

zelie

100 % féminin • 100 % chrétien

INSPIRATIONS
UN NOËL ARTISANAL

CLÉMENCE DE VIMAL
DU TRAUMATISME
À L'ESPÉRANCE

ACCUEILLIR
LES NOUVEAUX
BAPTISÉS


Pauline Bonaparte
de sœur à princesse

**LES
SENTINELLES**
dans nos vies

Anne.K

médailles de baptême



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



www.annekirkpatrick.com

09 72 52 39 44 - bonjour@annekirkpatrick.com

gravure classique offerte avec le code ZELIE2025

édito



Chère lectrice, avez-vous déjà assisté à la relève de la garde devant Buckingham Palace ou le château royal du Danemark ? Ou peut-être êtes-vous passée devant le palais de l'Élysée ou le Sénat, devant lesquels veillent les forces de l'ordre, immobiles. En passant devant ces fidèles gardiens, on peut ressentir un élan d'empathie : rester ainsi sans bouger ni parler n'est-il pas terriblement ennuyeux ? Pourtant, sans ces sentinelles discrètes, le danger peut rôder plus facilement, les mauvaises intentions ne sont pas aussi rapidement déjouées. Une sentinelle - du latin *sentire* : « percevoir, entendre » - est loin d'être dans une passive attente : les sens en éveil, l'esprit aux aguets, elle observe. Tel un éclaireur ou un chien à l'ouïe fine, la sentinelle a un temps d'avance. Tout comme les personnes attentives aux dangers potentiels : qu'il s'agisse des accidents domestiques, des risques de cancers, des méfaits des relations toxiques ou des scandales de tous types, elles font de la prévention, informent, avertissent, témoignent. Il existe aussi des veilleurs de l'ombre, souvent peu visibles dans la sphère publique : les parents, les grands-parents, les amis bienveillants (littéralement « qui veulent le bien »), les soignants ou les gardiens qui travaillent la nuit... Ces anges gardiens combattent le mal, par l'attention au bien. Être veilleur, c'est être là même lorsque le ciel est obscur, quand le brouillard domine. Être un veilleur, c'est aussi apprécier le silence, l'intériorité, la solitude souvent. C'est garder les richesses immatérielles de notre monde, comme la bonté ou la beauté. C'est parfois prier. En cet Avent, où le ciel se colore de violet, veillons ; mais n'oublions pas que Jésus veille plus encore, lui qui dit : « *Voici que je me tiens à la porte, et je frappe* » (Ap 3, 20). Il nous aide à garder nos lampes allumées.

Solange Pinilla, rédactrice en chef

SOMMAIRE

4 Explications sur la vie éternelle

6 Sainte Nino, évangélisatrice de la Géorgie

7 Accueillir les nouveaux baptisés

9 Inspirations : un Noël artisanal

10 Clémence, du traumatisme à l'espérance

12 Les bonnes nouvelles de novembre

14 Des livres pour les années collège

16 Sentinelles dans nos vies

17 Baptiste : « Témoigner de mon alcoolisme, c'est tendre la main »

19 Bénédicte : « Les grands-parents ont un rôle de veilleurs »

21 Anne-Sophie : « Dieu est par excellence celui qui veille »

23 Recette : poulet mijoté aux olives

24 Pauline Bonaparte, de sœur à princesse

COURRIER DES LECTRICES

« Merci pour le thème du [numéro de novembre](#) ! Interne en médecine, je suis souvent choquée par la réaction de nombreux catholiques face à la maladie psychiatrique, entre les intentions de prières qu'on ne partage pas (parce qu'on a honte de la maladie

psychiatrique) et les réactions de négation de ces maladies (« *Il faut qu'elle se repose* » ou « *qu'il ait un bon accompagnement spirituel* »). Merci de lever le voile sur ces maladies souvent chroniques qui peuvent être graves et mortelles (par suicide le plus souvent). » *Marie*

« Je suis très touchée par tous les messages et prières, suite à mon témoignage dans *Zélie* ("[J'ai accouché sous X, et cela fait partie de mon histoire](#)"). C'est sûrement grâce à cela que je suis dans la gratitude et la confiance. Un grand merci pour tous ces témoignages d'amour et de bienveillance. Merci de prier pour toutes les femmes qui accouchent sous X, et aussi pour les parents adoptifs et les enfants nés sous X. »

Victoire



Magazine Zélie

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

Directrice de publication :
Solange Pinilla

Rédactrice en chef : S. Pinilla

Magazine numérique gratuit.
Dépôt légal à parution.

Maquette créée par Alix Blachère.

Photo page 1 : Pexels.

Les images sans crédit photo indiqué sont sans attribution requise.

ZOOMS SUR LE SYMBOLE
DE NICÉE-CONSTANTINOPLE (7/8)

Explications sur la vie éternelle

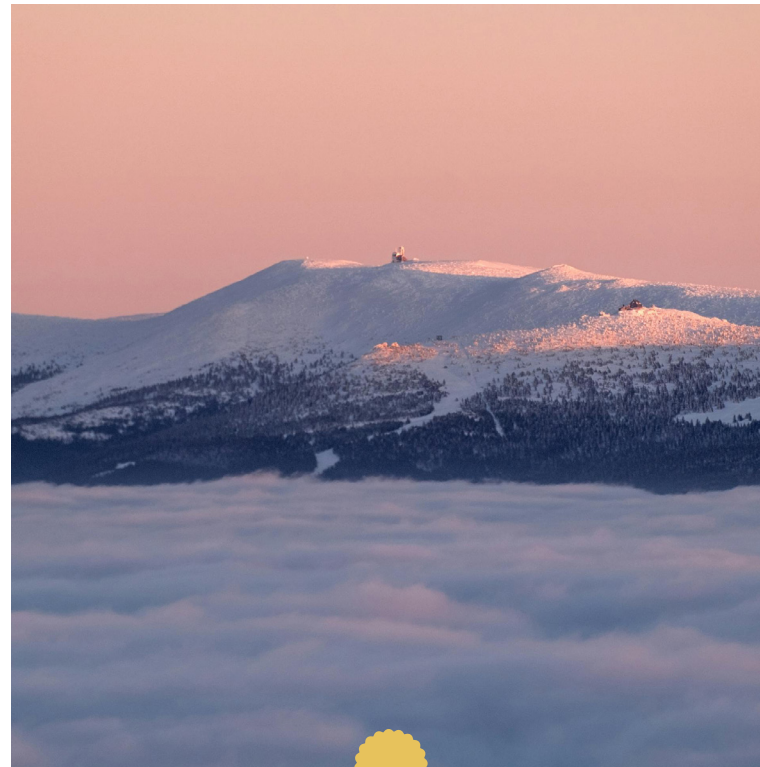
À deux reprises, dans le Credo, nous entendons parler de ce qui se passera après notre mort : « Il (le Fils) reviendra dans la gloire pour juger les vivants et les morts et son règne n'aura pas de fin » et « Je crois à la résurrection des morts et à la vie éternelle ».

Bien que nous n'en connaissions « ni le jour, ni l'heure », nous attendons le retour glorieux du Christ à la fin des temps. Jean nous l'annonce : « Amen, amen, je vous le dis : l'heure vient – et c'est maintenant – où les morts entendront la voix du Fils de Dieu, et ceux qui l'auront entendue vivront. (...) Il (Le Père) lui a donné pouvoir d'exercer le jugement, parce qu'il est le Fils de l'homme. Ne soyez pas étonnés ; l'heure vient où tous ceux qui sont dans les tombeaux entendront sa voix ; alors, ceux qui ont fait le bien sortiront pour ressusciter et vivre, ceux qui ont fait le mal, pour ressusciter et être jugés. Moi, je ne peux rien faire de moi-même ; je rends mon jugement d'après ce que j'entends, et mon jugement est juste, parce que je ne cherche pas à faire ma volonté, mais la volonté de Celui qui m'a envoyé. » (Jn 5, 25 ; 27-30.)

Nous n'aimons pas entendre parler de notre jugement, et pourtant, les théologiens qui ont scruté les Écritures, en distinguent deux phases : un jugement individuel qui intervient au moment de la mort de chacun d'entre nous et un jugement universel qui est concomitant au retour du Christ dans la gloire.

Ces jugements sont déjà annoncés dans l'Ancien Testament : les prophètes, dont Amos et Sophonie (So 1, 14-18), annoncent « un jour de Yahvé » et Daniel nous dit que le salut ne sera pas accordé à tous, mais selon les mérites de chacun, pour les uns la vie éternelle, pour les autres « l'opprobre et la honte éternelle » (Da 12, 2).

Un texte essentiel concernant le Jugement particulier se trouve dans l'évangile de Saint Matthieu (25, 31-



Pexels

46) : chacun sera jugé sur l'amour dont il aura fait preuve durant sa vie terrestre. En effet, l'homme engage son salut dans les choix qu'il fait et particulièrement dans la place qu'il donne à l'amour au cœur de sa vie.

Le pape Benoît XVI explique pourquoi, malgré son message de grâce et de miséricorde, le Nouveau Testament maintient qu'à la fin, « personne ne sera dispensé de rendre compte de la conduite de sa vie. Il existe une liberté que la grâce elle-même ne supprime pas (...) L'injustice du monde (...) ne sera pas effacée (...) par une absolution générale (...) Un amour qui abolirait la justice créerait une injustice. L'amour véritable, c'est la surabondance de la justice (...) la justice doit être et demeurer la forme fondamentale de l'amour ». ⁽¹⁾

Faut-il pour autant craindre cette justice ? Plus nous vivons dans l'amour, plus la crainte de l'enfer laisse place à l'espérance de la résurrection. L'enracinement dans le Christ, sa rencontre fréquente dans la prière et les sacrements constituent le chemin le plus sûr pour avancer vers le paradis qui nous est ouvert. Avec les communautés primitives qui appelaient de leurs vœux le retour du Christ, nous pouvons alors chanter « Maranatha ! », « Seigneur, viens ! ». Redisons également de tout cœur la prière du Notre Père : « Que ton règne vienne. » Le passage vers le monde de la résurrection est, en effet, celui de la victoire contre le mal, contre ce qui résiste à la vie, dans notre vie lors du jugement personnel, dans la création lors du jugement universel qui reproduira à l'échelle du monde le mystère pascal du Christ (cf. Rm 8, 19-22). Nous connaissons alors le sens ultime de toute l'œuvre de la création et de toute l'économie du salut.

Deux affirmations délicates du symbole des apôtres n'ont pas été reprises dans le symbole de Nicée-Constantinople : « *Il descendit aux enfers* » et « *Je crois en la résurrection de la chair* ».

Il ne faut confondre les enfers et l'enfer. Les enfers, le « shéol », était le lieu des morts avant le samedi saint. Jésus y descend, entre sa crucifixion et sa résurrection, pour y manifester la victoire de la vie sur la mort et libérer les générations antérieures.

Dans la pensée juive de l'époque, le terme « chair » désigne l'homme tout entier dans sa condition de faiblesse et de mortalité. L'homme est indissociablement un corps et une âme, un corps en tant qu'être en relation avec les autres et avec l'univers, et une âme en tant qu'être en relation avec Dieu qui nous a donné la vie. Lorsque Jésus ressuscité apparaît à ses disciples, il n'est pas un pur esprit. Il se rend visible au milieu d'eux, mange, parle... En ressuscitant, Jésus n'est pas revenu à son état de vie antérieur. Il échappe aux lois de notre espace et de notre temps. Il est sorti de notre histoire marquée par la mort (Rm 6, 9), et est retourné en Dieu, avec tout ce qu'il était sur cette terre : sa vie, sa chair, ses plaies.

Telle sera également notre résurrection. Les corps seront transfigurés « *en corps de gloire* » (Ph 3, 21), « *en corps spirituels* » (1 Co 15, 44). L'être unique, corps et âme, que nous sommes, continuera à vivre, mais autrement telle la chenille en papillon.

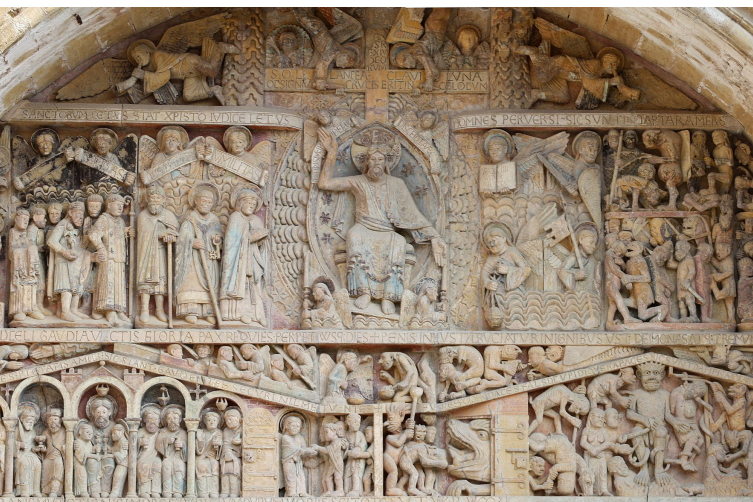
La foi chrétienne retient trois possibilités dans la mort.

L'enfer est le refus de Dieu, le choix libre de récuser son amour et de vouloir demeurer séparé de lui. Effectivement, si nous l'avons rejeté toute notre vie, pourquoi choisirions-nous soudainement d'accueillir sa miséricorde ?

Le purgatoire est la « station de lavage » de « ceux qui meurent dans la grâce et l'amitié de Dieu, mais imparfaitement purifiés (...) assurés de leur salut éternel, (ils) souffrent après

Le Jugement dernier sur le tympan roman du portail de l'Abbaye Sainte-Foy de Conques (Aveyron).

Photo Wikimedia commons.



Vénérable Lucie de Fatima, porter un fardeau léger

Lúcia dos Santos résuma ainsi sa mission : « *Je dois montrer aux âmes le chemin du Ciel par le sentier suave de la prière et de la pénitence* » ⁽¹⁾. Le mot suave peut nous étonner, d'autant qu'elle le souligne, citant la parole du Seigneur : « *Mon joug est doux et mon fardeau léger* ». Creusons un peu.



Wikimedia commons

Enfant, son émotion avait été plus que grande à la vue de l'enfer dévoilé par Notre-Dame. Avec ses cousins, elle avait alors multiplié les prières et les sacrifices en faveur des pécheurs. Elle avait cherché à aimer pour ceux qui n'aiment pas. Le sérieux de la vie, le sens de la responsabilité de nos actes, étaient devenus plus qu'évidents du fait des apparitions.

Pour autant, à cette école, la vie de Lúcia allait-elle devenir sombre ? En réalité, la vision de l'enfer n'était pas le dernier mot de la pédagogie divine. En témoignent notamment les dix dernières années de sa vie : « *Il semblait que plus les années s'ajoutaient, plus la légèreté se voyait en cette petite fille de Dieu* » ⁽²⁾, expliquent ses consœurs du Carmel de Coimbra. Déjà bien visible auparavant, cette joie de Lúcia, née de son union à Dieu par la prière et la pénitence, montre que le Seigneur ne cesse de tracer un chemin de vie pour ceux qui l'aiment.

Abbé Vincent Pinilla

⁽¹⁾ Cité en Carmel de Coimbra, *Un chemin sous le regard de Marie*, Parvis, p. 319. ⁽²⁾ Ibid., p. 529. cf. p. 281.

leur mort une purification, afin d'obtenir la sainteté nécessaire pour entrer dans la joie du ciel » (CEC §1030).

Le Paradis est l'« état de bonheur suprême et définitif », une promesse de vivre toujours avec Dieu et en Dieu, Père, Fils et Saint Esprit. Que nous nous y retrouvions tous, telle est l'espérance chrétienne.

Le mois prochain, nous achèverons notre approfondissement du Credo par la mission de l'Église, une, sainte, catholique et apostolique, qui proclame l'amour du Christ et nous guide dans notre vie spirituelle.

Gaëlle de Frias, théologienne

⁽¹⁾ Cardinal J. Ratzinger, *La foi chrétienne hier et aujourd'hui*, Cerf, p. 231-233

Sainte Nino, évangélisatrice de la Géorgie

Sur la côte est de la mer Noire, dans le Caucase, s'étend la Géorgie. Ce pays est l'un des premiers à avoir adopté le christianisme comme religion officielle au début du IV^e siècle. Le Christ, pour gagner ce peuple, n'eut besoin que d'une timide jeune fille, sainte Nino ou Nina, dont le nom en français est Chrétienne.

Les traditions de la Géorgie la disent d'origine royale et parente de Grégoire l'Illuminateur, l'apôtre de l'Arménie. Elle vit au début du IV^e siècle à l'époque de l'empereur romain Dioclétien. Elle pratique la vie religieuse avec Ripsimé, grande sainte des Arméniens. La beauté de Ripsimé est vantée à la cour de Dioclétien qui décide de l'épouser. Ripsimé et ses disciples, dont Nino, s'enfuient d'abord à Alexandrie puis en Arménie.

Les soldats de Dioclétien finissent par les retrouver. Elles sont torturées et exécutées mais Nino parvient à s'échapper. Après plusieurs jours de marche, elle s'arrête en Géorgie. Elle est capturée et réduite en esclavage. La pureté de sa vie, son austérité, sa fidélité à ses maîtres, finissent par forcer l'admiration des barbares idolâtres.

Un jour, une pauvre femme présente à Nino son fils mourant. Nino invoque ardemment le Sauveur Jésus et l'enfant retrouve la santé. La nouvelle arrive jusqu'à la reine de Géorgie, victime d'un mal rebelle à tout remède. Elle vient trouver Nino et obtient sa guérison. Dans sa joie, elle offre tous ses bijoux.

- C'est mon Dieu qu'il faut remercier, dit Nino. Ce qu'il demande, c'est que vous renonciez aux idoles. Faites-vous baptiser et vivez selon la loi du Christ.

La reine se convertit et le roi promet d'en faire autant mais il ne s'exécute pas. Il arrive alors que ce chasseur invétéré s'enfonce dans la forêt et se perde à la tombée de la nuit. La brume s'épaissit. Les serviteurs sont loin, le roi est à la merci des panthères.

- Que j'échappe à ce danger et je ne rentrerai dans mon palais que pour me faire baptiser, s'écrie-t-il.

Aussitôt, la brume se dissipe, le roi retrouve son chemin et sa troupe. Les deux souverains, une fois baptisés, invitent leur peuple à faire de même. Un temple est bâti en l'honneur du vrai Dieu et le roi demande à l'archevêque de Constantinople de lui envoyer un évêque pour évangéliser son royaume. La Géorgie devient chrétienne.

Nino part au ciel en l'an 330. Mais elle n'est pas oubliée. En 1807, l'évêque de Metz fonde sous le titre de Sœurs de la Sainte enfance de Jésus et de Marie, et sous le patronage de la sainte géorgienne, une congrégation de religieuses enseignantes, les Sœurs de Sainte-Chrétienne, qui possèdent des maisons d'éducation en France (Reims), en Autriche, en Hongrie, au Canada, aux États-Unis et en Afrique.

Mauricette Vial-Andru

Illustration > Térébenthine
et gomme arabique
terebenthinegomme-arabique.com



© Térébenthine et gomme arabique

Avent 2025 : un calendrier pour vous

« Mon cœur veille » : cette année à nouveau, nous vous avons préparé un calendrier de l'Avent, qui est un écho au thème des sentinelles de ce numéro de décembre. Le but : rendre nos cœurs disponibles à Dieu, aux autres et à nous-mêmes. Vous pouvez le télécharger gratuitement et l'imprimer - il est en format A4. Chaque jour, une prière ou une action vous est proposée, telle que « Je programme mon temps d'adoration dans une église pendant l'Avent » ou « Pour la fête de sainte Lucie, je dine aux chandelles ». *J. P.*



> magazine-zelie.com/avent-2025

Accueillir les nouveaux baptisés

Alors que le nombre de baptêmes d'adultes augmente en France, l'accompagnement des futurs et jeunes baptisés demande une attention particulière. Initiatives, idées et conseils, de la recherche de Dieu, aux années qui suivent le baptême.

Samedi 7 novembre 2025. Le Congrès Mission rassemble des milliers personnes dans la grande salle de l'Accor Arena de Paris Bercy (photo). Les premières personnes à prendre la parole sur scène, après la messe à laquelle 250 prêtres ont participé, sont deux néophytes, baptisés depuis peu. Alors qu'Hélène Handelsman s'est convertie notamment après avoir été touchée par la liturgie de la messe, le parcours de son mari Mehdi est un peu différent.

« Je suis né en Iran, dans une famille judéo-musulmane, explique-t-il. Je suis venu faire mes études à Paris. En faisant du bénévolat, j'ai remarqué que j'y croisais souvent des catholiques. J'ai rencontré Hélène, qui m'a proposé d'aller à un chemin de croix. Celui-ci m'a bouleversé. Je me suis inscrit au parcours Alpha, puis j'ai reçu le baptême cette année. »

Pour Farid Wahid, également d'origine iranienne, c'est la lecture de l'évangile de saint Jean qui a été un choc suffisant pour l'amener à demander le baptême. Lors d'une des tables rondes du Congrès Mission, il évoque néanmoins deux expériences désagréables à ce sujet. Alors qu'il était venu parler de son désir de devenir catholique à un prêtre après la messe, celui-ci lui a répondu : « Nous avons déjà suffisamment de difficultés avec notre communauté, nous ne sommes pas prosélytes ! » Un autre prêtre a eu tendance à « le mettre dans une case », le renvoyant à sa tradition musulmane.

Le Père Nicolas Rousselot, de l'église saint Ignace à Paris, rencontre souvent des personnes venues demander à devenir catholiques. Dans la même table ronde, il raconte : « Mon bureau est à côté de la sacristie, quasiment dans l'église. Quand quelqu'un vient me demander le baptême, je m'efforce de l'accueillir de manière inconditionnelle. Devant l'histoire parfois broyée de la personne, je déchausse mes chaus-



© SP/Congrès Mission

sures. Même si celle-ci me dit des choses sur l'Église qui ne me semblent pas ajustées, j'accueille sa parole sans vouloir la "redresser" ».

Dans ses échanges avec ces personnes en quête de Dieu, il prête une attention particulière à leur enfance : « Souvent, leur foi est une expérience qui remonte à l'enfance. Une femme de 35 ans m'a parlé du rôle de sa grand-mère, pourtant décédée quand elle était petite. Notre enfance est une terre sainte, où l'on s'éveille à la vie et au mystère de l'autre. »

Nicolas Rousselot voit beaucoup de jeunes femmes musulmanes demander le baptême : « Elles vivent souvent un conflit de loyauté. Souvent, elles me racontent des expériences mystiques qu'elles ont vécues. Elles ont en elles une sorte de religion naturelle et veulent suivre Dieu et donner leur vie à ce Dieu d'amour. »

Dans la paroisse saint Ignace, un groupe de regardants est proposé : « Viens et vois ». Il s'agit d'un sas avant le catéchuménat, pour ceux qui ne se sentent pas encore prêts à demander le baptême.

Parfois, la demande de baptême n'est pas formulée, mais une recherche de Dieu vit dans le cœur de la personne. Pour ces personnes en quête, la paroisse de Dinard (Côtes d'Armor) propose depuis plusieurs années les « Dimanches en paroisse ». Aude Pialoux, engagée dans cette initiative, raconte lors du Congrès Mission : « Nous avons envoyé un sondage aux familles des écoles catholiques du territoire de la paroisse. Celui-ci a révélé que beaucoup n'étaient jamais allées à la messe, mais se disaient prêtes à y aller, si l'accueil était adapté. Cependant, lors de journées que nous avons organisées par la suite pour ces familles, elles nous disaient qu'elles aimaient les chants, les témoignages, mais ne nous parlaient pas de la messe. Nous avons alors remarqué qu'avec les foules, Jésus fait des guérisons, raconte des paraboles, mais il ne rompt le pain qu'avec ses disciples. »

La paroisse organise donc cinq fois par an le « Dimanche en paroisse », un événement qui ne comporte pas de messe, mais qui est « un lieu favorable pour une rencontre avec le Seigneur ». Le curé de la paroisse, le Père Bertrand du Rusquec, raconte à ce propos : « Une paroissienne m'a dit : "Mon Père, vous allez être très fâché, mais... je crois que finalement, je préfère la messe aux Dimanches en paroisse." » L'objectif semble ici atteint.

Une autre initiative pour accompagner les personnes vers le baptême, si elles le désirent, s'appelle le Réseau Charles de Foucauld. Amaury Rheinart, 26 ans, raconte lors d'une table ronde du Congrès Mission : « Il y a plus d'un an, avec un ami, Mayeul, nous avons lancé le compte @devenir_chrétien sur TikTok. Des centaines de personnes nous ont écrit qu'elles se posaient des questions sur Dieu. Nous nous sommes demandés qui elles pourraient contacter, car dans une église, il n'y a pas forcément un prêtre ou une personne disponible à l'accueil pour répondre à leurs questions. Nous avons donc créé un réseau de bénévoles missionnaires, dont le rôle est de prendre un café avec ces personnes en recherche, ou encore de les accompagner à la messe. »

Près de 500 missionnaires sont déjà actifs, coordonnés par une vingtaine de bénévoles. Amaury nous parle de Théo, 21 ans, qui habite Périgueux. « Il nous a contactés via le compte @devenir_chretien. Nous l'avons mis en relation avec Frédéric, 37 ans, qui habite aussi Périgueux, et qui est arrivé à la foi chrétienne il y a quatre ans. Il est donc devenu son référent pour aller avec lui à l'adoration, à des conférences, pour lui apporter de l'aide et des conseils, et, peut-être un jour l'accompagner vers le baptême ! »

Une fois la personne baptisée, il arrive qu'après le catéchuménat, elle ne se sente pas suffisamment accueillie, et qu'elle abandonne la pratique dominicale, ainsi que le montrent des études réalisées sur ce sujet.

Une des solutions à ce problème est de cultiver davantage la fraternité dans la paroisse. À Dinard, le Père Bertrand du Rusquec a proposé un effort aux fidèles pour le jubilé de l'espérance : « Je leur ai suggéré de changer de



Astuce Le *Catho starter pack* et le *Petit guide de la messe* sont deux livres très courts et pédagogiques, parus aux éditions Téqui, qui aideront les futurs et jeunes baptisés ainsi

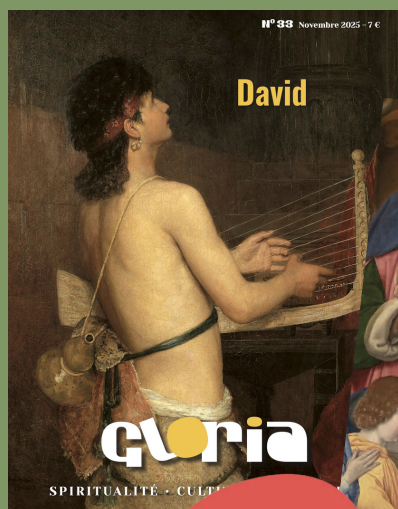
que les recommençants à mieux comprendre le langage des catholiques et celui de la messe. *J. P.*

place à la messe, et avant, le signe de croix, de parler à leur voisin. Une dame, réticente au début, m'a raconté qu'un jour, elle s'était assise inhabituellement au fond de l'église. En discutant avec sa voisine de chaise, elle s'est aperçue qu'elle était sa voisine de rue également ! Celle-ci lui a dit que c'était la troisième fois qu'elle allait à la messe. Elles se sont revues, et depuis, la voisine y a va tous les dimanches ! »

Anne-Claire Long, intervenante dans une table ronde, raconte qu'à une messe, elle a aperçu un jeune qu'elle n'avait jamais vu. À la fin, elle était allée vers lui et lui a demandé s'il avait le numéro du responsable du groupe de jeunes professionnels de la paroisse ! Ils ont bu un verre ensemble.

Rencontres et gestes, mis bout à bout, donnent aux assoiffés de Dieu de quoi répondre à leur quête et poursuivre leur chemin avec Jésus.

Solange Pinilla



Pour des
lecteurs de
10 à 110 ans

gloria

Un mensuel catholique
pour approfondir sa foi
et alimenter sa culture générale

Nouveau !
Le numéro
de décembre
est paru.



LE CADEAU DE NOËL IDÉAL !

Numéros et abonnements sur magazine-gloria.fr

INSPIRATIONS Un Noël artisanal

Parmi nos souvenirs d'enfance, il y a peut-être une guirlande multicolore qui clignote sur le sapin, du chocolat chaud à la cannelle au retour de la messe du 24 décembre, des chants si beaux qu'on dirait ceux des anges. Pour fabriquer de nouveaux souvenirs d'Avent et de Noël pour nous ou nos proches, voici quelques objets fabriqués en France – non sponsorisés, simples coups de cœur pour nous inspirer et incarner la joie de la Nativité.

É. T.



1. Bougie « Épices et fruits confits » (*Les Bougies de Léa*). 2. Étable en carton et Nativité 10 pièces (*Atelier Arterra*). 3. Couronne de Noël « Rouge » (*Chauvin Paris*). 4. Crèche en pain d'épices en kit (*Gourmandita*). 5. Calendrier de l'Avent « Petit Pâtre » avec mot inspirant et chocolat artisanal (*Baracao*). 6. Savon de Noël (*Catho Rétro*). 7. Mug en argile « Suivre l'étoile » (*Catho Rétro*). 8. Couronne en sapin frais « Cuivre » (*Atelier Art Feuille chez Gang de famille*). 9. Étiquette cadeau « Petit Jésus » (*Petit Berge*).

Clémence, du traumatisme à l'espérance

Alors qu'elle était enfant, Clémence de Vimal a subi des violences sexuelles de la part d'un cousin. Aujourd'hui comédienne, elle évoque à travers un spectacle les secrets de famille et la parole qui libère. Mais aussi une fragilité dans l'altérité, qui demeure. (Note : ce témoignage peut être éprouvant à entendre – même s'il n'entre pas dans les détails du traumatisme.)

« **L**orsque j'étais enfant, j'allais dans la propriété de mes grands-parents pendant les vacances scolaires. C'est là que j'ai subi des gestes incestueux de la part de mon cousin, âgé de dix ans de plus que moi. Cela a duré entre mes 5 ans et mes 12 ans. Ou peut être plus, car ma mémoire a longtemps refoulé mes souvenirs dans mon inconscient – on appelle cela l'amnésie traumatique.

Mon rapport au corps a été très perturbé. Dès 7 ou 8 ans, je me suis toujours vue obèse. J'avais besoin de combler quelque chose, et j'ai commencé à avoir une addiction aux aliments sucrés, puis à être boulimique.

À l'adolescence, j'éprouvais un mal-être profond, une détresse difficile à nommer, car j'étais dans la confusion. Je me mettais en danger. J'avais besoin d'excès, afin d'oublier les sensations traumatiques qui revenaient parfois par flashes. Des images me revenaient – mais pas les plus graves. À cause de l'abus subi, je ressentais une excitabilité physique. Celle-ci me donnait l'impression d'être vicieuse, perverse. Je n'osais pas en parler, car je craignais qu'on me dise que j'étais tordue. Pour décrocher et oublier, je buvais beaucoup, je testais des drogues.

Dans mes relations amoureuses, j'avais intégré l'idée d'être un objet de désir, et je me fondais dans le désir de l'autre, sans écouter le mien. J'étais dans l'incapacité de dire non. J'ai ainsi fait de mauvaises rencontres, sans pouvoir partir.

À l'âge de 18 ans, j'ai parlé à ma mère de certains gestes posés par mon cousin quand j'étais enfant. Elle m'a demandé de répéter. Par sa réaction, j'ai pu prendre



Photo © Victoria Vinas

la mesure du problème. En effet, même si je sentais que quelque chose n'était pas ajusté dans le comportement de mon cousin, je n'avais jamais pris conscience que c'était grave, puisque c'était, après tout, quelqu'un de la famille.

Ma mère m'a écoutée et m'a crue. Elle a demandé à mes frères et sœurs si eux aussi avaient été touchés de cette façon.

Au début, elle pensait gérer cela à l'amiable, en intrafamilial. Elle a commencé par en parler aux parents de mon cousin, dans l'espérance que celui-ci demande pardon. Malheureusement, en l'absence de retour positif de mon cousin et de ses parents, j'ai porté plainte. Comme il était mineur au début des faits, il a été jugé au tribunal pour mineurs. Il a été reconnu coupable ; il n'a pas été en prison, mais il est fiché par la justice. En réalité, tous les faits n'ont pas été donnés, car certains n'étaient pas encore sortis de ma mémoire traumatique.

J'ai rencontré un homme, qui allait plus tard devenir mon mari. Je lui ai dit assez rapidement que j'avais subi des actes incestueux. À ma grande surprise, il m'a répondu que lui aussi avait été abusé ! Nous avons cru en la parole de l'autre. Et cela a amené très vite beaucoup d'écoute et de délicatesse dans notre relation.

Mon mariage m'a transformée et continue de le faire. Il guérit les blessures au fur et à mesure. C'est une relation de confiance, où je peux me déposer. J'ai le temps de parler, d'écouter. Oui, j'ai été abîmée par un homme, mais je suis aussi guérie par un homme. J'ai réappris ce qu'est une relation saine, équilibrée, et un désir consenti. Pour autant, cela n'a pas toujours été simple. Dans l'intimité, j'ai eu des réactions qui me dépassaient physiquement, et

créaient une rupture entre nous deux. Par exemple, je devenais violente, dans un réflexe de défense. J'ai eu besoin de temps pour me sentir en sécurité.

Je suis née dans une famille catholique. J'ai eu une période de crise, puis j'ai fait le choix, en tant qu'adulte, de cette foi. Un désir de vérité, de simplicité et de joie m'habitent. Ce désir fait que nous pouvons déposer nos difficultés devant Dieu, et que nous ne sommes pas seuls.

Dans ce milieu catholique où j'ai grandi, il y avait cependant des écueils : la croyance que la foi va tout résoudre ; ou encore l'injonction de pardonner en silence. En réalité, la révélation de ces abus a ouvert la boîte de Pandore familiale.

On craint souvent de dévoiler l'inceste, car on pense que cela va briser la famille. Je pense que ce qui détruit la famille, c'est cette absence de vérité. Au lieu de refuser le dialogue, il faut reconnaître la gravité des faits, accompagner et protéger ceux qui sont à protéger.

De mon côté, j'ai suivi beaucoup de thérapies. Il me semble que plusieurs axes de thérapie sont nécessaires : une approche verbale, car, dans une certaine mesure, le traumatisme a empêché la pensée de se déployer dans le cerveau. Et aussi une approche corporelle : c'est le corps qui s'exprime le premier ; quand j'étais petite, je tombais très souvent et j'allais souvent à l'hôpital. La thérapie par la danse, le dessin et le théâtre m'ont beaucoup aidée.

Depuis l'âge de 8 ans, je rêvais d'être comédienne. J'avais un désir intense d'expression. Je voulais vivre plein de choses, de nombreuses vies, de nombreuses personnes. Aujourd'hui, après des études d'art dramatique à l'académie Charles Dullin, je suis comédienne et metteuse en scène. Pour moi, être comédienne, c'est dire quelque chose sur le monde. Louis Jovet disait que le théâtre sert à « *divertir pour instruire* ». Il y a les costumes, le décor, mais la pièce vient aussi nourrir quelque chose en soi.

Alors que j'étais mariée depuis deux ans, j'ai senti que le mariage m'avait stabilisée. J'avais un désir grandissant d'autre chose et le besoin de trouver ma place. J'ai quitté les compagnies dans lesquelles j'étais. Un jour, alors que j'avais déjà évoqué l'idée d'écrire sur ce sujet, mon mari m'en a parlé de nouveau : « *Et si tu écrivais sur le secret de famille et sur ton histoire ?* » J'ai répondu : « *Oh non ! Je sors de dix ans de procédure, ma famille est partie en cacahuète, car un secret en révèle un autre...* » Cependant, l'idée revenait frapper en moi. Avec un mot, « *miséricorde* » – amusant, chez quelqu'un qui s'appelle « *clémence* » –, même si je me disais que ce terme pouvait prêter à confusion.

J'ai rassemblé tous les écrits que j'avais depuis 12 à 14 ans et les parties de la procédure judiciaire, puis j'ai écrit un spectacle : « *J'ai besoin d'air, c'est pour ça que je fume* » (voir encadré). Ce n'est peut-être pas un hasard, mais je travail avec une équipe de femmes pour ce sujet difficile : Sophie Galitzine, Gaëlle Ménard, Aurore Jacob et Agnès de Palmaert. Je suis la seule comédienne, et j'incarne une dizaine de personnages différents, parmi lesquels les membres de la famille et des policiers.

J'ai envie de vous raconter les réactions de trois hommes après la pièce. Un jeune homme m'a avoué, interrogateur : « *Ce spectacle m'a remis face à moi-même : est-ce que je me suis toujours bien comporté avec mes cousines ?* »

Un autre homme m'a dit : « *J'avais tellement envie d'arriver sur scène et dire au cousin : bon sang, dis-lui pardon !* » La pièce a permis de donner envie à cet homme de défendre et de protéger une victime ! Je trouve cela beau, sachant que 85 % des abuseurs sont des hommes. Enfin, un homme plus âgé, un peu « à l'ancienne », m'a confié : « *Je n'étais pas toujours d'accord avec le mouvement MeToo, mais là, en sortant de ce spectacle, je suis bouche bée. Et si Gérard Depardieu est coupable des violences dont on l'accuse, il doit être condamné.* » Il a vu soudain les conséquences et les enjeux de ces violences... Et puis, j'ai eu beaucoup de réactions de femmes, souvent en pleurs. L'une m'a glissé : « *Remerciez votre mère de vous avoir crue.* »

Il me semble que pour prévenir de l'inceste, il faut poser les bonnes questions. Quand ma mère me demandait : « *Est-ce que quelqu'un t'a fait du mal ?* », je répondais « *Non* ». Il peut être pertinent de parler des sensations : « *Où as-tu mal ?* », « *Que ressens-tu ?* », « *D'où vient ta colère ?* ». Et s'il y a un doute, aller vers un professionnel. Plus largement, une famille où l'adulte est tout-puissant, auquel on ne peut pas dire non, et auquel on doit faire plaisir, est à mon sens un terrain pour les abus.

Le pardon est un sujet délicat. La colère, un temps partie, est revenue. Je crois qu'il va falloir que je pardonne toute ma vie à celui qui m'a fait du mal. Cependant, j'ai besoin de pardonner, pour être libérée. J'ai pu retrouver une forme d'apaisement. C'est une grâce reçue, car cette blessure abîme vraiment toute une vie.

Quand j'étais dans la panade il y a 15 ans, en pleine procédure judiciaire, jamais je ne me serais imaginée vivre la vie que j'ai aujourd'hui. Jamais je n'aurais imaginé vivre une belle relation amoureuse, ni être plus apaisée. Je veux dire que l'espérance est possible. Je ne crois pas à la fatalité. Oui, certaines blessures sont si profondes qu'elles se rappellent à nous parfois chaque jour, mais il est possible d'avancer pas à pas, et c'est cela le plus important. Un jour à la fois. »

Propos recueillis par Solange Pinilla

Un seul-en-scène

« **Mon spectacle** *J'ai besoin d'air, c'est pour cela que je fume* a déjà été joué plusieurs fois, et c'est le cas actuellement au théâtre La Croisée des Chemins à Paris, explique Clémence de Vimal de sa voix qui a le timbre chaleureux d'une contrebasse. Mon intention est de raconter une histoire d'espérance, qui part de ma propre histoire, mais qui est une fiction, avec d'autres prénoms. Au-delà du sujet de l'inceste, la pièce parle des secrets de famille : tout le monde en a, avec des conséquences réelles. Le spectacle permet de voir comment une famille gère ce secret, avec en arrière-fond un désir de vérité, de paix et de justice, et un chemin intérieur. »

« *J'ai besoin d'air, c'est pour ça que je fume* », jusqu'au 2 janvier 2026, les jeudis et vendredi à 19 h au théâtre La Croisée des Chemins (Paris 19^e).

Les bonnes nouvelles de novembre

CINÉMA Sorti le 1^{er} octobre, le film docu-fiction *Sacré-Cœur*, réalisé par Steven et Sabrina J. Gunnell et distribué par la société Saje, a dépassé fin novembre les 450 000 spectateurs en salles de cinéma, emportant un succès considérable, rare dans le domaine du film documentaire, au-delà des sphères des catholiques pratiquants. Les témoignages du public parlent, invariablement, d'un film spirituel qui conduit à l'intériorité et à l'amour. Deux autres éléments peuvent contribuer à expliquer ce succès public : la force des témoignages présentés et la médiatisation du film. Par ailleurs, Saje a également distribué en France le film d'animation *Le Roi des rois*, qui raconte la vie de Jésus écrite par Charles Dickens et vue par le fils de celui-ci (*lire notre critique dans Zélie n°109, page 21*). Trois semaines après sa sortie, *Le Roi des rois* cumulait déjà 160 000 entrées.

SANTÉ La société Doctolib poursuit son travail de diversification de son activité et lancera progressivement, à partir de 2026, un outil d'intelligence artificielle destiné à assister les patients dans leurs recherches médicales, notamment pour lutter contre les fausses informations et les éclairer avec un véritable appui scientifique. Cet outil d'intelligence artificielle est construit en lien avec des médecins et des enseignants-chercheurs français. Cet assistant sera là pour informer, il ne posera aucun acte médical tel qu'un diagnostic ou une prescription.



© La Venelle - Montreuil

ÉCOLOGIE En septembre 2025 a été inaugurée, à Montreuil, en banlieue parisienne, une venelle - c'est-à-dire une petite rue étroite - totalement rénovée, réunissant neuf associations spécialisées dans le réemploi solidaire. Ensemble, sous le patronage de la municipalité, celles-ci ont fondé l'association La Venelle, qui réunit des magasins de seconde main de vêtements, de jouets, d'électroménager, de mobilier ou de décoration (*en photo, la boutique La Collecterie*), ainsi qu'un café-cantine. Les associations engagées espèrent la création de 50 emplois dans les ateliers et magasins de la Venelle. Il s'agira, autour de la vente, d'organiser aussi des ateliers sur le réemploi et la réparation, de développer de nouveaux lieux de sociabilité, notamment autour des 116 logements de cette artère, et de son jardin partagé.

LITURGIE Le chœur de musique sacrée Theou Xarisma, fondé en 2018 par deux jeunes compositeurs, prépare la sortie de son troisième album, consacré à des hymnes pascales nouvellement composées pour ce CD. Le chœur, pour mener à bien cette opération, a initié une levée de fonds de 9 000 euros, sur le site de financement participatif [Credofunding](#). Au jour où nous publions, 5 800 euros ont déjà été collectés. L'argent reçu permettra aux 24 chanteurs de se réunir en lieu réservé à l'enregistrement, de mixer la musique, presser les CD et assurer la promotion de l'album ainsi édité pour faire rayonner une musique sacrée liturgique contemporaine.

INDUSTRIE Après avoir connu des années difficiles suite à la crise de la Covid, le groupe français de cosmétiques Yves Rocher, qui doit encore se séparer de sa filiale Petit Bateau, part à la conquête du marché asiatique, en se recentrant sur la production et vente de cosmétiques. Début 2026 débutera l'ouverture d'une quinzaine de magasins en Asie. La Chine et l'Inde sont principalement visées. Dans ce plan de redéploiement, la marque continuera de miser sur les produits naturels, fabriqués en France, répondant ainsi à une demande de la clientèle asiatique. Cette politique dynamique a permis déjà à la marque de renouer avec la croissance.

ÉCONOMIE En dépit de l'instabilité politique du pays, la France a connu une croissance de son PIB de 0,5 % durant l'été, alors que les prévisions étaient de 0,3 %. Au commencement de l'automne, la croissance cumulée du PIB français s'approchait des 1% pour l'année 2025. La croissance française est ici portée par quelques secteurs de pointe ; l'aéronautique, l'armement, l'industrie pharmaceutique. L'augmentation des exportations dans ces secteurs, et le maintien des investissements soutiennent cette dynamique qui nous démarque d'autres voisins plus moroses, comme l'Allemagne et l'Italie. Dans le même mouvement, le secteur bancaire français se porte relativement bien, en dépit de l'augmentation du nombre des faillites d'entreprises en 2025. Cette bonne santé est due à une gestion saine des actifs ces dernières années.

COMMERCE Le supermarché coopératif Graoucoop, situé à Metz en Moselle, qui a ouvert un magasin de 299 m² en 2024, repose sur un principe participatif. Les membres de cette structure sont à la fois propriétaires, décisionnaires et clients. Chacun consacre trois heures par mois au magasin. 75 % des tâches liées à celui-ci sont ainsi assurées par des bénévoles. Ce fonctionnement permet un taux de marge de distribution moins élevé qu'ailleurs (28%). Les producteurs sont mieux payés et les produits vendus moins chers. Régulièrement, des portes ouvertes et réunions d'accueil permettent de faire découvrir le concept aux habitants.

MONDE Peu connue en France, la Mission Aviation Fellowship (MAF) est une organisation humanitaire internationale qui apporte de l'aide aux populations isolées dans des zones peu accessibles : jungles, marais, déserts, montagnes. Elle a été fondée après la fin de la Seconde guerre mondiale, quand de jeunes pilotes chrétiens de Grande-Bretagne, des États-Unis et d'Australie ont souhaité mettre l'aviation non plus pour répandre la guerre et la mort, mais la paix de Dieu. Aujourd'hui, 1 300 pilotes, mécaniciens et techniciens travaillent pour travailler au développement, dans un esprit en lien avec l'espérance chrétienne. Ainsi, récemment, la MAF a transporté un patient de N'Zérékoré à Conakry en Guinée en moins de trois heures, évitant un difficile trajet par la route de plus de 24 heures.

CULTURE À l'occasion des 250 ans de la naissance de Jane Austen, la marque de livres audio Audible propose une nouvelle version lue d'*Orgueil et préjugés* dans six langues différentes. La version francophone, lue par plusieurs acteurs en vue de la scène française, est accompagnée d'effets sonores salués par la critique et qui contribuent à rendre particulièrement vivante cette nouvelle adaptation de l'œuvre de l'autrice britannique.

Gabriel Privat

FONDATION NATIONALE
POUR LE CLERGÉ

Fondation reconnue d'utilité publique

**PENDANT 60 ANS,
SŒUR MARIE-HÉLÈNE A PRIS SOIN DE
LA SANTÉ DES PRÊTRES, RELIGIEUSES
ET RELIGIEUX.**

**AUJOURD'HUI, ELLE A PRIS SA
RETRAITE AU SEIN D'UNE MAISON DE
SA CONGRÉGATION.**

Par un legs, une donation ou une assurance-vie,

vous redonnerez à ceux qui nous ont tant donné et aiderez la Fondation Nationale pour le Clergé à accomplir sa mission : prendre soin de Sœur Marie-Hélène et de tous les prêtres, religieuses et religieux qui pourront vieillir dignement dans des maisons de retraite ou des logements adaptés. La Fondation finance également des programmes de santé pour prêtres en activité.

Pour recevoir, sans engagement, notre brochure sur les legs, donations et assurances-vie, contactez-nous en toute confidentialité :

PAR TÉLÉPHONE :

01 70 64 07 51

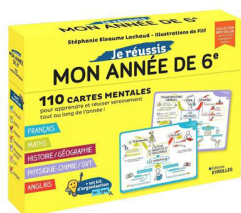
SUR NOTRE SITE :

WWW.FONDATIONDUCLERGE.COM

OU ÉCRIVEZ-NOUS AU :

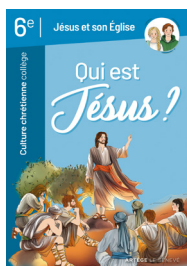
3 RUE DUGUAY-THOUIN - 75280 PARIS CEDEX 06

Période hautement charnière, où l'on passe d'enfant à adolescent, le collège est à accompagner avec attention. Parfois, pour parler de la foi, de l'amitié ou encore de notions de mathématiques ou de français, les mots manquent. Ces supports écrits récemment parus peuvent aider l'adolescent de 11 à 15 ans à mieux comprendre le monde et la vie. Ils peuvent être utilisés par le jeune seul, mais auront bien plus d'impact s'ils sont l'occasion d'un échange entre le collégien et l'un de ses parents. *J. P.*



Je réussis mon année de 6^e. 110 cartes mentales pour apprendre et réviser sereinement tout au long de l'année (Eyrolles). Les cartes mentales sont des schémas permettant de donner de nombreuses informations de

manière structurée et imagée. Actuellement en vogue, les cartes mentales stimulent les deux hémisphères du cerveau. Conçues ici par Stéphanie Eleaume Lachaud et illustrées par Filf, elles permettront, par exemple, de réviser une évaluation du programme de 6^e de manière plus ludique, que ce soit en français, en maths, en histoire-géographie, en physique-chimie/SVT ou en anglais. Dans la même collection de cartes mentales aux éditions Eyrolles : *Mes leçons de français* (5^e, 4^e, 3^e), *Mes leçons de maths* (5^e, 4^e, 3^e) et *Je réussis mon brevet*.



Qui est Jésus ? est le livre du parcours de culture chrétienne au collège pour les élèves de 6^e, publié chez Artège Le Sénevé – les livres pour les classes de 5^e et de 4^e paraîtront à la rentrée 2026, pour la 3^e en 2027. Conçu pour les cours de culture chrétienne en collège catholique, il propose une approche

culturelle et historique, mais peut sans doute aussi servir de support en aumônerie ou en famille. Il est rédigé par François-Xavier Pecceu et illustré par Véronique Massonnet. Au fil des 24 leçons, le collégien lit des passages de l'évangile de saint Luc pour approfondir sa connaissance de Jésus. Pour chaque étape de la vie du Christ – son baptême, la rencontre avec Zachée ou encore sa Résurrection –, un lexique et des questions permettent de mieux comprendre le texte, mais aussi des mots croisés et des devinettes à compléter directement dans le livre. Une œuvre d'art permet de mieux contempler la vie de Jésus, comme *l'Entrée à Jérusalem* de Giotto ou *La Prédication de saint Pierre à Jérusalem* de Charles Poërsen. À la fois exigeant et plaisant, ce manuel et fichier d'activités nourrira la connaissance de la foi de beaucoup.

ÉDUCATION

Des livres pour les années collège




Je crois en Dieu, pour les collégiens (Mame) est un parcours pour découvrir la foi, proposé par l'association L'Amour vaincra – animée par le frère Paul-Adrien d'Hardemare qui évangélise ses 570 000 abonnés sur YouTube – et le diocèse de Paris. Clairement spirituel, il peut être utilisé en au-

mônerie ou en préparation au baptême. En 31 modules, il balaie de nombreux sujets : la prière, Jésus, la Bible, la spiritualité chrétienne, les fêtes catholiques, la Doctrine sociale de l'Église, les autres croyances ou encore la vie éternelle. À chaque fois : de courts enseignements, des questions, des schémas, des défis, des jeux, des idées de livres et de films. Et même des chants, vidéos ou autres contenus à voir à partir d'un QR code (peut-être à voir uniquement en groupe, à l'âge collège où l'on essaie de limiter le temps d'écran). Riche en informations et visuellement très coloré, ce livre peut s'avérer bien utile, pour une première annonce de la foi ou pour approfondir.



Libres, heureux et enracinés (Artège Le Sénevé) est un guide pratique pour accompagner les collégiens et lycéens – plutôt à partir de la 5^e ou la 4^e – dans leur construction personnelle. Inès d'Oysonville, auteur, et Emmanuelle Bros, coach en orientation professionnelle et

précédemment éducatrice à la vie affective au sein de l'association Parlez-moi d'amour, invitent de manière très ludique à s'interroger : « *Qui suis-je ?* » Corps, émotions, intelligence, volonté, quête spirituelle, communication, amitié, amour, études et vocation : tous ces thèmes sont abordés à travers des textes simples et vivants, des témoignages, des invitations à l'action et des illustrations dynamiques de Claire S2C. Ancré dans la foi, ce livre invite par exemple à distinguer besoin profond et envie passagère, à lister ses qualités, à rejoindre sa chambre secrète intérieure pour prier, ou encore à savoir dire non ou stop en amitié. *J. P.*

A full moon is positioned in the upper center of the frame, glowing against a deep teal night sky filled with numerous stars. Below the sky, the dark, silhouetted outlines of a forest and rolling hills are visible, creating a sense of depth and tranquility.

C'EST LA NUIT
QU'IL EST BEAU
DE CROIRE À LA LUMIÈRE !

EDMOND ROSTAND
« CHANTECLER »

Sentinelles dans nos vies

Fls veillent, gardent, protègent, avertissent, alertent sur un mal ou protègent un bien, les sentinelles dans nos existences. Cela peut être un métier – dans la sécurité, la santé, l'éducation –, ou bien un talent – des personnes attentives, d'une lucidité rare –, cela arrive à quiconque essaie d'être disponible, tout simplement. Dans une société où les déplacements et les informations vont de plus en plus vite, la sentinelle est stable. Elle est là comme une lumière rassurante.

Avec ce dossier, nous mettons un coup de projecteur sur ces personnes souvent discrètes, qui n'adoptent pas un point de vue supérieur, mais essaient simplement d'être présentes pour accueillir, écouter, protéger. Il peut s'agir de préserver la santé – contre l'alcool ou la drogue



Pexels

par exemple –, prendre soin des relations – familiales ou amicales –, mais aussi veiller sur notre vie intérieure et sur nos âmes. On peut penser à cette phrase de Jean-Paul II qui avait joliment dit aux femmes qu'elles étaient « *les sentinelles de l'Invisible* ». Dans *Veilleur, où en est la nuit ?*, le frère Adrien Candiard parle des premiers moines, « *gardiens de l'espérance du monde* » : « *Conscients d'être des sentinelles, ils pouvaient regarder la nuit sans effroi, parce qu'ils avaient au fond d'eux-mêmes assez de lumière pour ne pas douter de l'existence du matin.* »

Solange Pinilla

À la maison, pendant vos trajets, écoutez

« **ZÉLIE - LE PODCAST // FEMMES INSPIRANTES** »

.....

> Disponible sur magazine-zelie.com/le-podcast
et sur les plateformes d'écoute (Apple Podcasts, Spotify...)

Christine Lortholary

« Médecin
au service
des autres »



Bénédicte Delelis

« Appelés à la
vie éternelle »



Raphaëlle Lugo

« Vivre
avec la
mucoviscidose »



Clémentine Petzl

« La maternité
m'a pacifiée »



Baptiste : « Témoigner de mon alcoolisme, c'est tendre la main »

De l'âge de 15 ans jusqu'à 24 ans, Baptiste Mulliez a fait de l'alcool un pansement pour ses blessures, au point de devenir alcoolique. Abstinant depuis 10 ans, il accompagne des malades de l'alcool en tant que patient-expert, et fait de la prévention auprès des lycéens et des étudiants.

Même s'il se considère davantage comme une personne-ressource parmi d'autres que comme une sentinelle, il espère amener des prises de conscience et éviter à des personnes de basculer dans l'autodestruction.

Zélie : Pour commencer, pourriez-vous nous dire ce que l'alcool a abîmé dans votre vie, pendant neuf années jusqu'à l'âge de 24 ans ?

Baptiste Mulliez : En 2015, à 24 ans, l'alcool a détruit beaucoup de choses dans ma vie. Je ne suis plus scolarisé. Je ressens une grande solitude, avec le sentiment d'être inadapté à la société. L'alcool est ma béquille : quand je suis triste, anxieux, ou même joyeux. Il est comme une auto-médication, qui lisse des choses que je n'aime pas chez moi : mon hypersensibilité, ou encore le poids de la pression sociale ou familiale. J'ai l'impression que l'alcool me soulage ; mais c'est un cercle vicieux mortifère. De plus, je ressens les regards de mon entourage comme des agressions. Je suis comme enlisé.

C'est votre mère qui vous a proposé de vous rendre à une réunion des Alcooliques Anonymes. Considérez-vous qu'elle a été pour vous une sentinelle ?

Oui, elle fait partie de mes sentinelles. Ma mère, c'est l'empathie, la douceur, l'amour. La nuit, elle venait me chercher en voiture, sans savoir dans quel état elle me trouverait. Avant même de venir me parler, elle avait rejoint un groupe de l'association Al-Anon, qui soutient l'entourage de personnes malades de l'alcool. Elle avait ainsi ouvert les yeux sur l'alcoolisme et ses mécanismes. En effet, l'entourage est souvent dans le déni. De mon



© Coll. particulière

côté, certains proches excusaient ma consommation d'alcool excessive : « Baptiste a perdu son père, il a vécu des épreuves difficiles, il est simplement en dépression. » En fait, c'était parce que je buvais que j'étais en dépression.

Ma mère voulait que je vive. Elle avait confiance. Quand j'étais dans l'obscurité, elle a posé un terme : l'alcoolisme. C'est ce dont j'avais besoin : que ma souffrance soit enfin vue, nommée, comprise. Avec le recul, je réalise que toutes mes conduites extrêmes, mes excès, mes beuveries... n'étaient que des appels à l'aide mal formulés. Ma mère m'a ouvert une porte, une porte qui soulage. En fait, je pensais être trop jeune pour pouvoir être alcoolique. À 24 ans, ce n'est pas possible, on imagine les hommes concernés plus âgés. Je croyais avoir la maîtrise de la situation, contrairement aux personnes alcooliques !

Il y a eu cette aide de ma mère, puis celle des Alcooliques Anonymes. Me retrouver devant leur porte a été une grande source de honte. Mais j'y ai trouvé de l'écoute, et un lieu pour déposer ma solitude. C'est cette humanité qui m'a sauvé. Le soutien humanise et donne de l'espoir. C'est la solitude qui détruit à petit feu, qui donne envie de s'éteindre. Là, avec des semblables, j'avais ma place. Ce groupe de parole m'a aussi permis de déconstruire des préjugés, notamment de voir que personne n'est protégé de l'alcoolisme ; mais aussi de me décentrer de ma propre souffrance. On voit beaucoup d'autodérision dans ces groupes.

Parmi mes sentinelles, mes frères ont joué un immense rôle. Mes vrais amis m'ont aidé aussi, en ne me tenant pas avec l'alcool, en me soutenant dans mon choix. Je suis allé voir notamment des psychologues et des addictologues. Tous m'ont permis d'être abstinant, depuis dix ans maintenant, et font que je suis aujourd'hui. Je n'ai pas plus de ressources qu'un autre, mais c'est dans l'abstinence que s'exprime la liberté.

Qu'est-ce qui vous a amené à devenir patient-expert ?

C'est l'histoire de rencontres. Je pensais que l'abstinence seule allait résoudre tous mes problèmes. Or, enlever l'alcool, c'est enlever le pansement sur une plaie

béante. En fait, je vivais à travers le désir des autres, avec une pression de réussite et de performance. Je suis retombé en dépression. J'ai cherché du sens à ma vie et à mon abstinence. Je voulais transmettre. Alors j'ai pensé : « *Tu n'es pas le seul à avoir eu cette addiction, tu pourrais dire à ces personnes ce que tu aurais aimé entendre à me moment-là.* »

À travers l'écriture d'un livre – dans le cadre d'une « Littérothérapie », thérapie par l'écriture –, j'ai raconté mon histoire dans *D'avoir trop trinqué, ma vie s'est arrêtée*, ouvrage qu'on peut commander en ligne. À ce moment-là, j'ai entendu parler de patient-expert, et je me suis dit : « *C'est pour moi* ».

J'ai suivi une formation délivrée par l'APHP (Assistance publique – Hôpitaux de Paris) pour d'anciens malades qui sont amenés à structurer leur langage expérientiel avec le double niveau : celui du patient et celui du médecin. J'ai suivi des modules théoriques, et des modules pratiques à l'hôpital parisien Bichat. L'intérêt est double : je n'ai pas de blouse blanche, alors certains se sentent moins intimidés, plus libres de parler vrai. Et parce que j'ai traversé cette maladie de l'intérieur, je peux aussi entendre ce qui ne se dit pas et décoder le langage de la souffrance.

Ce diplôme de patient-expert et celui dont je suis le plus fier ! Très vite, je me suis senti à ma place dans un monde où je trouve que tout est masque et performance – c'est cela aussi qui m'a détruit. À l'hôpital, il n'y a pas de masque. On voit la maladie et la vulnérabilité.

Aujourd'hui, je suis membre de l'Association des patients experts en addictologie (APEA) et je reçois en séance individuelle des personnes qui se questionnent sur leur relation à l'alcool. Ensemble, nous essayons d'améliorer leur qualité de vie.

Nous construisons un lien régulier, selon leurs besoins : ils peuvent m'écrire quand ils veulent, même la nuit. Juste pour avoir un espace où déposer des ressentis, sans se sentir jugé. Bien sûr, je mets des limites, je ne réponds pas forcément tout de suite. Mais je me rends disponible. Une addictologue m'avait dit : « *L'addiction est une maladie du lien, qui se soigne par le lien.* »

Je partage ce que j'ai traversé, ce qui m'a aidé ou non, pour que chacun puisse réfléchir à sa propre route. Mon rôle, c'est d'être un lien, d'accueillir la parole et de montrer qu'on n'est pas seul face à la souffrance.

Vous intervenez auprès de lycéens et d'étudiants pour faire de la prévention. Pourquoi ?

Je cherche une identification possible, pour que l'auditoire se sente concerné. J'ai été dans la dépendance entre mes 15 ans et mes 24 ans. Les lycéens et étudiants peuvent donc se dire : « *Cela pourrait être moi.* »

Je ne viens pas faire une morale « anti-alcool », mais j'invite à se questionner, à ouvrir un espace de parole. L'alcool reste un rite de passage à l'âge adulte et fait partie de la culture française, que j'aime profondément, mon père s'était même reconverti dans le vin. Mon sujet, c'est la souffrance, pas la condamnation.

Dans mes conférences, je veux surtout amener davantage de transparence, notamment à propos des rouages de l'addiction.

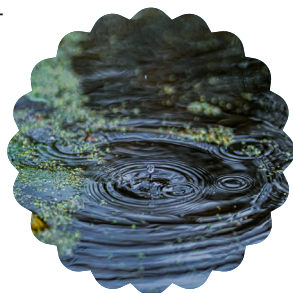
“

Une addictologue m'a dit :
« L'addiction est une maladie du lien, qui se soigne par le lien. » ”

L'alcool révèle deux réalités très différentes. Pour certains, il reste source de convivialité et d'un plaisir gustatif. Pour d'autres, c'est une habitude qui peut servir à combler une solitude, ou à apaiser une souffrance. Et c'est là que le danger commence : le plaisir peut basculer dans le besoin, jusqu'à ce que le corps et le cerveau s'en trouvent profondément modifiés, ouvrant la porte à la maladie de l'alcoolisme.

L'alcool est la première cause de mortalité évitable chez les moins de 25 ans. Il existe 1,5 à 2 millions de personnes alcooliques en France. Sachant qu'un consommateur impacte en moyenne cinq membres de son entourage, l'impact est très important. Mais souvent, on garde des œillères : si tu ne bois pas seul, ou si le vin est de qualité, il n'y a pas de problème ! Or, aux Alcooliques Anonymes, certains ne buvaient que du champagne...

Le but de mon intervention est de provoquer un peu plus de conscience, et à chacun de se demander si l'alcool a des impacts dans sa vie. C'est parfois difficile : qui a envie de se confronter à ses vulnérabilités ?



Avez-vous des retours de jeunes après une conférence ?

Le fait que je me mets à nu et que je n'ai pas peur de montrer ma vulnérabilité met à l'aise. Après la conférence, les échanges personnels sont pleins de douceur et d'humanité. Les langues se délient. Les larmes coulent, car certains mots sont prononcés pour la première fois. Par exemple, « *Je le tais depuis des années, mais mon père ou ma mère est concerné par l'alcoolisme. J'ai honte, je n'invite personne à la maison.* » J'entends aussi : « *Tu as décrit ce que je vis, mais sous une autre forme d'addiction.* » Par exemple l'addiction à la pornographie, qui touche beaucoup de jeunes. Derrière une addiction, il y a beaucoup de souffrance. N'oublions pas que la substance, c'est d'abord une solution que la personne recherche pour soulager quelque chose.

Devant ces personnes qui se confient à moi, j'écoute d'abord, là où chacun en est. Je propose parfois de réfléchir ensemble et j'évoque les ressources possibles, je peux donner des contacts, toujours avec bienveillance. Mon but : déconstruire la honte autour de soin, et simplement accompagner humainement le chemin de chacun. Par ailleurs, je suis présent sur Instagram pour créer du lien et libérer la parole aussi sur les réseaux sociaux.

Aujourd'hui, je suis heureux de ne plus fuir, de ne plus anesthésier ce que je ressens. Je vais bien, je suis marié et mon deuxième enfant va naître très bientôt. Pour moi, le sens est très important, et mon travail de patient-expert et de prévention donne une signification à ce que j'ai vécu.

Propos recueillis par S. P.

En savoir plus > baptistemulliez.com et [@mulliezbaptiste](https://www.instagram.com/mulliezbaptiste)

Bénédicte : « Les grands-parents ont un rôle de veilleurs »

De nombreux grands-parents apportent soutien et éclairages à leurs enfants et petits-enfants. Dans cet esprit, Bénédicte Bourdel (photo), a cofondé un média en ligne, « Les Grands Veilleurs », pour soutenir leur rôle. Entretien.

Zélie : Qu'est-ce qui vous a amenée à lancer « Les Grands Veilleurs » ?

Bénédicte Bourdel : Avec quelques amis, grands-parents eux-mêmes, nous réfléchissions au rôle des grands-parents dans un contexte sociétal en pleine évolution. Observant une rupture de la chaîne de la transmission de la foi et de certaines valeurs, nous avons constaté que le rôle des grands-parents n'est plus le même dans la société. Pour répondre à la question de leur mission, nous avons lancé un média, qui comprend un site et une newsletter. Il propose des ressources pour nourrir la relation avec ses petits-enfants, et pour partager sa foi.

Nous observons que nos enfants devenus adultes cherchent des ressources pour élever leurs enfants, mais de façon plus horizontale qu'avant : ils ne demandent pas conseil à leurs propres parents, mais discutent avec d'autres parents, ou encore cherchent des informations sur les réseaux sociaux.

Nous souhaitons réfléchir à la juste position à adopter, pour éviter le décalage entre les attentes des enfants et les propositions des grands-parents, et repenser la complémentarité entre les deux. Ce sujet est particulièrement un enjeu pendant des vacances intergénérationnelles.

Qui sont les grands-parents d'aujourd'hui ?

La France compte 11 millions de grands-parents. On devient grand-parent en moyenne à 56 ans. Je parle ici des grands-parents de jeunes enfants ou d'adolescents, âgés de 55 à 75 ans environ, pas des arrière-grands-parents qui sont plus âgés. Les grands-parents d'aujourd'hui sont plus en forme qu'auparavant, ils sont encore en activité professionnelle ou bien très engagés, et plus connectés. L'image de la grand-mère qui tricote au coin du feu ne domine plus ! Selon une étude de l'Ifop de 2021, les grands-parents sont davantage sollicités qu'avant pour garder leurs



© Coll. particulière

petits-enfants – dont les deux parents travaillent – : 8 à 9 heures par semaine en moyenne, et 21 jours de vacances par an.

Bien sûr, plusieurs situations existent : quand les grands-parents habitent dans la même ville que leurs enfants, ils sont souvent sollicités le mercredi, ou pour des sorties d'école. Lorsqu'ils habitent loin, ils vont être davantage amenés à les garder pendant des week-ends ou vacances. Personnellement, j'ai quatre petits-enfants dans ma ville, et six dans une autre ville plus lointaine. Ces derniers, je les vois plutôt pendant les vacances, car pour les vacances scolaires, les parents cherchent une solution de garde et sollicitent les grands-parents.

Bien sûr, il y a aussi les grands-parents qui ne voient pas beaucoup leurs petits-enfants, par exemple parce qu'ils habitent très loin. Ils les voient une seule fois par an, en été. Comment garder le lien ? C'est un sujet que nous pourrions aborder dans une newsletter des Grands Veilleurs.

Vous parliez de la transmission de la foi : comment veiller à cela en respectant la liberté des enfants et des petits-enfants ?

Il arrive en effet qu'un enfant devenu adulte ait pris ses distances avec l'Église ou avec la foi, mais compte sur les grands-parents pour transmettre celle-ci, car il n'est pas à l'aise pour parler de Dieu. Pour ces cas-là, et pour tous ceux où la transmission de la foi est encouragée par les parents, nous proposons des outils dans les Grands Veilleurs : par exemple, rendre accessibles certains récits bibliques, des vies de saints, des activités créatives.

Pour la Toussaint, nous avons proposé le récit de l'enfance de deux saints : saint Jean Bosco et sainte Élisabeth de la Trinité. Saint Jean Bosco aimait faire des tours de magie, donc nous suggérons d'approfondir la vie de ce saint de manière ludique et joyeuse. Pour saint Pier Giorgio Frassati, nous invitons les grands-parents à fabriquer avec les adolescents des bracelets brésiliens avec des couleurs qui nous évoquent ces vertus : vert pour l'espérance, ou encore rouge pour la charité. Ou encore un porte-clé en plastique fou à l'effigie du saint Patron.

Une personne nous a préparé une visite de la clôture du chœur de Notre-Dame – une vraie bande dessinée sur

la vie du Christ –, un parcours clefs en mains, à faire avec ses petits-enfants.

Lorsque le parent ne souhaite pas que la foi soit transmise aux petits-enfants, il faut respecter bien sûr ce que le parent demande et ne jamais court-circuiter son avis. Un dialogue est nécessaire. On peut alors proposer de simplement témoigner de sa foi : « *Est-ce que je peux dire ce qui m'anime ?* » ou de seulement répondre aux questions de l'enfant.

Pourquoi le choix du nom de « Grands Veilleurs » ?

Nous l'avons trouvé en réfléchissant à la juste place des grands-parents. Les parents sont les premiers éducateurs de leurs enfants, c'est certain. Les grands-parents ont davantage un rôle de soutien, et de veille. Cela peut être par une présence – parfois de jour et de nuit –, une disponibilité. Nous portons nos petits-enfants dans la pensée et la prière. Le veilleur n'est pas en première ligne, mais il éclaire, il montre le chemin avec une lanterne – pas avec un projecteur. Il est attentif, il accompagne avec douceur et délicatesse. Bien sûr, il arrive que ce ne soit pas le cas, à cause de tensions familiales.

Une amie dont la belle-fille a eu une grave maladie s'est rendue disponible pour prendre le relais auprès de ses deux petits-enfants, âgés de 2 et 4 ans. Elle a dit à sa belle-fille : « *Si tu as besoin, tu m'appelles* », en veillant à ne pas être envahissante. Par exemple, avec un petit message tel que : « *J'ai préparé trois litres de soupe de potimarron. Est-*

ce que tu veux que je t'en dépose ? Est-ce que cela te va ou non ? », plutôt que d'arriver et d'intervenir de manière unilatérale.

Chaque famille a des besoins différents. Nous avons 4 enfants – sur 6 – qui sont parents : ils ne nous demandent pas les mêmes choses. Quand une famille traverse des difficultés, ou au moment d'une naissance ou encore d'un déménagement, je vois les grands-parents comme des arcs-boutants pour soutenir l'édifice familial.

Je pense que les grands-parents ne doivent pas faire davantage que ce que les parents demandent. À mes enfants, je dis : « *Vous pouvez toujours me demander de venir. Si je peux, je viens. Si je ne suis pas disponible, je vous le dirai. Essayez toujours !* »

Pour les vacances scolaires, je suis disponible pour garder nos petits-enfants une semaine, mais pas les deux. Je dis alors aux enfants : « *Choisissez la même semaine, pour que je garde tous les petits cousins ensemble.* »

Par ailleurs, tous les grands-parents n'ont pas la même énergie, la même santé, ni les mêmes conditions d'accueil. J'ai 61 ans, et mon mari et moi avons la chance d'être encore assez en forme, c'est une chance et nous en profitons. L'été dernier, nous avons passé une semaine avec six de nos petits-enfants, âgés de 3 à 8 ans : nous sommes partis à vélo, faire du camping dans un pré près d'une rivière... Nous sommes des grands-parents très heureux !

Propos recueillis par S. P.

grandsveilleurs.org



**Fondation pour le
Logement Social**
Maisons de Vie et de Partage

HABITER ENSEMBLE AUTREMENT :

Les béguinages de la FLS



Forte de l'expérience de ses **12 Maisons de Vie et de Partage** en France, la FLS lance ses **premiers béguinages, une alternative accessible et humaine** aux solutions classiques de logement pour seniors, comme les EHPAD. De beaux **lieux de vie partagés, solidaires et ouverts pour rompre l'isolement.**

**VOTRE GÉNÉROSITÉ PERMETTRA DE CONTINUER
À OFFRIR UN CADRE EXCEPTIONNEL
AUX GÉNÉRATIONS FUTURES**

**FAIRE UN LEGS. UNE DONATION.
UNE ASSURANCE-VIE**

Contactez : Myriam Argoud Mélin // Relations bienfaiteurs
01 56 08 30 20 - margoud@fls-fondation.org

FAIRE UN DON

Scannez ce QR Code
ou rendez-vous sur :

WWW.FLS-FONDATION.ORG



Anne-Sophie : « Dieu est par excellence celui qui veille »

Compositrice de nombreux chants spirituels, parmi lesquels « Regardez l'humilité de Dieu », Anne-Sophie Rahm (photo) a lancé, avec les Petits Chanteurs de Rueil, un projet d'album musical pour vivre l'Heure Sainte, pendant laquelle chacun est invité à veiller avec Jésus. Elle nous explique le sens de cette œuvre.

Zélie : Que vous évoque l'Heure Sainte personnellement ?

Anne-Sophie Rahm : L'Heure Sainte, c'est pour moi une nouvelle manière de répondre à ce « *J'ai soif* » de Jésus qui m'a saisie et mise en route, il y a des années, lorsque j'ai découvert avec Bénédicte Delelis les écrits de Mère Teresa. Lors des apparitions de Jésus à Paray-le-Monial il y a 350 ans, sainte Marguerite-Marie a elle aussi entendu cette soif : « *J'ai soif, mais d'une soif si ardente d'être aimé des hommes au Saint Sacrement, que cette soif me consume ; et je ne trouve personne qui s'efforce, selon mon désir, pour me désaltérer...* »

L'Heure Sainte, qui nous met pendant une heure en communion avec le Christ au mont des Oliviers, est un des moyens indiqués par Jésus, à Paray-le-Monial, pour le désaltérer et lui « *rendre amour pour amour* ». C'est une heure que je trouve extrêmement riche, car on se laisse guider par des versets de l'Évangile qui ont chacun une immense densité quand on les écoute attentivement. Les chants et méditations nous aident à laisser ces versets résonner et s'imprimer en nous.

J'aime particulièrement l'itinéraire que propose saint Luc dans son récit de Gethsémani – il a inspiré les chants et les méditations du CD *L'Heure Sainte*. En très peu de versets, nous entendons Jésus qui nous exhorte à prier, Jésus qui supplie le Père d'éloigner la coupe amère, nous voyons un ange qui le reconforte, puis Jésus silencieux qui sue des gouttes de sang avant de retourner vers ses disciples endormis, à qui il ordonne de se relever !

L'Heure Sainte nous offre une heure de proximité toute particulière avec Jésus vulnérable et assoiffé, pliant sous le poids de nos péchés. Nous venons lui tenir compagnie gratuitement, le cœur contrit, sans chercher nous-mêmes de reconfort... Mais comme Jésus ne sait pas ne pas nous faire de cadeaux lorsque nous venons à lui, nous ressortons de cette heure mystérieusement « consolés », ainsi



Photo © Stéphane Souris

que l'écrit le pape François (*Dilexit nos*, 161). Je crois que Jésus nous donne, dans cette heure, des lumières et des forces pour traverser les grandes nuits de nos existences : les heures où la volonté de Dieu semble obscure, celles où nous nous sentons seuls, celles où la tentation nous assaille. Cette heure nous apprend à intercéder avec Jésus pour le monde entier.

L'Heure Sainte, c'est je crois un moment privilégié que le Christ nous offre pour écouter « *la douce éloquence des battements de son Cœur* », « *réservée aux temps modernes, afin que le monde vieillissant puisse s'y réchauffer* », comme l'a dit Jésus à sainte Gertrude d'Helfta.

Pourriez-vous nous raconter la genèse du projet d'album *L'Heure Sainte* ?

Ma découverte de l'Heure Sainte remonte à quelques années seulement. J'ai appris qu'il n'existait pas de répertoire musical dédié à cette heure de prière. Avant de me lancer dans la composition de chants, je suis allée à la « source », à Paray-le-Monial, pour y vivre une veillée au reposoir un Jeudi saint.

Puis a commencé une longue phase de lecture : de la Bible, d'enseignements de papes, de méditations mises en ligne par les Franciscains qui animent l'Heure Sainte à Gethsémani, et d'écrits de divers saints : Mère Teresa, le Curé d'Ars, et bien sûr sainte Marguerite-Marie.

Après m'être imprégnée de tout cela, j'ai tâché d'écrire les textes, suppliant Dieu de m'aider car cette tâche m'est difficile. Mon point de départ était à chaque fois un verset de saint Luc tiré du récit de l'agonie (Lc 22, 39-46), que le chant permettrait d'intérioriser. L'un après l'autre, sur une période d'environ neuf mois, les textes, puis leur mise en musique pour quatre voix et piano, sont venus. Avec parfois beaucoup de lutte, mais surtout de joie en constatant l'action de Dieu suppléant à mes incapacités. Dans ces mois de travail solitaire, j'avais le reconfort d'être relue et encouragée régulièrement par Bénédicte Delelis, au regard théologique et à l'avis musical si sûrs.

Une fois créés, les sept chants – rejoints plus récemment par un huitième – ont attendu leur heure pour naître vraiment... Et cette heure s'est présentée deux ans plus tard, lorsque Mathilde Kohn, chanteuse lyrique et chef de

chœur dirigeant notamment les Petits Chanteurs de Rueil (en photo ci-contre), a eu un coup de cœur pour cette œuvre. Avec son audace, soutenue par l'association qui porte son chœur, elle a mis en mouvement 115 choristes enfants et adultes, embarqué dans l'aventure deux pianistes professionnels, un chanteur soliste – Gaël de la Famille Lefèvre –, deux comédiens – Marguerite Kloeckner et Grégoire Roqueplo –, un photographe, un ingénieur du son et un graphiste-illustrateur ! Nous avons confié l'écriture de sept méditations à Bénédicte Delelis, afin que le CD enregistré devienne une Heure Sainte « clé en main ».

Notre CD *L'Heure Sainte* sera prêt pour le Carême 2026. Sa sortie sera accompagnée d'animations d'Heures Saintes dans plusieurs paroisses et sanctuaires, notamment à Paray-le-Monial le 5 mars 2026. Notre souhait est de faire redécouvrir et rayonner ce temps si particulier auprès de Jésus. Nous avons ouvert sur HelloAsso les pré-ventes du CD, ainsi qu'une [campagne d'appel aux dons](#) – défiscalisables –, car nous avons besoin d'aide pour financer ce beau mais très coûteux projet. Merci par avance pour votre aide précieuse ou votre relais !

Qu'est-ce que veiller avec Jésus ?

« Veillez donc, car vous ne savez ni le jour ni l'heure », dit Jésus à ses disciples en conclusion de la parabole des dix jeunes filles qui attendent l'époux (Mt 25). « Restez ici et veillez avec moi », « veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation » (Mt 26), demande-t-il aux Apôtres à Gethsémani.

Veiller avec Jésus, cela me semble, d'une part, garder mon cœur tourné vers l'Époux qui doit venir, pour être prête à accueillir la plus grande des joies : l'étreinte de Dieu qui effacera toute douleur ; d'autre part, consentir à une lutte contre ce qui m'empêche d'unir ma prière à celle



Photo © Stéphane Souris

du Christ. Lorsqu'il trouve ses Apôtres endormis, Jésus les invite non seulement à « veiller » mais à « prier, pour ne pas entrer en tentation » ; peut-être parce que, sans la prière qui nous jette dans les bras de Dieu comme des enfants et nous ouvre à sa grâce, nous sommes dépourvus de force, bien trop faibles pour veiller.

En nous demandant de veiller, Jésus nous appelle aussi à partager une attitude de son Cœur. Dieu est par excellence celui qui veille. « Il ne dort pas, ne sommeille pas, ton gardien... » (Ps 120). Dieu ne cesse de veiller sur son peuple, sur nous, afin d'offrir à chacun le secours dont il a besoin sur le chemin du Salut. Veiller avec Jésus dans la prière, veiller comme il veille, nous prépare sans doute à veiller sur les autres, à discerner leurs besoins, à agir envers eux comme Jésus le désire.

Propos recueillis par S. P.

Aude : « Veiller, c'est aimer »

Aude de la Motte nous parle du mouvement des Intercesseurs, lié aux Équipes Notre-Dame, où des couples prient la nuit, au moins une heure par mois, pour des intentions. Elle nous exprime son attachement à la notion de veille.



« Nous avons été, mon mari Olivier et moi, responsables des Intercesseurs de 2018 à 2024. Ce mouvement est né en 1965 à l'appel du Père Caffarel qui eut l'intuition qu'il fallait des veilleurs, priant en couple, la nuit, pour la fécondité et la solidité du mariage chrétien et pour les couples en difficulté.

Il croyait en la puissance de cette prière de "veille" qui s'appuie sur la demande du Christ, aux heures les plus terribles de sa passion, à un moment où il est extrêmement vulnérable, au cœur de son désespoir à Gethsémani : "Ne pouvez vous veiller une heure avec moi ?" (Mt 26, 40).

C'est un appel à veiller avec lui ! Au lieu de dormir... Un appel à la conscience de ce qui est en train de

se vivre. Un appel à ne pas être à la périphérie de nous-mêmes.

Plus on veille, plus notre cœur s'ouvre. S'élargit. Cet amour nous fait toujours plus entrer dans le cœur de Jésus. Veiller c'est prier, c'est être avec, c'est en fait aimer.

C'est être là, les yeux et le cœur ouverts, attentifs à Dieu, attentifs à l'autre.

Nous savons combien les chaînes de "veilleurs" qui accompagnent une personne, une famille dans l'épreuve, sont puissantes. Ces personnes éprouvées nous disent combien elles se sentent véritablement "portées". C'est l'expérience que nous vivons aux Intercesseurs.

Dans le judaïsme, il y a cette belle idée de responsabilité commune et individuelle : nous œuvrons chacun et ensemble à la construction du Royaume. Si je fais une bonne action : une lumière s'allume et le Royaume se construit. Si je fais une mauvaise action, ou omission d'une belle action, je participe à la construction du royaume des ténèbres, j'éteins une lumière.

Le veilleur allume des étincelles d'amour dans ce monde. »

Propos recueillis par S. P.



© Ella Hagege

Poulet mijoté aux olives

Un bon plat mijoté quand il fait froid dehors, quel réconfort ! Dans *Mes recettes à IG bas avec 5 ingrédients max !*, Ella Hagege propose de nombreuses idées de recettes salées ou sucrées qui soient savoureuses, mais pas trop sucrées.

Elle explique qu'un indice glycémique (IG) bas évite un pic de sucre dans le sang et la fringale un peu plus tard. Ella Hagege ajoute : « Les légumes réduisent la vitesse d'absorption des glucides du repas ; c'est également le cas des protéines et des matières grasses. »

Ce poulet mijoté aux olives, que nous avons testé, est simple, savoureux et ne pèse pas sur l'estomac. Bonne dégustation ! *É.T.*

Ingrédients

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 + 40 + 20 min

- 3 carottes
- 400 g de champignons
- 4 cuisses de poulet (label rouge de préférence)
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate

Ingrédients du placard > huile d'olive • fleur de sel • poivre • épices au choix (paprika, curcuma, coriandre, gingembre) • eau

« Ce plat est au menu au moins une fois par semaine en hiver ! C'est un délice bienfaisant et réconfortant. En plus, il est plus facile à faire qu'on ne le pense !

1. **Épluchez les carottes** et coupez-les en morceaux. Lavez et émincez les champignons.

2. **Dans une cocotte**, faites dorer les cuisses de poulet dans 1 filet d'huile d'olive 2 à 3 min de chaque côté. Retirez-les et mettez à leur place les carottes, les olives, les épices de votre choix et le concentré de tomate. Salez et poivrez selon vos goûts. Faites revenir 2 min en remuant.

3. **Remplacez les cuisses dans la cocotte**, ajoutez de l'eau juste à hauteur et couvrez. Laissez mijoter 40 min à feu doux (ou plus si vous avez le temps).

4. **Ajoutez ensuite** les champignons, mélangez délicatement et poursuivez la cuisson encore 20 minutes.

5. **Goûtez**, ajustez l'assaisonnement si besoin. Servez avec du riz basmati complet ou de la semoule complète.

Pour parfumer encore plus le bouillon, n'hésitez pas à ajouter un oignon ou un poireau émincé si vous en avez, à faire dorer avec les épices et les carottes. »

Extrait du livre

[Mes recettes à IG bas avec 5 ingrédients max !](#)

par Ella Hagege

Éditions
Alternatives



UNE FEMME DANS L'HISTOIRE

Pauline Bonaparte, de sœur à princesse

Dans l'étude du système napoléonien, la petite histoire, et notamment celle des membres de la famille impériale, est toujours riche d'enseignements pour mieux comprendre la manière dont Napoléon utilisait au service de sa politique les membres de sa famille, sans nier pour autant leur singularité. Pauline, qui fut toujours sa préférée, est dans ce système un cas justement singulier.

Maria Paola, que l'histoire a retenu sous le nom de Pauline, naquit le 20 octobre 1780, à Ajaccio. Après Joseph, Napoléon, Lucien, Louis et Elise, un peu avant Caroline et Jérôme, Pauline vint au monde à un moment où les Bonaparte connaissaient tranquillité et opulence. Napoléon et Joseph sur le continent étudiaient ; Charles et Letizia, leurs parents, assuraient en Corse l'éducation des autres enfants sans trop de peine. Charles avait été élu par deux fois député noble d'Ajaccio. Sa mort, cependant, en 1785, plongea de nouveau les Bonaparte dans les difficultés financières. À la veille de la Révolution, Napoléon et Joseph revinrent pour soutenir leur famille. Ce fut la première rencontre de la jeune Pauline, âgée de 8 ans, avec le futur empereur, dont elle fut si proche par la suite. Entre Pauline et Napoléon, en effet, malgré la différence d'âge, se nouèrent dès la rencontre de 1788 une profonde affection et une complicité inaltérable.

En 1793, alors que Bonaparte était encore un obscur officier de la Révolution, toute la famille quitta la Corse pour Marseille, afin de fuir la guerre civile qui sévissait sur l'île. Sur le continent, ce fut d'abord la pauvreté, avant de retrouver rapidement quelque aisance par l'effet des victoires de Bonaparte. Pauline était devenue une belle adolescente pleine de vie. Courtisée, plusieurs fois de-

mandée en mariage, elle était prête à répondre « oui », mais Letizia veillait à lui préserver de plus hautes destinées, sous l'influence du général Bonaparte, qui ne voulait confier Pauline qu'à un mari qui serait digne de la gloire naissante de la famille.

défectible de Bonaparte lors du coup d'État du 18 brumaire, c'est assez naturellement que le Premier consul décida d'envoyer son beau-frère commander l'armée qui devait reprendre Saint-Domingue, première étape d'un retour français dans toutes les



Wikimedia commons

Bonaparte, commandant l'armée d'Italie, fit appeler Pauline à Milan en 1796 où, auprès de son épouse Joséphine, elle contribua à animer la brillante cour fondée par le général. Pauline devint, au milieu des officiers, une des figures les plus aimées de cette cour. C'est là qu'elle fit la connaissance de Charles Leclerc, brillant officier de l'armée d'Italie. Les deux amants s'épousèrent, avec l'assentiment et les encouragements de Bonaparte, le 14 juin 1797. Pauline avait 16 ans, Charles, 25. Rapidement enceinte, Pauline accoucha en 1798 du jeune Dermide, unique enfant du couple. De retour en France, Leclerc, étonné de la faible instruction de Pauline, l'amena à suivre des cours dans l'Institution de Madame Campan. Pauline aima Paris, ses théâtres et ses salons. Leclerc, de son côté, poursuivait la carrière des armes. Soutien in-

Antilles. Pauline embarqua donc pour Saint-Domingue en janvier 1802. Les troupes de Toussaint-Louverture accueillirent l'armée Leclerc au canon et commencèrent la décimation de la population blanche de l'île. En réponse, l'armée Leclerc jeta partout la désolation, fusillant pour l'exemple et brûlant des quartiers entiers de villes.

Pauline se révéla à Saint-Domingue. La jeune femme fut à la fois la reine de fêtes aussi fastueuses que la guerre et la pauvreté de l'île le permettaient. Malgré les massacres et la fièvre jaune, jamais elle ne voulut quitter son mari, dont elle devint l'indéfectible soutien dans le bonheur et les épreuves. Lorsque, le 16 octobre 1802, le Cap, à Saint-Domingue, était attaqué par 8 000 insurgés, alors que la défaite semblait possible et donc la mort pour tous,

Pauline, au milieu des dames apeurées par la fusillade, ne faiblit pas. « Vous avez peur de mourir, vous autres ! Mais moi je suis une Bonaparte et je n'ai peur de rien ! (...) Ils me trouveront morte, ainsi que mon fils. » Le 2 novembre 1802, Leclerc succomba à la fièvre jaune, et Pauline, avec son fils Dermide, embarqua peu après pour la France.

Pauline s'installa à Paris auprès du Premier consul. Elle portait le deuil, mais tout dans son caractère montrait le vif désir de reprendre une vie normale. L'arrivée du prince Borghèse, âgé de 28 ans, sembla une opportunité au Premier consul, qui décida de lui donner en mariage sa sœur Pauline, laquelle ne cachait pas son penchant, hélas non réciproque, pour ce prince italien, beau, riche et collectionneur d'art. Le prince Borghèse accepta l'union par esprit

politique, désireux de ne se point montrer défavorable à la France. Le prince emmena Pauline à Rome, où les réjouissances ne masquèrent pas longtemps l'indifférence de l'époux pour son épouse. Pour comble de malheur, à la fin de l'été 1804, Dermide, son fils unique, mourut de fièvres. Après le sacre de Napoléon, elle accepta de s'installer rue du Faubourg Saint-Honoré, avec une cour composée de membres de la noblesse d'Ancien Régime, afin d'entrer dans son rôle d'altesse impériale.

Pauline était au comble alors de la gloire. Ses conquêtes amoureuses étaient innombrables, et ce d'autant plus que son mari, après avoir servi de faire-valoir à Paris, reçut un gouvernement dans le Piémont, laissant sa femme seule un temps. Elle rejoignit par la suite son mari, à la demande de Napoléon,

pour y tenir son rang de princesse. Mais un mal sourd la rongea. Nerveuse, hystérique disaient ses médecins, elle dépérissait doucement, à tel point qu'il fallut la renvoyer en France.

La chute de l'Empire la surprit en Provence. Après la défaite définitive de son frère, Pauline trouva de nouveau refuge à Rome. La vie y fut d'abord difficile, mais négociant âprement une séparation avec le prince Borghèse, puis liquidant tous ses biens en France, elle put y mener une existence conforme à son rang. C'est dans cette dernière étape de sa vie, plus discrète après le tourbillon de la fête impériale, que la mort la saisit à 44 ans, le 9 octobre 1825, munie des sacrements de l'Église. Comme la plupart des Bonaparte, après une vie d'une incroyable intensité, Pauline mourait réconciliée avec Dieu.

Gabriel Privat

Vive la Joie de Noël
SÉLECTION 2025

librairie de l'Emmanuel

350 cadeaux chrétiens sélectionnés avec soin

Des cadeaux chrétiens à retrouver en librairie

Voir le catalogue numérique

Une réaction à ce numéro ?

Répondez au sondage, en cliquant ici >
<https://forms.gle/mPPayzc2pd9vFovG8>

EN JANVIER DANS ZÉLIE
Enveloppante douceur



UN NOËL QUI CHANGE DEUX VIES !

OFFRIRUNPARRAINAGE.COM

Ouverture au monde, initiation à la solidarité, engagement dans la durée... **Parrainer**, c'est une belle aventure familiale !

Parrainer, c'est permettre à un enfant défavorisé en Asie du Sud-Est d'aller à l'école et ainsi de réaliser ses rêves !

ET SI C'ÉTAIT ÇA, LE PLUS BEAU DES CADEAUX ?