première tentation, lorsqu'au désert, après quarante jours, Jésus souffre de la faim. La réponse qu'il oppose au diable se trouve dans l'écoute de la Parole : « *L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.* » Nous avons donc un premier outil facilement accessible à tous : la Bible.

Saint Paul, dans sa lettre aux Romains, nous parle également de la difficulté de maîtriser la chair, non plus au sujet de la nourriture ou de tout autre besoin vital, mais au niveau des actes et des pulsions : « *Ma façon d'agir, je ne*

### Les trois tentations du Christ

**Alors Jésus fut conduit au désert par l'Esprit** pour être tenté par le diable. Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim. Le tentateur s'approcha et lui dit : « *Si tu es Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains.* » Mais Jésus répondit : « *Il est écrit : L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.* »

Alors le diable l'emmène à la Ville sainte, le place au sommet du Temple et lui dit : « *Si tu es Fils de Dieu, jette-toi en bas ; car il est écrit : Il donnera pour toi des ordres à ses anges, et : Ils te porteront sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre.* » Jésus lui déclara : « *Il est encore écrit : Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu.* »

Le diable l'emmène encore sur une très haute montagne et lui montre tous les royaumes du monde et leur gloire. Il lui dit : « *Tout cela, je te le donnerai, si, tombant à mes pieds, tu te prosternes devant moi.* » Alors, Jésus lui dit : « *Arrière, Satan ! car il est écrit : C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras, à lui seul tu rendras un culte.* » Alors le diable le quitte. Et voici que des anges s'approchèrent, et ils le servaient. (Mt 4, 1-11)

la comprends pas, car ce que je voudrais, cela, je ne le réalise pas ; mais ce que je déteste, c'est cela que je fais » (Rm 7, 15).

**La deuxième tentation du Christ** concerne l'esprit dans sa relation à Dieu. Le diable tente de jouer avec l'arme même du Christ, la Parole - « *Demandez, on vous donnera ; cherchez, vous trouverez ; frappez, on vous ouvrira. En effet, quiconque demande reçoit ; qui cherche trouve ; à qui frappe, on ouvrira.* » (Mt 7, 7-8) - afin de pousser le Fils à mettre le Père au défi d'agir. Mais le Christ déjoue encore cette ruse : « *Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu* ». En effet, le diable voudrait ici que Jésus prît l'ascendant sur Dieu le Père. Quel orgueil ! Or nous le savons, c'est dans l'humilité, dans notre petitesse que Dieu peut nous rejoindre : « *Amen, je vous le dis : si vous ne changez pas pour devenir comme les enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume des Cieux* » (Mt 18, 3).

Dans notre vie bien humaine, cette tentation se manifeste, par exemple, lorsque nous demandons dans nos prières un bien terrestre : une guérison, un travail, sans que cela soit tourné vers la Résurrection, et lorsque, faute de réponse correspondant à notre attente, nous en venons à douter de l'amour ou de la puissance de Dieu. Si Dieu existe, pourquoi tant de souffrances ? Jésus ne vient pas nous empêcher de souffrir, il ne vient même pas nous expliquer la souffrance, il vient la porter avec nous : « *Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos. Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme. Oui, mon joug est facile à porter, et mon fardeau, léger* » (Mt 11, 28-30). En outre, dans ce combat spirituel, le Christ nous a envoyé un défenseur, l'Esprit-Saint : « *Quant à moi, je prierai le Père et il vous donnera un autre défenseur afin qu'il reste éternellement avec vous* » (Jn 14, 16).

**La troisième tentation du Christ** concerne son âme. Le diable y réunit, en une tentative désespérée, ses derniers atouts : les royaumes du monde et leur gloire. Il ne s'agit plus de pousser le Père à agir, mais de se prendre pour Dieu : « *Arrière, Satan !* » Lorsque je crois connaître toute la vérité, lorsque je refuse de rentrer dans une démarche de pardon alors que quelqu'un m'a présenté ses excuses, lorsque je ne respecte pas un subordonné, lorsque je juge une personne, qui suis-je ?

La tradition monastique nous montre l'exemple de l'ascèse salvatrice. En effet, aux origines du monachisme chrétien se trouvent des hommes qui choisissent de donner à leur vie un sens religieux, en retrait du monde, par le renoncement et la prière. « Monachisme » vient du grec *monakhos*, qui signifie « seul ». Cependant, il peut s'agir d'une solitude en groupe. En effet, ce terme s'emploie pour tous ceux qui se séparent de la société pour se donner entièrement à Dieu, dans l'apostolat ou dans la contemplation, qu'ils vivent en ermite ou en monastère. Cette pratique n'est pas spécifique au monde chrétien : son existence lui est d'ailleurs bien antérieure. Au XV<sup>e</sup> siècle avant notre ère, des ascètes hindouistes s'y adonnaient déjà, pratiquant particulièrement le jeûne et

la privation de sommeil. Le judaïsme et l'islam, avec les soufis, chercheront de la même manière le sens de l'existence, renonçant au bien-être temporel.

Pour le chrétien, l'ascèse ne se limite pas au détachement de soi-même pour libérer une hypothétique énergie spirituelle qui nous serait intérieure. Elle est recherche de la proximité de Dieu. Aujourd'hui encore, le jeûne, la prière, le partage, l'écoute de la Parole, et bien entendu, les sacrements, sont les moyens préconisés par l'Église pour apprendre à maîtriser nos désirs autocentrés, dans un esprit de pénitence, afin de nous rendre toujours plus disponibles pour Dieu et pour ceux qui nous entourent. Saint Paul, dans sa lettre aux Éphésiens, nous présente déjà tout un équipement de combat donné par Dieu (cf. Eph 6, 10-18 en encadré). En effet, « *devant la réelle violence de la tentation et de la passion, les méthodes douces de la psychologie et de l'esthétique sont vouées à l'échec. Seule la force pleinement déployée du mystère est ici en mesure de demeurer victorieuse* » <sup>(2)</sup>.

À la lumière de cet équipement, nous réalisons que le combat spirituel, au fil des jours est, effectivement, moins un combat contre le mal qui nous assaille en permanence, qu'un combat pour rester fidèle au Christ. Sans pour autant sous-estimer le diable, « *ne luttons pas pour chasser les ténèbres de la chambre, mais ouvrons plutôt la petite fenêtre de la grâce pour laisser entrer la lumière* ». <sup>(3)</sup>

Gaëlle de Frias, théologienne

<sup>(1)</sup> Concile Vatican II, Constitution pastorale *Gaudium et Spes*, sur l'Église dans le monde de ce temps paragraphe 22/2. <sup>(2)</sup> Edith Stein, *La Mission de la femme en tant que guide de la jeunesse sur le chemin de l'Église* (conférence). <sup>(3)</sup> Louis-Hervé Guiny, *Un chemin de liberté pour tous : le combat spirituel*, éditions Mame, 2024.

### L'équipement du combat spirituel

Enfin, puisez votre énergie dans le Seigneur et dans la vigueur de sa force. Revêtez l'équipement de combat donné par Dieu, afin de pouvoir tenir contre les manœuvres du diable. Car nous ne luttons pas contre des êtres de sang et de chair, mais contre les Dominateurs de ce monde de ténèbres, les Principautés, les Souverainetés, les esprits du mal qui sont dans les régions célestes. Pour cela, prenez l'équipement de combat donné par Dieu ; ainsi, vous pourrez résister quand viendra le jour du malheur, et tout mettre en œuvre pour tenir bon. Oui, tenez bon, ayant autour des reins **le ceinturon de la vérité**, portant **la cuirasse de la justice, les pieds chaussés de l'ardeur à annoncer l'Évangile de la paix**, et ne quittant jamais **le bouclier de la foi**, qui vous permettra d'éteindre toutes les flèches enflammées du Mauvais. Prenez **le casque du salut et le glaive de l'Esprit, c'est-à-dire la parole de Dieu**. En toute circonstance, que l'Esprit vous donne de prier et de supplier : restez éveillés, soyez assidus à la supplication pour tous les fidèles. (Eph 6, 10-18)

## Sainte Lucie Filippini, fondatrice de l'Institut des Maîtresses pieuses

En 1672, Lucie Filippini naît à Tarquinia en Toscane (Italie). Son père est riche, sa mère appartient à une famille aristocratique. Dernière des cinq enfants de ce foyer très chrétien, elle est baptisée le jour même de sa naissance. Elle perd très tôt ses parents et est élevée par un oncle maternel. Elle prépare sa première communion au couvent des Bénédictines de Tarquinia. Très pieuse et très intelligente, elle est choisie par le curé comme aide catéchiste.

En janvier 1688, le cardinal Barbarigo vient à Tarquinia. Il y fonde un séminaire pour la formation du clergé. Grand ami des orphelins, il s'intéresse à Lucie qui lui parle de son désir de quitter le monde pour se consacrer au salut des âmes. Il l'envoie chez les clarisses. Oublieuse de son rang social, elle s'adonne aux travaux les plus rebutants et les religieuses l'appellent « *le bon ange de la maison* ».

Pour rechristianiser les mœurs, le cardinal, en accord avec l'évêque, conçoit le projet d'établir dans les localités du diocèse des écoles chargées d'instruire la jeunesse féminine et de la former selon l'enseignement de l'Évangile. Il apprend l'existence d'une école de ce genre à Viterbe, fait venir Rosa Vereniri la directrice avec l'une de ses compagnes et les installe à Montefiascone. La nouvelle école compte rapidement une quinzaine d'élèves venant des milieux ouvriers, souvent pauvres et abandonnés. Mais Rosa souhaite retourner à Viterbe. Or, elle a remarqué Lucie. Elle la met au courant de ses méthodes d'enseignement et informe le cardinal que la jeune fille, vu ses rares qualités morales et intellectuelles, est toute indiquée pour diriger l'école récemment fondée. Ce choix est agréé par l'évêque qui décide de s'appuyer sur Lucie comme sa principale auxiliaire pour fonder des écoles dans le diocèse.

Lucie quitte le monastère pour l'école, revêtue d'un habit noir choisi par le cardinal. Mais, bouleversée par cette soudaine responsabilité, et par l'obligation de quitter sa vie contemplative chez les clarisses, elle tombe

malade. Cette maladie, qui échappe à tout diagnostic, dure un an. Lucie se rétablit dès qu'elle accepte la volonté de Dieu.

Le programme et les règles à suivre dans l'enseignement sont clairs : toutes les occupations scolaires sont imprégnées d'esprit chrétien. Les règles qui président à la formation des maîtresses : condition d'admission, vêtue, noviciat, obéissance, sont clairement définies. Lucie, très vite, sait écarter les fausses vocations, elle insiste sur la beauté et l'importance de la mission d'une maîtresse d'école. Directrice générale de toutes les écoles fondées dans le diocèse, elle est aussi la supérieure de toutes les maîtresses.

Agissant comme fondatrice et supérieure générale, elle établit de nouvelles écoles dans plus de douze localités appartenant à divers diocèses. En 1707, elle se rend à Rome, appelée par le pape Clément XI. Elle y ouvre une école qui connaît un rapide succès. Plus tard, il y aura huit autres écoles à Rome.

Alors que Lucie souffre cruellement d'un cancer, des ennemis acharnés essaient de détruire son œuvre. Mais Dieu vient à son secours. Ainsi, dans un accident de diligence sur le pont de Sutri, elle échappe de justesse à la mort. Elle a le don de lire dans les cœurs, de convertir les âmes les plus endurcies, de rendre la santé aux malades.

Elle meurt le 25 mars 1732 à l'âge de soixante ans. Le 22 juin 1930, le pape Pie XI canonise sainte Lucie Filippini.

Mauricette Vial-Andru

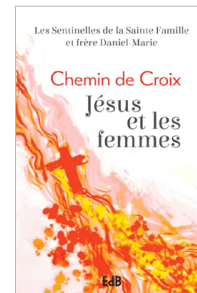


Wikipedia commons

### Un chemin de croix au féminin

Ce chemin de croix original, *Jésus et les femmes* (EdB), propose de prier pour les femmes, notamment celles qui souffrent. Pour chaque station, on trouve une œuvre de Béatrice le Hodey, un témoignage d'espérance, une citation de sainte et une prière. On chemine avec Jésus, Marie, sainte Véronique, les femmes de

Jérusalem ou encore Simon de Cyrène. Ce livre a été rédigé par les Sentinelles de la Sainte Famille, un groupe de femmes né à Bruxelles en 2013 et accompagné par le franciscain Frère Daniel-Marie. *g. P.*



## Des pistes pour bien vivre la retraite professionnelle

Qu'elle vous semble lointaine, proche ou d'actualité, la retraite est un temps qui n'est pas sans défis. Quelques conseils du Mouvement chrétien des retraites (MCR) dans le livre « La retraite, un temps à savourer » (Mame) permettent de réfléchir à la façon dont on souhaite la vivre.

**1 Prendre un peu de recul historique.** Aujourd'hui, l'allongement de la durée de vie fait qu'en France, les personnes ont environ 15 à 25 ans de retraite pour horizon : soit une vraie tranche de vie à part entière, avec plusieurs phases. Elles ont aussi environ 20 ans de vie en plus que leurs grands-parents ! Concernant la retraite, « *L'avenir – fait de tant d'incertitudes liées à la santé, à l'économie, à l'écologie, aux conflits – nous dira s'il s'agissait ou non d'une parenthèse sur la route de l'Humanité* », soulignent Catherine Decout et Gwenaël Demont, membres du MCR.

**2 Regarder une page qui se tourne, un peu, beaucoup, énormément, pas du tout...** Tout le monde ne vit pas le même « adieu » au travail professionnel. Par exemple, chez les travailleurs indépendants (10 % de la population active), l'attachement à son activité peut être particulièrement fort et le cordon plus difficile à couper, comme, parfois, les agriculteurs qui se sentent toujours responsables de leur ferme, alors qu'ils ont transmis l'exploitation. Qu'on soit salarié ou à son compte, il est pertinent de réfléchir à l'avance à ce qu'on veut faire de sa retraite, et à la manière de développer ses talents autrement, notamment par le bénévolat. Cela n'exclut pas une forme de rupture avec une période qui s'est terminée, et des relations professionnelles qu'on ne verra sans doute plus.

Il y a aussi le cas des femmes au foyer, pour lesquelles la retraite, qui consiste principalement dans la demande



Hokusai/Wikiùedia commons

du versement de leur pension, ne sera pas une rupture nette dans leur quotidien – mais si leur mari prend sa retraite au même moment, le changement sera important ! Ce sera l'occasion de s'asseoir ensemble pour rediscuter ensemble de la répartition des tâches domestiques dans le couple – une bonne idée que l'on ait été au foyer ou pas –, avec un tableau où l'on liste les capacités et les goûts de chacun, pour trouver une organisation qui convienne à tous les deux.

**3 Dédramatiser, si besoin.** Certaines personnes voient arriver la retraite avec joie, comme de longues grandes vacances, mais d'autres peuvent craindre que cette période soit une sorte de vie en « sous-régime » et en marge de la société. André Cathala rassurait, dans un bulletin paroissial de Couserans en Ariège : « *Arrêtons d'employer ce terme de "retraite" qui tendrait à mettre à l'écart de l'activité des gens qui simplement orientent différemment leurs*

### Une vieillesse féconde

Le peintre japonais Hokusai (ci-dessus, *Maison de thé à Koishikawa, le matin après une chute de neige*) écrit, dans *Trente-six vues du mont Fuji*, en 1835 : « *Vers l'âge de 50 ans, j'avais publié une infinité de dessins, mais tout ce que j'ai produit avant d'avoir 70 ans ne vaut pas la peine d'être compté. C'est à 73 ans que j'ai compris à peu près la structure de la nature vraie des animaux, des herbes, des arbres, des oiseaux, des poissons et des insectes. Par conséquent, à l'âge de 90 ans je pénétrerai le mystère des choses ; à 100 ans je serai décidément parvenu à un degré de merveille, et quand j'aurai 110 ans, chez moi, soit un point, soit une ligne, tout sera vivant* ».

## Renforcer l'intimité avec Dieu

**Le pape François**, aujourd'hui âgé de 87 ans, s'adressait au Congrès international de pastorale des personnes âgées il y a quelques années : « Dans la Bible, la longévité est une bénédiction. Elle nous confronte à notre fragilité, à la dépendance réciproque, aux liens familiaux et communautaires, et surtout à notre filiation divine. En accordant la vieillesse, Dieu le Père donne du temps pour approfondir sa connaissance, son intimité, pour entrer toujours plus dans son cœur et s'abandonner à Lui. Elle est le temps pour nous préparer à remettre entre ses mains notre esprit, définitivement, avec la confiance des enfants ».

*faits et gestes en fonction de leurs possibilités. Il n'y a pas d'avant ni d'après, il y a simplement une vie qui suit son cours ». Et de se réjouir : « La vivacité dont nous faisons preuve dans notre jeune âge laisse place à un gain de connaissance et d'expérience que nous transmettons pour permettre à d'autres de pousser sur un terrain fertile ».*

### 4 Être bien dans son corps, bien dans sa tête.

Pendant la période de retraite, entretenir sa santé demande un soin particulier : le corps commence à dire ses douleurs, ses fatigues, ses essoufflements, ses débuts de rhumatismes. Quand ce ne sont pas des maladies plus graves. Ménager et soigner ce capital santé pour qu'il dure le plus longtemps possible est important, même si ce n'est pas toujours facile. Un équilibre est nécessaire : d'un côté, marcher, faire du sport, bien s'alimenter ; et de l'autre, ne pas tomber dans le jeunisme, par exemple en voulant suivre à tout prix les plus jeunes à vélo ou dans des groupes de randonnée. S'écouter, savoir se reposer et dire non à certaines sollicitations est nécessaire.

Mieux vaut également être curieux et attentif au monde, à l'actualité, aux nouvelles technologies. On peut ajouter que continuer de s'émerveiller évite aussi d'être dans la nostalgie d'un passé parfois idéalisé. De même, vouloir transmettre ne signifie pas désirer que les autres soient comme nous ou pensent comme nous. C'est aussi écouter et faire confiance.

### 5 Donner un cadre aux services familiaux.

Quand on a des parents âgés, ou qu'on est sollicité pour s'occuper régulièrement de ses petits-enfants – et parfois les deux –, les auteurs de *La retraite, un temps à savourer* suggèrent de réaliser une sorte de tableau des services pouvant être rendus. On peut aussi y inscrire des « temps pour soi ». Par exemple, Pierre, 68 ans, note qu'il peut accompagner en promenade son père âgé qui habite seul à 800 m de chez lui, une à trois fois par semaine selon le

temps, parfois en alternance avec sa sœur Annie, qui habite à 250 km. Il prévoit aussi d'appeler son père un soir sur deux, à tour de rôle avec sa sœur. En revanche, il note que les courses alimentaires et l'aide à la préparation des repas peuvent être déléguées à des aides à domicile professionnelles.

Pierre a aussi réalisé un tableau de ses temps pour lui : vélo le lundi, émission littéraire télévisée le jeudi, service de la paroisse le vendredi par exemple. Cette planification permet notamment d'atténuer le sentiment de culpabilité face à l'impossibilité d'être toujours présent.

### 6 Connaître des « retraités » inspirants.

Dans la Bible, on voit par exemple Syméon et Anne accueillir au Temple l'enfant Jésus, fruit de leur espérance ; pour eux, c'est le premier jour d'une nouvelle vie, apaisée pour Syméon – « Tu peux laisser ton serviteur mourir en paix » ou dédiée à annoncer cette révélation pour Anne : « Elle parle de l'enfant à tous ceux qui attendent la libération de Jérusalem ». Autre exemple de longévité active : Sœur Emmauelle, qui, à 71 ans, à la retraite de son activité d'enseignante, suit son ancien désir d'aider les plus pauvres et part s'occuper des lépreux puis des chiffonniers du Caire. À 85 ans, nouvelle étape : elle commence à écrire des livres et lutter pour davantage de solidarité. Elle meurt à 99 ans.

### 7 Intégrer des groupes de parole.

Certaines mutuelles proposent des sessions ou des ateliers de préparation à la retraite, en présence ou à distance. Le but est de trouver de nouveaux repères, d'échanger avec des spécialistes et de discuter avec d'autres jeunes retraités.

Si on a un parent en Ehpad, certains de ces établissements proposent des groupes de parole pour les enfants des résidents.

Le Mouvement chrétien des retraités (MCR) propose quant à lui de se réunir en équipe, d'échanger sur un thème et de s'engager dans la vie locale. D'ailleurs, certains diocèses ont une pastorale dédiée : par exemple, le diocèse de Créteil organisera le samedi 16 mars 2024 sa première Journée diocésaine des grands-parents et des seniors.

*Elise Tablé*

NOUVEL ÉPISODE DISPONIBLE

« Zélie - Le Podcast »



**Anne Moreau**  
nutritionniste

.....  
« Faire la paix  
avec la nourriture »

[magazine-zelie.com/le-podcast](https://magazine-zelie.com/le-podcast)



## Les bonnes nouvelles de février

**MUSIQUE** Le samedi 18 mai, l'hippodrome de Pornichet (Loire-Atlantique) vibrera au rythme de la deuxième édition du festival [Joy Connection](#). Festival de musique mêlant pop et gospel, Joy Connection est un rassemblement associatif, intergénérationnel et écologique. Ses bénéfices sont utilisés pour soutenir des associations locales. L'ambition de ce rassemblement, dont l'intuition est née durant le confinement de 2020, est de diffuser par la musique et le rassemblement une véritable joie parmi ses participants. L'édition 2023 avait réuni plus de 1500 personnes. En 2024 on y retrouvera Broken Back, Solar Project, mais aussi Ebony Roots et Amazin Gospel.

**SOLIDARITÉ** Le lundi 11 mars 2024 se réunira à La Défense, près de Paris, la soirée du [Parvis Solidaire](#). Cette soirée de levée de fonds, organisée à l'initiative du diocèse de Nanterre, au travers entre autres de la Fondation Sainte-Geneviève et Obole, réunira donateurs, acteurs économiques et associations. Parmi les neuf associations sélectionnées pour cette édition 2024, la Maison de Marthe et Marie, qui réunit en colocations solidaires femmes enceintes et volontaires. Les dons récoltés lors de cette soirée seront destinés à une nouvelle colocation qui ouvrira ses portes à Garches (Hauts-de-Seine) en mai 2024 ; l'association est déjà présente à Strasbourg, Lyon, Nantes, Lille, Paris, Rouen, Courbevoie et Marseille.

**THÉÂTRE** Tous les samedis de mars, à 19h30, au théâtre Clavel, dans le 19<sup>e</sup> arrondissement de Paris, Caroline Ferry racontera, dans un spectacle humoristique et musical intitulé *Un appel du Ciel*, le périple qu'elle a réalisé il y a quelques années à travers la France, avec sa fille Pauline. Répondant, selon ses mots, à un appel du Ciel, Caroline Ferry avait alors quitté sa maison et parcouru les routes pour chanter dans les restaurants, pour des associations chez des particuliers, sur les places et les plages afin de donner du bonheur aux gens par la musique. Ce spectacle en est le récit, hommage à la confiance en la Providence.

**IMMOBILIER** Une étude réalisée au début de l'année 2024 par La Boîte Immo, entreprise de support aux agences immobilières indépendantes, révèle que d'après 38% des agences immobilières sondées, les prix de l'im-



© Escale à Sète

meuble devraient reculer entre 3 et 5% en 2024. 30% ont même estimé que la baisse sera supérieure à 5%. 30%, selon leur contexte local, ont estimé que l'évolution serait comprise entre une baisse ou une hausse de 3%. Cette baisse attendue des prix, due à la remontée des taux d'intérêt depuis 2 ans, apparaît comme l'une des seules issues, certes douloureuse, pour relancer les transactions actuellement au plus mal.

**MER** Du 26 mars au 1<sup>er</sup> avril, l'association Escale à Sète organisera la nouvelle édition du plus grand rassemblement traditionnel maritime de Méditerranée (*photo*). Seront attendus dans ce port de l'Hérault 130 navires de patrimoine, avec visites de bateaux et batailles navales en perspective, mais aussi des groupes internationaux de chants de marins, venus de diverses régions françaises, espagnoles, britanniques ou italiennes, mais aussi d'Allemagne, de Suède ou du Japon. L'édition 2024, avec ses 12 villages thématiques et 1000 ateliers gratuits, est notamment parrainée par l'Ifremer et le Musée de la Marine, avec le soutien du ministère de la transition écologique.

**INSOLITE** Le mercredi 14 février, alors que les taxis de Nantes, en grève notamment pour protester contre la concurrence déloyale des VTC, bloquaient l'accès de l'aéroport, une religieuse dominicaine, originaire de Lorient, et en route pour Toulouse afin de donner un rein à son frère en vue d'une opération imminente, se trouvait coincée. Qu'à cela ne tienne, un des chauffeurs grévistes a emmené la religieuse de Nantes à Toulouse par la route, afin que le don de son rein et l'opération puissent se faire. Les grévistes ont lancé parmi eux une souscription afin de permettre à leur collègue de rentrer dans ses frais.

**MÉDIAS** Lancé en 2022 par Frédéric Prat, avec le soutien du Fonds du Bien commun, le magazine papier [L'Épervier](#) propose aux parents et aux éducateurs des articles pour les soutenir dans une éducation chrétienne, notamment à travers l'exercice des vertus. Au départ associé au Tour de France des patronages, une initiative qui a eu lieu en 2022-2023 pour faire connaître les patronages,

ce média élargit son public à tous les parents et éducateurs chrétiens. Dans le mensuel *L'Epervier*, on peut découvrir, par exemple, des figures inspirantes, des idées de films pour les enfants et adolescents, ou encore des jeux à organiser.

**ACCOMPAGNEMENT** Les difficultés de réadaptation lors du retour en France après un volontariat à l'étranger sont un phénomène courant. Après avoir fait elle-même l'expérience du volontariat et de l'encadrement des futurs volontaires dans le cadre de l'Œuvre d'Orient, Hermine Renoul, coach diplômée, a initié une activité de coaching totalement dédiée à l'accompagnement des jeunes en césure et qui se posent la question d'un volontariat à l'étranger, ou qui en reviennent. Afin de diffuser au plus grand nombre des critères de discernement pour les jeunes désireux de partir en volontariat, Hermine Renoul a également auto-édité un ouvrage de réflexion intitulé *Les 10 choses que j'aurais aimé savoir avant de partir en volontariat*. Ce [petit livre](#) est fondé sur l'expérience de l'auteur et son accompagnement de plus de 470 jeunes en césure.

**NATURE** En janvier 2024 une nouvelle forêt de 6 hectares est née, en France, dans la commune de Jaure, en Dordogne, où 3000 arbres d'une vingtaine d'essences différentes ont été plantés dans une ancienne coupe rase, rachetée par la Mairie, à l'initiative du maire, Philippe de Séverac, dans le cadre d'un projet participatif, pour le financement duquel ont contribué 80 entreprises et 300 particuliers. Plus d'un millier de volontaires ont participé

**PATRIMOINE** Le diocèse de Bourges fêtera cette année les 700 ans de la dédicace de sa cathédrale. À cet effet, de nombreuses festivités sont prévues, avec le soutien du diocèse, de la Ville de Bourges, du conseil départemental du Cher et du conseil région Centre-Val de Loire. On retiendra notamment de mars à juin plusieurs expositions patrimoniales dans la cathédrale, aux archives départementales ou à la maison diocésaine. Des concerts sont également prévus, notamment avec Roberto Alagna le 7 mai. Les 25 et 26 mai, sommet des festivités, des représentations théâtrales de rue sont prévues, avant une célébration œcuménique, une retraite aux flambeaux, puis une messe pontificale solennelle en présence du nonce apostolique et d'une quinzaine d'évêques. La Drac, de son côté, organisera en octobre un colloque sur l'histoire de la cathédrale. Un nouveau vitrail, figuratif, sera également façonné pour la cathédrale.

à la plantation des arbres, grâce à l'action de coordination de la commune, de l'entreprise Créateur de forêt, et de l'association SOS Forêt Dordogne. La forêt sera par ailleurs préservée de toute exploitation commerciale et déforestation pour une durée de 99 ans.

*Gabriel Privat*



Les  
Bénédictines  
de  
Chantelle

Depuis 1954

Depuis 1954, première abbaye française à concevoir, fabriquer et emballer des produits cosmétiques.



Rendez-vous sur notre boutique en ligne pour découvrir et acheter nos produits pour toute la famille.



*Crèmes naturelles, corps et cheveux, eaux de toilette et Cologne*

## Chips de sarrasin et poulet au curry

**U**ne alimentation à la fois saine et savoureuse : c'est ce que propose la coach en nutrition Charlotte de Ruggy de « Green & Vitamines », dans les deux recettes ci-dessous.

Au quotidien, Charlotte réalise des coachings individuels pour répondre à diverses problématiques, telles que la perte de poids, le rééquilibrage alimentaire, le post-partum ou encore la ménopause. Elle fait aussi des conférences en entreprise sur l'alimentation saine et l'organisation en cuisine.

Récemment, elle a lancé trois formations en ligne : « Indice glycémique bas, effet de mode ? », « Une journée idéale dans mon assiette : tout comprendre sur l'alimentation saine » et « Du caddie à l'assiette : tout connaître sur les achats et la cuisine ». Bonne préparation ! *S.P.*

[greenetvitamines.fr](http://greenetvitamines.fr)



Photos © Green et vitamines

### Chips de sarrasin

Les chips de sarrasin sont une très bonne alternative aux chips industrielles qui sont ultra-transformées. Cela permet d'utiliser éventuellement un reste de galettes de sarrasin.

#### Ingrédients

- Galettes de sarrasin
- Fleur de sel

#### Déroulé de la recette

- 1 Découper la ou les galette(s) en petits carrés.
- 2 Les répartir sur du papier sulfurisé.
- 3 Ajouter la fleur de sel.
- 4 Mettre au four à 160°C pendant 15 minutes - à ajuster selon votre four.

### Poulet au curry

Le curry de poulet aux légumes permet, en ajoutant un féculent, d'avoir un déjeuner complet équilibré fait rapidement et qui plaît en général à toute la famille.

Il est faisable à toute saison, en changeant les légumes (poivrons et courgettes, par exemple, l'été).

#### Ingrédients

Pour 4/5 personnes

- 4 escalopes de poulet
- 4 carottes
- 10/15 champignons
- 200 ml de lait de coco

- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de pâte de curry
- 1 cuillère à café d'huile de coco

#### Déroulé de la recette

- 1 Couper les carottes en rondelles fines.
- 2 Couper les escalopes de poulet en morceaux.
- 3 Faire revenir les carottes dans l'huile de coco pendant 10-15 minutes.
- 4 Ajouter le poulet et laisser de nouveau 10 minutes.
- 5 Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter encore 20 minutes.



JÉSUS LUI-MÊME FÊTE NOS VICTOIRES.  
IL SE RÉJOUISSAIT QUAND SES DISCIPLES ARRIVAIENT  
À PROGRESSER DANS L'ANNONCE DE L'ÉVANGILE,  
EN SURMONTANT LES OBSTACLES DU MALIN.

PAPE FRANÇOIS



# Le combat spirituel en 4 questions

**Lorsque vous avez été baptisée – jeune enfant ou adulte –, un exorcisme a été prononcé, lors du baptême ou des scrutins. Il s'agit d'une prière pour délivrer la personne de l'influence du démon due au péché originel et à ouvrir à la grâce de Dieu. Mais aussi de demander de la force dans le combat spirituel. De quoi s'agit-il ?**

## 1 Le combat spirituel : de quoi parle-t-on ?

Dans son exhortation apostolique *Gaudete et exsultate*, le pape François nous rappelle que la vie chrétienne est un combat qui demande vigilance et discernement. Il distingue trois types de combats spirituels, qu'énumérait déjà sainte Catherine de Sienne dans une lettre à la reine Jeanne de Naples : contre la mentalité d'une vision sans Dieu qui mène à la médiocrité – ce qu'on appelle « le monde » au sens spirituel – ; contre ses propres fragilités et inclinations – « *chacun a la sienne : la paresse, la luxure, l'envie, la jalousie, entre autres* », précise le pape ; enfin, contre le diable qui est le prince du mal.

Évidemment, depuis quelques décennies, les démons et les anges – les démons étant des anges « qui ont mal tourné » – sont peu évoqués, voire leur existence niée (*lire aussi l'article « Qui sont les anges ? »*). On voit le diable comme un symbole, une personnification du mal.

Pourtant, la Bible est remplie de références aux démons. En voici une parmi d'autres, que rappelle le pape dans *Gaudete et exsultate* : « *Quand Jésus nous a enseigné le Notre Père, il a demandé que nous terminions en demandant au Père de nous délivrer du Mal. Le terme utilisé ici ne se réfère pas au mal abstrait et sa traduction plus précise est "le Malin". Il désigne un être personnel qui nous harcèle. Jésus nous a enseigné à demander tous les jours cette délivrance pour que son pouvoir ne nous domine pas* ».



Unsplash

Une des ruses du démon est de faire croire qu'il n'existe pas. Mais soyons confiants : Jésus a déjà vaincu Satan, il nous propose de collaborer à cette victoire.

## 2 Quelle image pourrait incarner le combat spirituel ?

Le Père Guy-Emmanuel Cariot, prêtre exorciste du diocèse de Pontoise, dans son livre *La citadelle imprenable. Petite méthode pour résister à l'ennemi et obtenir la libération* (Mame), propose une métaphore parlante. Il imagine notre vie comme une petite cité fortifiée, dont différentes constructions symbolisent différents aspects de notre vie.

La ferme incarne notre vie professionnelle – ou de nos activités – ou encore nos études. Le salon représente notre vie familiale. Le réfectoire, lui, symbolise notre rapport à la nourriture. La chambre évoque le lieu de l'intimité personnelle et notre sexualité. La bibliothèque est le siège de la vie intellectuelle, des idées et des réflexions. Quant au théâtre, il est le lieu de notre imagination. La salle des cartes est la pièce du discernement, des choix et des engagements. L'église du village constitue le siège de notre relation à Dieu. Enfin, le neuvième bâtiment est le château lui-même, le lieu d'habitation de Dieu en nous.

Dans cette « théorie du château », Guy-Emmanuel Cariot suggère d'imaginer sa ville, entourée d'un rempart qui en assure l'unité. Ensuite, de se visualiser en gardien en haut des remparts : « *Si nous ne veillons pas à la garde de notre ville, personne ne le fera* ».

On peut faire le tour des différents bâtiments, puis contempler au centre le palais de Dieu gardé par des anges. Cette maison resplendissante, celle de Dieu, à l'intérieur de laquelle on peut imaginer aussi la maison de la Vierge Marie et la maison qui est notre âme, sont inaccessibles à l'ennemi.

« Le démon est limité dans son action, rappelle Guy-Emmanuel Carriot. Il a un pouvoir sur le corps et l'imagination, puisqu'il est un pur esprit. Mais il ne peut conquérir ma liberté si je ne décide pas moi-même de la lui livrer. »

Lorsque le démon attaque, par une tentation le plus souvent, la réponse proposée est celle-ci : dès qu'on l'aperçoit au loin, tourner le dos à l'ennemi et se retourner vers l'intérieur du château, vers la maison de Dieu. On peut par exemple lui adresser ces deux prières : « Mon Dieu, je vous adore de tout mon cœur » et demander de l'aide au Seigneur : « Viens à mon aide, sauve-moi ; ne lui permets pas d'entrer et repousse-le ! » Et si des soldats de l'ennemi ont quand même pénétré la cour du village, on peut continuer à prier.

Lorsque l'attaque a été détournée, il faudra rendre grâce au Seigneur. L'intérêt de cette méthode est de ne pas parler à l'ennemi, qui sait exploiter nos failles – seule une âme pure comme le Père Hamel a pu dire en mourant « Va-t'en Satan ! » -, mais de demander à Dieu de le chasser.

## 3 Comment le démon nous attaque-t-il ?

De manière ordinaire, le démon agit grâce à la tentation : souvent, une suggestion agréable en apparence, qui vise à nous détourner de Dieu. « La raison de l'homme va être obscurcie jusqu'à s'agenouiller devant l'objet de la tentation », explique Guy-Emmanuel Carriot.

Quand une tentation devient un péché qui se reproduit de manière répétée, elle devient une habitude et donc un vice. « La personne cédant sans cesse et sans résistance au péché conclut implicitement comme une alliance avec l'ennemi. La porte du pont-levis reste baissée et l'ennemi entre au village quand il veut ». Heureusement, Dieu nous appelle sans cesse à venir lui demander pardon par le sacrement de réconciliation et nous donner la force de ne plus recommencer. Ajoutons que si le vice est associé à une addiction ou une fragilité psychique, une aide médicale ou psychologique pourra être précieuse.

### Un classique à (re)lire

*Journal d'un curé de campagne*  
de Georges Bernanos

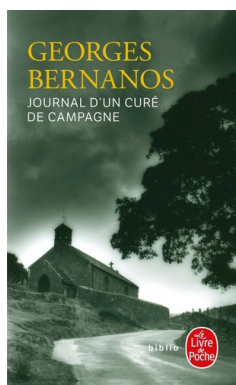
« Heureux les doux »

« Journal d'un curé de campagne », paru en 1936, est sans doute le roman le plus accessible de Georges Bernanos. Le personnage principal, un jeune prêtre du nord de la France, y raconte dans une narration dépouillée d'effets son quotidien dans la paroisse d'Ambricourt. La forme du journal permet une grande fluidité propre à exposer ses combats intérieurs. Le curé d'Ambricourt est un homme bon, faible de corps (il est très malade) mais riche de cœur, qui porte un regard dénué de jugement sur les êtres qui l'entourent, même les plus vils, car il sait reconnaître les âmes blessées. Il n'est que pitié pour les malheureux, son cœur en est tout empli, mais il se heurte parfois de plein fouet à la puissance du mal.

#### Lutter contre le mal

Le curé d'Ambricourt est confronté au mal sous deux formes. La première forme est liée à la mi-

sère, qui engendre les ténèbres. Il ne juge jamais ce qu'il voit dans les masures les plus démunies. Il rassure, console, absout. Mais le pire mal auquel il est confronté est tapi derrière les murs du château du comte et de la comtesse où leur fille, Chantal, rongée par l'amertume, charge l'atmosphère d'une lourdeur délétère. Le comte



se révèle être un personnage voyage et la comtesse une pharisienne impérieuse au cœur dur comme la pierre. Le contraste entre cette belle maison et ses affreux secrets le révolte. Le long dialogue du curé avec la comtesse est l'acmé du roman, une véritable lutte entre le bien et le mal se terminant par une magnifique conversion et un re-

tour chez la comtesse de l'espérance et de la paix, cette paix qu'il aimerait tant trouver pour lui-même.

#### Lutter contre sa propre faiblesse, puis l'accepter

Le curé d'Ambricourt est tourmenté. Sensible à l'extrême, il doute et se remet en question à chaque instant. Chacune de ses actions est dictée par son bon cœur mais sa spontanéité est beaucoup critiquée, ce qui le met dans des états d'inquiétude terribles. Pourquoi n'est-il pas comme son ami le curé de Torcy, qui appartient à la race des puissants, ces hommes tranquilles qui ne doutent jamais ? En revanche, il possède au plus haut degré l'esprit d'enfance, si cher à Bernanos, mélange de bonté naturelle, de fraîcheur et de naïveté.

Il ne trouve la véritable paix du cœur que lorsqu'il apprend le nom du mal dont il est atteint et accepte avec un abandon total son triste sort, se sentant rejoint par le Christ du Jardin des Oliviers. Ses derniers mots sont éloquentes « Qu'est-ce que cela fait ? Tout est grâce ».

*Maiëlle de La Chevasserie*



Titien/Wikimedia commons

Plus rarement, le démon peut également attaquer de manière « extraordinaire » : cette fois, ce n'est pas par la séduction, mais par une attaque plus ou moins violente. Le Père Cariot, exorciste, en distingue quatre : la vexation diabolique – qui peut s'exprimer par des troubles physiques, mentaux, spirituels – ; l'obsession diabolique, qui se traduit par des attaques brutales, des pensées obsessionnelles, des tentations de suicide ; la possession diabolique, où le démon semble posséder le corps, le faisant agir et parler à sa guise, la victime ne pouvant à certains moments lui résister ; enfin, l'infestation diabolique concerne non pas les humains, mais les animaux, les objets et les maisons : objets qui bougent tout seuls, bruits nocturnes... Bien sûr, dans tous ces cas de phénomènes extraordinaires, si l'on s'interroge, mieux vaut s'adresser à l'exorciste diocésain, pour savoir si ce qu'on subit relève d'une attaque diabolique ou non.

Il existe également deux types d'actions extraordinaires du démon, évoquées par le Père Sébastien Coudroy dans *Progresser vers Dieu. La sainteté en 7 étapes* (Emmanuel). Il peut provoquer une guérison à travers un « medium » ou « guérisseur », mais avec un prix à payer : la douleur disparaît généralement, mais un peu plus tard, un autre mal apparaît, qu'il soit physique, psychique ou spirituel, encore plus grave. Le Père Coudroy a entendu le témoignage de plusieurs personnes l'ayant vécu.

Dieu condamne ce genre de consultation, comme on le voit par exemple dans le livre du Deutéronome : « On ne trouvera chez toi personne qui fasse passer son fils ou sa fille par le feu, personne qui scrute les présages, ou pratique astrologie, incantation, enchantement, personne qui use de magie, interroge les spectres et les esprits, ou consulte les morts. Car quiconque fait cela est en abomination pour le Seigneur » (Dt 18, 10-13).

Autre cas de ruse du démon : il imite une grâce extraordinaire pour semer le doute. Par exemple, un jeune sur le point d'entrer au séminaire tombe sur une bible ouverte au psaume : « Tu es prêtre à jamais selon l'ordre du roi Melkisédek ». Il y voit la confirmation de son appel. Mais ses parents s'y opposent. À nouveau devant une bible ouverte, le démon lui présente le passage : « Vous, les enfants, obéissez à vos parents dans le Seigneur, car c'est cela

qui est juste ». Le jeune est troublé, prenant en compte ces « signes » de manière excessive, au dépens de son discernement personnel.

## 4 Quelles armes pour le combat spirituel ?

Le pape François évoque cela dans *Gaudete et exsultate* : « Nous avons pour le combat les armes puissantes que le Seigneur nous donne : la foi qui s'exprime dans la prière, la méditation de la parole de Dieu, la célébration de la Messe, l'adoration eucharistique, la réconciliation sacramentelle, les œuvres de charité, la vie communautaire et l'engagement missionnaire. Si nous nous négligeons, les fausses promesses du mal nous séduiront facilement ».

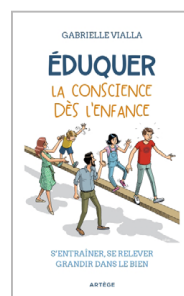
Don Louis-Hervé Guiny, dans *Un chemin de liberté pour tous. Le combat spirituel* (Mame), donne également d'autres conseils concrets pour progresser : se donner chaque jour un effort et en faire une petite victoire, prier le chapelet, avoir un accompagnateur spirituel, demander la grâce de la fidélité, faire un pèlerinage, rendre grâces... (voir aussi les témoignages en pages suivantes)

On peut identifier son péché le plus fréquent – orgueil, paresse, désespérance, égoïsme... – et noter deux actions concrètes pour ne plus y succomber. Si j'ai tendance à tomber dans l'orgueil, je peux demander pardon à ceux que j'ai offensés, ou pratiquer l'autodérision, avec humour. De manière générale, mieux vaut éviter les lieux et occasions qui sont, pour nous, propices aux tentations.

Soyons dans l'espérance ! « Cette lutte est très belle, car elle nous permet de célébrer chaque fois le Seigneur vainqueur dans notre vie », dit le pape François. La conversion in extremis du Bon Larron sur la croix (ci-dessus) est un témoignage parlant.

Solange Pinilla

### Éduquer au combat spirituel



L'enfant apprend progressivement ce qui est bien et ce qui est mal, grâce à la parole des adultes, mais aussi selon la voix de sa conscience, qui est commune à tous, croyants ou non. Dans *Éduquer la conscience dès l'enfance* (Artège), Gabrielle Vialla souligne que le rôle des parents n'est pas d'abord de faire respecter des règles que les enfants vont exécuter, mais de les aider à intérioriser le bon comportement et à avoir un esprit critique.



« Tourne-toi vers Jésus » de Charlotte Grossetête (Mame) est la version pour enfant du livre de Guy-Emmanuel Cariot cité dans ce dossier. Les enfants – de 6 à 9 ans – sont très réceptifs à l'image de la citadelle à défendre ! S. P.

TÉMOIGNAGES

## Des aides pour la croissance spirituelle

**Le combat spirituel n'est pas toujours simple, mais le Christ nous donne des armes puissantes et variées pour nous tourner sans cesse vers Dieu. Des lectrices de Zélie racontent ce qui les soutient dans leur vie chrétienne.**

### **Carine : le verset qui a tout changé**

« Il y a de cela quelques mois, je vivais une épreuve douloureuse, qui me faisait me poser beaucoup de questions sur ma foi et ma confiance en Dieu et dans les autres. Finalement, c'est par une carte postale d'une amie auprès de qui j'avais pu m'ouvrir, portant le verset d'Isaïe 66, 12 : *"Voici que je fais couler vers elle la paix, comme un fleuve"* qui m'a fait reprendre conscience de la Présence de Dieu dans ma vie ainsi que Son Amour si prévenant pour moi. J'ai donc pris la résolution de garder la Paix et la Joie, quoi qu'il arrive, tous les jours. » *Carine*

### **Perrine : le triptyque retraites, accompagnement spirituel et confession**

« Les retraites spirituelles sont des oasis nécessaires et des moments privilégiés pour progresser dans ma vie spirituelle, la direction spirituelle est aussi une arme puissante pour avancer toujours plus profondément sur le chemin du Seigneur. Celles-ci m'ont aidée à mettre en place la confession mensuelle qui accompagne cette dynamique ! » *Perrine*

### **Marie et les oraisons de sainte Brigitte**

« J'aimerais témoigner du grand changement qu'a opéré en moi la dévotion à la Passion du Christ à travers les oraisons de sainte Brigitte. Cela a profondément changé ma vision de la vie, de ses souffrances et autres adversités en les mettant à la lumière des souffrances du Christ. La répétition quotidienne des 15 oraisons pendant un an demande de l'assiduité et de la volonté mais c'est justement ce que nous demandons pendant ce Carême ! » *Marie*



Le glaïeul est une fleur dont le nom vient de *gladius* (glaive). Elle est symbole de force et de loyauté. Photo Unsplash

### **Laure-Marie : invoquer le Père**

« Plusieurs fois dans ma vie, j'ai eu – et j'aurai encore je suppose – à lutter contre quelque chose qui m'abîmait ou au contraire pour me mettre dans une habitude plus vertueuse et donc me rapprochant du Seigneur.

À une période où des pensées devenaient pénibles, éclipsant ce que je vivais, envahissant tous les moments de la journée, j'en ai parlé à mon père spirituel qui m'a conseillé de prier spécifiquement, dans les personnes de la Trinité, Dieu le Père, et de lui demander son aide. C'est ce que j'ai fait simplement mais avec pugnacité : dès qu'une pensée m'envahissait, j'invoquais mon Père du Ciel. Cela m'a fait du bien au premier chef, cette invocation me faisant sentir moins seule dans ce conflit intérieur – puis petit à petit, les choses se sont mises en place et la paix est venue. Encore aujourd'hui, si je sens revenir des pensées qui me submergent, je reviens à cet appel fidèle, et souvent elles partent plus vite qu'au début de ce combat.

Face à certaines colères ou profondes tristesses, j'invoque beaucoup le cœur de Jésus. Parfois, je lui dis *"Cœur de Jésus, sauve-moi, aide-moi"* ou tout simplement je répète *"Cœur de Jésus, je t'aime"*. La litanie du Sacré-Cœur m'est précieuse aussi, dans des périodes d'angoisse ou d'inquiétude. J'y puise beaucoup de force. » *Laure-Marie*

### **Laure : un regard nouveau sur la messe**

« Depuis plusieurs années, des convenances d'emploi du temps et une certaine paresse nous ont poussés à aller à la messe le samedi soir au lieu du dimanche. Au début, cela me convenait car la messe était de grande qualité, avec un prêtre excellent prêcheur. Puis nous avons déménagé et la messe a été plus froide, plus impersonnelle, sans aucun décorum, avec des homélies qui nous nourrissaient moins. J'ai perdu peu à peu le goût de la messe, n'y allant que par principe, pour les enfants, mais en me forçant.

Récemment, un deuxième déménagement a été la goutte d'eau faisant déborder le vase, je n'arrivais plus du tout à prier pendant la messe du samedi soir de notre nouvelle paroisse, c'était devenu pour moi une vraie corvée d'y aller. Au même moment, deux amies chacune



de leur côté m'ont parlé de leur joie d'aller à la messe en rite tridentin. Nous y sommes allés par curiosité et cela a transformé ma vie spirituelle et m'a rappelé la beauté et la nécessité de la messe hebdomadaire.

Aujourd'hui, nous y allons aussi souvent que possible, le dimanche matin, en faisant une heure de route exprès, et nous sommes heureux de le faire et avons hâte d'y aller chaque semaine. J'ai vraiment retrouvé une joie d'assister à la messe que je n'avais pas eue depuis quatre ans, et que je suis heureuse de transmettre à mes fils. » *Laure*

### Laure : chercher la confiance et la paix

« Voici des petites choses qui m'ont aidée ou m'aident dans ma vie intérieure : d'abord, depuis la rentrée, j'écris chaque jour sur l'agenda familial une phrase tirée des lectures du jour. Pas sûre que ma famille la lise tous les jours, mais on ne sait jamais, et c'est pour moi une façon de démarrer ma journée avec Dieu. Ensuite, un livre *Le secret de la sérénité. La confiance en Dieu avec saint François de Sales* de Joël Guibert pour une vie d'abandon... tout simplement ! Enfin, le "Chantier-éducation" des AFC pour partager les astuces et les difficultés avec d'autres mamans dans l'éducation de nos ados. » *Laure*

### Isaure : « Regarder Dieu, regarder en Dieu »

« Un de mes enfants s'est marié civilement après quelques années de vie commune avec une personne incroyante. (...)

Un jour, ma belle-fille vient me voir, nous parlons religion, elle me pose beaucoup de questions sur le Christ, le catéchisme, et elle pleure... Elle pleure beaucoup. Je lui propose de l'emmener rencontrer des personnes capables de lui donner des réponses plus riches que les miennes. Nous passons alors une semaine de découvertes et de partages, avec les sœurs de Rieunette, les prêtres en retraite chez celles-ci, les pères de Lagrasse, les familles amies où nous sommes hébergées sur notre route. Une soif débordante la dévorait ! Il fallait aller à tous les offices, ne pas manquer la messe quotidienne. (...) À Noël suivant, ma belle-fille reçoit Jésus, et avec son mari ils se préparent pieusement au mariage religieux !

Courant décembre, nous nous retrouvons à une réception de la paroisse, animée par un père de Lagrasse, qui nous demande quelle est notre dernière joie spirituelle. Je regarde ma belle-fille et je commence à lui dire que c'est elle ma dernière joie... et nous fondons en larmes de concert !

J'ai vu ! Mes yeux ont vu la grâce de Dieu à l'œuvre dans son âme. Tout cela m'aide à apprendre à rendre grâce, à essayer de contempler Dieu, à quitter mon « moi-même » et ses soucis pour m'asseoir dans le calme et la paix divine. Regarder Dieu, regarder en Dieu, regarder avec Dieu...

C'est réellement un changement de cap spirituel qui peut permettre de progresser. » *Isaure*

Textes recueillis par S. P.



# LE MONDE A BESOIN DE MISSIONNAIRES !

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

Faites le premier pas vers la mission, inscrivez-vous à une **RENCONTRE FIDESCO** !

**En savoir plus sur nos missions**

[PARTIR.FIDESCO.FR](http://PARTIR.FIDESCO.FR)

FIDESCO | [CONTACT@FIDESCO.FR](mailto:CONTACT@FIDESCO.FR) | 01 53 10 74 22

# Les 7 étapes vers la sainteté

**Au fil de la progression de notre vie en Dieu, le combat spirituel évolue, comme le souligne Thérèse d'Avila. Son « Livre des Demeures » est une cartographie éclairante à ce sujet.**

**S**ainte Thérèse d'Avila, au XVI<sup>e</sup> siècle, compare la croissance spirituelle à sept grandes étapes, qu'elle décrit dans son *Livre des Demeures* ou *Château de l'âme*. « Dieu est au centre, mais il y a comme des "espaces", des "Demeures" entre l'extérieur de l'âme – qui correspond à la sensibilité corporelle – et le Seigneur qui est au plus intime de notre dimension spirituelle : on peut donc être plus ou moins proche de Lui en habitant plus ou moins son intériorité », explique le Père Sébastien Coudroy dans son ouvrage *Progresser vers Dieu. La sainteté en 7 étapes* (Emmanuel) dont nous nous inspirons pour cet article, un livre concret et rempli de conseils judicieux.

Cet itinéraire traversant les Demeures n'est pas forcément linéaire. Nous le voyons lorsque nous faisons une superbe retraite, et que, juste après, nous succombons à une tentation grossière.

**Dans les premières Demeures** – les plus périphériques donc –, le lien avec Dieu est très faible. On ne commet pas de péché grave – sinon on serait en dehors du « château » –, on suit des « valeurs chrétiennes », mais dans le quotidien, on vit comme si Dieu n'existait pas.

Puis dans les deuxièmes Demeures, on commence à mettre en place progressivement une relation avec Dieu : prière quotidienne, messe dominicale, chapelet, peut-être adoration... Le combat spirituel principal dans cette Demeure est de ne pas retourner en arrière pour retrouver ses anciennes habitudes. Le démon cherche à décourager la personne en faisant passer le bien pour néfaste, et le mal pour agréable.

Dans les troisièmes Demeures, cette fois, on vit vraiment avec Dieu : on expérimente une vie chrétienne active et engagée, on lutte contre ses défauts, on se confesse chaque mois, on prie chaque jour en restant avec le Seigneur environ une demi-heure, on médite l'Évangile... Le combat spirituel s'exerce contre la tentation de s'enorgueillir : on peut se trouver un bon catholique et penser à peu près tout savoir sur Dieu et sur la foi !

**Les quatrièmes Demeures** introduisent un « grain de folie » : cette fois, on va accepter de ne plus tout



Alonso del Arco/Wikimedia commons

contrôler, on va s'abandonner au Christ pour entrer dans la sagesse qu'est la folie de la Croix. Ce « grain de folie » – celui-là même que refuse le jeune homme riche de l'évangile (Mt 19, 22) – peut particulièrement s'exprimer dans les choix de vie que sont la vie consacrée, le sacerdoce et le mariage : n'est-il pas fou de se donner de manière absolue et définitive de cette façon ? Paradoxe des quatrièmes Demeures, l'intimité avec Dieu devient beaucoup plus grande, mais le Seigneur paraît s'être éloigné car on ne le sent plus : c'est l'épreuve que saint Jean de la Croix appelle la « Nuit des sens ». Cela permet de ne plus aimer Dieu seulement pour ses dons, mais pour lui-même. Le combat sera alors de se détacher des consolations spirituelles.

Dans les cinquièmes Demeures, la voix de Dieu devient plus claire et présente et l'âme unit sa volonté à celle divine. Elle aime davantage Dieu, de façon plus paisible et contemplative, et aime davantage son prochain. Elle est animée par un feu intérieur missionnaire : « Ce feu est le désir brûlant de faire connaître Jésus, de le faire aimer, car il est mort pour sauver tous les hommes », souligne le Père Sébastien Coudroy. La personne commence à percevoir sa mission personnelle dans l'Église, qui sera peut-être tout simplement de vivre à fond son état de vie.

Une purification radicale attend la personne dans les sixièmes Demeures : il s'agit de la Nuit de l'esprit. La clarté divine met en relief de façon douloureuse les impuretés de l'âme pour les détruire. La foi est nue, et les souffrances spirituelles profondes, car l'âme ne trouve aucune consolation en Dieu, ni en rien d'autre. Le diable peut même faire sentir sa haine ou simuler de fausses grâces. Mais l'aurore arrive, et ce sont les fiançailles spirituelles : l'âme est comblée de l'amour du Seigneur et enivrée de joie.

Enfin, les septièmes Demeures représentent le mariage spirituel de l'âme avec Dieu : elle s'unit à Dieu pour toujours. L'âme a une connaissance intérieure de Dieu, et quels que soient les événements, elle fait toujours confiance en la Providence. Elle participe à l'œuvre du salut du Christ. Là, Satan ne pourra plus faire chuter gravement la personne, mais essaiera de freiner la grande fécondité du saint.

**Même si le combat spirituel** est présent tout au long de l'itinéraire vers la sainteté, Dieu donne sa grâce et son amour, il n'abandonne jamais la personne qui se confie en lui !

S. P.

## ŒUVRE D'ART

# La lutte de Jacob avec l'ange, une peinture murale de Delacroix

« Dieu sait faire que parfois l'oraison ait un tel goût qu'on y aille comme à la danse, et d'autres fois qu'elle soit telle qu'on y aille comme au combat », écrivait saint Nicolas de Flüe, le saint patron de la Suisse. Tel est, effectivement, toute l'ardeur guerrière de la vie spirituelle chrétienne, qui ne tolère pas le repos.

Un épisode assez obscur de l'Ancien Testament a souvent été interprété comme une image de ce rude combat spirituel, ou encore, comme une métaphore des épreuves que Dieu permet parfois. Il s'agit de la lutte de Jacob avec l'ange. Alors que le patriarche est en marche pour retrouver son frère Esau, un personnage mystérieux vient troubler son sommeil près d'un torrent ; ils se battent au corps à corps toute la nuit, sans qu'aucun ne prenne le dessus. Mais à l'aube, celui qui se révélera être un ange envoyé de Dieu blesse Jacob à l'emboîture de la hanche ; Jacob reçoit dès lors le nom d'Israël, « celui qui a lutté avec Dieu » (Gn 32, 25-30).

Le peintre Eugène Delacroix opte pour ce sujet dans le contexte de la commande qui lui est faite en 1849 de décorer une chapelle latérale de l'église Saint-Sulpice à Paris, la toute première en entrant sur la droite. Si l'artiste n'a jamais expliqué le choix de cette thématique, elle appartient au thème général des anges combattants, comme la scène d'*Héliodore chassé du temple* qui lui fait face, et le sujet de *Saint Michel terrassant le démon* qui orne la voûte. Ce programme iconographique est donc parfaitement pensé pour la chapelle, dédiée aux Saints Anges.

De 1854 à 1861, Delacroix, vieillissant, s'attelle avec acharnement au travail. Les forces lui manquant, il se fait aider par son élève Pierre Andrieu pour le report des dessins préparatoires sur le mur, puis par Louis Boulanger pour la préparation des fonds. C'est également par souci de facilité que le peintre déménage à quelques minutes de l'église ; son atelier place Furstenberg est aujourd'hui la musée Delacroix.

La technique de peinture murale employée pour la chapelle est bien particulière : il ne s'agit pas à proprement parler d'une fresque, c'est-à-dire d'une peinture dans l'enduit encore frais, mais d'une peinture à la cire, sur enduit sec. Complicquée par les problèmes d'humidité inhérents à l'église, la réalisation pose au



Flickr/© Jean-Pierre Dalbéra

maître « d'horribles et incessantes difficultés ». D'ailleurs la peinture avait très mal vieilli et il a fallu une spectaculaire restauration en 2015 pour lui rendre tout son éclat.

Vibrant de couleur et de mouvement, le traitement du sujet est magistral. Il comporte toutes les caractéristiques du romantisme et de l'orientalisme, dont Delacroix est le représentant majeur en peinture. Pourtant, à son dévoilement le 31 juillet 1861, le résultat n'est que peu salué par la critique, à la grande déception de l'artiste ; il meurt deux ans plus tard, comme s'il avait épuisé ses dernières forces dans la lutte avec ce chantier monumental.

**Au fond, cette peinture est donc l'ultime combat** du peintre avec son art, au crépuscule de sa carrière. Mais elle est également, au soir de sa vie, la représentation sensible de sa quête spirituelle, alors que, né dans une famille anticléricale et officiellement athée lui-même, il n'a cessé – peut-être au fil de ses commandes religieuses – de se rapprocher de Dieu. Ainsi écrit-il, quelques mois avant sa mort :

« Dieu est en nous : c'est cette présence intérieure qui nous fait admirer le beau, qui nous réjouit quand nous avons bien fait et nous console de ne pas partager le bonheur du méchant. C'est lui sans doute qui fait l'inspiration dans les hommes de génie et qui les échauffe au spectacle de leurs propres productions. Il y a des hommes de vertus comme des hommes de génie ; les uns et les autres sont inspirés et favorisés de Dieu. »

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



# Chercher des réponses

ESSAI



## LA GRANDE CONVERSION

François Huguenin - Éditions du Cerf

Le sujet des libertés, notamment des libertés de conscience et d'expression, fut longtemps un sujet politique et théologique brûlant pour l'Église. François Huguenin y répond dans *La Grande conversion*. Pour cela, il nous conduit de la Révolution de 1789 à nos jours, en reprenant la chronologie des relations entre l'Église, l'État et la société civile ; avec un détour par la primitive Église persécutée, et les premiers pas d'un christianisme religion officielle de l'Empire romain, bénéficiant de la tradition politique de celui-ci. À l'aide d'une imposante bibliographie, François Huguenin poursuit une réflexion inaugurée il y a plus de vingt-cinq ans et qui l'a conduit de l'histoire des idées politiques, à une histoire empreinte de méditation sur la politique de l'Église. En montrant comment l'institution ecclésiale a considéré les libertés personnelles et politiques avec méfiance, au gré de ses relations étroites avec les états monarchiques, et en particulier après les persécutions révolutionnaires, puis en montrant comment le discours de l'Église a évolué face aux totalitarismes, puis à l'aune de Vatican II, l'auteur nous rappelle une histoire, et bouscule nos certitudes. Cet ouvrage apporte beaucoup de réponses, et on en termine la lecture avec des questions nouvelles.

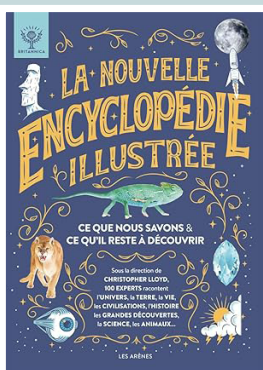
Gabriel Privat

RÉCIT

## MARCHE AU DÉSERT - Antoine de Suremain - Salvator

Connaissez-vous le chemin de Saint-Guilhem ? Cet itinéraire pédestre relie Aumont-Aubrac (Lozère) à Saint-Guilhem-le-Désert (Hérault) en référence à saint Guilhem, un proche de Charlemagne. Antoine de Suremain, réalisateur de l'émission « Antoine l'aventure » sur Canal+ Kids où il fait découvrir la beauté des paysages français aux jeunes générations, décide de se lancer sur ce chemin méconnu, avec un défi particulier : ne s'alimenter que de plantes sauvages, afin de retrouver un rapport simple et organique à la nourriture. Parti dix jours en octobre 2022, il cueille et ramasse pissenlits, châtaignes, coings, menthe ou thym. Dans ce récit écrit avec une plume fluide et agréable, l'auteur, qui ne cache pas sa foi chrétienne, nous convie à des chemins buissonniers dans une France sauvage... et une ascèse joyeuse.

Solange Pinilla



## LA NOUVELLE ENCYCLOPÉDIE ILLUSTRÉE

Sous la direction de Christopher Lloyd - Les Arènes

1768 : c'est la date de la parution de la première *Encyclopédie Britannica*. Cette édition mise à jour et traduite en français, parue en 2023, condense en 400 pages pour la jeunesse « ce que nous savons et ce qu'il reste à découvrir ». Une centaine d'experts répondent à de nombreuses questions sur « l'univers, la Terre, la matière, la vie, les humains, les temps anciens, les temps modernes, aujourd'hui et demain ». D'une belle qualité graphique, cette encyclopédie à la couverture toilée comporte aussi de mini-interviews de spécialistes et des quiz. Ainsi on apprendra que les nébuleuses, formées par des nuages de gaz

et de poussières dans l'espace, sont très peu denses : une nébuleuse de la Terre ne pèserait pas plus qu'un sac de pommes de terre ! À partir de 9 ans (jusqu'à 109 ans).

Elise Tablé

JEU- NESSE

## Hélène Avot, peintre et professeur

**H**élène a toujours aimé dessiner dans les marges de ses cahiers d'école, mais c'est en débutant sa vie professionnelle dans la communication qu'elle a commencé à se former artistiquement, à l'École Martenot, une journée par semaine. « *Je suis artiste et relationnelle, je voulais être artiste et ensuite enseigner* », explique-t-elle.

Aujourd'hui, elle donne des cours de dessin et de peinture, en région parisienne. Elle répond également à des commandes. La première qu'elle a réalisée était une copie de *La Nativité* Carlo Maratta ; pour être au plus proche de ce tableau du XVII<sup>e</sup> siècle, elle a fait des recherches sur les techniques enseignées autrefois, notamment le glacis, qui consiste à poser une couche de peinture transparente sur une autre déjà sèche, pour créer un effet de lumière. « *J'ai cherché dans les écrits des maîtres et dans des livres de techniques qui ne sont plus édités depuis plusieurs décennies* », nous raconte Hélène depuis Rome, où elle participe à un pèlerinage d'artistes avec l'association Magnificat.

Constatant une rupture de la transmission dans les techniques de dessin et de peinture, contrairement à celles de musique enseignées dans les conservatoires, Hélène souhaiterait lancer une école d'art et cherche un soutien



© Coll. particulière

logistique et administratif, ainsi qu'un président pour porter ce projet vers les mécènes.

Une de ses dernières commandes est une reproduction légèrement épurée du tableau de [Marie qui défait les nœuds](#). Elle en a déjà réalisé un, à l'invitation de l'association Marie de Nazareth, pour le nouveau sanctuaire marial d'Aigrefeuille d'Aunis dans le diocèse de La Rochelle, et une reproduction en a été faite pour l'église de Bondy en Seine-Saint-Denis. « *J'avais des problèmes psychosomatiques et Marie a dénoué beaucoup de nœuds en moi, c'est aussi une manière de la remercier* », confie Hélène.

*Élise Tablé*

Contact > [atelierdubelvedere.fr](http://atelierdubelvedere.fr)

### QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

**Une couleur de votre enfance ?** Le rose des bruyères et des épilobes des forêts d'Auvergne de mon enfance : c'est fondateur et très fort encore en moi aujourd'hui.

**Votre principale qualité ?** Le revers de mon défaut qui est le perfectionnisme : la persévérance ; elle me permet d'aller au fond des choses, de chercher.

**Un défaut que vous avez ?** Le perfectionnisme. Ça peut être très destructeur, mais je me soigne.

**Une sainte que vous admirez ?** Sainte Thérèse de Lisieux : je vois en elle une grande artiste potentielle visuelle : ses sœurs en ont décidé autrement, laissant cette chance à Céline. Mais Thérèse était une artiste, et son talent s'est déployé quand même dans ses poèmes, ses lettres et ses pièces de théâtre qui ont un vocabulaire très visuel.

**Un accessoire de mode que vous aimez ?** Les foulards. Ça vole, et ça rajoute toujours la touche de couleur qui nous manquait !

**Vos émotions après avoir terminé un tableau ?** Ça dépend si l'accouchement a été pénible ou non... J'aime aussi quand il y a une sorte d'évidence, de joie dans la

construction et la réalisation. Mais quand c'est une œuvre qui touche, il y a toujours un prix à payer d'une certaine façon.

**Votre peintre favori ?** Léonard de Vinci me sert de support pour enseigner, mais j'admire avant tout autre Fra Angelico, son œuvre est tellement lumineuse et céleste... Je suis allée deux fois sur sa tombe pendant ce dernier voyage à Rome. J'ai posé mon foulard sur son marbre et je suis repartie toute contente avec ma relique de troisième classe !

**Un effort de Carême ?** Prendre du temps au quotidien pour me mettre dans les bras du Père. Me réjouir d'être sa fille plus longuement.

## UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

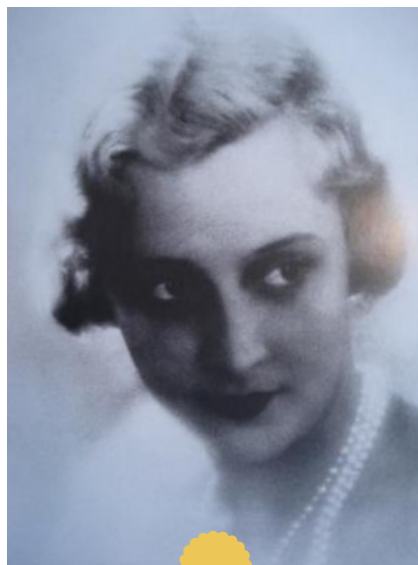
# Gali Hagondokoff, héroïne militaire

**T**émoin d'un XX<sup>e</sup> siècle de fer et de feu, Gali Hagondokoff a traversé son époque avec une distinction et un courage inflexibles, ainsi que le raconte Guillemette de Sairigné dans la biographie *La Circassienne* (Robert Laffont). Née en 1898 dans une famille princière russe du Caucase, elle est la fille de Constantin, brillant officier de cavalerie, et d'Élisabeth, aristocrate russo-polonaise timide et qui se révélera d'une volonté d'acier dans l'épreuve révolutionnaire. Deuxième enfant du couple, elle est suivie encore par six frères et sœurs. Dans l'enfance, elle suit son père, avec toute la famille, en Sibérie sur les bords du fleuve Amour, puis dans le Caucase, et enfin à Saint-Pétersbourg, au rythme des affectations de l'officier. Éduquée un temps au sein de la prestigieuse institution Smolny, réservée aux filles de la plus haute aristocratie russe, Gali se sent elle-même dans le domaine circassien des Hagondokoff, où elle peut monter à cheval à son aise et multiplier les excursions.

Quand les surprend la Première guerre mondiale, à Kislovodsk, ville balnéaire du Caucase où les Hagondokoff se sont installés, Gali et sa sœur aînée Nina s'engagent à l'hôpital où on leur confie de menues tâches, avant de servir comme infirmières. Gali se mesure pour la première fois aux horreurs de la guerre, et lorsque finissent les gardes à l'hôpital, elle s'enfuit en escapades à pied ou à cheval entourée de ses amis, ou bien sort en ville, goûtant à une liberté à laquelle l'avant-guerre ne l'avait pas préparée.

**Arrive fin 1916 un jeune officier** de la garde, blessé gravement à la tête, Nicolas Petrovitch Bajenoff. L'amour enflamme Gali et Nicolas, en même temps que la révolution abat le régime impérial et déstabilise la Russie en guerre. Durant l'été 1917, Gali suit Nicolas à Petrograd où il a rejoint son régiment malgré son invalidité suite

de sa blessure. Enceinte, elle demande à épouser Nicolas Bajenoff. Constantin et Élisabeth redoutent cette union rapide avec un officier dont ils ont appris qu'il était mal vu de ses supérieurs, caractériel et indolent, mais ils ne peuvent que s'incliner. Marié en septembre, le couple reste à Petrograd, où il va assister, impuissant, à la révolution bolchevique.



Wikimedia commons

Le couple s'enfuit, traverse toute la Russie vers le Caucase, terre familiale des Hagondokoff. Malgré le froid et la misère, Gali et Nicolas parviennent à Kislovodsk, où la jeune femme accouche d'un garçon, qui sera surnommé Nicky.

L'effondrement des armées blanches semble consommé en Russie méridionale, et les Bajenoff partent en Mandchourie, puis pour Shanghai. Là, Gali et Nicolas jouissent de la paix retrouvée, mais les dissensions du couple, qui avaient été effacées dans l'épreuve, éclatent au grand jour. Les disputes sont fréquentes, Nicolas révèle ses plus mauvais côtés et Gali finit par demander et obtenir le divorce, des autorités ecclésiastiques orthodoxes de Vladivostok.

**Femme célibataire**, avec Nicky à sa charge, elle travaille dans divers magasins de mode et développe son réseau d'amis européens, au milieu desquels elle brille par son élégance et sa conversation, malgré ses faibles revenus. Ayant appris que les Hagondokoff ont finalement trouvé refuge à Paris, elle s'embarque avec Nicky, pour une traversée de deux mois, qui va la conduire à travers le Pacifique jusqu'aux États-Unis, puis en France.

Là, Gali Hagondokoff retrouve les siens, s'intègre parfaitement dans la communauté des Russes blancs à laquelle elle est attachée, mais cherche aussi du travail. Par relation, elle entre à la maison Chanel comme mannequin (*la photo ci-contre date de cette époque*), puis dès 1926 reçoit la direction de la boutique des Parfums de Rosine, à Deauville, sous la houlette du grand couturier et parfumeur Paul Poiret. C'est là qu'en 1928, entre dans sa vie Ladislav du Luart. Gali rêve de mariage, quand Ladislav, pour l'heure, souhaite préserver sa liberté de célibataire.

En 1929, c'est le retour de Gali à Paris, qui a racheté la maison Paul Caret, rebaptisée Elmis. En 1932, avec la crise économique, elle revend sa maison de mode et se lance dans la décoration d'intérieur. Mais son objectif principal demeure le mariage avec Ladislav, dont elle parvient à obtenir qu'il lui demande sa main en 1934, peu après les émeutes du 6 février où le jeune aristocrate a vu la mort de près et senti qu'il était temps de se fixer. Elle se fait passer pour veuve, et se convertit au catholicisme, en vue du mariage célébré durant l'été. En quelques mois, Gali, devenue Leïla du Luart, devient la vedette des salons aristocratiques parisiens. La vie est douce entre le 16<sup>e</sup> arrondissement et la Sarthe.

**Mais en 1936**, alors qu'éclate la guerre civile espagnole, la comtesse du Luart voit renaître dans sa mémoire tous les fantômes enfouis du bolche-

visme et de la terreur qui déchira ses vingt ans. En quelques mois, avec l'aide financière de tous les cercles d'amis aristocratiques qu'elle s'est constituée, elle met au point un système d'ambulance mobile d'un genre nouveau, qui permettra d'amener les soins chirurgicaux les plus fondamentaux jusque sur la ligne de front. Cette innovation est mise au service de la Croix rouge espagnole et donc principalement du camp nationaliste.

**La guerre civile terminée** au printemps 1939, c'est la Seconde guerre mondiale qui éclate peu après. Cette fois avec le soutien de ses contacts américains, Leïla recrute des volontaires outre-Atlantique, récolte des fonds plus importants et monte une unité chirurgicale mobile sur le front, dans le secteur nord-est, non loin de Sedan. Son unité participera ainsi à la campagne de mai-juin 1940.

Leïla, en septembre 1940, est décorée par le général Weygand de la Légion d'Honneur et de la Croix de Guerre. Mais pour elle, le combat n'est pas terminé. Elle demande et obtient du général Weygand le transfert de son unité chirurgicale en Algérie,

où elle propose de soulager le sort des internés - opposants au régime, apatrides, juifs, étrangers... -, commis à la construction de la ligne ferroviaire transsaharienne.

C'est là-bas que peu à peu, elle se rallie totalement à l'idée de la France Libre. Lorsqu'en novembre 1942, le débarquement allié en Afrique du Nord permet aux armées françaises de reprendre le combat contre les Allemands, la formation chirurgicale mobile de Leïla du Luart remonte vers le front, en Tunisie, puis en Italie dès 1943, où elle suivra la campagne du corps expéditionnaire français jusqu'au bout, avant de continuer son service en France, sur le front des Vosges et d'Alsace, et enfin en Allemagne. Celle qui entre temps a accepté de devenir la marraine du 1<sup>er</sup> régiment étranger de cavalerie (REC), remonte les Champs Élysées sur son Command Car, le 14 juillet 1945.

**Un peu plus tard**, le grand malheur de la mort de son fils la frappe. Anéantie, c'est dans son rôle de marraine du 1<sup>er</sup> REC, puis dans son action en Algérie, qu'elle retrouve sa joie de vivre. En effet, avec les évé-

nements d'Algérie qui conduiront à l'indépendance, Leïla s'engage de nouveau, cette fois non plus avec une formation chirurgicale mobile, mais en fondant un foyer d'accueil pour les soldats permissionnaires nécessaires ou isolés. C'est le Bastion XV, à Alger, vue sur le port, qui accueille plus de 100 000 permissionnaires jusqu'à la fin de la guerre, pour des séjours d'une semaine à chaque fois.

Après l'indépendance algérienne, Leïla se concentre notamment sur le soutien indéfectible de son mari, Ladislas, rentré en politique en 1964, élu maire, conseiller général et sénateur dans la Sarthe.

La mort de son époux est une nouvelle cassure dans sa vie en 1980, mais ce n'est que le 21 janvier 1985, à Neuilly, que Leïla du Luart rend l'esprit, entourée des Hagondokoff. Elle reçut des obsèques militaires aux Invalides, en présence de nombreux officiers généraux, d'un escadron du 1<sup>er</sup> REC, de personnalités religieuses et politiques, avant de rejoindre sa dernière demeure au cimetière russe de Sainte-Geneviève-des-Bois.

*Gabriel Privat*



## **OFFREZ DES PRODUITS MONASTIQUES !**

avec nos box par abonnement ou via notre boutique monastique en ligne



Vins



Biscuits



Apéro



Liqueurs



Miels



Savons

**DIVINEBOX.FR**

tel : 07 68 23 89 16



RICHESSES  
DE NOS VOISINS (4/4)  
**Voyage  
au Royaume-Uni**

**N**ous voici à la dernière étape de notre série de 26 articles sur les régions françaises et les pays voisins de l'Hexagone. Nous finissons en beauté avec nos voisins d'outre-Manche !

Nous avons eu l'occasion à maintes reprises, dans l'histoire, de croiser les Britanniques : conquête de l'Angleterre par les Normands au XI<sup>e</sup> siècle, guerre de Cent ans, concurrence coloniale - l'Empire britannique ayant englobé jusqu'à plus de 20% de la masse continentale mondiale -, et Entente cordiale en 1904 qui a renouvelé les relations franco-anglaises. Aujourd'hui, certains vont jusqu'à dire que l'intérêt marqué des Français pour la famille royale



Le pays de Galles - ici Llanrwst - est l'une des régions de culture celtique du Royaume-Uni, avec l'Écosse, les Cornouailles, l'Irlande du Nord et l'île de Man. Photo © Adobe Stock

britannique est une sorte de compensation du manque causé par l'absence actuelle de monarchie en France.

Partons pour le Royaume-Uni, patrie de Robert Baden-Powell, d'Audrey Hepburn et du cardinal Newman, thé et scones aux myrtilles à la main, pour un périple *so british*. (À lire aussi : « Promenade à Londres », [Zélie n°40](#), pages 22-23) *J. P.*



Jenny Baka/Unsplash

*En train* (Voyages Gallimard) propose 32 itinéraires en Europe à bord de wagons.

### À VOIR L'Écosse en train

**En train,** on a le temps de voir défiler les paysages, de rêver - et c'est aussi plus écologique. L'ouvrage collectif

Parmi ces périple, une échappée en 7 étapes dans le nord et l'est de l'Écosse, à l'assaut des falaises venteuses. Après avoir rallié Londres en Eurostar, on prend le train de nuit Londres-Édimbourg (*Caledonian Sleeper*) et on commence par visiter la capitale de l'Écosse. Ensuite, direction Aberdeen, surnommée *Granite City*, puis 20 minutes de train vers Stonehaven pour visiter le château de Dunnmottar (*photo*). En roulant vers Inverness, on traverse des terres parsemées de 260 manoirs, avant d'aller en bus au Loch Ness, à la recherche du fameux monstre.

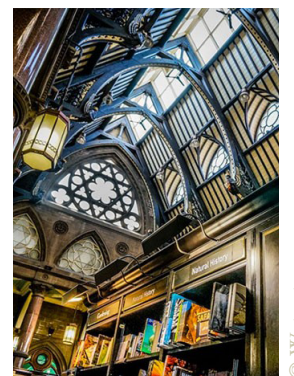
On monte vers un nord de plus en plus sauvage et frisquet, en direction de Thurso. Puis on rebrousse chemin en passant par Dunrobin Castle, retour à Inverness par une autre ligne, puis à Édimbourg.

### SAVOIR-FAIRE LOCAL Des livres et des films

**Les Britanniques ont un don** pour raconter des histoires. Cela commence au Moyen-Âge avec les légendes arthuriennes - les Chevaliers de la Table ronde -, puis de nombreux auteurs qui ont marqué l'histoire - Shakespeare, Daniel Defoe et son *Robinson*, Charles Dickens, Arthur Conan Doyle, J.R.R. Tolkien - et une présence de femmes de lettres plus importante qu'ailleurs : Jane Austen, Elizabeth Gaskell, Charlotte Brontë, Agatha Christie, ou encore J.K. Rowling, dont la série *Harry Potter* figure parmi les livres les plus lus au monde. La littérature jeunesse est le lieu d'une grande créativité ; pour n'en citer que

deux assez différents, *Paddington* de Michael Bond et les *Chroniques de Narnia* de C.S. Lewis. Autre phénomène britannique, les *cozy mysteries* comme ceux de M.C. Beaton, qui sont des polars légers dont le détective est souvent une femme ou un curé.

Côté cinéma, la BBC, chaîne de service public qui produit en interne de nombreux films, est l'équivalent de nos téléfilms de France Télévisions ; la qualité est manifestement supérieure. Des *James Bond* à *Downton Abbey*, le cinéma britannique n'a pas fini de se faire connaître.



© Waterstones



## LIEU DE PÈLERINAGE

### La cathédrale de Canterbury

Nous sommes le 29 décembre 1170, deux jours après Noël. Dans la cathédrale de Canterbury (Cantorbéry en français), l'heure est grave : l'archevêque, Thomas Becket, vient d'être assassiné par quatre chevaliers anglo-normands, qui ont entendu la parole du roi Henri II Plantagenêt : « *N'y aura-t-il personne pour me débarrasser de ce prêtre turbulent ?* »

En effet, le roi et l'archevêque étaient en désaccord. Le premier voulait notamment imposer



Pexels

sa loi au-dessus de l'Église romaine. Trois ans plus tard, Thomas Becket est canonisé. Henri II, lui, fait pénitence publiquement sur la tombe de son ennemi. Celle-ci devient un lieu de pèlerinage. Les reliques sont dispersées en Europe, et les principales se trouvent à Rome.

L'histoire de la cathédrale de Canterbury a commencé vers la fin du VI<sup>e</sup> siècle. Le pape Grégoire le Grand envoie des moines, dont le futur saint Augustin de Canterbury, évangéliser l'Angleterre. Dans cette ville du Kent, sur la pointe sud-est de l'île, Augustin convertit de nombreux Anglo-saxons et devient évêque.

Un de ses successeurs, Sigéric de Canterbury, se rend à Rome en 990 et écrit les étapes réalisées au retour, de la Ville éternelle jusqu'à Canterbury. Cet itinéraire est appelé la *Via Francigena*, une voie de pèlerinage de Canterbury à Rome en passant par la France et la Suisse, encore empruntée aujourd'hui.

La cathédrale, dont la construction actuelle date principalement du XII<sup>e</sup> siècle, devient le siège de l'Église d'Angleterre, après la rupture avec l'autorité du pape en 1534.

De nombreux pèlerins continuent de venir vénérer la mémoire de saint Thomas Becket. Ils commencent parfois par visiter Sandwich, port où débarqua l'archevêque après son exil en France, peu de temps avant sa mort.

## LIEU DE RETRAITE

### Worth Abbey

Au milieu des collines du Sussex, au sud de Londres, se dresse Worth Abbey (l'abbaye de Worth). En ce lieu, fondé en 1933, vivent une vingtaine de moines bénédictins catholiques.

Lorsqu'elle était enfant, Anne, une Française, venait régulièrement faire un stage estival dans l'école associée au monastère, Worth School. Fait peu connu, 200 écoles bénédictines éduquent 140 000 enfants sur les cinq continents. La jeune femme, qui habite depuis six mois à Reading dans le Berkshire avec son mari, se rend régulièrement à Worth Abbey pour s'y ressourcer. « *La communauté est très accueillante. En Angleterre, la foi catholique est vécue de manière particulière puisque les catholiques sont conscients de n'être pas majoritaires. Worth Abbey accueille de nombreux anglicans, avec lesquels nous avons beaucoup en commun.* »

Sur son site, la communauté affirme : « *Les moines cherchent à vivre l'Évangile non pas comme des individus isolés (l'individualisme moderne est étranger à la pensée de Benoît), mais comme membres d'une communauté. Notre amour commun pour le Christ nous unit sur le chemin vers notre demeure éternelle.* »

Le bâtiment historique de l'abbaye est en style néo-Tudor – c'est-à-dire néo-médiéval –, et à côté, plus récente, a été construite une église « *en forme de soucoupe volante* », sourit Anne. Le programme des retraites est nommé « The Open Cloister » (Le cloître ouvert). À Worth Abbey, on trouve aussi une ferme, des moutons, un *silent garden* (un jardin « en silence »), des roses, et même des souris poursuivies par des chats. « *On dirait que toute la nature s'est mise d'accord pour constituer ce lieu magnifique. J'y retourne pour Pâques* », se réjouit Anne. *℟. ℞.*



Wikimeid commons

Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant [ici](https://forms.gle/Dxnx84cnZ6zCWpyt5) >  
[forms.gle/Dxnx84cnZ6zCWpyt5](https://forms.gle/Dxnx84cnZ6zCWpyt5)

EN AVRIL DANS ZÉLIE  
La force du groupe



Le rendez-vous  
incontournable  
des acteurs de  
l'École libre

# SALON DE LA LIBERTÉ SCOLAIRE

4ÈME ÉDITION

**Samedi 6 avril 2024**

Espace Charenton - Paris 12<sup>e</sup>

9 h 00-18 h 00

- ✓ Conférences, ateliers et animations
- ✓ + de 40 exposants
- ✓ Mise en réseau professeurs et directeurs
- ✓ Librairie et restauration

- Écoles libres hors contrat
- Professeurs du primaire et du secondaire
- Dirigeants et créateurs d'établissement scolaire
- Professionnels de l'éducation
- Parents d'élèves



Informations et réservations : [salon@libsco.fr](mailto:salon@libsco.fr)

**LIB  
SCO**



**COURS  
GRIFFON**

**FABERT**  
depuis 1953

**Innovation  
en Éducation**  
MAGAZINE



la librairie  
des écoles