

Zelie

100% féminin • 100% chrétien

ATELIER ARMANDE
BIJOUX DE PORCELAINE

LA SAINTE DU MOIS
ÉLÉONORE DE PROVENCE

AIDER SON ENFANT
À RESPECTER
LES RÈGLES

Dorothy Day
engagée dans le siècle

**PRENDRE
LA PAROLE**
en public

Anne.K

médailles de baptême



© Photographie Anne Kirkpatrick

- Modèles créés par le sculpteur
- Fabrication réalisée par un artisan
- Médailles d'excellence 100% Françaises

www.annekirkpatrick.com
09 72 52 39 44 - bonjour@annekirkpatrick.com

gravure classique offerte avec le code ZELIE2023

édito



Chères lectrices, le sujet de la prise de parole en public nous concerne toutes. D'abord parce que nous parlons régulièrement à deux, trois ou, plus rarement, vingt personnes. Nul besoin d'être chef d'entreprise d'une multinationale pour développer ses talents d'orateur. Quand nous devons nous présenter lors d'un tour de table, évoquer un projet à la paroisse ou au travail, dire aux enfants ou aux élèves de ranger leurs affaires, préparer un discours pour un mariage... Nous nous adressons oralement à un public. Contrairement à ce que nous pourrions penser, ce n'est pas anodin. Pour parler, il faut se jeter à l'eau. Pour être écouté, il faut accepter de se montrer, de se livrer, de risquer d'être jugé. Pour être convaincant, il faut être soi-même. Pour tenir la durée, il faut s'entraîner et rester sur le ring jusqu'au bout. La parole est puissante ! Certains mots ont parfois changé notre vie, parce qu'ils tombaient juste, touchaient au fond de l'âme, faisaient vibrer des cordes délaissées. Quand on parle « avec ses tripes », en lâchant un peu le mental, le temps s'arrête, les émotions jaillissent, on vit soi-même une expérience d'une grande intensité. Si cette parole a tant d'impact, ce n'est pas un hasard. Dans la Bible, on lit que « *Au commencement était le Verbe* », et que « *Le Verbe s'est fait chair* » (Jean 1). Waouh ! Une Révélation bouleversante. La Parole de Dieu s'est incarnée, en Jésus. Et Jésus parcourait toute la Galilée pour enseigner. Alors n'hésitons pas. Nous sommes dans le souffle de la Pentecôte : inspirées par l'Esprit-Saint, parlons de ce qui nous inspire, et au fond surtout, de Celui qui nous inspire.

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

- 4 Maladie et foi : le témoignage de Charlotte
- 6 Éléonore de Provence, la belle-sœur de saint Louis
- 7 Bijoux de porcelaine
- 9 Sylvie : « J'ai pris ma vie en main grâce à la gratitude »
- 10 Les bonnes nouvelles de mai
- 11 7 idées pour aider son enfant à respecter les règles
- 13 Travail : éviter l'épuisement
- 16 Prendre la parole en public
- 17 S'exprimer avec la méthode du Losange
- 19 Un concours d'éloquence de haut niveau
- 20 La statue de Cicéron par Houdon
- 22 Livres : la vie sans artifice
- 23 Dorothy Day, engagée dans le siècle
- 25 Voyages en terres d'outre-mer

COURRIER DES LECTRICES

À propos des témoignages sur la messe en semaine ([Zélie n°84](#))

« Je cours aux églises depuis que je prends conscience de plus en plus vivement que Dieu lui-même nous attend au tabernacle. « *Il est là* », disait le saint curé d'Ars. Mais quelle joie ! Quelle don immense que sa présence avec nous, au cœur de nos villes, de nos villages, et de nos vies quotidiennes ! Il est là, concret, palpable, vivant au milieu de nous. » *Hélène*

« J'aime beaucoup entendre le bruissement de la ville pendant la célébration. Nous sommes une présence priante au cœur du monde et nous prions pour le monde. Évidemment, la vie fait que je ne peux pas m'y rendre tous les jours. Parfois un rendez-vous médical, un impératif familial ne me permet pas ce moment chéri et noté dans l'agenda. Alors, je suis en esprit dans notre petite chapelle et je "communie spirituellement". » *Élisabeth*



Magazine Zélie

Micro-entreprise Solange Pinilla
R.C.S. Nanterre 812 285 229
1 avenue Charles de Gaulle
92 100 Boulogne-Billancourt.
06 59 64 60 80
contact@magazine-zelie.com

Directrice de publication :
Solange Pinilla

Rédactrice en chef : S.Pinilla

Magazine numérique gratuit.
Dépôt légal à parution.

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

Maladie et foi : le témoignage de Charlotte

Touchée par une maladie rare et chronique, Charlotte Seince (photo) vient de publier « Le prix de la jubilation » aux éditions Artège. Nous sommes allés la rencontrer chez elle. Elle nous livre ses réflexions sur la souffrance, sur la foi, sur l'amour, sur le sens de la vie.

Zélie : Quels étaient vos rêves de petite fille ?

Charlotte Seince : La littérature et la compagnie des livres - histoire, réflexions... - occupaient bien mieux mes rêveries qu'un tutu rose, même si, comme beaucoup de fillettes, je me suis essayée à la danse. En somme, mon état de santé et toute la souffrance qui en découle m'ont très tôt conduite à m'intéresser à de nombreux sujets. Cela m'a menée à l'écriture. Ce sont mes réactions et mes réflexions sur la vie, la mort et l'espérance et un certain nombre de thématiques sociétales, spirituelles et enfin quelques autres d'une actualité brûlante, que je livre.

Votre maladie est assez rare, pas loin d'une petite centaine de personnes en France. Comment a-t-elle été découverte chez vous ? Par ailleurs, existe-t-il des traitements pour soigner la maladie ?

C'est à la valeur d'un certain nombre de médecins et de chercheurs, à leur persévérance, que je dois d'avoir reçu un diagnostic précis. Il a été confirmé, une dizaine d'années plus tard, par les progrès de la génétique - gène NLRP3 sur le chromosome 1. En recherche fondamentale, c'est un temps assez court ! L'importance de la recherche pharmaceutique - tant décriée, pourtant vitale - a permis l'arrivée de traitements novateurs, les biothérapies, qui aujourd'hui sauvent des vies quand, autrefois, il n'y avait quasi rien d'autre que la cortisone et les anti-inflammatoires, pour des cas comme le mien...

C'est une avancée vraiment extraordinaire, et pas seulement pour mon syndrome, mais pour d'autres pathologies telles que la maladie d'Alzheimer, ou encore le diabète. L'effort consenti - moyens financiers, humains... - par la société pour quelques-uns, c'est un effort consenti au bien commun - certains diront l'intérêt général.



© S. Pinilla

Pour vous, qu'est-ce que signifie « aller bien » ?

Trivialement, pouvoir lire, prier, écrire, marcher... Mais que signifie vraiment aller bien ? Sur quel plan nous situons-nous ? Physique ? Psychologique ? Spirituel ?

Si c'est celui du corps, alors nous avons le devoir d'en prendre soin. Dans mon cas particulier, cela signifie accepter les soins médicaux nécessaires. Et bien sûr, je souffre moins. Mais est-ce suffisant ? « Aller bien », ça ne se trouve pas dans un livre de développement personnel. Cela s'acquiert !

Mais passons directement au spirituel, celui que l'on a tendance à oublier, et qui pourtant est primordial, et qui nous intéresse ici. « *Il y a dans tout homme, à toute heure, deux postulations simultanées, l'une vers Dieu, l'autre vers Satan. L'invocation à Dieu, ou spiritualité, est un désir de monter en grade ; celle de Satan, ou animalité, est une joie de descendre* », écrit Baudelaire. Le désir de monter en grade, c'est le désir d'aller vers Dieu. Et c'est tout l'objet de la vie chrétienne, et donc du combat spirituel. Tendre vers Dieu, vivre à l'imitation de Jésus-Christ... C'est-à-dire répondre au projet de Dieu pour chacun de nous, qui est celui de la sainteté. Il veut que nous soyons des saints ! Je vais bien lorsque je tends vers Dieu. C'est-à-dire lorsque j'exerce tout mon être, corps, esprit et âme au combat spirituel.

Se vaincre soi-même, même l'homme sans foi ni loi le peut d'une façon ou d'une autre, pour telle ou telle raison, pour atteindre un but. Or, pour le chrétien, il s'agit de vaincre le « je », c'est-à-dire de combattre l'amour-propre, pour ne plus vivre que de Dieu en soi. Pour cela l'oraison est essentielle au « bien-être », autrement dit, à la paix de l'âme.

De quoi la maladie vous « prive »-t-elle ?

Elle fait partie de ma vie, pourquoi perdre mon temps à m'apitoyer sur mon sort ? Je fais avec.

Et la catholique que je suis aurait envie de vous répondre également : « *De rien d'essentiel* ». L'essentiel, c'est

Dieu, Père, Fils et Saint Esprit, avec la Vierge Marie.

Dans votre livre, vous évoquez du sens de la souffrance offerte à Dieu par amour, et toujours le regard vers le Ciel. Comment vivez-vous cette offrande ?

Certaines expériences ne peuvent se communiquer... Vous savez, on est parfois suspendu à la croix, sans plus avoir la force de rien, pas même d'un « *Je vous salue Marie* »... On est exsangue. Là, dans cette misère la plus grande de notre corps et de notre âme, on est pourtant tout uni à Dieu. Cela dépasse les mots... Toutes les douleurs ne peuvent être soulagées. Il reste toujours quelque chose à supporter, à accepter, et à unir aux souffrances et à la Passion du Christ. On touche là à un mystère, qui nous dépasse... La foi chrétienne ne magnifie pas la souffrance – comme on peut le lire quelquefois –, non, elle la transcende... C'est le sens salvifique de la souffrance offerte.

Y a-t-il un combat spirituel particulier pour vous ? Avez-vous traversé la tentation de la désespérance ?

La tentation de la désespérance ? Eh bien non, pas par mérite, mais par grâce ! On peut tout à fait avoir des découragements, sans connaître la désespérance. Combattre, c'est chercher à savoir ce que Dieu veut – c'est toute la question du discernement des esprits de Saint Ignace.

Certaines questions bioéthiques, liées à la souffrance, à la fin de vie, à l'euthanasie notamment, sont pour vous assez concrètes car la question de la souffrance non entièrement soulagée, la conscience du patient qui ne semble plus très « vivant », vous les connaissez. Quel message voulez-vous donner à ce sujet ?

Toutes ces questions, la fin de vie, l'euthanasie, nous pouvons – nous devons – bien entendu les prendre sous l'angle éthique et bioéthique, mais elles nous invitent aussi, en tant que catholiques, à nous poser la question « *Qu'est-ce qu'une bonne mort ?* » L'Église, depuis près de 2000 ans, est au chevet des agonisants et des malades.

Vous écrivez que l'on veut intégrer les personnes handicapées dans la société parfois à tout prix, comme si l'on voulait qu'elles entrent dans la « norme ». Que voulez-vous dire par là ?

Attention, nous ne parlons pas d'intégration mais d'inclusion !

L'inclusion est d'un grand mépris. On suggère ainsi que les personnes handicapées ne feront ou ne feraient pas partie de la société du fait de leur maladie, vieillesse, handicap. Prenez Pistorius, le coureur sans jambe, ses prothèses le rendent-il plus homme ? Non ! C'est un homme, point. Un être humain. N'aurait-il qu'un seul bras, ou serait-il cul-de-jatte : la société, il en fait de toute façon partie.

Chacun a des aptitudes ou des inaptitudes, plus ou moins grandes certes, mais qui ne le définissent pas, ni ne lui attribuent une place plus ou moins importante dans la société des vivants. Si l'inclusion, c'est faire coller à un



modèle unique, alors l'inclusion est d'une violence inouïe. Aujourd'hui, une loi décréterait une nouvelle norme, « *Chacun doit porter une paire de chaussures pointure 46, comme ça personne n'aura mal aux pieds* », à laquelle nous devrions tous nous conformer, nous trouverions cela absurde. Eh bien, inclure les personnes handicapées comme on le fait aujourd'hui, c'est un peu ça. C'est très cher, très pénible pour tout le monde, y compris pour les personnes handicapées, et finalement cela répond assez peu aux spécificités et aux besoins de chacun. Nos efforts seraient sûrement bien plus efficaces s'ils étaient concentrés directement sur ceux qui en ont besoin. Surtout en ces temps d'appauvrissement général du pays.

Depuis l'enfance, vous êtes une patiente qui a rencontré de nombreux soignants, certains peu délicats, d'autres très humains... En tant que telle, quels conseils donneriez-vous à un soignant qui débute ?

Voulez-vous vraiment aider votre patient, soigner votre malade ? Alors écoutez-le ! Même, et peut-être surtout, le plus plaintif. Écoutez vraiment. Combien de fois avez-vous regardé davantage votre écran ou votre Vidal que votre patient ? On peut consacrer 15 minutes de temps à un patient et passer à côté d'un élément crucial, parce qu'on l'écoute aussi distraitemment qu'on regarde ses mails sur son téléphone, ou au contraire on peut consacrer ce même temps de consultation en se donnant la peine de l'écouter et de le regarder vraiment. Écoutez d'abord, vous agirez après. Plus efficacement. Plus humainement.

Je pense tout spécialement à ceux qui ressentent toutes les contraintes et l'exigence de leur profession mais qui en ont perdu le sens et la noblesse, qui se sentent intérieurement vidés, épuisés. Toute la société court comme un dératé après le temps et en oublie l'écoute. Ce n'est pas réservé aux seuls médecins, bien entendu. Les progrès techniques fulgurants rendent d'autant plus nécessaire une écoute attentive et active – pour se différencier justement de la machine et d'un presse-bouton.

Et puis, pour ceux qui placent leur espérance en Dieu, écoutez le malade comme vous écouteriez le Christ, s'il était devant vous. Vous, vous êtes le Christ qui soigne. Quant à ceux qui n'ont pas la foi et ne voient pas dans leur malade un autre Christ, écoutez quand même. Vous ne perdrez jamais votre temps !

Revenons au titre du livre : qu'est-ce que « le prix de la jubilation » ?

Je le développe en 200 pages ! Brièvement : c'est la Croix et la Résurrection. C'est vivre dans l'imitation de Jésus-Christ, du moins essayer.

Que direz-vous à Dieu quand vous le verrez ?

Rien ! C'est lui qui dira tout. Que lui dire ? Je tremblerai d'émerveillement devant lui.

Propos recueillis par Solange Pinilla

Éléonore de Provence, la belle-sœur de saint Louis

Elle est l'une des filles de Béatrice de Savoie et du comte de Provence Raymond Bérenger IV. Née vers 1223 à Aix-en-Provence, elle a pour sœur Marguerite de Provence, épouse de Saint Louis et reine de France. Elle est connue sous le nom de « Sainte Éléonore ». Pourtant, l'Église catholique ne l'a pas canonisée mais la considère comme bienheureuse.

L'évêque de Valence, Guillaume de Savoie, organise son mariage avec Henri III, le roi d'Angleterre. Escortée de grands seigneurs dont son oncle Pierre de Savoie, la jeune Éléonore se rend en Angleterre et rencontre son futur époux. Le mariage est célébré le 14 janvier 1236 dans la cathédrale de Cantorbéry. Entre les Savoyards qui accompagnent la princesse de Provence et les barons anglais, les rivalités et les tensions éclatent immédiatement, inspirées par la jalousie. En effet, Henri III apprécie les seigneurs de Savoie au point de nommer Guillaume son premier conseiller et de désigner son frère comme archevêque de Cantorbéry.

Éléonore, couronnée reine d'Angleterre en l'abbaye de Westminster le 20 janvier 1236 et promulguée « dame d'Irlande », s'empresse de profiter de la haute estime de son époux. Elle entreprend de marier les jeunes filles proches d'elle, appartenant à la « faction savoyarde » comme disent les Grands d'Angleterre, à des membres de l'aristocratie anglaise bien en cour. Ceci est assez maladroit.

Mais Henri III lui accorde toute sa confiance. En 1253, il part combattre en Gascogne pour défendre ses possessions en Aquitaine dont Éléonore est duchesse – elle sera duchesse d'Aquitaine jusqu'en 1272. Pendant l'absence d'Henri, la reine dirige l'Angleterre et se fait aider de Richard de Cornouailles, frère du roi. Marieuse impénitente, elle s'occupe de marier son fils aîné Édouard – le futur Édouard I^{er} d'Angleterre – avec Éléonore de Castille.

À Bordeaux, le 26 janvier 1265, la reine Éléonore signe une charte des coutumes à la bastide de Montségur qui, on le sait, fut le dernier refuge des cathares



© Térébenthine et gomme arabique

jusqu'en 1244. Cette charte garantit aux habitants encore sous le choc, des droits et des avantages.

En 1272, Éléonore perd son époux puis les deuils se succèdent. Elle perd son petit-fils Henri, ses deux filles Marguerite et Béatrice. Écrasée par le chagrin, elle se rapproche de Dieu et se retire dans l'abbaye d'Amesbury en 1276.

Elle prend l'habit des moniales bénédictines et se distingue rapidement par sa grande piété et son souci des pauvres. Elle accorde une nouvelle charte à l'hôpital Sainte Katharine et fonde, en 1291, le monastère de Guildford Black Friary dans le comté de Surrey. Peu après, au mois de juin, elle rend son âme à Dieu. Elle est enterrée dans l'abbaye.

Mauricette Vial-Andru

Illustr. : Véronique Massonnet - terebenthinegommearabique.com

PRIÈRE À LA SAINTE TRINITÉ Célébrée le 4 juin



Très Sainte Trinité, Père,
Fils et Saint-Esprit,
je vous adore profondément
et je vous offre le très précieux Corps, Sang,
Âme et Divinité de Notre Seigneur Jésus-Christ,
présent dans tous les tabernacles du monde,
en réparation des outrages, sacrilèges et indifférences
par lesquelles il est Lui-même offensé.
Par les mérites infinis de son Cœur Sacré
et du Cœur immaculé de Marie,
je vous demande la conversion
des pauvres pécheurs.

Prière enseignée par l'Ange aux enfants de Fatima



Bijoux de porcelaine

Quand Gwennaëlle Pierre a lancé sa marque de bijoux en porcelaine froide, Atelier Armande, elle ne se doutait pas d'un succès aussi rapide. Pour des mariées ou pour le quotidien, elle trouve une grande joie à créer des couronnes, peignes ou boucles d'oreilles.

Gwennaëlle fait partie de ces personnes qui se sont reconverties après un burn-out. Elle a travaillé pendant dix ans dans la politique et les relations institutionnelles, préparant des argumentaires et des éléments de langage. Parfois, les sujets, tels que le handicap, avaient du sens pour elle, mais elle ressentait souvent l'impression de « *brasser de l'air* ». Après cette expérience qu'elle qualifie aujourd'hui de très cérébrale, et qui s'est achevée par un burn-out et un arrêt maladie, elle a éprouvé le besoin de travailler sur « *quelque chose de concret* ».

« *J'ai toujours été très manuelle, faisant de la peinture, de la sculpture et de la musique, et je me sentais heureuse en créant* », raconte-t-elle.

Alors que Gwennaëlle, de mère malgache et de père franco-espagnol, cherche alors un bijou afin d'orner son chignon pour son mariage civil, elle n'en trouve aucun correspondant à ses critères, élégant et fabriqué en France.

Ayant déjà testé de nombreuses techniques manuelles et notamment la porcelaine froide, elle réalise des essais avec cette matière. Celle-ci ressemble à de la pâte à modeler blanche, qui sèche très vite, et sans cuisson, contrairement à la porcelaine classique. C'est une matière naturelle, composée de produits végétaux tels que la féculé de maïs et la colle à base d'amidon.

« *J'ai fait des essais, et le premier ressemblait plutôt à ce qu'on fait avec de la pâte à sel !* » raconte Gwennaëlle,





trentenaire pétillante et pleine d'humour. *Mais j'ai persévéré, afin de réaliser mon peigne de coiffure de mariée.* »

Forte de nombreuses heures d'essais, la jeune femme lance son entreprise, [Atelier Armande](#), en avril 2022. « *Armande est le prénom de ma grand-mère maternelle. Elle m'a toujours encouragée. En lançant la marque, j'ai tout de suite pensé à elle. Elle avait d'ailleurs une couronne de fleurs le jour de son mariage !* »

Après une première collection mariage, Gwennaëlle a lancé en décembre 2022 « *La vie est une fête* » une série de bijoux pour les occasions telles qu'un anniversaire ou un mariage comme invitée, et qui puissent ensuite être portés au quotidien. La collection du printemps 2023 s'appelle « *Le temps des amours* ».

Gwennaëlle réalise, sur commande, des bijoux dont beaucoup sont inspirés de fleurs. Elle affirme également que la musique l'inspire : « *Quand je réalise les bijoux, je me mets dans ma bulle, j'écoute de la musique, de Vivaldi à Michel Berger et passant par Cat Stevens... J'aime dessiner, créer, essayer une technique à 2 heures du matin et la réussir !* »

Pour la structure, elle utilise du fil de laiton doré à l'or fin, traité contre le ternissement, du plaqué or 24 carats ou encore du *gold filled*, une forme de dorure qui comprend 50 à 100 fois plus d'or que le plaqué or : « *Il est résistant et souple, et c'est de l'or recyclé. Il provoque moins d'allergies que le plaqué or.* »

Pour l'instant, Gwennaëlle a adopté un style blanc et or, « *poétique et intemporel, afin qu'il ne soit pas passé de mode en peu de temps* ». Elle précise : « *Ils sont agréables à porter car très légers* ».

Ses bijoux sont, selon elle, de la « *haute fantaisie* », différente de la joaillerie puisque sans pierres précieuses.

« *La réalisation demande beaucoup d'attention et de temps : pour une boucle d'oreille Éléonore, je vais façonner les roses une à une à la main, les laisser sécher, puis les monter sur la tige, puis sur la chaîne... Cela fait qu'en deux journées, j'aurai fabriqué seulement trois ou quatre paires de boucles d'oreille, ou bien une couronne.* »

Actuellement, Gwennaëlle a une quarantaine de commandes en cours de traitement, et ne peut donc en produire à l'avance. C'est grâce au bouche-à-oreille qu'elle s'est fait connaître au départ. Puis, son mari David étant expert en communication et en marketing, à la tête de sa propre entreprise et travaillant lui aussi à la maison, il a pris en charge la communication, notamment sur les réseaux sociaux et par la publicité. En revanche, elle a elle-même réalisé le site web.

Plus contraignante pour elle se trouve la gestion de l'approvisionnement : « *Est-ce que j'ai assez d'appâts - accessoires de support de bijoux - dans mes boîtes de rangement ? Ai-je assez d'enveloppes ? Est-ce que j'ai assez de cartes de remerciement ? C'est une carte ensemencée, qu'on peut planter et non pas jeter à la poubelle* ».

Ce travail artisanal a un sens particulier pour Gwennaëlle : « *J'aime créer du beau, et du durable. Et aussi aider les femmes à se sentir confiantes en elles, à mon petit niveau. Mon fils de 2 ans montre ce que je fais en disant "fleurs maman" et voit que je suis heureuse en travaillant.* »

Travailler à son compte est également précieux pour la vie de famille : « *Quand la nounou n'est pas disponible, je peux garder mon fils, quitte à travailler jusqu'à une heure du matin. Mon mari étant aussi indépendant, il est présent, et nous sommes deux à gérer la barque.* »

Dernièrement, le témoignage d'une cliente l'a émue : « *Elle a vu que le shooting de la collection s'est fait au gîte La Bucaille, dans l'Eure, un beau lieu avec des cheminées et des meubles en bois, que c'était là où elle allait se préparer pour son mariage, qu'elle allait se marier au même endroit que nous, et avec des bijoux que j'ai réalisés ! C'est comme si une boucle était bouclée.* »

Dans cette aventure, Gwennaëlle espère un jour s'entourer d'une équipe, tout en continuant cette production à la demande : « *Différente de "Tu commandes aujourd'hui, tu l'as demain"* ». Une autre façon de consommer.

Elise Tablé



TÉMOIGNAGE

Sylvie : « J'ai pris ma vie en main grâce à la gratitude »

Il y a quelques années, alors que Sylvie Carnoy traversait une période difficile, elle a choisi en toute liberté de vivre heureuse malgré tout. Elle a mis en place plusieurs moyens, et notamment un « bullet journal », dont elle a publié depuis une version chrétienne. La vie étant un ajustement permanent, elle a aussi dû récemment prendre le temps de ralentir un rythme devenu effréné...

« **D**endant une certaine période de ma vie, en 2018, je vis un passage à vide, un moment où je ne me sens pas très bien, notamment pour des raisons sentimentales. Pour me sortir de cette situation vraiment inconfortable, il me vient alors une inspiration : je décide pour la première fois de ma vie purement et simplement d'être heureuse. Je fais vraiment le choix du bonheur.

Prenant ainsi le taureau par les cornes, je mets en place plusieurs moyens. Cela commence notamment par une routine matinale revigorante : affirmations positives, temps de gratitude, étirements, ou encore méditation de pleine conscience, qui deviendra plus tard un temps d'oraison. Je regarde également de nombreuses vidéos de développement personnel et découvre ainsi l'existence de cette fabuleuse invention américaine qu'est le *Bullet Journal*, un agenda entièrement personnalisable qui permet de centraliser au même endroit ses listes de tâches, de noter ses rendez-vous ou encore ses idées en tout genre.

Je peux dire aujourd'hui qu'il a contribué à changer ma vie. Après l'avoir bien utilisé, j'ai même proposé aux Éditions de l'Emmanuel de créer la version catho avec « *Mon Super Agenda Spi* ». Aux pages classiques, j'ai ajouté les actions de charité, les résolutions *Laudato si'*, comment prier, vivre le moment présent, la *lectio divina* ou encore le chapelet.



Unsplash

Par ailleurs, c'est une période où j'essaie de vivre pleinement le moment présent, connectée à mes cinq sens. Je décide de voir surtout les amis proches, ceux avec qui je me ressource. Pour me sentir bien, je range, je fais du tri et je décoore mon appartement. Et petit à petit j'apprends à prendre soin de moi.

C'est le moment également où je découvre la gratitude par anticipation. Très puissante ! Pour vous donner un exemple, je me rends alors à Lourdes sans rien demander à la Sainte Vierge (pour une fois !). Simplement pour la remercier par avance de tout ce qu'elle va me donner. Et c'est assez incroyable, car la même année je trouvais un

travail et je sortais avec celui qui est devenu mon mari.

Toutes ces petites démarches, ainsi qu'un accompagnement thérapeutique, ont contribué à unifier ma vie et à me permettre de prendre un nouveau départ. Après un long célibat et une recherche vocationnelle - qui a duré plus de 20 ans - je suis aujourd'hui mariée et j'ai même la joie d'être maman !

Cependant récemment, avec ma nouvelle vie de famille, j'ai été confrontée à un gros problème de rythme, et donc de mal-être. J'ai été obligée de ralentir et à nouveau de mettre en place de petites astuces. Par exemple je ne cours plus pour

attraper mon bus - tant pis si je le rate -, j'ai lâché mon smartphone pour reprendre un vieux Nokia - quelle liberté ! Lorsque je suis avec ma fille, je suis 100% avec elle et non pas en train d'écrire un mail ou un SMS. Moi qui suis très perfectionniste, j'essaie de l'être un peu moins. Je tente aussi de ne plus trop anticiper, notamment les déplacements le week-end.

Et, dès que cela est possible, je rentre dans une église, même deux minutes pour dire bonjour à Jésus. C'est lui la source de toute vie, c'est lui mon soutien. Aujourd'hui je rends vraiment grâce pour tout ce que Dieu fait dans ma vie. »

Texte recueilli par S. P.

Les bonnes nouvelles de mai

PAPE Le samedi 23 septembre 2023, le pape François viendra à Marseille (*photo*), en clôture des Rencontres méditerranéennes, réunissant des évêques et des habitants du pourtour de la Méditerranée. Le pape célébrera la messe. C'est la première visite d'un pape à Marseille depuis 1533. Près de 60 000 personnes sont attendues à ces Rencontres et 1500 bénévoles sont en cours de recrutement.

ÉCONOMIE À Dunkerque, le 12 mai, le Président de la République a annoncé l'implantation locale prochaine d'une usine de fabrication de batteries électriques pour les automobiles sous la houlette de l'industriel taïwanais Prologium technology. Le début de la production est prévu pour l'année 2026. Dans le même temps, un constructeur chinois, XTC New energy materials, en lien avec l'ex-Areva, devenu Orano, s'installera également à Dunkerque avec un début de production prévu en 2031. Le premier projet devrait permettre la création de 3000 emplois et le second de 1700 emplois.

ÉNERGIE En à peine un an et demi, la filière nucléaire française a relevé le défi de réparer ses réacteurs endommagés les plus performants, notamment le premier réacteur de la centrale de Chooz, près de la frontière belge, qui alimente de nouveau le réseau électrique français. Ces réparations permettent à la France d'aborder l'hiver prochain avec sérénité sur le plan de l'énergie électrique, malgré les difficultés européennes liées au conflit ukrainien. La production globale est en effet en hausse de 14 % en 2023, grâce à l'effort industriel consenti pour opérer ces réparations. Dans le même temps, le réacteur de Flamanville pousse ses travaux dans leur dernière phase.



Unsplash

LIVRES L'association des Écrivains de marine a annoncé le lancement d'un prix littéraire annuel. Celui-ci sera décerné pour la première fois en novembre 2023. Le prix récompensera d'une somme de 10 000 euros un ouvrage de littérature générale qui se démarquera par sa qualité d'imagination et son évocation de la condition humaine. Il sera ouvert à tous les romanciers publiés par une maison d'édition. Seuls seront exclus les ouvrages auto-édités. Le jury de ce tout nouveau prix littéraire sera composé d'écrivains de marine membres de l'association. On remarquera notamment Isabelle Autissier, Titouan Lamazou, Erik Orsenna, Yann Queffélec, Sylvain Tesson ou encore Jean-Christophe Rufin.

SÉCHERESSE Les observations satellitaires réalisées par le programme européen Copernicus ont permis de montrer, en mai 2023, une nette amélioration de la situation des sols sur le continent européen, y compris en France, par rapport à la sécheresse de 2022. Au 12 mai 2023, on notait ainsi 28 % des terres européennes en situation de sécheresse, contre 47 % en mai 2022 sur le continent. En France, la situation reste très disparate d'une région à l'autre, et même si les nappes phréatiques sont rechargées dans plusieurs régions, une situation de déficit, certes inférieure à l'an passé, demeure sur la majorité du territoire. Le gouvernement a cependant anticipé les éventuelles sécheresses de l'été par une politique préventive de restrictions.

Gabriel Privat



Bon plan

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

7 idées pour aider son enfant à respecter les règles

À partir de l'âge de 1 an et demi, l'enfant, grâce à la marche, a plus plus de liberté, et commence à chercher jusqu'où il peut aller. Voici quelques pistes concrètes pour l'amener progressivement à accepter les limites et les règles, et épauler dans l'exercice d'une juste et sereine autorité les parents d'enfants jusqu'à 12 ans.

1. Savoir que les limites éducatives font aussi partie des besoins de l'enfant

Un bébé, on le câline, on l'accompagne dans ses premiers apprentissages, on écoute ses besoins... Et c'est très important. Mais on oublie parfois la case « apprentissage de limites », par peur de le frustrer excessivement par exemple.

Dans son livre *Parents, soyez heureux !* (Eyrolles), la psychologue Lénaïg Steffens décrit le développement psychique de l'enfant comme un escalier. Les premières marches sont celle de ses sensations corporelles et des réponses que ses parents peuvent y apporter, puis celle de la sécurité affective et de la confiance en soi qui y sont liées. La marche suivante, est, selon l'auteur, la recherche et l'intégration des limites.

Avec un réservoir d'amour rempli – et qu'il continue de remplir toute sa vie, notamment grâce aux cinq langages de l'amour –, l'enfant cherche à palper les limites de sa puissance et veut voir jusqu'où il peut aller. « *Tout comme il appelle ses parents pour être rassuré, il les appelle ici pour qu'ils lui disent ce qui est autorisé ou interdit.* »

Lénaïg Steffens décrit ainsi le cas de Matthieu, 5 ans, dont les parents sont venus la consulter parce que leur fils est plutôt solitaire à l'école. Dès qu'il n'a pas le jeu qu'il veut ou qu'un camarade le contrarie, il se met à hurler, tape ses camarades ou les mord. La psychologue constate que cet enfant est en réalité doux et vif intellectuellement. Elle explique aux parents qu'un de leurs rôles est d'expliquer les limites à leur fils, de l'aider à être poli et socialement adapté, afin de mieux s'intégrer à l'école notamment et de montrer ses belles qualités.



© Adobe Stock

2. Poser un cadre

Anne Pinczon du Sel, enseignante depuis 25 ans, formée à Montessori et à la discipline positive et mère de 5 enfants, propose l'image des auto-tamponneuses : avec celles-ci, l'enfant est libre de bouger et de faire ses expériences en toute sécurité. À l'inverse, s'il n'y a pas de cadre, l'enfant va aller trop loin, ou pas assez loin. « *L'enfant a besoin d'un cadre qui s'agrandit en fonction de son âge, et de ses attentes et besoins, décrit-t-elle. Deux côtés du cadre ne bougeront pas, quel que soit l'âge ; par exemple : "Tu dois te laver les mains avant le repas". En revanche, deux autres côtés évolueront : "À 8 ans, tu te couches à 20h30. À 9 ans, tu te couches à 20h45".* »

3. Établir des règles claires et les donner en amont

Quand on joue à un jeu de société, on a besoin de règles précises. C'est pareil pour l'enfant, selon Anne Pinczon du Sel, qui explique : « *On doit dire clairement aux enfants ce que l'on attend d'eux. Les règles doivent être constantes : elles ne vont pas changer entre le lundi et le mardi. On ne va pas revenir sur ce qu'on a dit : un "oui" est un "oui", un "non" est un "non". Plus il y a des failles, plus les enfants y entrent.* » Il faut réfléchir aux règles en amont, avec son conjoint, et les dire aux enfants, afin qu'ils ne les découvrent pas au fur et à mesure.

Par exemple, avec ses enfants qui réclamaient à cor et à cri un article dans un magasin, Anne avait établi cette règle, qu'elle avait énoncée une fois pour toutes : « *Si vous me demandez quelque chose, ce sera non. Si vous ne demandez rien, parfois, il arrivera que je vous achète quelque chose.* » Et ils n'ont plus rien réclamé en criant.

4. Donner l'exemple

Évidemment, on est plus crédible quand on interdit de dire des grossièretés et qu'on n'en prononce pas soi-même, ou bien qu'on demande pardon après en avoir dit. Même chose pour la tenue correcte à table, ou en-

core pour la lecture : comment demander à son enfant de lire, si on n'ouvre presque jamais un ouvrage soi-même ? À l'inverse, raconter ses lectures donnera envie de lire à sa progéniture. On pourrait dire la même chose lorsqu'on prie en famille : l'enfant apprend en imitant.

5. Inscrire les règles dans le temps et l'espace

Énoncer les règles en amont, c'est bien ; mais avec toutes les sollicitations orales qu'un enfant reçoit, cela ne suffit pas, comme l'explique Anne Pinczon du Sel. D'autant qu'en quelque sorte, plus on donne de consignes à l'enfant, moins il les écoute.

Il est donc judicieux de donner des limites de temps : « *Dans 3 minutes, tu vas à la douche* ». Pour un jeune enfant, la notion du temps est très subjective. Ce n'est que lorsque l'enfant reçoit une montre, vers l'âge de 8 ans, qu'il commence à acquérir la notion du temps.

Mieux vaut donc prévenir : « *Tu travailles 5 minutes, jusqu'à ce que l'aiguille de l'horloge arrive au chiffre 7.* » Ou bien, on peut utiliser un sablier ou un minuteur que l'enfant voit, et dire : « *Tu as un quart d'heure pour ranger ta chambre* », ou « *Tu as une demi-heure pour faire tes devoirs* ».

Autre outil précieux : l'emploi du temps, que l'enfant peut lui-même dessiner, et qu'il peut voir facilement, par exemple sur le réfrigérateur ou dans sa chambre. « *Le lundi tu vas à l'école en trottinette, le mardi tu déjeunes à la cantine, le jeudi soir c'est pizza... C'est écrit !* » Ou encore : « *Le mercredi, c'est grasse matinée, et ensuite c'est travail* ».

Ces rituels sont prévisibles et donc sécurisants. Il peut aussi se réjouir à l'avance de la soirée pizza. Cela aide l'enfant à se responsabiliser : « *Tu prépares tes affaires de sport le vendredi* ». À l'inverse : « *Tu as oublié tes affaires de sport ? Tu savais que tu devais le faire, on a fait ensemble l'emploi du temps* ».

Pour que l'enfant visualise les règles, on peut dessiner des schémas et des étiquettes. Par exemple, une étiquette avec le dessin de vêtements, à côté de son lit, pour qu'il y mette le soir ses vêtements du lendemain.

6. Encourager et féliciter plusieurs fois par jour

« **Fais pas ci, fais pas ça** » toute la journée, comme le dit la chanson de Jacques Dutronc, ce n'est quand même pas très joyeux et constructif pour l'enfant. Ni « *Dépêche-toi* » toutes les 5 minutes : mieux vaut alors lever son enfant plus tôt, ou anticiper davantage les événements.

Anne Pinczon du Sel, sortant d'une formation où on lui avait vanté les mérites des encouragements, a évalué les effets sur ses proches : elle a loué son fils adolescent pour sa beauté, a dit son émerveillement à son mari devant ce qu'il avait construit... Et les a vu se redresser, sourire aux lèvres ! « *Ça marche !* », reconnaît-elle.

L'encouragement est à l'initiative d'un cercle vertueux : l'enfant est motivé, ce qui l'amène à persévérer dans l'activité, et lui procure un sentiment de fierté et d'efficacité, nourrissant son estime de soi, qui lui donne de la motivation, et ainsi de suite !

On peut ainsi transformer les phrases dépréciatives par des propos encourageants. Au lieu de : « *Tu es le dernier à table* », dire « *Tu as 6 ans, tu manges encore 6 bouchées !* ». Ou lieu de « *Tu es nul* », dire « *J'ai confiance en toi, je sais que tu vas y arriver* ». Ou encore, plutôt que « *Tu n'es pas comme ta sœur* », s'exclamer : « *Je t'aime, et je vous aime tous autant !* ».

De même, laisser l'enfant plus autonome – pour ranger les jeux ou débarrasser son assiette – permet de ne plus avoir besoin de donner d'ordre, et de lui donner davantage d'estime de lui-même.

7. Si l'enfant s'énerve, attendre puis le responsabiliser

Plutôt que de l'envoyer dans sa chambre, Anne Pinczon du Sel préconise de dire : « *On te laisse un temps pour te poser* ». On peut ensuite rappeler « *C'est la règle* » ; ainsi, l'enfant verra qu'il ne sert à rien de se rebeller. Parfois, si la colère de l'enfant n'est pas trop forte, on peut changer de sujet. Ensuite, on peut revenir avec lui sur ce qu'on a vécu, et il va expliquer ce qui l'a mis en colère au départ.

La formatrice suggère, si rien ne marche, d'établir une sanction, qui cependant ne prive pas de quelque chose, ce qui susciterait chez l'enfant de l'humiliation et de la rancœur. La sanction peut être constructive et réparatrice : « *Tu nous as fait perdre temps en faisant ceci, tu vas nous en faire gagner en faisant cela* ». En tout cas, l'idée est toujours de responsabiliser : « *Plus vite tu auras fini tes épinards, plus vite tu auras un dessert* ».

Bien sûr, cela est à adapter en fonction de l'âge de l'enfant, car un enfant de 7 ans est, grâce à son développement cérébral, davantage capable de réguler ses émotions que lorsqu'il avait 3 ans (voir aussi l'article « *Élever son enfant sans (trop) crier, c'est possible !* », *Zélie n°49*, p. 6 et 7).

De fait, on le sait, ce n'est pas en criant que le parent se fait plus respecter. « *Par contre, on peut parler calmement et montrer très clairement notre détermination grâce à notre posture physique et par le regard* », souligne Anne Pinczon du Sel.

Une astuce quand le comportement de notre enfant nous agace : souffler doucement, si besoin en ouvrant les bras vers l'avant. La tension est ainsi évacuée.

Toutes ces astuces permettent de poser un cadre en douceur, même si selon le caractère de l'enfant, cela sera plus ou moins facile... « *Et après 12 ans ?* » pourrait-on se demander. Les enjeux sont un peu différents et l'autorité parentale évolue, ce que nous pourrions évoquer dans un article ultérieur. Cependant, l'autorité établie jusque là, dans une relation de confiance, permet à l'enfant de grandir plus sereinement. En effet, il a autant besoin de vérité que d'amour.

Solange Pinilla

Anne Pinczon du Sel organise des ateliers-conférences pour aider les parents à poser leur autorité dans leur famille. Contact > ga.pinczon@gmail.com

Travail : éviter l'épuisement

Fatigue, stress, longs trajets, surcharge de travail, difficulté à dire non, perfectionnisme... Autant de raisons de se sentir épuisée par sa vie professionnelle. Marie-Lys Pilorge (photo), qui accompagne des personnes en réflexion sur leur vie au travail dans son cabinet NunKairos, propose quelques conseils.



© Maëlienn de Coatpoint

Zélie : Tout d'abord, quelle est la différence entre l'épuisement et le burn-out ?

Marie-Lys Pilorge : L'épuisement physique est l'un des critères du burn-out. Il se manifeste par des douleurs au dos ou aux épaules, par exemple. L'épuisement psychique et cognitif est également un signe de burn-out : on peut ressentir de l'insatisfaction, de la colère, du cynisme, mais également des troubles de la mémoire et de l'attention. Dans le burn-out, on vit également un désengagement, un désinvestissement dans la relation humaine.

Quand une personne dit « *Je suis en train de faire un burn-out* », c'est qu'elle le plus souvent qu'elle est en « pré-burn-out ». Lorsque c'est un burn-out sévère, la personne ne peut plus se lever. Mieux vaut s'arrêter avant ! Cela peut passer par un arrêt maladie. Si l'on constate qu'on est dans une phase négative, qu'on observe des signaux physiques et psychologiques, mieux vaut réduire la cadence. Par exemple, arrêter des répondre à ses mails professionnels pendant le week-end et les vacances.

Parlons d'abord des facteurs « internes » à l'épuisement professionnel. Certaines personnes se fixent des exigences trop élevées. D'autres sont passionnées par leur travail au point d'y passer trop de temps et de s'épuiser. Comment revenir à un juste rapport au travail ?

En effet, il arrive que ces personnes ne parviennent pas à couper pendant le week-end et les vacances. La question est : « *De quoi ai-je besoin en dehors de mon travail ?* ». Le travail est un lieu d'épanouissement, mais pas un absolu. En tant que chrétien, c'est un moyen de contribuer à l'œuvre de Dieu. Il existait avant le péché originel, ce n'est donc pas une punition ! Cependant, Dieu s'est reposé le septième jour de la Création.

On peut s'interroger sur la manière dont on nourrit les différentes dimensions de sa personne : corps, cœur, âme, intelligence et volonté. Et décider de faire du sport

pour prendre soin de son corps, par exemple. Une jeune femme que j'ai accompagnée a remarqué, elle, que son intellect était délaissé ; l'enjeu a été de chercher de la nourriture à ce niveau-là.

Il arrive que l'on s'épuise parce qu'on a des difficultés à dire non à la demande d'un collègue ou d'un supérieur hiérarchique. Auriez-vous un conseil concret pour savoir refuser ?

La personne peut relire son histoire, et trouver des moments où elle a réussi à dire non, et où cela a été paisible. Si ce n'est pas le cas, elle peut dire non pour de petites choses, et voir que la réaction n'est pas dramatique. Mais aussi s'interroger sur ce qu'elle ressent en imaginant dire non : est-ce la culpabilité de ne pas être à la hauteur ? Si ses peurs sont trop ancrées, les travailler avec une psychothérapie peut aider à les dénouer.

On fait beaucoup par besoin de reconnaissance extérieure, on en fait toujours plus, en quémandant cette reconnaissance. Alors qu'il vaut mieux se la donner à soi, et savourer la fierté d'avoir fait quelque chose. Cela peut passer par un carnet de gratitude, où l'on peut écrire : « *Aujourd'hui, j'ai réussi à être à l'heure au travail, je me suis levée du premier coup* ». Cela aide à prendre confiance en soi. Dans *Le burn-out, une maladie du don*, Pascal Ide décrit les trois dimensions du don : le don reçu, le don approprié et le don qu'on donne. Or, si l'on donne pour avoir de la reconnaissance, ce n'est pas un don gratuit ; la reconnaissance doit venir en surplus.

Parfois, on est très fatigué parce que l'on a procrastiné, on a fini dans l'urgence ou tard le soir ce que l'on avait repoussé, car trop désagréable à faire... Comment moins remettre au lendemain ?

Pourquoi est-ce que l'on procrastine ? Est-ce parce que l'on a peur de se tromper ? Dans ce cas, on peut de-

mander de l'aide, pour les tâches administratives par exemple. Ou est-ce parce que cela nous ennuie ? La solution est de programmer cette tâche rébarbative dans l'agenda, si besoin avec un rappel sur son téléphone, et de la placer soit au tout début de la journée, soit entre deux tâches plaisantes ; ce n'est alors qu'un « mauvais moment à passer » avec une récompense ensuite.

Parlons maintenant des facteurs externes qui mènent à l'épuisement professionnel. Cela est parfois dû à une surcharge de travail en tant qu'employé, à la pression, au manque de personnel...

Si ce n'est pas une situation temporaire due à une collègue absente, on peut en parler à la hiérarchie pour voir ce qui est faisable. Si celle-ci entend le problème, on ajuste la situation. Sinon, on peut se poser la question de changer de poste.

J'ai accompagné une jeune femme qui travaille dans le service public. Elle se sentait prise en étau entre sa hiérarchie et son équipe, et n'arrivait pas à poser ses vacances, car son équipe était trop dépendante d'elle et elle se serait sentie coupable de partir en congés. Au cours de l'accompagnement, elle a pu poser des journées, mais aussi prendre du recul et ajuster son positionnement. Elle a décidé de fermer la porte de son bureau quand elle prépare des réunions, afin de ne pas être sans cesse dérangée. Elle a davantage formé ses équipes, en précisant les exigences attendues, afin de ne pas avoir à repasser derrière.

Si l'on manque de temps soi-même pour former les personnes, on peut demander à un collègue de le faire, ou bien proposer une formation extérieure. Le principe de subsidiarité implique qu'on laisse agir les personnes dans la limite de leurs compétences.

En tant que cadre ou employeur, l'épuisement peut venir du fait que l'on n'a pas d'horaire et que l'on doit finir ce qui n'a pas pu être fait par les autres. Comment éviter cela ?

Les mesures anti-épuisement de Carole, chef d'entreprise

Quand on est, comme Carole Juge-Llewellyn, à la tête d'une entreprise de 50 collaborateurs, l'épuisement peut guetter. Dans *Boss Mama* (Éditions Prisma), son témoignage très inspirant sur la création en 2017 de Joone - une marque de couches « saines » - et sur son quotidien, elle raconte que grâce à un coach, elle a pris des mesures pour se sentir moins débordée. « *Si je ne tenais pas le coup, la boîte ne tiendrait pas non plus* », dit-elle. Depuis, elle fait une séance d'équitation le mardi matin, elle a une assistante qui gère son agenda et à laquelle elle transmet les mails de demandes « à accepter » ou « à refuser », elle va voir sa famille un week-end tous les deux mois... Pour réguler les émotions qui surviennent à chaque mauvaise nouvelle, elle se donne 5 minutes de colère ou de tristesse, puis passe en mode « résolution ». Elle pratique le lâcher-prise en visualisant des voitures en train de passer. *J. P.*



On peut relire les processus afin de voir là où il y a du temps perdu, et les optimiser. Si c'est un problème récurrent, on peut mieux découper les tâches. Si ce sont toujours les mêmes personnes qui sont concernées, on peut se demander si elles n'ont pas trop de charge de travail, ou si elles ont besoin d'être accompagnées.

Si c'est un problème financier avec l'impossibilité de recruter et des tâches trop lourdes, on peut voir si certaines tâches peuvent être automatisées : c'est le cas grâce aux logiciels de devis et de facturation par exemple. On peut rédiger des mails types pour les clients, afin d'aller plus vite. On peut revoir la répartition des tâches avec les salariés. Ou encore embaucher une personne uniquement à mi-temps.

Si une personne n'est pas performante, cela peut être aussi parce que la fonction qu'elle exerce ne correspond pas à sa personnalité professionnelle, c'est-à-dire à ses talents. L'enjeu est alors de trouver quelle place lui correspondrait mieux, afin qu'elle soit plus épanouie et performante dans son travail.

Le poids des normes et des tâches administratives peut aussi contribuer à l'épuisement. On pense par exemple aux sage-femmes à l'hôpital qui passent plus de temps qu'avant à remplir des formulaires...

Une question intéressante à se poser pour prendre du recul est celle de la proportion de ces tâches administratives, ou rébarbatives telles que le ménage ou le rangement. Est-ce que cela devient le cœur de mon travail ou est-ce une dimension minoritaire ? En effet, le travail ne peut être totalement joyeux, il y a le plus souvent une partie plus contraignante. Ce qui n'empêche pas d'être épanouie ! Mieux vaut alors regarder le verre à moitié plein et se focaliser sur la partie qu'on aime le plus.

Si néanmoins les contraintes et les normes prennent trop de place, on peut déléguer. Par exemple, un prestataire peut nous décharger de la comptabilité. Sinon, on peut songer à changer de poste, ou rejoindre une entreprise où il y aura moins cette part contraignante.

Auriez-vous un dernier conseil à donner ?

L'essentiel de la prévention de l'épuisement se trouve dans la question du ressourcement. Il est important de savourer les temps de repos, sans culpabilité, et en étant présent à ce que l'on fait. On en parle beaucoup en ce moment, avec la méthode Vittoz, la pleine conscience ou la cohérence cardiaque. Nous sommes comme des vasques, nous avons besoin de nous remplir, pour ensuite déborder. Ainsi, si l'on reçoit des compliments, on peut prendre le temps de se les approprier.

Par ailleurs, si l'on se sent en pré-burn-out - et l'entourage peut aider en en prendre conscience -, mieux vaut prendre du recul et se demander si cela vient d'une fragilité personnelle, d'un dysfonctionnement de l'entreprise, d'une inadéquation entre le poste et ce que l'on peut donner... Est-ce que je me suis « forcée » pour entrer dans le poste, mais je ne me sens pas à ma place ? Pour cette raison, on observe beaucoup de reconversions après un burn-out.

Propos recueillis par Solange Pinilla

**Contact > Marie-Lys Pilorge – nunkairos.fr
Analyste de la Personnalité Professionnelle**

An aerial photograph of a tropical coastline. On the left, a dense forest of palm trees and other greenery borders a narrow white sandy beach. To the right, the water is a vibrant turquoise color, revealing a shallow reef flat with numerous dark, circular coral patches. The overall scene is bright and serene.

« SEIGNEUR,
OUVRE MES LÈVRES,
ET MA BOUCHE
PUBLIERA TA LOUANGE. »

PSAUME 50

Prendre la parole en public

Fly a près de 2000 ans, Aristote, Cicéron ou Quintilien discourent déjà sur l'art oratoire : « *C'est le cœur qui rend éloquent* », écrit par exemple ce dernier. À cette époque sont mises en forme les grandes étapes du discours classique : l'exorde, la thèse, les faits, la démonstration, la réfutation, la conclusion et la péroraison. Ces sept parties sont toujours d'actualité, car on le sait, les Anciens avaient déjà – presque – tout dit.

Tout en pouvant utiliser cet héritage, on peut également adopter une structure plus journalistique – particulièrement adaptée à des prises de paroles courtes –, comme le souligne la formatrice Sophie Backer avec la méthode du Losange (voir page suivante), en commençant par l'information principale et en développant celle-ci autour « *des faits, rien que des faits* ».

Comme lorsqu'on pratique un sport ou un instrument de musique, l'aisance à l'oral vient de l'entraîne-



Ibrar Hussain

ment. Il ne faut donc pas hésiter à saisir des occasions de le faire, en se formant en amont – grâce à ce dossier par exemple. Dès l'école maternelle aujourd'hui, en France, les enfants racontent parfois leurs vacances à la classe en s'appuyant sur un « cahier de vie », en primaire leur week-end par un « *Quoi de neuf ?* », ou présentent une actualité. Cela permet, davantage que la simple récitation, de gagner en assurance et en efficacité.

La prise de parole en public est en effet une ressource précieuse pour développer sa confiance en soi, comme le montre le concours Eloquentia, en Seine-Saint-Denis et ailleurs, ou d'autres concours d'art oratoire. Dépassant la crainte d'être jugé, il faut monter sur le ring !

Solange Pinilla

Parler comme Jésus, le Verbe incarné

S'il y a un Orateur par excellence, c'est bien Jésus-Christ. Il est la Parole de Dieu faite chair (cf. Jean 1). Jésus a vécu trente ans à Nazareth, dans la discrétion – et ce temps de silence est déjà un enseignement –, puis il a passé trois années à enseigner ses disciples et les foules.

Laurent Delvolvé, avocat au barreau de Paris, maître d'enseignement à l'École de formation des barreaux (EFB) et formateur à la prise de parole, a observé la manière dont Jésus s'exprime publiquement. Dans *La parole est un don de soi* (Pierre Téqui éditeur), un petit livre passionnant, il déclare :



© Pascal Deloche / Godong

« *La Parole de Dieu nous a précédés, ce Verbe nous a créés ; et nous avons reçu nous-mêmes du Verbe incarné le pouvoir de prendre la parole pour nous rapprocher de Dieu, en nous rapprochant des hommes, jusqu'à entrer en communion avec Dieu.* »

L'auteur observe que Jésus, dans l'Évangile, commence par prier avant de parler. Ensuite, il prend les moyens de captiver et

mobiliser les foules : malgré l'absence de micro, il a dû rechercher des endroits propices à être entendu, comme sur la montagne ou depuis une barque sur le lac de Tibériade, vers la foule restée sur le rivage (Mt 13, 1).

Un peu plus surprenant, Jésus s'exprime parfois avec véhémence, que ce soit face aux marchands du Temple ou lorsqu'il dit d'une voix forte : « *Lazare, viens dehors !* » (Jn 11, 43). De même, Jésus parle avec « *autorité* » (Lc 4, 32), et ne se détourne pas de la controverse ni des questions piège posés par ses détracteurs. Il ne craint pas de placer ses auditeurs devant leurs propres contradictions (« *Que celui qui n'a jamais péché...* »). Enfin Jésus adapte son propos à son auditoire, prenant des exemples très concrets. *S. P.*

S'exprimer avec la méthode du Losange

Sophie Backer, coach, formatrice en prise de parole et ancienne journaliste radio, a construit la méthode du Losange. Celle-ci permet de prendre la parole de manière claire et efficace, notamment dans les prises de paroles courtes.

Qu'on le déplore ou non, depuis quelques décennies, le public des auditeurs a changé. Dans *Pour oser prendre la parole* (Eyrolles), Sophie Backer, qui a été rédactrice en chef à RFI est conseillère aujourd'hui les personnes dans leurs prises de parole, le souligne : « *Le public témoignait de son respect à l'égard de celui qui s'exprimait – en tout cas dans la plupart des circonstances ordinaires. L'orateur se trouvait placé naturellement sur le piédestal lié à sa fonction, forcément supérieure* ».

Et d'ajouter : « *L'auditoire d'aujourd'hui remue, s'agite, arrive en retard et repart avant la fin, passe une tête, et picore dans ce qui est dit comme on choisit dans un buffet ce qui nous met en appétit. (...) Il ne fait aucun effort particulier de compréhension de ce qu'on lui dit : c'est à l'orateur de "faire le job" pour se faire comprendre* ».

Ce changement de paradigme comporte un autre donnée : l'arrivée d'Internet et des réseaux sociaux, qui amènent d'une part un flux d'informations inédit, et d'autre part la possibilité pour quiconque de prendre la parole. « *Chacun peut liker, commenter, critiquer, démonter, lancer un bad buzz ou au contraire applaudir et embarquer avec lui une cohorte de fans : le public a désormais le pouvoir* ».

Dans ce nouveau contexte, où les formats dans les médias et les réseaux sociaux sont toujours plus fragmentés et plus visuels, l'attention est malheureusement plus dispersée. Sophie Backer propose une méthode pour établir un message clair et compréhensible de tous, qui captera immédiatement l'attention du public et réduira l'écart avec l'orateur. Cette méthode est d'ailleurs directement inspirée du journalisme.

Plutôt que de faire un plan « thèse/antithèse/synthèse », où le message est parfois difficilement repérable, ou « introduction/développement/conclusion », qui peut démarrer de manière un peu lente, elle conseille d'aller à l'essentiel. Bien sûr, on pourra remarquer que cela n'est

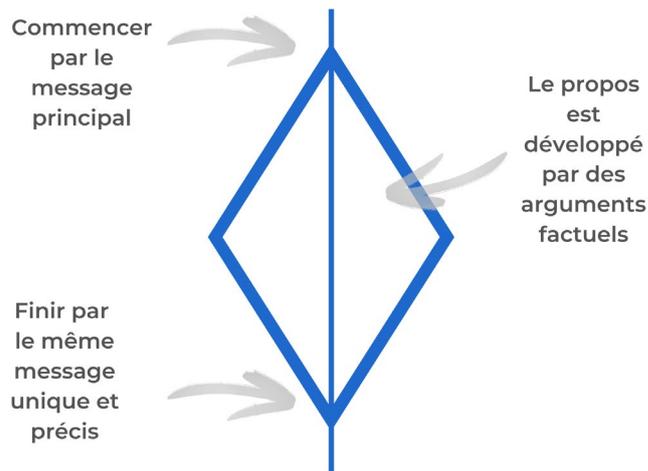


Illustration © Zélie

sans doute pas adapté à une conférence de deux heures. Mais à notre avis, pour 2 ou 10 minutes, cela convient !

Dans cette méthode, le propos est construit autour d'un seul message, guidé par un point de vue, un angle. Sophie Backer se démarque du schéma de l'entonnoir utilisé en communication, où l'on commence par des généralités et où le champ se rétrécit pour devenir plus précis et spécifique, pour en arriver à la conclusion, c'est-à-dire le bout resserré de l'entonnoir.

À l'inverse, avec le schéma du Losange (*ci-dessus*), cela commence avec une entrée en matière directe, resserrée autour de ce que l'orateur veut dire de plus important. Ensuite, le propos s'ouvre, s'argumente, dessinant la « pyramide » en haut du losange, avant de se resserrer à nouveau pour éviter de digresser et de s'éparpiller.

Entre le haut du Losange et le bas, une droite imaginaire dessine le message principal. Ce message, c'est ce que l'on voudrait que les auditeurs retiennent du discours. Et les phrases ne vont que s'enrouler autour de cet axe. Cela implique de choisir et ne pas tout dire. D'ailleurs, on le fait naturellement, quand on raconte ses vacances par exemple : on ne donne que quelques faits marquants.

Et concrètement ? Pour accrocher l'auditoire dès les premières secondes, l'auteur propose de donner un mot-clé dès le début, grâce à une phrase-tremplin : « *Ma priorité, c'est...* » ou « *Ce qui est important pour moi, c'est...* », qui annonce le mot-clé.

Comment trouver ce mot-clé ? En se demandant pour quoi on fait les choses. « *Pour quoi je parle et pour quoi faire je raconte tout ce que je présente à mon auditoire ?* » Cette intention, ce sens (distinct du résultat escompté), cela peut être par exemple, pour Michel, un manager imaginé par Sophie Backer dans son livre, qui prépare son discours de Noël à ses équipes : « *Notre priorité, c'est la qualité du travail* ».

C'est ce mot-clé qui va guider le propos, tel le refrain d'une chanson, mais en développant des arguments concrets. Cet argumentaire explicite se développe grâce à des verbes d'action qui répondent à la formule : « *Comment je fais/nous faisons* ». Pour le manager Michel, il va dire que pour améliorer la qualité du travail, il augmente les ressources, en achetant de nouveaux ordinateurs : il négocie le budget avec le département des achats, se renseigne sur



© Getty images

les nouveaux matériels, prend les avis de ses collaborateurs, fait son choix, réceptionne et fait installer les nouveaux appareils... Ces verbes d'action permettent notamment de rendre visible le travail invisible du manager, disant ainsi quelque chose de sa fonction et de ce qu'il est.

La formatrice livre trois conseils concernant trois erreurs de langage à éviter. D'abord, éviter la forme impersonnelle « on » et préférer « je » ou « nous », plus précis. Ensuite, ne pas mettre d'adjectifs ou d'adverbes, souvent trop subjectifs : par exemple, un « beau » projet est un terme flou : est-il « ambitieux », ou « esthétique » ? Mieux vaut être plus factuel. Enfin, éviter les phrases trop longues, qui sont souvent un enchaînement d'idées, compréhensible surtout pour l'orateur mais moins pour le public.

Une fois ces conseils pour le contenu – qui est contenu dans un Losange ! – posés, on se demande souvent, quand on va faire une intervention ou un discours, ce qu'on va « faire de ses mains ». En effet, le langage non-verbal est très important, comme le souligne la loi dite de Mehrabian – du nom d'Albert Mehrabian, psychologue américain qui, le premier, dans les années 1960, étudia ce sujet. Selon cette loi, dans l'impact d'un message, le visuel compte pour 55 %, le vocal pour 38 % et le verbal pour seulement 7 %. Autrement dit, si vous vous rappelez l'homélie du curé dimanche dernier, vous vous souvenez sans doute beaucoup de sa tête, un peu de sa voix et un petit peu de ce qu'il a dit !

Alors, que faire de ses mains ? Selon Sophie Backer, quand on est entièrement à ce qu'on dit, le corps suit. « C'est la notion d'impulsion : mettre en place les conditions de l'impulsion, grâce aux éléments de la méthode, pour entrer totalement dans son propre récit. C'est ainsi que, non seulement vous ne penserez plus à vos mains, mais que, en plus, elles se mettront à votre service en se mouvant naturellement, comme dans la "vraie vie". » Il est vrai que quand on raconte ses vacances, on ne se demande pas où l'on met ses mains.

Néanmoins, si l'on est vraiment angoissé par cette question, un conseil que l'on entend parfois est de mouvoir ses mains en plaçant les paumes vers le haut. Dans tous les cas, la gestuelle doit être ouverte – pas de bras croisés – et mobile.

Concernant le regard, mieux vaut ne pas avoir un regard fuyant, qui cherche le mur du fond ou la fenêtre, mais regarder les personnes : tantôt celle à droite, tantôt celle au fond à gauche, tantôt au milieu devant...

Si une personne nous impressionne, on peut regarder le haut de son crâne – ou entre ses yeux. Si l'assemblée compte plus d'une quinzaine de personnes, Sophie Backer conseille à l'orateur de poser son regard tant sur un front, une épaule ou une chevelure, ce qui permet de donner aux personnes à proximité l'impression que le propos leur est destiné.

Ensuite, il y a la voix. Outre les conseils du dossier entier que nous avons consacré à la voix (voir [Zélie n°53](#), « Trouver sa voix »), on gardera en tête ces trois idées : parler haut et clair, en prononçant bien – en visualisant les voyelles par exemple –, et ralentir le débit. Marquer des inflexions, faire chanter les phrases, donnera également un relief sonore propice à retenir l'attention de l'auditeur.

Concernant les « euh », s'ils ne sont pas présents à chaque phrase, ils permettent de marquer des pauses naturelles. D'ailleurs, il ne faut pas hésiter à marquer régulièrement quelques instants de silence, à respirer, à boire de l'eau (comme le font les humoristes sur scène !). Cela permet également de raccrocher l'attention de l'auditoire. C'est aussi possible au tout début de l'intervention, pour capter l'intérêt et prendre le temps de sourire au public.

Les professionnels de la prise de parole en public utilisent aujourd'hui deux méthodes en particulier : le *pitch* et le *storytelling*. Le *pitch* est « un récit plutôt court, parfois de quelques dizaines de secondes seulement, qui met en exergue un point majeur d'un parcours professionnel, d'une idée ou d'un projet », comme l'explique Sophie Backer. La méthode du Losange explicitée ci-dessus se prête bien au *pitch* puisque l'idée est de commencer par le message principal et de le dérouler.

Quant au *storytelling*, il s'agit d'une narration imagée, dont le terme vient du cinéma et de la publicité. Il est utilisé notamment dans la présentation de *slides* (ou diapos), ou encore grâce à un récit qui introduit le message principal et donne l'impulsion grâce à sa puissance d'image. Jésus lui-même n'a-t-il pas raconté de nombreuses paraboles ?

S. P.

Conseils anti-stress

- Construire son message avec des arguments factuels et solides.
- Répéter et s'entraîner, face à un miroir ou une caméra.
- Si on est stressé car on craint que des consignes à des subordonnés soient mal reçues, rééquilibrer la charge en commençant par énumérer ce que l'on a déjà fait soi-même avant de faire ses demandes (par exemple, « Je me suis rapproché de la RH pour voir si nous pouvions avoir du renfort »).
- Relativiser. « Le trac ? Vous verrez, ça viendra, avec le talent » (Sarah Bernhardt à une jeune comédienne).

Un concours d'éloquence de haut niveau

Chaque année, la coupe d'éloquence de la Drac récompense des lycéens venus s'exprimer sur un sujet donné, en 15 minutes et sans notes. Un moyen de développer leurs capacités en argumentation et en art oratoire.

1924. Des supérieurs de communautés religieuses souhaitent défendre les religieux qui ont combattu pendant la Première guerre mondiale, et qui sont potentiellement menacés d'expulsion par le gouvernement. Ils créent donc la Drac, une association des Droits du religieux ancien combattant. Deux ans plus tard, ils souhaitent associer la jeunesse : « *Le concours d'éloquence est lancé, pour former la jeunesse et défendre les valeurs chrétiennes* », narre Brigitte Guigueno, actuelle présidente de la Drac.

Si le concours d'éloquence s'ouvre aux filles après la Seconde guerre mondiale et l'association se nomme depuis quarante ans « Défense et renouveau de l'action civique », la coupe d'éloquence est aujourd'hui sa principale activité.

Un concours écrit est proposé aux élèves de 4^e et de 3^e, et la coupe d'éloquence réservée au lycéens. « *On leur donne le sujet en septembre, et en mars ont lieu, sur un week-end, la demi-finale et la finale, raconte Brigitte Guigueno. Le dimanche, trois filles et trois garçons redonnent leur discours de la veille, en 12 à 15 minutes, et sans papier. Cette année, le sujet était : "Pensez-vous que le respect est une vertu indispensable à la vie en société ?". Ils doivent également effectuer 5 minutes d'improvisation sur un sujet pour lequel ils ont 15 minutes de préparation. C'est sans filet ! On a pu donner des sujets d'improvisation tels que : "Si vous pouviez voyager dans le temps, à quelle époque aimeriez-vous vivre ?" Ou encore : "Cuisine à l'huile ou cuisine au beurre ?" »*

Le jury est attentif tant à la forme qu'au fond. Il observe si l'orateur regarde le public, a des gestes naturels, parle en faisant les liaisons entre les mots, propose un contenu intéressant ou original, ou encore use de phrases variées.

« *Il ne suffit pas d'avoir de la prestance et des belles paroles, commente Brigitte. Il est nécessaire que le sujet soit respecté, que les arguments et les exemples soient solides. Même*



© ML Burguière

“ C'est quand ils sont eux-mêmes, qu'ils peuvent convaincre. ”
Brigitte Guigueno

la grille de notation n'est pas un critère absolu, les membres du jury discutent ensuite pour choisir les lauréats. »

Pour la finale, le jury comporte des personnalités invitées, de différents secteurs : militaires – en raison de l'origine de la Drac –, professeurs, avocats, personnes du monde de la culture, ecclésiastiques...

Les candidats viennent de l'enseignement public, privé sous contrat ou hors contrat. « *Chaque école prépare ses candidats pendant l'année, en les faisant passer devant leurs camarades, en s'entraînant, en observant les autres discours... Une école ne peut en envoyer que deux à la demi-finale. N'importe quel établissement peut proposer des candidats, en n'hésitant pas à regarder d'abord les vidéos des discours des lauréats sur notre [site](#), pour se faire une idée du style et du niveau. On peut également venir en candidat libre. Surtout, il faut garder à l'esprit que le but est de faire grandir les élèves, de leur permettre de montrer leurs talents et leurs capacités. Des professeurs disent qu'ils voient des lycéens se révéler être d'excellents orateurs ! » Certains jeunes confient qu'ils ne se savaient pas capables d'une telle performance.*

La présidente de l'association précise : « *Ce n'est pas l'éloquence pour l'éloquence, il ne faut pas que la forme l'emporte sur le fond. S'exprimer, argumenter, cela peut servir toute la vie. Au grand oral du bac – qui existe depuis deux ans et pendant lequel ils doivent parler d'un sujet qu'ils ont choisi –, mais aussi pendant les études, dans le monde professionnel... Ces jeunes doivent pouvoir prendre leur place dans la société, défendre leurs idées et être les plus convaincants possible. »*

Ce qui frappe la présidente de l'association, c'est la variété des personnalités des lycéens. « *Cette année, le lauréat du premier prix avait beaucoup d'humour. Le deuxième était plus dans la rigueur, avec une solide argumentation... C'est quand ils sont eux-mêmes, qu'ils peuvent convaincre. Il n'y a pas qu'une seule façon d'être éloquent ! » Parler, c'est se révéler : à soi et aux autres.*

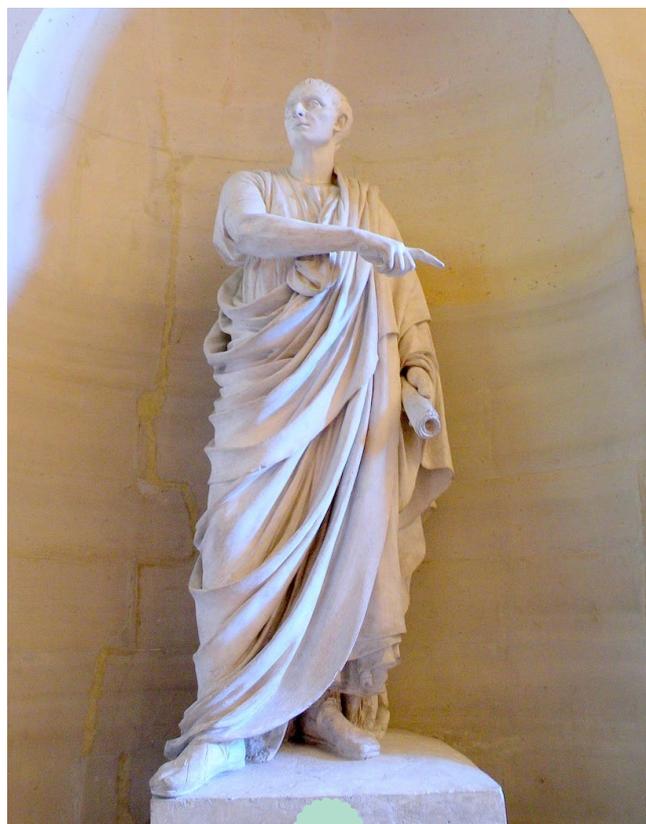
S. P.

ŒUVRE D'ART

La statue de Cicéron par Houdon

« *Tempora, o mores !* »
« *Consuetudo altera natura est.* »
« *Bona valetudo melior est quam maximæ divitiæ.* »
« *Quousque tandem abutere, Catilina, patientia nostra...* »

Toute personne ayant appris les rudiments du latin a sûrement, dans son existence, croisé au moins l'une de ces sentences. Si vous ne savez plus les traduire, c'est qu'une petite révision de *l'Initiation aux lettres latines* pourrait s'imposer ⁽¹⁾ ! Mais sauriez-vous, du premier coup d'œil, vous souvenir de leur point commun ? Tout simplement, elles sont sans exception signées par l'un des plus grands orateurs de l'histoire, Marcus Tullius Cicero, dit Cicéron. L'expression sévère de sa statue au musée du Capitole (*ci-dessous*) est immédiatement reconnaissable puisqu'elle orne tous les manuels de langues anciennes. Cependant, on connaît moins un autre de ses portraits sculptés : celui réalisé en 1803 par l'artiste Jean-Antoine



Photos Wikimedia commons

Houdon (*ci-dessus*). La version de plâtre en avait été commandée pour orner la salle des Séances du Sénat du palais du Luxembourg.

Cette version de plus de deux mètres de haut, conservée depuis au moins 1857 dans l'escalier Henri IV du Louvre, dégage une impressionnante présence. Peut-être est-ce dû à la grande connaissance de l'anatomie humaine par le sculpteur, qui avait réalisé auparavant plusieurs statues d'écorché à partir de dissections. Drapé dans sa toge, Cicéron domine majestueusement, la main aussi expressive qu'en plein discours. Son regard franc semble animé par la flamme du talent oratoire. Houdon était d'ailleurs connu pour sa capacité à rendre le regard de ses statues presque vivant, en représentant avec une grande finesse la pupille, si bien que Melchior Grimm avait pu écrire : « *Houdon est, peut-être, le premier sculpteur qui ait su modeler les yeux.* ».

Chef-d'œuvre du néoclassicisme, ce portrait du grand orateur romain témoigne de l'admiration de Houdon pour l'Antiquité, période qui, à la suite de la redécouverte de Pompéi, est alors la source d'inspiration majeure des artistes. Aux formes complexifiées, à l'ornementation poussée à l'excès du style rococo, succède le goût pour

⁽¹⁾ Dans son indulgence, la rédaction accorde l'aide d'une petite note de bas de page à la lectrice. Ces citations se traduisent respectivement ainsi : « *Ó temps ! Ó mœurs !* » ; « *L'habitude est une seconde nature.* » ; « *Une bonne santé vaut mieux que les plus grandes richesses.* » ; « *Jusqu'à quand abuseras-tu de notre patience, Catilina...* ».



une nouvelle esthétique de simplicité, de clarté et de perfection formelle.

Mais ce goût artistique se double d'une motivation politique : représenter ainsi Cicéron, un des plus grands hommes de lettres romains, est aussi, d'une certaine façon, servir le discours du Consulat.

*« Ce siècle avait deux ans. Rome remplaçait Sparte.
Déjà Napoléon perçait sous Bonaparte,*

*Et du Premier Consul déjà par maint endroit
Le front de l'empereur brisait le masque étroit »,*

écrit plus tard Victor Hugo, dans *Les Feuilles d'automne* en 1831, pour qualifier cette période. Or, la mention de Rome n'est pas anodine. Napoléon Bonaparte, qui, lors de la réalisation de la statue de Houdon, a été nommé consul à vie depuis peu, promet ouvertement les références culturelles à l'Antiquité romaine, pour y puiser au lendemain de la Révolution les bases d'une nouvelle identité nationale, en mettant en valeur les vertus civiques.

L'admiration pour l'Antiquité romaine est alors partagée aussi bien par les Révolutionnaires, qui en vénèrent le système démocratique, que par l'élite de l'Ancien Régime, qui avait appris le latin cicéronien dans les collèges jésuites. D'ailleurs, la mode du néoclassicisme avait commencé dès la fin du règne de Louis XV, avec, par exemple, le tableau *La marchande d'amours* de Joseph-Marie Vien (*ci-contre*), réalisé en 1763 et offert à la comtesse du Barry. En 1803, se référer à l'Antiquité romaine, et en particulier à une de ses figures les plus emblématiques, Cicéron, est ainsi opter pour une valeur sûre. Par son burin, Houdon sert donc la volonté de réconciliation nationale, tout aussi bien qu'il pourrait le faire... avec un grand discours.

*Victoire Ladreit de Lacharrière,
étudiante en histoire de l'art*

INSTITUT DE THEOLOGIE DU CORPS

Etablissement privé d'enseignement supérieur



D.U. BAC+5

conventionné par l'Université catholique de l'Ouest

**THEOLOGIE
DU CORPS**



L'AMOUR HUMAIN DANS LE PLAN DE DIEU



Un programme dirigé par Yves SEMEN
Président de l'Institut de Théologie du Corps

Enseignement mixte : à Lyon en présentiel
et à distance avec cours en vidéo

Assistance pédagogique et suivi personnalisé

INSCRIPTIONS SUR WWW.INSTITUTDETHEOLOGIEDUCORPS.ORG
INSTITUT DE THEOLOGIE DU CORPS, 31 RUE DU PLAT 69002 LYON



La vie sans artifice

LETTRE



LETTRE À CEUX QUI ATTENDENT LA CONSOLATION

Bénédicte Delelis - Mame

Combien il est difficile de pouvoir esquisser une parole sur la souffrance ! On le dit bien souvent : il vaut mieux se taire, être là, écouter. Mais ne peut-on pas essayer d'écrire quelques lignes de consolation ? C'est ce que nous offre Bénédicte Delelis, plongeant sa réflexion au creux des récits ou anecdotes saisis dans la vie de témoins, dans la Bible mais aussi chez ses propres amis ou sa famille, ce qui donne une épaisseur très personnelle à la lettre. On découvre par exemple le pèlerinage laborieux de Zélie Martin à Lourdes, les derniers mois de son époux Louis en hôpital psychiatrique ou les misères du cardinal Van Thuân en prison. Ils deviennent alors proches de nous, souffrant comme tant d'hommes et de femmes. Au fur et à mesure nous est livré ce mystère insondable et insolent, comme le proclame à des élèves un de ses amis en fauteuil : « *La faiblesse est une force aussi !* »

Lita Kerlaouen

ROMAN

LA VIE EST UN BALLET, ON NE LE DANSE QU'UNE FOIS

Edwige Billot - Disponible sur Librinova et Fnac.com

Juliette a trouvé un équilibre de vie qui lui convient. Travaillant dans les Ressources humaines à une heure de son domicile, elle est l'heureuse mère de Balthazar. Son mari Arthur et elle ont embauché la perle des nounous, Maria, une Argentine qui ne vit que pour les enfants. Après la naissance de Marius, le château de cartes commence à se fragiliser : on confie à Juliette un dossier bancal ; la nounou Maria, ébranlée par le confinement de 2020 qui a fait resurgir des souvenirs douloureux, ne va pas bien ; la voisine d'au-dessus ne supporte pas le moindre pleur de bébé... Épuisée à son tour, Juliette va devoir sortir de son schéma pour laisser monter le désir de ce qui lui conviendrait mieux - en l'occurrence un mi-temps. En partie autobiographique, ce roman léger et agréable à lire traite de la question de l'équilibre familial avec des chapitres courts et efficaces, permettant d'éveiller une question : de ma vie d'aujourd'hui, aurai-je des regrets ?

Élise Tablé

JEU-
NESSE

TOURNE-TOI VERS JÉSUS

Petit guide pour défendre la citadelle de son cœur

Charlotte Grossetête, d'après Guy-Emmanuel Cariot - Mame

Petit mais costaud ! Ce petit album illustré est une très bonne adaptation pour les enfants de la méthode de combat spirituel présentée par le père Cariot dans *La citadelle imprenable*. Les illustrations de Sara Ugolotti apportent une touche d'humour et de tendresse au texte simple, court et percutant de Charlotte Grossetête. Cette méthode compare l'âme à une belle cité fortifiée régulièrement attaquée par le diable, elle nous apprend à trouver en Dieu et la Sainte Vierge des alliés précieux, à riposter et à se protéger des tentations. Une lecture qui promet de riches discussions en famille. Dès 6 ans.

Marie-Antoinette Baverel

UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Dorothy Day, engagée dans le siècle

Les parents de Dorothy Day ont fondé, au crépuscule du XIX^e siècle, une famille américaine typique de l'époque, avec ses cinq enfants, son attachement formel à l'Église épiscopaliennne et son espoir dans l'ascension sociale par le travail et l'instruction. Dorothy, née le 8 novembre 1897 à New-York, est le troisième enfant du couple. Son père, John, est journaliste, et sa mère, Grace, tient le foyer, comme le raconte Mathilde Montovert dans *Dorothy Day, une rebelle au paradis* (éditions Première partie).

En 1903, la famille Day quitte New York pour San Francisco, où John Day a trouvé un emploi de rédacteur sportif plus rémunérateur. En 1906 survient un tremblement de terre, suivi de nombreux incendies, qui ravagent la ville. La famille Day participe à l'accueil des sinistrés, avec l'aide de la Croix-Rouge, mais John Day a également perdu son travail avec la destruction de son journal dans la catastrophe. La famille part alors pour Chicago. C'est une courte période de misère que traversent les Day. Dorothy et ses aînés aident leur mère, épuisée par les tâches de la maison et par plusieurs fausses couches.

Rapidement, John Day retrouve un poste de journaliste et la prospérité revient, mais ces années marquent Dorothy. C'est aussi le temps de rencontres avec des voisins dont la foi épiscopaliennne ou catholique la marque en profondeur. Elle commence très régulièrement à lire la Bible et *L'Imitation de Jésus-Christ* ; lectures qu'elle ne quittera plus de toute son existence. Elle reçoit le baptême et la confirmation dans l'Église épiscopaliennne.

À cette époque qui précède la Première guerre mondiale, Doro-

thy, marquée par le souci des pauvres et de la justice sociale, découvre des auteurs américains et étrangers socialistes ou marxistes. En 1914, elle débute ses études supérieures à l'Université d'État de l'Illinois, avec l'aide d'une bourse, récompense de ses excellents résultats scolaires. Les années de l'Université sont matériellement dures, mais ce sont aussi celles de

photo ci-dessus date de cette année). Elle s'engage pour la non intervention des États-Unis dans un conflit qu'elle considère comme celui des impérialismes. Lorsqu'éclate la Révolution d'Octobre 1917 en Russie, elle en célèbre l'événement à Madison Square dans le cadre d'une manifestation. En 1917 toujours, Dorothy rejoint le mouvement américain des suffra-



Wikimedia commons

nouvelles découvertes, de la littérature russe, d'amitiés très fortes avec des étudiants épris comme elle de justice et tentés par l'expérience du socialisme. Dorothy est également marquée par l'antisémitisme dont sont victimes certains de ses camarades. Elle en fera un de ses combats, au même titre que la lutte pour les droits des Noirs américains et la lutte contre l'extrême pauvreté.

En 1916, elle suit ses parents à New York, où John Day a trouvé un nouveau poste de journaliste. Dorothy, elle-même, interrompt ses études, cherche un emploi et commence à travailler comme journaliste au quotidien socialiste *The Call* (la

gettes. Elle manifeste à Washington, est arrêtée, libérée rapidement. Elle en conservera une empathie particulière pour les prisonniers. La guerre touchant à sa fin, Dorothy Day change de voie et devient infirmière, à l'hôpital public de New York. La grippe espagnole fait des ravages, mais elle trouve dans le secours de la foi et la messe régulière un soutien puissant pour l'exercice de son métier.

Cette période est aussi celle de sa rencontre avec le journaliste Lionel Moise, dont elle s'est occupée pendant son hospitalisation. Enceinte - elle a près de 21 ans -, elle est abandonnée par celui-ci, et se résout à un avortement clandestin. Dans la vie de Dorothy Day, cet épisode est

un drame. Moralement brisée, elle tente par deux fois de se suicider. Plus tard dans son existence, sans jamais juger les femmes y ayant eu recours, elle combattra avec énergie la pratique de l'avortement, dont elle avait mesuré elle-même l'impact sur son existence.

Toujours sous le choc, elle épouse rapidement en 1920 un certain Berkeley Tobey, riche New-Yorkais plus âgé et déjà marié plusieurs fois. Le couple voyage en Europe, vit dans l'aisance, et Dorothy se reconstruit doucement, se consacrant à la lecture et à l'écriture. Elle écrit alors son premier livre, *La onzième Vierge*. Mais en 1921, le couple se sépare. La jeune femme quitte New-York et retourne à Chicago. Enchaînant divers métiers, elle renoue avec le militantisme socialiste révolutionnaire. Très engagée, Dorothy Day mesure, au contact d'amis catholiques, sa soif inassouvie de Dieu et son vide intérieur.

En 1924, les droits de *La onzième Vierge* ayant été achetés par une société de production de films, Dorothy Day achète une maison à Staten Island, non loin de New York, où elle retourne s'installer. C'est là qu'elle rencontre William Forster Batterham, biologiste de profession et anarchiste d'idées. La foi de Dorothy se développe et s'approfondit à un rythme que ne suit pas Forster Batterham.

En 1926, Dorothy Day donne naissance à leur fille, Teresa Tamar. Teresa en référence à sainte Thérèse d'Avila, figure admirée de Dorothy Day, et Tamar en raison d'une de leurs voisines et amies juive. Dorothy Day, désormais convertie de cœur au catholicisme, fait baptiser sa fille en 1926 et rejoint elle-même l'Église catholique en 1927. Même s'ils resteront toujours en contact, Dorothy Day et Forster Batterham se séparent.

Une rencontre bouleverse son existence en 1932, avec Aristide Pierre Maurin, dit Peter Maurin, intellectuel catholique atypique, issu d'une famille paysanne de la Lozère. Il s'est installé aux États-Unis, a fait le choix de la pauvreté pour vivre au milieu des miséreux et cultive le dé-

À ses lecteurs

« À ceux qui marchent dans les rues en cherchant vainement un travail, à ceux qui pensent qu'il n'y a pas d'espoir en l'avenir, et qui pensent que nul ne reconnaît leur détresse. À ceux-là, ce journal est adressé. Il est imprimé pour attirer leur attention sur le fait que l'Église catholique a un programme social – pour qu'ils sachent qu'il y a des hommes de Dieu qui œuvrent non seulement pour leur bien-être spirituel, mais aussi matériel. Il était temps d'avoir un journal catholique pour les personnes au chômage. »



(Journal *The Catholic Worker*, mai 1933) Extrait du livre *Ils ont besoin d'être dérangés. Recueil d'articles de Dorothy Day*, introduction et traduction par Baudouin de Guillebon (Arège).

sir d'édifier des structures capables de faire vivre concrètement l'enseignement social de l'Église.

C'est avec Peter Maurin et leurs amis qu'elle fonde en mai 1933 le journal *The Catholic Worker* (voir encadré). Cette publication au succès rapide s'intéresse principalement à la question sociale et s'illustre tant par son anticommunisme, son antifascisme que par son anticapitalisme, son attachement à l'Église et sa préoccupation pour le pacifisme, pour les droits des Noirs américains et contre l'antisémitisme. Lorsque ce journal appelle de ses vœux un « communisme chrétien », on est loin du marxisme et assez proche de la vie communautaire des monastères.

C'est dans le sillage de cette œuvre que Dorothy Day et Peter Maurin fondent des « maisons d'hospitalité » qui accueillent les plus pauvres. Dorothy Day elle-même rejoint une de ces maisons pour y animer la vie communautaire. Après les « maisons d'hospi-

talité » suivront enfin des fermes collectives pour fournir du travail et un cadre de vie aux chômeurs. L'œuvre de Dorothy Day en faveur des plus pauvres et de la justice sociale est lancée dans l'Amérique de la Grande dépression économique des années 1930. Elle perdurera et se développera jusqu'à nos jours. Dorothy Day ne se cantonne pas pour autant au gouvernement quotidien de cette œuvre sociale. Elle affine sa réflexion et son combat. Toujours influencée par le socialisme de ses premiers pas dans le militantisme politique, elle ne fait pas mystère de son attachement total et intransigeant à la doctrine de l'Église, tant dans les domaines social que moral et sacramentel, tout comme elle ne cache pas son souci de la liturgie.

Sa pensée l'amène cependant à des situations parfois incompréhensibles *a posteriori*. Durant la Seconde guerre mondiale, son pacifisme reste total, au point de s'opposer à l'entrée en guerre des États-Unis, malgré sa propre opposition à l'hitlérisme. Durant la guerre froide, elle se place au-delà de l'opposition des deux blocs, choisit une voie à part, au point de saluer la prise de pouvoir de Fidel Castro à Cuba, qu'elle voit comme une opportunité pour la population de cet État, même si elle ne renie rien de son anticommunisme. Durant la guerre du Vietnam, elle regrette l'engagement de son pays et s'oppose aux départs de soldats.

À côté de cet engagement pacifiste, Dorothy Day continue son combat pour les droits des Noirs américains. Mais aussi son combat contre le consumérisme, qui soutient l'exploitation de fermiers au bout du monde et appauvrit les fermiers américains tout en éloignant les consommateurs d'une nécessaire sobriété.

Le 29 novembre 1980, veille du premier dimanche de l'Avent, Dorothy Day meurt entourée des siens à l'âge de 83 ans.

L'existence de cette femme inclassable fut centrée sur le Christ, et s'exprima par la vie de prière, de contemplation et d'action dans l'objectif de faire advenir une société conforme à l'Évangile.

Gabriel Privat

RICHESSES DE NOS RÉGIONS (19/19)

Voyages en terres d'outre-mer

Ces cinq derniers mois, nous avons fini notre tour de France par les régions d'outre-mer françaises : la Guadeloupe, la Guyane, la Martinique, Mayotte et la Réunion. Est-ce bien fini ? Non. Il reste encore des terres d'outre-mer à découvrir !

Dans cet article, nous allons parcourir trois collectivités d'outre-mer (qui n'ont pas le statut de région) : Saint-Pierre-et-Miquelon, Wallis-et-Futuna et la Polynésie française. Mais aussi une collectivité *sui generis*, c'est-à-dire unique en son genre juridiquement : la Nouvelle-Calédonie.

Même après ce voyage, de régions froides aux chaudes tropiques, il resterait encore quelques morceaux de France à explorer : les collectivités



Une colonie de manchots en Terre Adélie, un des districts des Terres australes et antarctiques françaises (TAAF). Photo Norith Eckbo CC

d'outre-mer de Saint-Martin et Saint-Barthélemy – dans les Antilles –, mais aussi les territoires ultra-marins que sont les Terres australes et antarctiques françaises, couvrant près de 440 000 km² ! Elles ne comptent aucun résident permanent, seulement des équipes scientifiques, sur plusieurs lieux tels que la Terre Adélie en Antarctique (*photo*), les îles Saint-Paul et Amsterdam, les îles Éparses et l'archipel de Crozet. Enfin, Clipperton, un atoll dans le Pacifique nord, est une propriété sous autorité directe du gouvernement français, isolée et déserte. Tant de lieux de France méconnus ! *S. P.*



Wikimedia commons

AUTHENTIQUE

Saint-Pierre-et-Miquelon

Seul territoire d'outre-mer français situé au nord du tropique du Cancer, Saint-

Pierre-et-Miquelon est un chapelet de petites îles. Au sud de l'île canadienne de Terre-Neuve, il s'agit du dernier vestige de la Nouvelle-France, cette colonie française où s'installèrent notamment, entre le

XVI^e et le XVIII^e siècle, des pêcheurs normands, bretons et basques venus pêcher la morue.

Aujourd'hui, ce sont toujours les descendants de ces pêcheurs qui habitent l'archipel. Parmi les 6000 habitants, on trouve donc des personnes avec des prénoms bretons tels que Yohann, Pierrick ou Hervé. Mais aussi une fête basque avec pelote et danses !

Îles françaises où se fait également sentir l'influence canadienne, Saint-Pierre-et-Miquelon est marquée par un climat océanique froid et humide, où des chevaux galopent en liberté, où l'on pêche le homard et où l'on trouve un îlot habité, l'île aux Marins (*photo*), qui ne connaît pas la voiture.

ATYPIQUE

Wallis et Futuna

Savez-vous qu'il existe un roi en France ? Et même trois rois : oui, sur les îles Wallis et Futuna. Dans cette collectivité d'outre-mer où vivent 11 000 âmes, le système politique unique en France repose sur un triptyque (*en photo, l'Assemblée territoriale*) : l'État français – depuis 1961, les habitants sont citoyens français et non plus dans un système de protectorat –, les rois coutumiers – désignés par les grandes familles – et l'Église catholique – ainsi, l'enseignement primaire est géré par le seul enseignement catholique.

Distantes de 230 km, les îles Wallis et les îles Horn comprenant l'île de Futuna sont les plus éloignées de l'hexagone. Elles sont dans le Pacifique sud, très à l'est de l'Australie. Dans ces territoires au climat tropical, évangélisés notamment par saint Pierre Chanel (qui mourut martyr), on trouve de nombreuses traditions, telles que la fête coutumière du *katoaga*, où l'on échange des cochons et des légumes.



© Facebook.com/prefetWallisFutuna

PARADISIAQUE

La Polynésie française

Incroyable mais tout à fait vrai : la Polynésie française couvre, eaux comprises, dans l'océan Pacifique, un espace presque aussi grand que l'Europe ! Pour 304 000 habitants seulement. Sur ses 118 îles, un tiers sont inhabitées. La plus grande est Tahiti, avec son chef-lieu Papeete (prononcer « Pa-pé-é-té ») qui fait partie des îles du Vent, mais compte aussi les îles



flickr.com/photos/nat507 CC 2.0

CONTRASTÉE

La Nouvelle-Calédonie

En décembre 2021, la Nouvelle-Calédonie avait fait la une de l'actualité : c'était le troisième référendum d'auto-détermination demandant aux Néo-Calédoniens de longue date s'ils souhaitent l'indépendance de leur territoire. Le « non » l'a emporté. Ce référendum était prévu par l'accord de Nouméa de 1998 : en effet, le statut institutionnel de la Nouvelle-Calédonie est très particulier, avec un fort degré d'autonomie, si bien qu'il fait l'objet d'un article de la Constitution française.

Avant tout, la Nouvelle-Calédonie est un ensemble d'îles situés dans l'océan Pacifique sud, à 1200 km à l'est de l'Australie. Son île principale, la Grande Terre, compte 400 km de longueur sur 60 km de largeur environ. 270 000 personnes vivent en Nouvelle-Calédonie, dont un tiers à Nouméa, le chef-lieu.

Le peuple kanak - ou mélanésien - historiquement présent en ces lieux représente 41% de la population - les statistiques ethniques étant exceptionnellement admises sur ce territoire -, ceux d'origine européenne (dits « Caldoches ») environ 25%, les métis 11%, les Wallisiens et Futuniens (venus en quête d'un travail) 8% et les Asiatiques 3%. On compte environ une moitié de catholiques et un quart de protestants. Et si la Nouvelle-Calédonie, devenue française en 1853, porte ce nom, c'est parce que l'ex-

Sous-le-Vent (dont Bora Bora, ou Tahaa en photo en page 15 de ce numéro), les Australes, les Tuamotu et les Gambier ou encore les îles Marquises. À 22 heures de vol de Paris, la Polynésie fait partie du territoire français depuis 1880. Les populations y gardent leurs langues locales - *bonjour* se dit « *Ta ora na !* » en tahitien - et leurs traditions telles que les danses polynésiennes et le tatouage, un temps interdites par les missionnaires protestants. Ici, la population est pour moitié protestante et pour un tiers catholique.

Autre particularité de la Polynésie : le franc Pacifique, monnaie utilisée - en plus de l'euro - également en Nouvelle-Calédonie et à Wallis-et-Futuna. Actuellement, 1 euro équivaut à 199 francs Pacifique.

Porter une couronne de feuillage et de fleurs - tiaré, frangipane, bougainvillier.. - est banal ici. Pour les jours de fête, le four polynésien est parfois utilisé : dans un trou, on place sur les pierres volcaniques chauffées, du poisson dans des feuilles de bananier, et on ajoute patates douces et cochon de lait.

Laura, qui habite Tahiti depuis deux ans, raconte l'un de ses coups de cœur : « *L'île de Moorea (photo) n'est qu'à 30 minutes de ferry de Tahiti, et c'est un vrai paradis terrestre : des lagons, des baleines, des coraux sublimes et des poissons multicolores... Moorea c'est la Polynésie de carte postale !* »

plorateur anglais James Cook, en l'apercevant en 1774, avait trouvé que ses côtes ressemblaient à celles de l'Écosse, dont le nom latin est *Caledonia*.

Les paysages sont assez contrastés : si la côte est est riche en forêts tropicales de palmiers ou de cocotiers, la côte ouest est protégée des vents par la chaîne montagneuse centrale et donc plus sèche. On peut même y trouver une ambiance « far west », avec des éleveurs de bétail à cheval et du rodéo lors de la foire-exposition de Bourail.

Le lagon néo-calédonien est l'un des plus grands du monde, doté d'une barrière de corail de près de 1600 km pour le principal (qui englobe notamment l'île des Pins, en photo, avec des pirogues à voile triangulaire). Les eaux sont de 22 à 30°C, peuplées de dauphins, requins, raies, ou encore vaches marines. *♫. P.*



© Sébastien Lebegue / NCT

Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant ici >

<https://forms.gle/Ja14Mg7acV7fqwfl6>

EN JUILLET DANS ZÉLIE
Que la montagne est belle !