

# zelie

100% féminin • 100% chrétien

**PRENDRE SOIN  
DE SA BEAUTÉ**

**ÉLISABETH D'AUTRICHE  
IMPÉRATRICE ARDENTE**

**LUTTER CONTRE  
LES VIOLENCES  
CONJUGALES**

**ARTISTES  
et chrétiennes**

**Isabelle Prod'homme**  
la quête des origines

Anne.K  
médailles de baptême



*Modèles créés par le sculpteur • Fabrication artisanale • Médailles 100% Françaises*

— [www.annekirkpatrick.com](http://www.annekirkpatrick.com) —

[bonjour@annekirkpatrick.com](mailto:bonjour@annekirkpatrick.com)

09 72 52 39 44

GRAVURE CLASSIQUE OFFERTE  
avec le code **ZELIE2021**

# édito



Théâtres et cinémas fermés, concerts reportés, expositions annulées... La période est difficile pour les artistes, pour certaines professions notamment, empêchées de se produire ou forcées de se réinventer depuis des mois et parfois depuis un an. Dans ce numéro, nous proposons de les mettre sous les projecteurs - certains n'œuvrant que dans l'ombre diffuse d'un petit atelier. Mais il est vrai que l'on peut s'interroger : peintres, écrivains ou chanteurs ne sont-ils pas déjà sur-représentés dans les médias, par rapport à d'autres professions ? On lit ou voit beaucoup moins de reportages montrant des bûcherons, des responsables juridiques ou des contrôleurs qualité ! Il semble y avoir une raison à cela : l'artiste a un message à dire au monde, il est porteur d'une réalité à transmettre. Nombre d'artistes essaient de mettre de la beauté dans l'existence. Pour les artistes chrétiens, cela peut être l'expression implicite ou explicite de la beauté de Dieu. Qui n'a pas été marqué par une icône de Roulev, une *Aria* de Bach, ou la simple splendeur d'une petite église romane ? En ce mois de mars tout entier contenu dans le Carême, nous sommes invités à un dépouillement ; les artistes nous ramènent alors à l'essentiel. Alors, même si vous avez plutôt l'impression de survivre en ce moment, quêtant un maigre rayon de soleil d'hiver entre les dossiers à finir, les proches à accompagner ou d'autres tâches quotidiennes, prenez le temps d'écouter les femmes qui, dans ce dossier, nous amènent à chercher l'harmonie et l'émerveillement. Après tout, nous sommes en chemin vers Pâques !

*Solange Pinilla, rédactrice en chef*

## SOMMAIRE

- 4 Carlotta Nobile, un concerto pascal
- 6 Sainte Euphrasie de Constantinople
- 7 Trois pistes pour prendre soin de sa beauté
- 9 Les bonnes nouvelles de février
- 11 Enfants : la palette des tempéraments
- 13 Chrysoline : « J'aide les femmes à réaliser leurs aspirations »
- 14 Recette : Oyakodon japonais
- 16 Valérie Micheaux, peintre décoratrice : « Le grand patron, c'est Dieu ! »
- 17 Elizabeth Sombart, pianiste : « La musique fait entrer dans une relation verticale »
- 18 Delphine Lafontaine, sculpteur : « Tout me ramène à Dieu »
- 19 Claire de Castelbajac et la restauration des fresques d'Assise
- 20 Livres : exploration intérieure
- 21 Isabelle Prod'homme, la quête des origines
- 22 Lutter contre les violences conjugales
- 24 Élisabeth d'Autriche, impératrice ardente

## COURRIER DES LECTRICES

*En attendant les résultats de la grande Enquête de lectorat du n°60 (vous pouvez encore y répondre : <https://forms.gle/Wh9LEA5p8bY21NGg6>), voici quelques messages reçus.*

« Merci pour ce magazine, il m'aide à me sentir connectée à d'autres femmes chrétiennes, et à avancer sur différents sujets. »

« Vous pourriez peut-être proposer, pour les non pratiquants, des trames ou des modèles de prières. Cela pourrait servir quand on diffuse le magazine auprès de gens éloignés de la religion. »

« Un grand merci ! C'est super d'avoir un magazine vraiment chrétien, et vraiment gratuit ! Important parce que je n'ai pas les moyens de m'abonner à la presse chrétienne, que je lis sur Internet ou quand je trouve les numéros au fond de l'église. »

« Merci pour votre travail de grande qualité ! »



**Magazine Zélie**  
Micro-entreprise Solange Pinilla  
R.C.S. Chartres 812 285 229  
3 rue Chantault  
28 000 Chartres. 09 86 12 51 01  
[contact@magazine-zelie.com](mailto:contact@magazine-zelie.com)

**Directrice de publication :**  
Solange Pinilla

**Rédactrice en chef :**  
Solange Pinilla

**Magazine numérique gratuit.**  
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.  
Photo page 1 © Fondation Résonance  
Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.

## Carlotta Nobile, un concerto pascal

**12** avril 2013. Carlotta Nobile, une jeune violoniste renommée, écrit au Saint-Père nouvellement élu. Quelques jours plus tôt, à l'occasion du dimanche des Rameaux, le Pape François a invité les jeunes à porter leur croix avec joie. Carlotta a bu ces paroles, alors qu'elle-même se bat contre un cancer. L'homélie l'a transformée. Voici les termes de sa lettre : « *Cher Pape François, tu as changé ma vie. Je me sens honorée et privilégiée de pouvoir, à 24 ans, porter la croix dans la joie. Je sais maintenant que le cancer a guéri mon âme, dénouant tous mes écheveaux intérieurs et me faisant le don de la foi, de la confiance, de l'abandon et d'une immense sérénité au moment où ma maladie se révèle plus grave que jamais* ».

“ Il y a des batailles que nous n'avons pas choisies, mais il y a aussi LA VIE, et elle, je ne renoncerai jamais à la choisir !

Carlotta Nobile ”



© Manuela Morgia (2009) - www.carlottanobile.it

Née le 20 décembre 1988, Carlotta est originaire de Bénévent, près de Naples. Par sa mère Adelina et son père Vittorio, la future musicienne descend de grandes familles de la cité. À 3 ans, une boîte de peinture la fait entrer à sa manière dans l'univers artistique. C'est pour elle si merveilleux qu'elle néglige de se laver les mains ensuite, désirant « rester colorée ». Grandissant, l'artiste en herbe voue un amour fou aux livres. Sa bibliothèque comprendra des milliers d'ouvrages... lus, pour la plupart ! Carlotta est également une plume qui parvient à être publiée. Après son livre *Le silence des mots cachés* écrit à 16 ans, vient pour ses 20 ans *Oxymoron*, puis une troisième œuvre durant sa maladie. Cependant, Carlotta est avant tout une violoniste. Dès ses 4 ans, Adelina l'initie à l'instrument qui devient l'âme de sa vie.

À partir de 2006, primée au conservatoire de Bénévent pour sa maîtrise du violon, Carlotta se consacre encore plus à la musique : elle devient élève de deux académies internationales à Florence et Venise avant de gagner Salzbourg. Durant ces années, elle remporte de multiples concours. À 21 ans, elle est nommée directrice artistique de l'orchestre de chambre de l'académie Sainte-Sophie à Bénévent. Parallèlement, en 2007, Carlotta s'inscrit à un master d'études d'histoire de l'art à l'université de la Sapienza. Carlotta prolonge son cursus dans la même université, le complétant notamment par des cours à Cambridge et suivant à New York une formation de commissaire d'exposition.

Le cœur de toute sa vie est la musique, mais pour bien entrer dans celle-ci, elle explore les autres arts et cherche à faire l'expérience de la beauté dans sa totalité. En 2014, la Sapienza saluera d'ailleurs ses « *recherches d'une extrême finesse sur les rapports entre musique, écriture et arts plastiques* », donnant alors son nom à un amphithéâtre. De plus, passionnée pour le monde numérique, elle inaugure en 2010 son premier site Internet, [www.carlottanobile.it](http://www.carlottanobile.it)

Brillante et déterminée, la jeune fille vit également de riches amitiés. À l'adolescence, avec l'une de ses sœurs de cœur qui le demeurera jusqu'à la fin, Carlotta prend pour devise *per aspera ad astra*, « par des chemins ardu jusqu'aux étoiles ». Vers la même époque, ses relations avec Adelina se font plus difficiles, ce qui ne l'empêche pas de se confier à celle-ci.

Pourtant, malgré sa forte volonté, ses grands désirs et ses grandes réalisations, la jeune fille est assez tourmentée. Selon elle, le monde est riche de beauté, mais se présente également comme un océan déchaîné. L'adolescente se définit elle-même comme un chêne sans racine. Un premier événement lui permet de dénouer les fils de son monde intérieur : la rencontre de son fiancé, Alessandro. Calotta l'appelle son roc, son phare, son équilibre... Tous deux apprennent à se connaître en 2010, alors qu'ils se sont déjà rencontrés plus tôt au conservatoire de Bénévent. Lui voit en elle un être « *habité par un désir immense de goûter chaque instant de l'existence avec toute la profondeur et toute l'intensité possibles* ».

Cependant, le 5 octobre 2011 est marqué par l'annonce d'un cancer : un de ses grains de beauté au mollet gauche s'est transformé en mélanome. Après l'opération, la jeune fille sort avec une cicatrice et trois mois de répit. La pause est de courte durée puisqu'en mars, il devient clair que le « crocodile » s'est réveillé et atteint désormais d'autres parties du corps, si bien qu'en avril Carlotta compte près de 50 cm de cicatrices. En août, elle inaugure un blog interactif avec le même titre, « Le cancer et après ». Ce dernier attire 8000 visiteurs en un mois. Signant d'un simple C., la violoniste offre des messages qui inspirent l'espoir à un nombre immense de personnes. Sur YouTube ou d'autres *média*, elle explique : « *Je ne sais même plus combien de centimètres de cicatrices j'ai maintenant sur le corps. Et pourtant, je les aime toutes, parce qu'elles sont le point d'intersection de mes ailes ! (...)* Je fais confiance à la douleur pour se convertir en énergie nouvelle, en passion et en détermination, de sorte qu'à la fin elle sera mon titre de gloire et ma plus grande réussite ».

En octobre 2012, Carlotta fait le bilan d'un an de maladie : fière de s'être bien battue, elle comprend que sa difficulté principale réside dans l'absence de paix profonde. Son caractère tourmenté n'a décidément pas changé. Quoi qu'il en soit, rares sont les moments de colère ou d'accablement durant tous les mois de son cancer.

En février 2013 apparaissent les premiers signes de métastase au cerveau. Carlotta achèvera son pèlerinage terrestre le 16 juillet 2013. De nombreux journaux (la *Stampa*, le *Corriere della Sera*...) et télévisions (comme TV2000) évoqueront ensuite cette vie dense dont la principale surprise apparaît dans la dernière ligne droite, véritable couronnement du parcours de Carlotta.

Le 4 mars 2013, la violoniste vit une expérience spirituelle. Son cher frère Matteo a prié intensément pour qu'elle reçoive une grâce de foi et de paix... et c'est ce qui arrive. Évoquant ce jour, elle affirme sur son blog qu'elle est devenue ce qu'elle a toujours cherché en vain à être : sereine. « *En cet instant, on comprend que c'est justement le cancer qui nous a guéri l'âme, qui a ramené un ordre dans ce qui fait l'essence même de notre vie* ».

Où en est alors Carlotta au plan spirituel ? Durant son enfance, elle a bénéficié d'une éducation chrétienne. À l'adolescence, même si la foi ne cessa de demeurer un refuge, elle a pourtant pris un peu de distance avec cet univers, se vouant à ses études et au développement de ses talents. Ainsi, alors que les valeurs fondatrices de son éducation ne se sont jamais perdues, la violoniste n'est pas pratiquante au moment de son cancer. Dans la biographie au titre éloquent *En un instant, l'infini* (traduite en français chez Artège), Filomena Rizzo et Paolo Scarafoni considèrent que Carlotta représente bien ceux qui sont « loin » : hors du rayonnement visible de l'Église.

Un second événement illumine Carlotta dans sa dernière ligne droite : l'[homélie des Rameaux](#) prononcée par le Pape François. C'est pour elle une révélation.

L'invitation à porter sa croix dans la joie génère en elle quelque chose de grand : elle la met en route sur un chemin de grâce, celle d'une foi vécue dans l'abandon total à la volonté de Dieu.

Quelques jours après, le Vendredi Saint, a lieu un troisième événement fondateur de son cheminement de foi : le sacrement de confession reçu de Don Giuseppe Trappolini, curé de la paroisse Saint-Jacques sur la via del Corso, au centre de Rome. Le prêtre, qui recueille en outre son témoignage, fait ensuite part au Saint-Père des fruits de l'homélie des Rameaux. En retour, François prend des nouvelles de Carlotta auprès de Don Trappolini. C'est à ce moment que la violoniste écrit la lettre évoquée plus haut. Le Pape projette de rencontrer Carlotta, mais cela ne pourra pas se faire à cause des traitements de Carlotta et de l'évolution de la maladie.

Peu après, la jeune fille participe à une initiative de « Donatori di musica ». Il s'agit d'un réseau de musiciens, soignants et bénévoles offrant des concerts dans les hôpitaux, spécialement dans les services d'oncologie. Dans ce cadre, le grand pianiste Martin Berkofsky, lui aussi atteint d'un cancer, traverse l'Atlantique. Selon son désir, il fait une tournée de trois jours en avril 2013 avec Carlotta. Ces concerts constituent un sommet dans la carrière de la violoniste.



Carlotta (au premier plan), à l'époque où elle est directrice artistique d'orchestre de chambre à Bénévent.

Wikimedia commons

À l'occasion de cet article, Adelina nous confie : « *Il est incroyable de penser que ma fille – qui pendant toute sa très courte vie en a cherché le sens à travers les études, la culture, la musique et l'art – a réussi ensuite dans ses trois derniers mois terribles de sa maladie à trouver la réponse à toutes ses questions dans la présence vivante et palpitante du Seigneur dans son histoire difficile...* » À la fin de sa vie, Carlotta trouve dans l'expérience chrétienne ce qu'elle a recherché : la foi pascalle lui offre la vision d'ensemble sur le sens profond des choses.

Certes, c'est bien la croix qui se présente à elle – mais depuis la Pâque du Christ, celle-ci est déjà éclairée par la clarté joyeuse de la Résurrection. Ainsi, Carlotta peut-elle écrire après une messe : « *Seigneur, tu es ma lumière et je suis fière de porter ma croix à 24 ans si Tu es avec moi ! Seigneur je Te dis merci* ». Lors de sa dernière nuit sur terre, elle répète cette même phrase de remerciement.

Dans la dernière période, Adelina peut alors recueillir de sa fille ces paroles étonnantes : « *Le cancer est la meilleure chose qui me soit arrivée...* », « *J'aurais pu rater la meilleure partie de moi-même* », « *C'est vraiment la chose dont je suis la plus fière* ». Ou, comme aime à le répéter Carlotta, ses cicatrices sont les « *points d'intersection de ses ailes* » : celles de la liberté et de l'amour, de la foi et de la joie.

Abbé Vincent Pinilla  
Fraternité Saint Thomas Becket

Retrouvez la version complète de l'article sur [www.magazine-zelie.com](http://www.magazine-zelie.com)

## Sainte Euphrasie de Constantinople

**E**uphrasie naît vers l'an 380 dans une famille sénatoriale, sous le règne de l'empereur Théodose. Quelques jours après sa naissance, ses parents, très pieux, décident de vivre désormais comme frère et sœur en signe de consécration à Dieu. Le père meurt un an après. L'enfant et sa mère bénéficient de la protection affectueuse de l'empereur qui fiance la petite Euphrasie à un jeune sénateur.

Or, la veuve, recherchée par un notable, doit s'exiler en Égypte pour rester fidèle au souvenir de son époux et à son vœu de chasteté. Elle emmène sa fille avec elle. Elle découvre, dans une ville de la Thébàïde, un monastère de femmes de grand renom où vivent plus de cent religieuses.

Ce centre de piété attire cette fervente chrétienne qui y fait de fréquentes visites avec sa fille. L'enfant a maintenant 7 ans. Un jour, l'abbesse lui demande si elle préfère les religieuses à l'époux qui lui est destiné :

- Je ne connais pas cet époux, répond naïvement Euphrasie, mais vous, je vous connais et je vous aime toutes.

- Si vous nous aimez, restez donc avec nous, réplique l'abbesse.

- Je le veux bien si ma mère y consent.

La maman qui écoute, sourit, pensant à un caprice enfantin mais la petite se saisit d'une image du Christ et s'écrie :

- Ô Jésus, vous êtes mon Seigneur. Je ne veux d'autre époux que vous seul, je me consacre à vous pour le reste de ma vie.

- Il faudra que vous appreniez tout le Psautier, que vous jeûniez souvent, que vous pratiquiez des veilles et beaucoup d'autres mortifications.

- Rien de tout cela ne m'effraie, j'espère être fidèle à tout.

C'est ainsi que la jeune Euphrasie reçoit quelques temps après la bure de religieuse. À 10 ans, elle perd sa mère. L'empereur lui envoie un message pour la prier de venir à la cour épouser son fiancé. Mais Euphrasie décline respectueusement l'invitation et fait don de tous ses biens aux pauvres et aux orphelins.

Euphrasie devient très vite un modèle pour tout le couvent. Elle peut demeurer trois jours sans manger sans cesser d'assister aux offices et de remplir les tâches matérielles qui lui sont dévolues. Son obéissance est totale et



© Jacques Callot, Les images des saints/Gallica (BnF)

sa confiance absolue. Le démon lui livre des assauts redoutables qu'elle confie à l'abbesse. Elle ne s'arrête jamais et ne goûte d'autre repos que de courtes heures la nuit, couchée sur la terre. Malgré cela, elle n'est jamais malade. Un jour, le démon la fait choir du haut d'une tour : elle ne se fait aucun mal. Une autre fois, il l'ébouillante avec l'eau d'une marmite, elle n'en souffre guère. Elle commence même à accomplir d'éclatants prodiges. Elle guérit un enfant sourd-muet et paralytique, elle délivre une femme possédée du démon.

En 412, Euphrasie meurt des fièvres. De grands miracles se produisent sur son tombeau. La vénération des Grecs s'est conservée pour elle à travers les siècles. Les coptes la fêtent le 8 janvier et les catholiques romains le 13 mars.

Mauricette Vial-Andru

### PRIÈRE PENDANT LE CARÊME

« Pitié pour moi, mon Dieu, dans Ton amour, selon Ta grande miséricorde, efface mon péché.

Lave-moi tout entier de ma faute, purifie-moi de mon offense.

Oui, je connais mon péché, ma faute est toujours devant moi.

Contre Toi, et Toi seul, j'ai péché, ce qui est mal à Tes yeux, je l'ai fait. (...)

Mais Tu veux au fond de moi la vérité ; dans le secret, Tu m'apprends la sagesse.

Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ; lave-moi et je serai blanc, plus que la neige. »

Psaume 50

**Créé pour vous.** Une parole de Jésus à méditer chaque jour avec notre parcours de Carême à imprimer gratuitement > [magazine-zelie.com/carême-2021](http://magazine-zelie.com/carême-2021)

## 3 pistes pour prendre soin de sa beauté



Pixabay License

L'approche intérieure et extérieure de la beauté personnelle se répand. Claire Andréewitch, naturopathe et formatrice, donne des conseils pratiques pour rayonner naturellement dans son livre « Révélez votre glow » (c'est-à-dire votre éclat), paru chez Marabout. Cela rejoint un regard d'émerveillement sur notre corps donné par Dieu ; malgré et à travers ses limites, il révèle notre personne entière : il est bon d'en prendre soin, avec sagesse.

1) **Ajustez votre alimentation.** Manger plus sainement aide à « baisser l'inflammation globale, l'acidité des tissus et réguler les hormones pour plus de vitalité », selon Claire Andréewitch. C'est tout à fait logique, puisque nous sommes ce que nous mangeons. À adopter : davantage de légumes – qui hydratent beaucoup –, des céréales complètes et des féculents non raffinés (tels que la patate douce), encore plus de protéines végétales (amandes, épeautre, pois chiches, quinoa...), moins de viande, ou encore des huiles

végétales vierges pressées à froid. Identifiez les aliments adaptés à vos besoins en notant ceux qui vous donnent des ballonnements, de la diarrhée ou de la constipation ou encore des maladies récurrentes.

Lorsque vous mangez, dégustez en pleine conscience, lentement, en savourant les odeurs, les goûts et les textures. « Remarquez comment votre bouche et vos lèvres bougent, comment vous mâchez et comment vous respirez en même temps. » Si vous êtes sujet à l'alimentation émotionnelle, buvez un verre d'eau ou de tisane en y ajoutant un coupe-faim naturel tel que le citron, la cannelle ou le curcuma (lire aussi notre article « Arrêtez l'alimentation de consolation », Zélie n°42).

Enfin, certains aliments sont particulièrement indiqués pour prendre soin de la peau. Nous sommes à la fin de l'hiver, temps de repos et de revitalisation ; c'est le moment de manger du chou-fleur, plein d'antioxydants, qui stimule le foie et renforce nos os ; des épinards, anti-inflammatoires et riches en fer ; de la mâche, contenant beaucoup de vitamines A, B et C ; de la patate douce, riche en fibres et contenant des antioxydants ; des poires, riches en potassium, et des pommes, permettant une meilleure digestion et améliorant l'hygiène bucco-dentaire.

Le printemps arrive, avec son mouvement de réveil et son nettoyage : ce sera le moment de manger de l'artichaut, qui viendra nourrir la flore intestinale ; de l'asperge, riche en fibres et en antioxydants ; du concombre, rempli d'eau et de minéraux ; du radis, qui agit sur la rétention d'eau et la détoxification du foie ; ou encore des fraises, excellentes pour la peau.

2) **Adoptez une routine beauté naturelle.** « La peau reflète notre santé et manifeste souvent nos déséquilibres intérieurs », affirme Claire Andréewitch. « Votre intérieur et votre extérieur ne sont qu'un ».

En fonction de son type de peau (normale, sèche, grasse ou mixte), celui-ci évoluant régulièrement, on peut tester des produits différents sur plusieurs semaines pour trouver celui qui nous convient le mieux. Tandis que les journées doivent maximiser l'hydratation et la protection, les nuits sont consacrées au fait de nourrir et réparer. Ainsi, le matin, la peau manque d'eau après la

### REMPLEZ VOTRE CAFÉ DU MATIN par un « latte » énergisant



Préparez, si besoin la veille au soir, un *pink guarana latte*. Chauffez une tasse de lait végétal non sucré – lait d'amande, par exemple – à feu moyen jusqu'à ce qu'il commence à mijoter, puis retirez-le du feu. Mixez un petit morceau de betterave, un quart de cuillère à café de gingembre en poudre, une pincée d'extrait de vanille, une cuillère à café de poudre de guarana rase bio, une cuillère à café de miel ou de sirop d'érable, une cuillère à café de cannelle et la moitié du lait chauffé. Filtré éventuellement avant de verser dans une tasse. Mixez le reste du lait jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et versez celui-ci dans la tasse sur le mélange à la betterave, en remuant délicatement.

nuit, donc on peut hydrater en profondeur avec une eau thermale, un sérum (par exemple à base de vitamine C, ou à l'acide hyaluronique) et une crème de jour, et ajouter une crème solaire riche en antioxydants pour protéger la peau de la pollution ou des UV. Le soir, on peut nettoyer avec une huile végétale, un lait démaquillant ou un savon saponifié à froid, avant de masser sa peau avec une crème hydratante, nourrissante et apaisante.

Faites des masques hydratants pour le visage régulièrement, en laissant poser 15 minutes à 1 heure, pendant un temps calme ou le soir par exemple. Claire Andréewitch en fait même des cures, chaque jour pendant plusieurs semaines : « Cette cure d'hydratation profonde est le geste beauté extérieure qui a le plus d'impact positif sur ma peau ! », témoigne-t-elle. Une recette maison de masque bonne mine : mélangez une cuillère à café d'huile végétale de carotte, un peu de miel liquide et une cuillère à café de yaourt ; appliquez le mélange sur le visage et le cou propres et laissez poser 10 à 15 min avant de rincer à l'eau tiède ; finissez par une crème hydratante.

Autre astuce proposée par Claire Andréewitch : massez-vous le visage déjà nettoyé, avec les doigts, en vous informant avant sur les bons gestes ; ou encore avec un jade roller : il s'agit d'un outil qui va décongestionner par sa fraîcheur naturelle et drainer le système lymphatique. Cet objet venu d'Asie apporterait éclat et relaxation.

Enfin, dormir suffisamment – remplacez l'écran du soir par un bon livre et couchez-vous plus tôt ! – et faire de l'exercice physique sont des gestes de base pour rayonner naturellement.

3) **Cultivez votre beauté intérieure.** Pour pouvoir rayonner, il faut commencer par s'aimer soi-même : « *Ce que l'on est, ce que l'on pense et comment on se sent, on le rayonne* », souligne Claire Andréewitch. Si vous pensez que vous êtes laide ou « nulle », remplacez ce monologue toxique intérieur par « *Je suis une belle personne* » ou encore « *J'ai des yeux magnifiques* ». Visualisez-vous belle, respirez, vivez l'instant présent, écrivez vos états d'âme, souriez !

Au milieu d'une journée difficile, fermez les yeux et éclipez-vous dans un lieu où vous vous êtes sentie en paix, en imaginant le lieu, les couleurs, les odeurs : « *Pour moi, je pense toujours à une petite place avec un ponton au bord d'un lac, près de la maison d'été de mon enfance, raconte l'auteur. J'y étais profondément heureuse. Je continue à nourrir cette même image, qui devient de plus en plus forte avec le temps et ainsi plus "accessible" quand je sens l'envie d'y retourner.* »

La méditation de pleine conscience – différente de la méditation transcendante –, qui consiste à être attentif au moment présent et à ses sensations, a des effets scientifiquement prouvés pour apporter équilibre et concentration et apaiser certains maux physiques. Par exemple, observez votre respiration pendant deux, cinq ou dix minutes, en position assise ou allongée.

On pourrait ajouter que la prière permet de se ressourcer à Celui qui est la vie, la beauté et l'Amour. « *Tournez les yeux vers le Seigneur et rayonnez de joie !* », dit le chant. Comme à chaque fois, la grâce n'agit pas sans la nature ; la beauté vient de de l'âme et du corps.

Elise Tablé

## Baptêmes, communions, mariages...

# les tailleurs d'images Atelier Piéchaud

Des objets d'art religieux d'exception depuis 1950



Frais de port offerts (France métropolitaine)  
Code promo : ZELIE

[tailleurs-images.com](http://tailleurs-images.com)

## Les bonnes nouvelles de février

**SOLIDARITÉ** L'association MaMaMa, fondée durant le premier confinement, se consacre à l'aide aux mères isolées et célibataires, et à leurs enfants. Principalement présente en Seine-Saint-Denis, elle recueille des produits de première nécessité pour ces publics fragiles, comme le lait infantile, les petits pots, les couches, les vêtements, le savon ou les lingettes hygiéniques qui, rassemblés dans des colis, sont apportés à des centres de Protection Maternelle et Infantile. L'association propose également dans un hangar livres, jeux et peluches. C'est une mission d'urgence : d'après France Bleu, MaMaMa et la Banque alimentaire, 30 000 nourrissons franciliens nécessitent quotidiennement une aide alimentaire d'urgence, aggravée par les conséquences socio-économiques des restrictions sanitaires actuelles.

**SOCIÉTÉ** Depuis le confinement du printemps dernier, plusieurs plateformes d'écoute psychologique se sont mises en place, afin d'accompagner les personnes en situation de détresse psychologique à cause de la situation sanitaire. Notamment, Psy Île-de-France, sous l'autorité du Groupe hospitalier universitaire Paris, a développé une plateforme d'écoute téléphonique, animée par des infirmiers de services psychiatriques, des psychologues, psychothérapeutes et psychiatres volontaires, pour recevoir des appels, mais aussi pour mener jusqu'à trois consultations téléphoniques gratuites par patient, de 45 minutes chacune. Ces démarches répondent à un besoin considérable dans la population et reçoivent un écho important.

**ÉTRANGER** Le service de chirurgie ophtalmologique du Rabin Medical Center, en Israël (*photo*), a réussi le 3 janvier l'implantation d'une cornée synthétique sur un patient aveugle, en une heure. Produit par l'entreprise israélienne CorNeat Vision, cet implant lui a permis de recouvrer la vue en quelques heures seulement. Ce nouveau procédé, très efficace, va faire l'objet de nouvelles opérations et est appelé à répondre, dans l'avenir, au déficit de dons de cornées naturelles, dans certains pays, pour les services de greffes à destination des aveugles ou des malvoyants.



Wikimedia commons

**ENTREPRISE** L'Insee a publié le 15 janvier les chiffres de la création d'entreprise en France en 2020. Malgré la crise sanitaire, la croissance des créations d'entreprises est forte, 850 000 entreprises nouvelles l'année dernière, contre 815 000 en 2019, confirmant une augmentation continue depuis 2017, notamment sous le statut des micro-entreprises qui reste plébiscité par beaucoup de Français. Ce sont principalement les moins de 35 ans qui ont franchi le pas de la création de structures, avec deux profils majeurs : les salariés inquiets de la situation de chômage partiel et ayant décidé d'aller de l'avant en lançant leur propre activité, et les jeunes ayant créé leur entreprise unipersonnelle de livraison à domicile. Ce mouvement d'initiatives ne semble pas prêt de se tarir, puisqu'un Français sur cinq se déclare prêt à créer son entreprise ou reprendre une entreprise existante en 2021.

**ÉGLISE** Les personnes coordonnant le « Panier du curé » dans le diocèse de Nanterre, c'est-à-dire apportant des repas pour les prêtres principalement afin de leur faire gagner du temps, ont fondé le site [panier-du-cure.fr](http://panier-du-cure.fr). Celui-ci est en train de recenser les réseaux existants en France ou ailleurs, et explique les modalités de cette activité. « Les réseaux paroissiaux "Panier du curé" peuvent attirer des personnes qui se sont éloignées de l'Église tout en restant intéressées, mais sans savoir que faire, puisque les paroisses regorgent de propositions pour les pratiquants, alors que ces personnes se sentent plus "Marthe" que "Marie" », explique Véronique Wiedemann-Goiran, l'une des coordinatrices.

**VIE ÉTUDIANTE** Considérant les ravages que la suspension des cours universitaires en présentiel a pu causer chez les étudiants les plus fragiles, plusieurs structures de soutien se sont montées, comme la Smart Université de Garges-lès-Gonesse (Val-d'Oise), soutenue par la mairie, qui réunit des étudiants en coworking et sous le tutorat de mentors plus expérimentés, à raison de 25 heures minimum de présence par semaine. Pour ces étudiants en décrochage, ce lieu de travail collectif est une planche de salut afin de reprendre le rythme des études, mais aussi de réaliser toutes les démarches administratives de la vie étudiante et préparer les examens.

**RESTAURATION** Début 2021, l'entreprise « Resto du coin » a lancé une application mobile mettant à disposition de ses utilisateurs une liste de restaurants de proximité, proposant uniquement leurs plats du jour, afin d'assurer des produits frais et des plats cuisinés le jour-même. Il s'agit également de faire vivre la restauration du quartier, et non les grandes chaînes. « Resto du coin » permet pour l'heure d'organiser un retrait direct, et étudie la mise en place très prochaine d'un service de livraison à domicile. Là où les plateformes habituelles de livraison prélèvent 30% du prix du repas en moyenne, réduisant considérablement la marge du restaurateur, la jeune entreprise propose une commission fixe de 1 euro pour les commandes à emporter et de 5 euros, dont 2,90 constitués par une hausse de prix pour le consommateur, pour les commandes à livrer. Cette barre fixe permettra aux restaurants de reconstituer leur marge sur toutes les commandes importantes.

**ORIENTATION** L'association Fondacio France diffusera, à partir de ce lundi 1<sup>er</sup> mars, et pour une durée de sept semaines, [sept podcasts](#) sur les questions relatives à l'orientation post-bac en fin de lycée. S'appuyant sur des exemples concrets de parcours de vie et des réponses d'experts, ces podcasts « En bonne voix » souhaitent répondre aux questionnements des lycéens de Terminale. Par ailleurs, Fondacio organisera, dans la suite de ces podcasts mis en ligne le lundi, un temps d'échange en ligne, entre jeunes, le mercredi de 18h30 à 19h30.

**ÉCONOMIE** L'Insee a revu la récession française à la baisse, remarquant notamment que le PIB était, en fin d'année 2020, inférieur de 5% à ce qu'il était avant la crise sanitaire, alors que l'institut avait estimé cette contraction à 8%. Cette moindre chute est due à la bonne adaptabilité des entreprises françaises, qui ont su faire preuve d'ingéniosité devant les contraintes nouvelles, et ce malgré les confinements successifs et la grande préférence des Français pour l'épargne depuis mars 2020. Considérant cette bonne résistance de l'économie et espérant les effets positifs de la campagne de vaccination pour une reprise moins anormale du cours de la vie, l'Insee considère que l'estimation de 6% de croissance formulée par Bercy pour l'année 2021 n'est pas irréaliste.

**PAUVRETÉ** Au cœur de Paris, répondant à l'absence de lieu dédié dans le 6<sup>ème</sup> arrondissement de Paris, l'Accueil Louise et Rosalie reçoit les femmes sans domicile fixe en journée. Tenu par des femmes bénévoles, cet accueil propose un lieu de restauration, une laverie, un centre de premiers soins, des espaces de détente, un point d'orientation vers d'autres structures plus adaptées, afin de venir en aide aux femmes SDF de Paris qui souvent, pour leur propre sûreté, évitent les centres d'accueil mixtes. Les bénévoles qui les accueillent dans ce lieu, dont le nom fait référence à sainte Louise de Marillac et à la bienheureuse Rosalie Rendu, ont été formées par diverses associations chrétiennes, comme la Société de Saint-Vincent de Paul, Aux captifs la libération, ou encore la Congrégation de la mission.

*Gabriel Privat*



**FIDESCO**  
Agir et vivre avec les plus pauvres

« **VOUS VALEZ**  
**CE QUE VAUT**  
*votre cœur* »

MÈRE TÉRÉSA

**LES RENCONTRES EN LIGNE**  
Dernières dates pour partir en 2021 !  
6 mars de 9h à 12h30  
30 mars de 18h à 21h

DÉPART DANS QUELQUES MOIS ?  
ÇA SE PRÉPARE MAINTENANT !

rendez-vous sur  
[partir.fidesco.fr](http://partir.fidesco.fr)

f t i y

## Enfants : la palette des tempéraments



cottonbro/Pexels.com CC

**Très actifs ou calmes, s'adaptant à la nouveauté ou inflexibles, persévérants ou facilement découragés... Les enfants naissent avec des tempéraments différents. Comprendre qu'il s'agit d'un trait de caractère et non d'un défaut aide à mieux les accompagner.**

**C**omment se fait-il que deux sœurs, ayant les mêmes parents et recevant à peu près la même éducation, soient si différentes ? L'une accepte les pulls en laine et l'autre les enlève en criant que cela la gratte, montrant un degré de sensibilité différent ; la première mange de tout, alors que la seconde n'accepte que peu d'aliments différents, car elle a un niveau d'adaptabilité plus faible.

Les enfants naissent avec des tempéraments variés. Parmi les approches proposées, deux chercheurs américains, les docteurs Stella Chess et Alexander Thomas, ont identifié à la fin des années 1960 un certain nombre de traits de tempérament, qui témoignent de la manière dont chaque enfant aborde le monde (*voir encadré*). Le docteur James Cameron a ensuite distingué huit profils types proposant chacun une combinaison de ces traits de tempérament, et proposé des solutions aux problèmes souvent rencontrés. Dans *Chacun son caractère* (Le Livre de proche), Helen F. Neville, infirmière en pédiatrie et chercheuse, et Diane Clarck Johnson, éducatrice en parentalité, se fondent sur ces recherches pour proposer des idées concrètes afin d'accompagner chaque jeune enfant de 0 à 6 ans selon son profil.

« Ces différences s'observent dès le tout début de la vie et perdurent, quel que soit le style éducatif », affirment les auteures. Selon ces dernières, même si les expériences de la vie influent sur le caractère de chacun, il reste la part d'inné, que l'on peut comparer à la première couche d'un gâteau à étages : celle du bas.

Il est déculpabilisant pour certains parents de comprendre qu'ils ont un travail parental plus difficile simplement parce que leurs enfants sont nés avec une combinaison plus complexe (par exemple, un profil intense émotionnellement, facilement frustré et peu adaptable). Cela n'en fait pour autant pas un « mauvais » tempérament,

l'enfant n'est pas « mal élevé » ; il n'y a pas de jugement, simplement des observations qui aident à mieux s'adapter aux besoins de l'enfant, et à répondre à ses propres besoins, en cherchant davantage d'aide et de ressourcement.

Enfin, comme toute classification, mieux vaut garder à l'esprit qu'il s'agit d'un outil au service des personnes, et non d'une étiquette qui va enfermer dans un schéma préconçu.

« Comprendre le comportement de notre enfant revient en partie à comprendre comment notre propre tempérament interagit avec le sien », soulignent Helen F. Neville et Diane Clarck Johnson. Voilà pourquoi un père ou une mère peut se sentir plus proche de tel ou tel enfant : il n'y a pas à culpabiliser, cela peut être simplement parce que les deux caractères se ressemblent – par exemple, si les émotions sont peu intenses de chaque côté. À l'inverse, on peut avoir beaucoup de mal à comprendre un autre de ses enfants, parce que les tempéraments s'articulent difficilement : par exemple, un parent calme peut être excédé par un enfant très actif. Cependant, pour mieux comprendre celui-ci, « rappelez-vous la dernière fois que vous avez eu besoin de vous rendre aux toilettes de toute urgence : votre corps

### LES TRAITS DE TEMPÉRAMENT

à partir des travaux de Chess et Thomas

Concernant chaque trait de tempérament, on peut évaluer si son enfant est dans un extrême ou quelque part sur une ligne graduée entre les deux extrémités. Ces traits sont l'activité (énergie haute ou basse), l'adaptabilité (flexible ou inflexible), l'acceptation de la nouveauté (aventureux ou prudent), la tolérance à la frustration (persévérant ou facilement découragé), l'intensité des émotions (sereine ou dramatique), l'humeur (rayonnante ou sombre), la régularité (prévisible ou irrégulier) et la sensibilité (endurant ou ultrasensible).

*vous ordonnait d'agir ! Cette anxiété peut être permanente : c'est ce que votre enfant sent. »*

Le docteur James Cameron a donc regroupé huit profils types, avec l'archétype d'un animal. Vous pourrez repérer le ou les profils qui décrivent au plus près les défis posés par votre enfant, et recueillir une idée pour s'adapter à lui - l'adulte mature, c'est le parent - et rendre la vie quotidienne plus facile, sachant que le livre *Chacun son caractère !* offre des suggestions détaillées. Pour chacun de ces profils importés d'outre-Atlantique, il peut s'agir d'une fille ou d'un garçon.

« Puli le chiot » représente l'enfant au tempérament modéré. Bébé ou tout-petit, il mange, dort, accepte les consignes, le tout assez aisément. C'est un enfant dit « facile ». Le défi sera peut-être finalement de ne pas penser que si les autres parents étaient calmes et coopératifs, ce sera aussi facile qu'avec Puli, mais de développer son empathie ! Cet enfant peut cependant avoir un trait de tempérament plus extrême.

« Camber le caméléon » est l'enfant d'énergie basse hautement adaptable. Il est très calme, et il manque d'assurance. Si un camarade lui arrache un jouet, il s'en va chercher à s'amuser ailleurs. Si les copains disent : « *Et si on faisait une tour avec les cubes ?* », il les suit. Il arrive que d'autres enfants profitent de lui. Ses parents peuvent lui demander régulièrement « *Comment vas-tu ? Comment te sens-tu ? As-tu besoin de quelque chose ?* », afin qu'il s'exprime et ne se sente pas délaissé ; ils peuvent lui apprendre à dire « *Laissez-moi tranquille !* » aux enfants qui le bousculent.

« Tarita la tortue » incarne l'enfant d'énergie basse et facilement découragée. Détendue, elle a tendance à oublier les choses. Elle est timide, fragile et a beaucoup de mal à se séparer de ses parents. Comme elle se décourage et se plaint souvent, ses parents peuvent l'inciter à s'exprimer d'une voix forte plutôt que d'une voix gémissante. Pour l'aider à réaliser des tâches qui lui semblent une montagne, ils peuvent les faire avec elle, jusqu'à ce qu'elle se sente vraiment à l'aise.

« Fenler le faon » est l'enfant sensible, intense et prudent. Qu'il soit actif ou très calme, cet enfant reste en retrait quand il s'agit de jouer avec de nouvelles personnes ou goûter de nouveaux aliments. Ses sentiments sont ex-

acerbés. Comme il est très sensible au bruit et au toucher, ses parents peuvent couper les étiquettes de ses affaires et l'écouter s'il leur dit qu'un vêtement est inconfortable.

« Tiganda la tigresse » représente l'enfant intense et peu adaptable. Perfectionniste à la volonté affirmée, elle est souvent trop excitée pour s'endormir et se réveille plusieurs fois la nuit. Ses crises de colère sont longues, bruyantes et fréquentes, voire l'amènent à retenir sa respiration et à vomir. Pour l'accompagner quand elle a vidé tout son réservoir d'énergie adaptative, ses parents organisent des fins d'après-midis et des soirs les plus prévisibles et routiniers possibles.

« BeiLing le merle bleu », c'est l'enfant actif facilement frustré. Il bouge sans cesse, même quand il mange ou il apprend. Il ne parvient pas à se concentrer très longtemps. Il a beaucoup d'énergie et souvent faim ; ses parents prévoient donc des fruits frais ou secs en cas de besoin entre les repas.



Jessica West/Pexels.com CC

« Walocka la baleine » est l'archétype de l'enfant active et peu adaptable. Elle n'apprécie pas les câlins, car cela demande de rester immobile, et n'aime pas porter des chaussures ni mettre une casquette. Elle mange très peu d'aliments différents. Pour l'aider à vivre avec sa forte activité, ses parents lui disent avec affection des paroles telles que « *Tu as besoin de faire une pause pour bouger* », et ainsi leur enfant apprend à exprimer ce besoin verbalement à son tour.

Enfin « l'ourson Tout-en-un » incarne l'enfant intense, facilement frustré et peu adaptable. Les auteurs parlent, pour les parents de ces enfants, d'un « *défi olympique de la parentalité* », car ils font face à des vifs sentiments, dont la frustration, qui envahit l'enfant instantanément. Par exemple, pour aider cet enfant à canaliser son intensité émotionnelle, ses parents peuvent lui proposer de s'exprimer par le chant, le théâtre ou les histoires avec des peluches.

Être parent de jeunes enfants peut demander énormément d'énergie ; penser en termes de besoins, d'étape de développement, de coaching et non en termes de caprices, de rapports de force et de domination, tout en initiant peu à peu aux règles, permet de mieux accepter les différences entre les membres de la famille, les besoins des enfants et ceux des parents, et d'améliorer la vie commune.

*Solange Pinilla*

**Écoutez les podcasts de Zélie**



« Zélie - Le Podcast »  
à écouter sur

 Soundcloud

 Spotify

**FPE**



**Créer son école indépendante**

**Formation à distance**

**27 mars 2021**

Programme détaillé sur  
sur notre site :  
[fondationpourlecole.org](http://fondationpourlecole.org)

Fondation pour l'école : 01 42 62 76 94  
ou [contact@fondationpourlecole.org](mailto:contact@fondationpourlecole.org)

## TÉMOIGNAGE

# Chrysoline : « J'aide les femmes à réaliser leurs aspirations »

**Chrysoline Brabant, fondatrice de EHO conseil, propose à chaque personne de développer ses talents au service de ce qui est important pour soi. Témoignant de cet accompagnement, Chrysoline en profite pour nous donner quelques conseils concrets pour commencer.**

« **C**oach certifiée et psychologue clinicienne, j'ai écouté depuis 2012 des centaines de femmes. Quel que soit leur état de vie – célibataires (par choix ou non), mariées, consacrées –, j'aime les envisager dans leur plein potentiel de femme, d'épouse et de mère (physique, relationnelle et/ou spirituelle). Beaucoup trop arrivent en séance épuisées. Elles se sentent débordées, vidées. Ainsi, l'exprime Alexandra, ingénieure et mère de 3 enfants : « *Je voudrais arrêter de courir comme un hamster dans sa roue. Je veux reprendre possession de ma vie* » ; Clarisse, célibataire, 31 ans, consultante en stratégie : « *Je ne sais plus quelles sont mes priorités* ».

Au début du parcours de coaching, les femmes nomment ce qui entrave leur équilibre. Avec courage, elles déposent leurs peurs. Puis, elles osent des petits pas pour donner pleine place à ce qui est essentiel pour elles... Et finalement, elles rêvent grand, *hudge*, inattendu, (im)possible ! Pourquoi ? Parce que nous visons le *flow*, ce magnifique état qui jaillit quand nous sommes à l'équilibre entre la combinaison de nos talents, de nos goûts, de nos désirs, de nos aspirations et les objectifs que nous nous fixons. Ici, la métaphore est un voilier qui file sur l'eau car tout est aligné : la direction choisie, le réglage de ses voiles, etc.

J'entends déjà certaines d'entre vous me dire : « *joli rêve* », « *pas pour moi* », « *pas le temps d'en faire plus* ». Et



© Collection particulière

je vous comprends bien ! Cela dit, je vous invite à sortir du parking payant des plaintes. Chez EHO, nous avons vu tellement de femmes épuisées reprendre vie en déployant leur(s) projet(s) singulier(s) et taillé(s) sur mesure. Je suis donc convaincue que ce qui peut épuiser est de ne pas se sentir à sa juste place ! Pour preuve, Aude, directrice financière, qui en bilan de coaching, me dit : « *Au bout de ces 9 séances, j'arrive à incarner ce que je veux être !* ».

**Voici donc des pistes** pour entrer dans la responsabilisation de soi. Ces exercices d'auto-coaching mettent en route, doucement. Ils vous permettront de découvrir des lieux favorables, des interlocuteurs enrichissants, des temps uniques dédiés à la femme que vous êtes. Prenez un (très beau !) cahier de coaching, installez-vous confortablement dans un lieu agréable, puis...

Premièrement, listez tous les projets que vous rêvez de réaliser... Rêvez largement en dehors de toutes contraintes de temps, d'espace et d'argent. Décrivez-les très précisément en répondant aux questions : « Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi ? Pour quoi ? »

Deuxièmement, listez 50 petits pas que vous pourriez faire dans les jours à venir pour approcher ces

rêves. Je pense à Marie, médecin, mère de 2 enfants, qui aurait rêvé être fleuriste et qui a pu choisir de ré-inviter les fleurs dans sa vie : s'offrir un soiflore, une fleur par semaine, un livre d'horticulture éco-responsable, un herbier avec ses enfants, un voyage fleuri avec son mari, une formation et tout compte fait... une reconversion !

Que vous soyez une *working girl* célibataire, une mère au foyer débordée, ou encore une femme ayant une activité professionnelle et des enfants, n'attendez pas d'avoir le temps pour entrer dans ce changement d'état d'esprit ! Trouvez quelques minutes pour vous, juste 3 minutes par jour. Au cours d'une journée, n'avons-nous pas des interstices temporels ? En attendant que les enfants sortent de la crèche ? À l'arrêt de bus ? En attendant qu'une visio-conférence commence ? À quoi les dédiez-vous habituellement ? Êtes-vous, d'ores et déjà, prête à les dédier à vos envies et vos désirs ?

Troisièmement, ouvrez 4 pages de votre (très beau !) cahier de coaching et intitulez-les successivement : « *Je veux...* », « *Je ne veux pas/plus...* », « *Mes pensées et croyances limitantes* », « *Mes peurs* ». Complétez chacune de ces pages avec tout ce qui est là dans votre tête et dans votre cœur. Spontanément, déposez tout ce qui vous habite. Faites-vous confiance !

Quatrièmement, faites de l'écriture spontanée sur un autre (très beau !) cahier de coaching. Écrivez chaque matin 3 pages de tout ce qui vous habite. Déposez sur le papier vos envies, vos désirs, vos colères, vos joies, vos tristesses. Laissez-les émerger, jaillir... Des pépites vont se révéler à vous ! Pour une de mes coachées célibataire de 33 ans, après une rupture de fiançailles, ce fut : « *Avec vous, j'ai retrouvé la joie au bout du stylo ! Et l'envie de prendre cette responsabilité associative impressionnante qu'on me propose ! Merci pour ce merveilleux outil* ».

**Sur ce, je vous quitte** avec cette magnifique phrase de Goethe : « *Quelle que soit la chose que vous pouvez rêver de faire, faites-la. L'audace a du génie, de la puissance et de la magie.* » J'ai hâte d'avoir de vos (bonnes) nouvelles ! »

Témoignage recueilli par S. P.

Aller plus loin > [www.ehoconseil.com](http://www.ehoconseil.com)



© Marie Chioca

## Oyakodon Japon

**Voyager avec les papilles en restant chez soi : c'est à cette échappée que convie l'auteur et photographe culinaire Marie Chioca dans son livre « Le monde entier en 80 recettes ». Soupes, galettes, plats mijotés ou gratinés, boulettes, desserts... Nous avons sélectionné pour vous ce délicieux plat japonais sauté à la poêle. S'il vous manque certains ingrédients spécifiques – regardez d'abord en magasin –, vous verrez à la fin de la recette par quoi les remplacer.**

« Cette recette fait partie de la grande famille des *donburi*, ces plats particulièrement équilibrés constitués d'un bol de riz, de protéines et de légumes. Juste pour la petite histoire, *oyakodon* signifie "parent et enfants", comme une sorte de jeu de mots pour désigner le poulet et les œufs qui composent la garniture...

- ▶ Verser de l'eau bouillante sur les champignons, les laisser se réhydrater 10 à 15 minutes.
- ▶ Mettre le riz à cuire dans un faitout d'eau salée.

### POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10 min – Cuisson : environ 20 min

- 3 cuisses de poulet (désossées par le boucher)
- 350 g de riz au choix
- 4 œufs
- 1 gros blanc de poireau ou ½ chou chinois (la partie fine des feuilles seulement, conserver les côtes pour un autre usage)
- 1 oignon
- 2 c. à soupe de mirin\* (vinaigre de riz)
- 2 c. à soupe de sauce soja\* (shoyu)
- 15 cl de dashi\* (bouillon japonais à la bonite)
- 1 c. à soupe de saké\*
- Ciboule (tiges vertes d'oignons frais)
- Sel
- Facultatif : 40 g de champignons shiitakes séchés

▶ Pendant ce temps, verser le mirin, la sauce soja, le bouillon et le saké dans une large poêle. Ajouter l'oignon et le poireau (ou le chou chinois) finement émincés, le poulet découpé en petits morceaux. Mélanger, couvrir et laisser mijoter 15 minutes (ajouter les shiitakes 5 minutes avant la fin).

▶ Fouetter les œufs en omelette avec un peu de sel, puis les incorporer dans la poêle et faire cuire 1 minute seulement (l'appareil doit rester un peu "baveux"). Répartir le riz égoutté dans 4 bols et servir la poêlée par-dessus, en parsemant de ciboule finement ciselée.

#### Je n'ai pas tout ce qu'il faut

Le mirin peut éventuellement être remplacé par du vinaigre de cidre, le saké par de la vodka ou du cognac, le dashi par du bouillon de légumes et la ciboule par de la ciboulette. »



Recette extraite du livre  
[Le monde entier en 80 recettes](#)  
de Marie Chioca,  
Terre vivante éditions.



# Artistes et chrétiennes

**Au-delà des questions - Qu'est-ce que l'art ? Q'est-ce qu'être un artiste ? Peut-on en vivre financièrement ? -, il y a la présence d'artistes qui montrent, chacune à leur manière, un petite parcelle de la beauté de Dieu.**

**P**etit aperçu un peu particulier pour introduire ce dossier sur les femmes artistes et chrétiennes. Dans cette période de crise, notamment pour le secteur culturel, c'est pour mettre en avant les artistes et donner envie de leur confier vos projets personnels et familiaux - et ceux de vos entreprises, paroisses, diocèses et associations - que nous nous vous proposons un tour d'horizon d'artistes catholiques francophones. Bien sûr, cette liste ne sera pas exhaustive, pardon d'avance à celles que nous aurons oubliées. L'idée n'est pas d'être dans une logique d'entre-soi, d'autant que le fait d'être chrétienne ne rend pas automatiquement talentueuse ! Il ne s'agit donc pas ici d'un classement ou d'un jugement, mais plutôt d'une volonté de dire que ces artistes existent et de les aider à développer leur art. Bien sûr, il existe également des artistes chrétiennes, qui ne font pas d'annonce explicite de leur foi.

La peinture et le dessin comptent parmi leurs rangs Anne-Charlotte Larroque, Claire Sallé de Chou, Clémence Meynet, Victoire Houdré, Véronique Arnault, Isabelle Mallet, Delphine Pasteau, Brigitte Mercadier, Marie-Fé, Guylaine Legentil, Hélène Berge, Claire Brottier, Aude de Kerros, Laure Chanal, Menoue Devoucoux du Buysson, Véronique Massonnet, Azais de Préville, Macha Chmakoff, Madeleine Riveron ou encore Hélène Charrier.

En sculpture, on connaît Fleur Nabert, Sophie Barut, Anne Kirkpatrick, Françoise Bissara-Fréreau,



Wikimedia commons

Hildegarde recevant l'inspiration divine : la sainte médiévale a composé de nombreuses œuvres littéraires et musicales.

Isabelle Blanchard, Thérèse Girod ou encore Geneviève Bayle.

Les comédiennes et parfois chanteuses Marie Lusignol, Séverine Andreu, Clémence de Vimal, Marlène Goulard, Clémentine Stépanoff, la scénariste Laure-Marie Harant, ou les chanteuses Natasha-St Pier ou Stéphanie Lefebvre, ont aussi mis souvent leur art au service de leur foi.

Parmi les artistes encore, la violoniste Cécile Tête, les chanteuses lyriques Marthe Davost, Marie-Adrienne Girard ou Blanche Lefèvre, les compositrices telles que Jeanne Barbey, les réalisatrices de cinéma Cheyenne-Marie Caron ou Natalie Saracco. Sans oublier les photographes (Marine de Villepin), les poétesses (Marie-Hélène Lafage, Marina Poydenot), les écrivains (Jacqueline Kelen)...

Certains artistes chrétiens se retrouvent dans des mouvements ou lieux, tels que l'association Creacio, ou encore la Diaconie de la Beauté, selon laquelle « *l'art ne se suffit pas à lui-même, il n'a de raison d'être que dans l'expression d'une transcendance et d'une verticalité de l'homme croyant ou non. L'histoire de l'art occidental nous montre à quel point l'Église a contribué à la création d'un patrimoine sacré et culturel unique qui est la source de la civilisation occidentale* ».

Dans sa *Lettre aux artistes*, saint Jean-Paul II, qui a lui-même pratiqué et écrit du théâtre, affirme : « *L'Artiste divin, avec une complaisance affectueuse, transmet une étincelle de sa sagesse transcendante à l'artiste humain, l'appelant à partager sa puissance créatrice* ».

Solange Pinilla

**FIDESCO**  
Agir et vivre avec les plus pauvres

**« VOUS VALEZ CE QUE VAUT votre cœur »**

MÈRE TÈRESA

LES RENCONTRES EN LIGNE  
Dernières dates pour partir en 2021 !  
6 mars de 9h à 12h30  
30 mars de 18h à 21h

DÉPART DANS QUELQUES MOIS ?  
ÇA SE PRÉPARE MAINTENANT ! rendez-vous sur [partir.fidesco.fr](http://partir.fidesco.fr)

**ANNÉE DE CÉSURE**

18/22 ANS

Pour sa vie, pour sa foi, pour ses œuvres.

si allegro

Anne. Célébre et Sous la Vie

Promo 21

[www.ecoledevie-donbosco.fr](http://www.ecoledevie-donbosco.fr)

## Valérie Micheaux, peintre décoratrice : « Le grand patron, c'est Dieu ! »

**A**u départ, le talent artistique de Valérie a été en partie enfoui. Même si elle a toujours créé avec ses mains, elle est devenue professeur agrégé de sciences naturelles. « C'est lors d'un stage de fresque à la chaux, l'année où j'ai eu un enfant, que je me suis reconnectée à ma créativité. J'ai eu le sentiment interne que c'est cela que j'aimais faire. » Lors d'un stage avec un peintre en décor, ce talent caché se confirme : « Je savais intuitivement quelles couleurs il fallait mélanger. J'ai choisi de me former à l'École de peinture en décor d'Avignon, en spécialisation patrimoine. J'aime la patine ; on apprend beaucoup en regardant ce qu'ont fait les peintres précédents. »

Artiste créant des décors sur mesure, Valérie Micheaux a lancé son entreprise « [Il était un mur](#) » et travaille surtout pour des particuliers qui ont « un intérieur auquel ils veulent donner de la personnalité ». L'Avignonnaise utilise des recettes traditionnelles de peinture qui donnent un rendu authentique, grâce à des pigments naturels tels que les ocres, la terre de Sienne ou la terre d'ombre, mélangés à de la chaux, de la caséine ou encore de la colle de peau de lapin - cette dernière servant à coller des pigments sur le mur ou sur des boiseries.

L'artiste réalise également des papiers peints qu'elle décroque à la main (photo), dans la tradition des papiers peints ancestraux de la Chine : « Non seulement on peut les emmener avec soi si on déménage, mais ils offrent une ambiance différente ».

**La peinture ancienne** est une source d'inspiration constante pour l'artiste. « Avec la généralisation des pots de peinture dans les années 1950, le métier de peintre décorateur s'est un peu perdu, explique-t-elle. C'était le dernier intervenant dans la décoration intérieure ou extérieure d'une demeure. » Le choix de ce qui sera peint se fait en fonction de la lumière, du décor de la pièce et de son usage. « Déjà, les fresques de Pompéi prenaient en compte le découpage du mur ! On ne peint pas un mur comme on colle un sticker : les proportions vont être complémentaires avec celles choisies par l'architecte. »

« J'aime voir l'émerveillement dans les yeux de mes clients, raconte Valérie. Récemment, j'ai restauré une cage d'escalier avec un décor de faux marbre, dans des tons gris clair et corail, à côté d'un sol en petits carreaux ivoire et blanc. Le propriétaire m'a dit ensuite : "C'était tellement amoché



© Claire Zombas



© Il était un mur

“ Être à l'image de Dieu,  
c'est aussi collaborer avec lui. ”

Valérie Micheaux

avant ; là, la vie est revenue." Je vois dans ce travail un parallèle avec celui dans notre intériorité propre. »

Valérie, qui est maintenant aussi art-thérapeute, propose à la vente depuis quelques mois des kits de peinture, les [kits Simplicite](#) : « Je mets à disposition une sélection de motifs à peindre, le matériel et les pigments naturels, fabriqués en France, et une vidéo explicative. Il s'agit de la peinture à tempera, avec de l'œuf, qui permet des irrégularités naturelles et est très résistante. Peindre avec ces kits est aussi une manière de prendre du temps pour soi ». Deux euros de chaque vente sont reversés à Amado, une association de Carpentras qui aide les femmes enceintes en difficulté.

**Pour Valérie**, la beauté est « quelque chose qu'on sent intuitivement, qui est inscrit dans le cœur de l'homme. » Elle cite René Char : « Dans nos ténèbres, il n'y a pas une place pour la beauté. Toute la place est pour la beauté. » « Si l'on se sent fatiguée, déprimée, la beauté va nous sortir de notre torpeur, par exemple en entendant un chant à la messe, ou en voyant l'extraordinaire perfection de la nature, évoque-t-elle. Dieu nous parle à travers la beauté ! »

L'art pousse ainsi l'homme à créer de la beauté, à dire ce qui le touche. « Être à l'image de Dieu, c'est être aussi créateur, c'est collaborer avec Lui ; nous sommes toujours un peu des imitateurs. »

Quand Valérie restaure le décor d'une église - elle répond en effet à des appels d'offres de mairies ayant des biens patrimoniaux -, elle « honore Dieu par les gestes ». Après avoir travaillé dans une église des Alpes-de-Haute-Provence, l'inauguration a été un moment intense : « Une messe a eu lieu dans l'église illuminée par des cierges. C'était le sommet de cette inauguration, bien au-delà du fait de couper le ruban avec le maire ! »

Et de conclure : « Quand on est artiste, le grand patron, c'est Dieu ! C'est lui qui pourvoit, qui vient bénir le travail de nos mains. »

J. P.

## Elizabeth Sombart, pianiste : « La musique fait entrer dans une relation verticale »

**Q**uand Elizabeth Sombart (*en couverture de ce numéro*) était enfant, son endroit préféré était sous le piano, où sa mère et d'autres personnes jouaient. « *Moi qui avais beaucoup de mal à m'incarner dans le monde physique, je sentais que le monde du son était aussi le réel. C'était une consolation du ciel, qui me disait que l'on n'appartient pas au monde que l'on voit.* »

À l'âge de 7 ans, elle commence le piano au Conservatoire de Strasbourg, où habite cette petite fille aux origines multiples : sa mère est une pianiste géorgienne-écossaise et son père un écrivain allemand-roumain. À 16 ans, elle quitte la France et se forme auprès de grands pianistes tels que Peter Feuchtwanger : « *J'ai travaillé avec des professeurs qui détenaient cette parcelle de lumière et de vérité, qui ont su décrypter et faire leur ce langage musical.* »

Elizabeth Sombart mène une carrière internationale et enregistre de nombreux disques. Elle ne préfère pas un compositeur aux autres : « *On aime le plus celui qu'on est*



© Fondation Résonance

*en train de jouer. Dernièrement, j'ai enregistré des concertos de Beethoven. Avant, j'ai joué Bach, Mozart, Franck, Chopin... Je les aime tous ! »*

En 1988, la concertiste a créé la fondation Résonance, dont le siège se situe près de Lausanne en Suisse. Sa mission est d'offrir la musique dans des lieux où elle n'est pas : hôpitaux, Ehpad, institutions pour personnes handicapées, prisons, et même camps palestiniens. Cette intuition remonte à loin : « *Quand j'avais 11 ans, j'avais gagné un concours de musique à Paris. Mais je n'étais pas heureuse, car les autres enfants pleuraient. Au nom de la musique, on crée des concurrences... Un jour - j'avais 18 ans -, une dame est venue me voir après un concert, me disant qu'elle ne pourrait plus venir m'écouter, car elle allait partir en maison de retraite ; je lui ai répondu : "Je viendrai jouer là où vous êtes." C'est ainsi que la fondation est née.* » Celle-ci est aujourd'hui présente dans sept pays, où jouent des pianistes formés à la fondation.

À cause de la crise sanitaire de la Covid, le quotidien d'Elizabeth a changé. « *Lors de la première vague de printemps, je suis allée au funérarium jouer pour les morts deux à trois heures par jour. Mourir dans la solitude est une des pires morts violentes, et je pense que cette musique leur faisait du bien. En ce moment, à la fondation, nous faisons un mini-festival tous les samedis : les gens viennent écouter de la musique, cinq personnes à la fois. Ils sont en manque, et être dans un endroit où il y a un piano et des fleurs est devenu vital pour certains.* » Les concerts d'Elizabeth à Paris et à Londres ont été annulés, mais elle a pu jouer Beethoven à Barcelone le 22 février, avec une jauge de 50 % en raison des contraintes sanitaires.

La beauté, dont la pianiste a notamment parlé dans un livre paru il y a vingt-quatre ans, *La musique au cœur de l'émerveillement* (JC Lattès), est, selon elle, « *ce que chacun reconnaît en l'autre et qui lui fait comprendre qu'il y a en nous quelque chose de plus grand que nous* ». Refusant une vision de la musique classique réservée à des personnes riches et cultivées, elle la considère comme parlant au cœur de chacun. La pianiste a également étudié la phénoménologie de la musique : « *Il y a beaucoup d'analogies entre l'être humain et le son : ainsi, l'homme est né du silence et y retourne, comme le son ; le son est riche de ses harmoniques, il est un et multiple, comme nous.* »

Elizabeth voit de nombreux liens entre son métier et sa foi chrétienne. « *Les vœux d'obéissance, de pauvreté et de chasteté ne sont pas imposés de l'extérieur, mais la conséquence d'une expérience intérieure, d'une rencontre avec le Christ. De même, pouvoir entrer dans ce que la musique nous offre suppose d'obéir au son, de s'appauvrir de tous les "moi" et de vivre la chasteté, c'est-à-dire l'unité du corps et de l'âme. On entre dans une relation verticale, qui est l'expérience que Quelqu'un joue en nous et avec nous.* »

La musique peut alors être le lieu de la rencontre avec la « *Présence* », comme le montre cette anecdote. « *Je jouais dans un lieu de soins palliatifs à Paris. À la fin du dernier accord, une personne est morte, j'ai entendu son bip s'allumer à ce moment-là. La peau noire de cette femme est devenue dorée, et une larme a coulé sur son visage. La musique n'est pas le paradis, mais peut-être le bruit que fait la porte du paradis quand elle s'ouvre.* »

S. P.

## Delphine Lafontaine, sculpteur : « Tout me ramène à Dieu »

Quand Delphine était enfant, elle voyait les œuvres de son arrière-grand-mère sculpteur chez ses parents. Baignant dans une culture artistique, elle commence par un an dans une école d'architecture d'intérieur et de design, puis finalement bifurque dans une école du marché de l'art.

Après une pause de dix ans où elle se consacre à ses enfants, Delphine Lafontaine se rend en 2010 dans l'atelier de sculpture de Jean-Sébastien Raud à Puteaux, en banlieue parisienne : « J'ai touché la terre, cette fois en suivant de vrais cours... Et j'ai sauté à pieds joints dans la sculpture, c'était parti pour la vie entière ! » Elle commence la même année des cours de dessin et de peinture à Étampes avec l'artiste Philippe Lejeune et les peintres qu'il a formés.

Continuant à apprendre, Delphine est maintenant sculpteur. Elle vit à Angers après deux ans à Tarbes – son mari est régulièrement muté, suscitant des déménagements familiaux fréquents. L'artiste travaille pour des commandes privées ou publiques mais aussi pour elle, afin de développer des techniques à proposer ensuite.

« Concernant la sculpture, je pars toujours d'une terre, car celle-ci est molle et permet beaucoup de choses, explique-t-elle. Ensuite, soit le résultat est en terre cuite, soit je fabrique un moule à creux-perdu en plâtre pour y couler du plâtre. De ce résultat en plâtre, soit je fais couler un bronze pour certaines pièces – surtout celles qui ont des parties très fines –, soit je laisse en plâtre. Pour les bas-reliefs, je fabrique des moules en élastomère, dans lesquels je coule de la pierre composite, comme pour La Prière (photo à droite). J'ai également commencé la taille directe sur marbre. »

L'artiste continue le dessin : « Celui-ci est à la base de tout. J'utilise la sanguine, le fusain, le pastel sec, le crayon gris ; avec ce dernier, dans le train ou le métro, je croque les attitudes des personnes, les émotions qui se dégagent... En fait, le visage est une multitude de formes géométriques imbriquées, qu'il faut réussir à retrouver. En sculpture aussi, on part d'une masse et on taille des plans ; il y a un gros travail d'anatomie. »

Delphine remarque : « L'enseignement de l'art graphique, qui s'est dégradé pour aller vers l'art uniquement conceptuel, revient aujourd'hui peu à peu dans certains ateliers avec davantage de rigueur et de technique – comme c'est toujours le cas dans l'enseignement de la musique. La technique est au service de l'idée ; les deux sont nécessaires ! »



© Delphine Lafontaine

« Le corps humain est tellement complexe que je n'aurai jamais fini d'apprendre ; un muscle ou un os qui ressort disent quelque chose. Le corps est merveilleux, c'est une preuve de l'existence de Dieu ! Ce qui me fascine chez l'être humain, c'est sa force et sa fragilité, son côté sombre et son côté lumineux, sa peur et sa tendresse, son envie d'aimer et d'être aimé... » Chaque sujet amène Delphine à explorer l'âme humaine, que ce soit en sculptant un militaire en bronze pour le 4<sup>e</sup> régiment de chasseurs alpins de Gap, ou bien un danseur où elle développe la grâce et le mouvement. « Dans une sculpture de visage, on va rechercher avant tout l'expression. Ainsi, j'ai représenté L'Aveugle avec trois mains autour, car nous sommes tous aveugles de quelqu'un, nous apprenons les uns des autres. »

Dans sa réflexion, Delphine a été marquée par une phrase du bienheureux Nicolas Stenon, géologue du XVII<sup>e</sup> siècle : « Le véritable but de l'anatomie est de permettre aux observateurs, à travers le chef-d'œuvre qu'est le corps, d'atteindre à la dignité de l'âme, et grâce à leurs merveilles à tous deux, d'accéder à la connaissance et à l'amour de leur Auteur ». L'enseignement de Jean-Paul II sur la beauté du corps humain l'a également touchée : « Nous ne pouvons négliger cette partie de nous-même ».

Pour l'artiste, la beauté dit « quelque chose de positif qui amène à Dieu et qui nous fait grandir ». Elle souligne : « La beauté traduit une plénitude et aussi un manque, car sur terre il nous manquera toujours quelque chose ».

Le métier de Delphine et sa foi sont intimement liés, car si elle s'inspire de lectures artistiques et de livres en lien avec la société, elle découvre également des textes spirituels qui nourrissent à leur tour son art : « De manière explicite ou implicite, tout me ramène à Dieu ».

Elle termine sur cette métaphore : « De la même façon qu'un tableau est constitué de lignes de force vives et dynamiques, et de demi-tons qui apportent de la profondeur au tableau, notre vie est faite des lignes audacieuses de nos projets, mais aussi de la structure pleine qui est la fidélité aux petites choses du quotidien et aux choix que nous faisons ». La vie d'artiste n'échappe pas à cette règle.

S. P.

## Claire de Castelbajac et la restauration des fresques d'Assise

**A**rtemisia Gentileschi, Judith Leyster, Rosalba Carriera, Rosa Bonheur, Frida Kahlo, Sonia Delaunay, Niki de Saint-Phalle, Louise Bourgeois... La vogue actuelle est à la remise en lumière des femmes artistes qui ont jalonné l'histoire de l'art, et il est vrai que le féminisme ambiant rend parfois justice à des figures trop longtemps oubliées. Et pourtant, pensez-vous spontanément dans l'histoire à une femme dont on puisse dire : « Elle a été une grande artiste, et une grande chrétienne » ?

Il est une jeune fille, discrète, qui possède en plénitude ces deux qualités : Claire de Castelbajac. Chrétienne, elle l'est pleinement, intensément, profondément, au point d'être désormais Servante de Dieu ; artiste, elle l'est passionnément aussi, à la fois musicienne, dessinatrice, restauratrice. Et toute sa vie, un ouragan de bonne humeur, reflet de la joie divine, suit ces deux axes.

Si elle meurt prématurément à 21 ans, le 22 janvier 1975, d'une encéphalite foudroyante, elle a eu le temps de laisser à son entourage un témoignage de sainteté extraordinaire et quotidien à la fois : « *Je suis heureuse ! J'aime tellement la vie ! Mais vous rendez-vous compte combien je suis heureuse ? Combien Dieu est bon !* », aime-t-elle à répéter.

**Son message concernant l'art au service de la foi** est extrêmement frappant également. Après son bac obtenu en 1972, Claire est admise au prestigieux Institut Central de Restauration à Rome, où elle se spécialise dans la restauration de fresques. Du 17 octobre à décembre 1974, elle part en stage sur le chantier de restauration de la basilique inférieure à Assise : dans la chapelle Saint-Martin dé-



© Abbaye de Boulaur

corée par Simone Martini, elle est personnellement chargée de restaurer la scène de la Messe miraculeuse (*photo en bas au centre*), ainsi que... la figure de sainte Claire, sainte patronne ; on peut dire que la Providence fait bien les choses ! Claire de Castelbajac fait pleinement fructifier la chance qui lui est donnée de contempler en tête-à-tête, pendant de longues heures, ces chefs-d'œuvre de l'art sacré ; elle intériorise le mystère de la Beauté céleste par cette méditation de la beauté sensible. Et le soir, logée chez les moniales bénédictines d'Assise, elle complète les gouaches et aquarelles de son carnet de pèlerinage de Terre Sainte, où elle s'est rendue quelques mois plus tôt.

Comme pour Fra Angelico, son travail manuel, calme, intérieur et créatif, devient une louange à Dieu. Le professeur qui supervise son travail, Madame Mora, a livré ce témoignage poignant : « *Claire exerçait un certain attrait sur les autres, parce que c'était une personnalité à la fois boute-en-train, joviale et ouverte, mais aussi capable de réflexion et de profonde méditation. Elle était prise par son travail, recueillie en contemplation face à l'image sacrée qu'elle restaurait. Elle semblait prier tout en travaillant.* »

Le visage transfiguré par la vision béatifique, dont cette restauration lui avait déjà révélé un éclat, il est certain que Claire de Castelbajac, dont le procès de béatification est ouvert, continue de veiller aujourd'hui sur les femmes artistes et chrétiennes.

*Victoire Houdré, étudiante en histoire de l'art*



Wikimedia commons



# Exploration intérieure

ROMAN

THIBAUT DE MONTAIGU

LA GRÂCE

**PRIX  
DE FLORE  
2020**

RENTÉE LITTÉRAIRE - PLON

## LA GRÂCE - Thibault de Montaigne - Plon

Étonnant et éblouissant récit qui nous promène des nuits clandestines des années 80 à celles où vibrent les hymnes des Matines dans la chapelle du Barroux. Ce sont trois conversions qui s'entremêlent : le chemin tortueux de l'auteur de Buenos Aires à Vézelay en passant par Medugorje ; celui de son oncle Christian, franciscain, sur lequel il mène une enquête après sa mort fulgurante d'un cancer et enfin la vie de saint François d'Assise, donnée en écho. Le roman nous saisit car il résume l'expérience de toute vie spirituelle, où l'accueil de la grâce ne se fait pas en une fois mais nous transforme peu à peu : douloureux apprentissage du dépouillement. Ainsi l'entrée dans les ordres de Christian ne résout pas tout : il faut encore se débarrasser du zèle excessif, de l'orgueil ou faire face aux ténèbres. Si les moments de débauche ne nous sont point épargnés, ils sont la manifestation qu'il n'y a pas de salut si l'on n'est pas perdu. Le livre est donc un précis d'espérance : l'énergie du péché « s'est transformée pour aller vers les pauvres et pour mettre les hommes debout ».

*Lita Kerlaouen*

PRIÈRES

## JE SUIS VENUE ÉCOUTER BATTRE TON CŒUR

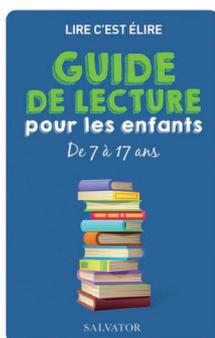
Anne-Sophie Touche - Salvator

Consultante et photographe, Anne-Sophie Touche écrit à Dieu. Mettre sur le papier - ou plutôt l'ordinateur - ses pensées, prières, méditations à partir des petits événements de la vie ou de la Parole de Dieu, est une façon pour elle de prier : « Si je contracte tout au point de ne laisser aucun espace de libre, tu ne peux pas te mouvoir en moi, tu ne peux pas déployer ton Être ». Habitée notamment par la spiritualité ignacienne, la relecture et l'accompagnement, l'auteure, mariée et mère de famille, dévoile une vie intérieure profonde. Cependant, ces textes n'étaient pas destinés au départ à être publiés, et cela se ressent à la lecture, qui peut paraître un peu déçouée. Et pouvant malgré tout susciter l'envie de faire de même.

*Élise Tablé*

ANNE-SOPHIE TOUCHE

**JE SUIS VENUE  
ÉCOUTER BATTRE  
TON CŒUR**



## GUIDE DE LECTURE POUR LES ENFANTS DE 7 À 17 ANS

Lire c'est élire - Salvator

Une fois qu'un enfant sait lire seul, on peut être un peu démuni concernant les ouvrages à lui offrir, ceux qui nourriront son imaginaire et développeront ses capacités littéraires. Le comité « Lire c'est élire » - composé en majorité de mères de familles grandes lectrices - propose une édition revue et augmentée de 1500 références de romans, contes, biographies, histoires vraies et livres de réflexion. Par tranche d'âge, les livres sont brièvement présentés dans une mise en page fonctionnelle. Un bon complément du guide *Une bibliothèque idéale* paru chez Critérim (voir *Zélie* n°35, p. 13). « La littérature élargit notre être en nous introduisant à des expériences qui ne nous sont pas propres, affirme C.S. Lewis. Celles-ci peuvent être belles, terribles, impressionnantes, excitantes, pathétiques, comiques, ou simplement piquantes. »

*Solange Pinilla*

JEU-  
NESSE

## Isabelle Prod'homme, la quête des origines



© Kamil Raczek

**11** décembre 1991. Une petite fille naît sous X à l'hôpital Saint Antoine à Paris. Isabelle – c'est son nom – grandit dans une famille adoptive. À 19 ans, elle se met à la recherche de ses origines. Puis en 2017, elle raconte ses démarches dans un livre, *La vie greffée* (éditions du Jubilé), n'ayant obtenu que de maigres renseignements sur sa mère biologique. L'année suivante, elle décide de faire un test ADN proposé par une société américaine, Ancestry, qui permet de retrouver des cousins communs et donc parfois ses propres parents. C'est la belle surprise : elle est mise en contact avec Marc, un cousin de sa mère Danielle. « *C'est un miracle qui vient du Seigneur !* », affirme Isabelle. Hélas, elle apprend également que sa mère est décédée d'un cancer, à Paris, quelques mois auparavant...

Dans un nouveau livre, *L'Haïtienne*, paru aux éditions Sydney Laurent, Isabelle Prod'homme revient sur la vie de sa mère biologique, à travers un roman original : chaque chapitre raconte, de 1964 à 2019, un épisode en

lien avec la vie de sa mère, en adoptant le point de vue de différents personnages – par exemple, l'agent administratif qui a rédigé l'acte de naissance de la petite Isabelle. Ce roman émouvant et bien écrit ne laisse pas indifférent.

Cet itinéraire n'a cependant pas été sans souffrance, notamment à l'annonce de la mort de sa mère, où Isabelle avait envie de la rejoindre... D'ailleurs, la jeune femme avait justement commencé à travailler comme éducatrice spécialisée auprès des personnes ayant une maladie psychique ; or, sa mère était fragile psychologiquement. « *Néanmoins, toute vie vaut la peine d'être vécue*, affirme la jeune femme. *Et Dieu a été là à chaque instant.* »

Solange Pinilla

### QUESTIONNAIRE DE PROUST REVISITÉ

#### Un son de votre enfance ?

« Do Ré Mi » du film *La Mélodie du Bonheur*, assurément !

**Le livre que vous lisez en ce moment ?** Au pied de mon lit, une petite pile de bouquins s'entasse. Sur le haut de la pile, il y a le roman *Une évidence* d'Agnès Martin-Lugand que j'ai fini il n'y a pas longtemps. Très chouette ! Mais il y a un livre qui ne me quitte jamais, c'est *La petite fille à la balançoire*, témoignage de Frédérique Bedos, un vrai cadeau à s'offrir et à partager !

#### Votre phrase préférée de la Bible ?

« *Seigneur, je ne suis pas digne de te recevoir, mais dis seulement une parole et je serai guéri.* » Me reconnaître petite et imparfaite et en même temps croire que le Seigneur peut guérir et purifier mon cœur, incroyable ! Mais aussi : « *La vérité vous rendra libre* ». Cette parole me touche profondément car je l'ai vraiment expérimentée depuis le début de ma recherche d'origine !

#### Ce que vous aimeriez dire à votre mère biologique ?

« J'espère que tu nages dans le bonheur aux côtés de Jésus, moi, je te garde au chaud dans mon cœur. Je n'oublierais jamais ce que

tu m'as donné. Merci pour ma vie, désormais, je ne veux pas en gâcher un seul instant... »

**Une résolution pour le Carême ?** J'ai tendance à vouloir tout contrôler dans ma vie. Je me sens parfois dépassée par les événements et je me rends compte après coup que je n'ai pas laissé le Seigneur me guider, à ce moment-là. Une résolution ? Je dirais plutôt que pour ce Carême, je demande une grâce de confiance afin qu'Il reprenne les commandes et que j'accepte Sa volonté en toute sérénité. C'est loin d'être gagné mais Jésus fait des merveilles, non ?

# Lutter contre les violences conjugales

**La violence s'installe malheureusement parfois dans le couple : soit dans un conflit où les deux conjoints ne se respectent plus mutuellement, soit dans la domination et l'emprise de l'un sur le second. C'est essentiellement sur cette situation que Bérengère de Charentenay, conseillère conjugale et familiale au cabinet Raphaël, nous éclaire.**

**Quelles sont les différentes formes de violence qui peuvent survenir au sein d'un couple ?**

Il y a les violences physiques, mais aussi des violences psychologiques, telles que des humiliations, de l'isolement. Les violences sexuelles en sont également une forme, et l'on voit que la question du consentement n'est pas toujours claire dans certains couples – nous le voyons en cabinet. La violence s'exprime également parfois de façon verbale, notamment par des insultes. Sans oublier les violences économiques – où un conjoint retire à l'autre son accès aux finances – et administratives – où il lui enlève sa carte d'identité par exemple.

**Comment classifier cette violence en termes de degrés, entre ce qui demande d'être vigilant et de dire stop, et ce qui nécessite de se protéger urgemment et de partir ?**

D'abord, il me semble important de distinguer deux situations. D'une part, le conflit violent de couple, qui dégénère, où les deux conjoints sont impliqués de manière égale. D'autre part, les violences conjugales à proprement parler, où l'on est en présence d'une relation asymétrique, dominant-dominé, avec déstabilisation et souvent emprise sur la victime ; celle-ci se sent dans un état de danger et de soumission.

Dans le conflit violent de couple, même si l'un peut avoir une « colère chaude » et l'autre une « colère froide », il est possible de désamorcer la situation, notamment grâce à un travail avec un conseiller conjugal. En revanche concernant la situation d'emprise, il est plus difficile d'en sortir ; cela peut révéler une pathologie et l'intervention d'un psychiatre est alors essentielle.

Pour répondre plus précisément à votre question, il faut savoir dire stop quand on ne se sent plus respecté, par exemple : « Quand tu me critiques devant les autres, je ne me sens pas respecté ».



© Adobe - Stock

**Les victimes de violences conjugales sont majoritairement des femmes (88%, selon les chiffres de la police et de la gendarmerie pour 2019). Dans votre cabinet, observez-vous des différences dans les formes de violences entre les femmes et les hommes ?**

Au sujet des chiffres, c'est en effet ce qui est observé dans les dépôts de plainte ; il est très rare qu'un homme fasse une déclaration quand il subit des violences conjugales. Quand j'ai reçu des victimes dans mon cabinet, c'étaient des femmes – et elles venaient seules.

Concernant les situations de conflit de couple que je vois dans mon cabinet – impliquant donc également les deux conjoints –, j'observe souvent deux formes de violences : l'un est plus explosif et démonstratif, l'autre davantage dans la fuite et le refus de parler ; cela s'exprime indifféremment chez les hommes ou les femmes – j'ai déjà vu notamment des femmes qui frappent leur mari.

**De nombreuses victimes mettent plusieurs semaines, mois ou années avant de quitter leur conjoint violent. Comment expliquer cela ?**

Cela est dû à la survenue de plusieurs cycles de violence progressifs. La première étape du cycle de la violence conjugale est celle de la tension qui monte, de la colère et de la menace. Puis c'est la crise, avec passage à l'acte et agression. Ensuite, c'est la phase de justification, où l'agresseur essaie de culpabiliser la victime, qui

## COMMENT UN CONJOINT en arrive-t-il à devenir violent ?

**Une des explications possibles** est que, pour le conjoint agresseur, « l'autre est un "objet" dont on ne peut se passer sous peine de devoir faire face à un terrible sentiment d'angoisse et de vide, expliquait dans *Psychologies magazine* Alain Legrand, psychologue et psychanalyste, spécialiste des violences conjugales et familiales. *Lorsqu'il existe une faille narcissique, cette dépendance est conflictuelle, car l'autre nous rappelle, par sa simple présence, que nous dépendons de lui pour vivre. Dans les situations de crise sont alors réactivées des choses très sensibles de l'ordre de l'abandon et d'autres angoisses originaires, ce qui déchaîne la violence.* » J. P.

se sent alors responsable de la situation. Enfin, la « lune de miel », où l'agresseur demande pardon, dit qu'il va changer, qu'il va aller voir un conseiller conjugal ; la victime est à nouveau séduite, et comme elle a peur de se retrouver seule ou encore de rencontrer des problèmes économiques, elle renonce à partir. Mais au bout d'un moment c'est le retour du climat de tension, et les épisodes de violence reviennent de plus en plus vite et de plus en plus intensément. Au fil de ces cycles, la victime peut ainsi partir et revenir de nombreuses fois, avant, souvent, de partir définitivement. Elle vit peu à peu une perte d'estime d'elle-même ; elle a honte, se sent isolée, sans énergie et brisée.

### Que faire concrètement, lorsqu'un conjoint devient violent ?

Il faut se protéger ! Même si, comme on vient de le voir, ce n'est pas si simple dans une situation d'emprise. Parmi les aides, il y a le numéro d'écoute national, le 39 19, pour les victimes et leur entourage. Dans tous les départements, il y a des assistantes sociales auxquelles on peut faire un dépôt confidentiel. Les Centres d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDDF) des départements proposent également des permanences d'information juridique. Souvent, les femmes qui préparent leur départ font domicilier leur courrier chez une amie, et en y déposant leur carte d'identité par exemple.

On peut aussi porter plainte, même si dans les faits, on observe que les commissariats préfèrent une main courante (c'est-à-dire un signalement des faits), et les plaintes aboutissent rarement – il est notamment difficile de faire constater des violences psychologiques. L'assistante sociale peut orienter la victime vers un Centre d'hébergement d'urgence spécifique aux personnes victimes de violence conjugale ou lui permettre de bénéficier du dispositif Téléphone grave danger (TGD). La victime peut également saisir un juge aux affaires familiales qui peut délivrer une ordonnance de protection afin de tenir l'agresseur à l'écart.

En bref, il faut en parler à une conseillère conjugale et à une assistante sociale, pour connaître ses droits, préparer son départ et être accompagné jusqu'au bout. Il

arrive que la victime se confie à un ami ou à une amie si elle n'a pas été isolée ; cela peut lui permettre d'être écoutée dans un climat bienveillant et de s'entendre dire « *Tu es violente, c'est vrai* », alors même qu'elle est paralysée physiquement et psychologiquement.

### Quelles sont les conséquences de la violence conjugale sur les enfants ?

Il est vrai que certaines victimes ont peur des représailles sur les enfants, et de ce fait ne partent pas. Cependant c'est aussi la peur de voir leurs enfants subir de telles violences qui permet aux victimes de prendre la décision de partir ; d'autres s'en vont donc dans le but de protéger les enfants. Les enfants dont l'un des parents agresse son conjoint vivent dans la peur et l'insécurité ; ils présentent souvent des troubles du sommeil et de l'alimentation ; ils peuvent parfois être des victimes directes. Ils sont également dans un conflit de loyauté, soit par rapport à l'agresseur, soit en prenant la position du protecteur de la victime.

### Après une séparation, le conjoint peut continuer à exercer des formes de violence. Comment se protéger ?

En effet, ceux qui sont père ou mère le restent après la séparation, et sont souvent amenés à se revoir. Le mieux est de mettre la loi comme tiers entre l'agresseur et la victime, en se rencontrant par exemple dans un lieu neutre encadré par la loi.

### Une question sur une violence davantage taboue : la violence des adolescents envers leur père ou leur mère. Comment réagir dans ce cas ?

Là encore, on n'a pas à accepter la violence de l'autre ; il faut dire stop, reposer le cadre, dire l'inacceptable, et cela va parfois jusqu'à porter plainte. On peut faire appel à un tiers, à des aides éducatives. Le père ou la mère qui sont victimes sont là encore à accueillir avec délicatesse, car ils peuvent ressentir de la honte, de la culpabilité, et un sentiment d'échec.

*Propos recueillis par Solange Pinilla*

## « DÉPART »

« **Je l'ai quitté sans conviction.** J'étais trop fatiguée pour avoir les idées claires. J'étais très habituée à ce que je vivais. Et puis surtout qu'aurais-je fait ? Qu'aurais-je réussi à reconstruire ? Rien. Étais-je capable seulement de retravailler ? (...) La première raison a été que j'étais enceinte de huit mois. Et le souvenir de l'effroi que j'ai vécu à la naissance de ma première fille est revenu. (...)

« *Il m'a mis une grande baffé. Il a dit : « t'as plus de lait connasse »*

*et il m'a frappée. C'était la première fois ? Non, c'est arrivé à 3 mois, à 5 mois, et à 8 mois de grossesse. » (...)*

Ensuite il y a eu deux scènes de violence, qui m'ont laissée en état de choc. (...)

Ensuite il y a eu des malveillances, irréversibles et cruelles. Les médisances constantes m'avaient isolée dans un étroit milieu rural. Et puis il y a eu tous ces mots de rejet, ces insultes prononcées contre ma fille. (...)

Je suis partie avec des doutes. J'ai paniqué. Je me suis retrouvée en bas du lit superposé d'un accueil d'urgence. Et le lendemain,

c'était fini. C'était détruit. La page était tournée. Tout restait à refaire. (...)

Mais six mois après, déjà, ma vie prenait un tournant unique, C'était ma vie. Je m'aimais et j'aimais mes filles. J'ai relu mon histoire et me suis libérée des entraves passées et plus lointaines encore. (...)

Ma vie n'est pas un conte de fée mais elle a comme une jubilation. Je suis passée du mépris à la fierté, du déni à la vie. »

*Emmanuelle Dupré,  
Tiré des sables*

## UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

# Élisabeth d'Autriche, impératrice ardente

**L**e portrait vivant d'Élisabeth d'Autriche, surnommée Sissi, fixé dans nos esprits par l'interprétation qu'en fit Romy Schneider dans les trois films relatant une partie de sa vie, a donné une image presque idyllique, du moins idéalisée, d'une vie pourtant tragique en bien des points.

Élisabeth naquit le 24 décembre 1837 au palais ducal de Munich. Elle était la fille de Maximilien de Wittelsbach, duc en Bavière, chef de la branche cadette de la famille royale de cet État, et de Ludovica de Wittelsbach, fille de la branche aînée.

Jeune fille intelligente et instruite, Élisabeth ne reçut pas, cependant, l'éducation des princesses de son temps. Heureuse à la campagne au milieu des enfants du petit bourg de Possenhofen où se trouvait la résidence d'été de ses parents, elle redoutait les assemblées guindées et l'étiquette. Sissi, puisque tel est son surnom, vit pourtant son destin basculer en 1853.

La duchesse Ludovica ayant projeté avec sa sœur, l'archiduchesse Sophie, mère de l'empereur d'Autriche François-Joseph, de lui faire épouser sa fille aînée Hélène, elle se rendit avec ses enfants à Ischl, résidence d'agrément des Habsbourg. Contre toute attente, l'empereur délaissa Hélène qui lui était promise et jeta ses regards sur Sissi, dont il devint éperdument amoureux. La jeune princesse s'éprit également de l'empereur, du moins le trouva le plus aimable et charmant homme du monde... Le projet de mariage fut vite échafaudé et Sissi épousa François-Joseph son cousin le 24 avril 1854.

**Les deux époux**, alors fort jeunes – elle avait 16 ans et lui 23 ans –, étaient épris l'un de l'autre, mais Sissi marqua dès l'origine sa différence

en refusant les usages de la cour des Habsbourg et en ne s'y pliant que contrainte par sa belle-mère, l'archiduchesse Sophie, défenderesse d'un strict ordre politique dont l'impératrice devait être un rouage et rien de plus. Le couple avait des goûts communs pour la marche et l'observation de la nature, mais l'âme poétique de

pa pas davantage de lui, méconnaissant sa sensibilité qui le rapprochait pourtant de sa mère.

**En effet, dans cette même période**, et depuis 1860 après qu'elle avait découvert les infidélités passagères et fréquentes de François-Joseph, Sissi commença à mener une



Wikimedia commons

Sissi, qui s'exprimait dans une production littéraire intime fort abondante, trouva peu à s'épancher auprès du plus terre à terre François-Joseph, absorbé par le gouvernement de son immense empire.

Un autre sujet de friction fut, par la suite, l'éducation des enfants impériaux – Gisèle, Rodolphe et Marie-Valérie –, qui échappa à Sissi. Celle-ci ne put reprendre en main que celle de son fils, l'archiduc Rodolphe, qu'elle fit échapper à la stricte éducation militaire imposée par l'archiduchesse Sophie. Ce fut sa première et plus éclatante victoire et prise d'indépendance au sein de la famille de Habsbourg. Mais si elle délivra Rodolphe d'une éducation rigide et inadaptée à l'enfant, elle ne s'occu-

existence de plus en plus couramment à l'écart de la cour. Affectant des troubles nerveux parfois réels, parfois exagérés, elle échappa à ses obligations de souveraine, multipliant les voyages dans l'empire, puis à l'étranger, notamment au Royaume-Uni, en France et surtout en Grèce, évitant Vienne au maximum. Cet envol, paradoxalement, renforça son pouvoir auprès de l'empereur qui, malgré ses écarts condamnables, demeurait éperdument amoureux de son épouse, et cédait à ses demandes pour lui plaire.

Apprenant le grec, étudiant l'œuvre de Heinrich Heine au point d'en devenir l'une des meilleures exécutives de son époque, cultivant toujours la poésie pour elle-même, se

faisant remarquer auprès d'une suite brillante mais restreinte comme l'une des cavalières les plus douées d'Europe, Sissi menait une existence libre, presque misanthrope, qui convenait à son caractère.

Elle se désintéressait totalement de l'action politique, à l'exception la Hongrie, qui fut la grande affaire de sa vie de souveraine. Malgré son goût affirmé pour la germanité, Sissi se prit de passion pour la Hongrie, sa langue qu'elle apprit et parla à la perfection, et pour le combat politique des libéraux hongrois. Elle-même de sensibilité libérale, persuadée que le temps des empires touchait à sa fin et que la république succéderait rapidement à l'antique monarchie des Habsbourg, Sissi reprochait au gouvernement de Vienne la sévère répression qu'il avait appliqué en Hongrie après le soulèvement national de 1848.

Approchée par le comte Andrassy, chef politique libéral hongrois, elle se fit le héraut de cette cause auprès de l'empereur, obtenant progressivement la levée de l'état de siège dans le royaume de Saint-Étienne, puis le rappel des exilés politiques, et enfin la complète restauration du royaume de Hongrie en 1867. Au point de faire de l'empire une double monarchie, austro-hongroise, où Autrichiens et Hongrois se retrouvaient à égalité, au détriment des peuples slaves, notamment tchèques et slovaques, pourtant d'une plus grande loyauté aux Habsbourg. Sissi, cependant, après cet éclat et malgré son amitié constante pour les hommes d'État hongrois, ne se mêla plus de politique.

Le suicide de son fils, Rodolphe, en 1889, développa en elle un goût déjà prononcé pour le spiritisme et une croyance forte aux communications avec les esprits des défunts,

qu'elle conciliait étonnamment avec une foi chrétienne, par ailleurs détachée de l'institution catholique.

Sissi, personnalité complexe et malheureuse par de nombreux aspects, souffrit, dans les dernières années de son existence, du déclin de ses forces physiques, trop sollicitées par l'équitation et les marches, mais aussi les interminables régimes alimentaires destinés à lui conserver toujours la taille fine. Elle eut finalement la fin rapide qu'elle espérait, assassinée le 10 septembre 1898, à Genève, d'un coup de poignçon dans la poitrine, infligé par l'anarchiste italien Luigi Lucheni ; elle avait 60 ans. Restée mystérieuse et incomprise par la plupart de ses contemporains, Sissi avait créé, sans le vouloir, le personnage de légende que la postérité retint.

*Gabriel Privat*

ILFM

INSCRIPTIONS  
OUVERTES !

Détails du  
programme  
sur [ilfm-formation.com](http://ilfm-formation.com)

# L'hébertisme : l'éducation physique par la méthode naturelle

du 26 au 30 avril 2021 - Meung-sur-Loire (45)

- Pédagogie hébertiste et geste naturel
- Animer un groupe sur une surface réduite ; en parcours naturel et en sécurité
- Rendre compte des progrès
- Émulation, entraide et coopération ; respect de la nature
- La leçon méthodique
- Les jeux et les intentions pédagogiques
- Le projet d'éducation physique

Institut Libre de Formation des Maîtres : 01 82 83 11 88 - [contact@ilfm-formation.com](mailto:contact@ilfm-formation.com) - [ilfm-formation.com](http://ilfm-formation.com)

Donnez votre avis sur ce numéro !

Répondez au sondage, en cliquant ici :  
<https://forms.gle/KU2UGEJoYPgd96nFA>

En avril dans Zélie > Nos désirs profonds

# AVOIR 18 ANS, UN ENFANT, ET NE PAS SAVOIR OÙ DORMIR

CLAIRE AMITIÉ ACCUEILLE DES JEUNES  
FEMMES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ



DEPUIS 75 ANS - 12 FOYERS - FRANCE, AFRIQUE DE L'OUEST, BRÉSIL ET CAMBODGE  
PLUS DE 2 300 FEMMES ET ENFANTS ACCUEILLIS CHAQUE ANNÉE

Soutenez nous en faisant un don sur  
[www.claireamitie.org](http://www.claireamitie.org)  
ou en envoyant un chèque à l'ordre de  
Claire Amitié au :  
59, rue de l'Ourcq 75019 PARIS

